

МАРГАРИТА МУРАХОВСКАЯ



Волшебный
дневник любви

50 ЛУЧШИХ ТЕХНИК ДЛЯ СОЗДАНИЯ
СЧАСТЛИВЫХ ОТНОШЕНИЙ

12+

Маргарита Мураховская
Волшебный дневник любви

«ЛитРес: Самиздат»

2010

Мураховская М.

Волшебный дневник любви / М. Мураховская — «ЛитРес:
Самиздат», 2010

50 лучших техник для создания счастливых отношений. В этой брошюре вы найдете сборник самых лучших техник, которые помогут вам открыть ваш внутренний источник любви. Вы сможете построить в своей жизни именно те отношения, о которых мечтаете. Я надеюсь, что этот дневник сможет сделать вашу жизнь еще более счастливой и удачливой. Этот дневник принадлежит только вам. Работайте с ним, когда есть вдохновение и жизненный ресурс. Верьте, упорствуйте, будьте готовы к изменениям, и тогда вы узнаете Силу Волшебного Дневника Любви.

Содержание

Благодарности	5
От автора	6
Глава 1. Техники любви к себе	8
Что значит любить себя?	9
Техника «Встреча с внутренним ребенком»	10
Техника «Письмо внутреннему ребенку»	11
Техника «Самопрезентация»	12
«Изюминки любви к себе»	13
Медитация «Самовосхищение»	14
Техника «Мой дар»	15
Техника «Мои самые заветные желания»	17
Техника «Самооценка»	20
Техника «Корона»	22
Техника «Ванна Любви»	23
Аффирмации любви к себе:	24
Глава 2 Техники привлечения родной души	26
5 шагов привлечения человека своей мечты	27
Ритуал на привлечение человека своей судьбы	28
Что препятствует встрече с человеком своей мечты:	29
Что помогает встретить человека своей мечты:	30
Кого не стоит выбирать в партнеры	31
Конец ознакомительного фрагмента.	32

Благодарности

Я признательна всем моим клиентам за бесценный профессиональный опыт.

Спасибо за ваши потрясающие Результаты.

Я всегда верю в вас.

Я искренне благодарна Татьяне Калашник, моему учителю.

Таня, благодаря тебе я стала такой, какая я есть.

Я бесконечно благодарна Владимиру Мураховскому, моему мужу. Володя, спасибо тебе за любовь, ты научил меня любить по-настоящему.

От автора

Дорогие друзья!

Самая главная потребность человека – это потребность в любви. Для нас жизненно важно любить и быть любимыми. Истина в том, что источник Любви находится в нас самих, а мы почему-то, ищем его во внешнем мире.

В этой брошюре вы найдете сборник самых лучших техник, которые помогут вам открыть ваш внутренний источник любви. Вы сможете построить в своей жизни именно те отношения, о которых мечтаете. Я надеюсь, что этот дневник сможет сделать вашу жизнь еще более счастливой и удачливой.

Вот уже 16 лет я практикую как специалист по семейным отношениям. Все эти техники помогли многим моим клиентам встретить своего человека и построить любящие и трепетные отношения. Мой собственный опыт и опыт моих клиентов говорит о том, что все мы без исключения можем создать желаемые отношения.

Этот дневник принадлежит только вам. Работайте с ним, когда есть вдохновение и жизненный ресурс. Верьте, упорствуйте, будьте готовы к изменениям и тогда вы узнаете Силу Волшебного Дневника Любви. В Добрый час! Да пребудет с вами Любовь!



Глава 1. Техники любви к себе

Дорогие друзья, вы знаете: то, как мы относимся к себе, является самым важным в нашей жизни, а особенно это важно в создании и построении счастливых отношений.

Поэтому я начинаю эту книгу с техник о любви к себе.

Что значит любить себя?

- Любить себя – это значит иметь чувство собственного достоинства.
- Ценить себя как самого близкого и дорогого человека на свете.
- Одобрять себя и поддерживать, верить в себя и думать о себе только позитивно.
- Это уважение к себе.
- Это забота о своем теле, о своей личной территории, о своих интересах и потребностях.
- Это забота о своем внутреннем ребенке, который очень нуждается в нашей любви и заботе. Быть родителем самому себе.
- Любовь к себе – это умение жить с радостью и удовольствием.
- Заниматься любимым делом, общаться только с теми людьми, с которыми вам здорово и интересно.
- Окружать себя любимыми вещами.
- Одеваться только так, как нравится.
- Кормить свое тело живой едой, заниматься спортом.
- Любить себя – это значит жить с любовью в душе к себе и к миру. Когда мы воспринимаем себя с любовью, то людям, которые нас окружают, тоже хорошо, потому что наша внутренняя радость передается им. Мы ею щедро делимся.

Если мы хотим жить хорошо и быть счастливыми, то задача каждого из нас восстановить связь со своим внутренним ребенком. Поверьте мне, то, как мы относимся к себе маленькому, влияет на все сферы нашей жизни. Стать верным другом и надежным помощником этому малышу – это значит сделать свою жизнь счастливой. Стать родителем самому себе – значит научиться принимать себя и прощать.

Техника «Встреча с внутренним ребенком»

Я предлагаю вам встретиться со своим внутренним ребенком, используя силу воображения. Наша планета переходит на духовный уровень развития и задача эпохи Водолея – это восстановить контакт с внутренним ребенком.

Итак, начнем. Включите спокойную расслабляющую музыку. Сядьте поудобнее. Закройте глаза. Сделайте глубокий вдох и глубокий выдох. Представьте себе, что вы идете по берегу моря. Вы чувствуете, как ноги мягко погружаются в песок. Вы слышите шум волны и крики чаек. Ощущаете запах моря, его прохладу. Солнце близится к закату. Вам легко на душе и спокойно. Вдруг неподалеку вы увидели маленького ребенка, лет 3-4. И чем ближе вы к нему приближаетесь, тем все больше начинаете понимать, что это вы сами, только в детстве.

Вы подходите к этой маленькой девочке или к этому маленькому мальчику, присаживаетесь рядом, смотрите ему в глаза, о чем-то они вам говорят...

Берете его на руки и нежно прижимаете к себе. Скажите ему: «Маленький мой, вот мы и встретились! Я очень тебя люблю и хочу, чтоб ты это знал. Я никому и никогда не позволю тебя обидеть. Я буду тебя защищать и оберегать. А главное, я очень тебя люблю, просто так, потому что ты есть. Тебе совсем не нужно соответствовать чьим-то ожиданиям или требованиям, быть хорошим или плохим. Ты свободен!»

Представьте, что этот ребенок превращается в совсем крошечного, который помещается на ладонке. Посадите своего малыша в самый уютный уголок своей души, туда, где ему будет тепло и комфортно, и где он будет слышать от вас слова любви и поддержки. Простите ему все бывшие промахи и неудачи. Разве на него можно обижаться? И больше никогда не позволяйте себе критиковать его. Он хороший! Это аксиома!

Это упражнение всегда вызывает слезы, особенно если выполняется впервые. Если техника получилась, то после нее на душе становится легко. Вы обретаете целостность.

Когда вам грустно говорите себе: «Я тебя люблю». Повторяйте пока не почувствуете теплоту в душе.

Контакт с внутренним ребенком является основой внутренней зрелости. У нас появляется смелость и способность к эмоциональной открытости и близости. Мы способны к самовосстановлению и нам не страшно одиночество. Потому что не скучно с самим собой.

Такие качества, как трусость, безответственность, манипулирование другими, зависимость, зависть, критика себя и других, циничность, оценивание, скупость, жестокость – имеют место, когда нет взаимодействия с внутренним ребенком. Человек получил негативный опыт в детстве и несет его по жизни. Нет желания работать над собой. На самом деле не важно, какой опыт мы получили, важно, что мы с ним потом делаем. Лелеем и храним, упиваясь ролью жертвы, или осознаем, перерабатываем, прощаем, отпускаем.

Такие качества, как душевная щедрость, великодушие, открытость, искренность, доброта, забота о других, высокая самооценка, умение отдавать, чувство юмора, оптимизм, легкость в общении, доверие, интуиция, умение признавать свои ошибки, способность прощать, принятие – говорят о любви к себе. Теперь если вам скажут, что любовь к себе – это эгоизм, делайте выводы сами.

Техника «Письмо внутреннему ребенку»

Найдите свою любимую детскую фотографию. Посмотрите на себя внимательно. Вспомните, когда вы были маленьким. Вспомните свои любимые игрушки. Свое детство. Этот ребенок живет сейчас в вашей душе. Вы уже взрослый, а он очень нуждается в вашей любви и поддержке. Напишите ему письмо. Скажите ему самые теплые и нежные слова. Скажите, что вы всегда рядом и он в безопасности.

Техника «Самопрезентация»

Составьте список всего, что вам нравится в себе, всех
Положительных качеств:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

«Изюминки любви к себе»

- Прогуляться у моря.
- Пойти в сауну или баню и сделать пилинг для тела из мелкой кукурузной крупы.
- Описать прошлые достижения, перечислить в дневнике успеха.
- Одеться красиво.
- Сказать кому-то доброе слово, комплимент.
- Записаться на массаж.
- Написать своих 10 позитивных качеств.
- Потанцевать под любимую музыку дома.
- Заняться любимым делом.
- Встать рано утром и встретить восход солнца (рассветы до сих пор бесплатны).
- Написать о желаемом будущем. Как мечтаете жить через 10 лет.
- Сделать себе ванну Клеопатры: 1.5 л. молока, 5 ложек меда, масло апельсина и грейпфрута, по 3 капли.

Медитация «Самовосхищение»

Закройте глаза. Сделайте глубокий вдох-выдох. Представьте себе, как кто-то смотрит на вас с огромной любовью и восхищением. Теперь представьте, что подходят другие люди, которые соглашаются, что вы чудесный человек.

(Продолжайте независимо от того, смущает вас это или нет). Представьте, что люди все подходят и подходят, и смотрят на вас, их глаза выражают искреннюю любовь и уважение. А теперь вообразите себя на параде или на трибуне, а может быть в огромном зале. Миллионы людей смотрят на вас с любовью и восхищением. Вы слышите их аплодисменты, встаньте и поклонитесь им, поблагодарите их за любовь и поддержку.

А теперь, откройте глаза, подойдите к зеркалу, посмотрите на себя, затем себе в глаза и скажите, называя себя по имени: «Я очень тебя люблю! Ты уникальное, талантливое, Божественное создание! Ты можешь все! Я тебя очень-очень люблю!»

Техника «Мой дар»

У каждого человека есть свой талант, дар, уникальная способность к чему-либо. Это то жизненное предназначение, миссия, с которой человек приходит в этот мир. Следование этому предназначению делает нас счастливыми и является важным условием в построении отношений.

Мой дар – это:

(то, что мне также легко делать, как дышать)

3 дела, которые всегда легко получались:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Что мне нравится в этих делах?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Как и где я использую свои таланты в настоящее время?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

В чем мой интерес к жизни?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Техника «Мои самые заветные желания»

Личностно зрелый человек четко знает, чего он хочет от жизни, знает свои истинные потребности.

Каких изменений вы ожидаете в сфере тела, работы, семьи, духовного развития. Опишите подробно, чего вы хотите в идеале и определите сроки:

Тело: на сколько лет вы хотите выглядеть, сколько весить, как одеваться, какое состояние здоровья иметь.

Что вам нужно сделать, чтобы этого достичь? План действий:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Работа: чем бы вам хотелось заниматься, если бы не было никаких ограничений: (сфера деятельности, сумма прибыли, распорядок дня, польза людям).

Что вам нужно сделать, чтобы этого достичь? План действий:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Семья: кто рядом с вами, какими качествами этот человек обладает, какие у вас отношения, сколько у вас детей, в каком доме вы живете.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Что вам нужно сделать, чтобы этого достичь? План действий:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Личностный и духовный рост: насколько вы в контакте со своей интуицией, во что вы верите, в чем вы убеждены на 100%?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

В чем вы можете быть примером для других.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Техника «Самооценка»

Высокая самооценка, это когда мы думаем о себе позитивно и нам легко, если нужно, рассказывать о своих достоинствах другим людям.

Закончите предложение:

Я восторгаюсь собой, когда

.....

Я доверяю своему

.....

Я неподражаем (-а) в

.....

Мне прекрасно удастся

.....

Мне очень нравится в себе

.....

Я горжусь собой когда

.....

Я фантастичен (-а) в

.....

Я верен (верна) себе в

.....

Техника «Корона»

Сделайте из картона корону, обклейте ее фольгой. Носите ее каждый день по 30 мин. в течение 21 дня. Держите осанку и улыбку. Вы полны Силы и Могущества. Затем надевайте свою корону тогда, когда вам нужно вспомнить кто вы! Вспомнить, что вы Божественное создание. Что вы можете все!

Вы Волшебник(ца)!

Техника «Ванна Любви»

Сделайте себе ванну, добавьте в нее свои любимые масла и обязательно лепестки роз, зажгите свечи и благовония, включите приятную музыку. Представьте себе, что вы Бог или Богиня, а эта ванна волшебная и все, что вы пожелаете, находясь в ней, исполнится. Погрузитесь в свою волшебную ванну, закройте глаза и произнесите вслух аффирмации любви, затем представьте все свои желания осуществившимися.

Аффирмации любви к себе:

Я достоин (-а) в жизни самого лучшего.

Я талантлив (-а) и способен (-а).

С каждым днем я становлюсь все более привлекательным (-ой).

Я заслуживаю в жизни самого лучшего.

Я люблю этот мир и он любит меня.

Я любимый (-ая) сын (дочь) Отца Небесного.

Я избранник (-ца) Небес.

Я лучший (-ая).

Я люблю и принимаю себя таким (-ой) какой (-ая) я есть.

Я всецело принимаю себя как Божественное проявление жизни!

Мое тело – живой храм Бога, наполненный его любовью и силой!

Я бесценное сокровище в глазах Бога-Творца!

Господи, благодарю тебя за каждое мгновение моей драгоценной жизни!

Благодарю тебя, Господи, за все, что у меня есть!

Я благодарю за каждый день моей чудесной жизни!

Моя жизнь великолепна и с каждым днем становится все лучше и лучше!

Жизнь прекрасна!

Я люблю каждое мгновение своей жизни!

Я живу с удовольствием!

Я есть любовь и я люблю!



Глава 2 Техники привлечения родной души

Родная душа – это человек созданный Богом именно для вас, а вы – для него. Каждый из нас может встретить этого человека. Встреча эта происходит по Вселенским законам, и если мы знаем эти законы и готовы к встрече, то это происходит легко.

Мы пришли в этот мир, чтобы быть счастливыми, чтобы радоваться и наслаждаться, созидать и творить. Речь идет о готовности или не готовности встретить свою любовь.

Если у вас в душе много детских обид, боли и ненависти, то вам нужно почистить свою душу, освободиться от негативных переживаний. Лучше всего это сделать на группах личностного опыта, необходимо живое общение. Мой 16 летний опыт профессионального семейного консультанта говорит о том, что все возможно. Многие мои клиенты встретили своего человека и до сих пор живут счастливо. Значит и вы сможете. Готовность к встрече означает: искренне хотеть, всем своим сердцем стремиться встретить свою любовь. Важно иметь желание работать над собой, лично расти, наполняться любовью к себе, радоваться жизни и наслаждаться каждым ее мгновением.

5 шагов привлечения человека своей мечты

Шаг 1. Освободиться от старых отношений, даже если они были много лет назад, но если осталась боль, то есть риск привнести ее в новые отношения. Также необходимо проработать детские травмы, связанные с отцом.

Шаг 2. Наполниться состоянием любви, радости, красоты, цветения, т.е. создать состояние беспричинного счастья.

Шаг 3. Создать внутреннюю готовность. Это состояние когда мы говорим Вселенной: «Мое сердце открыто для любви и я готов (-а) принять в свою жизнь человека своей Судьбы, лучшую (-его) женщину (мужчину) в мире (лучшую (-его) для МЕНЯ).

Шаг 4. Призвать человека своей судьбы. Шаг Шаг 5. Встретить.

Ритуал на привлечение человека своей судьбы

Для выполнения ритуала вам нужно:

1. Портрет человека своей мечты, написанный на розовой бумаге.
2. Три свечи, одну для себя, своего любимого цвета, другую для своего избранника (-цы), лучше белую, третью, красную, для Богини Любви Афродиты и Высших Сил.
3. Полотно красного или розового цвета для алтаря, мел, для того чтоб нарисовать сердце, благовония. Ритуал выполняется каждый день, начинать на новолуние и закончить на полнолуние.

В удобном для себя месте создайте алтарь: расстелите полотно, зажгите красную свечу, благовония, можно поместить на алтарь все, что символизирует для вас связь с Высшими Силами. Положите на алтарь приготовленные свечи. Если хотите, включите медленную музыку.

1. Призовите Высшие Силы. Войдите в поток.
2. Возьмите свечу своего любимого цвета, она символизирует вас, зажгите ее. Представьте, что вы уже встретились. А теперь перечисляйте вслух все свои лучшие качества.

Расскажите своему будущему избраннику, как вы великолепны, как ему будет здорово с вами. Хвалите себя искренне и по-настоящему, без ложной скромности.

3. Положите свечу обратно на алтарь и возьмите белую, она символизирует вашего будущего идеального избранника. Перечислите вслух основные качества, которые вы хотите видеть в своем будущем супруге, прочитайте приготовленный портрет человека своей мечты и попросите Богиню Афродиту свести вас в этой жизни.

4. Поставьте обе свечи на разных концах алтаря. По центру между ними нарисуйте сердце. Оно должно быть достаточно большим, чтобы вместить обе свечи. Затем выполняйте эту процедуру каждый день до полнолуния и постепенно сдвигайте подсвечники по направлению друг к другу. Начинать ритуал нужно при новой Луне, к полнолунию подсвечники должны соприкоснуться в середине сердца. На полнолуние, поднимите энергию с помощью своей любимой песни на тему любви, протанцуйте свою мечту и отпустите желание на волю Вселенной. Призовите силы Вселенной и поблагодарите их за помощь в исполнении вашей просьбы. Теперь отпустите свое желание на волю Небес, и живите своей жизнью. Помните, Вселенной нужно время, чтобы найти именно такого как вы загадали. А вы в это время занимайтесь собой, развивайтесь и будьте готовы к встрече, точно зная, что он обязательно придет в вашу жизнь.

Нельзя выполнять этот ритуал на конкретного человека.

Это будет нарушение его свободной воли.

Дополнительный прием: В дни выполнения ритуала (с новолуния до полнолуния) перед сном мысленно обращайтесь к своему будущему избраннику, проговаривая такие слова: Я... (свое имя), живу... (город и адрес) мужчина моей судьбы найди меня!

Я готова к встрече с тобой.

Ритуал сработает, если вы будете делать его с открытым сердцем, если у вас будет 100% готовность к встрече, т.е. отсутствие негативных установок, страхов, сомнений.

Помни, ты есть проявленная Богиня и ты достойна самых счастливых отношений с лучшим мужчиной в мире!

Что препятствует встрече с человеком своей мечты:

1. Неуверенность в себе.
2. Сомнения.
3. Страх эмоциональной близости.
4. Страх душевной боли и повторение прошлого опыта.
5. Неверие в свою мечту.
6. Пессимизм.
7. Нежелание работать над собой и личностно расти.
8. Состояние жертвы: обвинение кого-то в своих горестях.
9. Нелюбовь к себе.
10. Страх одиночества.
11. Зависимость.
12. Низкая самооценка.

Что помогает встретить человека своей мечты:

1. Вера в себя и свою счастливую звезду
2. Ощущение внутренней силы
3. Упорство
4. Настойчивость
5. Доверие к Богу
6. Стремление работать над собой
7. Позитивное мышление
8. Искренность
9. Чувство собственного достоинства
10. Любовь к себе
11. Целеустремленность
12. Умение планировать свое позитивное будущее
13. Чувство юмора

Кого не стоит выбирать в партнеры

Не выбирайте себе в спутники жизни людей, которые не хотят строить искренние партнерские отношения. Это мужчины или женщины, основная модель поведения которых – «охота» на представителя противоположного пола. Это манипуляторы. Их главная цель – подчинить. С ними практически невозможно построить счастливые отношения. А именно...

Это мужчины, которые:

- Ведут себя высокомерно по отношению к женщине.
- Видят в женщине только «самку», личность им не интересна.
- Не знают как себя вести, чувствуют себя растерянными и неловко, если с ними проявляют эмоциональную открытость и искренность.
- Судят о женщине по внешнему виду, весу и размерам бюста.
- Хотят чувствовать себя более умными, чем женщины.
- Проявляют интерес к вам только в том случае, если вы держите их на расстоянии.
- Когда же вы искренне дарите свое внимание, охладевают к вам или думают, что им все можно.
- Не любят когда им задают вопросы или когда с ними спорят. Не заинтересованы в работе над собой.
- Считают женщин вторым сортом, своей собственностью.
- Ревнивы.

Это женщины, которые:

- Интересуются только вашими материальными благами.
- Стремятся поскорее «захомутать» вас, подчинить себе, манипулируя вами.
- Хотят, чтобы все их проблемы и финансовые в том числе, решали вы.
- Ведут себя неестественно, боятся быть сами собой, быть искренними.
- Считают, что мужчинам нужен только секс.
- Считают, что мужчины все одинаковые.
- Не хотят брать на себя ответственность.
- Ведут себя эгоистично.
- Желают управлять вами и вашей жизнью.
- Контролируют каждый ваш шаг. Надоедают своими частыми звонками

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.