

Фиби Гансуорси

книга-дневник

ВЫБИРАЙ

СЕБЯ

КАЖДЫЙ

ДЕНЬ

ежедневные ритуалы  
для привлечения любви,  
счастья и гармонии



Бестселлеры саморазвития

Фиби Гансуорси

**Выбирай себя каждый  
день. Ежедневные ритуалы  
для привлечения любви,  
счастья и гармонии**

«ЭКСМО»

2018

УДК 133  
ББК 88.4

**Гансуорси Ф.**

Выбирай себя каждый день. Ежедневные ритуалы для привлечения любви, счастья и гармонии / Ф. Гансуорси — «Эксмо», 2018 — (Бестселлеры саморазвития)

ISBN 978-5-04-170460-5

Тому, кто умеет играть на невидимых струнах Вселенной, подвластны все события своей жизни. Настоящая любовь, достаток, здоровье и счастье близких, интересная работа — все это, словно по волшебству, возникнет в вашей реальности. Нужно только установить правильные отношения с собой и миром. Поймать волну, войти в ритм. Эта книга-дневник, написанная психологом и всемирно известным учителем медитаций, станет проводником в пространство полной гармонии со Вселенной. Авторская система аффirmаций и ежедневные ритуалы запустят в вас процесс позитивной трансформации. Пройдет совсем немного времени, и вы почувствуете, как Вселенная отзывается на ваши прикосновения к ее невидимым струнам. В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

УДК 133  
ББК 88.4

ISBN 978-5-04-170460-5

© Гансуорси Ф., 2018  
© Эксмо, 2018

## Содержание

Вступление	8
Подготовка: создай Священный Алтарь	9
Как использовать эту книгу	11
Любовь	12
Конец ознакомительного фрагмента.	14

**Фиби Гансуорси**  
**Выбирай себя каждый день:**  
**ежедневные ритуалы для привлечения**  
**любви, счастья и гармонии**



Phoebe Garnsworthy  
Daily Rituals:  
Positive Affirmations to Attract Love,  
Happiness & Peace

Copyright @ 2018  
All Rights Reserved



© Зверева Э., перевод на русский язык, 2022

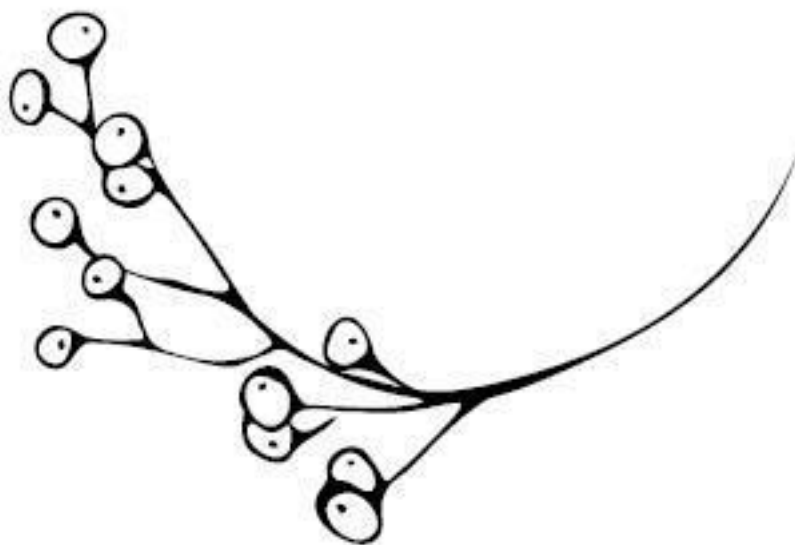
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2022



## ПОСВЯЩЕНИЕ

Эта книга посвящается твоему Высшему «Я». Прекрасному внутреннему Духу, заслуживающему любви и уважения.

Моя тебе вечная признательность.



## Вступление

Все сущее – это вибрирующая энергия.

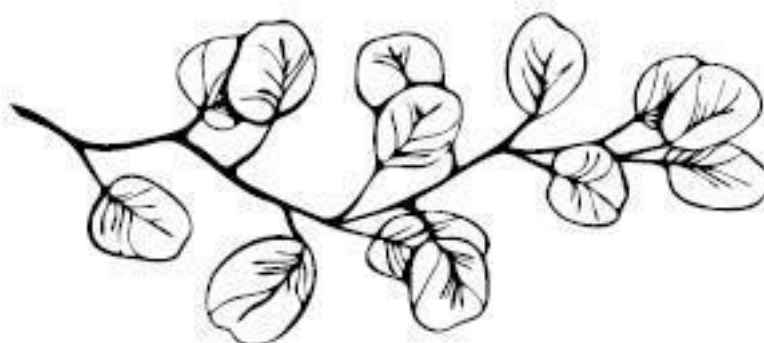
В зависимости от частоты вибраций выделяют положительную или отрицательную энергию. Позитивная генерируется на более высоких частотах, чем негативная. Одинаковые частоты энергии объединяются в единый сигнал.

Если мы сосредоточены на излучении высокочастотной энергии, то привлекаем позитивные вибрации: притягиваем любовь, счастье и покой.

Для создания положительных вибраций достаточно произносить аффирмации благодарности и любви к себе. С помощью ежедневного повторения позитивных установок мы избавляемся от негативных мыслей. Ободряющие фразы помогают сконцентрироваться на важном и жить в моменте. С помощью воодушевляющих утверждений мы создаем новую, счастливую жизнь.

Устанавливая контакт с внутренним «Я», мы открываем канал связи с Душой и Источником Мироздания. Приближаем сознание к просветлению.

Хочешь изменить свою жизнь? Начни с создания Священного Алтаря. Затем, когда будешь готов, переходи к главе «Как использовать эту книгу». Приступай к практике Ежедневных Ритуалов.



## Подготовка: создай Священный Алтарь

Священный Алтарь – место, где ты можешь обуздать внутреннюю энергию. Это должно быть приватное, полное гармонии пространство. Здесь ты будешь медитировать, погружаться в себя и произносить аффирмации. С помощью ежедневных практик поклонения у Алтаря ты создашь связь между Источником Мироздания, Высшим «Я» и Вечным духом.

Для начала найди место в доме, которое можешь назвать своим. Подойдет пространство любого размера: небольшой уголок или целая комната. Собери различные предметы, воплощающие стихии Воды, Огня, Земли, Воздуха и Духа. Расположи их на Алтаре, присвоив каждому свое место. Можешь добавить дорогие сердцу украшения. Поставь все, что приносит радость, поскольку это твой храм. Далее мы рассмотрим несколько идей, как обозначить стихии на Алтаре. Это только предложения, так как твое восприятие образов природных сил – уникальная интерпретация. Можешь использовать все, что хочешь, чтобы изобразить энергию.

**Земля** — воплощение природы, безопасности и урожая. Символом может быть любой минерал, растение, сосуд с песком или солью.

**Вода** — олицетворение эмоционального благополучия. Она используется для рефлексии, исцеления и заботы. Для обозначения стихии можно поставить кувшин с водой, ракушку или небольшую чашу.

**Воздух** — отражение знания, отваги, ясности и отрешенности. Идеи для визуализации стихии: перо, благовония, эфирные масла или колокольчик.

**Огонь** — пробуждение сексуальной и творческой энергии, символ силы и защиты. Поставь на Алтарь свечу, древесину или что-нибудь красного цвета.

**Дух** – это наше вечное «Я», Источник Жизненной Энергии. Дух может быть представлен зеркалом, кристальной сферой, личной фотографией или изображением предка. Можно поставить на Алтарь статуэтку.

Начни ежедневный ритуал со свободного движения по Алтарю. Позволь себе быть пригнутым к предметам различными способами. Каждый человек уникален. Здесь нет понятий «правильно» или «неправильно».

Ежедневные практики в личном пространстве откроют тебе спокойное эмоциональное состояние. Стресс, страх и волнение будут растворяться с каждым глубоким вдохом и произнесенной в безопасности аффирмации. Научись переключать разум на позитив, покой и гармонию!

Держи чистый дневник и ручку рядом с Алтарем. Они будут полезны, когда будешь глубже погружаться в практики Ежедневных Ритуалов. Поскольку мы более честно и открыто выражаем свои мысли в дневнике, то можем внимательнее изучить себя, фиксируя взгляды и эмоции на бумаге. Записи помогут определить, что мешает тебе стать счастливым. Только через рефлекссию можно увидеть, как сильные эмоции отходят на второй план. Страдание трансформируется в восхищение духовным ростом, возможным после преодоления трудностей. Самоанализ – продукт прожитого опыта. Проработанный багаж прошлого и настоящие намерения формируют мировоззрение, нацеленное на свершение великих дел.

Алтарь – сакральное пространство. Целительное зелье, из которого черпается положительная энергия. Это место силы и вдохновения.



## Как использовать эту книгу

Для проведения Ежедневного Ритуала активируй пространство Алтаря любым удобным способом. Например, зажги свечу, позвени колокольчиком, открой благовония или ритмично постучи по предметам для их обозначения. Сделав это, закрой глаза и представь, как энергия стихий соединяется с твоим энергетическим полем. Так зарождается мощный заряд энергии, которую необходимо укротить.

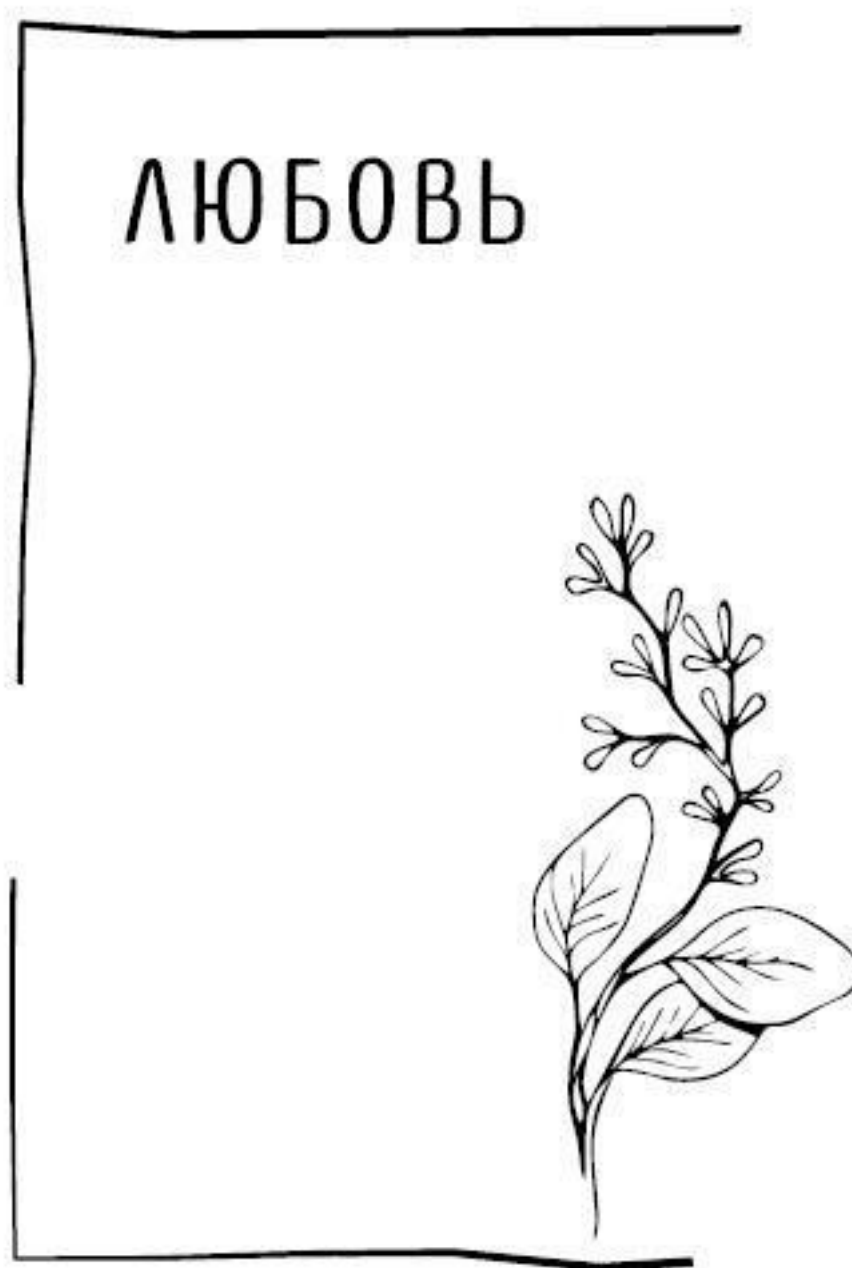
Сделай три глубоких вдоха. Открой книгу на случайной странице или выбери цепляющее слово из оглавления. Это твой Ежедневный Ритуал. Прочти выбранный Ритуал вслух. Внимательно прислушивайся к каждому слову. Наблюдай за своими чувствами.

Прочти определение аффирмации. Убедись, что ее суть тебе предельно понятна. Не спеши. Позволь словам отпечататься в сознании. Совершай практику каждый день и не забывай вести дневник. Некоторые практики требуют взаимодействия с людьми. Если сейчас это невозможно выполнить, переходи к работе с дневником, а к практике возвращайся позднее.

Любая аффирмация, вызывающая дискомфорт, требует особого внимания. Запиши ее на листе бумаги и повесь в доме. Многократно повторяй утверждения в течение дня и перед сном. Пометь, если заметишь улучшения после частого повторения практики.



## Любовь



### Сегодняшняя аффирмация

#### **Я люблю себя**

Определение: если ты по-настоящему полюбишь и примешь себя, то почувствуешь гармонию и спокойствие. Начнешь излучать сияющую душевную красоту, озаряя светом мир вокруг себя. Ты нарисуешь образ той любви, которую хочешь притянуть в свою жизнь. (Она играет решающую роль в создании длительных и крепких отношений.) Тебя захлестнет энергия мощнейшего чувства, когда полюбишь себя всем сердцем. Ее заряда хватит на воодушев-

ление окружающих. Высоочастотная энергия будет притягивать к тебе позитивных людей. Жизнь наполнится счастьем и покоем.

Упражнение: встань напротив зеркала. Посмотри отражению прямо в глаза. Скажи: «Я люблю тебя». Произнеси аффирмацию любви к себе три раза. Делай глубокий вдох между каждым повторением. Будь искренним. Выпусти все позитивные и негативные эмоции наружу. Повторяй эту фразу несколько раз в течение дня. Встрой ее в повседневную жизнь. Произноси ее каждый раз, когда смотришься в зеркало. Со временем ты привыкнешь разговаривать с собой бережно, нежно, заботливо. Любовь к себе будет отражаться в жизни вокруг.

Дневник: для более глубокого понимания напиши в дневнике, что для тебя значит безусловная любовь. Составь список качеств и характеристик, которые любишь в себе.

Вот несколько фраз, которые необходимо закончить, чтобы справиться с этой задачей:

Безусловная любовь для меня – это...

Я люблю себя, потому что...

Я люблю людей вокруг себя, потому что...

---

---

---

---

---

---

---

---

## **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.