

Эля Анлепова  
основатель  
БЬЮТИ-ШКОЛЫ

# КАРТА ЖЕЛАНИЙ

МАРАФОН КРАСОТЫ 90 ДНЕЙ

Эля Ангелова

**Карта желаний. Марафон  
красоты 90 дней**

«Автор»

2023

## **Ангелова Э.**

Карта желаний. Марафон красоты 90 дней / Э. Ангелова —  
«Автор», 2023

"Карта Желаний: Марафон красоты 90 дней" - это вдохновляющая книга-тренинг в мир красоты. Автор Эля Ангелова - основатель компании MODEX, в которую входят школа бьюти-профессий, студия наращивания волос, интернет-магазин и производство косметической продукции под собственным брендом. «Ты всегда должна ставить себя на первое место. Только упражняясь в высшей свободе - можно достичь высшего развития. Если ты постоянно только и делаешь, что следуешь чьим-то правилам, то ты не достигла роста. Ты просто была послушной. Человек способен сделать высший выбор. Высший выбор - это не всегда тот выбор, который нравится другим. Подумай о себе самой и своей жизни. Чего ты истинно желаешь?». В этой книге Эля Ангелова предлагает читателям создать свою собственную "Карту Желаний" с пошаговым планом к действию - мощный инструмент, который поможет определить свои истинные желания и сделать семимильные шаги навстречу к ним за 90 дней.»

© Ангелова Э., 2023

© Автор, 2023

# Содержание

Объявите о своем намерении	6
Введение	8
Глава 1: Здоровье и создание внешней формы	10
Конец ознакомительного фрагмента.	16

**Эля Ангелова**

## **Карта желаний. Марафон красоты 90 дней**

Ты всегда должна ставить себя на первое место.

Только упражняясь в высшей свободе – можно достичь высшего развития.

Если ты постоянно только и делаешь, что следуешь чьим-то правилам, то ты не достигла роста. Ты просто была послушной.

Человек способен сделать высший выбор. Высший выбор – это не всегда тот выбор, который нравится другим. Подумай о себе самой и своей жизни.

Чего ты истинно желаешь?

## Объявите о своем намерении

Сегодня мы по-новому посмотрим и почувствуем свою жизнь. Мы увидим волшебное приключение, где наши истинные желания будут воплощены.

Пребывая в состоянии изобилия, мы чувствуем жизнь полнее и ярче. Открываем свое сердце каждому человеку, которого мы встречаем, доверяясь космическому замыслу.

Изобилие это психическое состояние, в котором вы знаете, что созидательны по своей сути. Вы признаете, что вселенная полна изобилия и что вы сами являетесь частью этого изобилия. Если вы согласитесь с идеей неограниченного изобилия бытия, вы откажетесь от искушений управлять событиями и форсировать решения, чтобы исполнить свое желание.

Пребывания в этом состоянии мы можем увидеть красоту повсюду и ощутить искреннюю благодарность. Важнейшую эмоцию для осуществления ваших намерений.

Мы понимаем, что на самом глубоком уровне существует энергетическое поле, существующее во всех формах. Когда мы сосредотачиваем внимание на том, чего следует достичь в жизни – будь то красота, любовь, изобилие – мы заряжаем этот объект желания своим вниманием и притягиваем его к себе.

Внимание к тому, чего вы хотите – заряжает энергией ваше желание, а намерение воплощает это желание.



Как только мы ясно осознаем свои намерения, то нужно войти в медитативную практику и манифестировать свое намерение. То есть погрузиться в тишину, думать о своем намерении и довериться вселенной, чтобы она позаботилась о воплощении этих намерений и о деталях, как именно это будет сделано для нас.

Во время чтения этой книги вы сможете сформулировать четкие намерения, исходящие из ваших истинных желаний.

Изобилие – это не только физическое состояние, но и состояние сознания, в котором мы понимаем, что сами являемся творцами. Мы признаем, что вселенная полна изобилия и что мы являемся полноценной частью вселенной, такой же изобильной, такой же удивительной и творческой.

Если мы принимаем идею абсолютного изобилия бытия, мы отказываемся от соблазна контролировать события и форсировать ситуацию, чтобы исполнить свое желание. Мы рекомендуем сосредоточить внимание на своих желаниях и на необходимых действиях для осуществления этих желаний.

Все это мы можем сделать без страха перед неизвестностью. Ведь в неизвестности таится мудрость. Мы можем вообще не привязываемся к результатам. Это важный шаг к достижению наших целей! Не привязывать к результатам, да-да. Направляя наши намерения к истоку творения, мы реализуем свои желания.

В этом мире изобилия мы должны осознать, что какие-либо ограничения есть только в наших умах, которые могут просто не верить в свою способность воплощать желания.

Если мы признаем, что наши желания являются частью вселенского изобилия, мы начинаем отпускать контроль над событиями, испытываем внутреннее блаженство и доверяем вселенной. Даже и особенно, если что-то идет “не так”.

Осознавая, что у нас есть неограниченный доступ к возможностям, мы уделяем особое внимание своим желаниям и принимаем необходимые действия для их реализации. Мы открываемся перед неизвестностью, которая преподносит нам мудрость и новые пути. Мы сознательно отказываемся от привязанности к результатам, таким образом мы снимаем внутреннее напряжение по отношению к происходящим событиям.

Излучая свои намерения в эту творческую вселенную, мы активируем силу внутри себя. Мы становимся соучастниками в процессе проявления, сотворцами своей судьбы. Осознавая, что в нашем внутреннем мире заложены все возможности, мы отбрасываем все ограничивающие мысли и доверяем этому потоку изобилия.

Обратитесь к источнику, который находится внутри вас. Погрузитесь в мудрость этого источника и объявите намерения, с полным доверием к тому, что они будут воплощены. Изобилие является вашей природой, и вы ощутите его в своей жизни в полной мере, если примите эту истину. Направьте свое внимание напрямую к источнику, который находится в вас самих. И объявите о своем намерении.

**Примечание:** Книга-тренинг "Карта желаний" предоставляет читателю практические инструменты, стратегии и руководство для определения своих желаний и формулирования своих целей, создания карты желаний и последовательного достижения своих целей за 90 дней. Читатель в течение 90 дней обнаруживает свои истинные желания и совершает конкретные действия для исполнения своих желаний, что помогает ему получить желаемые результаты и улучшить свою жизнь.

## Введение

Дорогой читатель!

Добро пожаловать в увлекательное путешествие к достижению своих самых заветных желаний! Вы держите в руках книгу-тренинг "Карта желаний", которая поможет вам создать карту желаний и приблизить к реализации вашей мечты в течение всего 90 дней.

Что такое карта желаний? Это мощный инструмент визуализации и манифестации, который позволит вам ясно определить свои цели и представить их в самых ярких и привлекательных деталях. Ваша карта желаний будет служить напоминанием о том, что вы стремитесь достичь в девяти ключевых сферах вашей жизни.

Важно отметить, что для достижения желаемого недостаточно просто создать карту желаний и ожидать, что все случится само собой. Важным компонентом является открытость к новому и действия. Каждый день в течение 90 дней вы будете обращать внимание на свою карту желаний, визуализировать каждую сферу своей жизни и представлять себя уже достигшим желаемых результатов. Но самое главное, вы будете предпринимать действия в сторону исполнения своих желаний.

Запомните, что сбываются мечты тех, кто действует! Ваша карта желаний станет вашим ориентиром и путеводителем на этом пути. Она поможет вам удерживать свои цели в фокусе и вдохновляться каждый день на новые достижения.

В этой книге мы проведем вас через девять важных сфер жизни, где вы будете создавать свои желания и цели:

- Крепкое здоровье, красивая фигура, здоровое питание.
- Материальное богатство и финансовое благополучие.
- Обстановка дома, в котором вы живете, и его оформление.
- Слава и статус, признание и успех.
- Любовь и брак, гармоничные и счастливые отношения.
- Бизнес и финансы, успешная карьера и финансовая независимость.
- Увлекательные путешествия и полезные знакомства.
- Знания, обучение и развитие личности.
- Творчество, хобби и взаимоотношения с детьми.



Каждая глава будет наполнена практическими советами, упражнениями и стратегиями, которые помогут вам достичь желаемых результатов в каждой сфере вашей жизни. Вы будете учиться визуализировать, действовать и поддерживать необходимую мотивацию для успешной манифестации ваших желаний. Когда вы будете читать эту книгу, записывайте всё, что приходит к вам в голову после прочтения каждой главы в специально выбранную для этого тетрадь. В итоге вы удивитесь, какой яркой может быть ваша жизнь! Если вы только начнете воплощать написанное! А вы непременно начнете, когда осознаете, какая удивительная жизнь окружает вас каждый миг.

Готовы ли вы начать свой марафон красоты внутри и снаружи за 90 дней? Если да, то давайте приступим к созданию вашей карты желаний и превращению вашей жизни в источник радости, достатка и удовлетворения. Помните, что все, что вам нужно, уже есть в вас. И эта книга-тренинг поможет вам обрести и раскрыть ваш внутренний потенциал.

Удачи в вашем путешествии!  
С любовью, Эля Ангелова

## **Глава 1: Здоровье и создание внешней формы**

### **Создание и описание целей в области здоровья и фигуры**

Приветствую вас в первой главе книги-тренинга "Марафон красоты за 90 дней". В этой главе мы будем фокусироваться на вашем здоровье и создании внешней формы, которая поможет вам почувствовать себя более энергичной, красивой и здоровой. Давайте начнем с создания и описания ваших целей в этой области.



Возьмите лист бумаги и ручку, и задумайтесь о том, каким вы хотите видеть свое физическое, психическое, эмоциональное здоровье, а также вашу великолепную внешность через 90 дней. Запишите свои желания и цели, будьте конкретны и подробны. Например, может быть вашей целью является снижение веса на 10 килограммов, улучшение физической формы, повышение энергии и выносливости, или достижение определенного уровня гибкости и силы.

Или достижение внутренней гармонии и снижение уровня стресса. Не ограничивайте себя, позвольте своим мечтам воплотиться на бумаге.

### **Разработка плана действий для достижения желаемых результатов**

Теперь, когда у вас есть ясные цели, настало время разработать план действий для достижения этих результатов. Подумайте о том, какие шаги вам необходимо предпринять, чтобы приблизиться к вашим целям. Это может включать в себя план тренировок, изменения в питании, поиск подходящего тренера или присоединение к групповым занятиям. Будьте реалистичны и учтите свои возможности и ресурсы.

Запишите свой план действий и разделите его на небольшие, достижимые шаги. Например, если вашей целью является снижение веса на 10 килограммов, ваш план может включать увеличение физической активности, контроль питания и регулярное отслеживание прогресса.

### **Ежедневные действия для поднятия мотивации и самооценки**

Для успешного достижения ваших целей в области здоровья и фитнеса, важно поддерживать высокую мотивацию и положительную самооценку. Каждый день вы можете предпринимать небольшие действия, которые помогут вам поддерживать свою мотивацию на высоком уровне.

Например, утром вы можете провести короткую визуализацию, представляя себя в идеальной физической форме и ощущая радость и энергию, которую это приносит. Вы также можете создать список аффирмаций и повторять их вслух каждый день, чтобы поддерживать позитивное отношение к своим целям и себе самой.

Не забывайте отмечать свои достижения и прогресс на этом пути. Заведите дневник, где вы будете записывать свои тренировки, прогресс в питании и любые изменения, которые заметите в своем здоровье и внешности. Это поможет вам видеть свой прогресс и поддерживать мотивацию на высоком уровне.

Так что давайте приступим к созданию вашего плана действий и повышению мотивации! Помните, что каждый шаг, даже самый маленький, приближает вас к достижению ваших целей. Уверенность в себе и сила воли – ключевые компоненты на пути к здоровью и внешней красоте. Удачи на вашем путешествии к лучшей версии себя!

### ***Пример. План для достижения цели "Похудеть на 10 килограмм за 90 дней":***

#### ***Определение целей и мотивации:***

Определите, почему вы хотите похудеть на 10 килограмм и какая мотивация стоит за этой целью. Например, улучшение здоровья, повышение самооценки, улучшение внешнего вида и т.д. Запишите свои цели и мотивацию, чтобы иметь ясное представление о том, что вас вдохновляет.

#### ***Разработка плана питания:***

Посоветуйтесь с диетологом или специалистом по питанию для разработки индивидуального плана питания, учитывающего ваши потребности и цели. Обратите внимание на сбалансированное питание, включающее овощи, фрукты, белки, здоровые жиры и углеводы. Избегайте излишнего потребления сахара, соли и обработанных продуктов.

#### ***Регулярная физическая активность:***

Планируйте тренировки, которые будут включать аэробные упражнения, силовые тренировки и растяжку. Старайтесь заниматься физической активностью не менее 3-4 раз в неделю. Выберите виды тренировок, которые вам нравятся и подходят вам, чтобы увеличить мотивацию и удовольствие от занятий.

*Контроль над порциями и калорийностью:*

Ведите дневник питания, записывая все, что вы едите и пьете. Установите разумные порции и следите за калорийностью потребляемой пищи. Постепенно уменьшайте размер порций и избегайте переедания.

*Поддержка и мотивация:*

Найдите поддержку в виде друзей, семьи или сообщества, которые также стремятся к здоровому образу жизни. Обсуждайте свои успехи, проблемы и достижения с ними. Можно также обратиться к профессионалу, такому как тренер или диетолог, который поможет вам следовать вашему плану и предоставит дополнительную мотивацию.

*Ежедневная самомотивация:*

Создайте ежедневные ритуалы, которые помогут вам поддерживать мотивацию и фокусировку на цели. Это может быть чтение вдохновляющих цитат, повторение аффирмаций, визуализация достижения желаемого результата или ведение дневника, где вы будете записывать свои достижения и прогресс.

*Регулярные измерения и отслеживание прогресса:*

Планируйте регулярные измерения веса и обхватов тела, чтобы отслеживать свой прогресс. Это поможет вам видеть результаты и корректировать план при необходимости.

*Гибкость и терпение:*

Помните, что достижение цели требует времени и усилий. Будьте гибкими и терпеливыми, не позволяйте себе отчаиваться из-за маленьких неудач. Если у вас возникли сложности, вернитесь к своей мотивации и напомните себе, почему эта цель важна для вас.

*Целеустремленность и поддержание новых привычек:*

После достижения цели продолжайте поддерживать новые привычки в питании и физической активности. Постепенно добавляйте новые цели и вызовы для поддержания своего здоровья и фитнеса.

Помните, что конкретный план должен быть адаптирован под ваши индивидуальные особенности и потребности. Консультируйтесь с диетологом или специалистом по фитнесу для разработки персонализированного плана.

**Пример. “Создать красивый стильный гардероб для себя на все случаи жизни за 90 дней”.**



*Анализ текущего гардероба:*

Проанализируйте свой текущий гардероб, оцените, какие предметы одежды вам действительно нравятся, а какие не приносят удовлетворения. Определите, какие стили, цвета и силуэты вам наиболее подходят и в каких областях гардероба вам необходимо сделать изменения.

*Исследование модных тенденций и стилей:*

Ознакомьтесь с последними модными тенденциями и стилями, изучите модные журналы, блоги, инстаграм-аккаунты (организация признана экстремистской, деятельность на территории РФ запрещена) модных инфлюенсеров. Определите, какие тренды соответствуют вашему вкусу и стилю.

*Определение вашего стиля:*

Разработайте собственный уникальный стиль, который будет отражать вашу индивидуальность и соответствовать вашим предпочтениям. Определите, какие основные элементы и стили вам нравятся и как вы хотите выглядеть в своей одежде.

*Планирование бюджета:*

Определите свой бюджет на создание нового гардероба и распределите его между различными категориями одежды, такими как повседневная одежда, деловой стиль, вечерние наряды и т.д. Установите реалистичные финансовые ограничения и приоритеты.

*Составление списков покупок:*

Создайте списки покупок для каждой категории одежды, определите, какие предметы вам необходимы, чтобы создать стильные комплекты для различных ситуаций. Учтите особенности вашей жизни, такие как работа, свободное время, особые мероприятия и т.д.

*Покупка основных предметов гардероба:*

Начните с покупки основных предметов гардероба, таких как классический пиджак, белая рубашка, черные брюки, нейтральные платья и т.д. Эти вещи будут являться основой для создания разнообразных стильных комплектов.

*Создание комплектов и координация:*

Приобретайте дополнительные предметы одежды, аксессуары и обувь, которые будут сочетаться с основными предметами и позволят создавать различные комплекты. Уделяйте внимание цветовой гармонии и стилю, чтобы все элементы гардероба сочетались между собой.

*Постепенное обновление гардероба:*

Постепенно обновляйте свой гардероб, добавляя новые предметы, следуя последним модным трендам и сохраняя свой уникальный стиль. Обращайте внимание на сезонные распродажи, скидки и акции, чтобы получить лучшие предложения.

*Уход за одеждой:*

Обращайте должное внимание на уход за вашей одеждой, чтобы она всегда выглядела новой и стильной. Следуйте инструкциям по стирке, глажке и хранению каждого предмета, чтобы сохранить его качество и внешний вид.

*Самовыражение и уверенность:*

Носите ваш новый стильный гардероб с уверенностью и самовыражением. Одежда должна подчеркивать вашу индивидуальность и помогать вам чувствовать себя уверенно и комфортно.

Этот план является общим руководством и может быть адаптирован под ваши индивидуальные предпочтения и бюджет. Имейте в виду свои собственные потребности, стиль и предпочтения при разработке плана для создания вашего идеального гардероба.

## **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.