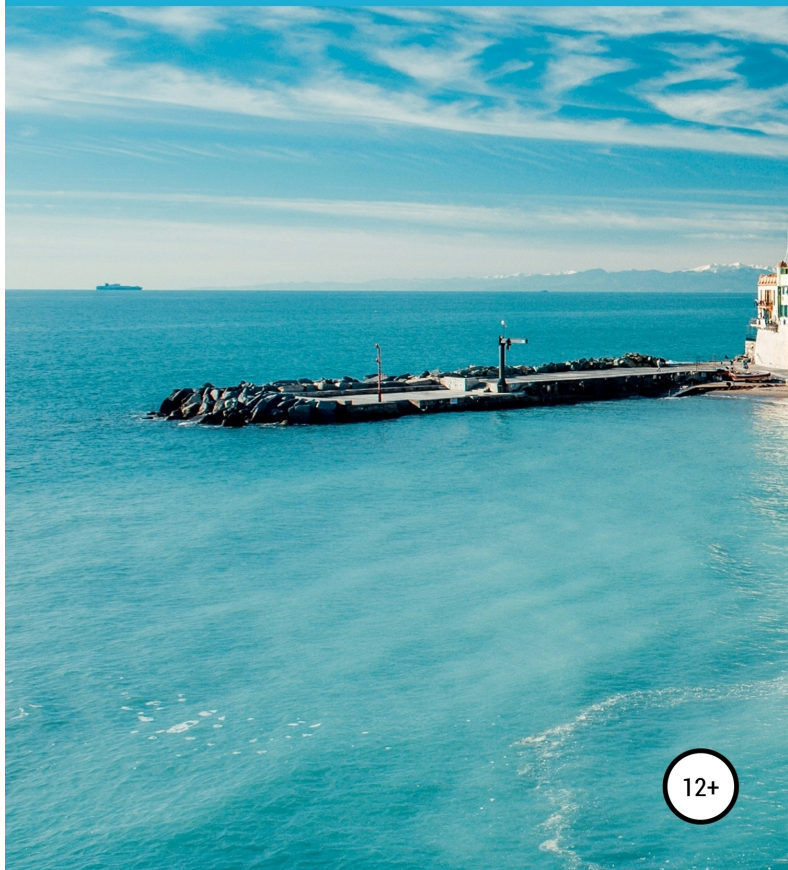


Виктория Михайлова

# *Гармония Плюс*



12+

# Виктория Михайлова

# Гармония Плюс

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=57912938](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=57912938)*

*SelfPub; 2020*

## **Аннотация**

Дорогие мои друзья! Я, Вика Михайлова, предлагаю Вам сборник уникальных практик медитации, релаксации и аутотренинга, разработанных лично мной. Благодаря этим практикам Вы значительно улучшите самочувствие и окрепнете духом; счастье, любовь и богатство охотно придут в Ваш дом.

## **Диск первый** **„Путешествие по России”**

Классическая, церковная и народная музыка в сочетании с любимыми звуками нашей Родины.

Медитация для всех

Дорогие друзья!

Вам предоставляется уникальная возможность познакомиться с одной из самых замечательных по своим исцеляющим свойствам композицией.

Я, Вика Михайлова, разработала ее специально для Вас, собрав наиболее близкие звуки нашей любимой Родины, веселые напевы бубенцов русской тройки, торжественный звон колоколов, беззаботное пение птиц в лесу, очаровывавший шум морского прибоя.

Легкая задушевная музыка поможет вам расслабиться, насладиться красотой своего внутреннего мира, почувствовать себя здоровыми и счастливыми.

### **Запись на диске**

Вступление (20 секунд тишины), затем каждый звуковой этап идет в начале по нарастающей, затем наоборот утихает. Все звуки мягкие и спокойные. Звучание ясное, легкое и ровное. И так на протяжении всех этапов.

Первыми колокольчики русской тройки лошадей (3,5 минуты). Затем 10 секунд полной тишины.

Звучит приятная чистая классическая мелодия, близкая к народной (около 5 минут, затем 10 секунд тишина).

Торжественный церковный колокольный звон. Не очень громко (3,5 минуты, затем 10 секунд тишина).

Опять по нарастающей звучит мелодия. Церковное православное пение (священника, а также женские и детские голоса), (6-7 минут). Затем 20 секунд тишина.

Шум летнего леса, пение птиц (соловей, кукушка, глухарь др. звуки природы), (около 5 минут, затем 10 секунд тишина).

Современный инструментальный ансамбль. Чистые, красивые звуки (5 минут, затем 10 секунд тишина).

Спокойные звуки моря, чайки, дельфины, радостные детские голоса и т.д. т.п. (5 минут, затем 10 секунд тишина).

Легкая классическая музыка, близкая к работам Шопена (преобладает пианино). Мелодия длится 4 минуты, затем полная тишина.

## **Диск второй**

### **«Легкий бриз»**

Окунитесь в безграничный мир изобилия и любви  
Для индивидуальных и групповых занятий

**Запись на обложке:**

Друзья мои!

Я, Вика Михайлова, предлагаю Вашему вниманию одну из самых эффективных и полезных методик.

С помощью релаксации вы станете более спокойными и энергичными, быстро и легко восстановите свои силы, откроете в себе новые таланты и ресурсы.

Регулярные занятия помогут Вам найти свой неповторимый путь к здоровью, успеху и любви.

### **1. Вступление:**

а) шум моря (около 2-х минут), (цель – подготовить клиента к дальнейшей оздоровительной программе). Чайки, дельфины, детские голоса, как будто близко пляж с отдыхающими,

б) затем идет речь автора (звуки моря делаем тише и говорим:

– Дорогие друзья мои! Сейчас у нас с Вами есть уникальная возможность отдохнуть, расслабиться, снять психическое и физическое напряжение. А также просто получить удовольствие от красивых мелодий и чарующих звуков прибоя.

(Легкая музыка по нарастающей, затем по убывающей около 2-х минут, затем 30 секунд звуки моря).

### **2. Рекомендация к правильному расслаблению:**

– Рекомендую Вам для полного оздоровительного эффекта создать максимально комфортные условия, где Вам будет тепло, спокойно и уютно.

# 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.