

Юлия Болгова

# *Диагноз — жизнь. Рецепты*

Практические советы о сохранении силы  
и здоровья, состояния покоя, радости  
и желания исполнять свои мечты



**Юлия Болгова**  
**Диагноз – жизнь. Рецепты.**  
**Практические советы**  
**о сохранении силы**  
**и здоровья, состояния**  
**покоя, радости и желания**  
**исполнять свои мечты**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=23865157](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=23865157)*  
*ISBN 9785448508059*

**Аннотация**

Жизнь дается человеку для того, чтобы жить в ней спокойно, радостно, быть здоровым и счастливым, осуществлять свои желания и мечтать о новых рубежах. У кого учиться жизни? Жизнь научит сама, если ей доверять, следовать ее урокам, любить ее.

# Содержание

Глава первая. Гармония	5
Глава вторая. Внешние условия	10
Глава третья. Фокус внимания	16
Глава четвертая. Сброс и прием	22
Конец ознакомительного фрагмента.	27

**Диагноз – жизнь. Рецепты  
Практические советы  
о сохранении силы  
и здоровья, состояния  
покоя, радости и желания  
исполнять свои мечты**

**Юлия Болгова**

*Фотограф* Юлия Болгова

© Юлия Болгова, 2017

© Юлия Болгова, фотографии, 2017

ISBN 978-5-4485-0805-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Глава первая. Гармония

Созвучие, согласие, согласованность всех элементов целого – есть гармония. Природа гармонична. Все ее процессы взаимосвязаны и протекают ритмично, последовательно, и один цикл сменяет другой.

Человек – часть природы. В нем, как и в природе, все процессы согласованы, последовательны и подчинены определенным правилам взаимодействия. Переходить из одного состояния и этапа жизни в другой человек должен плавно и спокойно.

В природе случаются нарушения привычной скорости движения ее циклов, но при этом сама цикличность и гармония не нарушаются.

В организме человека тоже может изменяться его внутреннее состояние, происходить кратковременные сбои. Но не должно быть длительного нарушения его работы. Если это случилось, то, значит, произошло разногласие в согласованной работе его органов.

Обычно мы связываем дисбаланс внутренних процессов организма с внешним влиянием на него. Плохая экология, ненатуральное питание, перегруженность работой, деструктивные отношения и многое другое находится в нашем списке причин, оказавших влияние на исчезновение внутреннего согласия.

Человек забывает, что он сам выбирает определенную жизненную позицию и тактику поведения, находя для этого значимые аргументы.

Сам он может все и исправить.

Иногда человеку, с внутренним дисбалансом удастся настроить свои внутренние вибрации на ритм, необходимый организму в данный момент. И больной человек выздоравливает, потому что внутри наступила гармония.

Такое исцеление происходит не у всех, точнее, у меньшего числа людей. Чувствовать свое внутреннее движение, определять нехватку, чтобы ее восполнить – наука, требующая тренировки внимания вглубь себя. Прислушиваться к внутренним потребностям организма, находить способ и средство из внешнего мира, чтобы слиться с нужной волной, которая восполнит недостаток, могут люди, доверяющие своей чувствительности. Чувствует каждый человек. У него есть органы чувств. Только он ими не всегда пользуется по назначению.

Что делать, если Вы почувствовали физический или эмоциональный дискомфорт?

1. Не следует «махнуть на него рукой», полагая, что все само пройдет. Нужно обратить на любое неприятное состояние внимание. Но лишь посмотреть на негатив чуть-чуть, на мгновение. Не уходить в трагическое переживание боли. Иначе Вы ее усилите. Существует методика проживания неприятных чувств или физических недомоганий с целью

освобождения от них. Как только Вы направите свое внимание на любую область (эмоциональную, физическую, внутреннюю, внешнюю), то она усиливается. Чем дольше Ваше там внимание, тем длительнее по времени усиление. И где гарантия, что Вы сумеете выйти из негативных переживаний, проживете их сполна?

2. Следует обратить свое внимание на противоположное негативу состояние и усилить его своим вниманием. Если Вы в печали, то надо вспомнить радостное событие или найти место во внешнем мире, где много радости и пойти туда, чтобы согласовать свои внутренние вибрации с волнами радости места. Органы работают «в команде». Здоровые органы подхватят волну радости и передадут ее тому участку в организме, где произошел срыв. Нехватка будет восполнена и организм продолжит свою гармоничную работу. Затем сбалансировются эмоции и укрепится физическое состояние.

Чтобы давать своему организму то, в чем он нуждается, нужно его слушать и слышать. Это достигается тренировкой внимания внутрь. Без анализа причин. Просто нужно ощутить и принять сигналы, которые подает нам наш мудрый и гармоничный организм.

## Рецепты

Есть ли рецепты, применив которые, человек почувствует внутри себя гармонию? – Безусловно, они есть. И их очень

много. Люди всегда думали и думают о том, как сделать свою жизнь более счастливой и радостной. Время меняется. Некоторые древние советы и рекомендации не вписываются в современную жизнь. Поэтому, пересматривая все свои недостатки, человек ищет способы, как наладить внутренний покой и наполнить жизнь веселыми событиями.

Рецепт быстрого выхода из заторможенного, сонного, вялого, неактивного состояния.

1. Пройдитесь вниманием по телу 1—2 минуты и определите места дискомфорта (спазмы, легкие боли, неприятное эмоциональное состояние, негативные мысли).

2. Весь этот «хлам» неприятностей нужно выбросить. Причем все сразу и одновременно.

3. Как это сделать быстро? Начать нужно с тела, а именно с головы. Помассируйте круговыми движениями точки на лице (между бровями, у крыльев носа, на подбородке, перед и за ушами). И выдохните сильно из себя 3 раза.

Затем помассируйте шею, уши, корни волос, и снова сильно выдохните 3 раза. Можно со звуком «ха».

Покрутите головой, несколько раз сожмите и разожмите пальцы рук, встряхните кисти рук. И снова громко и сильно выдохните из себя.

Покрутите туловищем из стороны в сторону, тазом, потрясите левой ногой, затем правой. Выдохните сильно и громко из себя воздух 3 раза.

Тело должно освободиться от зажимов. На все это упраж-



нение потратьте 5—7 минут.

4. Встаньте прямо, руки разведите в стороны, голову слегка поднимите вверх, прикройте глаза и представьте, что вы стоите на высокой горе (или на поляне, или на берегу реки, моря), залитой лучами восходящего солнца. Впитывайте солнечный свет.

5. Представьте, как волны радости и удовольствия идут от стоп к голове и рукам.

6. Удерживайте внимание на своем образе (Вы стоите на горе, протянув руки к восходящему солнцу, впитываете его первые утренние лучи и испытываете подъем радости от стоп вверх) 3—5 минут.

Когда Вы откроете глаза, то будете приятно удивлены, обнаружив, что вялости и тяжести в Вас не осталось. Настроение будет веселым, легким, радостным.

Чуть позже через 20—30 минут, упражнение можно повторить.

И Вы ощутите новый прилив сил и энергии.

## Глава вторая. Внешние условия

Внешние условия. Какие они у вас? Созидательные, питающие Вас силой? Или Разрушительные? Как Вы их создали, зачем и почему?

Наполнять или разрушать может все: работа, дом, приятели, родственники, собственные мысли и эмоции, хобби.

Никто не хочет разрушения. Но для того, чтобы внешние условия были созидательными, об этом следует позаботиться. Речь не идет о необходимом и незаменимом в жизни, о том, что мы не можем себе позволить оставить, чтобы не терять свои силы. Престарелые родители, маленькие непослушные дети – это наш долг (еще записанный и в конституции). Все остальное можно заменить, отменить, поменять, оставить, если внешнее начинает разрушать Ваше внутреннее. Иначе, неблагоприятные внешние условия своей негативной энергией проникнут глубоко в тело и сознание и расстаться с ними будет очень-очень трудно.

Чтобы жизнь протекала радостно, чтобы человек мог двигаться к новым горизонтам, необходима энергия. Где ее взять? – Во внешнем мире! Ее там огромное количество.

Самая ценная, питательная, заряжающая силой на все сто процентов – энергия живой природы. Энергия жизни в лесу, в поле, в горах, около реки или моря, там, где за несколько километров нет заводов, автомобильных трасс, очень на-

сыщенна кислородом. Ей надо питаться. Ей необходимо питаться. Ее свежесть нужно пить, глотать, впитывать. Это знают все. Делают единицы. Неужели есть более важные причины, чтобы не заботиться о своем здоровье, о своей жизни?

Энергия радости. Где она живет? – Повсюду. Самая легкая энергия для добычи. Сместите точку фокуса своего внимания на яркие краски витрин магазинов, на отражение вечерних фонарей в лужах после дождя, на детский смех вокруг горки, на запах свежесваренного кофе, на мягкие прикосновения комфортной одежды, на вкус любимых продуктов, на мелодичность душевного разговора, на веселый звон трамваев и тишину ночи. Вы почувствуете радость! Радость, веселое, легкое настроение, счастье не требуют причин. Просто перенесите внимание с тяжелого на легкое, с жесткого на мягкое, с холодного на теплое.

Активность, энергичность, бодрость, оптимизм. Где взять эти энергии? Если будете ходить чаще в те места, где присутствуют все эти энергии, то, конечно, Вы станете более подвижным. Если Вы научитесь впитывать активные энергии, побуждающие к действиям, то Ваша энергичность значительно поднимется. И однажды Вам захочется двигаться быстрее, делать что-то смелее, быть увереннее и настойчивее в своих намерениях. Самым действенным способом для повышения энергичности является активное любимое занятие на свежем воздухе. Сочетание приятных, любимых спортивных нагрузок с пребыванием в местах, наполненных энерги-

ей жизни создаст очень высокий результат.

Энергия любви, дружбы, поддержки и защиты в нас самих. Не всегда верна фраза «общайся с людьми так, как ты хочешь, чтобы они общались с тобой». Люди разные. И если Вы доброжелательны, отзывчивы, проявляете интерес и участие к жизни других людей, то это совершенно не значит, что они ответят Вам тем же. Идентичное общение возможно с людьми, Вам подобными. Люди разные. Не стоит это забывать и надеяться на благоприятный взаимодополняющий контакт. Лучше всего наблюдать за поведением окружения, замечать неблагоприятные для себя методы общения и принимать меры. Людям, не отвечающим Вам заботой на Вашу о них заботу, необходимо показать недопустимость разрушения Вашей энергии. Показать поступком. Слова люди не слышат. Нужно другое поведение с ними. Человек либо поймет Ваше желание сохранить энергию тепла, заботы участия, поддержки, любви и изменит свои действия, либо уйдет от Вас. Тогда Вы потеряете человека, но не потеряете свою энергию созидания, необходимую Вам для роста и развития.

Внешние условия имеет достаточно энергии для полноценной жизни и развития. Нехватка внутренней энергии в человека – результат неверного взаимодействия с внешними условиями. Нехватка энергии – дорога к болезни и разрушению. Для восстановления энергетического баланса необ-

ходимо остановится и подзарядиться энергией внешнего мира. Для увеличения энергичности нужно увеличить благоприятное взаимодействие с внешним миром. Чем более энергичен человек, тем больше он может.

Стоит правильно выбирать внешние условия!

## Рецепты

Если бы люди действительно выполняли рекомендации мудрых людей старшего поколения или человека, испытавшего на себе невзгону или удачу, то изменять неблагоприятные условия и создавать желаемые им было бы гораздо легче. В основном, люди только слушают опыт других людей, но не слышат его и не следуют ему.

Рецепт наполнения себя энергичностью, бодростью, активностью.

1. Энергия жизни. Она в природе. Чем чище место природы, тем чище энергия. Чем сильнее место, тем мощнее энергия.

В таких местах не следует разговаривать, думать о своих проблемах. Нужно немного потрудиться, поочередно активизировать все органы чувств.

Глаза. – Ищите глазами самые красивые места на природе. Сужайте свое внимание на выделяющимся красотой предмете. Принимайте красоту и силу объекта через точку фокуса. Для это нужно фотографировать то, что Вам нравится, чем

Вы восхищаетесь. 20 минут такой работы, и Вы наполнены силой на весь следующий день.

Уши. Слушайте звуки природы. Выделяйте самые сильные и яркие. Вслушивайтесь в оттенки звучания. Ласкайте свой слух мелодией.

Нос. Запахи. Обратите на них внимание. Определите самый стойкий, сильный аромат, пробуждающий в Вас особые чувства. Вдыхая его нектар, питайте каждую клеточку своего организма наслаждением.

Язык. Пробуйте разные вкусы ягод, трав. Пейте свежую воду. Очень медленно и маленькими глотками, вкушая ее прохладу, свежесть, чистоту.

Кожа. Прикасайтесь руками, ногами, телом к листьям, траве, к деревьям, земле, воде, камням. Ощущайте приятные чувства от прикосновения. Пусть тело пропитается мягкими, жесткими, теплыми, горячими, прохладными, холодными ощущениями.

Переносить внимание от одного органа чувств на другой нужно последовательно. В таком случае концентрация внимания в одном месте, и ощущения полнее и ярче. Ощущения нужно впитывать в себя, чтобы они глубоко проникли в тело.

2. Энергия движения. Эта энергия приходит от самого движения. Если вяло плестись по дороге, то никакой энергии не будет, наступит лишь усталость и появится желание быстрее добраться до ближайшей скамейки, чтобы присесть. Двигаться нужно чуть быстрее своего обычного шага. Темп

вызовет радость. Перенесите внимание на радость и продолжайте двигаться. Через 7—10 минут Вы заметите, что скорость Вашего движения увеличилась, появилось больше бодрости, энергичности, уверенности, оптимизма.

(Вспомните, когда на горизонте появляется что-то, что влечет Вас, вызывает интерес, симпатию, желание быстрее добраться до объекта. В каком темпе и настроении Вы двигаетесь? Вот такое состояние движения и является исходным).

3. Энергия любви, дружбы, поддержки. Она живет в сердце каждого человека. Сердце просто нужно открыть, чтобы изливать из него тепло любви. Говорить нужно из сердца. Тогда голос говорящего будет теплым, мягким, нежным. Можно представить, как теплые солнечные лучи касаются груди и в ее середине распускается прекрасный цветок, излучающий тепло любви, дружбы, заботы, поддержки.

Делать некоторые действия тоже можно в энергии любви. Например, готовить еду. И она получится очень вкусной. Для этого нужно оставлять в момент действия сердце открытым и отправлять из него тепло на приготовляемое блюдо.

Если Вы будете думать о человеке с любовью, то есть с открытым и теплым сердцем, то он будет чувствовать Ваше к нему отношение. И не нужны никакие слова. Потому что теплую энергию любви, способную растворить все шероховатости и печали, согреть и успокоить может только теплое любящее сердце.

# Глава третья. Фокус внимания

Людям интересно узнавать новое, неизвестное. Тайна всегда привлекала внимание. Погода, природа, события сменяют свои декорации часто и быстро, и, тем самым притягивают к себе взор людей.

Ситуации варьируют и колеблются в диапазоне противоположных полюсов. Внимание человека, прикованное к окружающей среде, людям, событиям в стране и мире, следует за ходом развития сюжета. Попадая на отрицательный полюс, оно мгновенно провоцирует возникновение негативной реакции. Переходя в сторону позитива, внимание возвращает человеку приятные чувства.

Находиться долго на одной из сторон двух лагерей (позитивного или негативного) опасно. Произойдет зависание в одном из полюсов. А далее последуют соответствующие реакции – болезни, привязанности, трудности выхода из застойного состояния.

Чем сильнее концентрация на объекте или событии, тем быстрее произойдет вход в определенное состояние. И чем уже, точнее внимание, тем концентрация тоньше. Она может достигать и размера точки. Тогда эмоция попадает в тело и сознание глубже.

Если человек направит свое сильно сконцентрированное негативное внимание на себя, то он может нанести своему



организму вред. Направляя внимание на других людей, человек неосознанно передает им эмоциональный заряд своей концентрации.

Что же делать, чтобы не разрушить самого себя, людей, предостеречь себя от чужого воздействия?

Если помнить о том, что раз есть вход, то есть и выход, то справиться с задачей сохранения своего здоровья, сил, энергии, будет легче.

В настоящее время очень популярны тренинги и занятия по самосовершенствованию. Их огромное количество. Многие из предлагаемых на рынке знаний методики, имеют в своей основе определенную школу, идеологию, течение, направление. В основе каждого метода лежит какой-нибудь базис, основа, над которым надстраиваются правила, принципы, запреты и разрешения. Возможно, каждый из методов полезен. Скорее всего полезны их намерения улучшать жизнь человека. Но не все методики имеют связь со знаниями медицины, где специалисты глубже и яснее понимают протекание физиологических процессов в организме человека. Поэтому, опираясь на одну теорию исцеления, не следует забывать о научном, медицинском подходе в помощи человеку.

Итак, фокус Вашего внимания. Где он?

Всегда ли он направлен на благоприятное событие?

Скачет ли Ваше внимание вслед за быстро меняющейся информацией?

Можете ли Вы сознательно направить свое внимание в нужное русло?

Умеете ли Вы останавливать течение беспокойных или беспорядочных мыслей?

Концентрировать, выключать, включать, переносить внимание – это управление своим сознанием. Работа с сознанием кропотливая и долгая, полезная и важная. Честно сказать, не легкая!

Быть хозяином своего организма, стоять во главе всех процессов – мечта многих людей!

## Рецепты

В какую область или предмет человек направит свое внимание, там и произойдет усиление работы.

Вниманием нужно научиться управлять, иначе яркие и эмоциональные события окружающего мира уведут Ваше внимание в свою сторону.

## Тренировка концентрации внимания.

1. Посмотрите кругом, охватив все доступное взору пространство.

Что привлекло Ваше внимание? Какие предметы?

Почему именно они привлекли Ваше внимание?

Что их выделяет?

Из всех предметов выделите один.

Почему именно Вы выбрали этот предмет?

Чем он привлек Ваше внимание?

В выбранном предмете или объекте найдите самую привлекательную деталь.

Чем она Вас привлекла?

Теперь сосредоточьтесь на этой детали. Все свое внимание устремите только на конкретную деталь предмета или объекта (цвет, форма, звук, запах, подвижность). Все остальные предметы, которые Вы замечали ранее, теперь для Вас не важны, они просто создают фон.

Удерживайте внимание на одной детали предмета 3—5 минут.

Потом отведите взгляд от детали, рассейте внимание. Через минуту определите свои ощущения. Что Вы сейчас чувствуете?

2. Выберите в окружающем Вас пространстве объект, который, по-вашему мнению, может поднять Ваше настроение (например, яркая вывеска на витрине магазина, красивое облако в небе, звучание любимой мелодии из окна дома, запах костра и так далее).

Далее проделайте все шаги первого упражнения, сузив внимания до самой минимальной точки.

Удерживая внимание на детали (3—5 минут), старайтесь проникать вглубь этой детали, улавливая источник притяже-

ния (насыщенность цвета, мелодичность и тональность звука, аромат запаха, оттенок вкуса, ритмичность и темп вибрации).

Уберите внимание с исследуемого объекта и определите свое настроение.

3. Закройте глаза и вспомните ситуацию, произошедшую с Вами ранее. Затем конкретную деталь предмета, объекта, звука, запаха, вкуса, вибраций, которая когда-то привлекла Ваше внимание. Удерживайте внимание на детали в своем воображении 3—5 минут.

Затем откройте глаза.

Проверьте свое настроение.

После выполнения всех трех упражнений Вы заметите подъем настроения, если Вы направляли свое внимание на радостные, яркие, приятные для Вас предметы. В первом случае Ваше внимание привлек сам предмет своим выделением из серой массы. Во втором случае Вы осознанно выбрали объект для поднятия настроения. В третьем случае Вы провели концентрацию внимания через образ, возникший при воспоминании приятного момента.

Предмет или объект – область Вашего внимания.

Деталь – сужение внимания.

Проникновение внимания вглубь детали – поиск источника притяжения Вашего внимания.

Простой вывод – выбирайте осознанно места, предметы,

ситуации для приложения своего внимания.

При попытке окружения (событие или люди) привлечь Ваше внимание на свою сторону, сознательно направляйте свое внимание в сторону, нужную Вам. Иначе, Вы можете нечаянно схватить «вирус» ненужного Вам настроения.

Контроль за своим вниманием не сложен. К нему нужно приучить себя. И тогда покой Вам гарантирован.

# Глава четвертая. Сброс и прием

Самое прекрасное из чувств – это наслаждение приятными эмоциями. Легкие волны удовольствия подхватывают тебя и слегка покачивая в своем ритме, питают счастьем и покоем.

Наслаждаться можно разными чувствами – радостью, восторгом, нежностью, очарованием, спокойствием, легкостью, силой... Наслаждение – это длительное, спокойное проживание возникшей эмоции. Наслаждение питает тело и сознание человека чувством. Тело расслаблено, открыто, и энергия чувства проникает глубоко, заполняя тело и сознание человека своей силой, красотой, приятностью.

Как только ты попадаешь на волну наслаждения, то почувствовав первые нотки неги, позволяешь себе окунуться в поток радости и счастья и плыть вместе с ним, купаться в нем, питаться им.

Полезное для тела и сознания чувство наслаждения не нужно тормозить до тех пор, пока не восполнится нехватка получения удовольствия. Когда ты почувствуешь, что испил до дна сладость радости, восторга, любви и других благодатных чувств, то ты сойдешь с волны, с потока на твердый берег уверенности, собранности, сосредоточенности.

Как испытывать удовольствие в простой будничной жизни, где может не быть праздника со всеми его торжества-

ми, сюрпризами, подарками. «Каждый день жизни не может быть удовольствием», – можешь подумать ты. И напрасно.

Удовольствие – это не значит уход от реальности в сладкое чувственное смакование. Удовольствие – это текучее, длительное, спокойное, наслаждающее тебя чувство, которым ты украсил свой день и свои действия. Испытывая состояние удовольствия или наслаждения, человек может долго заниматься каким – либо делом.

Чтобы поймать волну удовольствия, нужно, прежде всего быть свободным от твердых и жестких энергий (злости, страха, обиды, претензии, категоричности и так далее). Со- суды тела и сознания должны быть свободны для принятия радостных энергий.

Для быстрого входа в состояние удовольствия, нужно научиться быстро сбрасывать с себя негатив. Главная ошибка большинства людей состоит в том, что они не умеют освобождаться от деструктивных чувств и мыслей быстро. Они застревают в проживании их, тем самым смакуя негативные чувства, задерживают их внутри себя. С ментальным и эмоциональным хламом нужно обращаться жестко, твердо, решительно, категорично. А смаковать надо позитивные мысли и чувства.

Очень важно быть осознанным в этой работе, вести контроль и учет внутреннего содержимого. Не позволять грязи вливаться в тело и сознание. Но если загрязнение проникло, то немедленно выкинуть, выплюнуть, выдохнуть, вы-

толкнуть его из тела. Немедленно. Без рассуждений и поблажек.

Внутри человека не существует пустоты. Пустота всегда заполнена. Заполнять себя нужно осознанно, теми энергиями, которые поведут к благоприятным состояниям и действиям.

Посещать разные места, выбирать людей для общения надо очень и очень осознанно. Даже мысли, которые мы хотим обдумывать, мы можем выбирать.

Некоторые люди плохо засыпают или видят тревожные сны. Если они хотят избавиться от такой привычки, то им следует переучить себя. Перед сном надо направлять свое внимание на красивые, радостные и счастливые образы, которые мы формируем своими мыслями. Чтобы видеть «сладкие сны», нужно «сладко думать» перед сном.

Утром тяжесть, вялость, усталость у тех людей, которые засыпая, не освободили свое сознание от тяжелых мыслей и не мечтали о счастье.

Итак, сброс негатива и прием позитива (мыслей и эмоций) – это первое условие для того, чтобы подойти к волне приятного наслаждения.

Как только появится позитивное чувство, то внимание нужно направить на само чувство, схватить его волну, его темп, скорость, ритм.

Находясь в одном ритме с положительным чувством более 5 минут, не сбиваясь с его темпа и скорости, Вы войдете



в его поток. В потоке Вы можете быть столько, сколько Вам захочется, сколько Вам необходимо быть, чтобы напитаться силой его энергии.

Пробуйте!

## Рецепты

Освобождение от негатива должно быть быстрым!

Не важно с какой эмоцией Вы хотите расстаться. Важно принять решение расстаться, и быть твердым в своем решении. С эмоцией не надо бороться, выпихивать ее и выталкивать невероятными усилиями. После принятия решения об освобождении от какой – либо эмоции, нужно отдать приказ, команду на освобождение (один раз) и расслабиться. Негативная эмоция, а вместе с ней и деструктивная энергия выйдут из тела.

Принцип работы с негативными мыслями такой же. От не желаемой мысли отказываются простым утверждением: «Я отказываюсь так думать» (как?)

К такой работе свое сознание нужно приучить. Вначале мысли и эмоции Вас не будут слушаться. Наоборот, они будут стремиться к Вам снова. Но оставаясь упорным и последовательным в своем намерении (воспитать свое сознание откликаться на Ваши команды), следуя намеченной программе действий, через некоторое время Вы возьмете власть в свои руки.

Для освобождения от неприятных эмоций можно применить тело. Сначала его следует напрячь небольшим физическим сжатием, а потом расслабить. Повторить несколько раз. Эмоция уйдет.

Помогает недолгий 5—10 минут бег трусцой. Тело при тряске расслабляется, и негативная энергия выходит.

Душ с намерением смыть негатив – еще одно из средств.

Если процесс освобождения затягивается более 10 минут, то это освобождение не верное. Значит Ваше внимание не на сбросе негатива, а на самом негативе. Перенесите внимание с эмоции на выброс!

Принятие позитива должно быть длительным!

# 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.