

18+

Елена Логунова

**Практическое
руководство
для счастливых
девочек**

Елена Логунова

**Практическое руководство
для счастливых девочек**

«Издательские решения»

Логунова Е.

Практическое руководство для счастливых девочек /
Е. Логунова — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-531141-2

Название говорит само за себя. Здесь собраны техники для активации семи энергетических центров, чакр. Ведь так важно, чтобы жить в гармонии с собой, нужна гармония внутри. Вот для этого и существуют практики для активации чакр.

ISBN 978-5-00-531141-2

© Логунова Е.
© Издательские решения

Содержание

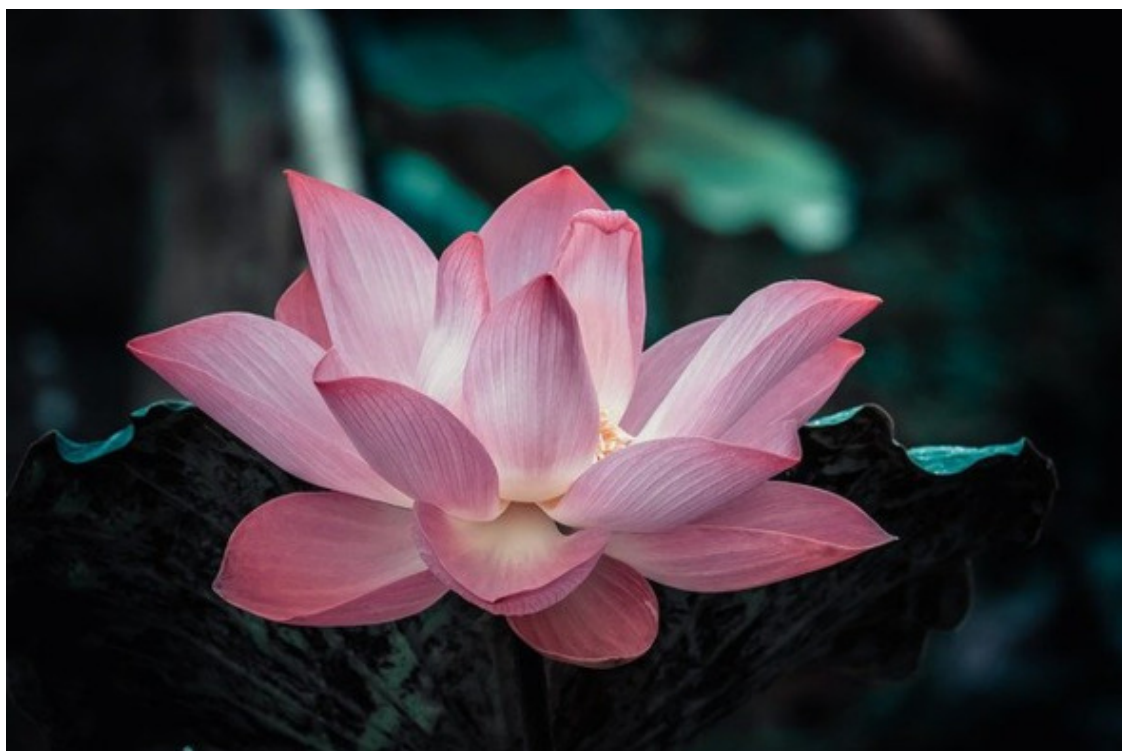
Итак, начинаем	7
ГЛАВА 1	8
Глава 2	9
Глава 3	11
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Практическое руководство для счастливых девочек Елена Логунова

© Елена Логунова, 2021

ISBN 978-5-0053-1141-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero



Дорогой читатель!

Я рада приветствовать Вас! Благодарю всех безмерно за то, что Вы заинтересовались моей книгой. Что Вам стало интересно то, о чем она.

А книга эта волшебная! И в большей степени, предназначена для нас, для лучшей половины человечества, для женщин. Я постаралась собрать в ней то, что по-настоящему может заинтересовать мою аудиторию и тебя, мой дорогой читатель.

Давайте знакомиться. Меня зовут Елена Логунова. Действующий тета практик, аналитик, славянские обряды и славянская гимнастика, Пятница Макошь и руны. Я долго собиралась поделиться с моими читателями тем, чем владею сама. А именно, теми знаниями, с помощью которых можно найти ответ на любой вопрос: касается это финансов, работы или взаимоотношений.

Мною были пройдены сотни мастер классов, вебинаров, платных курсов у сильных мастеров своего дела. За все время я приобрела безграничные знания и колоссаль-

ный опыт. Я благодарна каждому моему учителю, который поверил в меня и мои силы и поделился своей мудростью и мастерством.

Теперь я хочу поделиться частичкой себя с Вами, мои дорогие читатели.

Итак, начинаем

ГЛАВА 1

Каждая техника, которая будет представлена здесь, будет дана всем во БЛАГО, наилучшим и наикомфортнейшим образом, без вреда для меня, для вас и наших близких.

Обратите внимание на картинку в начале текста. Да, это лотос. Вы правы. Именно лотос олицетворяет женщину и по легенде, лотос источает тот же запах, что и женщина. Нежный, волнующий, сводящий с ума. Есть очень красивая легенда об этом сказочной красоты цветке.

Давным-давно, на берегу озера Ханка жило племя. Оно занималось ловлей рыбы, наслаждалось кристально чистой водой и множеством цветов и соцветий. А девушки этого племени были настолько красивы, что даже солнце, говорят, останавливалось, чтобы полюбоваться на них. И жила в этом племени прекрасная девушка по имени Лота, красота которой была удивительной, а в сердце её жили любовь и доброта. Однако, никто и никогда не слышал, чтобы она смеялась и радовалась. А все потому, что Лота была беззаветно влюблена в юношу того же племени-Энтоя. Это был храбрый и удачливый юноша, все, за что он брался, получалось. А Энтой любил другую девушку-Эйну.

Однажды юноша принес Эйне корень женьшеня. Но девушка не приняла подарок и сказала, что, если Энтой хочет на ней жениться, пусть принесет ей такой подарок, которого в мире один экземпляр и дала юноше срок на поиски один год. В это время Лота стояла на берегу озера и наблюдала, как её возлюбленный уходит, а юноша, никого не замечая, бежал на поиски того, чего и сам не знал.

Время летело, а Энтой так и не возвращался. Лота, потеряв последнюю надежду на то, что когда-нибудь увидит возлюбленного, пришла к озеру, села в лодку, и отплыв на середину, бросилась в объятия вод. Зашумело озеро, закрутились воронкой волны и тут появился юноша. Озеро тут же успокоилось. Не отыскав достойного подарка для своей любимой, Энтой решил не возвращаться в племя и утопиться в водах Ханки.

Отчаявшись, юноша отплыл на середину озера и вдруг увидел необычайной красоты цветок. Энтой сорвал его и подарил Эйне. Сердце девушки тут же, как только она взяла цветок в руки, наполнилось добротой и любовью. Как когда-то сердце Лоты. Возлюбленные прожили долгую и счастливую жизнь в любви и взаимопонимании, а цветок тот завял лишь после смерти Энтоя. А озеро со временем укрылось нежными бутонами, превратившись в долину лотосов.

На самом деле, верить или не верить в легенду, дело каждого, но до сих пор большинство народов почитают лотос и оберегают, как чудо природы, которое несет в себе только светлые и прекрасные чувства.

Я с уверенностью могу сказать, что это так и есть. Мне посчастливилось побывать в Долине Лотосов. Это необъяснимые чувства, которые захлестнули меня при виде этих великолепных цветов. И когда гид рассказывал нам легенду о лотосе, он добавил, что лотос имеет тот же запах, что и женщина, на что один мужчина из туристов сказал, что его женщина пахнет вкуснее. Ну, как говорится, каждому свое. Я была в восторге и от вида самих цветов и от запаха, который они источали.

Глава 2

Вы когда-нибудь думали о том, правильно ли вы живете, все ли в вашей жизни замечательно и на сколько вы счастливы? В том ли городе вы живете, работаете на той ли работе, и в конце концов, тот ли мужчина рядом? Ну может быть не задумывались, но где-то далеко в подсознании, червячек недовольствия точил подсознание? Да? Было такое? Скольким сейчас откликнулось? Возникает риторический вопрос-что делать? Вы знаете ответ на этот вопрос? Нет? Не задумывались и просто плыли по течению? А я знаю! И также я знаю, как сейчас некоторые скажут: -«Да, ладно! И это все?» когда прочитают ответ. А ответ таков-ПОЛЮБИТЕ СЕБЯ! Нет, я не ошиблась. Именно так! ПОЛЮБИТЕ СЕБЯ! И тогда вас полюбят все, кто вас окружает. Я в свое время тоже так отвечала, но со временем мне пришлось осознание того, что это верно. Заставить любить себя других происходит через полюбить себя, любимую. Не стать эгоисткой в прямом смысле этого слова, а поменять состояние жертвы, а мы зачастую находимся в этом состоянии, когда начинаем жалеть себя за напрасно погубленную молодость, (я ему отдала лучшие годы своей жизни, а он?) И т.д., по списку. Знакомо? Ещё бы. Полюбите себя и научитесь быть благодарной. Благодарность-это Благо Дарить! Благодарите или просто говорите спасибо от души, потому что даже ученые на практике доказали, как благодарность влияет на нашу гормональную систему и здоровье в целом.

Однажды на одном из тренингов я услышала такую историю. К психотерапевту пришла уставшая, озлобленная женщина и говорит: «Доктор, я хочу развестись со своим мужем. Он негодяй, он такой сякой! Я загубила из-за него всю свою молодость и красоту. Но развестись я хочу так, чтобы ему было также больно, как и мне сейчас.» На что доктор сказал: «Хорошо, я помогу вам, но при условии, что вы будете делать все то, что я вам скажу. Каждый день, в течении двух месяцев вы будете добры со своим мужем и будете его каждый день хвалить. А по окончании срока, когда он расслабится, вот тогда и подавайте на развод!» Женщина пожалала плечами и молча вышла из кабинета врача. Через два месяца в кабинет доктора зашла шикарная женщина, молодая, улыбающаяся, счастливая. Доктор поначалу не узнал в ней тогдашнюю пациентку. На вопрос доктора, мол, ну, что, теперь вы развелись с мужем, женщина улыбнулась и сказала: – «А зачем? Вы не представляете, на сколько мы с ним счастливы!»

Вот такая история. А вы умеете быть благодарными и благодарить? Давайте наши перемены к лучшей жизни начнем с умения благодарить. Во-первых, сходите в магазин, где продаются тетради, блокноты, записные книжки и купите себе красивый, очень красивый блокнот, вернее два красивейших блокнота. Берем один красивый блокнот, кладем его на сердечную чакру (4 чakra, находится на уровне груди), и 20 раз говорим «Благодарю!» Это нужно делать на протяжении всех 29 дней, пока вы будете вести дневник благодарности. Затем, открываете его и на развороте 2-х страниц, слева пишете благодарность за прошедший день и на правом, кого вы конкретно, и за что хотите поблагодарить. А второй красивейший блокнот мы применим чуть позже. Благодарить нужно за все, что с вами произошло за день. Сейчас кто-то скажет, да у меня каждый день похож на предыдущий, ничего такого со мной не происходит. Нет, друзья мои, вы не правы. Нужно находить в жизни то, за что эту жизнь, Творца и Вселенную можно, да и нужно поблагодарить. А благодарность прописываем, например, такого формата: «Благодарю свою дочь, что она выбрала меня своей мамой!» или, «Благодарю своего начальника Ивана Ивановича, за то, что он чуткий и грамотный начальник!» И т. д.

Ну или, например: вы проснулись утром, открыли глаза и опа, вы же проснулись, **ВЫ ПРОСНУЛИСЬ!** Поблагодарите Творца и Вселенную за то, что они дали возможность вам сегодня проснуться. Поблагодарите, что вы здоровы и можете самостоятельно встать с постели. Поблагодарите незнакомых вам людей, что они дежурили сегодня на ТЭЦ, и у вас дома тепло, а в душе есть вода, чтобы смыть остатки сна и просто понежиться под комфортными струями

воды. Поблагодарите за вкусный кофе, который вы себе сварили, ведь этот кофе для вас кто-то собрал. Или за ароматный чай, который вы с удовольствием выпили в обед и т. д. Давайте научимся благодарить в мелочах, о которых даже и не задумываемся, а принимаем все, как должное.

Итак, 29 день, вечером, находим несколько минут для Книги благодарностей, так мы теперь будем ее называть. Не пропуская ни одного дня. Правило здесь такое: пропустил один день-начинай сначала. После того, как вы прописали все 29 дней Книгу благодарности, уберите ее в укромное местечко. Вам когда-нибудь захочется еще раз повторить прописать благодарности, поверьте мне, захочется, тогда вы достанете свою заветную книгу и прочитаете, чему же вы были благодарны в начале вашего величайшего пути к трансформации не только души, но и духа.

Удачи вам в выполнении задания, а мы переходим к следующему этапу возрождения себя, любимой!

Глава 3

Итак, мы начали вести Книгу благодарности. Не забываем про правило-забыли один день прописать про благодарности, начинай с начала!

В очередной раз хочется с вами поделиться еще одной историей. Эту поучительную историю я услышала в одной из передач в начале 2000 года. И она до сих пор рассказывается мной всем моим знакомым. Итак. Жил-был один очень успешный и обеспеченный мужчина. Был у него бизнес, который приносил ежегодный миллионный доход. Жены у него не было, вдовец, дети уже взрослые, разъехались кто куда, живут своими домами и также, как и отец ведут свои бизнесы. И в какой-то момент наскучило нашему бизнесмену, назовем его Николаем, все его окружение, обстановка, бизнес и решил он попробовать себя в другом амплуа. Всем своим служащим и подчиненным, а также домашней прислуге сказал, что отправляется в увлекательное путешествие. Охрану он тоже оставил дома, наказав им охранять его хозяйство, объяснив им, что организовал себе отдых на необитаемом острове, без связи и интернета, куда его доставит его личный самолет и вернется он назад исключительно в оговоренное время.

Раздав указания, Николай улетел в другой город, где его никто не знал и отправился жить... на свалку. Он решил попробовать жить там, в противоположном мире и понять, что людей заставляет дойти до последней черты. Однажды, после рытья в очередной помойке, он решил передохнуть перед тем, как отправиться к месту ночлежки, и присел на лавочке у подъезда одной из многоэтажек. Время было еще не совсем позднее, но уже смеркалось и проходившие мимо люди, которые возвращались после трудового дня к себе домой, не обращали на Николая никакого внимания. Он сидел, наблюдал за людьми, думал о своем, как дверь подъезда, у которого сидел на лавочке Николай, отворилась и из подъезда тихо вышла женщина и присела на ту же лавочку.

В свете лампочки над подъездом Николай начал разглядывать незнакомку. А она сидела неподвижно, уткнувшись в ворот пальто и, казалось, не замечала никого вокруг. Тогда Николай осторожно поинтересовался у женщины, все ли у неё в порядке? А она как будто ждала вопроса, как-то сразу обмякла и заплакала. Оказалось, что зовут её Лена, она работала до пенсии учительницей начальных классов, воспитывала дочь Олюшку одна, так получилось! Олюшка росла на радость маме, ну и мама ни в чем своему единственному дитятке не отказывала. Все самое лучшее, самое вкусное, самое красивое ей, родненьке. Закончив школу, Олюшка поступила в институт, мама оплачивала обучение все годы обучения дочери, пришлось заняться репетиторством. На последнем курсе дочь влюбилась и вышла замуж. Зять был приезжий и молодые расположились в Олюшкиной комнате. Жили не плохо, Лена по-прежнему работала и в школе, и репетиторством занималась, как же, теперь и зятя студента кормить надо.

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.