

Маргарита Мураховская

ВОПШЕБНЫЙ ДНЕВНИК ЖЕПАНИЙ

Техники
исполнения
желаний



книга-дневник

12+

Маргарита Мураховская

Волшебный дневник желаний

«ЛитРес: Самиздат»

2009

Мураховская М.

Волшебный дневник желаний / М. Мураховская — «ЛитРес: Самиздат», 2009

ISBN 978-5-532-04370-1

Здесь вы найдете техники о том, как найти свою любовь и построить счастливые отношения, как достичь успеха и исполнить свои самые сокровенные желания, как сделать свою жизнь счастливой, удачливой, позитивной и яркой. Книга-дневник предназначена для регулярной работы над собой, она является уникальным инструментом общения с самым близким человеком на Земле, с самим собой. Выполнение техник и упражнений дает вдохновение и внутренний подъем, повышает личную эффективность и наполняет уверенностью в себе, способствует достижению успеха, привлечению удачи, изобилия, любви, счастья и процветания.

ISBN 978-5-532-04370-1

© Мураховская М., 2009
© ЛитРес: Самиздат, 2009

Содержание

Благодарности	5
Введение	6
От автора	7
Глава 1. Законы исполнения желаний	8
Закон искренности	9
Закон приятия	10
Закон отпускания	11
Закон доверия	12
Закон любви	13
Закон благодарности	14
Закон притяжения	15
Закон платы вперед	16
Три шага к воплощению в жизнь любого вашего желания	17
Техника «Золотая рыбка»	18
Желания от сердца. Желания от ума	20
Техника «Счастье»	21
Благодарственная молитва	22
Техника «Мои самые заветные желания»	23
Глава 2. Инструментарий волшебника	25
Техника «Волшебная шкатулка»	26
Техника «Волшебный кувшинчик»	27
Техника «Карта ценностей»	28
Техника «Доска космических объявлений»	29
Техника «Сценарий жизни»	30
Техника «Благодарности»	31
Техника «Волшебная салфетка»	32
Техника «Формула волшебника»	33
Техника «Поперло»	34
Техника «Лобно-затылочный обхват»	35
Работа с Ангелами	36
Техника «Идеальная ситуация»	38
Практика визуализации	39
Конец ознакомительного фрагмента.	40

Благодарности

Особая благодарность Владимиру Мураховскому, моему любимому мужу, за бесконечную поддержку во всех моих начинаниях.

Володя, ты мой Ангел воплоти, благодаря тебе исполняются мои самые заветные желания.

Бесконечная благодарность Татьяне Калашник, моему учителю, благодаря тебе Таня, я обрела себя и теперь с радостью реализую свои таланты.

Спасибо Высшим Силам, за вдохновение и возможность реализовать данный проект. Благодаря вам в моей жизни постоянно случаются чудеса!

Спасибо сотням моих клиентов. Благодаря вам я накопила бесценный опыт.

Введение

Все мы являемся волшебниками по праву своего рождения. Глубинные знания живут в нашей душе. Техники собранные в данном издании это возможность напомнить читателю о его Силе. Силе Созидания и Силе Любви. Мы – Творцы. Мы сами создаем свою реальность, всю свою жизнь и все события. Мы можем исцелять самих себя, с помощью воображения можем привлечь любимого человека. В содружестве со Вселенной мы можем исполнить любое свое желание. Мы можем все!

Наше волшебство начинается тогда, когда мы способны осознать свою ответственность за все что происходит в нашей жизни. Ответственность – это наша сила. Пока человек обвиняет кого-то, он теряет свое волшебство и превращается в жертву. Как только каждый из нас осознает силу ответственности и скажет себе:

Это мое тело и я его создаю – человечество перестанет болеть Это моя жизнь и я ее создаю – конфликты и войны прекратятся.

Это моя планета и я ее создаю – планета Земля перестанет гибнуть и начнет расцветать

Это моя душа и я решаю наполнить ее любовью или обидой и болью. Весь окружающий мир – зеркало нас самих. Это и наши любимые, дети, родители, друзья, сотрудники, и государственные чиновники, все с кем мы взаимодействуем в нашей жизни, и конечно же мы – это наше правительство и президент.

Все то прекрасное, что мы видим в других людях, является отражением нашей удивительной души. И все то, что нас раздражает в других людях, является тем, что нам нужно принять и полюбить в себе. Каждый человек красноречиво говорит нам о нас самих. Иногда эту истину не просто принять, потому что тогда мы можем стать «плохими» в собственных глазах. Но вся прелесть в том, что мы всегда «хорошие» это аксиома. А те грани нашей души, которые отражаются в других людях нам нужно принять в себе и полюбить, только тогда мы сможем их трансформировать. Любовь – самый сильный инструмент для волшебных изменений в нашей жизни.

Для того чтобы стать волшебником, нужно выполнить несколько условий:

1. Всегда мыслить позитивно
2. Освободить свою душу от прошлых обид и боли
3. Знать свое предназначения, свою жизненную задачу
4. Постоянно повышать свой уровень энергетики (энергетические практики, физические упражнения)
5. Научиться отпускать и принимать
6. Наполнить свою душу любовью
7. Управлять своим душевным состоянием.

И самое главное:

Отдать свою жизнь в руки Всевышнего. Довериться ему и знать, что все всегда для нас происходит во благо. И тогда жизнь превратиться в настоящее Волшебство.

От автора

Дорогой(ая) читатель(ница)!

Здесь для тебя я собрала свои самые любимые техники исполнения желаний. Все эти техники проверены мною на практике и работают на 100%.

Этот дневник имеет действительно волшебную силу. Следуй правилам и инструкциям и твои желания неизбежно сбудутся.

А сейчас выполни очень сильную технику, помни, что напишешь сейчас то и сбудется:

Напиши сегодняшнюю дату:

число _____месяц _____год _____

А теперь перенесись с помощью своего воображения в будущее, на год вперед.

Число _____месяц _____год _____

Представь себе, что произошло чудо, ты использовал(а) все техники волшебного дневника желаний и самые главные твои желания сбылись.

Мои _____осуществившиеся _____жела-

ния:

Представь себе, что именно сейчас ты анализируешь результаты своей работы с дневником.

Как изменилась твоя жизнь за этот год? Что тебе дал дневник?

Глава 1. Законы исполнения желаний



Закон искренности



Желания исполняются тогда, когда они заявлены из глубины души, от самого сердца. Если твое желание соответствует задачам души, твоему предназначению, то все обстоятельства будут складываться в твою пользу, сама жизнь будет способствовать реализации твоего желания. Это то состояние, когда хочется по-настоящему, как-будто каждая клеточка тела стремиться получить желаемое. И у тебя есть уверенность, что это обязательно будет в твоей жизни. Это значит, есть готовность получить желаемое. Как правило, в таких случаях желание быстро исполняется.

Бывает, что желание заявлено от ума, потому что надо, потому что есть у других, так принято, положено. Такое желание сталкивается с препятствиями, обстоятельства складываются не в твою пользу. Душу терзают сомнения. Есть чувство беспокойства и тревоги. Рано или поздно ты понимаешь, что к этому не нужно стремиться. Для того чтобы сэкономить жизненную энергию лучше понять это вначале пути.

Бывает и так, что желание твое искреннее, заявлено от души, соответствует твоим жизненным задачам, но есть страхи, связанные, как правило, с прошлым негативным опытом. Они тормозят реализацию желаемого и являются внутренним препятствием к исполнению желания. Это означает, что ты еще не готов(-а) к принятию желаемого в свою жизнь.

Как же быть?

Первый шаг – это признать свой страх. Сказать себе: «Я действительно боюсь». Это осознание поможет тебе управлять своим страхом.

Закон притяжения



Закон притяжения означает готовность иметь желаемое в своей жизни. Притячь – это значит принять душой желаемое, быть готовым к изменениям. Любое желание ведет к жизненным изменениям. Если же готовности нет, значит, речь снова идет о страхе. Чего-то мы опасаемся, в чем-то сомневаемся. И чаще всего эти страхи и сомнения иллюзорны. Нам все это кажется. Со всем этим можно справиться с помощью технологий психологического консультирования, главное понимать и осознавать причины. Закон притяжения также означает, принимать свою жизнь такой, как она есть и без воплощения желаемого. Быть благодарным за все, что есть, и чего нет.

Закон отпускания



Самый главный этап в исполнении желаний – это отпустить свое желание на свободу. Без выполнения этого закона не исполняется ни одно желание. Отпустить – это значит быть уверенным, что желание исполнится, снять контроль, расслабиться, перестать думать, переключить внимание, забыть. Иногда это сделать не просто. В таких случаях нужно увлечь себя, чем-то другим более важным, интересным и значимым.

Закон доверия



Этот закон означает доверять Высшим силам, помнить о том, что они всегда о нас заботятся. Благодаря мудрой Вселенной, все в нашей жизни происходит во благо. Довериться – это значит верить свою жизнь Всевышнему. В моменты отчаянья проговаривай постоянно волшебные фразы: «свое имя _____, доверься процессу жизни» и «свое имя _____, Всевышний на твоей стороне»

Закон любви

Закон любви означает желать с любовью. Принимать с любовью само желание. И воплощение желания должно создавать любовь. Любви в мире должно становиться больше. Часто меня спрашивают, а нужно ли платить за исполнение желания? Плата за воплощенное желание – это созидание любви. После достижения вашей цели, реализации вашего желания кому-то в мире должно быть хорошо. И чем большему количеству людей вы исполнением своего желания принесете добро, тем скорее оно исполнится и тем большую пользу и радость вам принесет. В противном же случае удовольствия от реализации желания будет мало. Другими словами, ваше желание должно быть экологичным. Не вредить, а приносить пользу.

Закон благодарности



Состояние благодарности – это одно из главных условий, которое открывает источник изобилия в нашей жизни. Когда мы благодарим партнера по браку за все что он(она) делает для нас, за то что он(она) есть в нашей жизни, то таким образом мы вдохновляем его, делать для нас еще больше. Чем больше мы благодарим Вселенную за все, что у нас в жизни есть, тем больше ей хочется приумножать все это. В документальном фильме «Секрет» есть упражнение «Камень благодарности». Возьмите самый простой камень, который вы найдете на берегу моря и носите его всегда с собой в кармане. Как только вы берете его в руки, начинайте благодарить Вселенную за все, что у вас есть. И все это будет в вашей жизни приумножаться.

Закон притяжения

Наши мысли обладают способностью притягивать все, о чем мы думаем. Позитивные мысли притягивают позитивные события. Если ваше самое заветное желание долго не исполняется, спросите себя, о чем вы чаще всего думаете? Измените мысли – изменится ваша жизнь.

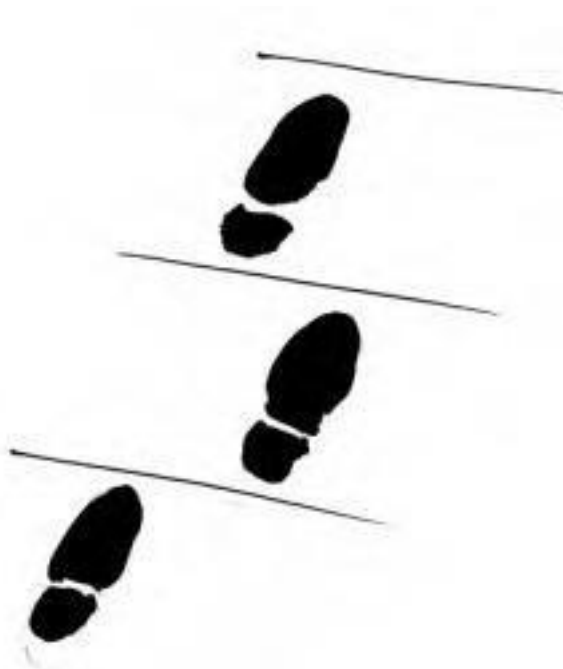
Закон платы вперед



Хочешь получить, сначала отдай. Чтобы иметь счастливые отношения, мы вначале дарим тепло, поддержку, любовь, восхищение. Чтобы иметь успешный бизнес, мы собираем информацию, изучаем рынок, вкладываем деньги, создаем контакты. Когда мы думаем о заветном желании, мы отдаем свою позитивную энергию на его исполнение. Принимая решение, мы вкладываемся эмоционально. Не возможно получить, сначала не отдав. Чем больше отдаем, тем больше получаем.

Три шага к воплощению в жизнь любого вашего желания

Эстер и Джерри Хикс (учение Абрахама)



«Учение о воплощении желаний в жизнь».

1 шаг – сформулируй свое желание, которое ты направляешь во Вселенную. Здесь важна конкретность и четкость.

2 шаг – принятие запроса Вселенной. Это дело Высших сил. Вселенная всегда отвечает на наши просьбы и к любой из них во Вселенной относятся бережно и уважительно. По знакам пространства ты узнаешь, что запрос принят. Например, если ты хочешь купить машину, то может быть так, что многие твои знакомые вдруг тоже начинают покупать автомобиль или ты часто встречаешь надпись примерно такого содержания: «тебе нужен автомобиль». Это Вселенная отвечает на твою просьбу.

3 шаг – самый главный шаг в исполнении желания. Это то, насколько ты готов(а) принять в свою жизнь то, о чем просишь. Насколько ты готов(а) иметь в жизни то, о чем просишь.

Направляй внимание на желаемое, а не на его отсутствие. Мысли о желаемом не должны сопровождаться сопротивлением, страхами и сомнениями – все это является очень сильным тормозом к исполнению. Душа поет, а разум хлопает в ладоши – именно такое состояние воплощает наши желания. Трепет, восторг, любовь, благодать, благодарность, открытость, принятие, доверие, уверенность, ощущение силы. Это те состояния, которые помогают исполнить наши желания. Когда наш разум формулирует желание, душа должна сказать – ДА!

Техника «Золотая рыбка»



Представь себе, что ты поймал(а) золотую рыбку, она может исполнить всего три твоих желания. Запиши эти желания.

Что лично тебе нужно сделать, чтоб эти желания сбылись?

Желания от сердца. Желания от ума

Как определить, твое желание от сердца или от ума? Очень просто. Для этого нужно закрыть глаза и представить, что твое желание уже сбылось. Что ты при этом чувствуешь? Если чувство тепла, восторга, наслаждения, спокойствия и тело при этом расслаблено, то это твое желание, оно идет из глубины души. Поэтому тело и твой внутренний мир реагируют на него приятными ощущениями.

Если же ты чувствуешь напряжение, дискомфорт, тревогу, растерянность, холод, жжение, нехватку дыхания, беспокойство – то это не твое желание. Скорее всего, это желание тебе кто-то навязал. Все сердечные, душевные желания сбываются. Они сбываются быстрее, если им не сопротивляется наш ум. Все желания от ума достигаются очень тяжелым путем и удовлетворения от их достижения человек не получает.

Техника «Счастье»

Когда ты в последний раз был(а) по-настоящему счастлив(а), настолько счастлив(а), что готов(а) был(а) обнять весь мир? С кем ты тогда был(а), при каких обстоятельствах это происходило, что стало причиной такого счастливого чувства?

Посмотри на себя в зеркало. Что ты видишь?

Проделывай это упражнение каждый день. Твоя внутренняя сила будет расти и жизнь изменится в лучшую сторону. Особенно важно проделывать это упражнение перед загадыванием желания, чтобы стартовая энергия была позитивна.

Благодарственная молитва

В глубине моего существа есть бесконечный Источник Благодарности.

Сейчас я позволяю этой благодарности наполнить моё сердце, моё тело, мой разум, моё сознание, всё моё существо.

Эта благодарность исходит от меня во все стороны, прикасаясь ко всему в моём мире и возвращаясь ко мне, чтобы больше и больше было всего в моей жизни, за что можно поблагодарить.

Чем большую благодарность я чувствую и возношу, тем сильнее осознаю, что поток всего блага бесконечен.

Обыкновение благодарить способствует моему хорошему внутреннему состоянию. Благодарность является выражением моей внутренней радости, она согревает мою жизнь своим неувимым теплом.

Я возношу благодарность Небесам за себя и своё тело. Я благодарна за свою способность видеть и слышать, чувствовать, ощущать и осязать.

Я возношу благодарность Миру за свой дом, о котором забочусь с любовью. Я возношу благодарность за свою семью и друзей и радуюсь в их обществе. Я позволяю другим людям быть самими собой в моём присутствии.

Я возношу благодарность Жизни за свою работу и всегда стараюсь делать её хорошо. Я возношу благодарность за свои таланты и способности и постоянно использую их.

Я возношу благодарность Вселенскому Изобилию за свой доход и знаю, что получаю прибыль, к чему бы ни прикасалась.

Я благодарна всей Природе и уважаю любое живое существо. Я возношу благодарность за этот день и благодарна за все дни, которые будут.

Я благодарна Жизни за Здесь, за Сейчас и Навсегда!

Да будет так!

Техника «Мои самые заветные желания»

Напиши в столбик 20 пунктов «Я хочу». Затем, не задумываясь и не анализируя, напиши все, что приходит в голову.

Теперь выбери и отметь из этих «хочу» самые искренние, настоящие желания, желания от сердца. Напиши их еще раз, но теперь в настоящем моменте. Например: вместо «Я хочу заниматься любимым делом». «Я занимаюсь любимым делом».

Глава 2. Инструментарий волшебника



Техника «Волшебная шкатулка»

Эстер и Джерри Хикс (учение Абрахама) «Учение о воплощение желаний в жизнь».



Выполняй в состоянии радости и эмоционального подъема.

Найди красивую коробочку или шкатулку, которая бы радовала глаз своим внешним видом. На крышке сделай надпись: «Все, что находится здесь – существует!»

Затем найди картинки и фотографии твоих самых заветных желаний и сложи их в Волшебную Шкатулку. И как только закроешь крышку, скажи с силой Волшебника: «Все что находится здесь – существует!» Периодически просматривай содержимое шкатулки. Отмечай то, что уже сбылось.

Техника «Волшебный кувшинчик»



«Волшебный кувшинчик» – это рецепт ресурса, радости, удовольствия, вдохновения на каждый день.

Возьми маленькие листики разного цвета. На каждом листике напишите ресурсную фразу или пожелание себе. Например:

Тебе сегодня особенно повезёт!

Жизнь готовит тебе приятный сюрприз!

Всё складывается наилучшим образом для тебя! Позаботься о своём теле!

Сделай себе подарок, ты этого заслуживаешь!

Пришло время сделать то, что ты постоянно откладывал(а)! Сегодня пространство работает на тебя!

Высшие силы охраняют тебя!

Сегодня самый удачный день для тебя!

Ты готов(а) сделать важный шаг в твоей жизни! Помни, ты рожден(а), чтобы быть счастливой! Ожидай прибыли!

Люби себя!

Позаботься о своем теле! Помни, ты любим(а)!

Чем больше таких фраз, тем лучше. Пиши те фразы, которые близки твоей душе, придумывай свои. Сверни каждый листик и положи в красивый кувшинчик, вазу, чашу. И каждое утро доставай по одному листику. Ты не представляешь, каким волшебным образом работает этот кувшинчик, тебе будут попадаться те фразы, которые необходимы именно сейчас! Сделай и убедись сам(а)!

Техника «Карта ценностей»

Шакти Гавейн «Созидающая визуализация».



Эту технику называют еще «коллаж мечты», «карта богатств», «карта сокровищ». Она достаточно известная и используется очень часто, что еще раз подтверждает ее практическую ценность.

1. Возьми большой ватман (ты можешь сделать карту ценностей любого размера, но все же эффективнее она смотрится размером с ватман (A2 формат)).

2. Вырежи из гляцевых журналов картинки своих самых заветных целей. Картинка должна иметь окончательный результат, быть яркой и привлекательной.

3. Для того чтобы усилить правдоподобность изображения, приклей свое фото, где ты, например, за рулем автомобиля твоей мечты или если ты мечтаешь о красивом здоровом теле, то приклей фотографию своей головы к фигуре, которая тебе нравится.

4. Для того, чтобы усилить исполнение твоих целей, используй символы, выражающие Вселенский разум, Высшие Силы. Это может быть знак ОМ, Крест, Христос, Божья Мать, Будда, Солнце, излучающее свет. Это признание и напоминание того, что все в нашей жизни происходит благодаря Высшим Силам.

5. Не перегружай свою карту множеством разных целей. Сознание будет расплываться, и достичь их будет намного труднее. Лучше делать карту ценностей по сферам твоей жизни. Можно сделать одну карту ценностей на улучшение взаимоотношений, другую на достижения в бизнесе. Выбери ту сферу, которая для тебя на данный момент наиболее актуальна.

6. Повесь на видном месте. Можно в спальне напротив кровати или в кабинете над рабочим столом.

Техника «Доска космических объявлений»



Возьми лист бумаги, А-4 или А-3 формата.

Фломастерами разного цвета напиши свои самые главные цели в настоящем моменте, как будто они уже свершились.

Например:

«Мой доход составляет»

«Я живу с человеком своей мечты»

«У меня прекрасная стройная фигура»

«У меня сильное здоровое тело»

«Я всегда выгляжу на лет»

Очень важно правильно написать твои желания. Представь, что доска волшебная и чтобы ты на ней не написал(а), она все исполнит.

Техника «Сценарий жизни»



Создавая свои цели, ты уже формируешь позитивный сценарий своей жизни. Ты помнишь, что лучший способ предсказать будущее – это создать его. Я предлагаю тебе завести тетрадь, назови ее «Дневник Мечты», в которую ты будешь записывать подробно свою будущую жизнь, то, чего ты ожидаешь. Записывай все в настоящем моменте. Пиши детально, вкладывая позитивные эмоции в каждое слово. Выполняй эту технику, когда есть вдохновение и внутренний подъем. Описывай подробно все сферы своей жизни: семейные отношения, здоровье, внешний вид, процветание в бизнесе, отдых, отношения с детьми, твое внутреннее состояние. Планируй на 5, 10, 20 лет вперед. Перенесись с помощью своего воображения на много лет вперед, и описывай свою жизнь, как будто все уже происходит. Регулярно работая со сценарием своей жизни в своей внутренней реальности, ты будешь все это воплощать в своей жизни.

Техника «Благодарности»



Составь список того, чему ты особенно благодарен(-а) и что более всего ценишь в своей жизни. Такой список откроет твое сердце, и ты поймешь, что многие богатства нашей жизни мы просто не умеем ценить. Таким образом, ты сможешь усилить чувство богатства и изобилия на всех уровнях.

Я благодарю:

Техника «Волшебная салфетка»

Эстер и Джерри Хикс «Учение о воплощение желаний в жизнь».



У каждого делового человека есть привычка составлять списки дел на сегодняшний день. Может быть, ты замечал(а), что иногда эти списки дел больше, чем ты реально способен(а) сделать. Есть удивительная техника, которая поможет тебе успевать больше. Для этого тебе нужно привлечь силы Вселенной и передать часть дел на исполнение Высшим силам.

Возьми лист бумаги. Раздели его на две части вертикальной линией. Слева напишите заголовок: то, что нужно мне сделать сегодня. И перечисли все дела, которые ты реально можешь сделать, и они для тебя являются наиболее приоритетными и срочными. Справа напиши: я бы предпочел(-а), чтобы это сделала Вселенная. И перечисли те дела, которые входят в твои дальнейшие планы и не являются срочными. Прописывая свои дела, ты четко для себя определяешь то, что тебе нужно. Передавая часть дел Вселенной, ты расслабляешься, снимаешь сопротивление (напряжение) и даешь возможность этим делам, желаниям случиться. Тебе начнут звонить именно те люди, которым ты собирался(-ась) позвонить, вопросы будут решаться без твоего влияния. Ты, возможно, скажешь, что для свершения чего-либо нужно усилие, потраченная энергия. Совершенно верно! Твое усилие ты совершаешь внутри себя. Ты создаешь состояние принятия, расслабления и позволяешь желаемому случиться. Другими словами, расслабиться – это не мешать силам Вселенной исполнять твои желания.

Для достижения любой цели нужно сделать две вещи: определиться со своим желанием и позволить ему исполниться. Позволить ему исполниться, это значит быть готовым принять, т.е. снять сопротивление исполнению этого желания.

Техника «Формула волшебника»

Это очень мощная техника. Она работает удивительным образом. Главное – правильно ее выполнить.

Большое значение имеет подготовка к этой технике. Позаботься, чтобы тебя никто не беспокоил, включи приятную музыку, можешь зажечь свечи и благовония, закрой глаза, сосредоточься на дыхании. В течение 5-10 минут слушай тишину. Призови Ангелов.

Итак, начинаем.

1 шаг – признать существование Высшей силы, Всевышнего, Бога. Скажи: «Господи, я верю в тебя! Мы с тобой едины. Я в тебе, а ты во мне».

2 шаг – ощутить, прочувствовать свое единство с Высшей силой. Создай в себе состояние благодати, блаженства, восторга, любви, уверенности, силы.

3 шаг – возьми лист бумаги и составь список всех целей и задач, которых ты хочешь достичь или разрешить. Записывай их в настоящем моменте. Например: благодаря Всевышнему, у меня есть... я создаю... я имею...

4 шаг – благодарение. Скажи: «С радостью благодарю Высшую силу, Всевышнего за решение этих вопросов». Благодарю с уверенностью, что цели уже реализовались.

5 шаг – отпустить на исполнение все эти решенные вопросы Всевышнему.

Листик со списком положи в рабочий стол и забудь о нем.

Скажи: «Да будет так!»

Если цели заявлены от сердца, все они сбудутся самым чудесным образом.

Мои цели:

Техника «Поперло»



Если тебе нужно срочно продвинуть какую-то ситуацию, воспользуйся техникой волшебников. Закрой глаза, подумай о своей цели в позитиве, сосредоточься на ней в течение 2-3 мин, собери все свои силы и с громким криком «Поперло!» прыгни. Можно прыгать с какой-то возвышенности: дивана, стула, порога. Можно просто в пространство. Как тебе угодно. Все равно эффект от техники будет. Если проблема старая, нужно прыгать 1 раз в день в течение недели.

Техника «Лобно-затылочный обхват»



Это волшебная техника. Она решает не только жизненные задачи, но и восстанавливает физическое состояние.

1. Возьми себя двумя ладонями за лоб и за затылок.
2. Проговори свою проблему, то, что хотелось бы изменить.
3. Сделай глубокий вдох-выдох.
4. Перепрограммируй ситуацию на позитив. Представь все, так как бы хотелось, чтобы было, и проговори это.
5. Сделай вдох-выдох.

Так делать, пока на душе не станет легче. До 5 раз. Можно делать лежа, стоя, сидя.

При физическом недомогании держи лобно-затылочный обхват до тех пор, пока не начнешь зевать. Можно попросить близких поддержать.

Работа с Ангелами



Каждый из нас слышал истории про ангелов, которые спасали людей от верной гибели, помогали и наставляли, оказывались рядом всегда в нужный момент. В моей жизни ангелы существуют давно. Не было еще ни одного случая, чтоб ангелы не ответили на мои призывы. Они всегда рядом, и я чувствую их поддержку. Благодаря Ангелам, я всегда в полной безопасности. Благодаря им, я – Волшебница и чудеса случаются на каждом шагу.

Первое, что нужно понять, пишет Элизабет Клэр Профет— кто такие Ангелы и почему они отвечают на наши молитвы. Бог создал Ангелов для оказания помощи и служения людям. Ответ на наши молитвы – цель их существования. Ангелы буквально ждут, чтобы вы дали им задание, потому что существует правило, они не вмешиваются в наш мир до тех пор, пока мы не попросим их сделать что-либо.

Я обращаюсь к опыту Элизабет Клэр Профет и ее книге «Как работать с ангелами».

Ниже изложены рекомендации по работе с ангелами.

1. Приготовь в своей жизни, в своей душе место для ангелов.

Позитивные мысли о любви, созидании, мире притянут в твою жизнь Ангелов. Если тебе пока не просто справиться с раздражением и агрессией, зови на помощь Ангелов. Они помогут тебе создать состояние покоя и радости в душе. Посвящай общению с ними хотя бы несколько минут в день.

2. Молись вслух.

Ангелы отвечают и на мысленные молитвы. Но ведь нам известно, какой силой обладает слово, произнесенное вслух. Как только у тебя появляется возможность поговорить с Ангелами вслух, смело заяви о своих искренних желаниях и попроси Ангелов помочь тебе исполнить их. Как только ты произнесешь заветные слова и скажешь их из глубины души, сразу же почувствуешь присутствие Ангелов. Это может быть легкое головокружение, транс, ощущение тепла в душе, состояние благодати. Ты сам(а) почувствуешь, как это будет для тебя, только будь внимателен(а) к своим чувствам.

3. Используй имя бога.

Бог находится внутри нас. Когда ты произносишь «Я ЕСМЬ...», то это означает «Бог во мне есть...». Имя Бога – Я. Используя эти слова в обращении к Ангелам, ты усиливаешь мощь своих просьб.

4. Обращайся к Ангелам ежедневно.

Обращаясь к ангелам постоянно, ты наполняешь свою жизнь светом. Это означает, что все уроки, которые тебе нужно пройти в этой жизни, пройдут мягко и гладко. Ты не сможешь притянуть негативные события в свою жизнь, потому что подобное притягивает подобное. Ты есть свет, и ты притянешь свет! Ангелы ищут тех, кто регулярно призывает свет Бога, дабы стать их партнерами в работе по исцелению планеты. И когда находят, направляют свет через них для помощи тем, кому угрожают болезни, жестокое насилие или природные катастрофы. Таким образом, твои ежедневные молитвы, поистине, принесут изменения в мир.

5. Будь конкретен(а).

Чем точнее будет запрос, тем точнее будет ответ. Всегда записывай свои просьбы. Чем больше деталей содержит твой запрос, тем более ты будешь удовлетворен результатами. Читай вслух свой запрос до тех пор, пока он не исполнится.

6. Используй визуализацию.

Ты можешь увеличить силу своей молитвы, представляя то, чего ты хочешь. Вдобавок к этому представляй божественный свет, который окружает ситуацию или проблему.

Техника «Идеальная ситуация»

Шакти Гавейн «Созидающая визуализация»



Возьми какую-то важную для тебя цель:

Опиши ее во всех подробностях, в точности такой, какой она должна быть после реализации. Описывай в настоящем времени, как будто она уже осуществилась.

В конце напиши: то, что нужно мне, прекрасно проявляется для меня. Добавь нужные утверждения («Да будет так», «Во имя любви») и поставь свою подпись.

Затем визуализируй идеальную ситуацию.

Практика визуализации

Шакти Гавейн «Созидающая визуализация».



Для того чтобы визуализация работала, создай намерение. Оно состоит из трех элементов:

1. Желание. Нужно иметь истинное желание создать то, что ты выбрал(а) для визуализации.

Не страстное болезненное желание, а ясное, сильное представление цели. Спроси себя: «Действительно ли я всем сердцем своим желаю достичь цели?»

2. Вера. Чем больше ты веришь в поставленную цель и в возможность ее достижения, тем больше у тебя шансов ее достичь. Спроси себя: «Верю ли я в свою цель?» «Верю ли я, что смогу достичь ее?»

3. Восприятие. Ты должен(а) очень хотеть принять и иметь желаемое. Иногда мы ставим себе цель, но в действительности не желаем достичь ее, нам больше нравится процесс постановки цели. Спросите себя: «Действительно ли я хочу иметь желаемое?»

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.