



ТРАНСЕРФИНГ
РЕАЛЬНОСТИ

ТРАНСЕРФИНГ
РЕАЛЬНОСТИ

ТРАНСЕРФИНГ
РЕАЛЬНОСТИ

ТРАНСЕРФИНГ
РЕАЛЬНОСТИ

ние
тью

КИ

ЮТ

Ю

ступень V

ед
лое!

ступень IV

ТРАНСЕРФИНГ
РЕАЛЬНОСТИ

Пространство вариантов

ступень I

Вадим Зеланд



Татьяна Самарина

ПОВЕЛИТЕЛЬНИЦА ВНЕШНЕГО НАМЕРЕНИЯ

От создателя
Трансерфинг Центра

ВАДИМ ЗЕЛАНД, ТАТЬЯНА САМАРИНА
ТРАНСЕРФИНГ РЕАЛЬНОСТИ I-V
ПОВЕЛИТЕЛЬНИЦА ВНЕШНЕГО НАМЕРЕНИЯ



Татьяна Геннадьевна Самарина

Вадим Зеланд

**Повелительница внешнего
намерения + Трансерфинг
реальности I + II + III + IV + V
Серия «Трансерфинг реальности»**

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69334150

Повелительница внешнего намерения. Трансерфинг реальности.

Ступень I, II, III, IV, V:

ISBN 9785944301185

Аннотация

Сборник состоит из книг: Повелительница внешнего намерения, ТК Трансерфинг реальности. Ступень I: Пространство вариантов, ТК Трансерфинг реальности. Ступень II: Шелест утренних звезд, ТК Трансерфинг реальности. Ступень III: Вперед в прошлое! ТК Трансерфинг реальности. Ступень IV: Управление реальностью, ТК Трансерфинг реальности. Ступень V: Яблоки падают в небо.

Содержание

Повелительница внешнего намерения	6
Предисловие	6
Послание первое	18
Послание второе	21
Послание третье	24
Послание четвертое	28
Послание пятое	32
Послание шестое	35
Послание седьмое	38
Послание восьмое	41
Послание девятое	44
Послание десятое	47
Послание одиннадцатое	50
Послание двенадцатое	53
Послание тринадцатое	55
Послание четырнадцатое	58
Послание пятнадцатое	61
Послание шестнадцатое	64
Послание семнадцатое	68
Послание восемнадцатое	71
Послание девятнадцатое	74
Послание двадцатое	76
Послание двадцать первое	79

Послание двадцать второе	82
Послание двадцать третье	85
Послание двадцать четвертое	88
Послание двадцать пятое	91
Послание двадцать шестое	94
Послание двадцать седьмое	98
Послание двадцать восьмое	102
Послание двадцать девятое	105
Послание тридцатое	108
Послание тридцать первое	111
Послание тридцать второе	114
Послание тридцать третье	118
Послание тридцать четвертое	121
Послание тридцать пятое	124
Послание тридцать шестое	127
Послание тридцать седьмое	130
Послание тридцать восьмое	134
Послание тридцать девятое	137
Послание сороковое	141
Послание сорок первое	145
Послание сорок второе	148
Послание сорок третье	151
Послание сорок четвертое	155
Послание сорок пятое	159
Послание сорок шестое	164
Послание сорок седьмое	167

Послание сорок восьмое	170
Послание сорок девятое	172
Послание пятидесятое	176
Послание пятьдесят первое	179
Послание пятьдесят второе	183
Отзывы выпускниц и участниц проекта	187
Об авторе	206
Трансерфинг реальности	214
Предисловие	214
Глава I	217
Шелест утренних звезд	217
Загадка Смотрителя	225
Конец ознакомительного фрагмента.	230

Татьяна Самарина
Повелительница
внешнего намерения
Трансерфинг реальности.
Степень I, II, III, IV, V

Повелительница внешнего намерения

Предисловие

*Когда вы осознаете, насколько вы уникальны,
в вас проснутся дремлющие силы, и вы сможете
управлять внешним намерением.*




Было время, когда женщины отчаянно боролись за свои права, свободу и независимость. Нам хотелось быть наравне с мужчинами. Намерение сработало. Мы независимы и свободны. Мы сами зарабатываем деньги, воспитываем детей, занимаем высокие посты, управляем собственным бизнесом. Мы добудем мамонта, и построим дом, и сына родим – о чем речь. Мы самостоятельны и самодостаточны. Власть, сила, ответственность, свобода и независимость – вот те слова, которыми вкратце можно описать каждую вторую современную женщину.

Да, мы можем собой гордиться. Но у каждой медали есть


две стороны: изменился не только статус, изменились и проблемы, с которыми теперь сталкиваются многие женщины. Среди них:

 усталость, граничащая с депрессией;


 одиночество;

 отчаянные попытки обрести вечную молодость в стремлении стать «идеальной женщиной»;

 жизнь с постоянной оглядкой на общественное мнение;


 внутренняя кричащая пустота, которую мы пытаемся забить, закидать массой внешних дел.

Мы взваливаем на себя массу ненужных дел, лишь бы не слышать:

 Как я устала!

 Мне плохо!

 Где во всем этом я?

 Где же тот идеальный, мой мужчина, с которым я буду чувствовать себя ЖЕНЩИНОЙ?

СТОП!!!

Для мудрой женщины, которая способна задуматься о

ценности своей жизни, вполне достаточно аргументов, чтобы остановить бег в никуда!

В нашей голове каждую минуту прокручивается несметное количество неуправляемых мыслей. Мы даже не задумываемся над тем, что именно они определяют качество нашей жизни. Когда мы начинаем это понимать, мы пытаемся как-то повлиять на свои мысли. Отгоняем их, медитируем, периодически произносим позитивные мыслеформы. Но отогнать мысли не так-то просто. На медитацию не хватает времени и терпения. Про позитивные мыслеформы забываем. Захватывает, затягивает рутина. Через какое-то время с грустью или с раздражением констатируем, что вернулись на круги своя.

Предлагаю прямо сейчас прекратить этот бег и...

Позвольте мне позаботиться о вас.

Оставьте на несколько минут все свои дела, отключите телефон. Заберитесь с ногами в кресло. Закутайте себя в теплый плед. Я хочу, чтобы вы почувствовали себя маленькой девочкой, которой ничего не надо решать, не надо никуда спешить. Ей нужно несколько теплых и ласковых слов, забота и любовь, которые снимут напряжение и согреют сердце.

Прикройте глаза, сделайте глубокий вдох и с выдохом расслабьтесь. Обнимите себя и с чувством обратитесь к себе: «Я люблю тебя, ты мое солнышко, ты мое счастье!» Повторяйте эти слова, с каждым разом все больше ощущая их глубину. Затем посидите еще несколько минут в тишине и откройте

глаза.

Вот теперь мы можем начинать.

1. Давайте договоримся, что прямо сейчас, с момента, когда вы читаете эти строки, вы перестанете «забывать» на себя, копить обиды, жалеть себя и лелеять старые убеждения и неудачи.

2. Все ваше прошлое вы оставите в прошлой жизни. Вы не забываете его, а принимаете и перестаете делать на нем акцент.

3. Сегодня вы начинаете строить свою лучшую жизнь с помощью трансерфинга и книги «Повелительница внешнего намерения». И начинаете с себя.

Увидьте в себе уникальную личность!

Все внешние изменения и изменения в жизни начинаются с изменений внутренних.

Первый принцип трансерфинга гласит: «Мир, как зеркало, отражает ваше отношение к нему». Это значит, что бесполезно желать и требовать от жизни, чтобы в ней произошли изменения. Нет смысла смотреть на себя в зеркало и ждать, когда же вы увидите другое, желаемое отражение, отличное от реального.

Все, что нужно, – это выбрать свое отношение, в первую очередь к себе. Повторюсь, вы выбираете свое отношение, а не меняете себя. Другими словами, начинаете видеть в себе уникальную личность.

Иметь намерение – вот что еще вам необходимо. Намере-

ние на уровне внутреннего знания: «Да, будет так, как я хочу. Да, так и есть!»

И последнее – это знание о своей женской природе. Помните о том, что только женщина способна генерировать энергию, давать рождение новой жизни. Женская энергия в сочетании с намерением способна сделать вас Повелительницей внешнего намерения.

Никак не меньше этого!


В ваших руках не просто книга. Это уникальный инструмент, благодаря которому произошли изменения у меня и у многих участниц моих программ.

Вас ждут качественные изменения внутреннего состояния и, как следствие, всей вашей жизни.


Вот некоторые из них:




внутренняя гармония и наполненность;



высокий уровень энергии, оздоровление, исцеление и омоложение организма;



понимание себя, своих желаний и своих истинных целей;



жизнь, наполненная осознанностью и новыми яркими красками;



гармоничные доверительные отношения с люби-

мым человеком.

И самое главное, вас ожидает встреча с любовью, благодаря которой вы вернете себе способность, дарованную от природы каждой женщине, – вершить свою реальность! Все эти изменения произойдут с вами в процессе работы с энергетическими посланиями!

Что такое энергетическое послание и почему оно работает

Энергетическое послание – это мощный, эффективный и простой способ настроить себя на нужную волну. Эта практика заменит существующие в подсознании негативные установки на новые, которые укрепятся прочно и надолго. Благодаря им вы получите желаемый результат.

Энергетическое послание – это адресное обращение к вашему телу, душе и разуму.

Работать с посланиями очень легко, более того – приятно. Вам не придется перекраивать свой распорядок дня – для практики достаточно 15 минут в утреннее время. Но поверьте, эти 15 минут будут «делать» ваш день. А вы день за днем – создавать свою новую лучшую реальность.

Еще одно значимое преимущество энергетических посланий – быстрый результат. Изменения начнут происходить буквально с первого дня. Первое, что вы почувствуете, – это

изменение вашего внутреннего состояния, прилив энергии и сил. Очень быстро вслед за вашим состоянием начнет меняться и ваша жизнь.

Проводя в нашем центре программы для женщин, я отметила, что чем чаще женщина находится в правильном энергетическом состоянии, тем эффективнее и продолжительнее бывает результат. То есть самое главное – это умение создавать нужное состояние и находиться в нем, потому что из него намерение реализуется с легкостью.

Что я имею в виду под «нужным состоянием»? Это состояние гармонии, легкости, радости, вдохновения и воодушевления. Пребывая в нем, вы способны слышать свои истинные желания, искренне прощать, любить и принимать себя и других людей. Все это дарует вам любовь, реализацию, здоровье и богатство.

Как работать с посланиями

При работе с посланиями необходимо соблюдать простые принципы. Прежде чем приступить к практике, ознакомьтесь с ними.

1. Осознанность

Когда вы произносите послание, не отвлекайтесь ни на какие другие мысли, тем более действия. Чувствуйте, как ваше тело откликается на каждое произнесенное слово. Скажите себе: «Прямо сейчас я создаю свою жизнь! И пусть весь мир

подождет!»

2. Неспешность

Слова произносите на выдохе. В указанных местах делайте паузы с одновременным вдохом, представляя, как вбираете в себя только что произнесенную фразу.

3. Регулярность (систематичность)

Занимайтесь каждый день. Если вы не захотели выполнять практику сегодня и решили, что завтра сделаете вдвое больше, знайте, что в этом нет никакого смысла. Вы же не наедаетесь в один день за неделю. Здесь то же самое.

4. Наслаждение

Выполняйте практику с удовольствием. Помните о том, что именно это послание, именно эти строки прямо сейчас меняют вашу жизнь. Представляйте себя в этот момент богиней, для которой нет ничего невозможного.

Работать с каждым посланием необходимо все семь дней.

Правила работы с посланиями

1. Каждое утро, прежде чем приступить к получению или, точнее, передаче послания своим душе, телу и разуму, вспомните еще раз принципы работы с посланием: осознанность, неспешность, регулярность, наслаждение.

2. Затем примите послание, то есть сначала просто прочитайте его. Представьте, что вам неожиданно вручили письмо, текст которого предназначен только вам.

3. Сразу после прочтения запишите в своем «Дневнике

уникальной женщины»¹, какие чувства у вас вызвало это послание, таким образом закрепляя свое состояние.

4. Своевременная фиксация чувств поможет вам лучше слышать себя и свои истинные желания. Дневник – неотъемлемая часть проекта. Заполняйте его регулярно и своевременно. Уделяйте своим записям должное внимание!

5. Перепишите послание на бумагу. Предлагаю вам завести тетрадь или блокнот, в который вы будете переписывать послание каждую неделю. Делая записи от руки, во-первых, вы вкладываете личную энергию, тем самым усиливая действие послания. Во-вторых, при этом задействуются оба полушария головного мозга, обеспечивая совместную работу души и разума. Ну и, наконец, произносить большинство посланий нужно будет у зеркала, поэтому удобно иметь перед собой блокнот с записями.

6. Подойдите к зеркалу. Посмотрите на себя внимательно. Рассмотрите свое лицо. Отметьте каждую родинку, ямочку и морщинку, не пропустите ни одной детали. Улыбнитесь.

7. Глядя себе в глаза, начните произносить послание².

¹ В издательстве «Весь» выходит печатная версия «Дневника уникальной женщины». Кроме того, электронная версия дневника доступна участницам онлайн-проекта «Повелительница внешнего намерения» (<http://pvn.tserf.ru/>). Вы можете воспользоваться готовым дневником или завести красивую тетрадь и вести записи в ней.

² По поводу работы с некоторыми посланиями есть особые рекомендации, которые вы прочтете в комментариях, предваряющем каждое послание. – *Примеч. авт.*

Произносите каждую фразу послания на выдохе. Смакуйте каждое слово. Чувствуйте, как вы передаете слова телу, разуму и душе. На вдохе представляйте, как каждая клеточка вашего тела впитывает все, что вы произносите. Проговаривая послание определенным образом, вы наполняете себя необходимой энергией и в течение всей недели транслируете ее в окружающее вас пространство.

8. Свои яркие впечатления, изменения тоже записывайте в дневник.

Что вас ждет


Работа с книгой рассчитана на один год, а это значит, что вы получите пятьдесят два энергетических послания, работать с каждым вы будете в течение семи дней.

Ежедневно вы будете делать записи в своем «Дневнике уникальной женщины». Он станет свидетелем ваших изменений, поможет вам наблюдать ваши успехи и концентрировать на них внимание.


На середине пути вы подведете первые итоги, которые покажут произошедшие изменения после шести месяцев. После того как вы получите двадцать шесть посланий, у вас появится возможность вернуться к началу, но уже в обновленном состоянии. Вы увидите, насколько иначе воспринимаются и выполняются послания. А главное – ощутите, насколько выше стала теперь ваша личная энергетика и, соответствен-

но, насколько заметнее эффект при выполнении практик.

Но я должна вас предупредить: для работы с этой книгой вам понадобится смелость:

 оставить компромиссы и отжившие установки относительно себя и своей жизни;

 слушать себя и следовать за голосом своей души;

 идти своим уникальным путем;

 быть собой!

Творите с наслаждением!

Татьяна Самарина

Послание первое

Сегодня я проснулась и увидела мир другими глазами!



Добрый день!

Сегодня вас ждет первое послание. Я назвала его «Мир другими глазами».

Мы смотрим на мир через призму своих стереотипов и убеждений. Привычка мыслить определенным образом берет свое, даже если мы знаем, что все, о чем думаем, рано

или поздно воплотится в нашей реальности.

С сегодняшнего дня я предлагаю вам не просто отслеживать негативные мысли и заменять их позитивными, а сознательно создавать те, что будут определять вашу новую реальность, где нет ничего невозможного для женщины, которой подвластно внешнее намерение.

Внешнее намерение – это сила, благодаря которой цели реализуются как бы сами собой, стоит лишь провозгласить свое желание. Все складывается быстро и наилучшим образом для вас, буквально «по мановению руки или взмаху ресниц».

Такое действительно возможно. Наверняка и у вас были в жизни моменты, когда желания исполнялись как по волшебству. Каждое послание, которое вы получите, работая с этой книгой, будет влиять на то, чтобы отныне в вашей жизни это происходило всегда. Ваша задача – принять послание и сохранить нужное состояние.

И результаты не заставят себя ждать.

Помните о том, что неприятие многих моментов в жизни начинается с неприятия себя. Да, мы с легкостью принимаем себя, когда идеально выглядим, молоды и, самое главное, когда нам об этом говорят. Теперь необходимо научиться принимать себя независимо от возрастных изменений, настроений и комплиментов со стороны.

Энергетическое послание для вас



Доброе утро, моя любимая! (Вдох.)

Сегодня я проснулась и увидела мир другими глазами.

(Вдох.)

Мой мир просто великолепен. (Вдох.)

В течение всего дня я ощущаю его заботу и любовь.

(Вдох.)

Он дарит мне вдохновение и гармонию. (Вдох.)

Я отвечаю ему взаимностью. (Вдох.)

Сегодня я наполнена энергией радости и счастья. (Вдох.)

И я с удовольствием делюсь этим состоянием с окружающими меня людьми. (Вдох.)



Постойте еще одну-две минуты перед зеркалом, улыбнитесь себе, обнимите себя. В это время представляйте, как энергия послания заполняет все ваше тело.

Сохраните улыбку в течение всего дня. Вспоминайте послание и чувствуйте его энергию в себе. Работайте с этим посланием семь последующих дней.

Ведите дневник. Заполняйте его каждый день. Возьмите себе за правило ежедневно записывать три положительных момента, которые принес вам сегодняшний день.

Послание второе

*Я единственная, подобной мне в мире нет
никого!*



Добрый день, дорогая участница!

Сегодня восьмой день вашего путешествия.

Думаю, нет смысла говорить о том, что нельзя сравнивать себя с другими женщинами, ведь все мы разные. Вы же не сравниваете дуб с березой? Да, вам и в голову это не придет. Дуб красив по-своему, береза по-своему, но оба дере-

ва украшают собой этот мир. Почему же вы, прекрасно это понимая, порой не можете удержаться от пагубных для себя сравнений?

Вы мне скажете: все идет из детства, когда вас кому-то противопоставляли. Помните? Да и сейчас хватает стереотипов. Система пытается всех причесать под одну гребенку. Красивая женщина – это... Успешная женщина обязательно должна быть... Можете продолжить сами.

Вот так мы, незаметно для себя, оказываемся в ловушке, где идет вечная погоня за идеалом.

Сегодня мы продолжим повышать уровень своей осознанности и поможем подсознанию избавиться от ложных представлений о себе с помощью нового послания, которое я приготовила для вас. Это послание поможет вам осознать свою уникальность.

Работая с ним, вы начнете любить и ценить себя. Возможно, вам захочется громко заявить о себе. Не бойтесь проявлять себя. Ощутите вкус свободы!

Помните о том, что вы – единственная!

Лично я уже предвкушаю, как вы начнете наслаждаться собой, какой новой и прекрасной станет ваша жизнь. Я просто знаю, о чем говорю, ведь когда-то это произошло и со мной.

Это послание произносите стоя лицом к солнцу. Для наибольшей эффективности лучше работать с ним на рассвете.

Помните принципы и соблюдайте последовательность при

работе с энергетическим посланием.

Энергетическое послание для вас



Доброе утро, мой ласковый и прекрасный день! (Вдох.)

Этот мир создал меня такой, какая я есть. (Вдох.)

Я единственная. (Вдох.)

Подобной мне в мире нет никого. (Вдох.)

Какие у меня прекрасные глаза. (Вдох.)

Они сияют и искрятся от счастья. (Вдох.)

*Я благодарна Вселенной за свое великолепное тело.
(Вдох.)*

Благодаря ему я познаю этот мир. (Вдох.)

Я проявляю себя в этой жизни. (Вдох.)

Сегодня я с радостью заявляю о себе. (Вдох.)

Я ЕСМЬ! (Вдох.)

Я ЕСМЬ! (Вдох.)

Я ЕСМЬ! (Вдох.)



Прикройте глаза и несколько секунд послушайте тишину
внутри себя. Настройтесь на сегодняшний день.

Обязательно ведите записи в своем дневнике!

Послание третье

Моя душа говорит со мной. Я следую голосу своей души!



Добрый день!

Как проходит путешествие? На что вы больше обращаете внимание, на какие события? Прошу ответить письменно в своем дневнике.

Если вы увидели, что пока больше минусов, чем плюсов, — не порядок!

Вспоминаем о том, что вы становитесь Повелительницей внешнего намерения. Это значит, вы уже можете выбирать сами, на что смотреть и какую жизнь создавать. Прямо сейчас найдите семь позитивных моментов, которые произошли за прошедшие две недели, и письменно перечислите их. Такие небольшие остановки помогут вам направлять свое внимание только на благоприятные линии жизни.

Сделали? Теперь можно двигаться дальше. Энергетическое послание на эту неделю поистине волшебное.

Многие спрашивают: как научиться слышать и слушать себя? Как перестать сомневаться в том, что я слышу правильные ответы и могу себе доверять?

Доверять только разумным доводам – это просто привычка. На этой неделе мы совершим с вами корректировку. Благодаря следующему энергетическому посланию вы научитесь слушать себя и принимать решения из единства души и разума.

Когда вы искренне наслаждаетесь собой, прислушиваетесь к сигналам своего тела, заботитесь о себе, это дает возможность вашей душе заговорить с вами в полный голос. Она с радостью будет направлять вас, давать советы. Именно душа, и никто другой, вам подскажет, как правильно поступить в той или иной ситуации. От вас потребуется только одно – СМЕЛОСТЬ.

Послание на эту неделю позволит вам обрести решимость следовать голосу своей души!

Прежде чем приступить, вспомните принципы работы с посланиями!

Каждый день ведите записи в дневнике!

Найдите в своей квартире (доме) уединенное, уютное местечко. Сядьте удобно, обнимите себя и начните произносить послание. Каждый раз при вдохе закрывайте глаза.

Энергетическое послание для вас



Любимая моя, уникальная душа! (Вдох.)

Ты божественно красива. (Вдох.)

Я люблюсь тобой. (Вдох.)

Я благодарю за то, что ты есть у меня. (Вдох.)

Какое наслаждение слышать тебя. (Вдох.)

Доверять тебе. (Вдох.)

Следовать твоим подсказкам и советам. (Вдох.)

Ты мой самый лучший друг. (Вдох.)

С каждым днем мы становимся ближе друг к другу. (Вдох.)

Я счастлива. (Вдох.)

Моя душа говорит со мной. (Вдох.)

Я следую голосу своей души. (Вдох.)



В завершение закройте глаза и положите руки на область сердца, правую поверх левой. Настройтесь в течение дня получать послания от своей души.

Послание четвертое

Мое тело – божественный храм.



Добрый день!

Когда нам говорят комплименты, мы смущаемся или отвечаем: «Спасибо, я знаю». Порой делаем вид, что принимаем эти слова, а на самом деле не верим в них.

Как вы относитесь к комплиментам? Что чувствуете на самом деле, когда вам говорят: «Вы потрясающая, красивая

и мудрая женщина?» Если вы сейчас ответили, что полностью принимаете эти слова, потому что это так и есть, – замечательно.

А теперь скажите, только честно, как вы относитесь к своему телу? Часто ли сравниваете себя с другими женщинами, более «красивыми и совершенными»? Если да, значит, вы не принимаете себя, не цените и не любите свое тело.

Сегодня речь пойдет именно о теле. Прошу, вдумайтесь в следующие строки: ваше тело – храм души, тело – место, где обитает Бог, тело – святилище.

Что для вас означает забота о своем теле? Регулярные занятия фитнесом, правильное питание, здоровый сон, отдых, массаж, косметические процедуры. Если все это – неотъемлемая часть вашей жизни, прекрасно. Но здесь значимо не только то, что вы делаете, но и цель. Зачем вы это делаете?

Чаще всего ответ такой: я боюсь старости, хочу оставаться молодой. И он неправильный. Потому что в таком случае мы не идем к чему-то, а бежим от чего-то. Нами движет страх.

Отныне ко всему тому, что вы делаете, заботясь о своем теле, добавляем искреннее принятие, наслаждение и любовь к нему. С этой минуты все свои действия для тела (едите ли вы, занимаетесь спортом или наряжаетесь) сопровождайте мыслью о том, что вы заботитесь о Боге внутри себя.

Энергетическое послание на эту неделю, как вы уже догадались, адресовано вашему божественному храму.

Примите душ, встаньте обнаженной перед зеркалом. На-

стройтесь на свое тело и начните принимать и передавать послание. Помните, что энергетические послания стирают негативные установки с вашего подсознания.

Во время работы с этим посланием обнимайте и гладьте свое тело. Представляйте, что вы втираете в него эти слова как волшебный крем.

Энергетическое послание для вас



Здравствуй, мое любимое тело. (Вдох.)

Прости меня, что я отвергала и осуждала тебя. (Вдох.)

Прости мне всякое недовольство тобой. (Вдох.)

С этой минуты я люблю тебя. (Вдох.)

Я забочусь о тебе. (Вдох.)

Как любящая мать о своем ребенке. (Вдох.)

Я берегу и защищаю тебя. (Вдох.)

Наслаждаюсь тобой каждую минуту. (Вдох.)

Я помогаю тебе быть всегда здоровым и молодым. (Вдох.)

*Благодарю тебя за то, что служишь мне безотказно.
(Вдох.)*

*Ты мое уникальное, божественно прекрасное тело.
(Вдох.)*



В завершении прислушайтесь, как откликается ваше тело на послание.

Работайте с посланием следующие семь дней, обязательно ведите записи в своем дневнике.

Послание пятое

Я иду своим уникальным путем.



Добрый день!

Сегодня вашему подсознанию предстоит поверить в уникальность вашей жизни и вашего пути.

Помните о том, что каждое послание приближает вас к себе настоящей. Мы перестаем мыслить шаблонами, навязанными нам социумом. Начинаем видеть жизнь такой, какая

она есть на самом деле: прекрасной, радостной и счастливой.

Если ваше подсознание верит в то, что вы пришли в этот мир для испытаний и страданий, для того чтобы отработать свой прошлый опыт, знайте: это не так. Я хочу, чтобы вы узнали истину о себе и своей жизни и прочувствовали ее.

Поэтому будем работать с таким понятием, как уникальность! Вам предстоит ощутить себя уникальной, единственной. Осознать неповторимость своей жизни. Как много даст вам осознание этого!

Но не будем спешить, всему свое время.

Сейчас время принимать послание!

Сядьте удобно. Расправьте плечи. Выпрямите спину. Поднимите голову. Пусть ваше тело, осанка транслируют вашу ценность.

Энергетическое послание для вас



Сегодня я вижу, что моя жизнь — уникальное творение.
(Вдох.)

Я наслаждаюсь своим творчеством в каждом мгновении сегодняшнего дня. (Вдох.)

Мои тело, разум и душа транслируют счастье. (Вдох.)

Жизнь преподносит мне приятные сюрпризы. (Вдох.)

Мой мир окрашен в яркие, сочные краски. (Вдох.)

Я иду своим уникальным путем. (Вдох.)



В завершении прислушайтесь, как откликается ваше тело на послание.

В течение всей недели сохраняйте прямую осанку! Помните о том, кто вы есть!

Послание шестое

Мой разум – союзник моей души.



Добрый день, дорогая Повелительница!

Когда вы слышите себя и следуете голосу своей души в единстве с разумом, вы проживаете счастливую жизнь.

К сожалению, я часто слышу такие выражения: «Мой разум совсем забил мою душу», «Мой разум мне мешает услышать себя», «Если бы не мой разум...»

В таких случаях я говорю: остановитесь и порадитесь тому, что у вас есть разум. Благодаря ему вы способны мыслить, анализировать и, наконец, именно благодаря разуму вы реализуете свои цели. Разве ваш разум виноват в том, что вы складываете в него весь свой негативный опыт, переживания о будущем и сожаления о прошлом?

Благодаря посланию на эту неделю вы сможете поменять отношение к своему разуму, освободить его от прошлого опыта и сделать своим союзником.

Займите удобное положение (сидя или стоя). Сложите руки молитвенно, плотно прижав ладони друг к другу в знак объединения души и разума.

Произнесите послание, соблюдая правила (см. предисловие).

Энергетическое послание для вас



Благодарю Бога за то, что у меня есть мой прекрасный разум. (Вдох.)

Властью, данной мне по праву рождения (вдох), я освобождаю свой разум от негативного опыта. (Вдох.)

Очищаю его от ненужных, пагубных для меня и моей жизни мыслей. (Вдох.)

С этой минуты я всегда ощущаю помощь и поддержку своего разума. (Вдох.)

С этого мгновения я живу в единстве души и разума.
(Вдох.)



Сделайте три глубоких вдоха и выдоха. Почувствуйте, как через вдох вы объединяете душу и разум, а на выдохе освобождаете разум от всех негативных мыслей.

Послание седьмое

Я – энергетически наполненная женщина.



Доброго, прекрасного дня!

Во многом наша жизнь зависит от нашего самочувствия. Если вы полны сил, энергия бьет ключом, то и день складывается удачно. Когда же есть какие-то проблемы со здоровьем, то все цели и желания отодвигаются на второй план. В приоритете только здоровье. Парадокс в том, что наше здоровье напрямую зависит от наших мыслей, нашего отноше-

ния к жизненным ситуациям. Думаю, вы знаете, что многие заболевания имеют психосоматическую основу. Примерно картина выглядит так: негативные мысли → плохое самочувствие → негативные мысли → плохое самочувствие.

С разумом и мыслями вы работали на прошлой неделе. Сегодняшнее послание адресовано непосредственно всем вашим внутренним органам. Займемся их исцелением и напитаем каждую клеточку тела любовью.

Это послание необходимо произносить, принимая утренний душ. Во время практики больше внимания уделяйте тем органам, которые нуждаются в исцелении.

Подготовьтесь к получению и передаче послания. Постойте несколько секунд под струями теплого душа, затем начните произносить послание.

Энергетическое послание для вас



Этой водой я смываю со всех моих внутренних органов (вдох) всю негативную информацию. (Вдох.)

Я благодарю свои органы (вдох) за то, что они исправно служат мне. (Вдох.)

Я исцеляю и наполняю любовью все мое тело. (Вдох.)

Я абсолютно здоровая (вдох), энергетически наполненная женщина. (Вдох.)



Почувствуйте внутреннее наполнение, улыбнитесь и представьте, что каждый ваш орган улыбается вам в ответ. Сохраняйте это состояние в течение всего дня.

Послание восьмое

Искренняя благодарность – путь к счастливой жизни.



Добрый день!

Чувствуете ли вы внутри себя благодарность к жизни? Я имею в виду истинную благодарность, которая есть в сердце всегда, а не возникает периодически. Если вы порой сожалеете о том, чего у вас нет, сравниваете себя с другими жен-

щинами, значит, все же вы ее не чувствуете.

Именно с нее начинается осознание жизни и любовь к себе как к божественному творению, признание своих ошибок и своего уникального пути.

Произнесите медленно, несколько раз: «Благодарю, благодарю, благодарю!»

Почувствуйте, как вы дарите благо себе и другим людям. Теперь представьте, что вы стоите в нашем кругу женщин-Повелительниц и все вместе вы получаете энергетическое послание на сегодня. Послание-благодарность.

Энергетическое послание для вас



Сегодня мое сердце исполнено благодарности. (Вдох.)

Я благодарю Вселенную за все, что у меня есть. (Вдох.)

За возможность жить на этой Земле. (Вдох.)

За мое прекрасное тело. (Вдох.)

За мой удивительный ум. (Вдох.)

За близких и любимых людей, которые меня окружают. (Вдох.)

За возможность слышать голос своей души. (Вдох.)

Идти своим уникальным путем. (Вдох.)

За радость и любовь, которые мне даны. (Вдох.)

За изобилие и богатство, в которых я живу. (Вдох.)

Благодарю! Благодарю! Благодарю! (Вдох.)



Сохраняйте в своем сердце состояние благодарности и наблюдайте за знаками, которые будут вам встречаться на этой неделе.

Послание девятое

Изобилие и богатство – образ моей жизни!



Доброго, прекрасного и изобильного дня!

Именно эти слова и это состояние вы будете транслировать, излучать каждый свой день.

Для меня образ жизни по трансерфингу – это гармония во всем.

Здоровье + любовь + отношения + материальное благопо-

лучие + реализация = ваша Жизнь.

Сейчас я вкладываю в каждое это слово энергию изобилия, благосостояния. Читайте и впитывайте их в себя.

Сегодня мы будем работать с энергией изобилия, и оно будет проявляться в вашей жизни в том качестве и количестве, которого вам хочется. Для этого нужно просто вспомнить, что вы созданы для прекрасной и богатой жизни.

Позвольте себе быть богатой! Вместите в себя все то изобилие, которое предлагает вам Вселенная.

Приготовьтесь принимать послание и будьте готовы к увеличению денежного потока в вашей жизни.

Сядьте удобно. Ваша спина должна оставаться прямой. Представьте, что вы королева и перед вами открытый ларец с драгоценностями. Это ваш ларец. Полюбуйтесь своими сокровищами, вдохните их энергию. Затем начните произносить послание.

Энергетическое послание для вас



Я богатая женщина. (Вдох.)

Я живу в роскоши и изобилии. (Вдох.)

Я с легкостью привлекаю деньги. (Вдох.)

Деньги мощным потоком вливаются в мою жизнь. (Вдох.)

Я умело взаимодействую с денежной энергией. (Вдох.)

Я по-королевски щедрая и процветающая. (Вдох.)

Я с любовью и благодарностью принимаю все богатства Вселенной. (Вдох.)

Я купаюсь в океане изобилия. (Вдох.)



В завершение мысленно закройте ларец с драгоценностями и уберите его в укромное место.

Послание десятое

Принимаю с любовью и благодарностью.



Доброго дня!

Сегодня я начну с вопроса. Что вам привычнее, проще: дарить или получать (принимать)?

Вспомните, когда вам что-то дарили, оказывали помощь, говорили теплые слова в ваш адрес, что вы чувствовали? Это то же состояние, когда дарите вы?

Внешне мы можем радоваться, благодарить в ответ, но внутри, как правило, испытываем смущение, неловкость, желание поскорее сделать что-то хорошее, приятное взамен. Большинству из нас проще дарить, чем принимать. В этом случае происходит нарушение баланса. Вот я и наблюдаю «дарящих» женщин – отдающих всю себя, но при этом несчастливых. Истинная женщина и принимает, и дарит одинаково с радостью, любовью и благодарностью.

Послание на сегодня призвано восстановить равновесие между «давать» и «принимать».

Устройтесь удобно, можете забраться с ногами на любимый диван или в кресло. Приготовьтесь получать и принимать послание.

Энергетическое послание для вас



Моя изобильная Вселенная! (Вдох.)

Я с благодарностью принимаю все твои дары. (Вдох.)

Я испытываю наслаждение от каждого теплого слова в мой адрес. (Вдох.)

От каждого подарка. (Вдох.)

Я позволяю заботиться обо мне. (Вдох.)

Я достойна всего самого лучшего по праву рождения. (Вдох.)

И Вселенная щедро награждает меня. (Вдох.)



Испытайте истинное наслаждение в тот момент, когда что-то делают для вас, ничего не прося взамен!

Послание одиннадцатое

Возвращаю себе свою силу.



Доброго дня!

Послание, которое вы получите сегодня, очень мощное. Оно призвано даровать вам новые возможности, убрать все препятствия, вернуть вам вашу силу!

Это послание адресовано непосредственно вашему подсознанию.

Сколько установок, негативной информации хранит подсознание?! Нам не хватит и всей жизни, чтобы проработать каждую установку. Чаще всего мы не отдаем отчет своим действиям, которые совершаем «по велению» той или иной негативной программы, засевшей глубоко в подсознании.

Настало время перепрограммировать свое подсознание. Убрать все страхи, растворив их энергией любви и божественного света.

Работать с подсознанием вы будете в течение двух недель. Настройтесь на состояние истинной свободы, которое вы обретете благодаря этому энергетическому посланию, вашему усердию и доверию Вселенной.

Внимание! После каждой фразы во время вдоха прикрывайте глаза и мысленно заполняйте свою голову фиолетовым свечением.

Приступим!

Энергетическое послание для вас



Сегодня (назовите текущую дату) (вдох) я освобождаю свое подсознание от всех негативных установок. (Вдох.)

От установок, которые не позволяли мне быть счастливой. (Вдох.)

Сдерживали мое проявление как уникальной личности. (Вдох.)

Уводили меня с моего истинного пути. (Вдох.)

Не позволяли любить и быть любимой. (Вдох.)

Принимать все богатства этого мира. (Вдох.)

Я с благодарностью и любовью принимаю все уроки (вдох), которые я прошла в этой жизни. (Вдох.)



Сформируйте чувство искренней благодарности в сердце. Сделайте глубокий вдох. На выдохе представьте, как из вашего сердца выходит золотистый луч и наполняет светом все пространство вокруг вас.

Сохраняйте это состояние весь день. Вспоминайте о нем как можно чаще. Будьте в нем!

Послание двенадцатое

Любовь – путь к истинной свободе.



Добрый день, дорогая Повелительница!

Сегодня вы продолжите работать с подсознанием. Через энергетическое послание вы будете насыщать его любовью, светом, даровать ему новое восприятие себя и своей жизни.

Внимание! После каждой фразы во время вдоха прикрывайте глаза и мысленно заполняйте свою голову золотистым свечением.

Энергетическое послание для вас



Сегодня (назовите текущую дату) (вдох) я наполняю свое подсознание любовью. (Вдох.)

Наполняю божественным светом. (Вдох.)

Мое подсознание пропитано доверием к миру (вдох), любовью, радостью и легкостью. (Вдох.)

Я транслирую в мир эти энергии. (Вдох.)

Я живу жизнью, наполненной любовью (вдох), богатством, радостью и счастьем. (Вдох.)



Сформируйте чувство любви в вашем сердце. Сделайте глубокий вдох. На выдохе представьте, как из вашего сердца выходит луч золотисто-фиолетового цвета, который наполняет своим свечением все пространство вокруг вас.

Сохраняйте это состояние весь день. Вспоминайте о нем как можно чаще. Будьте в нем!

Послание тринадцатое

Чувствую свою силу и опираюсь на нее.



Добрый день, дорогая Повелительница!

Хочу поделиться с вами сильным, на мой взгляд, выражением. Вот оно:

Чем сильнее твой дух, тем полноценнее будут возможности, создаваемые для жизни.

Это действительно так. Сильного духом человека невоз-

можно сломить, он идет к своей цели твердой поступью. Он не верит, не надеется – он знает и опирается на свое внутреннее знание. Прошу вас, только не путайте силу духа с позицией борца или гордыней.

Женщина, сильная духом, может быть нежной, женственной, сексуальной, легкой в общении, гармоничной, принимающей и любящей, при этом иметь свой внутренний стержень. Словами это состояние не передать, его можно и нужно почувствовать внутри себя, обрести его. Этим мы с вами и займемся прямо сейчас.

Встаньте прямо, расправьте плечи, приподнимите голову. Одновременно почувствуйте внутри себя расслабленное, гармоничное состояние.

Вот теперь вы готовы принимать послание.

Энергетическое послание для вас



Я благодарю Вселенную за силу, которую чувствую внутри себя. (Вдох.)

Это сила моего духа. (Вдох.)

Я с легкостью и радостью доверяю себе. (Вдох.)

Моя сила ведет меня к процветанию. (Вдох.)

К жизни, наполненной любовью, успехом и счастьем. (Вдох.)

Мой дух несет в себе знание, которое наполняет смыслом

мою жизнь. (Вдох.)

Я следую за ним. (Вдох.)

Благодарю, да, так и есть! (Вдох.)



Весь день сохраняйте осанку и как можно чаще напоминайте себе: «Мой дух несет в себе знание, которое наполняет смыслом мою жизнь!»

Послание четырнадцатое

Расслабление дарует мне гармонию.



Добрый день, дорогая Повелительница!

Бываете ли вы расслаблены? Думаю, да, но, скорее всего, только во время отдыха.

Все остальное время наше тело, как правило, находится в напряжении, и вызвано это напряжение нашим внутренним состоянием. Когда вы решаете какую-то задачу или вопрос,

вы не замечаете, как внутренне сжимаетесь. Это происходит автоматически. Постоянное напряжение приводит к многочисленным зажимам в теле и, как следствие, к различным заболеваниям.

Многие не понимают, как можно быть расслабленной и одновременно заниматься делами. Начиная с сегодняшнего дня мы с вами будем учиться расслабляться и оставаться в этом состоянии весь день.

Перед тем как вы приступите к посланию, сядьте, прикройте глаза и отследите, в каких местах в теле есть зажимы. Где чаще всего у вас бывает напряжение?

Когда будете произносить послание, сознательно расслабляйтесь на выдохе.

Энергетическое послание для вас



Сегодня я провожу день в легком и расслабленном состоянии. (Вдох.)

С каждым выдохом мое тело расслабляется еще больше. (Вдох.)

Я активна и одновременно расслаблена изнутри. (Вдох.)

В этом состоянии мне удастся все. (Вдох.)

Я решаю с легкостью любые вопросы. (Вдох.)

Расслабление дарует мне гармонию, радость и здоровье. (Вдох.)



Вспоминайте это послание в течение дня и дышите, сознательно расслабляясь на выдохе.

Послание пятнадцатое

Позволяю себе быть разной.



Добрый день, дорогая Повелительница!

Как у вас обстоит дело с позволением себе БЫТЬ? БЫТЬ разной, пусть и не всегда такой, как хотелось бы? Давайте проверим. Ответьте на следующие вопросы.

1. Разрешаете ли вы себе:



быть смешной, нелепой?



ошибаться?



опаздывать?



не отстаивать свою точку зрения?

2. Как часто вы занимаетесь самоедством?

Можете вспомнить и добавить к этому списку свои «непозволения».

Каждое «непозволение» уводит вас от себя настоящей, от вашего истинного пути.

Пусть послание на эту неделю сделает вас еще ближе к себе и дарует освобождение от оков, сформированных стереотипами нашего общества.

Энергетическое послание для вас



С этого дня я позволяю себе не казаться, а быть. (Вдох.)

Я принимаю себя в любой ситуации. (Вдох.)

Я позволяю себе быть смешной и наивной. (Вдох.)

Позволяю себе чего-то не понимать. (Вдох.)

Я перестану тратить время на оправдание себя и своих поступков. (Вдох.)

На пустые споры и ложные убеждения. (Вдох.)

Позволение БЫТЬ дарует мне свободу. (Вдох.)



Послание шестнадцатое

Я – женщина-богиня.



Добрый день, дорогая Повелительница!

В каждой из нас живет роскошная богиня. К сожалению, не каждая женщина ощущает богиню в себе.

Произнесите вслух: «Я богиня (*свое имя*)». Какое чувство у вас возникло? Думаю, вам было не совсем привычно. Возможно, показалось, что это и звучит как-то нелепо.

Но вспомните, кем вы уже являетесь, какое наименование сопровождает вас на протяжении пятнадцати посланий. Вспомнили? Повелительница! А это значит – богиня!

Послание на эту неделю даст вам ощутить себя божественной женщиной! Женщиной-богиней. Для такой женщины возможно все, что она только пожелает!

Послание произносите, глядя на эту картинку. Вдыхайте через нее состояние богини!



Энергетическое послание для вас



*Я божественное существо (вдох), прекрасное и свободное.
(Вдох.)*

Я чувствую богиню в себе. (Вдох.)

Я дарю и принимаю любовь. (Вдох.)

Я живу в роскоши и неге. (Вдох.)

Купаюсь в изобилии и богатстве. (Вдох.)

Я иду своим уникальным путем. (Вдох.)

Я богиня (произнесите свое имя). (Вдох.)

Я богиня (произнесите свое имя). (Вдох.)

Я богиня (произнесите свое имя). (Вдох.)



В завершение обнимите себя и улыбнитесь себе!

Послание семнадцатое

Я доверяю себе и своему миру.



Добрый день, дорогая Повелительница!

Часто наши намерения не реализуются по причине отсутствия доверия. Мы привыкли жить в состоянии недоверия. Боясь остаться нереализованными, мы не доверяем себе. Из-за страха быть обманутыми, отверженными мы не доверяем людям. И, наконец, когда мы не получаем быстрых резуль-

татов, мы перестаем доверять Вселенной.

Отсутствие доверия прочно укоренилось в нашем подсознании, поэтому вам предстоит длительная работа. Мы посвятим ей не одну, а целых три недели. От вас потребуется концентрация, терпение и, конечно, доверие!

Представьте, что вы актриса. Сейчас вам предстоит сыграть роль женщины, которая живет в состоянии доверия. Чтобы испытать это состояние, войдите в образ. Для этого ответьте себе на вопросы:

Как выглядит женщина, которая живет из состояния доверия?

Какой у нее взгляд?

В какой позе может находиться ее тело?

Войдите в этот образ через тело. Приступайте к получению послания.

Энергетическое послание для вас

Мой мир ласковый и добрый. (Вдох.)

Он с любовью заботится обо мне. (Вдох.)

Я с благодарностью и радостью принимаю его заботу. (Вдох.)

Я всегда могу положиться на него. (Вдох.)

Каждую минуту я ощущаю поддержку моего мира.
(Вдох.)

Я всегда помню о том, что я любимая дочь Бога. (Вдох.)



Внимание! Вам необходимо прожить в этом образе предстоящие три недели!

Послание восемнадцатое

Я любимая дочь Бога.



Добрый день, дорогая Повелительница!

Сегодня мы продолжаем работать с состоянием доверия.

Доверие и любовь – два состояния, неразрывно связанные. Ведь когда мы любим – мы уже доверяем. Практика этой недели направлена на обретение доверия через состояние любви.

В течение пяти минут наполняйте свое сердце любовью: примите удобную позу, расслабьтесь, вспомните, кого или что вы любите, и начинайте ровно и глубоко дышать, концентрируясь на своем дыхании. При каждом вдохе представляйте, как вы наполняете свое сердце изумрудным свечением.

Практику выполняйте трижды в день: утром перед получением послания, днем и вечером.

Энергетическое послание для вас



Я любимая дочь Бога. (Вдох.)

Сама Вселенная заботится обо мне. (Вдох.)

Я живу, доверяя себе и людям. (Вдох.)

Каждый прожитый день доставляет мне радость и удовольствие. (Вдох.)

Состояние доверия наполняет мой разум и мою душу. (Вдох.)

Мое тело транслирует состояние доверия. (Вдох.)

Я доверяю своему миру сопровождать меня к моей цели. (Вдох.)



Внимание! Вам необходимо прожить в этом образе все

три недели!

Послание девятнадцатое

Строю жизнь на доверии и любви.



Добрый день, дорогая Повелительница!

Сегодня завершающая часть послания, направленная на закрепление состояния доверия!

Отметьте для себя в дневнике, насколько изменилось ваше состояние с получением последних двух посланий. Изменилось ли что-то в вашей жизни, в отношениях с окружающими людьми? Если да, то что?

Вспомните о правилах получения послания: осознанность, неспешность, регулярность, наслаждение.

Отложите свои записи и переходите к посланию.

Энергетическое послание для вас



Где бы я ни находилась, я всегда чувствую себя дома.
(Вдох.)

Это удивительное, волшебное состояние. (Вдох.)

Оно дает мне возможность наслаждаться жизнью.
(Вдох.)

Я с легкостью доверяю себе и окружающим меня людям.
(Вдох.)

Моя жизнь строится на доверии и любви. (Вдох.)

Вселенная всегда отвечает мне взаимностью. (Вдох.)

Я знаю, что я любимая дочь Бога. (Вдох.)



Послание двадцатое

Украшаю собой эту жизнь.



Добрый день, дорогая Повелительница!

Сегодня я делюсь с вами простым рецептом счастливой жизни, или рецептом счастья.

Вот он:

Каждый день радуйтесь, живите в благодарности, любви. Украшайте собой эту

жизнь!

Собственно за этим мы с вами и находимся на этой прекрасной планете.

Если у вас этот рецепт счастья не находит внутреннего отклика, существует «вне вас» или вы о нем вспоминаете лишь иногда, тогда ваша жизнь становится случайностью. Внешние события руководят вашим состоянием, и вы вынуждены бороться, жертвовать, идти на компромисс, мириться и терпеть.

Сегодня я передаю вам послание, которое сделает рецепт счастья вашей естественной составляющей, вашим вдохом и выдохом.

Принимайте!

Энергетическое послание для вас



Я источник любви и света. (Вдох.)

Я пришла на эту Землю для радости и счастья. (Вдох.)

*Каждый мой день наполнен любовью и вдохновением.
(Вдох.)*

*Я с наслаждением создаю свою уникальную жизнь.
(Вдох.)*

Я украшаю этот мир собой. (Вдох.)



Живите в этом состоянии!

Послание двадцать первое

Вошебное состояние знания.



Добрый день, дорогая Повелительница!

Самое прекрасное состояние – это когда нет надежды на что-то, потому что нет сомнений. Что же есть? Знание!

Состояние знания внутри вас дает опору, легкость, внутреннюю силу, гармонию, и, самое главное, все эти качества могут присутствовать даже тогда, когда у вас нет четкого

понимания. То есть вам нет необходимости что-то объяснять, доказывать, подтверждать своему беспокойному разуму. Ему достаточно вашего знания! Знание не порождает избыточных потенциалов, которые мешают реализации намерения.

Именно оно позволяет нам двигаться своим уникальным путем. Ведь знание рождается из глубины вашей души. Это означает, что знание – не что иное, как истина внутри вас.

Есть один нюанс. Сколько бы мы ни твердили позитивных установок в минуты сомнений, состояние знания невозможно искусственно вызвать, но оно может постепенно рождаться внутри нас.

Сегодняшнее послание посвящено рождению этого состояния.

Энергетическое послание для вас



Я знаю, что я сама своими мыслями и своим состоянием создаю свою жизнь. (Вдох.)

Я знаю, что мои истинные желания всегда исполняются. (Вдох.)

Я знаю, что всему свое время. (Вдох.)

Поэтому я спокойна в своем ожидании. (Вдох.)

Я знаю, что Вселенная всегда поддерживает меня. (Вдох.)

Я знаю, что рождена для счастья и любви. (Вдох.)

Я знаю, что моя жизнь уникальна. (Вдох.)



На этой неделе сознательно рожайте внутри себя состояние внутреннего знания. Говорите себе как можно чаще: «Я знаю, я знаю, я знаю!»

Послание двадцать второе

Желание женщины – желание Бога.



Добрый день, дорогая Повелительница!

Помните французскую пословицу: «Чего хочет женщина, того хочет Бог»? Есть еще одно высказывание норвежского драматурга Генрика Ибсена: «Женщина – самое могущественное в мире существо, и от нее зависит направлять мужчину туда, куда его хочет повести Господь Бог».

Не слишком ли много на нас лежит ответственности? Ду-

маю, все зависит от нашего восприятия или от нашего выбора. С одной стороны, можно сказать, что это бремя, ноша, с другой – что это свобода. Степень ответственности, конечно, присутствует, только это ответственность за свой выбор и свою жизнь.

То, в какой обстановке вы живете, какие люди вас окружают, чем вы занимаетесь, какой мужчина рядом с вами – это все ваш выбор и вами созданная жизнь.

Почти в каждом послании я напоминаю вам об осознанном выборе и о том, что вы вольны выбирать. Понимание и осознание своей божественной сути дарует нам эту возможность.

Думаю, вы помните, а точнее, знаете, что вы – дар Божий! Следовательно, все ваши желания – желания Бога.

Так чего вы сегодня хотите? На этот вопрос я предлагаю вам ответить после получения послания.

Энергетическое послание для вас



Как прекрасно ощущать себя богиней. (Вдох.)

Знать, что я – дар Божий. (Вдох.)

Помнить о том, что все задуманное мною исполняется. (Вдох.)

Моя божественная суть дарует мне эту уникальную возможность. (Вдох.)

*Реализация моих желаний – это высшая благодарность
Богу (вдох) за мою прекрасную жизнь. (Вдох.)
Я знаю, что сегодня я хочу... (Вдох.)*



Теперь почувствуйте, скажите и обязательно запишите, чего же вам сегодня на самом деле хочется. Затем в течение дня исполните для себя и своей души это желание.

Послание двадцать третье

Мое призвание – сокровище моей души.



Добрый день, дорогая Повелительница!

Мы с вами уже говорили о вашей уникальности. Чувствуете ли вы ее в себе? Чувствуете ли вы себя по-настоящему УНИКАЛЬНОЙ ЖЕНЩИНОЙ? Сегодня настало время вспомнить о том, что у вас есть божественный дар. Дар, которым вы наделены с рождения. Это ваш талант, ваше при-

звание.

Вселенная наградила вас этим чудесным подарком. Благодаря ему вы реализуете свое предназначение в этой жизни. У вас есть возможность проживать свою жизнь, идти своим уникальным путем.

Как отблагодарить Создателя за этот поистине бесценный подарок? Лучший способ выразить свою благодарность – это принять этот дар, реализовать его и в полной мере насладиться им: прожить яркую и насыщенную жизнь, радуясь каждому дню.

К сожалению, мы не всегда в полной мере реализуем свои таланты по той простой причине, что имеющееся у нас часто не считаем чем-то особенным, уникальным. Таким образом мы совершаем непростительную ошибку по отношению к себе, к своей божественной сути, а значит, и к Создателю.

Если вы еще до сих пор сравниваете себя с другими, не видите свое призвание, то послание этой недели поможет раскрыть ваши таланты и увидеть жемчужину вашей души.

Сядьте удобно с прямой спиной, сложите каждую ладонь в форме чаши, левую руку положите сверху правой. Прикройте глаза, сделайте три глубоких вдоха и выдоха. Почувствуйте раскрытую грудную клетку и свободное дыхание. Откройте глаза. Теперь вы готовы получать это послание.

Энергетическое послание для вас



*Я благодарю Создателя за дар, которым он меня награ-
дил. (Вдох.)*

За те таланты, которые есть у меня. (Вдох.)

Это знание наполняет мою жизнь смыслом. (Вдох.)

*Я с радостью раскрываю в себе новые грани моей души.
(Вдох.)*

*Я с вдохновением реализую свое призвание в этой жизни.
(Вдох.)*

Я с радостью делюсь с миром своими талантами. (Вдох.)

Взамен я получаю любовь, здоровье. (Вдох.)

И наполненную всеми благами жизнь. (Вдох.)



Послание двадцать четвертое

Я реализую свое намерение.



Добрый день, дорогая Повелительница!

У каждой из нас есть свои заветные желания, исполнения которых порой мы так неистово ждем. Внутри нас звучат примерно такие вопросы: «Когда же это произойдет?! Ну почему это не случается? Неужели моему желанию так и не суждено сбыться?!»

Часто мы обращаемся с мольбой: «Пожалуйста, пусть мое желание исполнится, я очень этого хочу!» А когда не дожидаемся – расстраиваемся, отчаиваемся или злимся. Знакомая схема?

Хочу вам напомнить, что сегодня двадцать четвертая неделя с того момента, как вы взяли себе право назваться Повелительницей внешнего намерения. Раз так, то для начала скажите себе: «Мое счастье зависит только от меня». Произнесите эту фразу медленно, осознавая и чувствуя внутри себя каждое слово. Не позволяйте отдавать свою жизнь, свои желания на волю случая, другим людям, обстоятельствам. Это ваша жизнь, и только вам решать, как ее прожить!

Поэтому прямо сейчас вспомните о своем сокровенном желании и вознамерьтесь его исполнить, превратив желание в намерение. Что означает – никаких пустых надежд, стеланий, вожделений, сожалений, претензий с этого момента у вас нет!

Есть внутреннее знание, чистое намерение, действие и доверие Вселенной! И, конечно же, послание на сегодня. Перед тем как получить его, произнесите свое намерение в настоящем времени, в утвердительной форме. Предварительно запишите его на бумаге.

Энергетическое послание для вас



Я знаю, что Вселенная слышит меня. (Вдох.)

Она знает о моем намерении. (Вдох.)

Поэтому я наполнена спокойствием и радостью. (Вдох.)

Я знаю, что у каждого намерения свой срок. (Вдох.)

Вселенная знает, какой момент для реализации моего намерения наиболее удачный. (Вдох.)

Я помню о том, что мое намерение и его реализация зависят от моего состояния (вдох), от моих мыслей и действий. (Вдох.)

Поэтому я сознательно выбираю проживать каждый свой день (вдох) в состоянии радости, успеха и любви. (Вдох.)



Послание двадцать пятое

Я обладаю уникальным правом выбирать свое окружение.



Добрый день, дорогая Повелительница!

Сегодня мы уделим время вашему окружению. Ваша жизнь зависит в том числе и от того, кто находится рядом с вами. Большую часть времени жизни мы проводим в общении со своими близкими, друзьями, приятелями, коллегами. Поэтому общение должно не истощать, а наполнять и быть

максимально качественным.

Посмотрите, какие люди вас окружают. Обогащает ли вас общение с ними? Помните о том, что свое окружение вы тоже формируете сами и вольны сделать его интересным и приятным.

Здесь, как всегда, вам поможет энергетическое послание на эту неделю. Прежде чем вы его получите, представьте, почувствуйте, какие эмоции, какое состояние вы хотите испытывать при общении с людьми? Чем сами хотите делиться с ними?

Сформируйте в своем сердце состояние безусловной любви. Для этого вспомните близкого человека, которого вы любите всем сердцем, без всяких условий. Прикройте глаза и на несколько секунд сконцентрируйтесь на этом состоянии. Начните из своего сердца посылать любовь. Для начала наполните этим состоянием все свое тело, затем пошлите любовь своим близким, родным, друзьям. Ощутите, что вы способны дарить любовь, не требуя ничего взамен.

Откройте глаза и, смакуя каждое слово, прочитайте послание.

Энергетическое послание для вас



Я живу в состоянии любви. (Вдох.)

Меня всегда окружают любящие и любимые люди. (Вдох.)

Я с радостью дарю им свою любовь. (Вдох.)

*Мое общение всегда строится только на доверии и любви.
(Вдох.)*

Я ценю время общения с каждым человеком. (Вдох.)

Поэтому я сознательно создаю и выбираю свое окружение. (Вдох.)

Для меня общение – это энергетический обмен (вдох) любовью, радостью, вдохновением, счастьем. (Вдох.)

Именно так я создаю свою жизнь. (Вдох.)



В течение недели не скупитесь на подарки, дарите свою любовь!

Послание двадцать шестое

Я обладаю уникальным правом создавать свою жизнь.



Добрый день, дорогая Повелительница!

Сегодня ровно половина нашего с вами пути в проекте «Повелительница внешнего намерения». Вы получили двадцать пять энергетических посланий. Если вы работали с ними регулярно, то непременно уже получили свой положи-

тельный результат.

Прежде чем вы перейдете к двадцать шестому посланию, откройте свой дневник и обязательно запишите, какие изменения произошли с вами, вашим окружением, жизнью с момента начала работы с книгой.

Какая она – жизнь? Думаю, кто-то из вас скажет: разная, всякая. Кто-то скажет: чудесная. Возможно, вы скажете, что жизнь – непредсказуемая, с сюрпризами. Каждая из вас будет по-своему права.

На самом деле жизнь нейтральная, то есть такая, какая есть. Имеет значение только ваше восприятие, ваше отношение к происходящим событиям. Жизнь можно сравнить с временами года.

Давайте немного поиграем. Вы сейчас будете читать строки и одновременно отслеживать свои ощущения. Одно условие: делайте это искренне.

Весна в природе просвечивается на каждом шагу, слышится веселое чириканье воробьев, а небосклон становится ясным и чистым, где постепенно, опускаясь с высоты холодного неба, начинают собираться облака. Это самое благодатное и ожидаемое время года, весну принято называть все оживляющей.

Лето – это, конечно же, рай, лето – блаженное ничего-неделание, заветные мечты о любви и счастье. Летом у нас есть возможность испытать новые ощущения, в это время легко жить с благодушным отношением ко всему, что нам

предлагает жизнь.

Осенью замирает все, деревья и цветы, улетают в теплые края птицы, а низкое и пасмурное небо оплакивает прошедшее лето слезами холодных дождей. В осеннюю пору года дрожат одинокие березки и осины. Уносимые холодным осенним ветром, улетают от нас журавли в южные страны, махая нам на прощанье крыльями... Приход осени поражает нас в самое сердце, навевая печаль и порождая бесконечную тоску по лету.

Теперь отметьте, как менялось ваше ощущение, состояние, когда вы читали. Описание осеннего времени, скорее всего, нагнало тоску, печаль. Это еще зависит и от того, в каком состоянии вы находитесь прямо сейчас, в момент прочтения. То есть если настроения нет или вы испытываете негативные эмоции, то описание осени покажется еще более мрачным. Следовательно, и жизнь из такого состояния будет далеко не позитивной. Но время года останется таким, каким оно должно быть.

Вот такая же смена состояний происходит у нас и относительно событий в нашей жизни. То есть событие само по себе нейтрально, наш разум сам подбирает краски и окрашивает его в тот или иной цвет. В выборе красок ему активно помогает наше подсознание. Какие краски преобладают в вашем подсознании, такими цветами и пользуется ваш разум. Это происходит до тех пор, пока мы «спим», точнее, пока у нас низкий уровень осознанности.

Работа с посланиями призвана помочь убрать негативные установки из вашего подсознания. От вас необходимо активное включение и осознанное отношение к тому, что вы делаете. Поэтому привнесите в работу с посланиями еще больше осознанности. Повышайте уровень осознанности с каждым произнесенным посланием.

Энергетическое послание для вас



Я сама создаю свою жизнь. (Вдох.)

Каждое мое действие я совершаю осознанно. (Вдох.)

Я выбираю свое отношение к событиям в своей жизни.
(Вдох.)

Моя жизнь – это произведение искусства. (Вдох.)

Я создаю ее с благодарностью и любовью. (Вдох.)

Я всегда довольна своим творением. (Вдох.)

Я счастлива, что проживаю свою уникальную жизнь.
(Вдох.)



Послание двадцать седьмое

Сегодня я проснулась и увидела мир другими глазами!



Добрый день, дорогая Повелительница!

Наша жизнь развивается по спирали. Мы проходим определенный виток, достигаем своего апогея и вновь, как нам может показаться, начинаем сначала. На самом деле мы выходим на качественно новый уровень.

Таких витков в течение жизни бывает множество. Сами можете вспомнить, как, достигнув определенного уровня в какой-либо сфере жизни, будь то изменения в мировоззрении, новое качество отношений или иной уровень благосостояния, вы чувствовали, что достигли предела. Со временем это чувство превращается в некое опустошение, неудовлетворенность жизнью. Это не значит, что все вернулось на круги своя. Это значит, пора делать новый виток.

Вот только, к сожалению, не у всех жизнь – это движение и развитие по спирали. У многих она напоминает «день сурка», бег по замкнутому кругу. От чего это зависит? В первую очередь от вашего восприятия жизни.

Как научиться воспринимать жизнь по-новому, если ситуации, окружение – абсолютно все ввергает в старые негативные ощущения, переживания?

Для того чтобы остановить бег в никуда, вам необходимо помнить одну простую вещь. Все наши действия обусловлены привычками. По привычке мы обижаемся, раздражаемся, требуем, боремся, даже ненавидим. Но помните о том, что привычки мы можем менять, если захотим. По большому счету, именно этим вы занимались предыдущие шесть месяцев, работая с посланиями.

Конечно, просто захотеть – мало. Нужно вознамериться! Если вы вознамеритесь, то есть выберете себе привычку работать с посланиями регулярно и с удовольствием, эти действия отложатся в вашем подсознании, и тогда произой-

дет тот самый переход на качественно новый уровень жизни, о котором я говорю.

Сегодня, продолжая работу с посланиями, мы с вами, как в жизни по спирали, делаем новый виток и вновь обращаемся к первому посланию.

Благодаря этому сейчас у вас есть прекрасная возможность ответить себе на вопрос: что на данный момент для меня представляет моя жизнь? Развитие или бег по кругу?

Помните: осознанность, неспешность, регулярность и наслаждение. Пожалуй, сегодня наслаждение я поставлю на первое место. Вот так: наслаждение, осознанность, неспешность, регулярность!

Замечательной вам недели!

Энергетическое послание для вас



Доброе утро, моя любимая! (Вдох.)

*Сегодня я проснулась и увидела мир другими глазами.
(Вдох.)*

Мой мир просто великолепный. (Вдох.)

*В течение всего дня я ощущаю его заботу и любовь.
(Вдох.)*

Он дарит мне вдохновение и гармонию. (Вдох.)

Я отвечаю ему взаимностью. (Вдох.)

Сегодня я наполнена энергией радости и счастья. (Вдох.)

И я с удовольствием делюсь этим состоянием с окружающими меня людьми. (Вдох.)



Постойте еще одну-две минуты перед зеркалом, улыбнитесь себе, обнимите себя. В это время представляйте, как энергия послания заполняет все ваше тело.

Сохраните улыбку в течение всего дня. Вспоминайте послание и чувствуйте его энергию в себе.

Не забывайте вести дневник. Дневник – неотъемлемая часть проекта. Заполняйте его каждый день. Возьмите себе за правило ежедневно записывать три положительных момента, которые принес вам сегодняшний день.

Послание двадцать восьмое

Я единственная, подобных мне в мире нет!



Добрый день, дорогая Повелительница!

Как вы думаете, вы имеете право говорить о себе: «Я уникальная личность»? Скорее всего, ваш ответ будет: «Да». Действительно, вы вольны так думать и говорить. Вот только если вы не чувствуете внутри себя свою уникальность, ваши слова теряют силу и смысл.

Чаще всего мы пытаемся убедить в своей неповторимости других. Думаем, что нас не ценят, не понимают нашу непохожесть. И это верно. Вас не будут ценить, не будут понимать до тех пор, пока вы сами внутри себя не начнете ощущать эту ценность.

Бог сотворил нас по своему образу и подобию. Если вы – творение Бога, то что он хотел сказать, когда создавал вас именно такой, какая вы есть?

Давайте разгадаем загадку Бога. Начните со своей внешности. Посмотрите на себя и ответьте себе: чего хотел Бог (Вселенная), когда создавал ваши глаза, фигуру, рост?.. Посмотрите внимательно, не спешите.

Удалось на этом простом примере увидеть свою уникальность?

Предлагаю еще раз выполнить это задание после получения послания.

Это послание произносите стоя лицом к солнцу. Для наибольшей эффективности лучше работать с ним на рассвете. Помните принципы и соблюдайте последовательность при работе с посланием.

Энергетическое послание для вас



Доброе утро, мой ласковый и прекрасный день! (Вдох.)

Этот мир создал меня такой, какая я есть. (Вдох.)

Я единственная. (Вдох.)

В мире нет никого подобного мне. (Вдох.)

Какие у меня прекрасные глаза! (Вдох.)

Они сияют и искрятся от счастья. (Вдох.)

Я благодарна Вселенной за свое великолепное тело.

(Вдох.)

Благодаря ему я познаю этот мир. (Вдох.)

Я проявляю себя в этой жизни. (Вдох.)

Сегодня я с радостью заявляю о себе. (Вдох.)

Я ЕСМЬ! (Вдох.)

Я ЕСМЬ! (Вдох.)

Я ЕСМЬ! (Вдох.)



Прикройте глаза и несколько секунд послушайте тишину внутри себя.

Откройте глаза и ответьте на вопрос: что же хотел сказать Бог, когда создавал вас именно такой, какая вы есть?

Ответ запишите в дневник, чтобы уже точно запомнить и сохранить это ощущение: «Я единственная, подобных мне в мире нет!»

Послание двадцать девятое

Моя душа говорит со мной. Я следую голосу своей души!



Добрый день, дорогая Повелительница!

В третьем послании мы говорили с вами о том, как научиться слышать и слушать себя. Что изменилось с тех пор? Как часто вы стали обращаться к себе, к голосу своей души? Следуете ли вы ее подсказкам и в какие моменты?

Для того чтобы видеть позитивные изменения, вам необ-

ходимо иногда останавливаться и анализировать свое движение. Поэтому откройте свой дневник и запишите ответы на эти вопросы.

Если вы обнаружили, что следование голосу души у вас осталось только на уровне понимания, необходимо срочно начать действовать. Почему срочно? Чтобы не оказаться в очередной иллюзии, когда кажется, будто вы слышите себя и живете из этого состояния, а на самом деле ничего подобного не происходит – ну, или происходит лишь изредка, проблесками.

Я понимаю, что поначалу это непросто, но избыточный потенциал рассеивается только в действии. Да и вы уже не на начальном этапе и прекрасно понимаете, что, двигаясь только исходя из доводов разума, будете проживать ложную, не свою жизнь.

Послание, к которому вы сегодня возвращаетесь, я предлагаю закрепить конкретными действиями.

На этой неделе, когда вам будут поступать какие-либо предложения, не отвечайте сразу, а прислушайтесь к себе, посоветуйтесь с душой. И сделайте так, как скажет она, даже если все аргументы разума будут против этого решения.

И помните о том, что послание на эту неделю позволит вам обрести решимость следовать голосу своей души!

Приступаем. Найдите в своей квартире (доме) уединенное, уютное местечко. Сядьте удобно, обнимите себя и начните произносить послание. Каждый раз при вдохе закры-

вайте глаза.

Энергетическое послание для вас



Любимая моя уникальная душа! (Вдох.)

Ты божественно красива. (Вдох.)

Я люблюсь тобой. (Вдох.)

Я благодарю за то, что ты есть у меня. (Вдох.)

Какое наслаждение слышать тебя. (Вдох.)

Доверять тебе. (Вдох.)

Следовать твоим подсказкам и советам. (Вдох.)

Ты мой самый лучший друг. (Вдох.)

*С каждым днем мы становимся ближе друг к другу.
(Вдох.)*

Я счастлива. (Вдох.)

Моя душа говорит со мной. (Вдох.)

Я следую голосу своей души. (Вдох.)



В завершение закройте глаза и положите руки на область сердца, правую поверх левой. Настройтесь в течение дня получать послания от своей души.

Послание тридцатое

Мое тело – божественный храм.



Добрый день, дорогая Повелительница!

Сегодня я предложу вам вместе со мной сочинить небольшой, но очень ценный рассказ. Это не просто рассказ. Это рассказ-намерение!

Приготовьте свой дневник или листок бумаги и ручку. Правила просты: я начну, а ваша задача продолжить, допи-

сать предложения там, где стоит многоточие.

Но не читайте весь рассказ сразу, читайте и одновременно пишите его строка за строкой.

Когда я влюбилась в свое тело

Я увидела себя, свое тело, новым, незашиоренным взглядом. И я влюбилась в него!

Мои руки, они такие... Сколько работы они выполняют в течение дня:... Когда я благодарю свои руки, то я говорю им:...

Моя грудь, она такая... Именно благодаря моей... груди, я чувствую себя женицной, я...

А какие у меня... ноги, вы только посмотрите! Благодаря им, моим... ногам я могу пойти куда захочу, я могу бегать, прыгать и даже немного летать... В конце дня я глажу свои... ноги и говорю им:...

Знаете, я раньше не замечала, что я... Что мое лицо, глаза, волосы – все, все...

Наконец ко мне пришло осознание...

Теперь я каждый день благодарю Создателя за...

БЛАГОДАРИЮ!

Как вы себя чувствуете?

Если вы, моя дорогая Повелительница, после этого рассказа еще не влюбились в свое тело по-настоящему, перепишите его еще раз. Напишите так, чтобы, прочитав его, вы смогли искренне признаться себе в любви! Это в вашей воле!

Теперь закрепляем рассказ энергетическим посланием.

Энергетическое послание для вас



Здравствуй, мое любимое тело. (Вдох.)

Прости меня, что я отвергала и осуждала тебя. (Вдох.)

Прости мне всякое недовольство тобой. (Вдох.)

С этой минуты я люблю тебя. (Вдох.)

Я забочусь о тебе (вдох) как любящая мать о своем ребенке. (Вдох.)

Я берегу и защищаю тебя. (Вдох.)

Наслаждаюсь тобой каждую минуту. (Вдох.)

Я помогаю тебе быть всегда здоровым и счастливым. (Вдох.)

Благодарю тебя за то, что служишь мне безотказно. (Вдох.)

Ты мое уникальное, божественно прекрасное тело. (Вдох.)



В завершение прислушайтесь, как откликается ваше тело на послание.

На этой неделе каждый день перечитывайте и дополняйте свой рассказ.

Послание тридцать первое

Я иду своим уникальным путем.




Добрый день, дорогая Повелительница!


Удалось ли вам за время нашего путешествия почувствовать свою уникальность и уникальность вашего жизненного пути?


Часто мы ищем в себе что-то очень особенное, глобальное, кардинально отличающее нас от других. Мы противо-


поставляем себя другим и, как правило, этого не замечаем.

Как же понять: действительно ли я чувствую, что я и моя жизнь уникальны? Давайте проверим, только будьте сейчас искренни с собой.

 Вас задевают успехи ваших коллег, друзей, партнеров?

 Вы восхищаетесь другими людьми, с любопытством наблюдаете за их жизнью?

 Вы не можете удержаться, чтобы не посмотреть фотографии или не прочитать новости о знаменитых людях?

 Ваша близкая подруга встретила своего мужчину – богатого, успешного, красивого, любящего, и вы, демонстрируя искреннюю радость за нее, одновременно испытываете совершенно противоположные радости чувства?

Если на все вопросы вы ответили положительно, это говорит о том, что вы не цените себя и еще не чувствуете свою уникальность.

Вы можете мне сказать: «Я уже работала с этим посланием столько времени – и ничего. Что же мне делать?»

Напоминаю.

Первое – оставить эту дурную привычку расстраиваться и обесценивать пройденный путь.

Второе – помнить о том, что на освобождение подсознания от негативных установок необходимо время.

Третье – найти, какие плюсы у вас уже есть на этом пути. Сделать акцент на них.

Четвертое – продолжать движение вперед!

Сейчас и приступим!

Приподнимите голову. Улыбнитесь. Пусть ваше тело, осанка транслируют вашу ценность.

Энергетическое послание для вас



Сегодня я вижу, что моя жизнь – уникальное творение.
(Вдох.)

*Я наслаждаюсь своим творчеством в каждом мгновении
сегодняшнего дня.* (Вдох.)

Мои тело, разум и душа транслируют счастье. (Вдох.)

Жизнь преподносит мне приятные сюрпризы. (Вдох.)

Мой мир окрашен в яркие, сочные краски. (Вдох.)

Я иду своим уникальным путем. (Вдох.)



В течение всей недели сохраняйте осанку! Помните о том, кто вы есть!

В завершение прислушайтесь, как откликается ваше тело на послание.

Послание тридцать второе

Мой разум – союзник моей души.



«Когда я полюбил себя, я понял, что мой ум может беспокоить меня и даже сделать больным. Но когда я смог связать его с моим сердцем, он сразу стал моим ценным союзником. Сегодня я зову эту связь „мудрость сердца“» (из речи Чарли Чаплина, которую он произнес на свое 70-летие).

Добрый день, дорогая Повелительница!

Именно с этих слов Чарли Чаплина мне захотелось сегодня начать. Они как нельзя лучше отражают тему послания.

Расскажу вам историю, которая произошла со мной еще задолго до знакомства с трансерфингом. Я была в затруднительной ситуации, из которой на тот момент не видела выхода. Я не знала, как поступить правильно, что предпринять. Советы, которые мне давали, были совершенно разными. Попытки услышать себя, свой внутренний голос еще больше запутывали меня. В моей голове звучало многоголосье, и я терялась в догадках, где говорит ум, а где душа.

Находясь в состоянии прострации, я решила спросить совета у одного знакомого священнослужителя. Человека, который действительно идет по пути своей реализации. Его советы никогда не бывали формальными. Я видела, как заинтересованно он выслушивал каждого, кто обращался к нему за помощью.

Вопрос, который я ему задала, звучал примерно так: «Как мне услышать истину внутри себя, как соединить душу и разум?»

Он ответил: «Ты не услышишь себя до тех пор, пока будешь разделять эти два понятия. Не надо разделять, тогда нечего будет и объединять».

Не знаю, как для вас, моя дорогая Повелительница, но для меня эта фраза стала ключевой. Она запустила во мне необратимый процесс, который идет до сих пор. Я перестала себя «делить» и, как следствие, стала принимать себя и слышать

правильные ответы в единстве души и разума. Правильные ответы для себя.

Ведь вы же понимаете, что для каждой из нас будут свои «правильные ответы». Главное – их услышать!

Послание этой недели призвано продолжить уже начатый процесс объединения!

Займите удобное положение (сидя или стоя). Сложите молитвенно руки, плотно прижав ладони друг к другу в знак объединения души и разума.

Произнесите послание, соблюдая правила (см. предисловие).

Энергетическое послание для вас



Благодарю Бога за то, что у меня есть мой прекрасный разум. (Вдох.)

Властью, данной мне по праву рождения (вдох), я освобождаю свой разум от негативного опыта. (Вдох.)

Очищаю его от ненужных, пагубных для меня и моей жизни мыслей. (Вдох.)

С этой минуты я всегда ощущаю помощь и поддержку своего разума. (Вдох.)

С этого мгновения я живу в единстве души и разума. (Вдох.)



Сделайте три глубоких вдоха и выдоха. Почувствуйте, как через вдох вы объединяете душу и разум, а на выдохе освобождаете разум от всех негативных мыслей.

Послание тридцать третье



Я – энергетически наполненная женщина.

Доброго, прекрасного дня, дорогая Повелительница!

Вы уже знаете, что привычки формируют нашу жизнь. По привычке мы обижаемся, ссоримся, переживаем, расстраиваемся, злимся. В эти моменты мы теряем энергию, а самое главное – наносим вред своему здоровью. И нередко под угрозой оказывается наша жизнь. Как видите, цена за неосознанное эмоциональное включение очень высока. Подумай-

те, стоит ли платить своей жизнью за все вышеперечисленные привычки?

Не спешите отвечать, прочувствуйте этот момент и только потом скажите себе раз и навсегда: «Нет, нет и нет!» Затем подкрепите свои слова действием – прочтением энергетического послания. Благодаря посланиям вы приобретаете новые положительные привычки, которые наполняют вашу жизнь радостью, легкостью, любовью, здоровьем и счастьем.

Сегодняшнее послание поможет вам позаботиться о своих внутренних органах, которые очень страдают от нашего неосознанного поведения. Займемся их исцелением и напитаем каждую клеточку своего тела любовью.

Это послание необходимо произносить, принимая утренний душ. Во время практики больше внимания уделяйте тем органам, которые нуждаются в исцелении.

Подготовьтесь к получению и передаче послания. Постойте несколько секунд под струями теплого душа, затем начните произносить послание.

Энергетическое послание для вас



Этой водой я смываю со всех моих внутренних органов (вдох) всю негативную информацию. (Вдох.)

Я благодарю свои органы (вдох) за то, что они исправно служат мне. (Вдох.)

Я исцеляю и наполняю любовью все мое тело. (Вдох.)

Я абсолютно здоровая (вдох), энергетически наполненная женщина. (Вдох.)



Почувствуйте внутреннее наполнение, улыбнитесь и представьте, что каждый ваш орган, каждая часть вашего тела улыбается вам в ответ. Сохраняйте это состояние в течение всего дня.

Послание тридцать четвертое

Искренняя благодарность – путь к счастливой жизни.



Добрый день, дорогая Повелительница!

Благодарю – означает «дарю благо». Можете ли вы сказать, что транслируете состояние благодарности каждый день? Что дарите благо каждому, кто встречается на вашем пути?

Мы автоматически произносим слова благодарности в от-

вет на какое-то приятное (положительное) действие в наш адрес. Иногда нас охватывает чувство благодарности в минуты отдыха, когда мы испытываем состояние наслаждения и блаженства. И лишь изредка вспоминаем о благодарности просто так, независимо от внешних обстоятельств.

Напомню вам первый принцип трансерфинга, который гласит: «Мир, как зеркало, отражает ваше отношение к нему». Все, что вы транслируете в зеркало мира, обязательно будет отражаться в вашей реальности. К сожалению, нас не учили с детства правильной трансляции. Но, кто знает, возможно, когда вы появились на свет, ваша душа сказала тихим голосом: «Благодарю!»

Первое, за что мы должны быть благодарны Вселенной, – это дарованная нам жизнь. Так уж устроен человек, что начинает ценить жизнь только тогда, когда ощущает реальную угрозу. Зачем дожидаться момента, когда захочется просто закричать от переполняющего вас чувства благодарности?! Начнем благодарить сегодня. Точнее – сейчас. Произнесите медленно, несколько раз: «Благодарю, благодарю, благодарю!»

Почувствуйте, как вы дарите благо себе и другим людям. Теперь представьте, что вы стоите в нашем кругу женщин-Повелительниц. И все вместе вы получаете энергетическое послание на сегодня. Послание-благодарность.

Энергетическое послание для вас



Сегодня мое сердце исполнено благодарности. (Вдох.)

Я благодарю Вселенную за все, что у меня есть. (Вдох.)

За возможность жить на этой Земле. (Вдох.)

За мое прекрасное тело. (Вдох.)

За мой удивительный ум. (Вдох.)

*За близких и любимых людей, которые меня окружают.
(Вдох.)*

За возможность слышать голос своей души. (Вдох.)

Идти своим уникальным путем. (Вдох.)

За радость и любовь, которые мне даны. (Вдох.)

За изобилие и богатство, в которых я живу. (Вдох.)

Благодарю! Благодарю! Благодарю! (Вдох.)



Сохраняйте в своем сердце состояние благодарности и наблюдайте за знаками, которые будут вам встречаться на этой неделе.

Послание тридцать пятое

Изобилие и богатство – образ моей жизни!



Прекрасного, изобильного вам дня, дорогая Повелительница!

Прочитайте медленно эти слова, смакуя каждое из них: деньги, богатство, роскошь, изобилие.

Что вы чувствуете, когда произносите эти слова?

Если любовь, блаженство, радость, легкость, – замеча-

тельно. Продолжайте наслаждаться и жить в этом состоянии.

Если вы почувствовали печаль, страх, вожделение, злость, раздражение, посмотрите, что внутри вас не дает вам наслаждаться богатством. Вспомните о выборе, о вашем праве выбирать качество жизни.

Если вас волнуют вопросы, как же быть с прошлым опытом, с установками, которые есть в вашей голове, я отвечу: о них позаботится энергетическое послание. Вы же позвольте себе быть богатой! Вместите в себя все то изобилие, которое предлагает вам Вселенная.

Приготовьтесь принимать послание и будьте готовы к увеличению денежного потока в вашей жизни.

Сядьте удобно. Ваша спина должна оставаться прямой. Представьте, что вы королева и перед вами открытый ларец с драгоценностями. Это ваш ларец. Полюбуйтесь своими сокровищами, вдохните их энергию. Затем начните произносить послание.

Энергетическое послание для вас



Я богатая женщина. (Вдох.)

Я живу в роскоши и изобилии. (Вдох.)

Я с легкостью привлекаю деньги. (Вдох.)

Деньги мощным потоком вливаются в мою жизнь. (Вдох.)

Я умело взаимодействую с денежной энергией. (Вдох.)

Я по-королевски щедрая и процветающая. (Вдох.)

Я с любовью и благодарностью принимаю все богатства Вселенной. (Вдох.)

Я купаюсь в океане изобилия. (Вдох.)



В завершение мысленно закройте ларец с драгоценностями и уберите его в укромное место.

Послание тридцать шестое

Принимаю с любовью и благодарностью.



Доброго дня, дорогая Повелительница!

Сегодня я хочу начать со слов благодарности.

Я благодарю вас за работу с этой книгой. За то, что вы приняли решение и начали создавать свою уникальную жизнь. Я благодарю вас за смелость. Гораздо проще и привычнее жаловаться, обижаться на жизнь, списывать свои пробле-

мы на окружающих людей. Знаю по своему опыту, что вам пришлось пройти за время работы с посланиями. Всплывали старые обиды, возникало раздражение, порой охватывало недоверие, возможно, хотелось все бросить. У некоторых из вас поменялось окружение. Вдруг стали уходить старые связи, друзья. Не всем окружающим пришлись по нраву перемены, которые произошли с вами.

Несмотря на все это, вы здесь. И я благодарю вас за доверие и внутреннюю силу. Принимайте мою любовь и благодарность!

Ощутите внутри себя истинное принятие моего послания. Прикройте глаза и почувствуйте тепло, которое разливается по телу.

Сегодня и все последующие шесть дней будьте настроены принимать: улыбки окружающих, заботу, комплименты в ваш адрес, подарки и, конечно, слова любви.

Почувствуйте, что вы готовы принимать. Не спешите сразу что-то давать, делать взамен. Ваше искреннее принятие – на данный момент это и есть вклад с вашей стороны.

Теперь перейдем к посланию. Устройтесь удобно, можете забраться с ногами на любимый диван или в кресло. Приготовьтесь получать и принимать послание.

Энергетическое послание для вас



Моя изобильная Вселенная! (Вдох.)

Я с благодарностью принимаю все твои дары. (Вдох.)

Я испытываю наслаждение от каждого теплого слова в мой адрес. (Вдох.)

От каждого подарка. (Вдох.)

Я позволяю заботиться обо мне. (Вдох.)

Я достойна всего самого лучшего по праву рождения. (Вдох.)

И Вселенная щедро награждает меня. (Вдох.)



Послание тридцать седьмое

Возвращаю себе свою силу.



Доброго дня, дорогая Повелительница!

Я уже говорила, что наша жизнь развивается по спирали. Проходя один этап, мы совершаем виток и переходим на следующий. В какой-то промежуток жизни наше движение напоминает бег по кругу. Порой этот промежуток затягивается надолго. Создается ощущение бесконечного кругового дви-

жения.

Сколько совершается действий, прикладывается усилий для того, чтобы что-то изменить! Вот-вот, осталось совсем немного, и цель будет достигнута. И мы начинаем бежать еще быстрее. Нам кажется, так мы сможем вырваться из замкнутого круга, из созданного нами же лабиринта. Что происходит? Почему еще вчера вы видели свое развитие, а сегодня жизнь напоминает «день сурка»?

Наша жизнь, весь ее сценарий формируется в детстве до пяти лет. Ребенок видит отношение родителей к себе и их отношения между собой. Под влиянием системы у него формируются понятия относительно женщин, мужчин и жизни в целом. Из сложившихся стереотипов он получает соответствующий опыт, как бы подтверждая правильность своих установок. Ко всему прочему добавляются задачи, с которыми его душа пришла в этот мир.

Вот такая получается задача: есть условия – то, что нам дано, есть вопрос, который мы хотим решить. Каково же само решение?

Решать эту задачку мы будем с помощью трансерфинга и энергетического послания.

Первое, что вам необходимо, – иметь намерение, а не желание. Второе – четко понимать, чего вы хотите. Третье – совершать действия. В нашем случае это работа с посланиями. Наконец, четвертое – не сходить с намеченного пути. Только так вы сможете выйти на качественно новый виток своего

развития, перейти на свою желаемую линию жизни.

Работать с подсознанием вы будете в течение двух недель. Настройтесь на состояние истинной свободы, которое вы обретете благодаря этому энергетическому посланию, вашему усердию и доверию Вселенной.

После каждой фразы во время вдоха прикрывайте глаза и мысленно заполняйте свою голову фиолетовым свечением.

Энергетическое послание для вас



Сегодня (назовите текущую дату) (вдох) я освобождаю свое подсознание от всех негативных установок. (Вдох.)

От установок, которые не позволяли мне быть счастливой. (Вдох.)

Сдерживали мое проявление как уникальной личности. (Вдох.)

Уводили меня с моего истинного пути. (Вдох.)

Не позволяли любить и быть любимой. (Вдох.)

Принимать все богатства этого мира. (Вдох.)

Я с благодарностью и любовью принимаю все уроки (вдох), которые я прошла в этой жизни. (Вдох.)



Сформируйте чувство искренней благодарности в сердце.

Сделайте глубокий вдох. На выдохе представьте, как из вашего сердца выходит золотистый луч и наполняет светом все пространство вокруг вас.

Сохраняйте это состояние весь день. Вспоминайте о нем как можно чаще. Будьте в нем!

Послание тридцать восьмое

Любовь – путь к истинной свободе.



Добрый день, дорогая Повелительница!

Сегодня вы продолжите работать с подсознанием. Энергия любви, которой вы наполните себя, способна разрушить все негативные установки. Любовь – это самое мощное оружие против страха, ненависти, зависти и злобы. Когда вы находитесь в состоянии любви, вы чувствуете себя в полной

безопасности, так, как будто сама Вселенная взяла вас под свое покровительство. Так и есть – только через истинную любовь мы ощущаем единство со всем миром. Транслируя энергию любви вовне, вы качественно меняете свою жизнь.

Там, где царит любовь, нет места сомнениям, страхам, переживаниям. Если же вы обнаружили в себе эти состояния, знайте: вы где-то «потеряли любовь».

Верните ее себе. Это в вашей воле!

Проговаривая послание, после каждой фразы во время вдоха прикрывайте глаза и мысленно заполняйте голову золотистым свечением.

Энергетическое послание для вас



Сегодня (назовите текущую дату) (вдох) я наполняю свое подсознание любовью. (Вдох.)

Наполняю божественным светом. (Вдох.)

Мое подсознание пропитано доверием к миру (вдох), любовью, радостью и легкостью. (Вдох.)

Я транслирую в мир эти энергии. (Вдох.)

Я живу жизнью, наполненной любовью (вдох), богатством, радостью и счастьем. (Вдох.)



Сформируйте чувство любви в вашем сердце. Сделайте глубокий вдох. На выдохе представьте, как из вашего сердца выходит луч золотисто-фиолетового цвета, который наполняет своим свечением все пространство вокруг вас.

Сохраняйте это состояние весь день. Вспоминайте о нем как можно чаще. Будьте в нем!

Послание тридцать девятое

Чувствую свою силу и опираюсь на нее.



Добрый день, дорогая Повелительница!

На вашем жизненном пути происходят разные события. В меру своей осознанности вы окрашиваете их в соответствующие цвета, придаете им определенное значение.

Если состояние осознанности еще не стало вашим образом жизни, что же дает вам возможность справляться с проблемными ситуациями, побеждать свои страхи, сомнения и

неуверенность? Это сила вашего духа!

Почувствуйте свою внутреннюю силу, читая следующие высказывания, которые я специально подобрала к сегодняшнему посланию.

Сила человеческого духа заключается в способности с интересом и оптимизмом смотреть в непредсказуемое будущее. Это вера в то, что из любого затруднительного положения найдется выход, а все разногласия можно разрешить.

Беккет Бернард

В воле человека есть сила стремления, которая превращает туман внутри нас в солнце.

Джебран Халиль Джебран

Избегайте тех, кто старается подорвать вашу веру в себя. Великий человек, наоборот, внушает чувство, что вы можете стать великим.

Марк Твен

Лишь когда в человеке взыграют его душевные силы, он истинно жив для себя и для других; только когда его душа раскалена и пылает, становится она зримым образом.

Стефан Цвейг

Человеком движут прежде всего побуждения, которых глазами не увидишь. Человека ведет дух.

Апулей

Дух силен радостью.

Лукреций

Главное – не место, где находишься, а состояние духа, в котором пребываешь.

Анна Гавальда

Я точно знаю, что вы обладаете этой силой. Почему я говорю об этом с уверенностью? Сами посудите. Вы начали работать с книгой, не все сразу идет гладко, порой вы «спотыкаетесь», иногда «падаете», но вот уже тридцать восьмое послание, а вы продолжаете идти! Значит, вас ведет сила вашего духа!

Сейчас обратитесь к вашей силе через послание.

Встаньте прямо, расправьте плечи, приподнимите голову. Одновременно почувствуйте внутри себя расслабленное, гармоничное состояние.

Вот теперь вы готовы принимать послание.

Энергетическое послание для вас



Я благодарю Вселенную за силу, которую чувствую внутри себя. (Вдох.)

Это сила моего духа. (Вдох.)

Я с легкостью и радостью доверяю себе. (Вдох.)

Моя сила ведет меня к процветанию. (Вдох.)

К жизни, наполненной любовью, успехом и счастьем. (Вдох.)

Мой дух несет в себе знание, которое наполняет смыслом

мою жизнь. (Вдох.)

Я следую за ним. (Вдох.)

Благодарю, да, так и есть! (Вдох.)



Весь день сохраняйте осанку и как можно чаще напоминайте себе: «Мой дух несет в себе знание, которое наполняет смыслом мою жизнь!»

Да пребывает с вами сила!

Послание сороковое

Расслабление дарует мне гармонию.



Добрый день, дорогая Повелительница!

Сколько бы я вам ни говорила: «Забойтесь о себе, отдыхайте, просто наслаждайтесь ничегонеделанием», результат от этих слов очень непродолжительный. Такое впечатление, что нас все время кто-то подгоняет. Этот кто-то сидит на наших плечах и кричит: «Давай, спеши, торопись, вдруг не

успеешь!»

Вы не задумывались, почему вы не даете себе по-настоящему расслабиться?

В моем проекте «Я все могу! Шаги к успеху» есть шаг, который называется «Ничего не делая, вы делаете все!». В нем я предлагаю в течение недели выполнять практику бездействия. Вы не представляете, сколько писем я получила от участников, когда они были и в процессе прохождения этого шага, и после него. Многие просто негодовали: «Татьяна, как такое возможно – ничего не делать? Что, совсем ничего? Напишите, а что можно делать?»

Эту практику даже называют самой сложной из всех пятидесяти двух шагов. Что же такого сложного в ней? Все дело в том, что, когда мы «останавливаемся», появляется возможность услышать свои истинные желания и потребности. Многие действия, которые вы обычно совершаете, теряют свой смысл. Вы переводите взгляд на себя, на свою душу и тело. Начинаете заботиться о себе.

Но мы привыкли прежде всего думать о работе, планах, обязательствах перед семьей и родными. То есть заниматься чужой жизнью. Мы делаем все, чтобы не заниматься собой. Поэтому никогда не расслабляемся!

С сегодняшним посланием вы уже работали на четырнадцатой неделе работы с книгой. С того момента прошло целых двадцать пять недель. Можете ли вы сказать, что за это время вы научились расслабляться и ставить в приоритет

свои истинные потребности?

Еще нет?

Начните прямо сейчас и не останавливайтесь, даже когда перестанете работать с этим посланием. Ведь в чем смысл жизни? Разве не в том, чтобы быть счастливой и наслаждаться каждым дарованным нам днем?!

Перед тем как вы приступите к посланию, сядьте, прикройте глаза и отследите, в каких местах в теле есть зажимы. Где чаще всего у вас бывает напряжение?

Когда будете произносить послание, сознательно расслабляйтесь на выдохе.

Энергетическое послание для вас



Сегодня я провожу день в легком и расслабленном состоянии. (Вдох.)

С каждым выдохом мое тело расслабляется еще больше. (Вдох.)

Я активна и одновременно расслаблена изнутри. (Вдох.)

В этом состоянии мне удастся все. (Вдох.)

Я решаю с легкостью любые вопросы. (Вдох.)

Расслабление дарует мне гармонию, радость и здоровье. (Вдох.)



Вспоминайте это послание в течение дня и дышите, сознательно расслабляясь на выдохе.

Послание сорок первое

Позволяю себе быть разной.



Добрый день, дорогая Повелительница!

Сегодня я хочу начать со строк стихотворения «Рождение женщины», которое написала участница моих программ Юлия Лукаш. Оно как нельзя лучше подходит к теме сегодняшнего послания.

Я рождаюсь пылкой и страстной,

*Я рождаюсь томной и нежной,
Я рождаюсь Еленой Прекрасной
И немножко принцессой, конечно.
Капризулей, кокеткой, плаксой,
Той, которой мешала горошина,
А вообще-то доброй и ласковой,
Жениха отыскавшей хорошего.
Шью я платье свое подвенечное,
Белоснежное, в мелких рюшечках...
Это можно мне, я ведь женщина,
Возлежащая на подушечках...*

Как часто мы задаем себе вопрос: «А можно? Могу ли я снять с себя маску и быть собой?»

Обращаясь к себе со словами: «Можно мне просто будет хорошо?», мы как бы просим у самой себя позволения себе **БЫТЬ**.

Первое правило, которое звучит на моих инициациях, – позволить себе здесь и сейчас быть собой. У некоторых выступают слезы. Оттого, что они просто не помнят, когда у них была такая возможность – просто быть, без условностей и обязательств. Когда тебя принимают такой, какая ты есть.

Где бы вы сейчас ни находились, читая эти строки, принимайте себя и позвольте себе **БЫТЬ**!

Пусть послание на эту неделю сделает вас еще ближе к себе и дарует освобождение от оков, созданных стереотипами нашего общества.

Энергетическое послание для вас



С этого дня я позволяю себе не казаться, а быть. (Вдох.)

Я принимаю себя в любой ситуации. (Вдох.)

Я позволяю себе быть смешной и наивной. (Вдох.)

*Позволяю себе чего-то не понимать. (Вдох.) Я перестаю
тратить время на оправдание себя и своих поступков.
(Вдох.)*

На пустые споры и ложные убеждения. (Вдох.)

Позволение БЫТЬ дарует мне свободу. (Вдох.)



Послание сорок второе

Я – женщина – богиня.



Добрый день, дорогая Повелительница!

Сегодня мы с вами будем выполнять практику женщины-богини!

Возьмите в руки зеркало или сядьте перед зеркалом. Выпрямите спину. У вас должна быть королевская осанка! Закройте на несколько секунд глаза, сделайте глубокий вдох,

на выдохе откройте глаза и, глядя на себя в зеркало, скажите: «Я богиня (*назовите свое имя*). Я красивая и грациозная. Сегодня я буду весь день смотреть на мир глазами богини. Мой день сегодня...» (*опишите несколькими предложениями, как и в каком состоянии вы намерены провести сегодняшний день, какими эмоциями он будет наполнен; говорите о себе в настоящем времени*).

Перейдите к получению послания.

Послание на эту неделю закрепит состояние божественной женщины, женщины-богини. Для такой женщины возможно все, чего она только не пожелает!

Энергетическое послание для вас



Я божественное существо (вдох), прекрасное и свободное.
(Вдох.)

Я чувствую богиню в себе. (Вдох.)

Я дарю и принимаю любовь. (Вдох.)

Я живу в роскоши и неге. (Вдох.)

Купаюсь в изобилии и богатстве. (Вдох.)

Я иду своим уникальным путем. (Вдох.)

*Я богиня (*произнесите свое имя*). (Вдох.)*

*Я богиня (*произнесите свое имя*). (Вдох.)*

*Я богиня (*произнесите свое имя*). (Вдох.)*



В завершении обнимите себя и улыбнитесь себе!

Обязательно уделите сегодня время себе, своим желаниям, даже если они покажутся вам незначительными, несерьезными. Скорее всего, именно такие вам и нужны.

Помните о том, как и в каком состоянии вы проводите сегодняшний день и всю предстоящую неделю.

Послание сорок третье

Я доверяю себе и своему миру.



Добрый день, дорогая Повелительница!

Рекомендация. Знакомое слово, не правда ли? Мы говорим: «Мне этого человека рекомендовали», «Я иду по рекомендации», «А можете ли вы мне кого-нибудь порекомендовать в этой области?»

Есть рекомендация – есть доверие. Все наши действия ос-

новываются на доверии либо его отсутствии. Когда мы доверяем человеку, наше общение складывается легко и непринужденно.

Есть выражение: «Доверие сложно завоевать, но очень легко потерять». Или: «Доверие надо заслужить». Однажды нас подвели, обманули – все, доверие утрачено. Что нам мешает довериться? Почему мы боимся доверять? Скажете, прошлый негативный опыт?! Все не так просто. На самом деле нами движет страх потерять свое эго.

«Если я еще раз окажусь в этом положении, как я буду выглядеть? Меня задели за живое, ранили, и я не хочу снова испытывать боль». Испытывает боль эго. Оно нам говорит: «Что обо мне подумают? Вдруг меня сочтут неудачницей? А что, если...»

Один мой участник из проекта «Я все могу! Шаги к успеху», после того как получил практическое задание по доверию, написал мне: «Я начал доверять всем, и что же в ответ я получил? Меня стали обманывать, подводить еще больше. Получается, доверять – это все равно что позволять бить себя еще сильнее? Надевать броню тоже не хочется. Как же быть?»

Вот такой неутешительный вывод. Если вы тоже так думаете, то давайте вспомним о том, что ваш мир является всего лишь отражением вашего состояния. Если результат вас не устраивает, это означает лишь одно: вы не находитесь в состоянии доверия.

Скорее всего, вы пытаетесь в него войти, пробуете. Возможно, вами движет страх: «А вдруг не получится? Ладно, попробую». Но из такого состояния в жизни реализуются страхи, сомнения, прикрытые доверием. Вселенную не обманешь – что внутри, то и снаружи.

Когда нет никаких сомнений и страхов, вы испытываете легкость, благодарность и любовь, тогда можете смело сказать: я доверяю!

Энергетическое послание для вас



Я любимая дочь Бога. (Вдох.)

Сама Вселенная заботится обо мне. (Вдох.)

Я живу, доверяя себе и людям. (Вдох.)

Каждый прожитый день доставляет мне радость и удовольствие. (Вдох.)

Состояние доверия наполняет мой разум и мою душу. (Вдох.)

Мое тело транслирует состояние доверия. (Вдох.)

Я доверяю своему миру сопровождать меня к моей цели. (Вдох.)



Вы спрашиваете, как прожить эту неделю? В истинном со-

стоянии доверия, конечно!

Послание сорок четвертое

Я – любимая дочь Бога.



Добрый день, дорогая Повелительница!

Мы продолжаем работать с состоянием доверия. Когда вы доверяете течению жизни, вы уверены в своем движении. Эта уверенность, как внутреннее знание, ведет вас к вашим истинным целям. В этот момент сама Вселенная заботится о вас, как любящая мама о своем малыше.

Помните замечательную амальгаму «Мой мир заботится

обо мне!»)? Я хочу, чтобы вы прониклись этим состоянием. Поэтому на этой неделе я предлагаю вам, кроме работы с посланием, выполнять практику на доверие из моего проекта «Я все могу! Шаги к успеху». Она называется «Росток намерения».

Обращаю внимание: практику желательно делать каждый день в одно и то же время. Перед тем как начать, внимательно прочитайте инструкцию. Для выполнения упражнения вам понадобится коврик.

Росток намерения

Выберите место, где вам никто не будет мешать в течение 15–20 минут. Настройтесь на процесс. Можно включить спокойную музыку без слов. Зажечь свечу.

Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. Уберите все посторонние мысли.

Произнесите про себя или вслух свое намерение (цель). Сядьте в позу на колени и пятки, голову опустите вниз, на пол. Руки лежат произвольно. Закройте глаза. Процесс сопровождайте визуализацией, представляя, что вы сажаете в землю семя, из которого будет прорасти ваше намерение. Побудьте в этой позе пять минут. Старайтесь не двигаться, дышите спокойно, ровно. Вот вы посадили свое намерение. Понаблюдайте, какие мысли будут приходить в это время. Просто наблюдайте, не концентрируясь на них. Примерно через пять минут начните медленно, очень медленно подниматься, как бы прорастая сквозь землю:

- сначала поднимите голову;
- затем начните выпрямлять спину;
- поднимитесь на колени;
- встаньте на ноги;
- поднимите руки вверх;
- положите обе руки на грудь, правую поверх левой; сформируйте внутри себя состояние благодарности.

В каждой позе задерживайтесь примерно на 1,5–2 минуты. Продолжайте наблюдать за своими мыслями и процессом роста вашего намерения.

Послание произносите с закрытыми глазами. Положите левую руку на область груди.

Энергетическое послание для вас



Мой мир ласковый и добрый. (Вдох.)

Он с любовью заботится обо мне. (Вдох.)

Я с благодарностью и радостью принимаю его заботу. (Вдох.)

Я всегда могу положиться на него. (Вдох.)

Каждую минуту я ощущаю поддержку моего мира. (Вдох.)

Я всегда помню о том, что я любимая дочь Бога. (Вдох.)



Послание сорок пятое

Строю жизнь на доверии и любви.



Добрый день, дорогая Повелительница!

Сегодня завершающая часть послания, направленная на закрепление состояния доверия.

Обязательно запишите в своем дневнике, какие изменения с вами произошли в результате двух недель работы с посланиями на доверие. Отметьте и результаты, полученные от

практики «Росток намерения».

В картах «Ошо Дзен Таро» есть карта, которая называется «Доверие». Вот такой к ней дается комментарий:

Не тратьте вашу жизнь на то, что будет отнято. Доверяйте жизни. Только если вы доверяете, вы сможете оставить свое знание, только тогда вы сможете отложить свой ум в сторону. И с доверием открывается нечто поразительное. Эта жизнь перестает быть обыкновенной. Теперь она наполняется Богом, переполняется Богом.

Когда сердце невинно и стены исчезли, вы соединяетесь с бесконечностью. Вы не обмануты, и ничто не может быть у вас отнято. То, что можно у вас отобрать, не стоит сохранять, а если что-то отобрать невозможно, зачем бояться, что оно будет отнято? Оно не может быть отнято, это невозможно. Вы не можете потерять ваше настоящее сокровище.

Настал момент совершить прыжок! <...> Возникает огромное чувство радости, если вы можете совершить прыжок в неизвестное, даже если мысль об этом пугает вас до смерти. И когда наше доверие имеет качество квантового скачка, мы не изобретаем никаких сложных планов и никак не готовимся. Мы не говорим «Хорошо. Я верю, и я знаю, что делать сейчас. Я устрою свои дела и упакую свой чемодан, чтобы взять его с собой». Нет, мы просто прыгаем без какой-либо мысли о том, что случится дальше. Прыжок – это главное. И мы испытываем трепет свободного падения

в пустом небе.

Однако карта подает нам намек о том, что ожидает нас в конце – мягкие, приглашающие, нежно-розовые сочные лепестки!



Думаю, вы уже готовы совершить прыжок в неизведанное!
Вперед!

Энергетическое послание для вас



Где бы я ни находилась, я всегда чувствую себя дома.
(Вдох.)

Это удивительное, волшебное состояние. (Вдох.)

Оно дает мне возможность наслаждаться жизнью.
(Вдох.)

Я с легкостью доверяю себе и окружающим меня людям.
(Вдох.)

Моя жизнь строится на доверии и любви. (Вдох.)

Вселенная всегда отвечает мне взаимностью. (Вдох.)

Я знаю, что я любимая дочь Бога. (Вдох.)



Послание сорок шестое

Украшаю собой эту жизнь.



Добрый день, дорогая Повелительница!

В природе нет ничего лишнего, все имеет свое значение. Каждая травинка является естественной составляющей, которая украшает собой нашу планету.

Мы с вами тоже призваны украшать этот мир собой. Ведь не зря говорят: «Женщина – богиня», «Шикарная, обворо-

жительная, роскошная женщина!»

Мы украшаем жизнь своими эмоциями, действиями.

Подумайте и ответьте себе: чувствуете ли вы, что являетесь женщиной, которая созидает, наполняет, привносит красоту в эту жизнь?

Как лично вы украшаете этот мир?

Если ответы на эти вопросы наполнили вас радостью и энергией – замечательно. Если нет – прекрасно, значит, у вас есть возможность прямо сейчас поменять свое отношение к себе!

Для этого у вас есть послание.

Энергетическое послание для вас



Я источник любви и света. (Вдох.)

Я пришла на эту Землю для радости и счастья. (Вдох.)

Каждый мой день наполнен любовью и вдохновением. (Вдох.)

Я с наслаждением создаю свою уникальную жизнь. (Вдох.)

Я украшаю этот мир собой. (Вдох.)



На этой неделе добавьте красок в свою жизнь там, где со-

чете необходим!

Послание сорок седьмое

Вошебное состояние знания.



Добрый день, дорогая Повелительница!

Последние три недели мы практиковали состояние доверия. Стирала с подсознания негативные установки, которые блокировали эту энергию. Доверие дарует внутреннюю гармонию, легкость в отношениях, рождает внутреннее знание.

Внутреннее знание – это то, что нам необходимо для реализации наших целей. Именно знание дает ответы на все

наши вопросы. Как же обрести это состояние?

Вот что об этом пишет Вадим Зеланд: «Знание будет доступно, как только вам удастся переориентировать свое намерение с других на себя. Просто скажите себе, что вы индивидуальны, неповторимы и все знаете. Задавайте себе вопрос и ждите ответа. Он придет сам, может сразу, может через несколько дней, а то и месяцев, в зависимости от сложности. Но придет обязательно!»

Замечательное напоминание, чтобы еще раз обратить внимание на себя, перестать сравнивать себя с другими женщинами. Признать свою уникальность. Как только вы перестаете смотреть на других, сравнивать, завидовать, вы возвращаете себе огромное количество энергии и обретаете то самое сокровенное внутреннее знание!

Энергетическое послание для вас



Я знаю, что я сама своими мыслями и своим состоянием создаю свою жизнь. (Вдох.)

Я знаю, что мои истинные желания всегда исполняются. (Вдох.)

Я знаю, что всему свое время. (Вдох.)

Поэтому я спокойна в своем ожидании. (Вдох.)

Я знаю, что Вселенная всегда поддерживает меня. (Вдох.)

Я знаю, что я рождена для счастья и любви. (Вдох.)

Я знаю, что моя жизнь уникальна. (Вдох.)



На этой неделе сознательно рождайте внутри себя состояние внутреннего знания. Говорите себе как можно чаще: «Я знаю, я знаю, я знаю!»

Послание сорок восьмое

Желание женщины – желание Бога.



Добрый день, дорогая Повелительница!

Каждый новый день дарует нам массу возможностей. И, если вы чувствуете себя в единстве со Вселенной, то осознаете, что для вас как для женщины-богини нет ничего невозможного. Еще сравнительно не так давно, каких-то двадцать-тридцать лет назад, мало кто задумывался о том,

что мы божественные существа и можем сами управлять своей судьбой. Сейчас же каждому, кто только пожелает, доступны божественные законы Вселенной. В первую очередь, все это доступно нам с вами – женщинам.

Мы обладаем природным чутьем, интуицией. Знаем, как черпать силу, обмениваться энергией с природой. Даем продолжение роду, наконец. Все это делает нас особенными, уникальными.

Почувствуйте, какое это чудо – быть женщиной! Быть соединенной с самим Богом!

Энергетическое послание для вас



Как прекрасно ощущать себя богиней. (Вдох.)

Знать, что я – дар Божий. (Вдох.)

Помнить о том, что все задуманное мною исполняется. (Вдох.)

Моя божественная суть дарует мне эту уникальную возможность. (Вдох.)

Реализация моих желаний – это высшая благодарность Богу (вдох) за мою прекрасную жизнь. (Вдох.)

Я знаю, что сегодня я хочу...



Послание сорок девятое

Мое призвание – сокровище моей души.



Добрый день, дорогая Повелительница!

В чем смысл нашей жизни? Наслаждаться, получать удовольствие, испытывать радость, реализовать себя. Этому мы с вами учимся, работая с посланиями. Учимся быть счастливыми. Но зачастую наша радость омрачается отсутствием реализации. Когда мы чувствуем, что занимаемся в жизни

совсем не тем, чем нам хочется. А чего хотим, не знаем.

Отсутствие своей истинной цели становится проблемой. Мы напоминаем себе птицу в клетке, дверца которой не заперта. Мы мечемся по этой клетке и никак не можем найти из нее выход. Мы гадаем, что означает открытая дверца, но не приближаемся к ней. Так как привыкли жить с открытой дверцей много лет. Она всегда была открыта, но мы не позволяли – возможно, просто не думали, – что через нее можно вылететь из клетки и получить свободу.

Устав от бессмысленного метания, мы иногда останавливались возле этой дверцы, смотрели на нее, но не смели приблизиться, тем более вылететь через нее. Разум нам говорил: «Не стоит этого делать. Ты не знаешь, что тебя там ждет. Не факт, что свобода принесет облегчение и радость. А вдруг ты еще больше запутаешься – и что тогда? Наконец, чем ты там будешь заниматься?»

Это, пожалуй, решающий вопрос, который заставляет нас оставаться там, где мы есть. Вот так мы сами себя уговариваем, останавливаем и запрещаем приближаться к открытой дверце.

Что означает открытая дверца, думаю, вы уже догадались. Это ваша душа. Именно в ней сокрыта тайна вашей реализации, вашего истинного пути.

Если прямо сейчас, дорогая Повелительница, вы в очередной раз оказались у дверцы, которая открыта, – не останавливайтесь, двигайтесь вперед. Доверьтесь тому, что находит-

ся за этой дверцей. За ней – истина. Именно там сокрыты ваши таланты, ждущие своего заветного часа.

Что именно вы давно хотите сделать, но никак не решаетесь?!

Настало время поделиться сокровищами своей души со Вселенной!

Она ждет вас!

Сядьте удобно с прямой спиной, сложите руки в форме чаши, левую руку положите сверху правой. Прикройте глаза, сделайте три глубоких вдоха и выдоха. Почувствуйте раскрытую грудную клетку и свободное дыхание. Откройте глаза. Теперь вы готовы получать это послание.

Энергетическое послание для вас



Я благодарю Создателя за дар, которым он меня наградил. (Вдох.)

За те таланты, которые есть у меня (Вдох.)

Это знание наполняет мою жизнь смыслом. (Вдох.)

Я с радостью раскрываю в себе новые грани моей души. (Вдох.)

Я с вдохновением реализую свое призвание в этой жизни. (Вдох.)

Я с радостью делюсь с миром своими талантами. (Вдох.)

Взамен я получаю любовь, здоровье. (Вдох.)

И наполненную всеми благами жизнь. (Вдох.)



Послание пятидесятое

Я реализую свое намерение.








Добрый день, дорогая Повелительница внешнего намерения!

Сегодня я не случайно обращаюсь к вам именно так. Мне хочется, чтобы, работая с книгой, вы действительно ощутили, какой огромной силой обладает внешнее намерение, и научились им управлять. Для этого необходимо четкое пони-

мание цели, состояние доверия, легкости и отсутствие значимости желаемого. Когда мы начинаем работать с намерением, часто мы придаем значимость не только намерению, но и самой работе с ним, забывая о самом главном!

Кстати, вот вам небольшой тест. Что является ключевым моментом в работе с намерением? Выберите ответ из предложенных:

-  снижение важности;
-  регулярность выполнения практик;
-  правильное состояние: отсутствие лишних мыслей, внутреннее знание о реализации задуманного;
-  работа с энергией: повышение собственной энергии и работа с энергией внешнего намерения;
-  осознанность.

Ответили?

Конечно, значимо все перечисленное, но все же ключевой момент – правильное состояние: отсутствие лишних мыслей, внутреннее знание о реализации задуманного.

Когда отсутствуют лишние мысли, вам проще поддерживать состояние осознанности. Знание уже подразумевает отсутствие важности. Если вы знаете, зачем переживать, сомневаться? Добавьте к этому работу с энергией – и вы придадите скорость вашему намерению.

На этой неделе работаем с намерением из правильного состояния!

Перед тем как получать послание, войдите в состояние внутреннего знания о реализации задуманного. Произнесите свое намерение в настоящем времени, в утвердительной форме. Предварительно запишите его на бумаге.

Энергетическое послание для вас



Я знаю, что Вселенная слышит меня. (Вдох.)

Она знает о моем намерении. (Вдох.)

Поэтому я наполнена спокойствием и радостью. (Вдох.)

Я знаю, что у каждого намерения свой срок. (Вдох.)

Вселенная знает, какой момент для реализации моего намерения наиболее удачный. (Вдох.)

Я помню о том, что мое намерение и его реализация зависят от моего состояния (вдох), от моих мыслей и действий. (Вдох.)

Поэтому я сознательно выбираю проживать каждый свой день (вдох) в состоянии радости, успеха и любви. (Вдох.)



Послание пятьдесят первое

Я обладаю уникальным правом выбирать свое окружение.



Добрый день, дорогая Повелительница!

То, какие люди окружают вас, во многом зависит от вашего отношения к себе. Некоторые из окружающих причиняют вам боль, другие вызывают зависть или ревность, третьи «заставляют» испытывать чувство вины.

О чем нам это говорит? К чему призывает?

Не сдерживать себя в своих проявлениях, не завидовать, перестать ревновать?! Легко сказать: не думай, не ревнуй. Еще скажите: не чувствуй!

Но все же как не испытывать эти состояния и не притягивать в жизнь подобных людей?

О людях поговорим в последнюю очередь. Разговор сейчас о вас. Ваши чувства – эта та истина, на которую мы можем опираться. Не надо их скрывать, прятать куда-то глубоко, терпеть и делать вид, что ничего не происходит.

Рассмотрим формирование окружения на примере чувства зависти. Почему в вашей жизни есть человек, который заставляет вас испытывать злость, порой ненависть или состояние бессилия? (Как правило, именно эти чувства порождает зависть.) Правильно будет спросить себя: почему я завидую этому человеку? Скорее всего, дело в вашей реализации либо в вашей неуверенности в себе и постоянном сравнении с другими. Как только вы устраните причину, а в данном случае – займетесь своей реализацией и повышением самооценки, этот человек либо уйдет из вашей жизни, либо ваши отношения с ним станут качественно другими.

Вот так, благодаря анализу и выбору своего состояния и действий, вы способны сформировать свое окружение.

Может остаться вопрос: а как же быть с близкими людьми? Мы же не хотим, чтобы они отвернулись от нас и перестали с нами общаться. Например, мама, которая постоянно опекает и не дает, как говорится, шагу шагнуть без сво-

их советов и упреков. Как быть в такой ситуации?

В данном случае будет эффективна техника переноса. Представьте себя на месте своей мамы. Почувствуйте, что она хочет сказать вам своей гиперопекой. Маме сложно принять тот факт, что дочка выросла. Возможно, ей необходимо ваше неформальное внимание. Как только вы расслабитесь внутри себя, наполнитесь состоянием любви, принятия и понимания к себе и к своей маме, ее поведение обязательно изменится.

Итак, еще одно мощное чувство, по силе которому нет равных, – **ЛЮБОВЬ!**

Помните о нем, живите из него и создавайте свое окружение только из этого состояния!

Послание на эту неделю способствует формированию и закреплению внутреннего чувства любви.

Сформируйте в своем сердце состояние безусловной любви. Для этого вспомните близкого человека, которого вы любите всем сердцем, без всяких условий. Прикройте глаза и на несколько секунд сконцентрируйтесь на этом состоянии. Начните из своего сердца посылать любовь. Для начала наполните этим состоянием все тело, затем пошлите любовь своим близким, родным, друзьям. Ощутите, что способны дарить любовь, не требуя ничего взамен.

Откройте глаза и, смакуя каждое слово, прочитайте послание.

Энергетическое послание для вас



Я живу в состоянии любви. (Вдох.)

Меня всегда окружают любящие и любимые люди. (Вдох.)

Я с радостью дарю им свою любовь. (Вдох.)

Мое общение всегда строится только на доверии и любви.

(Вдох.)

Я ценю время общения с каждым человеком. (Вдох.)

Поэтому я сознательно создаю и выбираю свое окружение. (Вдох.)

Для меня общение – это энергетический обмен (вдох) любовью, радостью, вдохновением, счастьем. (Вдох.)

Именно так я создаю свою жизнь. (Вдох.)



В течение недели не скупитесь на подарки, дарите свою любовь!

Послание пятьдесят второе

Я обладаю уникальным правом создавать свою жизнь.



Добрый день, моя дорогая Повелительница!

Сегодня вы получили последнее послание, а это значит, что подходит к завершению наша с вами работа и очередное путешествие.

Когда мы возвращаемся из интересной поездки, в которой получили массу положительных эмоций и вдохновения, то

часто испытываем легкую грусть, сожаление, что это больше не повторится. Мы пытаемся удержать прекрасные мгновения в памяти. Но о чем же мы грустим на самом деле?

Чтобы ответить на этот вопрос, сначала давайте ответим на два других: что с нами происходит в путешествии и что мы в нем получаем?

Путешествие – это перемещение в другую, отличную от наших привычных будней реальность. Перед тем как отправиться в поездку, мы находимся в состоянии предвкушения, что само по себе уже создает позитивный настрой. Отсутствие тревожащих мыслей, свобода от давящих обязательств. Эффект новизны: впечатления, обстановка – все способствует внутреннему расслаблению, гармонии, радости. Если поездка складывается удачно, мы преисполняемся состоянием счастья.


Значит, по большому счету, самое главное, что мы получаем в путешествии, – состояние, из которого хочется творить, наслаждаться жизнью, делиться радостью с близкими людьми. Следовательно, отсюда и наша грусть.

Если вы по возвращении испытываете подобное, позвольте себе немного погрустить. Затем вспомните все, что вы получили в поездке, и наполните этими состояниями и соответствующими действиями свою повседневную жизнь.

Теперь давайте подведем итоги нашего с вами путешествия. Возьмите дневник и письменно ответьте на вопросы:




Какое влияние оказала на вас работа с этой книгой?



Какие внутренние и внешние изменения у вас произошли благодаря ей?



Если вы немного грустите, то о чем?



Что из нашего совместного путешествия вы возьмете в свою жизнь? Что оказалось самым ценным?

Поделитесь, пожалуйста, со мной своими выводами. Письма присылайте на почту проекта: rvn@tsurf.ru

Теперь посмотрите на свою жизнь как на начало нового этапа. Какого? Это уже решать вам. Ведь вы обладаете уникальным правом – создавать свою жизнь!

Продолжайте работать с посланиями. Можете выбирать сами, какое послание получить в тот или иной день!

И помните, что теперь вы – истинная Повелительница внешнего намерения!

Энергетическое послание для вас



Я сама создаю свою жизнь. (Вдох.)

Каждое мое действие я совершаю осознанно. (Вдох.)

Я выбираю свое отношение к событиям в своей жизни. (Вдох.)

Моя жизнь – это произведение искусства. (Вдох.)

Я создаю ее с благодарностью и любовью. (Вдох.)

Я всегда довольна своим творением. (Вдох.)

Я счастлива, что проживаю свою уникальную жизнь.

(Вдох.)



До новых встреч!

С любовью, Татьяна Самарина,

Повелительница внешнего намерения



Отзывы выпускниц и участниц проекта

Здравствуйтесь, Татьяна!

Я благодарна вам за то, что вы создали этот великолепный проект.

Тонко и глубоко.

Вдохновенно.

Сильно.

Год работы с «Повелительницей» был тяжелым и прекрасным. Может быть, вы помните: на «экваторе» и написала в отзыве, что мне удалось выбраться из депрессии. Было много боли, очень много. Но я выбрала жизнь. Я продолжала работу с посланиями даже в самые черные дни. Я сознательно подчеркиваю это, потому что не раз приходилось слышать о кризисах, о том, как рушится устоявшийся порядок вещей, об усталости, о том, что ушло вдохновение первых недель практики. Всем, кто проходит через это сейчас, я хочу сказать и повторить: не бойтесь, не бойтесь, не бойтесь! Это перемены. Это новые ветра. Даже если они пришли со штормом, пусть будет шторм и пусть он очистит вашу ниву. Откройте объятия ветру, обнимите грозные облака, прикоснитесь к молнии кончиками пальцев и впитайте в себя дождь. Не бойтесь. Это ваша ночь. И рассвет будет ваш.

Я начала писать большие цветные картины, раньше были

только графические работы. Это новый этап, и это фантастика.

Неожиданно я всерьез увлеклась стилем – именно стилем, а не модой. Я имею в виду одежду. Не знаю, что из этого выйдет, но, как минимум, я научилась себя подавать.

И еще я заново открыла для себя кулинарное искусство, а также его магическое влияние на атмосферу дома.

Спокойная, ритмичная, временами монотонная, временами вдохновенная работа с посланиями делает чудеса.

Улыбка делает чудеса.

Я живу. Я дышу полной грудью. Я иду вперед. И я не боюсь.

Ольга



Для меня проект стал рождением.

С вашей помощью на свою жизнь, на мир, на все вокруг я учусь смотреть другими глазами. Я меняю свои мысли при помощи ваших посланий, меняю реальность, достаю себя из привычной, ненужной мыслемешалки.

Внутренние изменения – стараюсь жить каждый день так, как будто сегодня рождественский праздник и произойдет рождественское чудо. Внутреннее состояние – радуйся каждому дню. Благодарность миру и жизни за то, что у меня есть, теперь приходит сама.

Внешние изменения – мне кажется, что даже глаза блестят

как-то по-другому. И я больше улыбаюсь, это точно!

Я еще год повторю все послания (а может, и не один), поработаю с ними, потому что подсознание мое, которое сорок четыре года думало ТАК, и только один год – ИНАЧЕ, все же пока не перешло на нужный мне уровень. Но я уже точно знаю: когда с утра в голове ваше позитивное послание, это в тысячу раз лучше обыденных, серых, привычных мыслей!

Благодарю вас, Татьяна!

Елена



Очень хочется сказать: благодарю за чудесный год и за все послания!

Проект «Повелительница внешнего намерения», путешествие длиною в год – это поистине удивительная практика! Когда я получила пятьдесят два послания, я понимала, что на этом все не закончится. И когда я дочитала до конца послание, я осознала, что многое в моей жизни стало гармонично, в первую очередь мое внутреннее состояние. Сейчас я знаю, что я сама создаю свою счастливую жизнь!

Я благодарю за этот прекрасный женский проект Татьяну как настоящую волшебницу!!! На протяжении всех посланий у меня часто возникало ощущение, будто Татьяна где-то рядом и все видит, что со мной происходит. Когда приходило следующее послание, оно было ответом либо спасением на те случаи жизни, которые со мной происходили. За целый

год было очень много изменений, конечно, только в лучшую сторону, ведь мы сами выбираем, как относиться к возникшим обстоятельствам!

Благодаря посланиям я открыла в себе новые грани женской энергии, я стала лучше чувствовать в себе женщину и что я хочу.

Вышла с легкостью из отношений, которые длились шесть лет, за что безумно благодарна. У меня открылись глаза на то, какие это отношения и куда они вели. Также у меня прекратились взаимоотношения с некоторыми людьми, и я без сожаления их отпустила, а раньше очень переживала и еще испытывала чувство вины – вдруг это я что-то сделала не так. А сейчас хорошо, нет этих взаимоотношений, нет самокопаний и чувства вины. Я стала смотреть на мир широко открытыми глазами и видеть его цветным! Я часто улыбаюсь и радуюсь тем событиям, которые раньше казались уже привычными. Я радуюсь своему дому, в том числе когда возвращаюсь с работы, а в выходные ухаживаю за ним – чищу, мою, и мне светло и уютно!

Я не избавилась окончательно от привычки сравнивать себя с другими, но делаю это гораздо реже.

Я стала гораздо больше себе нравиться, я наряжаюсь, крашусь каждый день и чувствую себя комфортно, счастливой.

Мне очень помогают вечерние записи в дневнике, я описываю положительные моменты и анализирую ситуации, от которых мне некомфортно или плохо. И если в течение дня

я не смогла расслабиться или снизить важность по какой-то ситуации, то вечером чаще всего мне удается снизить важность, сконцентрироваться на своей цели. Соответственно, мои эмоции меняются на положительные, я испытываю в такие моменты благодарность за ситуацию, за людей, благодарю себя за то, что осознала. И, конечно, благодарю любимую Вселенную.

Я чувствую, что перемены и изменения со мной продолжают и будут продолжаться, а я отношусь с доверием и любовью к себе, людям и Вселенной!

У меня еще много приятной работы над собой.

Благодарю Татьяну за невероятно интересное, глубокое путешествие внутрь себя.

Самое ценное, что я возьму из этого путешествия, – это **ЛЮБОВЬ** и **ДОВЕРИЕ** к себе и Вселенной!

С уважением, Екатерина



Татьяна, добрый день!

Благодарю вас за увлекательное путешествие, которое привело меня к самой себе. Я стала той Женщиной, которой даже не могла мечтать стать. Но оказалось, все эти богатства и изобилие – во мне, и путь, который мы прошли вместе с Повелительницами, лежал именно туда. Я в восторге от результатов, я в тридцать один выгляжу на двадцать лет, чувствую себя на восемнадцать, мои доходы возрастают, а твор-

чество, которое я создаю для людей и в первую очередь для себя, становится шедевром, который вдохновляет и наполняет других.

Во мне проснулась сила Женщины, которая зовет к новым свершениям. Вернулась способность и желание МЕЧТАТЬ. Вспомнилось внешнее намерение. И я знаю: когда я мечтаю, визуализирую, мир уже воплощает это в жизнь.

Проект «Повелительница внешнего намерения» вернул мне ту себя, которую я потеряла лет пять-семь назад. Тогда тоже был трансерфинг, успех, любовные истории, но тогда все так резко свалилось на меня, что, видимо, я не справилась с «хорошим» и убежала в «плохое» (ведь считала себя, конечно же, недостойной всего того, что мне начал дарить мир). В «плохом» мне не понравилось, а вот вернуться назад в «хорошее» оказалось не так-то просто. Но я это сделала благодаря вам и вашему проекту, ну и, конечно, благодаря себе.

Спасибо огромное! Желаю всех-всех-всех космических и земных благ!

Алла



Я считаю, что проект очень полезен, по крайней мере мне, тем, что помогает вспомнить то, что я когда-то много лет назад знала, но в силу жизненного опыта забыла (например, раньше мне и в голову не могло прийти сравнивать себя с

другими!). Прежде всего, он напоминает мне о моей уникальности и любви к себе, о том, что я достойна самого лучшего по праву рождения, о чувстве благодарности за то, что уже имею. Еще как-то так получается, что то или другое послание приходит тогда, когда оно и нужно для работы, которую хотелось бы проделать. Как будто они чувствуют мое состояние.

В начале проекта у меня был подъем и вдохновение. Все шло хорошо. Однако был период, когда маятник – навязчивая мысль – засел в голове и крутил свою пластинку. И как-то эта пагубная мысль притянула другую и понеслась «веселая» карусель деструктивности (ничего не хочу, не буду, не получается, все обижают). Разум все пытался найти какое-то решение, ответ, которые бы принесли покой и гармонию. Перечитала письма с посланиями и сами послания. Нашла для себя ту основу, которую искала. Повернуться к СЕБЕ, делать все и развиваться для СЕБЯ, забыть свои страхи по поводу того, что я могу быть хуже других, не думать об этом, а поблагодарить их за вдохновение на постановку новых целей. Ведь так мы расширяем свою зону комфорта, свой кругозор, питаемся энергией и можем найти или увидеть новые возможности.

Грандиозных и великих перемен в моей жизни пока не наблюдалось. Сейчас эйфория немного угасла, но, несмотря на то, что маятники все же иногда цепляют и негативные мысли успевают пролезть в голову, у меня все больше и больше по-

лучается координировать намерение, находить позитив, гармонию и покой. Я все чаще напоминаю себе, что я – Повелительница внешнего намерения и уникальная личность, у меня все получается так, как я ставлю свое намерение. Для меня найти покой в своих мыслях и душе уже очень хороший и большой результат! И я очень благодарна ТС-центру и организаторам данного проекта! Спасибо, что помогаете ВСПОМНИТЬ!

Саера



Я в проекте с начала сентября, до этого не участвовала ни в каких программах, только где-то с мая была подписана на бесплатную рассылку «Я все могу!». С трансерфингом познакомилась в начале апреля этого года, прочитала пока только книгу «Трансерфинг реальности». Я восхищаюсь тем, как начинаю ощущать себя настоящей! Я радуюсь возвращению к себе! Я радуюсь тому, что вокруг меня происходит движение, даже если я не понимаю этих «почему так?»! Я восторгаюсь, что моя душа начинает расцветать потому, что я обращаюсь к ней! Я начинаю видеть и принимать мой мир и доверять ему! Это так волшебно! Я так рада, что встретила Повелительниц! Спасибо, что вы есть!

Да! У меня появилась работа, и работа, где люди не просто позитивные, а принимают каждого в своей команде таким, какой он есть. Мое сердце отдыхает, находясь среди этих лю-

дей, после того, как я пережила отвержение близким мне человеком и чувствовала себя ниже плинтуса. Думаю, эта работа для меня – на какой-то период. Но я благодарна, что встретила этих людей и проживу часть моей жизни рядом с ними! Они как оазис для меня сейчас! А еще моя кошечка стала каждый день проситься ко мне на колени, мурлычет мне громко, передними лапками массирует, просит, чтобы я ее гладила и балдеет от моих поглаживаний.

Евгения



Проект открыл мне глаза на мою женскую сущность, на то, что женщина – высшее существо. Я это знала всегда, но осознание и знание пришло от работы с посланиями. Каждое новое послание раскрывает новые грани меня, и каждое старое послание раскрывает новые грани меня, и воспринимается каждый раз по-разному, по-новому и всегда приятно. Чудесное состояние!

Благодарю вас от всего сердца!

Проект мне очень нравится! Я приняла себя, мне приятно находиться наедине с собой. Я доверяю миру, людям, себе. Стало проще общаться, я в целом стала уравновешеннее. Внутри такое спокойное женское счастье.

Марина



Проект очень эффективен и хорошо продуман. Татьяне респект и огромное спасибо за талантливую работу. Восторг!

За полгода очень изменилась моя личная жизнь, проявилась моя истинная женственность, появился рядом по-настоящему любимый мужчина. Процветаю в материальном плане, дома всегда много вкусной и здоровой еды, денег на все хватает. Истинное удовольствие от жизни!

Алла



Участие в проекте очень сильно поддерживает, вдохновляет и наделяет уверенностью, гармонизирует. Служит своего рода будильником, пробуждающим от сна.

Не сразу я решилась на участие в проекте, было желание, но что-то тормозило. В итоге, спустя, наверное, месяц и находясь на отдыхе в полном одиночестве, я наконец решилась. На отдыхе чувствуешь себя более расслабленной, и все складывалось чудесным образом с самого первого дня. Мое одиночество разбавила давняя знакомая, которая отдыхала неподалеку, люди на улице делали комплименты. Дельфины, наконец! Да, настоящие дельфины в море. Отдых, обещавший быть скучным, действительно превратился в праздник!

Но по возвращении все стало сереть, иногда опускались

руки и гас позитив... Забросила дневник после третьего послания, хотя не переставала заряжаться посланиями осознанно и регулярно. Но настроение было не то, все, казалось, идет вкривь и вкось. А на девятом послании снова загорелся зеленый свет, и я по-настоящему почувствовала работу посланий! Потому что в первый же день работы с посланием об изобилии вечером меня осенило, как в этот день со мной случилось несколько необычных совпадений, неожиданностей, а скорее даже чудес, связанных с деньгами! И я по своим фотографиям, по календарю села и восстановила, что смогла, в своем дневнике...

Чудеса, как выяснилось, и в этот период со мной происходили, только энтузиазм куда-то девался на тот момент. Теперь стараюсь быть более внимательной, слежу за осознанностью, разрешаю себе иногда полениться, но больше не сдаюсь. Моя десятая неделя – послания о заботе и подарках; я заболеваю, и забота сыплется на меня изо дня в день, в разы мощнее, чем это было, скажем, в прошлый раз! Кажется, что люди меняются в своем отношении ко мне. Смахивает на мистику какую-то, если честно. Сейчас одиннадцатое послание и работа с энергией, все выходные кошка соседская липла ко мне.

Огромное спасибо за эти невероятные ощущения, удивительные события и яркость каждого дня! Каждый мой день – это и есть результат, подъем на одну ступеньку к моему истинному счастью, к моей цели!

Наталия



Впечатление от проекта очень положительное, меня он успокаивает и настраивает на день.

Я выполняю технику утром, когда еду на работу, проговариваю послания в машине. Когда я проговорю установку, снимается напряжение, начинают происходить мини-чудеса. Я записываю в блокнот все происходящие чудеса. Есть послания, которые сразу ложатся на душу, и очень в них верится, есть такие, которые идут с трудом, например двадцать второе, но в целом я довольна и очень благодарна создателю проекта.

Марина



С каждым шагом все больше втягиваюсь в проект, сначала делала все на энтузиазме, потом как-то обленилась, некоторые шаги делала дольше недели, так как чувствовала, что недостаточно их проработала. Как будто бы в тягость было их делать, долго готовилась, все откладывала, пока почти не посмотрю, не позавтракаю и т. д. Теперь все изменилось, делаю с удовольствием и с самого утра, и настроение сразу улучшилось.

Избавилась от негативных эмоций, которые испытывала

по отношению ко многим людям и ситуациям. Стала спокойней, нет больше в голове постоянного внутреннего монолога, который обычно присутствовал в лихорадочно-возбужденном или раздраженном тоне. Когда снова возникает, в большинстве случаев удается проснуться. Стала более доброжелательной по отношению к людям вообще, на улице часто улыбаюсь незнакомым людям, детям, собакам. Это, конечно, может показаться незначительным, но для меня это огромная перемена. Вообще стала терпимей к людям и ситуациям, не извожу себя нетерпением, раздражением по любому поводу. Осознала, сколько энергии раньше тратила из-за завышенных потенциалов и внутренней и внешней важности. Удалось услышать шелест утренних звезд, правда, разум на этот раз взял верх, но теперь я знаю, как это, когда ниоткуда возникает мысль, никоим образом не относящаяся к текущему контексту. Удалось почувствовать и осознать моменты засыпания наяву и уплыwania из рук возможностей, хоть и в мелочах. Все больше понимаю, как важно всегда находиться наготове, в бодрствующем состоянии. А самое главное – я после долгого времени, или вообще впервые в жизни, ощутила в своем сердце любовь – к себе, к Вселенной, и поняла, что Вселенная тоже любит меня и всегда любила и оберегала. У меня в жизни, как и у многих, наверное, бывали ситуации, казавшиеся безвыходными, но они всегда разрешались, и всегда к лучшему. Очень приятно и почетно осознавать себя любимой дочерью Бога.



В начале проекта я была такой забитой, усталой, хотелось тепла и любви. Я счастлива, что решилась на этот проект. Села и сделала это. А ведь мне просто прочитать про этот проект было сложно. Мало времени, надо что-то другое делать из дел, надо бежать... Чего уж там послания каждый день проговаривать, да еще записывать их. И дневник писать **КАЖДЫЙ ДЕНЬ!!!** Но я села и начала изучать. Хватит, надо что-то делать. Пусть весь мир подождет. И удивительно, он подождал. Никто не беспокоил, не звонил. Я очень рада и благодарна этому проекту. Ни одна женская лекция или практика так эффективно не помогла. Потому что здесь в этом проекте раскрывается основа. Все остальное – производное. Я за полгода ушла очень далеко. Дорабатываю двадцать шестое послание. Было и вверх, и вниз. Но плохое ушло, а хорошее пришло. Да, лезет что-то еще остаточное из прошлого. И маятники повсюду – да, такой мир, приходится сталкиваться. Но я уже другая. Главное – всегда делать **ОСОЗНАННЫЙ ВЫБОР**, и будешь перемещаться на все более позитивные линии жизни.

Анастасия Донецкая



Здравствуйте, Повелительницы!

Я сегодня на девятнадцатом послании, третьей неделе посланий про доверие. Хочу поделиться тем, что для моей души это самые удивительные и чудесные послания на этот день. Душа поет и радуется! Потому что наконец начали происходить реальные изменения в жизни, которые можно видеть, наблюдать и описывать. Честно скажу, только сейчас я узнала и поверила, что трансерфинг работает – потому что вижу связь между моей работой с посланиями и реальностью.

Я начала принимать контрастный душ – не зря Зеланд назвал выпуск про него «стадион в ванной». Чувствую себя, как после тренировки. Энергетика взлетела!!! На всякий случай: если проблемы с сердцем и сосудами, принимать такой душ не стоит.

А сегодня спад энергетики. Я уж было подумала: все, вернулась на прежний уровень. Но! Сразу заметила, что последние несколько недель активно занималась трансерфингом, так что спад энергетики закономерен, как после активной тренировки в спортзале.

Раньше бы я впала в грусть или еще более сильные эмоции. Теперь я понимаю, что происходит, не сплю, принимаю послания и доверяю Вселенной!

Ольга Миронова



Однажды я четко поняла, что хожу по кругу – дойдя до какой-то точки, снова скатываюсь, как в игре: не могу на другой уровень перейти, хоть тресни, а идти дальше надо, так как цели есть и проверены, но на этом уровне не достичь их. Да и терять уже нечего совсем: или погибать, пассивно утопая в болоте, или потрудиться. Можно, конечно, и от стараний окочуриться, но есть все шансы, что смогу...

Следом, когда надежда утонула в том болоте, на ее место пришло знание, что я все могу! И я весной подписалась на курс «Повелительница внешнего намерения». И вот, когда появилась система в моих действиях, я вижу, что те уровни, что так долго мне не давались, пройдены. Причем цели мои как будто отрепетировались на черновик за первую часть курса, а теперь пора на чистовую реализовывать. Столько всего случилось за эти полгода! Круто!!! О многом я даже и мечтать не смела! И на днях я купила книгу «Я все могу! Шаги к успеху». Работаю по полной, вижу результат, цель моя действительно все ближе и ближе.

Огромное спасибо Татьяне Самариной и всем, всем, всем!!!

Огромнейший труд – собрать столько знаний в систему и разложить на элементарные шаги, которые может сделать каждый, если захочет. Действительно, не нужно верить, надо просто делать!

Анна Медведева



Татьяна, я начала с вами курс «Повелительница внешнего намерения». Сначала все было как-то трудновато вершить свою реальность. Честно говоря, все это было абсолютно иным, чем в предыдущие сорок один год моей жизни, и я совершенно не имела представления о таких вещах. Как быть счастливой, любить себя, творить свою реальность, быть женщиной и женственной. Я совершенно не была близка к подобной теме, просто приняла внутреннее решение изменить свою жизнь и построить так, как хочу. Из «зависимой» и «плачущей», «обвиняющей всех и во всем» решила стать вершителем и Повелительницей внешнего намерения.

Кроме участия в этом проекте (который подтолкнул меня к поиску осознания и понятия, что же такое женщина) я за это время прочла много книг, помирила внутренних мужчину и женщину, трансформировала мышление из негативного в позитивное, принимающее и благодарное всему и за все. Теперь я осознающая себя в этой жизни, понимающая, чего хочу. Благодарю вас за уникальный проект, который помогает осознать многое, за желание идти и трансформироваться, наполниться женскими энергиями и осознанием, что я – женщина. Понять и почувствовать это. Благодарю, Татьяна.

Наталья Калгатина



Всем хорошего настроения, милые Повелительницы!

Решила поделиться с вами тем, что происходит в моем мире. Сейчас уже двадцать второе – волшебное послание, с каждым посланием я вижу – и по записям в дневнике, и по изменениям в моей жизни, – что все круто изменилось в лучшую сторону. Я изменилась внешне. Поясню: в начале проекта послания про любовь к своему телу мне давались особенно тяжело, я к ним не раз возвращалась. Все никак не могла принять себя новую, я за год прибавила и изменилась почти на два размера, а была всегда тростиночка, и поэтому послания мне давались тяжело. Но на днях я поняла одну вещь: я приняла себя полностью, полюбила свое тело, я вижу теперь, какая у меня красивая стала фигура, заметила, что чаще, а точнее всегда, ношу платья, и поняла, как ошибалась, что не принимала себя. Все изменилось – и внешность, я стала нравиться себе в зеркале. Хотя раньше могла придраться к чему угодно. Изменения внутренние привлекли изменения внешние. Благодаря проекту стала более уверенной в себе, я поняла, что достойна принимать комплименты, подарки и что мой труд и моя работа могут оцениваться высоко (в чем раньше постоянно сомневалась).

Отношения с людьми изменились, сейчас как будто все люди стараются мне помочь и сделать так, чтобы мне жилось легко. Нужная мне вещь быстро находится и приходит из со-

вершенно неожиданных источников. Часто меняются слои мира и линии жизни, и я это вижу, вплоть до того, что крупные объекты (дома, гаражи) перемещаются, и так, словно так всегда и было.

Ко мне приходят письма из будущего, как писал Вадим Зеланд, я слышу шелест утренних звезд (душа все время мне подсказывает, и я прислушиваюсь к ней, интуиция усилилась), и сейчас появилась вера, что могу создать для себя то, чего я хочу играючи и с наслаждением.

Благодарю вас, Татьяна Самарина, за эти прекрасные послания и всю команду Трансерфинг-центра за этот проект.

Татьяна Коновалова

Об авторе

Татьяна Самарина – основатель и ведущий тренер Трансерфинг Центра, практикующий психолог с многолетним стажем.

Писательница, автор более 100 программ по Трансерфингу.

Создала и развивает особое женское направление, где удивительным образом сочетается работа с женскими энергиями и Трансерфинг. Проводит женские инициации и программы – путешествия в местах силы по всему миру, а также индивидуальные консультации, коуч-сессии, тренинги на тему предназначения, отношений, финансового благополучия.

Автор и ведущая онлайн-проектов «Я все могу! Шаги к успеху», «Повелительница внешнего намерения», «Осознанная женственность».


Трансерфинг Центр

Трансерфинг Центр создан в 2006 году при участии и поддержке Вадима Зеланда. К нам приходят не только за знаниями и практическими навыками – на наших программах вас ждет особая атмосфера и потрясающая энергетика людей, живущих по Трансерфингу.


Мы проводим:



тренинги по управлению своей реальностью;




ритуалы, как один из способов реализации намерения по Трансерфингу;




телесно-энергетические практики в единстве тела, души и разума;



инициации и путешествия для женщин;



вебинары – участие из любой точки мира;



онлайн-курсы – семидневные интенсивы по заданной теме;



онлайн-проекты – Трансерфинг как образ жизни;



индивидуальные консультации и тренинги.

Узнать о Трансерфинг Центре и программах вы можете на сайте: <https://tserf.ru/>

и по телефону: +7 (925) 393-3345

Онлайн-проект для женщин «Повелительница внешнего намерения»

«Когда вы осознаете, насколько вы уникальны – в вас проснутся дремлющие силы, и вы сможете управлять внешним намерением».

Татьяна Самарина

Онлайн-проект «Повелительница внешнего намерения» рассчитан на один год, а это значит, что вы получите 52 по-

слания, работать с каждым вы будете в течение семи дней. Раз в неделю вы будете получать письмо с Энергетическим посланием и пояснением к нему, кроме этого вы будете получать письмо-напоминание о практике на текущую неделю.


При регистрации на проект каждая участница получает личный кабинет на сайте проекта. В личном кабинете вы можете просматривать архив всех полученных на курсе писем и посланий, а также вести личный онлайн-дневник. Дневник будет свидетелем ваших изменений, он поможет вам наблюдать ваши успехи и концентрировать на них свое внимание.

В проект также входит 10 онлайн-бесед с автором и тренером проекта Татьяной Самариной. Каждая беседа посвящена теме относительно женской энергии, поиску цели, личной реализации, отношениям и любви. Вместе с посланиями вы получите записи всех онлайн-бесед.

Темы онлайн-бесед:




Беседа первая «Рождение женщины»;



Беседа вторая «Женская природа. Принятие своей сути»;



Беседа третья «Любовь без вожеления»;



Беседа четвертая «Не откладывайте свои удовольствия на потом»;



Беседа пятая: «Хочу, чтобы „рыбка“ служила у меня

на посылках»;

Беседа шестая: «Остановись мгновение – ты прекрасно! Молодость в голове – молодость в теле и лице»;

Беседа седьмая: «Безумная любовь, или Маленькие и большие тираны» (Тема отношений детей и родителей);

Беседа восьмая: «Как привлечь любовь, не выходя из дома»;

Беседа девятая: «Как быть единственной Женщиной для своего Мужчины»;

Беседа десятая «Влюбиться в себя, или Искусство быть вдохновленной».

Онлайн-проект «Повелительница внешнего намерения» – ваш входной билет в Клуб Избранных Женщин!

Зарегистрироваться и стать участницей проекта можно на сайте Трансерфинг Центра: <http://pvn.tserf.ru/>


Онлайн-интенсив для женщин «Осознанная женственность»

«Осознанная женственность» – это курс, на котором участниц ждет глубокая проработка личных вопросов. Это могут быть вопросы по целям, отношениям, деньгам. Вне зависимости от вашего личного запроса, тотальное погружение в практику поможет увидеть и снять все ваши ограничения и пробудить, активировать безграничный потенциал,


которым вы обладаете.

Курс о создании желаемой жизни из настоящего момента, о возможностях женщины использовать потенциал энергии внешнего намерения на практике. Возможность запустить новую программу на создание желанных отношений, реализации себя, омоложения и исцеления своего организма.


Вас ждет три месяца ежедневной практики: 92 дня, каждый из которых имеет свое название, смысл и вкус! Каждый день – новая практика, новый опыт, новое осознание о себе и своей жизни.




92 дня полного погружения в Трансерфинг и работу с женской энергией. Ежедневные практические задания, медитации и визуализации для проработки всех сфер жизни: отношения, женственность, сексуальность, деньги и личная сила.



На три месяца вы войдете в закрытое сообщество, где будете свидетелем тысяч личных открытий и изменений. Здесь вы найдете ежедневный источник вдохновения, а также людей, близких по духу.



Вы напишете 92 отчета в закрытой группе, которые дадут возможность кристаллизовать полученные знания, увидеть и закрепить результаты и изменения в собственной жизни.



7 видео- и аудиовebinаров с Татьяной Самариной на

темы, раскрывающие сакральные знания о предназначении женщины и личной силе, в атмосфере и энергии мощного женского круга.

Кроме этого – вас ждет наполняющее общение с единомышленниками и постоянная поддержка тренера. На курс приглашены кураторы, которые будут поддерживать вас в вашей практике, и помогут сохранять состояние и настрой для успешного прохождения курса от начала и до конца.

В итоге – любовь, богатство, вдохновение и тотальное удовлетворение жизнью. **ВАШЕЙ ЖИЗНЬЮ.**

Регистрация на проект на сайте Трансерфинг Центра:
<http://oj.tserf.ru/>

Онлайн-проект «Я все могу! Шаги к успеху»

Основная цель проекта «Я все могу! Шаги к успеху» – помочь сделать практику Трансерфинга понятной и доступной для всех желающих. Это действенный практический инструмент, благодаря которому Трансерфинг станет естественной составляющей вашей жизни.

Что вас ждет на курсе: практика Трансерфинга – на протяжении одного года, раз в неделю, вы получаете письмо, в котором содержатся последовательные практические шаги для достижения вашей цели. Это подробные рекомендации и план работы на неделю, который будет состоять из простых, интересных и действенных практик Трансерфинга:



постановка цели и работа с намерением;



определение и снижение важности;




фрейлинг;



умение слышать голос души;




работа со слайдом и конфигурационным файлом;



координация намерения;



доверие себе и миру;



повышение энергетики;



состояние и умение «быть в потоке».

Поддержка тренера: если у вас возникли затруднения, появились вопросы по практике шагов, нужна корректировка намерения и ваших действий, вы можете написать тренеру и автору проекта Татьяне Самариной на адрес: vsemogu@tsurf.ru.

В рамках проекта проходят регулярные онлайн-встречи с автором и тренером проекта Татьяной Самариной.

При регистрации на курс вы получаете свой личный кабинет, в котором будет храниться весь архив вашей рассылки, а также личный электронный дневник по практике курса.

Все зависит только от вас! В ваших руках инструмент, благодаря которому вы можете воплотить в реальность то, о чем мечтали.

Зарегистрироваться на курс «Я все могу! Шаги к успеху» вы можете на сайте Трансерфинг Центра: <http://yavsemogu.tserf.ru/>

Успешной практики и скорой реализации ваших намерений!

Трансерфинг реальности

Ступень I:

Пространство вариантов

Предисловие

Дорогой Читатель!

Вы, несомненно, как и все люди, хотите жить комфортно, в достатке, без болезней и потрясений. Однако жизнь расправляется по-другому и крутит вами, как бумажным корабликом в бурном потоке. В погоне за счастьем вы уже испробовали немало известных способов. Много ли вам удалось добиться в рамках традиционного мировоззрения?

В этой книге идет речь об очень странных и не-обычных вещах. Все это настолько шокирует, что не хочется верить. Но ваша вера и не потребуется. Здесь приводятся методы, с помощью которых вы сможете все проверить сами. Вот тогда ваше привычное мировоззрение рухнет.

Трансерфинг – это мощная техника, дающая вам власть творить невозможные, с обыденной точки зрения, вещи, а именно – управлять судьбой по своему усмотрению. Никаких чудес не будет. Вас ожидает нечто большее. Вам предстоит убедиться, что неизвестная реальность намного удиви-

тельной любой мистики.

Есть много книг, которые обучают, как добиться успеха, стать богатым, счастливым. Перспектива заманчивая, кто же этого не хочет, но открываешь такое издание, а там какие-то упражнения, медитации, работа над собой. Сразу становится тоскливо. Жизнь и так сплошной экзамен, а тут предлагают снова напрягаться и что-то из себя выдавливать.

Вас уверяют, что вы несовершенны, а потому должны измениться, иначе рассчитывать не на что. Возможно вы не вполне довольны собой. Но в глубине души вам вовсе не хочется себя менять. И правильно не хочется. Не верьте никому, кто говорит, что вы несовершенны. Кто может знать, какими вам следует быть? Не нужно себя менять. Выход совсем не там, где вы его ищете.

Мы не будем заниматься упражнениями, медитациями и самокопанием. Трансерфинг – это не новая методика самосовершенствования, а принципиально иной способ мыслить и действовать так, чтобы получать желаемое. Не добиваться, а именно получать. И не изменять себя, а возвращаться к себе.

Все мы совершаем в жизни много ошибок, а потом мечтаем о том, как было бы здорово вернуть прошлое и все исправить. Я вам не обещаю «в детство плацкартный билет», но ошибки можно исправить, причем это будет похоже на возврат в прошлое. Даже, скорее всего, «вперед в прошлое». Смысл этих слов станет понятен только к концу книги. Вы

не могли нигде слышать или читать о том, что я собираюсь рассказать. Поэтому готовьтесь к неожиданностям, насколько удивительным, настолько и приятным.

Глава I

Модель вариантов

Мечты не сбываются.

Шелест утренних звезд

Я проснулся от лая соседской собачки. Гнусная тварь, она всегда меня будит. Как я ее ненавижу! Почему я должен пробуждаться именно от звуков, которые издает это гадское отродье? Надо пойти прогуляться, успокоиться и как-то отвлечься от острого желания поджечь соседский дом. Какая собачка, такие и хозяева. Вечно в мою жизнь вползают какие-то гады и стараются меня достать. Нервно одеваюсь. Опять куда-то запропастились мои тапки. Где вы, изворотливые ублюдки? Найду – выброшу!

На улице туман, сырость. Я шел по скользкой тропинке через угрюмый лес. Почти все листья уже опали, обнажив серые стволы полумертвых деревьев. Почему я живу посреди этого мрачного болота? Достая сигарету. Вроде не хочется курить, но старая привычка говорит, что надо. Надо? С каких это пор сигарета стала для меня обязанностью? Да, довольно противно курить утром, на голодный желудок. Это раньше, в веселой компании, сигарета доставляла удоволь-

ствие, была неким символом моды, свободы, стильности. Но праздники кончаются, и наступают дождливые серые будни с лужами вязких проблем. И каждую проблему по несколько раз заедаешь сигаретой, словно говоришь себе: вот сейчас покурю, отдышусь и снова окунусь в эту опостылевшую рутину.

Дым от сигареты попал мне в глаза, и я на минуту закрыл их руками, будто обиженный ребенок. Как все надоело. И тут, словно в подтверждение моих мыслей, ветка березы, коварно изогнувшись, больно ударила меня по лицу. Сволочь! Я в бешенстве сломал ее и швырнул в сторону. Она повисла на дереве и начала раскачиваться и подпрыгивать, как паяц, будто демонстрируя все мое бессилие что-либо изменить в этом мире. Я уныло побрел дальше.

Всякий раз, когда я пытался бороться с этим миром, он сначала поддавался, обнадеживая, а потом закатывал мне хороший щелчок по носу. Это только в кино герои идут к цели, считая все на своем пути. В действительности происходит иначе. Жизнь похожа на игру в рулетку. Сначала выигрываешь раз, другой, третий. Воображаешь себя победителем, и уже кажется, что весь мир у тебя в кармане, но в конечном итоге всегда остаешься в проигрыше. Ты всего лишь праздничный гусь, которого откармливают, чтобы потом зажарить и съесть под звуки веселой музыки и смеха. Ты ошибся, это не твой праздник. Ты ошибся...

Так, барахтаясь в этих невеселых мыслях, я вышел к мо-

рю. Маленькие волны злобно кусали песчаный берег. Море недружелюбно дуло на меня холодной сыростью. Жирные чайки лениво ходили по берегу и клевали какую-то гниль. В их глазах была холодная черная пустота. Там будто отражался весь окружающий меня мир, такой же холодный и враждебный.

Какой-то бомж собирал на берегу пустые бутылки. Топал бы ты отсюда, чмо болотное, я хочу побыть один. Нет, кажется, направляется ко мне – наверное, будет клянить. Пойду-ка я лучше домой. Нигде нет покоя. Как я устал. Эта усталость всегда со мной, даже когда я отдыхаю. Я живу, словно отбываю срок заключения. Кажется, что вот скоро должно все измениться, начнется новый этап, и тогда я стану другим и смогу радоваться жизни. Но это все в будущем. А пока все та же унылая каторга. Все жду, а будущее так и не наступает. Сейчас я, как обычно, съем безвкусный завтрак и отправлюсь на свою скучную работу, где буду опять выдавливать из себя результаты, которые нужны кому-то, но не мне. Еще один день обременительной и бессмысленной жизни...

Я проснулся от шелеста утренних звезд. Что это за унылый сон мне приснился? Словно вернулся какой-то осколок моей прежней жизни. Хорошо, что это всего лишь сон. Я с облегчением потянулся, как это делает мой кот. Вот он, лентяй, лежит себе, развальясь, и только ушами показывает, что осведомлен о моем присутствии. Вставай, усатая морда. Пойдешь со мной гулять? Я заказал себе солнечный день и

отправился к морю.

Тропинка шла через лес, и шелест утренних звезд постепенно растворился в разноголосом хоре птичьего народа. Особенно кто-то старался там, в кустах: «Корм! Корм!» А, вот он, негодник. Маленький пушистый комочек, как тебе удастся так громко верещать? Удивительно, мне раньше не приходило в голову: у всех птиц совершенно разные голоса, но ни один не вступает в диссонанс с общим хором, и всегда получается такая стройная симфония, которую не сможет воспроизвести никакой искусный оркестр.

Солнце протянуло свои лучи между деревьями. Эта волшебная подсветка оживила объемную глубину и сочность красок, превратив лес в чудесную голограмму. Тропинка заботливо вывела меня к морю. Изумрудные волны тихо перешептывались с теплым ветром. Берег казался бескрайним и пустынным, но я ощущал уют и спокойствие, как будто этот перенаселенный мир специально для меня выделил укромный уголок. Кое-кто считает окружающее пространство иллюзией, которую создаем мы сами. Ну нет, у меня не хватит сомнений утверждать, что вся эта красота является лишь порождением моего восприятия.

Еще находясь под гнетущим впечатлением сновидения, я начал вспоминать свою прежнюю жизнь, которая в самом деле была именно такой унылой и беспросветной. Очень часто я, как и многие другие, пытался требовать от этого мира то, что мне якобы причитается. В ответ мир равнодушно отво-

рачивался. Советники, умудренные опытом, говорили мне, что он так просто не поддается, его надо завоевать. Тогда я пытался бороться с ним, но так ничего и не достиг, а только выбился из сил. Советники и на этот случай имели готовый ответ: ты сам плохой, сначала сам изменись, а затем требуй чего-то от мира. Я пробовал бороться с собой, но оказалось, что это еще труднее.

Но вот однажды мне приснился сон, как будто я оказался в природном заповеднике. Меня окружала непередаваемая красота. Я ходил и восхищался всем этим великолепием. Тут появился сердитый старик с седой бородой – как я понял, Смотритель заповедника. Он стал молча наблюдать за мной. Я направился к нему и только открыл рот, как он резко осадил меня. Холодным тоном он сказал, что слышать ничего не желает, что устал от капризных и жадных посетителей, которые вечно недовольны, постоянно чего-то требуют, громко шумят и оставляют после себя горы мусора. Я с пониманием кивнул и отправился дальше.

Уникальная природа заповедника просто ошеломила меня. Почему я раньше здесь не бывал? Как замороженный, я шел без определенной цели и глазел по сторонам. Совершенство окружающей природы невозможно было адекватно выразить никакими словами. Поэтому в голове была какая-то восторженная пустота.

Вскоре передо мной снова появился Смотритель. Суровое выражение его лица несколько смягчилось. Он знаком

предложил мне следовать за ним. Мы поднялись на вершину зеленого холма, и нам открылся вид на долину удивительной красоты. Там располагалось какое-то поселение. Игрушечные домики утопали в зелени и цветах, словно показывая иллюстрацию к волшебной сказке. На всю эту картину можно было бы смотреть с умилением, если б она не казалась какой-то нереальной. У меня возникло подозрение, что такое может быть только во сне. Я вопросительно взглянул на Смотрителя, но он только ухмыльнулся в бороду, словно хотел сказать: «То ли еще будет!»

Мы спускались в долину, когда я начал осознавать, что не помню, как попал в заповедник. Мне захотелось получить от старика хоть какие-нибудь объяснения. Кажется, я сделал неуклюжее замечание о том, что, вероятно, неплохо себя чувствуют те счастливчики, которые могут себе позволить жить среди такой красоты. На что он раздраженно ответил: «А кто тебе не дает быть в их числе?»

Я завел заезженную пластинку о том, что не каждый рождается в роскоши и никто не может распоряжаться своей судьбой. Смотритель оставил мои слова без внимания и сказал: «В том-то и дело, что каждый человек свободен выбирать себе *любую* судьбу. Единственная свобода, которой мы располагаем, – это свобода выбора. Каждый может выбирать все, что захочет».

Такое суждение никак не укладывалось в мои представления о жизни, и я начал было возражать. Но Смотритель

даже не захотел слушать: «Глупец! У тебя есть право выбирать, но ты им не пользуешься. Ты просто не понимаешь, что это означает – выбирать». Бред какой-то, не унимался я. Как это я могу *выбирать* все, что захочу? Можно подумать, в этом мире все дозволено. И вдруг я осознал, что это всего лишь сон. Озадаченный, я не знал, как мне себя вести в такой странной ситуации.

Насколько мне не изменяет память, я намекнул старику, что во сне, как, впрочем, и наяву, он волен нести всякую чушь, вот в этом и заключается вся его свобода. Но, похоже, это замечание нисколько не задело Смотрителя, и он только рассмеялся в ответ. Осознавая всю нелепость ситуации (зачем ввязался в дискуссию с персонажем своего же сновидения?), я уже начал раздумывать, не лучше ли мне проснуться. Старик как будто угадал мои мысли. «Ну, хватит, у нас мало времени, – сказал он. – Я не ожидал, что они подошлют мне такого кретина, как ты. И все же мне придется выполнить свою миссию».

Я было начал его расспрашивать, что это за «миссия» и кто такие «они». Мои вопросы он проигнорировал, а задал свою, как мне тогда показалось, дурацкую загадку: *«Каждый человек может обрести свободу выбирать все, что захочет. Вот тебе загадка: как получить эту свободу? Если отгадаешь, твои яблоки упадут в небо»*.

Какие еще яблоки? Я уже начал терять терпение и сказал, что не собираюсь ничего разгадывать, – это только во сне и

в сказках возможны всякие чудеса, а в реальности яблоки в конечном итоге всегда падают на землю. На что он ответил: «Довольно! Идем, я должен тебе кое-что показать».

Проснувшись, я с сожалением осознал, что не помню продолжение сна. Однако у меня оставалось ясное ощущение, будто Смотритель вложил в меня какую-то информацию, которую я был не в состоянии выразить словами. В памяти отпечаталось лишь одно непонятное слово – *Трансерфинг*. Единственная мысль, которая вертелась у меня в голове, была о том, что нет необходимости самому благоустраивать свой мир – все уже давно создано без моего участия и для моего же блага. Не следует также бороться с миром за место под солнцем – это наименее эффективный способ. Оказывается, мне никто не запрещает просто *выбирать* для себя тот мир, в котором я хотел бы жить.

Поначалу такая идея показалась мне абсурдной. И я бы, скорее всего, забыл про этот сон, но вскоре, к своему великому удивлению, обнаружил: в памяти начали проявляться совершенно ясные воспоминания о том, что Смотритель понимал под словом *выбирать* и как это делать. Решение Загадки Смотрителя пришло само собой, как знания ниоткуда. Каждый день мне открывалось что-то новое, и я всякий раз испытывал грандиозное удивление, граничащее с испугом. Я не в состоянии рационально объяснить, откуда взялись все эти знания. Только одно могу утверждать с полной уверенностью: в моей голове не могло родиться ничего подобного.

С тех пор как я открыл для себя Трансерфинг (точнее, мне позволили это сделать), моя жизнь наполнилась новым радостным смыслом. Каждый, кто хоть раз занимался каким-нибудь творчеством, знает, какую радость и удовлетворение приносит произведение, созданное своими руками. Но это ничто в сравнении с процессом творения своей судьбы. Хотя термин «творение судьбы» в его обычном смысле здесь не совсем подходит. Трансерфинг – это способ выбирать свою судьбу буквально, как товар в супермаркете. О том, что все это означает, я и хочу рассказать. Вы узнаете, почему яблоки могут «падать в небо», что такое «шелест утренних звезд», а также о многих других очень необычных вещах.

Загадка Смотрителя

Имеются разные подходы к интерпретации судьбы. Один из них состоит в том, что судьба – это рок, нечто предопределенное заранее. Как ни крутись, от судьбы не уйдешь. С одной стороны, такая трактовка угнетает своей безысходностью. Выходит, если человеку попалась судьба не самого высокого сорта, то никакой надежды на улучшение не предвидится. Но, с другой стороны, всегда находятся люди, которых такое положение вещей устраивает. Ведь это удобно и надежно, когда будущее более-менее предсказуемо и не пугает своей неизвестностью.

И все же фатальная неизбежность рока в таком понимании вызывает чувство неудовлетворенности и внутреннего протеста. Человек, обделенный удачей, сетует на свою судьбу: почему жизнь так несправедлива? Один имеет все в избытке, а другой постоянно испытывает нужду. Одному все дается легко, а другой крутится как белка в колесе и все безрезультатно. Одного природа наделяет красотой, умом и силой, а другой, не понятно за какие грехи, всю жизнь носит на себе ярлык второго сорта. Отчего же такое неравенство? Почему жизнь, не имеющая границ в своем многообразии, накладывает какие-то ограничения на определенные группы людей? Чем провинились те, менее удачливые?

Обделенный человек чувствует обиду, если не возмущение, и пытается найти для себя какое-то объяснение такого положения вещей. И тогда появляются всевозможные учения, наподобие кармы за грехи в прошлых жизнях. Можно подумать, Господь Бог только тем и занимается, что воспитывает своих нерадивых детей, но даже при всем своем могуществе испытывает затруднения с этим самым процессом воспитания. Вместо того чтобы наказывать за грехи при жизни, Бог почему-то откладывает возмездие на потом, хотя какой смысл наказывать человека за то, чего он не помнит.

Есть и другая версия неравенства, обнадеживающая тем, что нуждающиеся и страдающие сейчас получают щедрое возмещение, но опять же то ли где-то на небесах, то ли в какой-нибудь следующей жизни. Как бы там ни было, подоб-

ные объяснения не могут полностью удовлетворять. Существуют эти прошлые и будущие жизни или нет, практически неважно, потому что человек помнит и осознает только одну, вот эту жизнь, и в данном смысле она у него единственная.

Если верить в предопределенность судьбы, тогда лучшим средством от тоски будет смирение. И опять находятся новые объяснения типа: «Хочешь быть счастливым – будь им». Оставайся оптимистом и довольствуйся тем, что имеешь. Человеку дают понять: он несчастлив, потому что вечно недоволен и слишком много хочет. А довольным следует быть по определению. Нужно радоваться жизни. Человек вроде бы соглашается, но в то же время ему как-то неловко встречать с радостью серую действительность. Неужели он не имеет права хотеть чего-то большего? Зачем принуждать себя радоваться? Ведь это все равно что заставлять себя любить.

Кругом вечно суетятся какие-то «просветленные» личности, которые призывают ко всеобщей любви и прощению. Можно натянуть на себя эту иллюзию, как одеяло на голову, чтобы напрямую не сталкиваться с суровой реальностью, и тогда в самом деле становится легче. Но в глубине души человек так и не может постичь, почему он должен заставлять себя прощать тех, кого он ненавидит, и любить тех, к кому он равнодушен. Какой ему от этого прок? Получается не естественное, а вымученное счастье. Как будто радость должна приходить не сама, а нужно ее из себя выдавливать, словно

пасту из тюбика.

Конечно, находятся люди, которые не верят в то, что жизнь настолько скучна и примитивна, что сводится к одной predetermined судьбе. Они не хотят довольствоваться тем, что имеют, и предпочитают радоваться достижениям, а не данности. Для таких людей имеется другая концепция судьбы: «Человек сам кузнец своего счастья». Ну а за счастье, как известно, надо бороться. А как же иначе? «Знающие» люди скажут, что ничего так просто не дается. Казалось бы, факт неоспоримый: если не желаешь принимать счастье таким, каким оно тебе дано, значит, надо работать локтями и добиваться своего.

Поучительные истории свидетельствуют о том, как герои мужественно сражались и самоотверженно трудились день и ночь, преодолевая немыслимые препятствия. Победители добывали лавры успеха, только пройдя через все тяготы и лишения упорной борьбы. Но и здесь не все ладно. Сражаются и трудятся миллионы, а подлинного успеха добиваются лишь единицы. Можно всю жизнь потратить на отчаянную борьбу за место под солнцем, но так ничего и не добиться. Что же она, эта жизнь, такая жестокая и неговорчивая?

Какая это тягостная необходимость – бороться с миром и добиваться своего. А если мир не поддается, значит, необходимо бороться с собой. Если ты такой бедный, больной, некрасивый, несчастный – значит, сам виноват. Ты сам несовершенен, а потому обязан измениться. Человек ставится пе-

ред фактом, что он изначально представляет собой скопление недостатков и пороков, над которыми надо усиленно работать. Унылая картина, не правда ли? Выходит, если человеку сразу не повезло и он не родился богатым и счастливым, тогда его удел – либо смиренно нести свой крест, либо всю жизнь посвятить борьбе. Как-то не лежит душа радоваться такой жизни. Неужели во всей этой безысходности нет никакого просвета?

И все же выход имеется. Выход настолько простой, насколько и приятный, в отличие от всех вышеперечисленных, потому что он лежит совсем в другой плоскости. Концепция судьбы в Трансерфинге базируется на принципиально иной модели мира. Не спешите разочарованно махать руками и восклицать, что вам пытаются всучить какую-то очередную химеру. Согласитесь, ведь каждая из известных концепций судьбы строится на определенном мировоззрении, которое, в свою очередь, базируется на некоторых недоказуемых отправных точках.

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.