

Андрей ГАЛКИН

самый популярный остеопат России,
автор медицинского блога @rulikadoc

ЗАГАДАЙ СЕБЕ СЧАСТЬЕ

КАК ПЕРЕПРОШИТЬ СВОЕ СОЗНАНИЕ,
ЧТОБЫ ЖИТЬ ПОЛНОЙ ЖИЗНЬЮ



БОМБОРА

Доктор Галкин. Книги для
физического и ментального здоровья

Андрей Галкин

**Загадай себе счастье. Как
перепрошить свое сознание,
чтобы жить полной жизнью**

«ЭКСМО»

2023

УДК 159.9
ББК 88.6

Галкин А. М.

Загадай себе счастье. Как перепрощить свое сознание, чтобы жить полной жизнью / А. М. Галкин — «Эксмо», 2023 — (Доктор Галкин. Книги для физического и ментального здоровья)

ISBN 978-5-04-193096-7

Книга, которая может перевернуть ваше восприятие. Представьте себе разговор обо всем на свете с кем-то очень близким. То, возможно забытое, чувство поддержки и понимания, которого порою так не хватает во взрослой жизни. Сейчас в ваших руках книга, которая может его подарить. Сборник важных слов, который подтолкнет к действию, вдохновит, успокоит, приободрит или подскажет путь. Перед чтением возьмите ручку и напишите одну главную мечту — самую большую, и пусть она будет от сердца того ребенка, что живет внутри. А книга, в свою очередь, поможет вспомнить, каким вы были всегда, насколько наполнены светом, и, возможно, поможет понять, как реализовать свою мечту. В «Загадай себе счастье» содержатся 243 отрывка на различные темы: любовь, деньги, Вселенная, энергия, вдохновение и т.д. Вы можете просто читать главу за главой или открывать любую попавшуюся страницу книги (например, загадывая число от 1 до 243), когда ищете ответ на волнующий вас вопрос, и получать его. Автор книги — Андрей Галкин. Самый популярный остеопат России, тот самый gulikados с аудиторией 670К подписчиков. Лучший остеопат 2018 и 2021 года по версии СберЗдоровье и ПроДокторов. Мировой эксперт в лечении нервной системы, гипертонии, шеи и позвоночника. Помимо высоких регалий и большого опыта в медицине, Андрей Галкин имеет твердое убеждение, что наши мысли и чувства влияют на нашу жизнь и здоровье. Именно эта идея подтолкнула его к написанию книги, основная задача которой — помочь тем, кому не помогает лечение тела, а нужно лечение души.

УДК 159.9

ББК 88.6

ISBN 978-5-04-193096-7

© Галкин А. М., 2023

© Эксмо, 2023

Содержание

Предисловие	8
Небесная канцелярия	9
О чем эта книга?	10
1. Семья	11
2. Ждете разрешения?	12
3. Конкуренция – иллюзия	13
4. Песочница	14
5. Благодарность	15
6. Односторонняя медаль	16
7. Поколения 1/2	17
8. Близкие люди	18
9. Ваш человек	19
10. Поколения 2/2	20
11. Верстка тела	21
12. Полярности	22
13. Страх & любовь	23
14. Мужественность	24
15. Влюбленность	25
16. Цель отношений	26
17. Манипуляции	27
18. Идеальный момент	28
19. Extrasense	29
20. Учеба – лишь отмаза	30
Конец ознакомительного фрагмента.	31

Андрей Михайлович Галкин
Загадай себе счастье. Как перепрощить
свое сознание, чтобы жить полной жизнью

© Галкин А.М., текст, 2023

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023



Москва 2023



A handwritten signature in black ink, consisting of a large, stylized 'O' followed by a series of loops and a long horizontal stroke extending to the right.

Предисловие

Любите сказки? Расскажу вам одну легенду. Знаете, есть поверье о том, как была создана Луна.

Когда-то давно существовала цивилизация атлантов – могущественная, с очень развитой культурой и технологиями. Ее обитатели были настолько сильными, что обладали телепатией, умели управлять реальностью и, возможно, даже воздвигать сооружения, используя силу своего сознания. У них была слишком сильная связь с космосом.

Но проблема в том, что из-за своего могущества эти существа стали приравнять себя к Богу, принижая всех остальных, и заигрались в гордость, забыли, что есть силы гораздо мощнее, думая, что они такие сильные только благодаря себе.

Это было серьезное искажение действительности. Своей горделивостью они нарушали баланс энергий. К чему это привело? Они притянули катаклизм – всю их цивилизацию затопило водой... К сожалению.

Но перед уходом они кое-что успели оставить – добро, которое они сделали для землян.

Из-за потопа вся цивилизация осталась глубоко под водой. Это были силы, против которых атланты не имели ни ресурсов, ни технологий и никаких шансов ее избежать: катастрофа была неизбежна. Жрецы (самые мудрые обитатели), осознав, из-за чего это произошло, решили оставить после себя хоть что-то полезное и перед неминуемой кончиной силой своего сознания создали искусственный спутник Земли – Луну.

Ее задачей было ослаблять связь обитателей Земли с космосом, чтобы их желания исполнялись чуть медленнее, а заказы осуществлялись с небольшой задержкой.

Вы можете подумать: вот негодяи! Зачем нам ослабили связь с высшими силами, к тому же искусственно? Да еще и нас не спросив!

Мы, земляне, легко поддаемся гневу, а временами мстительны – в общем, как маленькие дети. И Луна начала служить предохранителем, который замедляет реализацию наших мыслей и желаний. Благодаря этому у людей появился второй и третий шанс. Время, когда они могут передумать, раскаяться, взять свои слова и намерения обратно.

У людей появился шанс исправлять некорректные заказы до того, как они реализованы. И пока человечество учится осознанно повышать свои вибрации, управлять мыслями, эмоциями, Луна служит неким предохранителем, защитой от того, чтобы не навредить самому себе.

Возможно, это действительно один из лучших подарков, оставленных предшественниками, но есть несколько дней, когда этот барьер ослабевает.

Небесная канцелярия

Каждый месяц на несколько дней воздействие Луны на людей максимально ослабевает. Это время, когда любой человек может достучаться до Небесной канцелярии и заказ каждого маленького и большого обитателя Земли будет безотказно принят. Это новолуние, когда Луна только рождается на небе. У людей есть всего день, чтобы определиться с тем, каких же перемен они сейчас хотят в своей жизни. Появляется окошечко, когда добрые работники протягивают руку и очень быстро забирают заказы – как конверты с письмами. Они одеты в строгие костюмы, потому что заняты ответственным делом.

В то же время их лица немножечко грустные, потому что они устали видеть, как люди присылают им неверные заказы, но у них нет времени с этим разбираться. Эти заказы основаны на жадности, алчности, их цель – кому-то что-то доказать, показать превосходство. Очень мало по-настоящему добрых заказов, от сердца. А потом люди долго ругают этих работников и Высшие силы за то, что они сделали их несчастными и прислали то, что никак не наполняет радостью.

Еще до того как взять конверт из рук людей, работники уже знают, сделает эта мечта человека счастливым или нет. Больше всего они любят брать у детей, потому что их желания очень чистые и искренние.

Скорее всего, это вымысел, но если есть хотя бы один процент вероятности того, что это правда, в нее хочется верить. Не так ли?

Внутри вас тоже есть ребенок. Ведь когда-то и вы были маленьким, чистым и верили, что станете большим и все будет именно так, как мечтается.

Так вот, давайте сейчас вспомним, что внутри вы светлый ребенок. Спросите себя, о чем вы мечтали в детстве? Пришли ли вы к тому, чего хотели?

Перед чтением книги возьмите, пожалуйста, ручку и напишите в конце одну главную мечту – самую большую, и пусть она будет от сердца того ребенка, что живет внутри. А книга, в свою очередь, поможет вспомнить, каким вы были всегда, насколько наполнены светом, и, возможно, поможет понять, как реализовать свою мечту.

О чем эта книга?

В книге содержатся 243 отрывка на различные темы: любовь, деньги, Вселенная, энергия, вдохновение и так далее. Почему 243? Изначально страниц было гораздо больше, но когда я закончил верстать, осталось именно столько, а хотелось, чтобы было кратно 9. Сам толком не знаю почему. Я взял калькулятор и разделил 243 на 9, получилось 27. А $27 = 3 \times 9$.

Я посидел, подумал, и вдруг в голове что-то щелкнуло: ведь это так похоже на ряд Фибоначчи, закону которого подчиняется многое в природе!

0, 1, 1, 2, 3, 5, 8, 13, 21, 34, 55, 89, 144, 233, 377 (каждое последующее число равно сумме двух предыдущих чисел).

Каждое следующее число в этом ряду получается умножением двух предыдущих. И я сказал себе: пусть так и будет.

Вы можете просто читать книгу или открывать любую попавшуюся страницу (например, загадывая число от 1 до 243 про себя), когда ищете ответ на вопрос.

Эта книга способна общаться с вашим подсознанием.

1. Семя

Семя арбуза попадает в почву и под воздействием условий – влаги и солнца – начинает раскрываться, пускать корни, разрушать минералы в почве, превращать их в органику, набирать мякоть и созревать.

Через некоторое время мы получаем вкуснейший плод – сладкий, сочный, аппетитный, способный подарить наслаждение.

Вы такое же семя. Почва для вас – окружающее пространство возможностей, информации. Ваша задача – взять их, превратить в нечто удивительное и подарить людям, чтобы они насладились и поблагодарили.

Семя арбуза выполняет свою функцию. Поверьте, вы точно на это способны.

2. Ждете разрешения?

Пока вы ждете, что-то кто-то придет и расскажет вам всю правду мира, только теряете время зря.

Все знания, которые нужны для счастья, уже есть у вас. Прямо сейчас.

И если вы начнете просто жить, оставляя место импровизации, спонтанности, удаче, вам больше не нужны будут новости из телевизора или интернета, как и разрешение от людей в галстуках, чтобы быть счастливым.

3. Конкуренция – иллюзия

Если вы работаете в одной сфере, для вас не существует конкурентов.

Смотрите: новый конкурент может отобрать у вас максимум пять клиентов, но вы радуетесь и работаете над повышением качества своих услуг/товаров. Через время конкурент приведет на рынок 100 новых клиентов, 50 из которых перейдут к вам, если вы не сидели без дела, а совершенствовались.

В итоге конкурент забрал у вас всего пять и подарил 50 новых. И это вы называете конкуренцией?

Серьезно? Очнитесь. Есть только команда, если вы работаете в одной сфере.

4. Песочница

Папа привел двух детей поиграть на детской площадке. Там были качели, песочница и много игрушек.

Один из них сразу побежал, стал прыгать и веселиться. Залез на качели, в песочницу, а потом и вовсе побегал вдоволь по лужам, переполненный счастьем.

А другой ребенок был слишком осторожным: постоянно чего-то опасался, будто не доверяя родителям, что они могли привести его в небезопасное место. Он сидел тихо в укромном местечке и просто ждал.

Когда время вышло, пришел отец и забрал обоих. Один делился, как ему было весело, а другому особо и рассказать было нечего.

Итог один: обоим дали время поиграть и забрали, но разница в процессе колоссальная.

5. Благодарность

Радость.

Спокойствие.

Умиротворение.

Знание, что все будет хорошо.

Прочитай эти слова еще раз, расслабься, включи музыку и потанцуй. Эти обычные слова способны исцелить. Не веришь? Наблюдай.

6. Односторонняя медаль

Вы завидуете тому, сколько легкоатлет зарабатывает, на каких машинах ездит, в каких отелях останавливается, и хотите так же. Отлично, с этим разобрались.

Но почему вы не завидуете тому, сколько часов в день он/она тренируется, строгой диете, распорядку дня, расписанному с утра до вечера?

Почему вы не завидуете травмам, которые он получает от 10 до 20 раз в год, продолжая ставить все новые рекорды?

Получается, вы хотите медаль, у которой есть только одна сторона? Но разве так бывает?

7. Поколения 1/2

Не повторяйте путь своих родителей, даже если кажется, что у них все идеально.

Вы пришли в этот мир уникальной душой, чтобы раскрасить его новыми красками. Мыслите нестандартно, импровизируйте.

Родители могут не соглашаться или даже быть против. Не обращайтесь к ним, так бывает.

Не у каждого родителя хватает силы воли умерить собственную гордыню и сказать: «Знаешь, возможно, твой путь действительно лучше».

Вы пришли ставить их решения под сомнения, придумывать что-то лучшее, более эффективное, творить, наконец, и это прекрасно. Потому что это и есть эволюция.

8. Близкие люди

Порой нужно, чтобы близкие люди умели нас чувствовать. Не обязательно, чтобы они мчались к нам или рвали рубашку на груди, чтобы доказать готовность помочь.

Иногда достаточно, чтобы человеку было не все равно. Все вокруг могут веселиться, шуметь... А один молчаливый взгляд или прикосновение близкого может содержать в себе все: и тепло, и поддержку, и понимание.

Казалось бы, этот человек для вас ничего особенного не сделал, но в душе изменилось многое, и вы снова чувствуете себя как дома.

9. Ваш человек

Его можно определить по трем параметрам.

- Узнав ваши слабости, он не будет использовать их, чтобы причинить вам боль.
- Узнав ваши сильные стороны, он не воспользуется ими, чтобы получить от вас выгоду.

Ему/ей важна в первую очередь ваша душа.

- Даже если произошло недопонимание или вы совершили ошибку, этот человек не станет отвечать злом на зло, а останется доброжелательным по отношению к вам.

И если вы встретили такого, не торопитесь сжигать мосты – иногда нам очень нужны люди, которые знают нас настоящих. Без лишних слов.

10. Поколения 2/2

Чтобы изменить жизнь страны, не нужно воздвигать сооружения или завозить технологии...

- Измените систему образования в школе.
- Поменяйте привычки питания (хотя бы наполовину).

Через 20 лет вы получите другую нацию. У нее будут те же внешние признаки, но вы просто будете в шоке от созидательной мощи этого нового поколения.

11. Верстка тела

Клетки вашего организма постоянно обновляются.

Несколько лет назад (на физиологическом уровне) это был абсолютно другой вы, вплоть до костей.

Так вот, если вы способны поменять свои установки о том, что что-то болит, вы слишком худая или полный, через время получите обновленную версию себя. Потому что новые клетки формируются согласно коду, заложенному в голове, и ваша задача – постепенно и настойчиво изменить эти установки.

12. Полярности

Мужчина и женщина – это полярности. Как горячее и холодное. Если включить только холодную воду – неприятно, а только горячая обжигает. Но если смешать эти энергии, получается приятная смесь. Когда встречаются две полярности (М и Ж), возникают довольно острые ощущения.

Задача мужчины – сохранять мужественность в отношениях, а женщины – женственность.

Держитесь полярностей, и вы заново откроете ощущения от отношений.

13. Страх & любовь

Страх и любовь идут рука об руку – как две стороны одной медали.

Чем к большей любви вы подходите в своей жизни и раскрываетесь, тем страшнее. Это нормально.

Но если вы воспримете страх как часть игры и пройдете сквозь него, испытаете большую любовь: в отношениях, к самому себе, Вселенной, людей.

14. Мужественность

Мужественность – это не про то, чтобы указывать, ограничивать, постоянно ревновать. Это не про то, чтобы прийти после офисной работы, на которой люди шесть часов из девяти ничем не занимаются, и развалиться на диване.

Мужественность – это когда ты хочешь удивлять любимую. Не обязательно дорогими подарками, но приятными эмоциями. Это когда ты уделяешь своим детям, возможно, всего час, но они ждут его целые сутки, потому что ты на максимуме подъема, энергии, яркости, веселья. Неважно, какой был день, ты готовишься к встрече с ними.

Мужественность – это когда ты готов успокоить, взять ответственность, сказать: «Все будет в порядке». Это когда остаешься верен своему решению, даже когда твоя женщина склоняет к другому (это проверка, а вы что думали?).

Это когда легкая истерика твоей женщины только умиляет. И вместо того чтобы ей отвечать, ты улыбаешься, рычишь и валишь на кровать, приговаривая: «Я так тебя люблю».

15. Влюбленность

Вам одиноко, скучно или есть какие-то физиологические потребности. Появляется человек, с которым они удовлетворяются.

У вас активируются определенные гормоны, приподнятое настроение, влюбленность. Но влюблены вы не в человека, а в удовлетворение своих потребностей. И это правда.

Через время у вашей души появляются новые потребности, но человек рядом остается прежним.

И что в итоге? Влюбленность проходит. Что делать? Поменять цель отношений.

Человек рядом нужен не для того, чтобы унять скуку или одиночество. Это волшебство, и его нужно возвращать, лелеять и оберегать.

16. Цель отношений

Главная цель ваших отношений – раскрыть свой творческий потенциал и помочь сделать это человеку, который рядом.

Это цель, где вы сразу меняете фокус, не рассматривая другого с оценочной точки зрения, не сравнивая: «А что он/она может мне предложить?»

Вы думаете: «Смогу ли я раскрыться с этим человеком и как помочь ему/ей расцвести еще больше?»

Казалось бы, маленькая деталь, но она меняет многое.

Вы больше не нуждаетесь в постоянной влюбленности: у вас появляется любовь. И это гораздо глубже и прочнее.

17. Манипуляции

Люди, которые любят манипулировать другими, более склонны к предательствам или изменам.

Дело в том, что манипуляции в большинстве случаев строятся на чувстве вины (вторая чakra).

Манипулятор сам засоряет собственную вторую чакру негативной энергией, и для него впустить еще одну схожую (предательство/измена) – невелика потеря.

Поэтому отказывайтесь от желания манипулировать, будьте аккуратнее с «кукловодами».

18. Идеальный момент

Мы забываем обращаться за помощью к силам Вселенной, потому что слишком заняты повседневными задачами...

«У меня сейчас не хватает на это времени, так все навалилось», – говорим мы.

Но если бы мы помнили, что для Вселенной решить наши задачи – все равно, что щелкнуть пальцами, бежали бы в первую очередь к ней.

19. Extrasense

Что значит экстрасенс? Sense – ощущать, extra – чуть больше нормы.

Получается, это тот, кто способен ощущать больше нормы. Так вот, экстрасенсов (в абсолютном смысле) не существует. И в то же время каждый из вас экстрасенс. Не верите?

Возьмите кого-то за руку, расслабьтесь и позвольте себе ощущать все эмоции другого человека. Вы за секунду получите этот букет.

Try it. You will see.

20. Учеба – лишь отмаза

Бог не мог создать творение, которое будет хотя бы чуть-чуть неидеальным.

Вот можете крутиться как хотите, подходить к себе с любой стороны, но вы идеальны. Точка. Здесь нет компромиссов. Когда вы это поймете, наконец-то отстанете от себя. И учитесь вы, ходите на курсы, тренинги не для того, чтобы стать лучше, а с одной целью – стать еще счастливее и вспомнить, кто вы на самом деле есть. Вот так все просто.

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.