



НАСТРОЙКА
НА СЧАСТЬЕ

Альбина
Амантаева

Альбина Амантаева
Настройка на счастье.
Книга-вдохновение

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=42308782

ISBN 9785449663436

Аннотация

В этой книге собраны авторские настройки-аффирмации, цель которых – помочь преобразить вашу жизнь. Сила настроек бесценна, но стоит помнить, что этой волшебной силой наполняете их ВЫ. Именно ВЫ – волшебник, создающий собственную реальность. Вы можете исполнить любую мечту. Вы можете жить той жизнью, которая вам так желанна. Вы можете иметь столько денег, сколько хочется. Все возможно, если вы в это поверите!

Содержание

От автора	5
Настройки на каждый день	8
Конец ознакомительного фрагмента.	50

Настройка на счастье

Книга-вдохновение

Альбина Амантаева

© Альбина Амантаева, 2023

ISBN 978-5-4496-6343-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

От автора

С того момента, как я осознала, что могу сотворять реальность – жизнь начала кардинально меняться.

Осознанный выбор мыслей в пользу тех, которые ощущаются «хорошо» и концентрация на этом, изо дня в день преподносили приятные сюрпризы. Более того, чем больше я практиковалась в этом деле, тем все быстрее и качественнее менялась жизнь. Это похоже на тренировку мышц – чем больше тренируетесь, тем больший вес со временем сможете поднять. Главное, систематические тренировки и вера в себя.

Именно вера – ключ к вашей личной сокровищнице, за дверью которой находится ВСЁ. Буквально всё, чего вы желаете.

Всё возможно.

Всё возможно, если вы в это верите.

Я проверила истинность этих слов на собственном примере. И приглашаю вас сделать тоже самое, принять участие в сотворении желаемой реальности. В процессе пути вас будут ждать множество сюрпризов и чудес – будьте к этому готовы. Мир с радостью предоставит доказательства

ства вашей веры – и осыплет подарками, буквально раскладывая бесконечное количество счастливых возможностей у ваших ног.

Эта книга станет верным помощником на данном пути. Здесь собрано множество вдохновляющих настроек, цель которых – напомнить о вашей силе Творца. Позвольте себе поверить в них... позвольте себе **ПОВЕРИТЬ В СЕБЯ**.

Как эффективнее использовать настройки.

Вы можете читать их с утра, чтобы задать успешное настроение для всего дня.

Вы можете читать их днем, если появилось ощущение, что настроение скатывается вниз – для того, чтобы сделать разворот и взлететь эмоционально вверх – к радости и легкости.

Вы можете читать их после медитации или сразу после сна, когда сознание наиболее податливо и благосклонно для закрепления полезной и вдохновляющей информации.

Вы можете завести блокнот или тетрадь, и переписывать настройки туда – тем самым закладывая нужные установки в подсознании при помощи ручного письма.

Вы можете надиктовать тексты настроек собственным голосом на телефон и слушать их тогда, когда будет удобно – ваш голос создаст двойной полезный эффект.

Прислушивайтесь к себе и выбирайте тот способ, что

будет наиболее созвучен. Ваша эмоциональная система всегда подаст знак, если вы движетесь в верном направлении.

Настройки – это ваш полезный инструмент в сотворении желаемой реальности.

А я искренне желаю успехов в этом деле. И приятного волшебства!

Альбина Амантаева

Настройки на каждый день

Благодарю тебя, Вселенная, за все те восхитительные события и вещи, что стремятся попасть в мою жизнь.

Я разрешаю им ворваться в любой день волшебным вихрем, искренней радостью и весельем.

Я принимаю все твои подарки, Вселенная. Балуй меня, люби меня, ухаживай за мной. Я хочу ощущать твою любовь повсюду – куда бы я ни пошёл (ла), куда бы ни взглянул (а), с кем бы ни заговорил (а).

Я хочу чувствовать себя прекрасно – за что бы ни взялся (ась).

Всегда. В любой момент жизни!

Благодарю!

Я признателен (льна) – за океан хороших ощущений, в который погружаюсь мгновение за мгновением.

Это просто – дарить улыбку тем событиям, образ которых еще лишь обозначился на полотне Вселенной.

Это легко – быть в беспричинно-хорошем настроении. Созерцать, вдохновляться, любить! Дарить энергию любви всему, на что обращаешь внимание – и сотворять, притягивать, сокрушать рамки реальности.

Я признаю свою силу и силу собственного намерения в сотворении нового дня. Я признаю в себе мощь, способную исполнить любые желания и создать любые варианты реальности. Я признаю в себе созидающую энергию, которая наполняет благополучием окружающий мир.

Куда сегодня я направлю луч осознанного внимания?

Какие моменты я освещу софитом волшебной фокусировки?

Какие ощущения я захочу испытать, выбирая из бескрайнего меню сегодняшнего дня?

Я уважаю свой выбор и тем самым я уважаю себя. Я осознаю, что в любой момент могу решиться испытать нечто другое – и меня вдохновляет чувство свободы и дозволенности. Я восторженно предвкушаю любой выбор!

Благодарю!

Я встречаю каждое утро с предвкушением вкусных моментов.

Я ощущаю, как пространство вокруг меня наэлектризовано энергией любви – и я с восторгом вдыхаю её, наполняюсь ею, проецирую её во внешний мир.

Умиротворение. Я ощущаю внутреннюю незыблемость, вечность, благополучие. Этот духовный каркас из любви и понимания «кто я есть» – то, что помогает мне возвращать-

ся «домой», к внутреннему спокойствию и гармонии, из любого контраста ситуаций. Что бы со мной ни происходило – я всегда выбираю приоритетом ощущение, что всё хорошо. Я ощущаю это истиной, приятной и сотворяющей новую реальность.

Благодарю!

Я расслаблен (а). Я ощущаю физически и эмоционально, что всё хорошо.

Я ощущаю энергию благополучия. Она течет свободно сквозь меня и отражается в любом моём движении. Я действую только исходя из знания, что всё изобильно, всё хорошо, всё наполнено любовью.

Мир изобилен. Всё, чего я хочу, уже существует на нематериальном плане. Мне нужно всего лишь позволить прийти этому в мою жизнь. Я активирую режим позволения и принятия, впуская благо во все сферы жизни. Я ощущаю необыкновенный прилив сил и предвкушение от того, сколько приятных событий произойдет со мной в ближайшее время!

Я разрешаю Вселенной закрутить меня в водоворот сюрпризов, подарков, комплиментов, любви и радости.

Я разрешаю себе радоваться любым мелочам и вкушать каждый день как самое соблазнительное блюдо в ресторане

жизни.

Я благословляю себя на улыбки и смех. Я поощряю в себе любовь ко всему, что меня окружает. Я поощряю любовь к себе и наслаждаюсь этим прекрасным чувством и теми дарами, что оно в себе несет.

Я благодарю себя за эти прекрасные ощущения. Я благодарю Вселенную за то, что всё в моей жизни хорошо, и что всё становится ещё лучше, и ещё лучше, и ещё!

Да, это чудесно, и мне нравится это!

Благодарю!

Я каждый день пополняю копилку приятных ощущений. Я так богат (а)!

Мои глаза видят столько чудесных вещей, восхитительных контрастов, точек притяжения! Я вижу, как то, что есть прекрасное внутри меня, отражается в окружающем – я вижу красивых людей, роскошные вещи, дорогие машины, изысканные произведения искусства. Вижу добро и взаимовыручку, любовь и радость. О, сколько любви и радости! Я смотрю на мир широко раскрытыми глазами, чтобы не упустить ни один момент этого великолепия.

Мои рецепторы на коже воспринимают миллиард разных ощущений. Я ощущаю, как одежда сидит на мне – мягкость, нежность прикосновения к кожи ткани. Я люблю и выбираю

роскошно-удобные вещи, я люблю то ощущение наслаждения, что они мне дарят. Я выбираю роскошные и дорогие ткани, чтобы они вновь и вновь ласкали мою кожу, мою душу, мое Я. Я готов (а) наслаждаться этим бесконечно.

Мой слух воспринимает миллиард разных звуков.

Я люблю слушать музыку, растворяться в потоке эмоций. Столько ощущений – разных, контрастных, великолепных, до мурашек!

Я люблю слушать звуки природы – шум листвы, завывание ветра, скрип снега под ногами. Я люблю ощущать себя частью этого прекрасного мироздания – не менее прекрасной частью, как и всё, что есть в нем. Очень важной частью. Очень ценной частью. Горячо любимой частичкой этого мира. Самим миром.

Я люблю слушать, как мир признается мне в любви в пении птиц. В мурлыканье кошки. В лае собаки. В стрекоте кузнечиков. Я слышу признание любви к себе во всем – и это восхитительно!

Да, я ощущаю себя безмерно богатым человеком! И я благодарю за всё сокровища, которые имею и которыми наслаждаюсь.

Благодарю!

Я ощущаю, как при вдохе кислород переполняет легкие

и благодаря этому простому действию каждая клеточка наполняется радостью и ликованием. Я выдыхаю, и чувство напряжения полностью покидает тело, расслабляя и наполняя гармонией каждую мышцу.

Вновь вдох – и тело обновляется за секунду, становясь более крепким, молодым, здоровым. Совершенным. Идеальным!

Выдох – и всё то, что должно было уйти из организма, растворяется, исчезает, оставляя после себя лишь гармоничное ощущение счастья.

Вдох – и я растворяюсь в океане любви и блаженства, где каждая клеточка получает столько блага, сколько необходимо. Я ощущаю, как вибрирую на волне счастья и любви.

Выдох – и я полностью раскрываюсь для потока блага, позволяю потоку нести меня в приятном темпе к счастливым событиям и приятностям. К тому, что я готов (а) получить и насладиться.

Вдох – и я переполнен (а) благодарностью. За этот момент, за наслаждение, что он дарит, за благополучие, что я ощущаю. Так просто ощущать благополучие – вдох-выдох, вдох-выдох – я им дышу!

Выдох – я чувствую себя идеально и душевно, и физически. Абсолютный баланс. Я возвращаюсь к естественному состоянию спокойствия и равновесия. Я люблю и благодарю себя!

Я люблю свой дом, свою квартиру. Я люблю то место, где живу. Всё, на что падает мой взгляд – мною любимо и мне приятно. Я окружаю себя уютными вещами, вкусно пахнущими, дарящими теплые ощущения.

Мне нравится проявлять любовь к своему жилью, наводя в нем порядок. Я с любовью стираю пыль, мою полы, обновляю атмосферу в доме на тепло, любовь и уют. Я наполняю своё жильё, дом, квартиру благополучием – каждый уголок, всё пространство. Здесь приятно находится, и это чувствую я, чувствует моя семья, чувствуют гости.

Моё внутреннее благополучие находит отражение во внешнем порядке и убранстве. Мне нравится ощущение перфекционизма от чистых и сияющих поверхностей, порядка, свежести, чистоты и уюта, царящих в доме.

Все вещи на своих местах. Я обожаю порядок в шкафах, когда каждая вещь лежит на идеально подходящем для нее месте. Это отражение моей внутренней любви и гармонии. Я гармоничен (на) и все вещи вокруг меня гармоничны. Я так люблю это!

Я поддерживаю порядок легко и просто. Я следую своему внутреннему направлению. Я умею наслаждаться каждым моментом чистоты и ценю контраст.

Я благодарю Вселенную за свой дом, свою квартиру, своё уютное гнездышко!

Я оказываюсь в нужном месте в нужное время.

Удача благоволит мне в любое время суток. Я чувствую, что мне везет во всём – и это ощущается так весело и приятно, что хочется ещё, ещё и ещё!

Мне нравится ощущать, что как бы я ни поступил (а), что бы ни сказал (а), куда бы ни пошёл (ла) – всё всегда хорошо. Всё всегда вовремя и правильно. Я поступаю в соответствии с внутренними ориентирами счастья, я знаю, что мой внутренний голос – лучший советчик в принятии любого решения. И потому все решения, что я принимаю – верные и истинные. Они приносят мне радость, ведь я действую только исходя из чувства, что всё хорошо, благополучно, замечательно.

Я благодарю себя за то, что прислушиваюсь к своему внутреннему голосу, что доверяю себе и уважаю себя. И пусть так будет всегда!

Благодарю!

Я разрешаю себе испытывать любые эмоции. Я признаю свою цельность.

Я признаю свое право реагировать на ситуации так, как

того желаю. Я уважаю свой выбор и тем самым я уважаю себя.

Я расслабляюсь и позволяю любой ситуации БЫТЬ. Нет места сопротивлению и не принятию. Я разрешаю всему, что есть в моей жизни, БЫТЬ и, тем самым, я возвращаю силу управления собственной жизнью. Я разрешаю всем ситуациям, требующим решения, разрешиться самым наилучшим образом. Я уже ощущаю облегчение от того, что любая контрастная ситуация имеет идеальное, подходящее именно мне, решение. Мне становится легко и приятно от мысли, что уже сейчас, в данную секунду, решение стремится ко мне. Всё, что мне нужно – это расслабиться и открыться для него!

Я ощущаю веселье и радость от осознания того, что всё может решиться легко и просто! Да, легко и просто! Я позволяю легкости быть приоритетом в ощущениях. Я позволяю радости и восторгу быть приоритетом в моей жизни. Отныне и навсегда!

Благодарю!

Сегодня и всегда я хочу выбирать приятные мысли.

Сегодня и всегда я хочу выбирать легкость и радость.

Сегодня и всегда я хочу выбирать счастливого (ую) себя.

Да, есть и другие варианты. Их множество. Но выбор все-

гда за мной.

Раньше я мог (ла) выбирать неосознанно то, что ощущалось не очень хорошо. Но теперь я принимаю ответственность – на что выбираю обращать внимание. И практикую это каждый день.

Я знаю, что получу восхитительные результаты и добавляю это сладкое предвкушение в копилку приятных моментов.

Да, это мой выбор и я наслаждаюсь им!

Благодарю!

Любовь повсюду окружает меня.

Я вдыхаю её с кислородом.

Я гоняю её по венам.

Я смотрю сквозь неё на мир.

В тот миг, когда я ощущаю безусловную любовь, я осознаю, что успешен (на). Что богат (а). Что здоров (а). Что полон (на) энергии. Что я приношу процветание в этот мир.

Это ощущается во всем.

Я каждый миг рассказываю эту историю миру, и это то, что он готов слышать от меня бесконечно. И вся Вселенная поощряет меня, выстраивая события, являющиеся отражением моей истории.

Я нахожу баланс. Я ощущаю внутреннее равновесие и это

точка существования безусловной радости. Я знаю, что всегда могу вернуться в точку равновесия и вновь ощущать гармонию и спокойствие. Этой мой выбор и ни чей больше. Ничто внешнее не способно вывести меня из равновесия – разве что я дам себе такое разрешение.

Я управляю калейдоскопом сменяющихся событий в моей жизни. Моё истинное желание – выбирать будущее осознанно и с любовью, с пониманием собственной силы и могущества. Я хочу находиться в рубке управления корабля своей жизни. Я хочу бороздить океаны любви и счастья, ощущать на коже ветер приятных перемен и качаться на волнах восторга и радости!

Я хочу выбирать и чувствовать радость от того, что я выбираю.

И я благодарю себя за это.

Я люблю себя за это!

Прямо сейчас я отбрасываю страхи, сомнения, разочарования, обиды, прошлое и все то, что мешает мне радоваться настоящему.

Прямо сейчас я выбираю из всех возможных мыслей самые радостные, приятные, теплые, светлые, наполняющие меня любовью и счастьем.

Прямо сейчас я делаю выбор в пользу радости, тем самым

разрешая себе не идти туда, куда не хочется; не делать то, чему претит душа; не разговаривать с теми людьми, общаться с которыми сегодня у меня нет желания.

Прямо сейчас я выбираю то занятие, которое в данный момент мне по душе и с восторгом увлекаюсь им; выбираю ту еду, какую хочет мой организм и с наслаждением вкушаю её; выбираю тех людей, общение с которыми приносит мне радость и наслаждаюсь этим.

И я чувствую себя поразительно хорошо, потому что наконец разрешаю себе все те замечательные вещи, которых всегда был (а) достоин (на). Но самое главное, я разрешаю себе испытывать счастье просто так, не привязывая его к вещам и событиям, не ожидая от внешнего мира, что он и в дальнейшем будет причиной моего счастья.

Счастье всегда в моем безграничном доступе. И если я сейчас решаю воспользоваться им – это мое право. И я знаю, что всегда могу воспользоваться этим правом на беспричинное счастье, не выставляя миру требований его оправдать!

Я свободен (на) от условий! Я благодарю себе за это!

Я осознаю, что создаю реальность собственными мысле-чувствами. И потому, думая о желаемом, я выбираю приятные и вдохновляющие мысли. Я выбираю из огромного списка возможных ощущений те, что поднимают меня вверх

по эмоциональной шкале.

Я выбираю легкость – принимая любую нынешнюю ситуацию и позволяя ей быть. Мне становится легко от осознания, что я не трачу внутреннюю силу на борьбу с тем, что мне неприятно, а делаю один вклад за другим в пользу того, что ощущается хорошо.

Я выбираю радость – осознавая, что ВСЕГО и ВСЕГДА в достатке. Я отпускаю напряжение, чтобы расслабиться и получить доступ к благам Вселенной.

Я могу получить всё, что захочу. Энергетический эквивалент моих желаний уже существует. В тот момент, когда в моей душе зарождается новое желание, где-то на просторах Вселенной появляется ответ на него – точный, идеальный, подходящий именно мне.

Вселенная – мой друг. Любящий и готовый всегда оказать поддержку, когда она нужна. Всё, что мне нужно – это позволить ей помочь мне. В любых вопросах. Позволить силе, что сотворила и сотворяет миры, с любовью направить меня на тот путь, который легко и приятно поведет меня от одного желаемого пункта к другому. Путь от одного пункта радости к другому – такова моя нынешняя жизнь! И я восторженно наслаждаюсь ею. Да, я люблю жизнь, я люблю думать о ней в таком приятном ключе. Я люблю получать желаемое, люблю находить подтверждение того, что моя внутренняя сила создает реальность.

О, как это приятно ощущается! И я благодарю за эти ощу-

щения!

Сегодняшнее утро я начинаю с благодарностей.

Я разрешаю себе полежать и понежиться в кровати подольше – здесь так приятно и тепло. Я благодарю за это ощущение, благодарю за теплое одеяло, мягкую подушку, благодарю за то, что мне уютно и комфортно.

Я тихонечко потягиваюсь, ощущая, как организм постепенно пробуждается. И я благодарю за новое утро, за новые возможности, за новый, полный чудес, день! Да-да, именно так – сегодняшний день будет наполнен волшебством и приятными сюрпризами! Сегодняшний день подарит мне столько всего интересного, необычного, вкусного и радостного! Я переполняюсь этим ощущением и улыбаюсь. Мне хочется улыбаться. Мне так нравится улыбаться!

Теперь вставать с кровати легко и приятно. Я выбираюсь из-под одеяла и потягиваюсь, делаю легкую зарядку. Я не думаю о фигуре или о пользе того или иного движения. Нет, приоритет моих мыслей в кайфе! Мне нравится прогибаться всем телом, мне нравится делать наклоны, ощущая работу мышц. Мне нравится чувствовать себя живым (ой)! И я благодарю себя за это ощущение. Я благодарю за своё тело!

Я иду принимать душ с предвкушением наслаждения от каждой капельки воды. Смыть остатки дремы, почувство-

вать, как энергия постепенно переполняет все клеточки тела – как же это приятно! Я осознаю, что можно кайфовать от самых простых и будничных вещей, доступных всегда и в любом количестве – и от этого мне становится весело и хорошо. Я корчу рожицы в зеркале и позволяю себе быть веселым (ой) и озорным (ой). Я позволяю себе быть таким (ой), каким (ой) мне сегодня хочется! И благодарю себя за это.

Прежде, чем приступить к завтраку, я выпиваю стакан простой воды. Не залпом, а наслаждаясь каждым глотком – ощущая, как вода наполняет живительной силой организм. Это то, что мне нужно, чтобы всегда чувствовать себя бодрым (ой) и энергичным (ой) с утра – стакан воды перед завтраком. Так приятно осознавать, что я забочусь о себе. Так приятно осознавать, что я люблю себя и проявляю это даже в мелочах! Благодарю себя за это.

На завтрак я выбираю то, что большего всего хочется. Сегодня я буду осознан (на) во время еды – я постараюсь прочувствовать каждый оттенок вкуса. Сегодня я буду брать максимум от всего, где можно получить удовольствие! Я вкушаю завтрак и выбираю думать о том, что как же это бесподобно вкусно и тает во рту вместо того, чтобы считать калории или переживать о вреде и пользе той или иной еды. Я выбираю приоритетом радость и восторг. Я доверяю организму, и знаю, что если я делаю то, что мне нравится и полностью отдаюсь этому, то действие идёт мне только на поль-

зу. Мой завтрак – очень вкусный и потому полезный. Я разрешаю так себе думать и благодарю себя за это!

Это прекрасное утро, и я радуюсь, понимая, что любое мое утро может быть таким. Это только мой выбор и ничей больше. И я выбираю – полное радости утро, полный радости день, полные радости вечер и ночь. Да, я выбираю и благодарю себя за это!

Я хочу всегда выбирать из точки радости – зная при этом, что то, что последует за этим выбором, будет точным отражением моих нынешних ощущений.

Я хочу выбирать из знания, что все происходит легко и приятно – приход денег, здоровье, отношения меня с окружающим миром. Я хочу быть в этом уверенным (ой) также, как в утреннем восходе солнца.

Я хочу, чтобы знание – что всё всегда хорошо – было моей сутью и первой мыслью при любой ситуации.

Я хочу, чтобы мысли, приносящие облегчение, находились всегда быстро и четко, позволяя срулить с маршрута, ведущего не по пути радости.

Я хочу, чтобы моя истинная суть любви проявлялась в физическом в виде замечательных отношений с людьми, с окружающим миром. Я хочу ощущать это так же естественно, как я чувствую каждый вдох и выдох.

Я хочу, чтобы моя жизнь стала примером сказки, которая возможна. Я хочу взять резкий старт, самую большую высоту, чтобы очутиться на головокружительной горке успеха. Я хочу ощущать это в любом действии. Успех, успех, успех – я хочу, чтобы это пульсировало во всем, за что бы я ни взялся (ась).

Я хочу знать, что какой выбор бы я ни делал (а), нет точки не возврата. Нет того выбора, который обрушит мосты, ведущие к моим желаниям. Чтобы я ни выбирал (а) – я выбираю себя, радость, счастье, любовь. Я хочу помнить это даже тогда, когда выбор изначально кажется (но не является) неправильным. Я хочу утешить себя этими мыслями и вновь воспарить над реальностью, раскрывая крылья возможностей.

Я хочу, чтобы мои взаимоотношения с деньгами были простыми и кристально-чистыми. Чтобы не было колебаний, лишь тотальная уверенность, что деньги всегда есть. Я хочу ощущать внутреннюю успешность в виде большого дохода. Я хочу позволить себе кайф тратить деньги исходя, из собственных желаний, а не потребностей.

Я принимаю каждое своё «хочу» и позволяю проявиться в моей реальности. Всё уже сделано. И всё, что теперь от меня требуется – это расслабиться и насладиться проявлением моих желаний.

Благодарю!

Мне нравится быть самим (ой) собой.

Я могу раскрывать в себе разные стороны личности и наслаждаться этим, вкушать разные вариации себя. Я разрешаю себе играть любые роли, какие только возможны – я могу поиграть в бедность, я могу выбрать богатство. Это мой выбор, и в любой момент я могу изменить карту событий и выбрать новый путь.

Я ориентируюсь на радость и счастье, я выбираю то, что приносит облегчение и вдохновляет. Мой внутренний GPS-навигатор всегда настроен на благополучие – все, что мне нужно, это сонастроиться с ним и довериться внутреннему любящему голосу.

Я знаю, что он всегда ведёт меня самым наилучшим путем из возможных. Я знаю, что он всегда помогает мне сделать самый идеальный выбор. Я знаю, что он всегда подсказывает самое подходящее решение из всех возможных вариантов.

И потому я доверяю внутреннему голосу.

Я доверяю себе. Я люблю себя!

Благодарю!

Сегодня я совершаю маленькое волшебство

Я сажусь поудобнее и расслабляюсь, а затем – словно воздушные шарик, отпускаю все обиды и страхи, что сковыва-

ли меня долгое время.

Я освобождаюсь от них с благодарностью – ведь они пришли в мою жизнь, чтобы указать на истинные желания.

Я разрешаю себе освободиться! Представляю, как эти яркие шарики растворяются в синеве неба – и мне становится так легко и свободно! Да, я ясно чувствую, что мне легче дышать, легче мечтать. Все мое тело переполняет легкость – ведь то, что сковывало меня долгое время, теперь исчезло.

Я свободен (на)! Нет никаких внутренних преград на пути к моему счастью – теперь я позволяю его себе легко и просто.

Я такой (ая) легкий (ая) и воздушный (ая) – я сам (а) как воздушный шарик!

Переполненный светлым, легким, прекрасным и радостным! И впредь я буду делать осознанный выбор в пользу тех мыслей, что будут поддерживать во мне ощущения парения и радости. Я знаю, что с каждым разом это будет получаться все лучше и лучше!

Я становлюсь новым (ой) и обновленным (ой) – я раскрываю в себе лучшую версию себя! Я благодарю за приятные чувства, за легкость и радость. Я благодарю себя за это волшебство!

Весь мир открыт передо мной!

Я волен (льна) следовать любому пути. Я волен (льна) вы-

брать любую страну, любую часть мира и исследовать её с наслаждением и удовольствием.

Куда бы я ни отправился (ась), я всегда держусь одного маршрута – маршрута радости и счастья.

Я предвкушаю новые впечатления! Мне так нравится вкушать новые эмоции, меняя окружающую обстановку, перелетая с одного конца света на другой. Мне нравится осознавать, что всё красивое, что я наблюдаю в разных уголках Земли – это отражение моего Я во внешнем мире. И куда бы я ни следовал (а) – везде я встречаю себя. Где бы я ни находился (ась) – я всегда «дома», окруженный (ая) любовью и заботой со стороны Источника!

И потому моя основная работа – наслаждаться, и восторгаться, и предвкушать, и познавать! О, мир, я так люблю тебя – горы и моря, поля и реки, пустыни и океаны... звездное небо над любимым городом – о, ты всегда прекрасно! Ветер, что дует мне в лицо, принося ощущение свободы и желания распахнуть навстречу крылья – ты свеж и приятен, где бы я ни находился (ась). Солнце, что освещает каждый мой день – ты согреваешь порой одним видом на ясном небе! И всё это так вдохновляюще – чувствовать на себе все контрасты и возможности жизни!

Я люблю тебя, мир, и я хочу увидеть каждый твой уголок. Я хочу вкусить всё, что ты мне с любовью предлагаешь! Я хочу быть восторженным (ой) и любопытным (ой), с широко раскрытыми глазами наблюдать за тем, как всё лучшее

во мне находит отражение во внешнем мире.

Я так люблю тебя, мир! И я люблю в себе целый мир!
Благодарю!

Я каждый день, мысль за мыслью, шаг за шагом, возвращаю себе силу управления реальностью. Силу Человека с большой буквы.

Я знаю, кто Я и больше не обманусь иллюзией своей беспомощности. Это шелуха, под которой находится моё истинное Я – могучее, любящее, всесильное.

Мне нравится чувствовать себя таким (ой). В эти моменты я ясно ощущаю, как чистая энергия переполняет меня и пространство вокруг, сметая все старые и ненужные убеждения, шаблоны поведения, вредные привычки и зависимости. Остается лишь то, что соответствует моим внутренним ощущениям счастья – лишь то, что помогает мне, вдохновляет меня, придает сил.

Я наслаждаюсь свободой и заявляю о ней всему миру. Теперь всё во мне – идеал любви, гармонии, здоровья. Я согласован (на) с внутренним источником силы – безграничным и нескончаемым! И эта согласованность проявляется во всех сферах моей жизни.

Я управляю реальностью. И я благодарю за то, что теперь ясно ощущаю это истиной и признаю свою силу!

Благодарю!

Каждое утро я ощущаю себя ребенком, которого впереди ожидает куча сюрпризов и подарков. Я просыпаюсь с предвкушением чуда – оно настолько осязаемо и реально, что у меня нет ни капли сомнения, что оно произойдет. Раз я управляю этой безбашенно-веселой каруселью под названием Жизнь – так почему бы мне не радовать себя ежедневными приятностями?

Я знаю, что сегодня на моем пути встретятся множество поводов для радости. И я не буду сдерживать себя в эмоциях – даже если мне захочется попрыгать и похлопать в ладоши у всех на виду. Я настолько счастлив (а) и безмятежен (на), мне так нравится радоваться хорошему и прекрасному, что я не могу реагировать иначе. Каждой выраженной эмоцией радости я даю знак Вселенной – да, мне это по душе! Да, я от этого в восторге! Да-да-да, заверните мне еще и вон то, и это, и побольше!

Это невероятно – но как только я разрешаю себе быть естественным (ой) в проявлении эмоций, как поводы улыбаться и радоваться засыпают меня буквально на каждом шагу! Я как эпицентр хорошего настроения и радостной эйфории – и все окружающие замечают это. Я свечусь и сияю, и это притягивает заряженные такой же энергией события

и людей.

Я – заряженный на кайф, удачу и счастье магнит! И как же мне нравится играть эту потрясающую роль!

Я люблю, когда внутренняя гармония отражается на всём, что окружает меня.

Порядок, чистота, совершенство в деталях – я проецирую эти качества на окружающий мир и наслаждаюсь результатами. Я замечаю чистые улицы в городе, аккуратные клумбы, ровный асфальт. Я замечаю приятные дома с чистыми сверкающими окнами и яркой черепицей крыш. Я замечаю открытые и дружелюбные лица прохожих, что попадаются мне на пути. Я замечаю чистое голубое небо и яркое солнце, и это совершенно!

Да, я сосредотачиваюсь на внутренней гармонии и чистоте, и мир спешит продемонстрировать отражение моей внутренней красоты! Мне нравится акцентировать внимание на прекрасном, нравится понимать, что чем больше прекрасного и светлого я замечаю, тем больше его становится. Мне нравится осознавать, что благодаря мне и моему волшебному вниманию Вселенная расширяется! Это магия, не имеющая границ, и я с вдохновением в сердце постигаю её азы. Вспоминаю то, что для меня на самом деле также естественно, как и дышать.

Я благодарю себя и Вселенную за возможность испытать такой чудесный гармоничный опыт. Я люблю Вселенную за это. Я люблю себя за это!

Благодарю!

Я хочу светлого и гармоничного десерта для сегодняшнего дня. Я хочу себя баловать вкусными мыслями, воздушными и сияющими, следующими за мной шлейфом хорошего настроения!

Мне нравится возможность выбора того, какого оттенка будет сегодняшний день. Радужный. С искорками веселья и вдохновляющим ароматом чудесности любого момента. Я выбираю легкость, умноженную в кубе – состояние одухотворенного полета, когда ноги едва касаются земли. И все тяжелое, что вдруг завалилось на окраинах и закоулках души, с удовольствием выбрасывается ВОН!

Я выбираю такое состояние, когда всё внутри переполнено счастьем – так, что в какой-то момент оно уже не в силах уместится внутри и вырывается наружу песней и смехом. Широкой улыбкой. Отражается сиянием в глазах и взгляд, наполненный такой силой, облагораживает все, чего мимолетно касается. Душа вибрирует на высоких частотах любви и весь мир мгновенно отвечает – с еще большей силой и чувственностью.

Всё вокруг словно умывается в ярких насыщенных цветах – мой день искрится и переливается всеми цветами радуги, наполненный приятными встречами и разговорами, улыбками и смехом, вдохновляющими словами и окрыляющими мыслями, вкусными моментами и запоминающимися мгновениями. Всё это отправляется в мою копилку радости, добавляет силы уверенности в том, что счастье – это просто. Счастье – это легко. Счастье – это это мой осознанный выбор! И я благодарю себя за этот выбор!

Я люблю себя!

Потихоньку, день за днем, я возвращаюсь к естественному и бодрому циклу организма. Я осознанно прислушиваюсь к себе, и ложусь спать тогда, когда чувствую усталость. Я не пытаюсь навязать себе определенный ритм сна и бодрствования – я осознаю, что мой организм лучше знает, когда ему спать, а когда нет.

Я люблю себя и доверяю организму! Он – идеальная гармоничная система, тонко настроенная на благополучие, здоровье и счастье. И я не мешаю этим настройкам проявляться в полной мере – я способствую их раскрытию, с вниманием и любовью относясь к любым внутренним импульсам и эмоциям.

Перед сном я расслабляюсь, наблюдая за дыханием, и даю

любящую установку организму проснуться тогда, когда он сочтет это необходимым. Да, поначалу я встаю по будильнику, но все чаще и чаще случается, что я просыпаюсь свежим (ей) и отдохнувшим (ей) до утреннего сигнала. Ранние подъемы даются мне все легче и легче – более того, каждый раз, открывая глаза после сна, я сразу же погружаюсь в состояние безмятежного счастья и предвкушения.

Каждое моё утро – доброе и энергичное, наполненное миллионами приятных мгновений! Каждое утро я предвкушаю – каким освежающим будет душ, каким вкусным будет сегодняшний завтрак, сколько приятных слов я услышу сегодня от людей, как много интересных сюрпризов будет поджидать меня на протяжении всего дня и вечера! Я предвкушаю предстоящий день как маленькую полноценную жизнь – счастливую, переполненную разными запоминающимися моментами, делающими меня таким (ой) живым (ой), настоящим (ей)!

Я с радостью стремлюсь навстречу новому дню, новым приключениям, новым свершениям!

Благодарю!

Мои мысли имеют силу! Они находят продолжение в физическом мире. То, о чем я чаще всего думаю, становится убеждением – а всякое убеждение, в свою очередь, коррек-

тирует мою реальность.

Я хочу быть полноценным капитаном управления собственной жизнью! О да, я хочу ощущать безграничные возможности и пользоваться ими в любой желаемый момент жизни. Я хочу легко и просто творить, рождать новые желания и реализовывать их. Я хочу быть абсолютно уверенным (ой) в своих силах. Я хочу быть собой!

И потому сейчас я объявляю ВСЕ старые убеждения, которые противоречат моей истинной безграничной и изобильной природе – ненужными, и отпускаю их. Я оставляю в сознании, в жизни лишь те убеждения, что подпитывают мою веру в себя, что помогают обрести внутреннюю гармонию, что раскрывают во мне истинный потенциал! Я выбираю те убеждения, что ощущаются хорошо – и именно этот индикатор помогает мне сделать правильный выбор.

Не важно, как воспитывали меня родители, какими идеями и убеждениями живет общество – я вправе делать собственный выбор. Я вправе выбирать себя счастливого (ую) и настоящего (ую), следующего (ую) зову сердца и ясно понимающего (ую) цель жизни. Я вправе уйти с той дороги, где главенствует идея необходимости подстраиваться под внешний мир. Я вправе проложить собственную тропу, выбрать свой путь, и тем самым показать на собственном примере, как просто быть счастливым (ой)! А это действительно просто – очистив сознания от мусора, я легко сотворюю на своем пути то, что соответствует моим понятиям счастья.

Я есть счастье!
Я есть изобилие!
Я есть радость!
Благодарю!

Сегодня я хочу озарить волшебным светом внимания самые важные отношения в моей жизни – отношения с самим (ой) собой.

Я знаю, что гармоничные отношения с самим (ой) собой – залог успеха во всех сферах жизни. Куда бы я ни шел (ла) – я всегда беру свои установки, убеждения, доминантные мысли, которые естественным образом отражаются в зеркале внешнего мира. Я не меняю местами причины и следствия – я знаю, что события не становятся причиной плохого настроения, они лишь его результат!

Я осознаю, что главной причиной хорошего или плохого настроения может быть любовь/не любовь к себе. Настоящее отношение к самому (ой) себе я отражаю во всем, с чем соприкасаюсь во внешнем мире. И потому я осознаю важность принятия себя, важность признания себя как цельного, прекрасного и достойного любви человека! Важность признания себя как обладающей безграничной силой и мощью сущности, путь к открытию сокровищницы возможностей которой лежит через любовь.

Я отпускаю все, что лежит на пути этой любви. Я разрешаю себе ощутить это чувство – я принимаю себя полностью, без остатка, без осуждений и возложенных надежд, без лишней шелухи. Я просто есть. Я существую. Я живу, я дышу. Моё сердце бьется. Я чувствую этот ритм жизни, чувствую, как кровь гоняется по венам. Я принимаю себя – такого (ую), каким (ой) сейчас себя ощущаю.

Я принимаю себя – и ощущаю безграничное облегчение и радость. Так легко и хорошо ощущать это – словно тысяча тяжестей бесследно исчезла с моих плеч! Я чувствую свободу, вдыхаю её полной грудью – я свободен (на) всеми фибрами души! Свободен (на) творить, лепить реальность по собственному усмотрению, и наслаждаться этим, упиваться наслаждением! Какой прекрасный выбор, какая прекрасная жизнь – всё это в моей власти и мне по силам!

Я люблю себя. Безгранично и без условий.

Я ценю себя – я признаю свои силу и могущество.

Благодарю!

Я изобилён (льна) и успешен (на). В моей голове рождаются гениальные и великолепные идеи – благодаря открытости потоку благополучия. Я доверяюсь себе, я доверяюсь своим талантам. Я наслаждаюсь тем, что делаю. Внутренняя страсть и радость ведут меня верной дорогой.

И все дороги в моей жизни – верные! Я принимаю это как данность, не пытаюсь обосновать или доказать что-то внешнему миру. Я просто верю. Себе, своему чутью, жизни. Я доверяю жизненному течению, я доверяю потоку, что приносит ко мне всё то, чего я искренне желаю. Доверие потоку – это естественно для меня. Я полон (на) терпения и предвкушения, и это сочетается во мне идеально – наслаждаясь нынешним моментом, я предвкушаю будущие свершения, но не тороплю их. Всему своё время. Напрягаться и думать об этом: «Когда же, когда?» – не моя задача. Моя задача искать поводы почувствовать себя лучше. А потом еще лучше. И еще лучше! Потому что нет ограничений. Нет предела, и я вправе пользоваться этим как пожелаю!

Мои изобилие и успешность начинаются в мыслях и находят продолжение в реальности. Но самое основное, самое главное – даже если сейчас я еще не вижу проявления этого в моей жизни, я это ОЩУЩАЮ. Я концентрируюсь на этих ощущениях, потому что они приятны. Помногу раз в день, я беру их с собой, я ощущаю их, когда разговариваю, смеюсь, занимаюсь делами, ложусь спать, просыпаюсь. Да, я даже просыпаюсь с этими ощущениями – я настолько ими пропитался (ась) и проникся (лась), что реальные результаты стали не важны. Я отпустил (а) беспокойство относительно результатов, я дал (а) им свободу – проявиться тогда, когда это будет идеально. Они есть в моем потоке. Я открыт (а) потоку!

Благодарю!

Меня переполняют светлые мысли и эмоции. В голове множество планов и вдохновляющих идей. Я люблю любить свои планы! Ведь всё, что я планирую – отвечает желаниям души. И даже если что-то срывается и меняется, я с улыбкой принимаю это – значит у Вселенной на сегодня есть что-то получше для меня. Я принимаю это, я принимаю жизнь в её непосредственности!

Я знаю, что со мной не может случиться ничего неправильного, непоправимого, окончательно-бесповоротного. Реальность – энергия, и я её проецирую. Она текуча, изменяема, и это её естественное состояние. Всё меняется, обновляется, расширяется. Реальность подвластна велениям моей души. Я живу в гармонии с реальностью. Она существует в гармонии со мной. Это – непреложная истина, на которую я всегда могу положиться.

В этом моя свобода! Я могу с любовью планировать и предвкушать, а могу легко всё отпустить, просто отдаваясь на волю потока. И в обоих случаях – я прав (а), и выбираю для себя идеальное СЕГОДНЯ. Оно может быть совершенно разным – СЕГОДНЯ с ароматом легкой радости. СЕГОДНЯ с ароматом восторга и страсти. СЕГОДНЯ с ароматом любви и гармонии. В этом разнообразии моей жизни – я позволяю

наполнить СЕГОДНЯ тем, что ближе всего сейчас мне.

Я прислушиваюсь к внутреннему голосу и доверяю себе.
Благодарю!

Я объявляю истиной всё то, что представляется мне желанным. Это моя жизнь – и я вправе провозгласить в ней те правила, которые будут удобны мне. Я вправе решать, какая еда для меня полезна, какие отношения – приятны, какая работа отвечает моим талантам и соответствует мне!

Если раньше я делал (а) такой выбор неосознанно, и полагался (ась) на мнения других – то сейчас всё иначе. Я осознанно меняю жизнь к лучшему!

Если нынешний путь меня не устраивает – я постепенно разворачиваю жизнь на 180% градусов и направляюсь по пути радости и счастья. Кто будет моим попутчиком, какие виды мне откроются по пути, сколько усилий я буду прикладывать для каждого шага – это и многое другое – простор для выбора. И прежде, чем его делать, я проверяю внутреннее состояние. Я проверяю, чтобы стрелка моего настроения на эмоциональном циферблате указывала где-то между «благодарностью», «радостью» и «вдохновением». Я знаю, что выбор, сделанный в таком настроении, принесет еще больше повода для радости.

И я открыт (а) для радости и вдохновения!

Я открыт (а) для счастливых перемен и новых возможностей!

Благодарю!

Я осознаю силу своего внимания и принимаю ответственность за то, на что решаю его обратить. Я приумножаю светлое, хорошее, вдохновляющее – потому что мне нравится это! Мне нравится ощущать себя окруженным (ой) приятными событиями, вдыхать их радостный аромат, укутываться в их теплоту и нежность, черпать в них новое вдохновение. Я сотворяю светлые события жизни, они есть часть меня. Я вдохновляюсь ими! Это прекрасное ощущение, и я хочу, чтобы оно множилось, возводилось в бесконечную степень, увеличивало накал приятных эмоций!

Да, я признаю – мои внимание и осознанность к определенным деталям и моментам жизни выстраивает схему будущего, которое становится настоящим. Но я не пугаюсь тех эмоций, которые, на первый взгляд, не несут в себе положительного заряда. Я разрешаю себе всё – в том числе, и проявлять такие эмоции. Главное, что я хочу помнить изо дня в день – эмоции мои друзья, они индикаторы внутреннего состояния. Они показывают, в каком направлении я двигаюсь. Они постоянно сообщают мне о том багаже информации, который я мог (ла) прихватить в ум неосознанно. Они –

мои самые верные помощники, и я благодарен (на) эмоциям, я благодарен (на) за ту пользу, что они приносят!

Я разрешаю настоящему проявляться в той мере, в которой оно проявляется. Нет смысла сопротивляться и вносить болезненное несогласие с тем, что происходит сейчас в реальности – это было сотворено вчерашним (ей) или позавчерашним (ей) мною, это моё творение. И также легко, как я это сотворил (а), я могу внести в реальность коррективы. Но первый мой шаг – принять реальность, согласиться с ней, позволить ей быть. Это открывает доступ к моей силе, к моей ответственности и могуществу. Принимая реальность, я принимаю себя как Творца. Я лучше осознаю причины и следствия того, что сотворено мною. Я учусь четче прислушиваться к себе, учусь слышать внутренний голос, который всегда подскажет, в каком направлении мне лучше смотреть. Даже не идти, а именно смотреть – и желаемое само направится в мою сторону, привлеченное силой моего волшебного внимания!

Так легко сотворается мой день, неделя, месяц, жизнь! Мне так нравится быть творцом, осозанным и чутким, наполненным волшебной силой, разнообразными эмоциями, светлыми мыслями и будоражащими идеями! Я чувствую себя СЕЙЧАС в полной согласованности со своей мудрой и любящей большей частью. Это безопасность. Это тотальная любовь, без остатка, без условий, без всяких «но». Это благодарность, нежная и искренняя, наполняющая светом

каждую клеточку кожи. Это чувство дома – тепло, хорошо, душевно. И это чувство, эти ощущения я беру с собой, куда бы ни направился (ась). Я выбираю ощущать это ежедневно – укутанный (ая) и разомлевший (ая) от таких эмоций, я вижу мир в гораздо ярких красках, чем ранее. Я люблю настоящее, и хочу большего – со всей силой искреннего желания, помноженного на понимание своей сути и сути мироздания. И это сочетание рождает новый этап в жизни – этап под названием «Осознанное счастье»!

Каким бы ни был мой физический возраст... какое бы отражение не показывало мне зеркало... о чем бы ни твердили мне банковские счета... всё это не имеет значения. Всё это условия, которые не вправе диктовать мне, их создателю, как жить.

Я настраиваюсь на бескрайнее поле возможностей! Я легко отбрасываю все условия, что заковывают меня в кандалы беспомощности, ограниченности. «Хватит!» – говорю я самому (ой) себе, и отпускаю, отпускаю, отпускаю. Я вправе чувствовать себя так, как хочу – невзирая на цифры в паспорте. Я вправе мечтать о том, чего хочу – невзирая на моё нынешнее состояние финансов. Это иллюзия, дым, который растает, как только я заявлю во всеуслышание миру о том, что я есть сила. Я есть могущество. Я есть создатель все-

го, что меня окружает – всех материальных вещей, событий, условий.

Я вправе выглядеть так, как желает того моё сердце – и эта мысль так освежающе-прекрасна! Да, мне не нужны физические усилия, чтобы стать тем (ой), кем я на самом деле являюсь. Когда ограничения теряют силу, я наконец вижу в себе того человека, который всегда был достоин называться Творцом и Вершителем жизни. Я вижу в теле отражение всех вдохновляющих мыслей и решений. О, сколько наслаждения приносит понимание, что я уже идеал, гармоничное сочетание внешнего и внутреннего! Сколько наслаждения приносит мысль о том, как просто себя любить, ценить, принимать!

Я вправе вести себя так, как подсказывает мне вдохновение – и это всегда приносит потрясающие результаты! Изобильная Вселенная, в которой найдется место для воплощения любой моей прихоти – для меня это не пустой звук. Я безусловно принимаю весь мир – ведь он кристально-чистое отражение меня. Я напоминаю себе об этом каждый день, осознанно меняя отношение ко всему, что происходит. «Ты – мое творение», – говорю я любым событиям, появляющимся на пороге жизни. И в этих словах – сила, помогающая перестроить реальность с одного варианта на другой, более желаемый.

Благодарю!

Если вдруг я сбился (ась) с пути или мне показалось, что это произошло – я не буду впадать в отчаяние или сетовать на окружающий мир и обстоятельства, что повели меня такой дорогой. Я приму то место, где нахожусь и приму те чувства, что испытываю. Да, для начала я разрешу себе все это – сбросив с плеч тяжелый груз под названием «Как всё должно быть».

Я вдохну полной грудью чистый воздух и вспомню о том, что пришёл (ла) в эту жизнь для раскрытия своего потенциала, для наслаждения этим процессом во всех его проявлениях. Я вспомню о том, что выбор жизненного пути не является чем-то окончательным и не подлежащим изменению. Я вспомню о том, что нет неправильных путей, но есть мой выбор в отношении к происходящему. Я вспомню о том, что выбор навешивать ярлыки «плохое» и «хорошее» на события – только моя ответственность. Я вспомню о том, что принимать ответственность за свою реакцию на происходящее означает признавать себя творцом реальности.

Если мне покажется, что я не знаю выхода из ситуации или не знаю решения проблемы – то я просто остановлюсь. Замру, прекращу любое движение, позволю ощутить себе весь спектр эмоций, который, казалось бы, я не должен (на) ощущать. Я разрешу сомнениям и неуверенности пройти сквозь меня – для того, чтобы освободиться и быть готовым (ой) ощутить другие, более приятные эмоции. Я разрешу себе

бездействовать до того момента, пока не начну наполняться мыслями, способными построить новый, подходящий для меня вариант реальности. Я наполнюсь их силой, пропитаюсь ими до самых клеточек организма, и сделаю шаг вперед только тогда, когда прочувствую для этого истинное вдохновение. И тогда дорога появится под моими ногами – реальность подстроится под мои внутренние ощущения, и явит выход из любой ситуации, решение для любой проблемы.

Да будет так!

Мне нравится быть энергичным (ой). Мне нравится ставить цели и вдохновенно их достигать. Мне нравится двигаться, нравится идти от одного намеченного жизненного пункта к другому. Мне нравится извлекать силу из ситуаций, которые, на первый взгляд, кажутся препятствиями на моем пути. Но препятствий нет. Всё есть лишь порождение моего сознания, и потому – я извлекаю силу и иду дальше.

Мне нравится быть Творцом и сотворять прекрасное. Этим прекрасным может стать завтрак утром. Полный вдохновения и любви, настоящее произведение искусства!

Или же я могу сотворить прекрасную картину. Написать интересную книгу. Сотворить успешный бизнес. А затем еще один. И еще один. Создать целую империю!

Я могу сотворить возможность стать замечательным и лю-

бящим родителем. Верным и страстным (ой) супругом (ой). Хорошим другом. Я могу сотворить себе любой образ и вдохнуть в него жизнь, примерить на себя и, если он мне по душе, оставить его надолго.

Я могу сотворить для себя возможность уехать в другую страну. Да, в ту страну, где постоянно светит солнце, и море ласково что-то шепчет. А, быть может, я сотворю путешествие туда, где царствуют величественные горы. Туда, где легко дышать полной грудью и хочется улыбаться.

Я могу сотворить для себя здоровье. Настоящее и крепкое. То, что подкрепляется изнутри, а значит, нерушимо даже самой вечностью.

Я могу сотворить для себя везение. Искрящееся, как пузырьки шампанского. Вносящее легкость в любые начинания, и укрепляющее веру в себя до состояния нерушимости.

Я могу сотворить для себя идеальные отношения! Рецепт их прост – я закрываю глаза и выбираю те ингредиенты, что смотрелись бы вкусно для меня в этом блюде. Чего же я хочу?

И это самый главный вопрос. Решить, чего же я на самом деле хочу. Ведь всё в моей власти. Я Творец!

Я сотворяю реальность.

Я сотворяю возможности.

Я сотворяю свой день.

Благодарю!

Я выделяю себе несколько свободных минут посреди дня для того, чтобы совершить наимприятнейшее виртуальное путешествие. Я устраиваюсь поудобнее, прикрываю глаза и представляю себе место тишины и покоя – место моей внутренней гармонии.

Солнечный летний день. Мои чувства обострены до предела – я пришёл (ла) сюда, чтобы наполниться силой и светом, обновиться внутренне, раскрыть на полную мощность силу любящего сердца. Я ощущаю, как легкий ветерок любя касается лица. Нежные прохладные прикосновения отдаются волной приятных мурашек по телу – пробуждая чувственность, осознанность, закрепляя меня в настоящем прекрасном моменте.

Я дышу в подходящем для себя ритме – в моем естественном ритме жизни. Вдыхая, я распознаю в воздухе запахи травы, ароматы лесных цветов. Я ощущаю ничем не преодолимое желание сесть и ощутить под пальцами тепло нагретой за летний день земли. Я проникаюсь этим ощущением, растворяясь в тишине и гармонии девственной природы. Я позволяю токам жизни, ее энергии наполнять через теплую землю мои пальцы. Я позволяю природе наполнить меня красотой и чистотой неба, свежестью раннего утра, надежности и теплом земли.

Я расслабляюсь, отпускаю все лишнее и чужое для этого

гармоничного места. Все жизненные заботы и тяготы, что имели место быть в моих мыслях, улечувчиваются, растворяются в воздухе. Ветер приносит мне новые ощущения – я чувствую в них зарождающуюся надежду, согревающее тепло любви и спокойствия. Здесь я дома. Я люблю (а) всем миром. Я люблю всё, что меня окружает. Я позволяю этим эмоциям заполнить моё существо, и сконцентрироваться теплым солнцем в области груди.

Моё внутреннее солнце светит всё ярче и теплее, согревая каждую клеточку, добавляя силы вдохновляющим и приятным мыслям, растворяя в небытие мысли, не соответствующие моей сути любви и гармонии. Свет моего внутреннего солнца становится все ярче и ярче, вырываясь из груди теплыми светлыми лучами и озаряя все вокруг – то, что меня окружает. Моих родных. Друзей. Начинания. Желания. Мечты. Цели. Жизнь. Мою реальность. Всё, чего касается луч внутреннего солнца, преобразуется, становится тем, чем и должно быть – прекрасным творением, чудом жизни. Я наслаждаюсь этим моментом, я чувствую в нем столько жизненной силы и волшебной мощи! Я позволяю себе нежиться в этих ощущениях столько, сколько хочется.

Я растворяюсь в приятных чувствах и собираю себя вновь, по светлым легким пылинкам, танцующим в воздухе. Я чувствую себя обновленным (ой) и необыкновенно сильным (ой).

Теперь я готов (а) вернуться к своей реальности – я чув-

ствую себя С собой.

Теперь я готов (а) покорять новые горизонты – я чувствую внутри безграничную силу.

Теперь я готов (а) действовать, творить и создавать – я ощущаю зов вдохновения и неиссякаемой энергии.

Благодарю!

Всё, что окружает меня, рождено великой силой под названием Любовь. Эта энергия творит мир и вдыхает силу в материю. Вдыхает силу в каждого живущего на земле человека. Я – есть продолжение любви, я есть энергия – та же самая энергия, из которой созданы и продолжают создаваться звезды и Вселенные!

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.