

Матьяна Самарина

Я ВСЕ МОГУ! ШАГИ К УСПЕХУ

ПРАКТИКА
ТРАНСЕРФИНГА

52
шага



От создателя Трансерфинг Центра

Татьяна Геннадьевна Самарина

Я все могу! Шаги к успеху. Практика Трансерфинга. 52 шага

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=9368773

*Самарина Т. Я все могу! Шаги к успеху. Практика Трансерфинга. 52 шага: ИГ «Весь»; СПб; 2015
ISBN 978-5-9573-2814-8*

Аннотация

Трансерфинг – это инструмент, с помощью которого вы сможете кардинально изменить свою жизнь и добиться всего, чего хотите. Автор этой книги убеждена: границы наших возможностей – это лишь та грань, за которую мы не позволяем себе шагнуть, чтобы выйти из зоны нашего комфорта. А если набраться смелости и начать экспериментировать, то выяснится, что ограничений не существует и невозможное на самом деле – возможно. Но для этого Трансерфинг должен стать образом жизни, ежедневной практикой и действием. Книга-тренинг Татьяны Самариной поможет вам самостоятельно, шаг за шагом пройти весь путь от постановки намерения до его реализации. Если вы хотите стать творцом собственной уникальной жизни, поверить в себя и в возможность реализации своих самых смелых

желаний, научиться выбирать для себя эмоциональное состояние, уровень здоровья и энергетики, достатка и личного счастья – откройте книгу и начните действовать. Помните – все зависит только от вас!

Содержание

Предисловие	6
От автора. Как зарождался проект, послуживший основой для этой книги	8
Вадим Зеланд о проекте «Я все могу! Шаги к успеху»	11
Обращение к читателям	13
Что вас ждет	14
Шаг 1	15
Шаг 2	18
Шаг 3	21
Шаг 4	24
Шаг 5	27
Шаг 6	30
Шаг 7	32
Шаг 8	36
Конец ознакомительного фрагмента.	37

Татьяна Самарина

Я все могу! Шаги к успеху. Практика Трансерфинга. 52 шага

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Предисловие

Трансерфинг¹ – это то, с помощью чего *любой человек способен изменить свою жизнь* настолько, насколько он хочет. И – люди меняют! У вас есть выбор: жить так, как *вам* хочется, или же оставить все, как есть. Границы ваших возможностей – лишь зона вашего комфорта, та грань, за которую вы не позволяете себе шагнуть. Ну, и ваша фантазия, конечно. Но и это все решаемо, опять же, с помощью Трансерфинга.

Так что же – нет границ, и «невозможное возможно»? Да. Но только если вы обзавелись одной привычкой – *делать*. Трансерфинг – действительно тот самый джинн, способный сложить к ногам того, кто им владеет, любые блага мира. Но при условии, что Трансерфинг – это образ жизни, это практика, ежедневное действие, такое же привычное, как чистка зубов по утрам.

Учиться, расти, познавать – это прекрасно. Знать, *как* нужно делать, – замечательно. Знать, *что* нужно делать, – просто отлично. Но самое главное – иметь *результат*. Конкретный результат, который можно описать, а еще лучше – увидеть, ощутить и потрогать.

Неважно, сколько вам лет, где вы живете и чем на дан-

¹ Здесь и далее см. Словарь терминов В. Зеланда, с. 333.

ный момент занимаетесь, главное – ваше намерение достичь своей цели, даже если сегодня ваша цель – найти саму цель. Помните: все зависит лишь от вас; изложенное в этой книге будет поддерживать, помогать, будить, подсказывать, где-то направлять, иногда встряхивать, но свою мечту воплотите в реальность вы сами.

1 год, 52 шага, 52 практики Трансерфинга, 7 дней в неделю – если вас не пугают эти цифры, если вы хотите сделать Трансерфинг естественной составляющей своей жизни, если вы берете на себя ответственность за все, что происходит с вами, – добро пожаловать в сообщество людей, кредо которых: «Я все могу!»

От автора. Как зарождался проект, послуживший основой для этой книги

С 2006 года я провожу программы по Трансерфингу. После каждой программы для закрепления материала я даю участникам задание на дом, иногда прошу присылать отчеты о полученных результатах. Между некоторыми программами мы устраиваем встречи. Все это делается для того, чтобы каждый из вас смог не просто получить практику Трансерфинга, но и с легкостью ввести ее в свою жизнь, сделать Трансерфинг образом своей жизни.

Что же я наблюдаю? На программах я вижу радостные вдохновленные лица, энергию, способную свернуть горы, которая исходит от каждого участника. Некоторое время заряд, полученный на программе, еще действует, а затем вас засасывает рутина, быт, и постепенно все полученное на тренингах забывается. Я прекрасно понимаю, что причина не в отсутствии вашего желания, ведь каждому хочется, чтобы его цели реализовались.

Существуют два фактора, которые являются основными вредителями на пути к успеху: это лень и неумение управлять своим *вниманием* и *намерением*.

Про лень вы прекрасно знаете сами и, возможно, часто

замечаете ее за собой. А вот со вниманием и намерением не так-то все просто. В условиях системы, в которой мы живем, с каждым годом становится все труднее управлять своим вниманием и удерживать намерение. Отвлекает все: домашние дела, бизнес, проблемы детей, учеба, телевидение, Интернет...

Только вчера вы взялись за практику, уже через неделю с грустью отмечаете, что все практики «успешно» заброшены, забыты в будничной суете. Поэтому для получения позитивного результата необходима регулярная тренировка своего внимания.

Мы научились управлять своими действиями, потому что результат того или иного действия виден практически сразу. А вот как можно увидеть результат от управления своим вниманием? Неужели жизнь, которой я живу сейчас, — это результат когда-то сознательно или же несознательно поставленного мною намерения?

Я думаю, многие из вас занимаются тем или иным видом спорта для поддержания хорошей фигуры, укрепления мышечного тонуса, похудения. Чтобы получить результат, что вы делаете? Выполняете регулярно конкретные упражнения, которые предлагает вам тренер. И не торопясь, тренировка за тренировкой, идете к своей цели.

То же самое необходимо делать и здесь, чтобы научиться управлять своим вниманием и удерживать свое намерение. Возможно, потребуется чуть больше времени регуляр-

ных занятий и, конечно же, терпение. С этой целью мною создан проект и написана книга, которую вы держите сейчас в руках.

Татьяна Самарина

Вадим Зеланд о проекте «Я все могу! Шаги к успеху»

В будущем счастья нет, оно есть либо здесь и сейчас, либо на другой линии жизни.

Переход на линию жизни, где счастье есть здесь и сейчас, вполне осуществим. Мешает одно препятствие – неумение контролировать ход своих мыслей. Мысли – это то, чем люди не привыкли управлять. Управлять своими действиями научились, а вот мыслями – не умеют. Легче заставить себя что-то делать, чем думать о чем-то конкретном, верно? Представьте, вы идете по улице куда-то с какой-то целью, но тут к вам подходит прохожий, берет вас за руку и легко уводит туда, куда ему вздумается, а вы послушно и безвольно следуете за ним. Нереально? Но это именно то, что происходит с вашими мыслями.

Вспомните, сколько раз вы откладывали жизнь на завтра. Счастье – оно всегда лишь будет, где-то там и когда-нибудь потом. Вот это «будет там и потом» растягивается на всю жизнь. Здесь же и сейчас – повседневная суета. Но почему?

Почему так происходит? Потому что мы все существуем в системе. А системе не нужны свободные индивиды. Ей выгодно, чтобы вы постоянно были чем-то заняты и что-то должны. В системе работа, обязанности и даже развлечения

построены так, чтобы у вас не оставалось ни доли свободного внимания. Ваше внимание фактически зарезервировано под нужды системы. Отсюда и неспособность управлять своими мыслями.

Восстановить эту способность можно лишь с помощью многократных повторений, подобно тому, как это происходит на тренировках мастеров боевых искусств. Практика «Я все могу! Шаги к успеху» построена по такому же принципу. Но это не комплекс упражнений, а реальные движения вниманием, которые реально двигают слой вашего мира.

Когда движения вниманием войдут в привычку и станут исполняться на автомате, необходимость в откладывании жизни на потом отпадет – ваше намерение начнет работать уже сегодня, сейчас, даже если вы по-прежнему заняты.

Обращение к читателям

Здравствуйтесь, уважаемые читатели! Меня зовут Татьяна Самарина.

Я ваш тренер в проекте «Я все могу! Шаги к успеху». Раз вы читаете эти строки, значит, у вас есть цель, которую вы хотите реализовать.

Я с радостью готова вам в этом помочь. Одно условие: с меня действенные практики и конкретные инструкции, с вас – их выполнение. Только в этом случае вы придете к своей цели.

По рукам? Тогда – вперед!

Первое, что вам необходимо, – это приобрести тетрадь, куда вы будете записывать основные выводы и результаты вашей работы, также вы можете вести записи на страницах для заметок, которые найдете в этой книге после каждого шага.

Что вас ждет

В книге 52 шага. Каждый шаг содержит подробные рекомендации и план работы на неделю, который состоит из простых, интересных и действенных практик.

Также в каждом шаге вы найдете *амальгаму недели* и *прогноз от пространства вариантов*.

*Амальгама*² – это позитивная мыслеформа, работа с которой поможет координировать ваше движение к цели.

Прогноз от пространства вариантов создаст настрой на предстоящую неделю, поможет поддерживать внутреннюю гармонию и оставаться в состоянии вдохновения.

**ВНИМАНИЕ! Выполняйте
один шаг в неделю!**

Итак, приступим!

² Термин «амальгама» применяется в Трансерфинге как образное обозначение зеркальной отражающей поверхности, которая определяет более высокое качество отображения окружающего мира в нашем сознании. Не внося в отображение внешних событий искажений, формула амальгамы, тем не менее, позволяет рассматривать их с более реалистичных, позитивных позиций. – *Примеч. ред.*

Шаг 1

Определяем цель путешествия

Девиз недели:

Выбираю себе реальность.

Новую жизнь принято начинать с понедельника. С понедельника начну худеть, заниматься спортом, брошу курить. Можете продолжить список того, что еще вы планировали начать с понедельника.

Я с радостью сообщаю, что понедельник уже наступил.

Первый шаг вы сделаете прямо сейчас, обозначив направление вашего движения.

Четко сформулированное намерение – это залог того, что вы попадете куда нужно, иначе есть риск забрести далеко от своей цели.

Уделите 20–30 минут выполнению этого шага. Выберите место и время, где вам никто и ничто не будет мешать. Возьмите тетрадь или лист бумаги, подумайте и запишите, какой вы хотите видеть свою будущую жизнь и себя в ней. Чтобы картина жизни была более целостной и подробной, охватите вниманием основные сферы жизни: отношения, благосостояние, здоровье, развитие и творческую реализацию. Представьте: кто вы, чем занимаетесь, где и с кем живете?

Запишите все это в форме намерения, то есть от первого лица в настоящем времени в утвердительной форме.

Например:

Я живу наполненной благами жизнью. У меня прекрасная семья, любящий(ая) и любимый муж (жена), я занимаюсь интересным делом, которое приносит мне вдохновение и материальный достаток. Я живу в единстве души и разума.

Благодарю Вселенную за помощь в реализации моего намерения!

Да, так и есть!

В случае если у вас уже есть конкретная цель, тогда запишите в виде намерения ее. Например, если вы хотите приобрести загородный дом, ваше намерение может выглядеть так.

Я живу в своем собственном двухэтажном загородном доме. Красивом, просторном, уютном. Я радужный хозяин, мой дом – полная чаша.

Благодарю Вселенную за помощь в реализации моего намерения!

Да, так и есть!

Пишите то, что будет вас радовать и вдохновлять!

В течение недели каждое утро зачитывайте свое намерение, представляя, как оно уже реализовалось. Особое внима-

ние обращайтесь на то, какое состояние у вас возникает в момент, когда ваша цель достигнута. Ощутите состояние подъема, вдохновения, гармонии или радости. Зафиксируйте его, затем приступайте к вашим текущим делам. Уделяйте этому процессу 10–15 минут.

Амальгама недели:

Я создаю наилучшую жизнь для себя!

Прогноз от пространства вариантов на предстоящую неделю

Неделя благоприятна для новых начинаний. Посвятите время своим планам на будущее. Составьте целевой слайд. Визуализируйте то, что хотите получить. «Крутите в уме» мысли о своей цели. Чаще улыбайтесь.

Шаг 2

Фильтруем мысли

Девиз недели:

Мои мысли – мой выбор!

Прежде чем вы приступите ко второму шагу, возьмите свою тетрадь и отметьте в ней все позитивные моменты, которые произошли с вами на прошлой неделе. Это позволит вам выработать привычку акцентировать свое внимание только на созидательных моментах, способствующих реализации вашей цели.

Сделали?

Тогда идем дальше.

В описании проекта я говорила о необходимости научиться управлять своим вниманием, без которого невозможно эффективно влиять на слой своего мира.

В первую очередь это касается ваших мыслей.

Согласно одному из важнейших законов Вселенной, все, о чем мы думаем – умножается, а на что не обращаем внимание – исчезает.

Поэтому вам необходимо провести ревизию своих мыслей.

Проанализируйте, о чем чаще всего вы думаете?

Выпишите все негативные установки, все свои страхи, со-

мнения относительно своей жизни, цели, себя самого.

Затем каждую негативную установку поменяйте на позитивную.

Например.

1. Мне страшно
остаться без де-
нег



1. Вселенная изобильна, денег
в ней всегда достаточно для
всех

2. У меня ничего не
получается



2. Я верю в себя. Я все делаю
великолепно

В течение этой недели следите за своими мыслями.

Ставьте каждый день 3–5 напоминаний на телефон со словами: *о чем думаешь, друг?*

Если вы обнаружите, что уже увязли в совершенно ненужных мыслях, сразу меняйте их на позитивные мыслеформы.

● Я люблю весь мир и весь мир любит меня!

● Все происходит самым наилучшим образом!

● Я сам(а) создаю свой мир и себя в нем!

● Я доверяю *своему миру* направлять меня к успеху и процветанию!

● Я создаю прекрасное будущее для себя!

● Все, что происходит вокруг, способствует моему развитию и процветанию!

Каждый вечер отмечайте в тетради, как сработал ваш фильтр.

Также продолжайте работу с намерением и амальгамой, которую вы начали на прошлой неделе.

Амальгама недели:

Моя жизнь прекрасна и будет еще лучше!

Прогноз от пространства вариантов на предстоящую неделю

На этой неделе самое время обзавестись новыми полезными привычками.

Как большое путешествие начинается с одного шага, так и вы – начните управление своей реальностью с малого – научитесь выбирать, о чем сегодня думать. Вас ожидает успех, если вы будете настойчивы и последовательны.

Шаг 3

Перезагрузка

*Девиз недели:
Сила внутри меня!*

На этой неделе вы продолжаете работу с мыслями.

Любая навязчивая мысль – это *маятник*. Не позволяйте раскачиваться в вашей голове тем маятникам, которые наносят урон вашей благополучной жизни. Маятники в виде мыслей пытаются навязать вам свою игру. опередите их. И предложите свою игру, да не одну.

Первая игра проводится с утра до 14:00. Независимо от того, появились у вас в голове ненужные мысли, или нет. Представляйте мысли, даже которые еще не родились, как серых, толстеньких, маленьких человечков, которые быстро начинают убегать из головы. Бегство мыслей сопровождайте поворотом головы и взглядом в сторону бегущих человечков.

Игра вторая, под названием «Назойливая муха» проходит с 14:00 до 19:00. Прогоняйте появившиеся ненужные мысли, отмахиваясь при этом рукой и говоря: «Кыш!»

С 19:00 и до момента отхода ко сну выберите время, уединитесь и просто посидите в полной тишине, в течение 10 минут наблюдая за своим дыханием. При появлении мыслей

произнесите слово «Благодарю».

Эти упражнения эффективны не только в работе с ненужными мыслями, но также помогают снизить *важность*.

Каждый вечер отмечайте в своей тетради, как проходит перезагрузка.

ВНИМАНИЕ! Записываем в тетради только позитивные изменения!

Работа с амальгамой

Утром возьмите лист бумаги, напишите на нем амальгаму. Поставьте на лист с амальгамой стакан чистой воды. Дайте зарядиться воде 2–3 минуты. Затем произнесите амальгаму над стаканом и медленно выпейте воду. Прodelывайте эту работу каждое утро. В течение дня проговаривайте или напевайте амальгаму вслух или про себя как можно чаще.

Помните о намерении! После утренней работы с амальгамой уделите 10–15 минут своему намерению. Прочитайте его, представьте, будто оно уже осуществилось. Что вы чувствуете? Зафиксируйте и сознательно усильте это чувство. Теперь совершите какое-нибудь действие. Например, можно подпрыгнуть и сказать: «Есть!» Закрепите это состояние и отправляйтесь по своим делам. Постарайтесь прожить эту

неделю с ощущением, что ваше намерение реализовано.

Амальгама недели:

Я верю в себя, мои возможности безграничны!

Прогноз от пространства вариантов на предстоящую неделю

На этой неделе важно жить в согласии со своей истинной сутью, не поддаваться сомнениям.

Сделайте несколько вдохов. Вдыхая, почувствуйте силу, которая идет от Вселенной и наполняет вас.

Следуйте голосу вашей души. Смело двигайтесь навстречу неизведанному.

Шаг 4

Благотворная сила медитации

Девиз недели:

Сила во мне и в единстве со Вселенной!

Найдите и выпишите в свою тетрадь 7 или больше положительных изменений, которые произошли с вами за эти три недели.

Ничто так не успокаивает наш разум и не позволяет услышать душу, как медитация. И это как раз то, что нам нужно. Сегодня проведите две медитации.

Медитация-настройка проводится утром в течение 5–10 минут. Можете включить спокойную музыку без слов. Сядьте так, как вам удобно. Ваша спина должна оставаться прямой. Закройте глаза. Свой внутренний взор сосредоточьте на точке между бровями. Дышите глубоко и спокойно. Слушайте свое дыхание, концентрируйтесь на нем.

Представьте, что вы стоите на вершине горы, раскинув руки в стороны. Вас обдувает легкий, теплый ветерок. Посмотрите на горы, леса, моря, все то, что находится внизу. Ощутите состояние мощи, безмятежности и единства со всей Вселенной. Наслаждайтесь этим состоянием в течение 5 минут.

Затем вспомните свое **намерение**, произнесите его про себя. Представьте, что вы держите в руках шар, это ваше наме-

рение. Увидьте его яркое свечение, почувствуйте силу, которая исходит от этого шара. Сделайте глубокий вдох, одновременно с выдохом произнесите звук «Па» и запустите шар вверх, во Вселенную. В тот сектор пространства вариантов, где ваше намерение реализуется. В завершение откройте глаза и произнесите амальгаму дня и всей предстоящей недели. В течение дня повторяйте амальгаму как можно чаще.

Медитация-расслабление проводится вечером в течение 10 минут.

Перед медитацией запишите в тетрадь все позитивные моменты и изменения, которые произошли за прошедший день.

Включите спокойную музыку без слов. Сядьте так, как вам удобно. Ваша спина должна оставаться прямой. Закройте глаза. Представьте, что вы сидите на берегу моря, на песке и смотрите вдаль. Волны то накатывают, то отходят от вас. При вдохе теплая приятная морская волна касается ваших ног, наполняя вас светом и любовью. С выдохом волна откатывается, унося с собой все переживания, неприятности и ненужные мысли. Почувствуйте ритм волн, насладитесь состоянием безмятежности. Желательно сразу после медитации поблагодарить прошедший день и лечь спать.

Амальгама недели:

У меня сегодня прекрасный день. Все задуманное мною реализуется легко!

Прогноз от пространства вариантов на предстоящую неделю

Энергетически сильная неделя. В организме просыпаются мощные силы, учитесь управлять ими сознательно.

Будьте внимательны, не растрачивайте понапрасну энергию на споры, обиды и ненужные вам разговоры.

Все, что вы предпринимаете в эти дни – делайте осознанно.

Шаг 5

Учимся слышать себя

Девиз недели:

Моя жизнь – праздник!

Итак, у вас уже есть инструменты, которые помогают избавиться от ненужных мыслей, успокоить разум, снизить важность. Помните о них и применяйте по мере необходимости.

Внешнее намерение, которое воплощает наши мечты в реальность, реализуется только в единстве *души* и *разума*. С разумом, думаю, вам уже понятно как работать, а вот слышите ли вы себя, свою *душу*? Понимаете, чего она на самом деле хочет?

Как показывает практика, эти простые вопросы очень часто вызывают затруднение. И если вы до сих пор с ними не разобрались, значит, настало время это сделать. Начнем с определения ваших истинных потребностей на данный момент.

Возьмите ручку и листок бумаги. Сосредоточьтесь и записывайте в столбик все, что вы хотите получить, сделать, реализовать. Самое главное в этом упражнении не думать, а записывать все, что будет приходить вам в голову.

Например.

1. *Купить дом.*
2. *Успешно выступить на фестивале.*
3. *Получать ежемесячно 1 000 000 рублей.*
4. *Путешествовать четыре раза в год.*
5. *Заниматься творчеством.*

Напишите до 30 «хочу», но не меньше 24. Разделите список на три равные части. Обратите внимание на середину списка, это и есть ваши истинные потребности на данный момент. Внимательно прочитайте их. Возможно, они вас удивят. Не спешите делать выводы. Для того чтобы ваша душа снова заговорила с вами громким голосом, вам необходимо начать их реализовывать. Таким образом вы расширите зону своего комфорта и даете душе понять, что вы ее не просто слушаете, но и слышите.

Открою вам секрет: при реализации желаний из серединного списка у вас будут исполняться и те, которые написаны в самом начале. Как только вы что-то реализуете из этого списка, поставьте плюс и обязательно отметьте свое состояние. В течение предстоящей недели возьмитесь за реализацию серединного списка своих потребностей. Возможно, вы не ограничитесь только неделей. Все зависит от того, что сказала вам ваша душа.

На этой неделе продолжайте выполнять медитации. Утреннюю медитацию завершайте запуском своего *намере-*

ния и амальгамой. Повторяйте амальгаму как можно чаще в течение дня.

Помните о том, что каждый вечер вы должны отмечать в тетради свои позитивные изменения!

Амальгама недели:

Я доверяю Вселенной и своей душе направлять меня на моем пути к успеху!

Прогноз от пространства вариантов на предстоящую неделю

Умение радоваться всему, что вас окружает – это дар. Развивайте его на этой неделе, для этого у вас есть все возможности. Учитесь радоваться мелочам. Празднуйте жизнь во всех ее проявлениях.

Проживите эту неделю, исходя из состояния единства, принятия и понимания других людей.

Шаг 6

Займемся визуализацией

Девиз недели:

Гармония внутри меня – гармония вовне!

Сегодня вы будете заниматься визуализацией и, при необходимости, коррекцией своего **намерения**.

Представьте, что вы обладаете сверхспособностью, благодаря которой можете мгновенно перенестись на вашу идеальную линию жизни. Все, что от вас требуется – это точно ее представлять. Дайте волю своим мечтам, своему воображению.

Есть такое выражение: «Если вы мечтаете летать первым классом, у вас никогда не будет своего самолета». Поэтому будьте смелее.

Загадывайте по полной!

Представьте идеальную картину вашей жизни. Что в ней есть? Материальные ценности, ваше окружение, отдых, развигие, дело, хобби, семья. Создайте свой целевой слайд. Это должна быть живая картинка, а не застывший холст. Вы – главное действующее лицо своего кино, а не наблюдатель прекрасной жизни со стороны!

Уделите этому процессу 10–15 минут. Для создания необходимой атмосферы перед началом визуализации можно

включить приятную музыку, зажечь свечи. Делайте это с удовольствием, осознавайте, что в эти минуты вы сами создаете *свою жизнь*, по своему сценарию.

В завершение процесса возьмите свое намерение. Прочитайте его. Если вам сейчас захотелось что-то изменить или дополнить, сделайте это.

Занимайтесь визуализацией каждый день в течение недели. Завершайте свою работу провозглашением амальгамы.

Продолжайте отмечать в тетради свои положительные подвижки на пути реализации своего намерения.

Амальгама недели:

Все мои мечты успешно воплощаются в реальность!

Прогноз от пространства вариантов на предстоящую неделю

Вы раздражены? Вас кто-то обидел? Достали маятники? Остановитесь и вспомните, что мир – зеркало, которое отображает лишь ваше внутреннее состояние.

На этой неделе чаще задавайте себе вопросы:

«Что сейчас происходит внутри меня?»

«Какое состояние, настроение я выбираю?»

«Какую жизнь для себя я создаю прямо сейчас?»

Шаг 7

Как важно быть серьезным

Девиз недели:

Реализую цель с легкостью!

Дорогой читатель, хочу обратить ваше внимание на то, что все задания, которые вы выполняете в этом проекте, необходимо делать легко, с радостью и удовольствием, то есть не завышая их важности. Ведь именно важность чаще всего препятствует реализации задуманного. А как обстоят дела с важностью у вас?

Проведем небольшой тест. Вам необходимо честно ответить себе на следующие вопросы, отвечайте только «да» или «нет».

1. Вы способны улыбаться большую часть дня безо всякого повода?
2. Осуждаете ли вы людей, которые легко относятся к жизни?
3. Способны ли вы подурачиться прилюдно, при этом испытать удовлетворение?
4. Часто ли вас охватывает беспокойство, страх по поводу реализации вашей цели?
5. Можете ли вы искренне посмеяться над собой, улыбнуться своим неудачам?

Подведем итоги.

Если на вопросы 1, 3, 5 вы ответили «да», а на вопросы 2, 4 – «нет», вы, как правило, не завышаете важность относительно себя и своих целей. Если иногда она все же зашкаливает, вы умело с ней справляетесь.

Если же у вас получились другие варианты ответа, знайте, что важность может явиться серьезным препятствием на вашем пути к успеху, так как она блокирует поступление свободной энергии.

Что же делать?

Для начала посмотрите на себя в зеркало и улыбнитесь.

Я попросила улыбнуться, а не изображать подобие улыбки.

Помните: все, что вы сейчас делаете, способно изменить вашу жизнь, сделать ее счастливее, богаче, удачливее.

А теперь, улыбнитесь еще раз от души, для себя. Уже лучше!

Практика

Представьте, что все ваши органы и части тела умеют самостоятельно улыбаться. Встаньте перед зеркалом, сделайте глубокий вдох носом, задержите дыхание и одновременно

но максимально напрягите все тело. Затем длительный выдох через рот с одновременным расслаблением всего тела. Повторите упражнение 3–5 раз. Затем, глядя на себя в зеркало, начните «улыбаться животом». Продолжайте практику 3–5 минут. Посмотрите, на вашем лице тоже появилась естественная улыбка.

В течение всего дня «улыбайтесь животом» от 3 раз по 3–5 минут. Можно больше! Обратите внимание, что будет происходить с вашим состоянием и с окружающими вас людьми.

Как понять, что задание выполнено правильно? Если кто-то сегодня спросит вас: «Ты что улыбаешься?», или: «Ты как-то загадочно сегодня выглядишь, что с тобой?», или: «У тебя все в порядке?»

Порадуйтесь за себя! Практика удалась! Можете воскликнуть с радостью, громко или про себя: «Есть, получилось!»

В последующие шесть дней улыбайтесь другими частями своего тела: глазами, грудной клеткой, ногами. Выбирайте сами, какая часть тела сегодня улыбается.

Каждый раз завершайте практику провозглашением амальгамы недели.

Продолжайте записывать в тетрадь свои положительные изменения.

Амальгама недели:

Все происходящее вокруг способствует моему развитию и процветанию!

Прогноз от пространства вариантов на предстоящую неделю

На этой неделе сфокусируйтесь на достижении главной цели.

Не разбрасывайтесь и не тратьте время на мелочи.

Будьте внимательны к знакам.

Могут подтягиваться нужные люди и нужные знания для достижения вашей цели.

Шаг 8

Прощай, важность!

Девиз недели:

Не ищи света – свети! Не ищи любви – люби!

На этой неделе вам предстоит окончательно разобраться со своей важностью.

Возьмите лист бумаги и ручку. Запишите все, что вам в жизни важно.

Теперь посмотрите на ваш список, пройдитесь по всем пунктам. Сейчас нужно определить, где действительно завышена важность, а что является просто ценным для вас.

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.