

АВТОРСКАЯ МЕТОДИКА
ЗДОРОВОЙ, ДОЛГОЙ
И СЧАСТЛИВОЙ ЖИЗНИ



Анатолий

НЕКРАСОВ

90 ШАГОВ
К ЗДОРОВЬЮ



Анатолий Александрович Некрасов

90 шагов к здоровью

epub

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69071341

Издательский дом "Питер"; 2023

ISBN 978-5-4461-2081-9

Аннотация

Книга Анатолия Некрасова, известного психолога, философа, автора бестселлера «Материнская любовь», подарит вам новое Мировоззрение Здоровья, более молодое тело и счастливую жизнь.

На восьмом десятке лет автор сохраняет активность сорокалетнего благодаря ежедневным оздоровительным практикам.

♦ Все упражнения проверены автором на себе. Анатолий Некрасов отобрал самые лучшие, эффективные и простые практики, которые приведут вас к удивительным результатам.

♦ Физические, психологические, энергетические упражнения, работая в комплексе, помогут вывести ваше здоровье на качественно новый уровень.

♦ С каждым шагом вы раздвигаете границы своего сознания, увеличиваете масштабность мышления и жизни.

Здоровье, которое вы приобретёте, пройдя все 90 шагов, – это только часть большой цели. Главное предназначение человека

– быть счастливым и делиться счастьем. Эта книга даст вам возможность исполнить свою миссию!

Здоровье не ради здоровья, а ради счастья!

В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

Содержание

Здравствуйте!	6
Знакомство	7
Шаг 1. Намерение	10
Шаг 2. Аффирмация счастья. Внедряем полезные привычки в жизнь	12
Шаг 3. Упражнения для глаз	19
Шаг 4. Энергетический самомассаж	21
Шаг 5. Музыкальная терапия. Упражнение «Домкрат»	26
Шаг 6. Медитация на устранение нездоровья	31
Шаг 7. Создаём новый образ здоровья	34
Шаг 8. Аффирмация красоты	37
Шаг 9. Утренние процедуры	40
Шаг 10. Приседания	43
Шаг 11. Медитация «Дыхание Любовью»	47
Шаг 12. День. Внедряем энергопрактики	53
Шаг 13. Вечер. Внедряем энергопрактики	59
Конец ознакомительного фрагмента.	61

Анатолий Некрасов

90 шагов к здоровью

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



© ООО Издательство «Питер», 2023

* * *

*Благодарю за помощь в написании этой книги
Юнну Панову*

Здравствуйте!

В течение дня мы неоднократно произносим это приветствие и столько же раз слышим его в свой адрес. Но чаще всего не задумываемся о том, что говорим, – делаем это на автомате, иногда сокращая слово до «...сте». А ведь оно может быть мощнейшим посылом Здоровья всем, к кому мы обращаемся, и, конечно, к самим себе! Каждый посыл кому-либо обязательно возвращается к источнику: и хороший, и плохой. Так зачем же отказываться от подарков?

Поэтому я говорю громко и на всю страну, на весь Мир: «ЗДРАВСТВУЙТЕ!»

Так я желаю Здоровья вам и себе.

Я прилагаю к этому пожеланию собственные знания и практики. У меня есть о чём рассказать вам – большой опыт уничтожения своего Здоровья, вплоть до ухода из жизни, и ещё больший, героический опыт по возвращению к ней, а также опыт по восстановлению Здоровья.

Я делюсь всем этим с вами легко, радостно, открыто!
ЗДРАВСТВУЙТЕ! МНОГИЕ ЛЕТА!

Знакомство

Давайте познакомимся.

Я – Анатолий Некрасов, писатель, психолог. Живу уже восьмой десяток лет. Сразу говорю о возрасте, чтобы вы понимали: мне есть чем поделиться в плане Здоровья. В 70 лет многие уже в мире ином, а я не просто живу – активно работаю, и у меня много достижений. Я интенсивно и глубоко занимаюсь своим Здоровьем – возраст обязывает. И теперь понимаю: надо было начинать заниматься Здоровьем раньше, тогда результат был бы лучше. Но даже то, что я делаю сейчас, позволяет мне жить радостно и счастливо. Чего и вам желаю.

Я решил поделиться накопленным опытом, причём необычным способом.

И вот первая особенность этой книги.

Я делюсь с вами и сам ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНО ДЕЛАЮ ВСЁ, О ЧЁМ ЗДЕСЬ НАПИСАНО!

День за днём я делаю это для того, чтобы получить своё качественно новое Здоровье и новое тело. Я проверяю на себе всё, что предлагаю вам, и последовательно описываю происходящие процессы. По сути, я сопровождаю вас, а вы, выполняя то, что я предлагаю, тоже достигнете поразительных результатов! Гарантированно получите новое Здоровье и новое тело!

Я отобрал для книги всё самое лучшее и простое в выполнении, занимающее мало времени, максимально эффективное, а главное – проверенное на себе!

Мой опыт показывает, что выражение «да по вере вам воздастся» действительно работает: чем с большим доверием вы отнесётесь к тому, что я говорю, и сделаете то, что я вам предлагаю, тем более высокий результат у вас будет!

Сейчас, когда Здоровье стало огромной ценностью и многие поняли, что в приоритете не деньги и не власть, когда человечество ощутило, что медицина далека от совершенства, большинство людей осознали, что следует взять на себя ответственность за своё оздоровление. Участники, прошедшие марафон, созданный на основе рекомендаций из этой книги, получили реальную помощь во время пандемии.

Применение описанных здесь практик даёт уникальный опыт, который вы можете использовать в любое время и передавать другим.

Вторая особенность книги в том, что в ней делается упор на энергоинформационные упражнения.

В XXI веке значение энергий в жизни повысилось в разы и постоянно растёт, а сознание большинства людей ищет пути к Здоровью по старинке – через физические нагрузки, разные физические практики. Отрицать их не нужно – они заслуживают уважения, но время другое, и те же упражнения, но с использованием энергоинформационных методов приобретают совершенно иное качество!

Ещё одна особенность книги – она написана так, что вы с каждым шагом раздвигаете границы своего сознания, выстраиваете современное Мировоззрение Здоровья, увеличиваете масштабность мышления и жизни.

Мы будем постоянно увеличивать глубину упражнений, и через 90 шагов вы станете обладателями самого современного мировоззрения в области Здоровья, практичных и в то же время простых методов работы с телом.

В ПУТЬ, ДРУЗЬЯ!

Без сомнений! С твёрдой нацеленностью на результат!

P. S. В начале пути можете сфотографировать себя, измерить рост, вес и пройти комплексное обследование. После того как вы сделаете 90 шагов к своему Здоровью, вам будет чем порадовать себя, удивить врачей и поделиться с близкими! Это ещё больше увеличит вашу Радость!

Шаг 1. Намерение

Отправляясь в путь, всегда знаешь, куда идёшь и зачем. В длительном пути проживания этой книги тоже нужно знать ответы на подобные вопросы.

Если знаешь, куда идёшь, – туда и придёшь. Если не знаешь – рискуешь не дойти.

Поэтому составьте своё намерение, чтобы оно реализовалось. Отнеситесь к нему очень уважительно.

Вот некоторые рекомендации по формулировке намерения.

- Намерение – это краткая, но ёмкая формулировка цели, которой вы планируете достичь в результате выполнения 90 шагов к Здоровью, предложенных в книге.

- Намерение должно быть сформулировано позитивно, содержать ощущения и чувства, которые вы испытываете от его реализации.

- Намерение должно отражать полную уверенность в том, что вы получите желаемое!

- Используйте глаголы в настоящем времени.

- Пишите от первого лица и в утвердительной форме, воздержитесь от использования частицы «не», слов «если», «было бы хорошо», «я бы хотел».

- Итоговая формулировка намерения должна полностью гармонировать с вашим мировоззрением, а его реализация

– улучшить вашу жизнь и жизнь окружающих людей, быть благоприятной для всего мира.

Признак верной формулировки намерения: озвучивая его, вы испытываете Радость!

Создайте и пропишите ваше намерение: какими будете вы, ваше Здоровье, ваше тело и ваша жизнь после выполнения 90 шагов к своему Здоровью!

Шаг 2. Аффирмация счастья. Внедряем полезные привычки в жизнь

Вы понимаете, что мы поставили перед собой задачу построить здоровое энергетическое тело, которое проявится и в теле физическом. Наибольшие ресурсы сейчас находятся именно в энергетическом теле. И если физическое тело мы как-то изучили, научились его питать, ухаживать за ним, то с энергетическим мало кто знаком. В основном это узкие специалисты – экстрасенсы и т. д., которые тоже не всегда видят данное тело в полном объёме, а воспринимают лишь его отдельные части.

Мы с вами начинаем создавать энергетическое тело человека, здоровое в том объёме, который обеспечит здоровое физическое тело.

Энергетическое и физическое тела сильно взаимосвязаны, они влияют друг на друга. Физическое тело влияет на энергетическое. Например, если вы нанесли травму физическому телу, то это, безусловно, отразится и в энергетическом теле. Энергетическое тело более тонкое, но тоже влияет на физическое тело.

Мы с вами заходим в область, где вы ранее не были. В ней формируется энергетическое Здоровье человека.

Сделаем первый шаг в этом направлении.

Утро. Начинается новый день. И мы начинаем наш процесс.

Если вы проснулись раньше намеченного времени более чем на час, то постарайтесь снова уснуть – несколько раз повторите слова: «ЛЮБОВЬ – БЛАГОДАРНОСТЬ – СВОБОДА – РАДОСТЬ – СЧАСТЬЕ!»

Повторяя их, вы наполните своё тело благодатными энергиями, и они постараются снова привести его в гармоничное состояние.

Повторите эту аффирмацию несколько раз и потихонечку снова уходите в сон.

Если и после этого вы не засыпаете, не берите телефон. Пусть у вас под рукой находится какая-нибудь добрая книга с добрыми мыслями, высокоэнергетического, позитивного содержания – почитайте её. Из своих книг на утро я рекомендую «Живые мысли» – она очень энергетична, и, читая её по несколько страниц, вы настраиваете свой организм на высокие вибрации. Это хороший старт в ваш день.

Если до подъёма осталось менее часа, то приступайте к выполнению практик.

Как можно глубже настраивайтесь на понимание того, что будете делать сейчас и в дальнейшем. Осознание – это очень важный фактор принятия. Через него вы приходите к вере, уверенности. И тогда эффективность каждого упражнения станет более высокой.

Слова «ЛЮБОВЬ – БЛАГОДАРНОСТЬ – СВОБОДА – РАДОСТЬ – СЧАСТЬЕ» в таком сочетании несут самую сильную позитивную энергию!

Давайте посмотрим на каждое из них в отдельности. Ведь чем глубже вы будете понимать каждое слово, тем выше будет эффективность общего посыла.

ЛЮБОВЬ – это разумная, творящая энергия. Так нужно к ней относиться.

Любовь является основой жизни, поэтому практика включает в работу с телом самую мощную энергию Вселенной – Любовь!

В последнее время много говорят о любви к себе. И даже: «Возлюби болезнь свою!» Тем более нужно любить своё Здоровье!

Слово «БЛАГОДАРНОСТЬ» включает в себя самый широкий спектр энергий, благодарность всем и вся.

Используйте это слово как можно чаще – оно действует позитивно на вас и пространство вокруг, заменяйте им слово «спасибо».

«Благо дарю» – это конкретное действие, дарение Миру вашего состояния через человека, природу, себя (смотря кого вы благодарите). Так вы несёте благо в Мир.

СВОБОДА – неотъемлемая часть Любви. Это две взаимосвязанные энергии, которые существуют только вместе. Они живут, лишь когда есть их равенство.

Без Любви нет Свободы. Есть распушенность, вседозво-

ленность, но это не настоящая Свобода.

Любовь без Свободы тоже не распространяется! Ей некуда! Она не действует, потому что Свобода – это пространство, в котором распространяется Любовь.

Сочетанием Любви и Свободы создаётся Пространство Любви. И они создают Пространство Любви в вашем теле!

Поэтому мы начинаем с них.

Очищайте своё сознание от всяких примесей – стереотипов, старых представлений, осуждений, обид – и наполняйте его состоянием Свободы!

РАДОСТЬ – более высокая энергия. Это первая, самая чистая энергия Творца!

Любовь ещё можно как-то принизить, например сказать, что это болезнь, как сделала Всемирная организация здравоохранения. А вот Радость никак не исказить: или она есть, или её нет.

Радость – это также следствие состояния истинной Любви и Свободы. Когда есть настоящие Любовь и Свобода, обязательно появится и Радость! Это тест на качество базовых чувств и в целом жизни.

В Международной Академии Естествознания есть лозунг: «Мы ходим по радостной стороне жизни!»

Будьте в состоянии Радости как можно чаще и глубже! В каждый момент времени следует находить состояние Радости и жить в нём. Так вы наполняете своё тело ещё одной мощной энергией – Радостью.

А на фундаменте энергий Любви, Благодарности, Свободы и Радости стоит настоящее СЧАСТЬЕ! Не кратковременное, не сиюминутное, как, например, от подарка.

Нужно обрести состояние Счастья, наполниться этой энергией и потом подкрепить её конкретными делами, формирующими ваше Счастье. Тогда оно будет неизменным, а не «полосатым»; будет постоянно прирастать, потому что стоит на самых мощных энергиях внутри человека.

Счастье – очень желаемая категория, но люди в основном стесняются или даже боятся произносить это слово. А его надо говорить! Хочешь быть счастливым – будь им! Озвучивайте данное слово как можно чаще, наполняйте им каждую клетку организма!

ЛЮБОВЬ – БЛАГОДАРНОСТЬ – СВОБОДА – РАДОСТЬ – СЧАСТЬЕ!

Эти слова сильны, особенно когда звучат вместе, и лучше всех иных способов структурируют вашу внутреннюю воду. А воды в вас около 80 %, то есть она составляет основную часть массы тела! Именно вода – лучший переносчик информации по организму.

Наполняя внутреннюю воду такой информацией и позитивной энергией (запомните современный научный термин – «энергоинформация»), вы настраиваете себя на позитив! Можете даже увидеть, как при этом происходит структуризация вашей внутренней воды.

Эти слова не только настраивают на позитив, но и ставят

эволюционные задачи, раскрывают новые горизонты, формируют жизненный путь!

Каждое утро запускайте в себе удивительное сочетание самых мощных энергий, которые превращают тело в энергетический источник.

Итак, проснувшись, ещё с закрытыми глазами, глубоко, искренне, настраиваясь на каждое слово, произнесите аффирмацию «ЛЮБОВЬ – БЛАГОДАРНОСТЬ – СВОБОДА – РАДОСТЬ – СЧАСТЬЕ!».

Вы войдёте в новый день в удивительном, замечательном состоянии!

Повторяйте эти слова как можно чаще в течение дня! Пусть они станут вашей постоянной молитвой. И ваше состояние будет всё более позитивным и менее подверженным разным внешним факторам – от природных до психологических.

Например, во время конфликта, прежде чем ответить, мысленно произнесите эти волшебные слова, а лучше повторите их несколько раз. И увидите: ситуация будет развиваться по новому, более позитивному сценарию.

Структурируйте себя на позитив! И ваши мысли, слова, поступки станут более мудрыми и эффективными!

МОЗАИКА МИРОВОЗЗРЕНИЯ ПРОЗРЕНИЕ

Творческий мыслительный процесс полезен и для зренья! Молнии светлых мыслей благотворно

действуют на физическое зрение, на всю зрительную систему. Древние люди, зная об этой взаимосвязи, включили в название духовного откровения слово «зрение», и получилось «прозрение»!

Многие проблемы со зрением, в том числе наследственные, связаны с мышлением и осознанностью. К примеру, род имеет большой потенциал, но не реализует его, и возникает близорукость, которая передаётся из поколения в поколение... В пожилом возрасте часто возникают глаукомы, катаракты – в большой степени это связано со снижением мыслительной деятельности, замедлением духовного развития. Указанная причина проявляется в 50 % случаев близорукости и в 60–70 % – глаукомы и катаракты. Возрастная дальнозоркость подсказывает человеку: смотри дальше и глубже, становись мудрее! Но мало кто слышит этот зов Души...

Отсюда появляются методы лечения и профилактики. С возрастом нужно уделять всё больше внимания духовному развитию личности. Как можно раньше начать осознанно строить эволюционное мировозЗРЕНИЕ! То есть видеть Мир в полном объёме, на максимальную глубину. Это как минимум стабилизирует зрение, а в оптимальном варианте – улучшает его.

Шаг 3. Упражнения для глаз

Проснувшись утром, для того чтобы структурировать ваше тело замечательными энергиями, несколько раз произнесите аффирмацию «ЛЮБОВЬ – БЛАГОДАРНОСТЬ – СВОБОДА – РАДОСТЬ – СЧАСТЬЕ!».

Если вы лежите в кровати в одиночестве, можете выполнять следующие упражнения лёжа. Если вы не один/не одна, встаньте и делайте упражнения в другом месте, чтобы не разбудить партнёра.

Глаза – очень важный орган человека, особенно сейчас, когда приходится много читать, подолгу работать на компьютере, постоянно пользоваться гаджетами.

Из-за постоянного напряжения глаза теряют силу широкого взгляда на мир, атрофируются, и это сказывается на зрении. Поэтому каждое утро обязательно надо снимать напряжение, вводить глаза в активный режим и тренировать их мышечную систему.

Предлагаемые упражнения – профилактические. Если у кого-то проблемы со зрением, можно уделить им больше времени и внимания, делать специальные упражнения.

Наша задача – утром разбудить глаза.

Разотрите ладони до тёплого, почти горячего состояния и положите энергетически пробуждённые руки лодочкой на глаза. Держите на глазах до окончания упражнения. Далее

выполняйте следующие движения глазами.

Откройте глаза с усилием, полностью – закройте глаза с усилием, полностью – 3 раза.

С усилием поворачивайте глаза влево-вправо – 5 раз.

С усилием направляйте взгляд вверх-вниз – 5 раз.

С усилием нарисуйте глазами «восьмёрку» (например, влево вверх – вправо вниз – вправо вверх – влево вниз – влево вверх) в одну сторону и в другую – по 3 раза.

Если есть время, то можете выполнять эти упражнения большее количество раз, добавить движение глазами по диагонали и «циферблат» – будто следите глазами за движениями по часовой стрелке и против – по 5 раз.

Чтобы ещё больше усилить эффект, получаемый от упражнений, делайте их не только с энергетическим, но и с энергоинформационным посылом. В процессе выполнения мысленно повторяйте аффирмацию «ЛЮБОВЬ – БЛАГОДАРНОСТЬ – СВОБОДА – РАДОСТЬ – СЧАСТЬЕ!».

Ежедневное выполнение этих упражнений изменит состояние вашего зрения!

На протяжении дня – при стрессовой ситуации, в автомобиле, общественном месте – как можно чаще повторяйте аффирмацию «ЛЮБОВЬ – БЛАГОДАРНОСТЬ – СВОБОДА – РАДОСТЬ – СЧАСТЬЕ!». Эти слова переводят ваш организм в качественно новое состояние. И это лучшее, что вы можете предложить своему уму вместо постоянной «ментальной жвачки».

Шаг 4. Энергетический самомассаж

Проснувшись утром, несколько раз произнесите аффирмацию «ЛЮБОВЬ – БЛАГОДАРНОСТЬ – СВОБОДА – РАДОСТЬ – СЧАСТЬЕ!» и выполните упражнения для глаз. Далее дополните ежедневную практику «Энергетический самомассаж».

Выполнение этого простого и эффективного упражнения занимает всего 4–5 минут.

В целом результат от всех предложенных утренних упражнений гораздо больший, чем время, которое вы на них потратите.

Разогрейте руки, потерев ладонью о ладонь или растерев отдельно каждый палец. Если вы растираете отдельно каждый палец, улучшается кровоснабжение рук и пальцев, начинают омолаживаться косточки.

Ваши руки энергетически зазвучали. Теперь разотрите мочки ушей и активируйте акупунктурные точки, которые в них находятся. Затем помассируйте всю ушную раковину, разотрите шею, голову и весь плечевой пояс.

Не надо прилагать особые физические усилия: энергетически пробуждённые руки действуют даже на расстоянии.

После разотрите ступни ног от пятки к каждому пальцу,

несколько раз и пробудите акупунктурные точки, которые находятся на стопах. Так вы открываете энергетические каналы, находящиеся в руках, ушах и ногах. Каждый из них связан с конкретным органом в теле человека, поэтому в результате вы пробуждаете все органы.

Следующим шагом вы пробуждаете энергетические «аккумуляторы» – те органы и пространства в теле человека, где обычно скапливается энергия. Любое скопление энергии приводит к застойным явлениям и, соответственно, отражается в физическом теле в виде воспалительных процессов.

Массируя эти места, вы пробуждаете скопления энергии, переводите организм в активный энергетический режим.

В первую очередь массируйте грудь. Если есть проблемы, старайтесь не прикладывать физические усилия, а легко поглаживайте вокруг. Разгоняйте энергию, массируйте соски – до лёгкого возбуждения.

Далее отведите руки за спину и помассируйте почки.

Регулярное выполнение «Энергетического самомассажа» в течение трёх месяцев уберёт многие проблемы из почек, даже хронические.

Затем помассируйте поясницу, копчик, ягодицы, внешнюю и внутреннюю стороны бёдер, всю область таза – промежность, район яичников.

Далее завершайте этот процесс. Расслабьтесь стоя, закройте глаза, опустите руки и выскажите намерение: «Я выражаю чистое намерение на распределение всей пробуждённой энергии».

ной энергии в каждую клетку своего тела».

После этого можете «помочь» руками – провести по телу, как бы разглаживая, распределяя энергию. Кто-то почувствует тепло, кто-то увидит свет, распространяющиеся по телу. Даже мысленная установка обязательно возымеет действие.

Минуту побудьте в этом состоянии.

Самомассаж восстанавливает энергетику, делает энергетическое поле ровным и чистым; создаёт энергетический «кокон», который будет поддерживать вас в течение дня.

Также применяйте данную практику, если ощущаете напряжение или усталость, и снова почувствуете себя комфортно. Вечером после работы выполните это упражнение – и остаток дня пройдёт в более активном, добром состоянии.

Делайте «Энергетический самомассаж» не менее двух раз в день всю жизнь.

Поверьте, это даёт очень большой эффект и убирает многие проблемы в организме, в том числе хронические заболевания, так как энергетически чистое ровное поле выравнивает и физическую структуру, переводя её в гармоничное состояние.

МОЗАИКА МИРОВОЗЗРЕНИЯ ЛЕЧЕНИЕ МУЗЫКОЙ И ЦВЕТОМ

В книге «Живая этика» Николая и Елены Рерих о лечении музыкой сказано кратко, но ёмко, поэтому я приведу полностью это послание Учителей: «Лечение

музыкой уже применяется, но следствия не всегда ощутимы. Причина в том, что не принято развивать восприятие музыки. Следует от малых лет приучать усваивать красоту звука. Музыкальность нуждается в образовании. Правильно, что в каждом человеке склонность к звуку заложена, но без воспитания она спит. Человек должен слушать прекрасную музыку и пение. Иногда одна гармония уже навсегда пробудит чувство прекрасного. Но велико невежество, когда в семье забыты лучшие панацеи. Особенно когда мир содрогается от ненависти, нужно спешить открыть ухо молодого поколения. Без осознания значения музыки невозможно понять и звучание Природы. И конечно, нельзя мыслить о музыке сфер – только шум будет доступен духу невежды. Песни водопада, или реки, или океана будут лишь реализовываться. Ветер не принесет мелодии и не зазвенит в лесах торжественным гимном. Лучшие гармонии пропадают для уха неоткрытого. Может ли народ совершать своё восхождение без песни?»

Мудрые слова! Но многие из нас в детстве не прочувствовали любовь к музыке. Даже те, кто учился в музыкальной школе, далеко не всегда понимают и любят музыку... Но не надо отчаиваться. Раскрыть её понимание и любовь к ней можно в любом возрасте! И тому много примеров. Нужно лишь осознавать важность и возможность развития себя в этом направлении и не лениться. Сейчас есть всё для музыкального образования.

То же относится к лечению цветом. Вначале человеку нужно открыть глаза. Достаточно пройти обучение у мастера, который поможет это сделать. Сейчас есть такие: свобода раскрывает в людях таланты! Умение смотреть и видеть, как и умение слушать и слышать, можно развить в себе до уровня таланта! Это доступно каждому – таланты заложены во всех изначально!

Важно раскрыть эти таланты после шестидесяти, если они не были раскрыты ранее. Для продления жизни необходимо открывать свои таланты и новые сферы жизни! Старение и смерть приходят туда, где сфера жизни свёртывается, скукоживается...

Шаг 5. Музыкальная терапия.

Упражнение «Домкрат»

Утром после того, как вы проговорили аффирмацию, сделали упражнения для глаз и «Энергетический самомассаж», включите классическую музыку. Пусть она звучит во время остальных утренних практик, умывания, завтрака.

Классическая музыка, как бы вы к ней ни относились, играет огромную роль в жизни человека.

Практически вся классическая музыка пришла к нам из очень высоких сфер. Это – подарок от Друзей из тонких планов, который позволяет жить более счастливо.

Композиторы в творческом порыве уходят в высокие энергетические слои и оттуда, с небес, приносят музыку. Некоторые из них, такие как Чайковский, Моцарт, Бетховен, пришли к нам посланниками из тех сфер и принесли с собой канал для помощи нам, людям.

Классическая музыка несёт глубокую и мощную энергоинформацию, повышающую наши вибрации.

Она структурирует сознание и тело, помогает физическому телу построить более гармоничные отношения с другими тонкими телами, в целом повышает вибрации человека.

Даже если вы не любите слушать классическую музыку, воспринимайте этот шаг как обязательный!

Начинайте слушать самые популярные произведения, составьте для себя подборку и прослушивайте её. Постепенно вы привыкнете к звучанию классической музыки, а потом наверняка полюбите её. Со временем вы начнёте слушать и другие, более трудные, глубокие произведения; поймёте, что стоит за этими звуками. У вас будут происходить какие-то инсайты, глубокое формирование энергетического тела.

В общей сложности в течение дня желательно слушать классическую музыку не менее часа. Это важно! Необязательно выделять для этого специальное время – можно слушать, выполняя утренние процедуры, за завтраком, обедом, ужином, в дороге...

Благодаря этому будет расти и ваша культура, что очень важно для гармоничного развития личности.

Включите ещё одно упражнение, которое позволит продвинуться дальше на пути к Здоровью.

Многие знают, что позвоночник – очень важный орган человека. Он не только остов скелета: на самом деле это канал мощнейших энергетических, нервных процессов. По сути, на него нанизаны все остальные кости и органы, поэтому позвоночник – основа тела человека и основа его Здоровья.

Учитывая ненормальную жизнь человека в плане экологии, а также из-за гиподинамии, здоровый позвоночник можно встретить у одного из 200 людей.

Поэтому такое упражнение очень важно, его надо выполнять с хорошим отношением, уважением и пониманием сути

процесса. Чем глубже, осознаннее и с большей любовью вы будете в него включаться, тем лучший результат получите.

Выполняя это упражнение, повторяйте первую аффирмацию, которую мы с вами освоили: «**ЛЮБОВЬ – БЛАГОДАРНОСТЬ – СВОБОДА – РАДОСТЬ – СЧАСТЬЕ!**»

Итак, нужно встать, поставить ноги на ширину плеч, руки опустить перед собой и собрать в замок (крепко соединить пальцы между собой).

Затем с напряжением тяните руки вниз, голову опустите. В течение всего упражнения следите глазами за руками. Стоя так, сделайте поворот в одну сторону – не резкий, спокойный, но максимально до упора, и произнесите: «**ЛЮБОВЬ**». Далее переведите руки в другую сторону и произнесите: «**БЛАГОДАРНОСТЬ**». На каждый поворот вы проговариваете следующее слово из аффирмации. Таких поворотов нужно сделать не менее 33 – у нас 32 или 33 позвонка. Выполняйте это упражнение медленно и спокойно, но держите руки в максимальном напряжении. Шею тоже поворачивайте с напряжением. Когда доведете руки и за ними глаза до упора, сделайте усилие и заведите руки и взгляд ещё дальше. Таким образом у вас появляется нагрузка и на шею, и на глаза.

По мере выполнения поворотов в одну и другую сторону вы потихоньку поднимаете руки. У кого проблемы со спиной, делайте это мягко, не доводя до боли. Изо дня в день выполняя это упражнение, постепенно увеличивайте его ам-

плитуду. Со временем вы рассчитаете, на сколько поднимать руки, чтобы сделать не менее 32–33 поворотов, и семь раз произнести аффирмацию.

Когда вы максимально подняли руки, вытяните их вверх в замке, с напряжением, как будто вы повисли на перекладине. Остановившись в самой высокой точке, слегка покачивая бёдрами, призовите Золотую энергию из Космоса через темечко, шишковидную железу, вилочковую железу и пропустите её по всему позвоночнику, через тазовую область в ноги и землю. Таким же путём пригласите Радужную энергию и Голубую энергию. Можно даже отследить, как энергия проходит по каждому позвонку!

После этого опустите руки, выпрямите спину, разведите плечи, вдохните глубоко.

Выполняйте упражнение не менее двух раз в день, ограничений по количеству повторов нет. Многим так нравится получаемый эффект, что они практикуют это упражнение довольно часто. Особенно часто его следует делать тем, у кого работа сидячая или сопровождается напряжением спины.

После выполнения упражнения возникает ощущение, что у вас увеличился рост. Это не просто ощущение: через несколько месяцев регулярных занятий вы можете заметить, что действительно подросли.

Я таким образом за три месяца увеличил свой рост на 2 сантиметра, даже учитывая мой возраст – более 70 лет!

Я называю это упражнение «Домкрат». Наши движения

похожи на работу винтового домкрата, и мы действительно по позвонкам, шаг за шагом поднимаем энергии, благодаря чему восстанавливаются функции здорового позвоночника. С помощью этого упражнения подключаются космические энергии и происходит комплексный психически, физически, энергетически мощный процесс!

Шаг 6. Медитация на устранение нездоровья

Одной из самых распространённых причин нездоровья является то, что люди воспринимают болезнь как норму и свыкаются с ней. Они могут заболеть в любой момент: окружающие поймут и примут это как неизбежность. Люди живут, будучи настолько погружёнными в болезнь, что считают её неотъемлемой частью жизни.

И такая картина стала системой. Люди свыклись и далеко ушли от своей божественной сути, настолько, что даже учредили Всемирный день больного! Вдумайтесь – праздник больного человека!

Но болезнь – это неестественное состояние человека, это противоречит самой сути Человека-Творца, Природе, Планете!

Сам Человек, Планета и всё находящееся на ней **ПРЕДНАЗНАЧЕНЫ ДЛЯ ЗДОРОВОЙ И СЧАСТЛИВОЙ ЖИЗНИ!**

Именно такая установка должна быть в сознании! Именно ею нужно руководствоваться в каждый момент времени!

Упражнение из этого шага направлено на очищение сознания от всего, что мешает быть здоровым: от стереотипов, ваших или вам навязанных; от заблуждений; от установок от-

носителем вас и вашего Здоровья; от сомнений, неуверенности, прямых негативных воздействий на ваше Здоровье.

За один раз многолетние, вернее, тысячелетние накопления не убрать, поэтому практику желательно делать 90 дней. И много не будет.

Итак, утром вы выполняете упражнения, которые вам уже известны.

После «Домкрата» настройтесь и представьте, что находитесь в центре светящейся сферы – это Сфера вашей жизни!

Вспомните все свои сомнения о себе и своих способностях, все неуверенности; всю критику в ваш адрес со стороны родителей, близких, коллег, друзей; все ошибочные утверждения и стереотипы, мешающие жить счастливо... Представьте всё это в виде тёмных сгустков энергии, пятен, которые находятся в вашей Сфере жизни...

Почувствуйте, увидите, осознайте это или просто скажите: «Пусть проявятся все мои сомнения, установки, стереотипы, послы в мой адрес».

Вспомните, что вы – Творец! Причём Творец Любви!

Вы становитесь в центр Сферы, и ваше Сердце начинает мощно пульсировать, заполнять Любовью это пространство.

Выразите Чистое Намерение (эти слова должны прозвучать в вашем сознании) на преобразование всего негатива в адрес вашего Здоровья!

Наполните Сферу жизни энергией Любви-Света и растворите тёмные сгустки, чтобы она стала максимально чистой.

Пульс Сердца звучит и постепенно делает Сферу более чистой.

Если не получается, вы видите или ощущаете, что сгустки полностью не растворяются, мысленно соберите весь негатив в единую массу и представьте, что это плодородная почва, в которую вы сажаете семена цветов... Вы поливаете её Живой Водой, и на этой почве вырастает поле прекрасных цветов! Например, маков или тюльпанов! Или других цветов, которые вам больше нравятся...

Находясь в Сфере, несколько раз повторите аффирмацию «ЛЮБОВЬ – БЛАГОДАРНОСТЬ – СВОБОДА – РАДОСТЬ – СЧАСТЬЕ!». Так вы структурируете это пространство.

Уделите этой практике 3–4 минуты. Выполняйте её сразу после «Энергетического самомассажа». Также её можно проводить, когда почувствуете накопившееся раздражение и неприятие себя.

Если негатив не растворится сразу – ничего страшного. Продолжайте практиковать, и всё обязательно уйдёт. Каждый такой ежедневный посыл будет слой за слоем убирать всё, что мешает вам быть здоровыми.

Шаг 7. Создаём новый образ здоровья

Думаю, вы уже почувствовали интерес к процессу, когда каждый шаг добавляет новую радость, новое состояние.

На предыдущем шаге вы очистили пространство своего сознания от старых программ. Теперь в него можно и нужно заложить эволюционное понимание Здоровья, наполнить его современным содержанием. Сегодня мы привнесём в своё сознание новые образы, идеи.

Эти две практики – очищения сознания от старых установок и его заполнения новыми энергиями, образами – следует выполнять на протяжении трёх месяцев. Постепенно старые программы, которые мешают нам быть здоровыми, преобразуются в новые, ведущие к Здоровью и Радости.

Приготовьте ручку, бумагу и начинайте выстраивать новое Мировоззрение.

Запишите утверждающие мысли, которые выражают ваши истинные желания относительно Здоровья.

Я даю пример, а вы можете его дополнить образами, состояниями, идеями – какими пожелаете. Пишите это для себя, так, чтобы вам было понятно и комфортно. Это ваше творчество, ваш процесс. Не бойтесь громких заявлений и пафосных слов. Мир всё воспринимает как реальность! За-

кладывайте самые лучшие пожелания – и тогда у вас всё будет происходить очень мощно!

Для образца предлагаю следующие утверждения.

- Я – духовное существо, сознательно пришедшее на Землю для одухотворения жизни.
- Я – Человек, родившийся на этой прекрасной планете для творения счастливой жизни.
- Я – достойный Мужчина/достойная Женщина, заслуживающий/заслуживающая всего самого лучшего и, конечно, Здоровья.
- На Земле есть всё необходимое для моей здоровой и долгой жизни.
- Я восстанавливаю свою естественную Матрицу Здоровья.
- Я активно принимаю всё, что помогает мне быть здоровым и счастливым, и отказываюсь от того, что приносит в мою жизнь страдания.
- Я выбираю движение по счастливой стороне жизни!
- Я сам формирую свою самооценку!
- Я стремлюсь быть максимально честным с собой в вопросах Здоровья и жизни, что позволяет видеть глубокие причины нездоровья и вовремя их устранять.
- Я активно развиваю мужские/женские качества, потому что от этого напрямую зависит моё Здоровье.

Всего напишите 20 добрых посылов о себе и к себе. Читайте их два раза в день – утром и вечером; в первый месяц

– каждый день, затем – один раз в неделю. Это нужно для глубокого закрепления в сознании позитивных мыслей и образов о себе любимом. Прочтение 20 аффирмаций займет не более 4 минут, но это того стоит!

Положите список посылов на прикроватную тумбочку, чтобы он был под рукой. Перепишите его в заметки в телефоне. В течение дня всегда можно найти несколько минут, чтобы вспомнить о своей божественной сути, наполнить тело и сознание прекрасными, высокими энергиями!

Друзья, на самом деле всё делается просто: шаг за шагом мы с вами движемся в сторону качественно нового состояния и качественно нового Здоровья!

Шаг 8. Аффирмация красоты

Мы с вами продолжим тему аффирмаций, поскольку это очень эффективное средство формирования нового сознания и, соответственно, нового Здоровья. Утверждения, которые мы произносим, не только меняют сознание – они влияют на всю энергетику тела: благодаря звучанию голос структурирует добрыми посылами и энергиями всю воду в организме. Так аффирмация доходит до каждой клетки, имеющей своё сознание, и это работает во всём организме.

Хорошо продуманная, с чувством сказанная аффирмация очень действенна.

Предлагаю вам освоить ещё одно утверждение, которое при соединении с первой аффирмацией создаст комплекс необходимых энергий и посылов для здоровой и счастливой жизни!

Аффирмация закладывает вектор развития вашего Здоровья и звучит так: «ЗДОРОВЬЕ – МОЛОДОСТЬ – ВЕЧНАЯ ЖИЗНЬ – КРАСОТА!»

Каждое из этих слов задаёт конкретное направление.

ЗДОРОВЬЕ. Желать себе Здоровья очень важно!

МОЛОДОСТЬ. Пожелание себе молодости тоже важно и эффективно! Мысль материальна, поэтому такие послы, да ещё во время активной нагрузки на тело, дают мощный эффект. А мы будем использовать эти аффирмации во время

упражнений, которые вам уже известны («Энергетический самомассаж», «Домкрат»), и в дальнейшем, в других упражнениях на протяжении дня.

ВЕЧНАЯ ЖИЗНЬ. Об этом важном послыле мы подробно поговорим далее. А пока проверьте его на себе: как он вам откликается, есть ли сомнения. Ежедневно проговаривая такой посыл, вы шаг за шагом утверждаете то, что всегда было у человека, – вечную жизнь. Только потом мы сами, своим сознанием довели себя до жизни подобно мухам дрозofiлам – очень короткой на этой планете. Аффирмацией вы укрепляете в собственном сознании и вносите в свои клетки посыл о вечной жизни.

Как в юмористическом выражении «Русского радио»: «Решил жить вечно! Пока всё идёт хорошо...» И вот это «хорошо» надо удерживать как можно дольше, в сознании должен быть этот путь!

КРАСОТА. Важность данного посыла особенно хорошо понимают женщины. Мужчинам тоже желательно видеть Красоту, понимать её и быть красивыми! «Мир спасёт красота» – известное выражение Достоевского близко к истине. И Красота физического тела имеет в этом большое значение! Особенно сейчас. О Красоте у нас будет отдельная глава.

Эту аффирмацию – короткую, простую, звучную, мощную, яркую – мы произносим как можно чаще. Ещё лучше она работает в сочетании с нашей первой аффирмацией.

ЛЮБОВЬ – БЛАГОДАРНОСТЬ – СВОБОДА – РА-

ДОСТЬ – СЧАСТЬЕ!

ЗДОРОВЬЕ – МОЛОДОСТЬ – ВЕЧНАЯ ЖИЗНЬ – КРА-
СОТА!

Мы с самого утра наполняем себя замечательными энер-
гиями, мыслеобразами и строим счастливую жизнь!

Шаг 9. Утренние процедуры

Утром вы за 12–15 минут выполняете уже освоенные упражнения. Этого достаточно, чтобы привести себя в качественно новое состояние и встретить день по-другому. Все дальнейшие события в течение дня будут проходить на новой волне, потому что вы «взяли высокий старт».

Утренние гигиенические процедуры тоже подходят для развития. Используйте каждую минуту, чтобы сделать себе и Миру какой-либо подарок!

Поэтому параллельно гигиеническим и другим обязательным утренним процедурам желательно делать следующее.

Во время умывания или принятия душа мысленно или вслух проговаривайте: «Я умываю своё лицо, своё тело. Я умываю свой дом, город, планету!» Именно так – не бойтесь масштабных заявлений. Помните, Маленький принц тоже говорил об этом: «Утром я умываю свою планету».

Во время чистки зубов мысленно произнесите: «Я очищаю свои земной и духовный роды». Наша верхняя челюсть отвечает за духовный род, каждый зуб связан с определёнными духовными корнями. Нижняя челюсть имеет связь с земным родом, там тоже есть точки приложения родовых энергий.

Женщинам у зеркала непременно надо вспомнить о своём женском происхождении и очень желательно проговари-

вать: «Сегодня я несу в Мир Красоту, Нежность, Женственность!» Всего одна короткая фраза, но она в корне меняет состояние – из дома выходит **ЖЕНЩИНА!**

Кстати, о зеркале. Никогда не говорите и не думайте перед зеркалом плохо о себе и о других – Зазеркалье существует и взаимодействует с человеком! Неспроста зеркала закрывают, когда в доме покойник. Наоборот, старайтесь закреплять в зеркале всё хорошее! Проходите мимо него – улыбнитесь, выпрямите спину, вспомните походку «от бедра». Это обеспечит поддержку в трудные моменты: подойдёте к зеркалу, улыбнётесь – и на вас польются высокие энергии, заложенные туда ранее.

Женщинам ещё желательно напевать под звучащую классическую музыку. Так тело активнее наполняется новыми энергиями и помогает настраиваться на высокие вибрации.

Послушайте «Песню без слов» в исполнении Эдуарда Хила – это мировой образец!

Если утром есть время, выполните также комплекс физических упражнений, который у вас есть, или составьте его – чтобы усилить эффект от всего, что мы с вами делали, и лучше закрепить энергетику в теле.

Выполняя физические упражнения, вместо счёта используйте любимившиеся нам аффирмации.

ЛЮБОВЬ – БЛАГОДАРНОСТЬ – СВОБОДА – РАДОСТЬ – СЧАСТЬЕ!

ЗДОРОВЬЕ – МОЛОДОСТЬ – ВЕЧНАЯ ЖИЗНЬ – КРА-

СОТА!

Каждое слово проговаривайте в процессе выполнения одного движения.

Весь комплекс упражнений наполнится энергоинформационным содержанием, потому что физическое тело взаимодействует с энергетикой, голосом, звуком.

Используйте эти аффирмации всегда, когда занимаетесь физическими упражнениями. Так эффект от зарядки, занятий в фитнес-клубе и т. п. значительно усилится, поскольку происходит наполнение тела доброй, позитивной энергоинформацией и задаётся вектор его развития.

Шаг 10. Приседания

Приседания – это очень простое и в то же время очень эффективное упражнение. Моя мама выполняла его вплоть до своего ухода. В 87 лет она приседала 50 раз.

Но 50 раз может быть и много. Начинать следует с 15 приседаний. У кого есть особые условия – большой вес, больные колени, проблемы с сердцем, – лучше начинать с ещё меньшего количества и постепенно его наращивать. Причём регулировать надо и глубину приседаний, понемногу её увеличивая. Постепенно, без резких движений, день за днём увеличивайте нагрузку. Все плюсы – в постоянстве выполнения этого упражнения.

А плюсов очень много. Мало того, что во время приседания работают практически все группы мышц нижней части тела – тазовые мышцы, бёдра, ноги, кроме мышц и сухожилий, тренируется сердечно-сосудистая система, потому что даётся нагрузка на организм и увеличивается кровоток, а значит, тренируются кровеносная система и сердце.

Для этого упражнения есть противопоказания, например какие-то послеоперационные состояния, существенные проблемы с коленями, тазовой областью. Но это серьёзные случаи, а в принципе противопоказаний нет.

Приседания важно выполнять спокойно, медленно – в ритме глубокого дыхания. Не делать резких движений и не

перегружаться – два основных момента, которые обеспечивают безопасность и эффективность упражнения.

Техника выполнения. Поставить ноги чуть шире ширины плеч, ступни немного развернуть вовне. Приседать медленно, не отрывая пятки от пола. Глаза смотрят вперёд. Так позвоночник располагается правильно и не перегружается.

Чтобы во время приседаний не происходило опускание органов (если не укреплён мышечный пресс, то органы могут иногда опускаться), нужно делать следующее. Кстати, это благотворно влияет и на органы желудочно-кишечного тракта. Положите руки на живот, чуть ниже; прихватывайте мизинцами район паха. То есть нужно растопырить пальцы рук и охватить максимальную площадь живота и паха. Во время приседания на выдохе помогайте руками как бы втягивать живот. То есть максимально выдыхать, находясь в нижней точке, и помогать руками, надавливая на живот.

При этом тренируются желудочно-кишечный тракт и мышцы живота.

Во время приседаний для большей эффективности можно не вести счёт, а использовать уже известные нам аффирмации: «ЛЮБОВЬ – БЛАГОДАРНОСТЬ – СВОБОДА – РАДОСТЬ – СЧАСТЬЕ!», «ЗДОРОВЬЕ – МОЛОДОСТЬ – ВЕЧНАЯ ЖИЗНЬ – КРАСОТА!».

Произносите эти волшебные слова на вдохе, когда поднимаетесь.

Это один заход. Для самого первого раза 9–10 приседаний

будет достаточно. Немного потренировавшись и почувствовав комфорт от упражнения, можно увеличить количество приседаний в два раза и сделать ещё один подход.

Постепенно увеличивайте количество приседаний. Кто хочет повысить нагрузку и чувствует себя комфортно, может сделать ещё один подход. Три подхода – это около 30 приседаний.

Выполнять упражнение лучше утром, желательно натощак, так как одновременно идёт работа с кишечником. Это помогает кишечнику освободиться. В принципе, приседать можно в любое время, но желательно не на полный желудок, чтобы органам было легче.

МОЗАИКА МИРОВОЗЗРЕНИЯ ГАРМОНИЯ

Это слово часто произносят... Но речь лишь о слове, а не об описываемом им состоянии. Гармония творится не в Уме, а в Сердце! Лишь Сердце является её истинным местом. Поэтому говорить о гармонии, провозглашать её – ещё не значит быть в ней. Гармония и единение – две очень близкие подруги; два качества, которые не могут жить друг без друга. Истинное единение – тоже лишь в Сердце. А что такое Сердце? Это Любовь. Ведь только Любовь по-настоящему объединяет и творит истинную гармонию. Полностью открытое Сердце – это его единение с Душой. В таком случае оно обладает наибольшей Любовью и человек находится в наибольшей гармонии.

Но сегодня нужна не столько гармония покоя, сколько гармония в движении, творящая ещё большую гармонию. Переход в новую эпоху обнажил многие изъяны в человеке, обществе... И здесь нужна активная жизненная позиция, а значит, не обойтись без Ума-разума. Развитие и необходимую динамику жизни придаёт Ум, расширяющееся сознание. Расширение сознания приводит к объединению с духом. Духовное сознание делает Ум масштабным, а человека по-настоящему Человеком! Вот здесь они объединились – Ум и Сердце – и создали гармонию в движении! Это уже более полная гармония, но не вся.

Не хватает третьего элемента творящей гармонии – мощности, силы, реализации. А это может дать третья, тоже очень важная составляющая – Эрос. Он олицетворяет Тело, огромную мощь физических энергий. Сексуальная энергия – лишь часть энергии Эроса. Гармония Ума и Сердца с Эросом – вот полная гармония! Здесь и Любовь (Сердце), и Творчество (сознание, Ум), и Реализация (Эрос).

По-настоящему гармоничный Человек – тот, у кого хорошо раскрыты Сердце, Ум и Эрос. Можно сказать иначе: Душа, Дух и Тело. Но и этого мало! Есть ещё один важный момент: все они должны ладить между собой! А это – особая задача, и её решение зависит от зрелости Человека – физической, психической и духовной. То есть гармоничный Человек рождается трижды!

Шаг 11. Медитация «Дыхание Любовью»

Выполняя каждое утро базовый набор упражнений, вы меняете свою энергетику, что сказывается на вашем состоянии и настроении.

В этом шаге я даю базовое упражнение, которое можно использовать когда и где угодно. Единственное – вам понадобится время, чтобы его освоить.

На первых порах делайте упражнение в полном объёме, чтобы прочувствовать его до конца, войти в процесс. Но по мере того, как опыт будет расти, вы можете что-то упростить, облегчить. И скоро от одной мысли об этом упражнении оно будет включаться в вашу энергетическую систему и действовать.

Для этой медитации нужно уединение с собой на 6–7 минут. Создайте комфорт из тишины или классической музыки и лёгкого освещения. Сядьте поудобнее. Лёжа можете заснуть.

Расслабьтесь. Почувствуйте каждую часть своего тела, проследите, чтобы нигде не было напряжения. Для удобства можно подложить подушки, чтобы спина не напрягалась.

После нескольких выполнений этой медитации вам уже не понадобятся особые условия – вы сможете провести её в ра-

бочей обстановке, в транспорте и даже за рулём автомобиля, повышая безопасность движения!

Настройтесь...

Нас ТРОИЦА!

Здесь нужно подумать о внутренней Троице – трёх составляющих своего физического тела: Уме, Сердце и Эросе. Вспомнить и почувствовать их, поблагодарить за службу и активность, за дружбу друг с другом. Пожелайте им дальнейшего развития, увеличения силы и дружбы!

Представьте, что рядом с вами много невидимых друзей; можете назвать их ангелами, которые с великой любовью охраняют ваш покой, создают комфортные условия для вашей жизни и деятельности. Поблагодарите их за любовь и заботу. Относитесь к ним с любовью, уважением и обязательно – с достоинством. Вы – равный среди равных! Вспомните, что вы – Творец Любви! Не преклоняйтесь перед ними, а взаимодействуйте на уровне равенства и дружбы.

Разотрите руки так, чтобы они стали тёплыми, и положите их на грудь в районе сердца. Почувствуйте идущее от них тепло и направьте его к своему сердцу. Обратите внимание внутрь себя, увидите, почувствуете свой внутренний источник Любви, своё внутреннее Солнышко, расположенное в районе сердца. Любящим взглядом и тёплыми руками помогайте Солнцу-Сердцу светить ещё сильнее, ещё ярче! Помогите дыханием, будто разжигаете костёр, а он горит всё ярче и ярче. Дышите глубоко, спокойно...

Свет этого Солнца-Сердца заполняет всё тело, все органы, каждую клетку... Заполняет туловище, идёт в ноги... Прочувствуйте движение Света-Любви, тепла... Затем направьте Свет-Любовь в верхнюю часть тела, в руки. Особое внимание уделите голове – именно ей, такой умной, нужно много энергии Света-Любви, чтобы в ней родилась Мудрость...

Мудрость – это Ум, наполненный Любовью!

Вот простая формула. Хотите быть мудрым – наполняйте свой Ум Любовью, относитесь ко всему с позитивом, благодарностью, радостью.

В этом вам поможет практика «Дыхание Любовью». Выполняйте её как можно чаще. Когда вы её освоите, она будет всегда рядом с вами: стоит только вспомнить о ней – и она наполнит вас Любовью и Светом.

Заполняйте Светом-Любовью голову до состояния лёгкости, чистоты в ней или до соответствующего образа.

Теперь положите руки на колени ладонями вверх и продолжайте дышать Любовью, идущей из Сердца-Солнца, расширяя Свет-Любовь за пределы тела, создавая вокруг него чистую, светлую ауру (она может быть и зелёного цвета, по цвету сердечного центра, цвета Любви). Эта аура выходит за пределы головы и охватывает центр вашей Души, который находится над головой, на расстоянии 15–20 сантиметров. Из этого Центра – Сердца Души к Сердцу Тела идёт встречный поток Любви, дополняя и усиливая мощь Любви вашего Сердца.

Объединённым потоком Любви наполните тело, всю ауру вокруг него – делайте встречный поток из Сердца Души. Любовь идёт к вам через голову и наполняет тело. Так ваше состояние Любви, Света усиливается во много раз, ведь Душа включилась напрямую в ваше пространство. Часто Ум мешает Душе напрямую соединиться с Телом, но, когда вы наполнили его Любовью, он помогает соединить Душу с Телом напрямую.

Продолжайте дышать глубоко и спокойно, наполняя Любовью пространство вокруг дальше и дальше: комнату, квартиру, дом, город и далее (если хотите). Но помните: сейчас ваша задача – не увеличить масштабность, а создать силу, энергию Света-Любви вокруг себя и в ближайшем окружении.

Знайте: сила вашей Любви бесконечна и может выходить далеко за пределы Земли. Человек мощнее Солнца! Но в первые 30 дней не идите дальше Земли. Чтобы выходить в Космос, нужно быть более подготовленными или идти в сопровождении Мастера, иначе могут возникнуть проблемы.

Можете охватить своей Любовью конкретных людей, какие-то события, свои планы и задачи, свой путь... Дышите, наполняйте всё Любовью.

Вероятно, вы увидите, почувствуете, что энергия не проходит или плохо проходит в какой-то орган либо часть тела. Направьте туда внимание и сделайте дополнительный посыл Света-Любви, ещё мягче и нежнее. Можете положить руки

на это место, погладить его. Сделайте так, чтобы в вашем теле на фоне ауры Света-Любви не было никаких препятствий, напряжений. Если и после этого не возникнет комфортное ощущение, то несколько дней подряд выполняйте это упражнение, уделяя особое внимание зоне дисгармонии.

В этом замечательном состоянии вы можете делать все дела намного эффективнее, с большей отдачей и с меньшими усилиями.

Медитация «Дыхание Любовью» универсальна и позволяет отвечать на многие вопросы. Она будет базовой для многих других, более глубоких или специальных практик, где основой является состояние Любви в Телe, состояние Мудрости в Уме, состояние мощной ауры Любви вокруг.

Таким образом, мы завершаем первые 11 шагов созданием необходимой базы качественно нового Здоровья. Кроме того, происходит формирование нового Мировоззрения Здоровья, которое позволит вам легко проходить любые трудности. А сейчас Здоровью создаётся очень много препятствий! Буквально идёт наступление на Здоровье человека всеми доступными средствами. И те, кто должен защищать Здоровье, зачастую оказываются теми, кто его уничтожает. Поэтому ситуация подводит к тому, чтобы каждый человек более глубоко и мудро занимался своим Здоровьем. Тогда никакие внешние воздействия не смогут его разрушить.

**Благодарю себя, Землю, весь Мир за улучшение
Здоровья!**

Шаг 12. День. Внедряем энергопрактики

Если в короткий утренний промежуток удалось включить более семи простых и эффективных упражнений, то какие огромные ресурсы для занятия телом появляются в течение дня!

Днём тело живёт активно и действует, порой испытывая сильное напряжение. Поэтому ему особенно нужна помощь в энергетическом плане. Скорее всего, вы заметили, как быстро благодаря энергоинформационным практикам тело проснулось утром и включилось. Днём эти возможности увеличиваются, несмотря на множество дел и вопросов. Вы увидите, что днём реально поддерживать энергетически хорошее состояние даже при сильной занятости.

Главной дневной помехой является привычная суeta суeta. И прежде всего суeta в уме – наиболее суетливой части тела. Суетливый ум бежит то в прошлое, вспоминая совершенно ненужные в данный момент вещи, то в будущее, пытаясь там что-то разглядеть. Ему не сидится на месте, здесь и сейчас! А это мешает быть эффективным, полноценно проживать каждое мгновение и наслаждаться жизнью.

С суетливым умом телу особенно тяжело. Ведь оно живёт только здесь и сейчас! А ум бежит туда-сюда, прыгает по го-

ризонту, раздѣргивает тело, создаѣт напряжения и вгоняет его в болезни.

А ещё ум может настолько включиться в думание некой задачи, что полностью забудет про тело. Поэтому так часто болеют учёные и творческие люди – в своих устремлениях они порой забывают о самых насущных потребностях организма. То же делают работоголики. И тело напоминает о себе болезнями: «Вспомни обо мне! Полюби меня!»

Подавляющее большинство людей занимаются телом по остаточному принципу, и то с его подсказки через болезни. Во время коротких отпусков тело, как правило, не получает достойного внимания: его или «поджаривают» на солнце, или перекармливают, или напрягают сверхнагрузками в каком-либо экстриме. Способов насилия над телом люди придумали много – гораздо больше, чем вариантов оздоровления. И сейчас мы компенсируем эту разницу.

Из книги вам нужно вынести главное: тело – не только кости и мышцы, но и мощнейшая энергетическая система. Если мышцами люди ещё как-то занимаются, то энергетикой – очень редко. А в новом, XXI веке именно энергоинформационные составляющие выходят на первое место! И этому надо учиться, поскольку большинству людей данная тема незнакома. Важно и ум наполнить соответствующим содержанием.

Чтобы в течение дня поддерживать тело в высоком энергетическом состоянии, используйте практику из шага 2: как

можно чаще повторяйте аффирмацию «ЛЮБОВЬ – БЛАГОДАРНОСТЬ – СВОБОДА – РАДОСТЬ – СЧАСТЬЕ!».

Находясь за рулём автомобиля, повторите несколько раз: «ЛЮБОВЬ – БЛАГОДАРНОСТЬ – СВОБОДА – РАДОСТЬ – СЧАСТЬЕ!» Так вы переводите себя в более высокие вибрации, выходите из негативной среды, и вокруг вас будет складываться благоприятная дорожная обстановка, станет меньше пробок и парковка появится в нужном месте.

Сидя в общественном транспорте, вспомните эти волшебные слова, повторите их несколько раз, и рядом с вами не будет неприятных людей и некомфортных ситуаций, транспорт начнёт двигаться без задержек.

Идя по улице, повторяйте волшебную аффирмацию «ЛЮБОВЬ – БЛАГОДАРНОСТЬ – СВОБОДА – РАДОСТЬ – СЧАСТЬЕ!», и вам станет спокойнее, легче, веселее. Захочется оторвать взгляд от тротуара, поднять голову и посмотреть на людей, здания, небо. Из головы уйдёт суета, появится состояние радости!

Пришли на работу. Это важная часть вашей жизни, здесь вы проводите много времени, поэтому создать для себя комфортную атмосферу необходимо. А в этом пространстве много людей, и каждый приносит своё. Поэтому следует особо постараться, чтобы вашему телу было хорошо.

Аффирмация станет вашим верным помощником: как можно чаще повторяйте эти простые, но волшебные слова, поддерживайте себя – и пространство вокруг достигнет вы-

соких вибраций. Не опускайтесь в слои, где находятся проблемы большинства людей. Не включайтесь в обсуждение чьих-то личных бед, даже когда вас просят, и будьте внимательны: за этим не всегда стоит добро, чаще – потребительство.

Всячески оберегайте свою самую большую ценность в жизни – ваше тело!

При первой возможности сделайте медитацию «Дыхание Любовью» – наполните себя, офис, здание, город Светом Любви! Не бойтесь масштаба: с большего и помощь придет большая, все будет складываться гарантированно более успешно. Чем масштабнее вы звучите, чем дальше распространяется ваша энергия от «Дыхания Любовью», тем эффективнее будет вся ваша деятельность.

При больших нагрузках или перед важными совещаниями, переговорами, встречами подышите Любовью, наполните ею пространство. Тогда всё будет происходить более гармонично и комфортно, вы сможете действовать гораздо быстрее и эффективнее.

Например, предстоит непростой разговор по телефону. Подышите Любовью, настройтесь на хорошую волну, и всё пройдет доброжелательнее и лучше.

В более серьезных ситуациях или для восстановления после любого вида нагрузок можно использовать практику «Энергетический самомассаж» и следом за ним – медитацию «Дыхание Любовью». Найдите возможность, уединитесь на

10 минут – и будете в прекрасной энергетической форме, в состоянии мудрости. Не ленитесь и не жалейте времени! Эти 10 минут могут изменить вашу жизнь!

Сейчас у многих сидячая работа, и, как правило, в одном положении, – за компьютером, с бумагами, в переговорах. Для тела это тяжело.

Выделите несколько минут, чтобы каждый час, максимум два выполнять упражнение «Домкрат». И тело отблагодарит вас хорошим состоянием и настроением, здоровьем и отсутствием усталости!

Итак, в течение дня вы также можете использовать утренние упражнения. Они эффективны в любое время суток.

Бывает так, что на вторую половину дня просто не хватает сил. Уединитесь, сделайте несколько упражнений – проговорите аффирмацию, подышите Любовью, выполните «Энергетический самомассаж». И вы снова свежи, наполнены, готовы идти дальше!

А две замечательные и простые практики – аффирмация «**ЛЮБОВЬ – БЛАГОДАРНОСТЬ – СВОБОДА – РАДОСТЬ – СЧАСТЬЕ!**» и медитация «Дыхание Любовью», выполненные последовательно, как скорая помощь – в критической ситуации могут сотворить чудо со здоровьем!

Как видите, и днём энергетическую конструкцию тела легко держать в активном, гармоничном состоянии. Это гарантирует хорошее здоровье.

Именно гарантирует! Вы сами даёте себе гарантию, что в

течение дня будете находиться в отличном состоянии: и рабочий процесс хороший, и отношения с коллегами добрые, и домой придёте не уставшими и разбитыми, а в замечательной энергетической форме – сможете порадовать близких!

Шаг 13. Вечер. Внедряем энергопрактики

Рассмотрим вечерние практики.

Вечернее время имеет свои особенности. Если утром тело нужно разбудить и быстро ввести в активную фазу, днём – беречь от суеты и поддерживать энергетику в гармоничном, действенном состоянии, быть готовыми применять практики в ряде особых ситуаций, то вечером – иные условия. К вечеру накапливается усталость: физическая, психическая и, конечно, энергетическая. Поэтому надо «реанимировать» тело, привести его в комфортное и спокойное состояние. С одной стороны, оно должно быть достаточно активным для вечерних дел, с другой – не перевозбуждённым, чтобы сон пришёл естественно и в нужное время.

Как правило, вечером у нас много домашних дел, взаимодействие с детьми, общение с близкими. Кроме того, могут быть запланированы занятия в фитнес-клубе, поход в театр или на концерт, другие мероприятия. То есть, по сути, это ещё один этап деятельности. Но большинство людей приходят домой после трудового дня выжатыми как лимоны. В итоге – напряжение дома, низкая вечерняя эффективность, поздний отход ко сну и плохой сон, что, в свою очередь, приводит к разным проблемам со здоровьем.

Бывают ситуации, когда тело и вечером должно находиться в очень хорошей, активной форме. Например, желательно пообщаться с любимым, заняться сексом. В реальности же многие просто доползают до кровати – какой уж секс...

Как видим, вечером требуется не менее серьёзная работа с энергетикой тела. И у нас для этого уже есть инструменты и опыт!

В первую очередь, придя домой, нужно сделать «Энергетический самомассаж» – универсальное, простое, эффективное и короткое упражнение, занимающее всего 4 минуты. Зашли в ванную помыть руки и выполнили его. И вы снова «в строю», трудового дня словно не бывало!

Не верите? Проверьте! Всё просто: гармоничное энергетическое поле (аура) быстро приведёт тело и настроение в бодрое состояние. Всего 4 минуты – и вечер другого качества. Эти минуты окупятся сторицей.

Если вечером вы идёте в фитнес-клуб, спортзал или дома выполняете физические упражнения, вспомните две волшебные аффирмации: «ЛЮБОВЬ – БЛАГОДАРНОСТЬ – СВОБОДА – РАДОСТЬ – СЧАСТЬЕ!» и «ЗДОРОВЬЕ – МОЛОДОСТЬ – ВЕЧНАЯ ЖИЗНЬ – КРАСОТА!». Они удобны для ведения счёта при выполнении физических упражнений, и польза огромная, так как включаются энергетические послы.

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.