

The background of the book cover is a collage. On the left, a tall, modern skyscraper with a grid-like facade is visible. On the right, the wing and tail of a large airplane are shown against a sunset sky with orange and yellow hues.

ТАТЬЯНА СОКОЛОВА

# ИЗМЕНЯЕМ ЖИЗНЬ

МЕТОДИКА КАРДИНАЛЬНОГО  
ИЗМЕНЕНИЯ ЖИЗНИ ЗА 30 ДНЕЙ

# **Татьяна Владимировна Соколова**

## **Изменяем жизнь**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=11958852](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=11958852)*

*ISBN 9785447426125*

### **Аннотация**

Концентрат из мощнейших практик по изменению жизни к лучшему. Это психологические практики, направленные на очищение от эмоциональных блоков, мешающих жить и развиваться. А также методы изменения жизни из области метафизики. Книга предназначена для современных людей, которым нужен максимальный результат за короткий срок. Здесь не будет воды и ненужной информации. Только четкие указания к действию и разъяснения отдельных методик.

**Изменяем жизнь**  
**Методика кардинального**  
**изменения**  
**жизни за 30 дней**  
**Татьяна Соколова**

© Татьяна Соколова, 2016

© Яблоков Константин, иллюстрации, 2016

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Месяц \_\_\_\_\_

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13  
14 15 16 17 18 19 20 21 22 23  
24 25 26 27 28 29 30 (31)

Месяц \_\_\_\_\_

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13  
14 15 16 17 18 19 20 21 22 23  
24 25 26 27 28 29 30 (31)

\*\*\*

Дорогие читатели!

Данная книга – концентрат из мощнейших практик по изменению жизни. Результат 10 лет изучения трудов психологов, научных и духовных источников. Это и психологические практики, направленные на очищение от эмоциональных блоков, мешающих жить и развиваться. А так же методы изменения жизни из области метафизики.

Книга предназначена для современных людей, которым

нужен максимальный результат за короткий срок. Здесь не будет воды и ненужной информации. Только четкие указания к действию и разъяснения отдельных методик.

Курс рассчитан на 30 дней. Всего за месяц жизнь кардинально переменится, при условии добросовестного применения практик.

Распространенная ошибка многих людей во время каких-либо начинаний – перфекционизм. Человек, пропустивший день или два занятий, склонен забросить это дело, сославшись на отсутствие смысла продолжать, если курс прерван.

Поэтому если уж так получилось, что Вы пропустили день практик, все мы люди и жизнь склонна вносить свои коррективы в наши планы, не бросайте. Просто продолжите на следующий день. И постарайтесь сделать хоть что-нибудь, хотя бы отходя ко сну прокрутить в голове, что хорошего случилось за день, и какие достижения Вы совершили.

А уж если вы пропустили несколько дней практик, лучше начните этот курс сначала в тот период жизни, когда Вам будет удобно, и ничто не будет Вас отвлекать.

Но помните – это мощнейшая проверка Вашей силы воли. Если Вы не можете даже 30 дней выполнять практики, способные кардинально изменить Вашу жизнь к лучшему, значит, Вы не слишком-то и хотите ее менять. Тут уж не о чем говорить – game over...

По итогам курса Вы очиститесь от многих обид, которые

живут глубоко внутри Вас, к Вам вернется вкус жизни, с Вами начнут происходить вещи, о которых раньше Вы могли только мечтать, Ваши близкие будут удивлены произошедшим в Вас позитивным изменениям. Романтическая составляющая жизни заиграет новыми красками.

Самое оптимальное время для прохождения практик это отпуск. Так как концентрация методик в одном дне достаточно высока. Но, тем не менее, не стоит ждать отпуска, если возникла необходимость поменять свою жизнь прямо сейчас – данная методика впишется в современную жизнь достаточно легко. Большинство упражнений возможно выполнять во время повседневных дел, таких как уборка или принятие душа. А многие из них не занимают больше 5 минут в течение дня.

Если же Вы располагаете минимумом времени в течение дня, тогда возможно подстроить данный курс под себя, растянув его, скажем, на два месяца – например, начать технику ментальной медитации только со второго месяца, а не с третьего дня, как предполагается в данном курсе. Утверждения, в таком случае, прорабатываются 2 недели, а не одну. А так же нужно будет растянуть основные методики, такие, как практики благодарности, визуализация в течение дня и запись своих достижений на второй месяц. Тогда Вы сможете добиться еще более устойчивых результатов.

Первая часть курса насыщена практиками. Начиная с 17 дня количество упражнений, которые необходимо вы-

полнить в течение дня, уменьшается. Учитывайте это при планировании времени начала прохождения курса.

Суть метода проста: утром читаете задание на день и выполняете все по плану.

На 2 странице книги есть календарь на 2 месяца. Подпишите месяца прохождения курса, обведите дату начала и конца курса. Каждый день, когда все практики выполнены, необходимо обвести круглешком. Это очень действенный метод мотивации, хоть и очень простой.

# 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.