



Анна Машковская
Волшебство
в жизни
счастливой
женщины

Исцеление души

Анна Машковская
Волшебство в жизни
счастливой женщины.
Исцеление души

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=19394139

ISBN 9785447492564

Аннотация

Эта книга как разговор одной души с другой, все предельно искренне и просто. Погружаясь в эти мини-истории, твоя душа будет исцеляться. Каждая история – маленький мир, который тебе нужно освободить в себе. Моя задача – дать тебе ощутить, насколько красива твоя душа и насколько чисто твое сердце.

Содержание

Предисловие	5
Глава первая. Счастливая Женщина. Кто я?	7
Глава вторая. Утренние советы от счастливой Женщины	11
Глава третья. Обычная женщина или все-таки волшебница?	15
Конец ознакомительного фрагмента.	18

**Волшебство в жизни
счастливой женщины
Исцеление души
Анна Машковская**

© Анна Машковская, 2016

© Олеся Евсева, иллюстрации, 2016

Корректор Евгения Чернова

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предисловие

Моя искренняя благодарность моему мужу Андрею Лысенко за чистую и искреннюю любовь и за то пространство, в котором раскрылось мое сердце и моя душа. Эту книгу я посвящаю моим родителям Сергею и Тамаре Машковским.

Приветствую тебя, Дорогая моя Красавица, Волшебница, Фея и Богиня! Обращаюсь я к тебе так не потому что, хочу показаться высокопарной, а потому что ты по своей природе таковой и являешься, и я обращаюсь именно к этой твоей Божественной части. Я рада тому, что ты открыла эту необычную, волшебную книгу.

Моя душа попросила меня подарить эту книгу именно тебе! Чем эта книга отличается от всех тех, что в большом количестве уже имеются на прилавках магазинов?

Во-первых, эта книга написана от души и для души, в этом ее самый большой секрет.

Во-вторых, эта книга – откровенное повествование о том, что происходит внутри женщины и вокруг нее. Эта книга – отражение моего мира и мира вокруг в разных формах и разных красках. Кто-то может показать свой внутренний мир через творчество, песни фотографии, картины, а я выражаю свой через истории. Моя цель – показать людям, насколько

они прекрасны, помочь соединиться с внутренней сутью, душой.

В-третьих, моя книга – это дневник. Ты открываешь его и полностью погружаешься в жизнь моей женщины: она пишет о себе, о своих чувствах, о своих осознаниях и ощущениях. Она влюбляется, развивается и идет вперед по пути своей души.

Ты перелистываешь страницы, знакомишься с ней через написанные ею строки, начинаешь ее ощущать. Через несколько страниц она становится твоей близкой подругой и вот вы уже с ней на одной волне. Так незаметно для себя Ты переступаешь черту своей обычной жизни и погружаешься в волшебное пространство, где царит ежедневное волшебство, а героиня, живущая здесь, носит имя Счастливая Женщина.

Итак, мы начинаем наше с тобой путешествие, моя Дорогая Фея!

Глава первая. Счастливая Женщина. Кто я?

Представляешь, я обычная Женщина, как и ты. Только я люблю писать свое имя с большой буквы. Ну а почему собственно нет? Ведь я этого заслуживаю, потому что просто ценю и люблю себя. Я живу в необыкновенном мире, в котором нет президента, нет государственных структур и нет хаоса. А знаешь почему? Потому что какое-то время назад я их просто удалила из своего пространства души. Хорошенько подумав над тем, что важного они приносят моей душе, я не нашла убедивших меня ответов. Я выкинула свой старенький телевизор, перестала подписываться на газеты и читать их. Я начала перечитывать детские сказки, и в какой-то момент мне снова так захотелось стать Волшебницей, девчонкой с волшебной палочкой или волшебными красками, которыми она сама раскрашивает свой мир.

Я оглянулась на то, что у меня есть, и поняла, что это не наполняет меня внутренне: все эти статусы, дипломы, регалии, деньги, окружение. Мне вдруг так сильно захотелось делать то, что я действительно давно хотела. Ответы на вопросы пришли незамедлительно, как только я выпустила своего внутреннего ребенка, как только я стала позволять

себе не только думать, но и делать. И вот тут начались настоящие чудеса! Мне стали встречаться интересные люди, идеи стали стаями летать над моей головой и говорить: «Твори, твори! Делись и просто наслаждайся».

Эта книга – это моя игра, игра этой девчоночки, которая наслаждается! Хочу и тебе предложить сейчас просто начать наслаждаться со мной, если, конечно, у тебя нет более важных дел. Ну, дела то, конечно, найдутся – ум тебе их подскажет. Но мне хочется сейчас обратиться именно к твоей Душе: «Душа, а чего именно ты хочешь? О чем ты так давно мечтаешь? Что из твоих грез ты так и не реализовала? Что ты спрятала так далеко, что вспоминая это, просто уже улыбаешься и не веришь? «А я хочу, чтобы ты вспомнила об этом. О чем ты так мечтала? А о чем мечтаешь сейчас? Я приготовила для тебя вот такую игру.



1) Найди время на себя! Это минимум для того, чтобы ты снова начала чувствовать себя! Умение слушать и слышать не терпит спешки, поэтому не торопись.

2) Включи свою любимую музыку или музыку по настроению. Можешь достать свои детские фото или просто фото.

3) Закрой глаза и посиди, задав себе один вопрос: «Душа, чего ты сейчас больше всего на свете хочешь?» Для того, чтобы начать слышать, тебе нужно полностью расслабиться и не торопить себя что-либо почувствовать. Может быть ты услышишь свои ответы сегодня, а может быть уже завтра. Всеу свое время. Запиши свои ответы на отдельный лист бумаги.

4) После того, как тебе будут приходить разные мысли, просто записывай их, не анализируя.

5) А теперь задай себе такой вопрос: «Душа моя, а о чем ты мечтаешь? Что ты хотела бы реализовать?»

6) И задай себе через какое-то время третий вопрос: «Душа, а что мне для этого нужно? Что я могу начать делать уже сегодня? Дай мне ощутить это через мысли, чувства, эмоции, ощущения в теле. Поиграй со мной». Просто посиди с закрытыми глазами и чувствуй – это все, что тебе нужно сделать, дорогая!

Глава вторая. Утренние советы от счастливой Женщины

Утро – самое важное время дня. Ведь не зря же иногда говорят: «Вот встала не с той ноги». Да, нога иногда к тапочкам совсем не та тянется. Бывает правая, а бывает и левая. В нашем районе, например, в 7 часов утра могут начать подрезать кусты, деревья или косить траву. Если косить и резать нечего, то с удовольствием пылесосят листья или сухую траву. Если же косильщиков нет рядом, то как-то нереально низко и часто начинают летать самолеты. Ведь недалеко от нашего городка находится большой интернациональный аэропорт Дюссельдорф. Так что шум с утра можно выбрать себе на вкус и цвет. По этой причине не всегда я просыпаюсь в сияющем настроении и пылающей от любви. Но я нашла способы, как это исправить.



1) Когда ты принимаешь душ, ты можешь смывать водой свои негативные эмоции. Попробуй контрастный душ. А для особо смелых рекомендую холодную воду!

2) Дай себе время посидеть в комнате, например, на кровати, с закрытыми глазами и поблагодарить мысленно Вселенную (Бога) за 10 вещей, которые на сегодняшний момент есть у тебя. Ведь такие найдутся?!

Эта простая техника вытащит тебя из негатива, если ты вдруг нечаянно в него нырнула.

3) Не пренебрегай завтраком! Это поистине исцеляющая трапеза. Приготовь то, что ты любишь. Например, мне нравятся каши. Я купила разные сорта круп и по утрам чередую разные виды каш. Особенно я люблю манную и овсяную кашу. Добавляй разные ингредиенты: орехи, мед, фрукты, джемы. Наслаждайся! Кушай маленькой ложечкой. Зажги себе свечку или покушай на балкончике с поднятыми на перила ногами, укутавшись в свой любимый пушистый халатик.

4) Музыка! Музыка сопровождает мой день. Она помогает мне выходить из разных моих состояний. Красивая, инструментальная, фортепиано, скрипка, саксофон, дудук, мои любимые мелодии. Я люблю песни на испанском, итальянском, французском языках. Найди что-то свое и создавай атмосферу для себя.

5) Не кидайся сразу с утра убираться, заправлять кровати, выносить мусор, оттирать вчерашние пятна со стола или, Боже упаси тебя начинать что-то стирать в ванной! Уверена, что что-то из перечисленного ты все-таки делаешь :)

Утреннее время – для тебя, для того, чтобы ты настроилась на день! Уборки и стирки подождут. Мы привыкли, проснувшись, сразу же начинать что-то делать, не давая себе времени погрузиться в себя. Приучай себя к своим утренним ритуалам. Если у тебя есть рядом с домом дерево, выйди и посиди под ним. Если из твоего окна красивый вид, посиди и посмотри на небо. Мелочь? Да, не скажи! Ты просто попробуй. Эта мелочь – самое настоящее волшебство! Пре-

бывай в медитативном состоянии – оно будет гармонизировать тебя.

6) Не причитай, что тебе нечего одеть. Открой шкаф и словно в магазине с удовольствием рассмотри свои наряды. Можешь спросить свое тело: «А что ты сегодня хочешь одеть? «Играй с собой, это здорово!

7) Если ты склонна к плохому настроению с утра и твой партнер знает это, то попроси его давать тебе по утрам время для себя. Не нападайте друг на друга по всяким пустякам. Просто дайте себе утреннее пространство! Это будет полезно и тебе, и ему!

8) Макияж. Я люблю делать макияж с утра. Очень люблю рисовать и вижу этот процесс как творчество. Говорю себе: «Ну что ж, давай порисуем». Мои краски – это мои тени и карандаши, помадки, а мой холст – это моя кожа и мое лицо. Занимательно получается.

Вот эти маленькие советы помогут тебе с утра прийти в отличное настроение, чтобы начать наслаждаться этим и любым другим прекрасным днем! Не жалея времени на себя! Ты этого достойна! Ведь ты Женщина!

Глава третья. Обычная женщина или все-таки волшебница?

Раньше я понятия не имела в чем разница между обычной и счастливой женщиной-волшебницей. У меня просто не было этого сценария в жизни. Я видела только обычных женщин, волшебных я не помню. Я не собираюсь давать советы и рекомендации, какой из этих женщин нужно быть. Я вообще не люблю слово «нужно». Это нужно только тогда, когда внутренне радостно это делать. Если мне радостно сейчас, в этот момент, писать, то я пишу. Если я хочу приготовить вкусную еду, то я ее готовлю. Но ни в коем случае я не заставляю себя делать этого. Звучит легко?

Ну, вообще-то да, а ты понаблюдай, как часто ты себя заставляешь и делаешь что-то через «надо» или «я должна»?



Секрет в том, что пока ты так думаешь, то так оно и будет в твоей жизни. Если просто принять сценарий-игру, что «никто никому ничего не должен», то эти ситуации сами собой пропадут из твоей жизни. Я не люблю сложностей и умностей, я люблю простоту во всем. Поэтому, если у тебя это внутренне откликается, предлагаю тебе следующее:

1) Договорись с собой, что ты делаешь только то, что тебе радостно хотя бы какое-то время. Ты увидишь, как часто ты разрешаешь или не разрешаешь себе что-то.

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.