

МАКОВЕЙ ДМИТРИЙ

21 ПРАКТИКА для яркой и сытой жизни



ОТ ХАОСА И СТРЕССА К РОВНЫМ
ЭМОЦИЯМ, ЯСНЫМ МЫСЛЯМ,
ЗДОРОВОМУ ТЕЛУ

Дмитрий Маковей

21 практика для яркой и сытой жизни

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=55338404
ISBN 9785449879844*

Аннотация

«21 практика для яркой и сытой жизни» поможет вам трансформировать свою реальность за максимально короткое время. Благодаря ей вы уберете внутренние и внешние конфликты и максимально приблизитесь к желаемому. Это уникальное руководство, благодаря которому можно построить полную и успешную жизнь. Оно создано как путеводитель для людей, которые интересуются психологией, саморазвитием, эзотерикой и ищут самые эффективные техники для устранения эмоциональных травм и раскрытия истинного потенциала.

Содержание

ПРАКТИКИ НАЧАЛЬНОГО УРОВНЯ	9
ПРАКТИКИ БАЗОВОГО УРОВНЯ	21
Конец ознакомительного фрагмента.	23

21 практика для яркой и сытой жизни

Дмитрий Маковей

© Дмитрий Маковей, 2020

ISBN 978-5-4498-7984-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

**21 ПРАКТИКА, ЧТО ПОДГОТОВИТ ВАС К ЯР-
КОЙ И СЫТОЙ ЖИЗНИ**

ВВЕДЕНИЕ

Иногда в жизни приходится очень много сражаться.

Стремиться, бороться, пробиваться. Одна сплошная борьба, и модель поведения «идти на износ».

Но в один прекрасный момент ресурс «войны с собой и миром» заканчивается.

Всё, просто нет сил на борьбу. Жизнь, планы, желания... Их нет.

Вы вывернули себя наизнанку. Все свои эмоциональные, ментальные, физические ресурсы.

Ничего нет, ни одной капли.

А вы знаете, что завтра новый день. И в нём вы должны семье, детям, клиентам, работе, родителям, близким...

И от этого осознания хочется «выть», как зверю в капкане, который понимает, что это всё...

Вы лежите на нуле. И это не вопрос воли, ведь она воспитана, как дикий зверь в клетке.

Это вопрос «разрешения» своего тела. Ведь вы выжали из него все. на что оно было способно, но желаемого так и не получили.

И становится понятно, чтобы сделать ремонт «крыльев» и получить сытую и яркую жизнь нужно действовать по-другому.

Конечно, моя жизнь меня не сильно берегла, но благодаря этому я стал немного волшебником и могу поделиться с вами 21 практикой, для яркой и сытой жизни.

Они позволили мне выстроить мою жизнь и достичь тех результатов, о которых мальчик с инвалидностью из маленького городка, не мог даже мечтать.

Также они позволили тысячам моих клиентов фундаментально за короткие сроки восстанавливаться от любых падений и перерождаться, словно птица феникс, для яркой и красочной жизни.

Когда колесо жизни перестаёт крутиться впустую, жизнь обретает смысл и наполненность. Когда вы находите свое место в жизни легко и просто, не толкаясь локтями.

Мне не хотелось бы долго рассказывать свою биографию, уверен, если вам будет интересно, вы найдете ее легко у меня на соц. страничках или на просторах интернета.

Сейчас важнее сказать, почему вы можете мне доверять, и чем я могу вам быть максимально полезен.

Поэтому давайте немного познакомимся.



20 ПРИЧИН, ПОЧЕМУ Я КЛАССНЫЙ ЭКСПЕРТ И МОГУ ВАМ ПОМОЧЬ

1. Обучаю тренерской деятельности, передаю лучшие техники и практики, которые есть в разных направлениях.
2. Могу проработать ограничивающие убеждения за 10 – 15 минут.
3. Исцеляю глубинные травмы детства через погружения.
4. Более 10 лет в сфере психологии и саморазвития. По-

стоянно расту. Результаты клиентов радуют и их, и меня.

5. С психосоматикой на ты. Показываю, как восстанавливать ресурсы тела и убирать болезни.

6. Волшебник. С моими клиентами постоянно происходит волшебство. То летом сугроб найдут, то зимой лето для себя откроют.

7. Имею чувство юмора, правда, иногда никому не понятное.

8. Могу делать анализ кармических ситуаций. Настоящий и глубинный.

9. Говорю простыми словами о сложных вещах. Поймет даже ребенок.

10. Раздаю волшебные целевые пендели: нежно, аккуратно, с заботой и добротой.

11. Обучаю профессии психотехнолог. Пополняю количество волшебников и удачливых людей на просторах СНГ. По сути, делаю мир лучше.

12. Могу не только говорить, но и слушать, и слышать клиента.

13. Имею духовную инициацию и самых лучших наставников.

14. Почти хирург. Препарирую проблему до атомов и других мельчайших частиц.

15. Очень скромный. Поэтомуставляю напоказ только 5% своих умений, об остальных люди узнают в коучинге.

16. Занимаюсь полной упаковкой тренеров: начиная от ав-

торских техник заканчиваю продвижением в соц. сетях, иногда даже с гарантией результата.

17. Имею инструменты и практики для проработки клиента на всех трех уровнях: родовой, биографический, трансперсональный.

Кто не знает этих уровней, поверьте на слово. Это действительно круто.

18. Любовь к тому, что делаю. Могу сутками сидеть, брать крупницы знаний и практик, и соединять их в большой пазл. Самое главное – в рабочий и эффективный.

19. Сапожник с сапогами. Много чего пришлось пройти на собственном опыте, отсюда богатая библиотека из цикла «было – стало», что очень сильно помогает моим клиентам.

20. Я люблю и верю в людей. Может это наивно, но у меня есть подозрение, что без любви и веры ни один человек долго не протянет. Прямо сейчас, я верю в вас, того, кто читает эти строки. Правда, приятно?

Думаю, для знакомства достаточно. Ну а теперь, переходим непосредственно к практикам. Для удобства я их разделил на три уровня: нулевой, базовый, продвинутый.

Советую проходить их по порядку, таким образом, вы точно постройте фундамент своей жизни и получите прекрасные результаты уже в ближайшие месяцы.

ПРАКТИКИ НАЧАЛЬНОГО УРОВНЯ

Ожидания рожают претензии.

И, как вы понимаете, мир дает нам их с избытком. Как только мы начали к чему-то относиться с повышенной важностью, жди незапланированных проблем. В результате человек теряет соприкосновение с собой, а затем и себя в этом мире. И нужно сделать первый шаг к изменениям, и проще всего это сделать с помощью дыхания.

Я думаю, многие из вас знают, что нельзя бояться и дышать одновременно полной грудью. При страхе, мы почти не дышим. Проблема в том, что стрессовые моменты исчезают, а мы по привычке так и не начинаем дышать.

Дыхание – основа жизни. К сожалению, большинство людей используют социальное дыхание, оно контролируемое, спазмированное, довольно поверхностное.

В этом случае грудная клетка, которая отвечает за чувства и переживания, остаётся незадействованной, а значит, человек не может полноценно проживать и отпускать эмоциональные ситуации, которые застряли в его внутреннем мире, и находится в отрыве от реальности настоящего момента.

Поэтому первый элемент с чего бы я советовал начинать – освоить хотя бы одну практику связанную

с дыханием.

На выбор я даю три, а вы смотрите, какая больше вам приглянется.

1. Практика «Свободное дыхание» (1)

ПОДГОТОВКА. Лягте на пол на спину. Руки свободно лежат вдоль туловища, ноги не скрещивайте. Подумайте о какой-то ситуации, которая вас беспокоит. Когда вы об этом вспоминаете, обратите внимание на то негативное чувство или состояние, которое возникает внутри вас. Запомните в каких частях тела оно проявляется себя. Отметьте любые его особенности: на что оно похоже, сколько сантиметров вашего тела занимает, оно холодное или горячее, давит на вас или распирает, сколько процентов вашей энергии блокируется из-за этого состояния?

ПРОЦЕСС. Начните спокойно и глубоко дышать. Вдох через нос выдох через нос (вторая вариация: вдох через нос выдох через рот). Дыхание должно быть глубоким и расслабленным. Через некоторое время вы убедитесь, что интенсивность переживания или проблемной ситуации или снизилась, или полностью растворилась. Это показатель того, что процесс закончился. У вас возникнет чувство завершенности и целостности. Обычно для этого достаточно 5 – 10 минут.

Техника «Квадратное дыхание» (2)

Вы делаете вдох. Потом паузу. Потом выдох. И снова паузу. И так далее. Важна одинаковая продолжительность.

Допустим, вы делаете три секунды вдох, три секунды пауза, три секунды выдох, три секунды пауза. Для этого просто считайте про себя.

Продолжительность от 1 минуты до 3 минут.

Практика «Дыхание животом» (3)

Примите расслабленную позу.

Лягте на спину, ноги слегка разведите, руки положите вдоль боков или слегка раскиньте в стороны (как вам удобнее), ладони лучше всего обратить вверх.

Расслабьтесь. Смотрите вверх. Направьте взгляд на какой-нибудь участок неба или потолка. Вначале не думайте ни о чем. Прислушайтесь к окружающим звукам, но невнимательно, без напряжения.

Через минуту или две скажите себе: «Я буду дышать медленно и как можно глубже».

Затем освободите легкие от воздуха, осторожно втягивая живот.

Вам будет удобнее, если вы, не нажимая, положите на живот обе ладони. Постепенно выдыхая, вы ощутите, что руки

опускаются вслед за животом.

При выдохе приоткройте рот. Затем закройте его и сделайте спокойный вдох через нос. Представьте себе, что вы стараетесь наполнить воздухом живот, но не грудь. Живот опять поднимется, а с ним и ладони.

Снова вытесните воздух из легких и втяните живот.

Важные аспекты: при выдохе втягивайте живот. Вдыхайте через нос (при выдохе можете приоткрыть рот).

Задание. Лежа на спине десять раз медленно и глубоко вдохните и выдохните.

Кстати, мое знакомство с дыхательными техниками началось как раз благодаря этому упражнению.

Так что несмотря на свою простоту, я очень хорошо знаю его целительный и фундаментальный эффект.

А теперь пришло время переходить дальше.

2. Техника «Волшебная салфетка»

(Эстер и Джерри Хикс)

У каждого делового человека есть привычка составлять списки дел на день. Может быть вы замечали, что иногда эти списки дел больше, чем люди реально способны сделать.

Есть прекрасная техника, которая поможет вам успевать больше и приносить в свою жизнь ряд замечательных и волшебных событий.

Просто нужно привлечь силы Вселенной и попросить,

чтобы она это сделала за вас.

Как это делается?

Возьмите лист бумаги. Разделите его на две части вертикальной линией.

Слева напишите заголовок: то, что нужно мне сделать сегодня.

И перечислите все дела, которые вы реально можете и хотите сделать, и они являются наиболее приоритетными и срочными.

Справа напишите: мне хочется, чтобы для меня это сделала Вселенная.

И перечислите дела, которые входят в ваши дальнейшие планы и не являются срочными. Прописывая дела, вы позволяете Высшим силам включиться в вашу жизнь. Уже давно доказано, что в поле всегда есть человек, который способен легко решить вашу задачу. Когда вы снимаете с себя желание все контролировать и расслабляетесь, по закону магнетизма все происходит самым чудесным образом.

Попробуйте это сделать, уверен результаты вас не только порадуют, но и серьезно удивят.

3. Техника «Лобно-затылочный обхват»

Иногда нужно быстро восстановить свое эмоциональное состояние. По сути, укротить негативные эмоции и стресс. В быстрой психологии, есть такая техника, как лобно-заты-

лочный обхват. Его можно делать в любом положении тела (лежа, сидя, стоя).

Это простой, естественный и безопасный метод, который гармонизирует физическое состояние, избавляя от лишних напряжений.

Техника «Лобно-затылочный обхват»:

- Возьмите себя двумя ладонями за лоб и за затылок.
 - Проговорите свою проблему (запрос, ситуацию) и то, что хотелось бы изменить.
 - Сделайте глубокий вдох-выдох.
 - Скажите: «Я хочу чтобы эта ситуация разрешилась самым чудесным образом».
 - Представьте ситуацию, как бы она выглядела в идеале.
- Во всех мелочах и нюансах. Можете проговорить это, если фокус на идеальном решении не удерживается.
- Сделайте вдох-выдох.

Так нужно делать, пока вам не станет легче. Обычно хватает 5 раз, чтобы восстановить душевное спокойствие, и снова мыслить ясно.

4. Техника «Волшебный сундучок»

Выше головы не прыгнешь, но что есть в нашей голове, мы можем с легкостью выбирать. Ведь известно, на что направлено ваше внимание, на то и подстраивается ваша энергетика.

ка. На что подстроилась ваша энергетика, те события и приходят в вашу жизнь.

Есть одна ресурсная техника, которая называется «волшебный сундучок», которая может вам дать заряд удовольствия и радости на весь день, плюс сонастроить вас с миром. Благодаря этому вероятность счастливых событий значительно увеличится.

В чем суть техники.

– Возьмите маленькие листики разного цвета. На каждом листике напишите ресурсную фразу или пожелание себе.

Например:

Все самое лучшее уже идет ко мне в дом.

С каждым вдохом-выдохом здоровье восстанавливается, радость прибавляется, удача привлекается.

Жизнь готовит мне приятный сюрприз!

Улыбайся, счастье скоро постучит в дом!

Меньше думай, больше делай.

Знакомство со мной – счастье для каждого человека.

Чем больше таких фраз, тем лучше. Пишите фразы, которые близки вашей душе, придумывайте свои. Можете, разделить все листочки на основные сферы жизни: финансы, отношения, здоровье, энергия, и писать уже по категориям.

Сейчас я поделюсь с вами своими любимыми установками в сфере финансов

– *Деньги приходят легко и просто.*

- Чем больше я расслабляюсь, тем больше денег приходит в мою жизнь.
- Денег хватает всегда, они приходят снова и снова.
- Чтобы иметь деньги не нужно быть особенным, нужно что-то уметь делать с любовью.
- Изобилие – это мое право по рождению.
- Деньги – мои друзья, у нас взаимная любовь.
- Клиентам нравится платить мне большие деньги.
- Я – духовный миллионер.
- Деньги – это самый легкий и доступный ресурс.
- Быть богатым – это общая норма, быть очень богатым – моя личная карма.

– Сверните каждый листик и положите в красивую шка- тулку, вазу, чашу, и каждое утро доставайте по одному ли- стику.

Эту технику часто используют как элемент утреннего ри- туалала, благодаря чему можно настроиться на радость и позитив дня.

А иногда даже поймать свою «удачу за хвост». Ведь дав- но известно, что обычно «балконы падают» на недовольных, депрессивных людей.

5. Практика «Медитация на свечу»

Огонь очищает нас от негатива, нежелательных эмоций,

навязчивых мыслей. Большинство проблем в жизни человека возникает из-за того, что он не может уединиться, сосредоточиться и собраться мыслями.

Но если вы уделите этой практики 15 минут своего вечернего времени, уже через неделю заметите больше спокойствия, целостности, умиротворения.

Практика.

– Выполняется созерцание свечи сидя с прямой спиной. Для продвинутых идеальна поза лотоса.

– Свеча располагается так, чтобы пламя было на уровне глаз и на расстоянии вытянутой руки.

– Перед созерцанием свечи обязательно на несколько минут закрываем глаза и успокаиваем дыхание.

– Открываем глаза и смотрим на свечу. Не двигаемся, не моргаем. Стараемся по возможности не моргать и не делать лишних движений. Если глаза устают, можно закрыть и отдохнуть 15—30 секунд, а затем продолжить практику.

– Отслеживаем попытки своего мозга погрузиться в размышления. Отслеживайте свои мысли, но «не думайте» их.

– Чувствуйте, что это пламя расслабляет ваше тело, успокаивает разум, наполняет силой. Отдайте огню ваши проблемы, ощутите, как он сжигает их по одной, пока не исчезнут все.

– Через 15 минут закройте глаза. Теперь это пламя светит у вас в груди (Для опытных – в духовном сердце). Постепенно это теплое свечение заполняет все ваше тело, каждую

клеточку. Сияние выходит за пределы вашего тела и распространяется вокруг, окутывая вас.

– Когда будете готовы закончить медитацию – начните прислушиваться к окружающим звукам. Потянитесь. Сделайте вдох, и на выдохе скажите: «Да будет так», и откройте глаза.

Попробуйте вернуться к вечерним делам не расплескав то чудесное состояние, которое вы получили во время практики.

Предостережение. Практиковать очищающую технику не следует тем, у кого воспалительное заболевание глаз или головного мозга в острой форме, глаукома, злокачественное образование зрительной системы, отслоение сетчатки, психическое расстройство. Если есть серьезные проблемы со зрением, то медитацию на пламя свечи можно заменить концентрацией на мандале или точке.

6. Практика на развитие осознанности.

(Вадим Зеланд «Включение Смотрителя»)

Чтобы быть эффективным в жизни, важно развить навык осознанности. Пребывать в состоянии здесь и сейчас. Одну из самых легких техник в этом направлении предложил Вадим Зеланд.

В чем суть?

Нужно научиться быстро «просыпаться» в течении дня

и включать Смотрителя (внутреннего наблюдателя), чтобы отслеживать, о чем вы думаете и куда направлен поток ваших мыслей.

Заводите себе будильник от 5 до 20 раз в день, и когда он звонит, вам нужно ответить быстро на 4 вопроса:

- Где я?
- Что я делаю?
- Что чувствую?
- Приводят ли меня мои действия к моим целям?

Эта практика в симбиозе с другими техниками системы «МОСТ» дает прямо магические результаты за очень короткое время. Так что если хотите проснуться для яркой и сытой жизни, обязательно попробуйте ее поделать хотя бы недельку. Если, нет глубинного понимания цели, то можно для того чтобы ее прочувствовать сделать технику «идеальный день».

Она как раз в списке следующая.

7. Техника «мой идеальный день»

Без глубинного осознания себя вперед дороги нет, только назад. Но осознавать себя на начальном уровне бывает сложно, а вот свои мечты – нет.

Поэтому предлагаю простую технику, которая вам покажет, что вам действительно нужно.

Найдите время, чтобы уединиться и погрузиться в размышление.

Каким вы видите свой идеальный день?

Проживите этот день в настоящем времени и во всех подробностях: что вы видите, что вы слышите, какие есть запахи, какие ваши мысли, эмоции, действия.

Все должно быть по принципу киноленты: где вы просыпаетесь, какой это дом, кто лежит рядом с вами, что вы едите на завтрак, какую одежду вы надеваете, что вы делаете, вы дома или в отпуске, какой работой вы заняты и так далее?

Не ограничивайте свою фантазию. Описывайте день, который бы проживали, будь у вас абсолютная свобода, неограниченные средства и все силы и умения, о которых вы только мечтали.

После проживания всего этого, запишите те вещи, которые были для вас максимально ценны. Вы их сможете использовать в дальнейших практиках «созидающая визуализация» и «50 материальных целей».

Это очень важно сделать, потому что если вы не понимаете, куда вы направляете лодку своей жизни, то саморазвитие часто становится пустой тратой времени.

Поэтому – делайте, и вас уже ждут практики «базового уровня».

ПРАКТИКИ БАЗОВОГО УРОВНЯ

Многие из вас слышали, что ваше КАЧЕСТВО ЖИЗНИ, напрямую зависит от вашего СОСТОЯНИЯ.

И стоит очень важный вопрос, как удерживать свое состояние, чтобы жить как в потоке и стать лучшей версией самого себя?

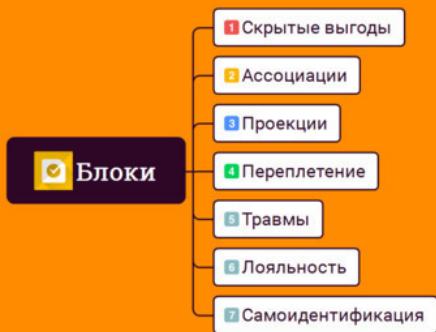
На ваше состояние непосредственно влияет 2 фактора: физиологический и психический (эмоциональный).

Насчет физиологического, думаю здесь все понятно. Если вы в стрессе, не выспались, заболели, голодные, то ваше состояние не будет соответствовать образу яркого и довольного человека.

А вот психический фактор, он очень интересный. Он напрямую связан с эмоциями. Эмоция – это энергия в движении. Если вас когда-то давно обидели, предали, испугали, разочаровали, и вы не «прожили» и не излечили эти состояния, то они фоном ложатся на вашу жизнь.

В результате вы живете «в пространстве травмы», а не самой жизни.

Их всего 7 и именно они мешают вам жить в потоке, в состоянии творца, и наслаждаться жизнью.



Сейчас я их рассматривать не буду. Тема большая, обширная, с множеством деталей и нюансов. Здесь важно понять другое, если в жизни не все в состоянии дзен, нужно глубоко изучить, какого «слона я не вижу в посудной лавке». Я советую начинать глубинное восстановление вашей жизни с четкой визуализации, что вам нужно, и проработкой наших «любимых» эмоций. Тем более практики начального уровня вас к этому подготовили.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.