

Андрей Алексеевич Левшинов



Золотые настроения на деньги и финансовое благополучие

НАСТРОИ – СКОРАЯ ПОМОЩЬ В ЛЮБЫХ СИТУАЦИЯХ

О СИЛЕ СЛОВА

Два года назад случай свел меня с удивительным человеком – карельской целительницей Евдокией.¹ Случай хитрее нас, у него все предусмотрено! Если человек идет своим Путем, встречи с «нужными» людьми непременно произойдут, и жизнь будет складываться наилучшим образом – в который раз в этом убеждаюсь! Бабушка Евдокия оставила мне в наследство старинные заговоры. Первое время я не расставался с ними, даже возил с собой в поездки. Как только выдавалась свободная минутка, садился и перебирал пожелтевшие от времени листочки, перечитывал заговорные слова, вбирал в себя их живую энергетику. Именно тогда ко мне пришло понимание истинной сути Слова, мощи заключенной в нем энергии и способности реально влиять на жизнь человека. И энергетика заговоров вдруг стала трансформироваться в другие формы: в голове начали сами собой возникать фразы. Я брал ручку и записывал эти фразы. Постепенно они сложились в потрясающие по своей гармонии, буквально пульсирующие энергией тексты, которые я назвал «живыми настроениями».

¹ См. мою книгу «Заговоры карельской целительницы и настроения Андрея Левшинова».

Работой со звуком, словом я занимаюсь много лет. Мне давали уроки и учителя пения, и отшельники в Индии, и коптские священники, и тибетские ламы. Я практиковал мантры – специальные слоги, при помощи которых можно лечить, перестраивать судьбу, приобретать те или иные качества. Постепенно сформировалась целая система работы с энергией звука и слова, которая учитывала все, чему я научился за много лет. Но прорыв случился именно после встречи с бабушкой Евдокией! Именно после наших бесед, после переживания инсайта на земле карельской (Карельский край – место силы!), мне открылись истинные возможности словесных формул.

Несколько заговоров Евдокии Карельской – те, которые работают у всех людей, – я опубликовал. Опубликовал с подробными разъяснениями – при каких условиях заговорные слова произведут желаемые изменения в жизни того, кто их произносит. Эти заговоры были своего рода подготовкой, преддверием настроев, которые ко мне «пришли» во время медитаций над наследием бабушки Евдокии. В этой книге я в первый раз в полной форме публикую свои настрои на деньги, любовь, удачу.

ЧТО ТАКОЕ НАСТРОИ

Что такое настрои? Это особые энергоинформационные образования, работающие по принципу обратной связи. Вы подбираете подходящий под вашу конкретную цель настрой и начинаете работать с ним. Когда вы произносите первые строки настроя, ваше энергетическое состояние смещается в сторону энергооптимума. И чем дальше, тем этот энергетический сдвиг сильнее. Он начинает диктовать особый ритм произнесения слов, следование которому вводит энергетику настроя в резонанс с вашей внутренней энергией, окрашенной вашим желанием, и она, многократно усиленная, направляется на воплощение вашей идеи. Результат превосходит самые смелые ожидания! Но... обо всем по порядку.

ПОЧЕМУ ИМЕННО НАСТРОИ

Прежде чем вы познакомитесь с настройми и принципами их работы, я расскажу вам о других «инструментах» работы с энергией слова. И заговоры, и настрои, и аффирмации используют энергию слова и направляют ее на исцеление, достижение успеха и процветания. Но чем же они отличаются друг от друга и почему я являюсь сторонником именно настроев?

ЭНЕРГОИНФОРМАЦИОННАЯ ОСНОВА НАСТРОЕВ – ЗАГОВОРЫ

Мои настрои родились из заговоров. Точнее сказать, они по своей энергетической сути и есть заговоры, только принявшие другую словесную форму. Поэтому давайте с заговоров и начнем. Что такое заговор? Слова, звуки... Но не просто слова, не просто звуки. Заговор – это энергия, которая содержится в словах и звуках. Каждое ли слово обладает энергией? Да. Слово состоит из звуков, а звук – это волна. А волна – это энергия. Простая логика. Но всегда ли слова энергетически воздействуют на нас? Всегда ли они производят изменения в окружающем мире? Каждый из нас ответит: нет, не всегда. И будет прав. Когда мы в своем обычном состоянии спрашиваем «Который час?» или обмениваемся ничего не значащими репликами, энергия слов рассеивается в пространстве, поэтому никакого энергетического воздействия не происходит.

Представьте, что у вас в руках камень. Пока вы просто держите его в руке или, допустим, перекидываете с ладони на ладонь, он будет просто камнем. Но как только вы бросите его в цель, скажем в воду, он станет орудием, с помощью которого вы воздействуете на окружающую среду: по воде пойдут круги, камень опустится на дно и, возможно, станет временным пристанищем какому-нибудь моллюску.

Но заговоры – это не обычный, не случайный набор слов. Это словесная оболочка древних магических действий. Когда древние шаманы, ведуны, колдуны – все, кто умел

обращаться с Космической энергией и знал ее законы, – творили тот или иной обряд, они сопровождали свои действия словами-заклинаниями. И слова эти напитывались магической силой. И потом уже не было нужды производить какие-либо действия – достаточно было произнести заговорные слова, и заложенная в них энергия разворачивалась как спираль и начинала работать в заданном направлении. Потому и говорят, что заговоры работают сами по себе. То есть стоит лишь произнести заговорные слова, и нужная энергия сама собой придет в действие. Но так происходит не всегда, а только если человек, произносящий заговор, включен в эти древние энергетические потоки, а тот, на кого действие заговора направлено, открыт им.

Поэтому заговоры работают не у всех и не всегда.

Пять причин, почему заговор не всегда срывает

И первая причина, по которой заговор может «дать сбой», – это элементарное неверие в энергию слова и ее могущество, отрицание его силы. Если человек скептически настроен – закрыт наглухо, как в танке, и воспринимает слова заговора с иронической усмешкой, то, конечно, он сам себя отгораживает от энергии заговора вот этой своей установкой. И он может хоть сто раз повторить заговорные слова – это не создаст никаких энергетических импульсов, слова останутся пустой оболочкой.

Это в лучшем случае. А в худшем такая установка наносит человеку даже вред. Особенно если он начинает произносить слова заговора с намерением доказать окружающим их никчемность. Ведь во время произнесения заговора происходит подсоединение человека к эгрегору² – энергетической субстанции, обладающей колоссальной силой.

Заговоры, в зависимости от их направленности, напрямую подключают к тому или иному эгрегору (скажем, если заговор исцеляющий, то человек подключается к целительскому эгрегору и т. п.). В момент произнесения заговора возникает мощный энергетический поток, в котором сливаются энергии заговора, произносящего его человека и эгрегора. Но бывает так, что человек не готов к восприятию такой энергии, потому что в его жизни, в его душе и в его организме главенствуют совсем другие энергии, не совместимые по качеству с энергиями эгрегора. Допустим, человек считает себя атеистом и при этом исповедует современную «религию», согласно которой надо брать от жизни все, удовлетворять свои желания любой ценой, отринув нравственные принципы. В этом случае идет нестыковка эгрегора с энергиями, управляющими жизнью такого человека. И может случиться то, что бывает, когда сильный электрический ток пускают в тонкий, непригодный для этого провод. Да – образно говоря, короткое замыкание, пожар! Вместо исцеления – катастрофа!

Другими словами, чтобы заговор действовал в нужном направлении, требуется вера в его силу и резонанс с его энергиями: человек должен соблюдать ведические принципы, в широком смысле этого слова – во всем видеть проявление Божественных энергий, и свою собственную жизнь стараться строить в согласии с их гармонией и чистотой. Необходимо как минимум следовать здоровому образу жизни!

Бывает, конечно, и так, что закоренелый атеист-скептик обращается за помощью к целителю или бабушке-знахарке ради интереса: чем черт не шутит, а вдруг «выгорит»? Но по мере приближения к дому знахарки у него в душе что-то меняется, и в момент контакта с

² Эгрегор – это энергоинформационное поле, сформированное из энергий людей, мыслящих в одном направлении. Представьте некое облако, скопление психической энергии. Это и есть эгрегор. По мере того, как к эгрегору примыкают новые люди, он разрастается и набирает силу, то есть облако увеличивается в размерах, уплотняется. Окрепнув, эгрегор начинает развиваться самостоятельно и уже не зависит от людей, сформировавших его. Наоборот, люди начинают служить ему. И если человек подпитывает эгрегор своими мыслями, своей преданностью, эгрегор дает ему абсолютно все – энергию, идеи, защиту, деньги, возможность самореализации. Семья, рабочий коллектив, спортивная секция, религиозная конфессия, государство, этнос – все это эгрегоры. У каждого из нас также есть личностный эгрегор – его часто называют ангелом-хранителем.

целительницей он верит в то, что она делает. И заговор срабатывает! Значит, этот человек в глубине души был открыт и допускал положительный результат, хоть и считал себя атеистом. И его жизнь после этого может серьезно измениться.

Вторая причина, по которой заговор может не сработать, – это его сложная формулировка, не всегда понятная современному человеку, труднопроизносимая и тяжело запоминаемая. А ведь в заговоре нельзя менять ни одного слова! Пропустишь хоть одно словечко, заменишь его другим, переставишь слова местами, неправильно произнесешь – и заговор не работает. А практика показывает, что при произнесении старинных заговоров без подобных ошибок обойтись практически невозможно. Хотя бы потому, что многие заговоры дошли до нас в письменном виде, и мы просто не знаем, как на самом деле произносятся те или иные слова.

Третья причина. О многих современных проблемах в старину не могли даже и помыслить. Бесполезно искать старинные заговоры для помощи в большинстве наших сегодняшних проблем. А менять цель заговора нельзя. Каждый заговор помогает только от той проблемы, для решения которой он изначально предназначен. От других проблем он не поможет – его энергия на это «не заточена».

Четвертая причина. У обычных людей заговор часто не срабатывает из-за слабой личной энергетики. Ведь бабушка-ведунья – всегда человек энергетически сильный. И не просто сильный, а умеющий входить в особое состояние, в котором возможна настройка на соответствующий эгрегор. В обычной жизни это может никак не проявляться, но, когда знахарка лечит человека и произносит заговор, ее связь с эгрегором активизируется. И тогда энергетика слов усиливается и ее собственной энергией, и энергией эгрегора. У знахарки для этого есть все необходимые качества – ее дар, ее образ жизни, ее следование своему предназначению целительницы.

Теперь представим себе обычного человека, который пришел вечером с работы. Он все силы там оставил, а потом его еще в магазине и транспорте выжали как лимон. И дома ждут изматывающие бытовые заботы. Как он может в таком состоянии творить заговор? Где на него силы взять, если вся энергия растрачена? Можно хоть сто раз заговор твердить, а толку? Потому что транса, в котором возможна настройка на эгрегор, у «обесточенного» человека возникнуть не может в принципе.

И, наконец, **пятая причина.** Старинные заговоры, как правило, обращены к Высшим силам. Целитель призывает Высшие силы – и они приходят на помощь. Но для этого опять же энергетика целителя должна быть такой, чтобы Высшие силы услышали призыв и откликнулись. Обычный человек не всегда может на это рассчитывать. Он может ненароком разбудить совсем не ту силу, которую хотелось бы. Особенно если перепутает заговорные слова. А последствия могут быть непредсказуемыми. Сможешь ли потом их расхлебать – неизвестно. Неслучайно большинство старинных заговоров до сих пор являются для большинства людей тайной за семью печатями. Они скрыты, чтобы ненароком не навредить. А кто имеет к ним доступ, сто раз подумает, прежде чем открывать их людям.

НАСТРОИ – ХРАНИТЕЛИ ДРЕВНИХ ЭНЕРГИЙ, ОБЛЕЧЕННЫЕ В ПОНЯТНУЮ И БЕЗОПАСНУЮ ФОРМУ

Когда я читал заговоры, которые получил от Евдокии Карельской, то понимал, что не должны они оставаться лишь в моем личном пользовании. Ведь я не все заговоры опубликовал, а только те, которые знахарка позволила. Мне очень хотелось направить целительную энергию неопубликованных заговоров на помощь людям. Я читал и перечитывал их, размышляя, как с ними поступить. Древнее знание тоже не для того предназначено, чтобы в ящиках пылиться. Все во Вселенной должно быть уравновешено. И если где-то таится энергия скрытая, то может случиться так, что найдет она себе выход, но может навредить. И словно в ответ на мои мысли мне начали приходить настрои – понятные и действенные формулировки, сохранившие всю силу и мощь древней энергии.

Итак, в настройх сохранена в неизменном виде энергетика старинных карельских заговоров. С той только разницей, что этой энергией мы пробуждаем не неведомые и неподвластные нам Высшие (или какие-то другие внешние по отношению к человеку) силы, а свою собственную Вселенную – те колоссальные энергетические ресурсы, которые заложены в каждом из нас.

Почему я придал текстам именно форму настроев? Почему, к примеру, не аффирмаций? Сейчас объясню.

Чем настройки принципиально отличаются от аффирмаций

В моем арсенале немало аффирмаций. Они помогают людям, потому что сделаны по классическим энергетическим канонам, таким же как, например, аффирмации Луизы Хей. В классических аффирмациях сама энергетика текста и пояснения к нему построены так, что в работу включается личность того, кто эти аффирмации произносит. Их словесная формула, с одной стороны, аккумулирует энергетические вибрации слов, а с другой – мобилизует энергию самого человека, заставляя ее тянуться за словом и включаться в вибрации, излучаемые аффирмацией. Энергетически такие аффирмации очень близки к настройам. Но! Есть одна опасность. Аффирмациями надо пользоваться очень умело и осторожно!

Дело в том, что по своей структуре и назначению аффирмация призвана внедрить в сознание какую-либо установку. Причем эту установку мы фактически вживляем в себя путем многократных повторений одной и той же фразы. Поначалу это очень помогает. Мы задаем себе курс и следуем ему. Заложена программа, и она начинает работать.

Но жизнь не стоит на месте. Возникают новые ситуации, появляются новые мысли, новые идеи, новые желания. А в сознание-то уже внедрена определенная установка! И она начинает мешать. Она останавливает развитие человека. Если человек энергетически открыт и интуитивен, он понимает, что в этом месте действие одной аффирмации заканчивается и нужно перестраивать сознание, давать себе новую установку. Но если не уловить нужный момент и продолжать жить в изменившихся условиях со старой установкой, жизнь покатится под откос.

Чем же принципиально отличаются настройки от аффирмаций? Тем, что они не вмешиваются в сознание! Они не дают жестких установок и не программируют психику. Настройки пробуждают, раскрывают и активизируют энергию человека.

Мы вызываем к жизни свой внутренний энергетический потенциал и направляем его на решение актуальных в данный момент проблем. Кроме того, настройки, в отличие от заговоров и аффирмаций, более пластичны в смысле языка. Если вы переставите местами слова или какое-то слово забудете, ничего страшного не произойдет. Особая словесная формула, по которой создан настрой, и его внутренняя энергетика останутся неизменными. Даже если вы внутри этой формулы замените слова другими, подходящими по смыслу (если, к примеру, забыли точное слово).

Мои настройки универсальны: они учитывают не только извечные, актуальные во все времена нужды людей, но и современные проблемы, неведомые нашим предкам – составителям старинных заговоров. И помогают в любые времена – и в «мирные», и в кризисные.

ВНИМАНИЕ! САМАЯ ВАЖНАЯ ГЛАВА! СЕКРЕТЫ ЗОЛОТЫХ НАСТРОЕВ

ЗОЛОТЫЕ НАСТРОИ ПОДКРЕПЛЕНЫ ОСОБЫМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

В своих книгах я не раз говорил о том, что, если человек хочет произвести изменения в своей судьбе, скажем, избавиться от хронического безденежья, он должен включить в работу

все составляющие своего организма.

Одних только умственных усилий недостаточно!

Приверженцы позитивной психологии как-то об этом забывают. Потому-то у людей, практикующих вербальные способы воздействия на реальность – настрои, аффирмации, – либо ничего не выходит, либо результат неполный и временный. Само по себе произнесение настроев и аффирмаций мало что дает. Ведь человек – сложная система. У него, помимо ума, есть физическое тело и тонкое, энергетическое. Какой бы метод воздействия на реальность вы ни практиковали, оба этих тела должны быть задействованы!

Физическое – потому что анатомию и физиологию никто не отменял. Человек никогда не думает напрямую словами и образами, каждая мысль сопровождается телесными ощущениями – мышечно-зрительными, мышечно-вкусовыми, мышечно-слуховыми, мышечно-обонятельными, мышечно-тактильными. Психическая деятельность – одна из форм мышечного движения. Тренируя мышечную систему, мы расширяем свои психические и интеллектуальные возможности. Поэтому, если в тренинге отсутствуют физические упражнения, это сразу же подрывает его эффективность.

Энергетическое – потому что мир, в котором мы живем, – зримое проявление энергии. На Востоке ее называют *ци*. *Ци* – это сила, несущая жизнь и управляющая всеми процессами во Вселенной. Она присутствует везде и всюду. Все, что мы видим, слышим, осязаем, обоняем и ощущаем на вкус, есть ее материальные формы. Любые процессы во Вселенной происходят изнутри наружу. Все вещи растут изнутри и распространяются в пространство, которое составляет наше окружение. Обратного никогда не происходит, ничто не идет снаружи внутрь. А внутренняя суть вещей – энергия. Словом, прежде чем появиться в физическом мире, событие должно сформироваться в энергетическом. Сперва энергетический слепок и только потом физическая форма. Поэтому, чтобы привлечь в свою жизнь что-то новое, расширить свои возможности, необходимо разработать, «раскачать» свою энергетику, свое тонкое тело.

К чему я веду? К тому, что слова настроев, какая бы мощная энергетика в них ни была заложена, необходимо подкреплять упражнениями – такими, которые бы одновременно и тренировали физическое тело, и активизировали энергетику.

Тренинг физического тела, балансировка энергетики – все это суммируется с энергией слова. Что мы имеем в результате? Эффект от настроев увеличивается во много раз!

Но все эти замечательные упражнения – усилители настроев должны выполняться не сами по себе, а в ходе настройки, точнее – до и после произнесения текста. Колоссальный опыт работы с настройками привел меня к выводу, что настрой становится намного эффективнее, если следовать определенной схеме. Какой? Сейчас объясню.

Настрой состоит из трех частей – вход, основная часть и выход. На входе идет пробуждение энергии, в основной части – ее накопление, на выходе – энергетический выброс (посылаем наши слова в особое измерение Вселенной). Это справедливо для всех абсолютно настроев, но многие создатели настроев либо не знают об этом, либо сознательно умалчивают. Чтобы эффективно отработать настрой, необходимо знать, как правильно войти и выйти из него и как провести основную часть. Здесь-то и нужны упражнения-усилители! Конечно, любой из моих настроев сработает и без них. Ведь энергия слова обладает очень большой силой воздействия, и нет ничего страшного, если вы будете просто произносить настрой. Но все же максимальной эффективности он достигает в сочетании с упражнениями.

ЗОЛОТЫЕ НАСТРОИ МОЖНО АДАПТИРОВАТЬ ПОД СЕБЯ

Мои настройки уникальны еще и тем, что каждый человек может адаптировать их под себя. То есть в моих настройках человек может заменять некоторые слова другими, более

соответствующими его личной энергетике. Можно переставлять местами предложения, можно повторять много раз ту фразу, которую вы считаете для себя ключевой.

Каждый человек уникален, и совсем необязательно, что на вас подействуют те же слова, те же образы, что и на меня. Например, в моем настрое вы читаете: «Мой позвоночник, как мощная струя кристально чистой воды, устремляется вверх», а вам такое сравнение не по душе. Не резонирует с вами образ водной струи, не отзывается позвоночник на эти слова. И вам захочется сказать иначе: «Мой позвоночник прямой, как натянутая струна» или «Мой позвоночник прямой, как столбик золотых монет».

Главное, когда вы будете адаптировать настрой под себя, – не нарушать правила, по которым он строится.

Этих правил четыре.

В настрое не должно быть слов с частицей «не». Наш энергетический космос не воспринимает, не слышит этого отрицания. Когда вы говорите «Мой позвоночник не болит», он слышит «Мой позвоночник болит». Поэтому правильно будет «Мой позвоночник здоров».

В настройках должно быть много слов типа «абсолютно», «совершенно», «идеально», «превосходно», «блестяще», «без сомнения» и т. п. Прилагательные и причастия должны стоять в превосходной степени, например: «Мой позвоночник самый красивый, самый гибкий и абсолютно здоровый».

Все формулировки должны стоять в настоящем времени, например: «У меня есть деньги на достойную жизнь» или «Я богат». Если вы произносите: «Я хочу, чтобы у меня были деньги», – ваши финансовые дела останутся в прежнем состоянии, так как «были» – глагол прошедшего времени.

Фразы в настройках должны повторяться по много раз. Мы должны разбудить свою внутреннюю энергию, а, произнеся фразу однократно, этого не добьешься.

К ЭНЕРГЕТИКЕ ЗОЛОТЫХ НАСТРОЕВ ПОДКЛЮЧЕНА ЭНЕРГЕТИКА МЕСТ СИЛЫ

Мои настройки оказывают мощное воздействие еще и потому, что к их энергетике подключена энергетика мест силы.

Что такое место силы? Это энергетически насыщенное место. Пребывание в таком месте создает позитивный настрой, гармонизирует энергетику, придает силу. Человек избавляется от страхов, комплексов, обретает уверенность, которую нельзя ничем сломить. Это особое состояние души, когда ты есть, а внутри такая умиротворенность, что тебя как бы и нет. Из сознания выпадают такие понятия, как ненависть, зависть, ревность, испаряется страх перед завтрашним днем, и вообще нет ни прошлого, ни будущего, только настоящий момент и намерение Творить. И осознаешь: Бог – в тебе!

Места силы находятся в узлах так называемой кристаллической решетки Земли. Именно в таких «сильных» местах испокон веков возводили капища, храмы, монастыри. Кто не слышал о Столовой горе в Африке, горе Шаства в Калифорнии, горе Кайлас в Тибете, пирамидах в Гизе... Очень много мест силы в Карелии, удивительном по суровой красоте и наполненном таинственными знаками уголке северной природы. Это и Кольский полуостров – территория бывшей Гипербореи, и Соловецкие острова, и Валаам, и Шардонский архипелаг, и гора Воттоваара, и Ольховая глушь. Именно к Карельским местам силы и подключены мои настройки.³

А теперь, внимание! Самое важное! Как работать с настроем.

³ Почему именно этот край, читайте книги «Как найти точку опоры, чтобы перевернуть к лучшему свою жизнь» и «Заговоры Карельской целительницы».

ПРАВИЛА РАБОТЫ С НАСТРОЯМИ

Как правильно входить в настрой

На входе мы должны пробудить внутреннюю энергию и сгармонизировать свое физиологическое, психическое и энергетическое состояние. Настроиться на работу со словом. Настроиться на работу с целью, ради которой произносится настрой. Возможно, у кого-то болит голова, кто-то устал после работы, кто-то обижен на супруга. Согласитесь, в таком состоянии практиковать настройки проблематично – отрицательные эмоции будут уводить вас в сторону. Упражнения уберут эти помехи, приведут вашу энергетику в «боевую готовность». Для этого я рекомендую комплекс «Пять стихий».⁴

Все сущее, и человек в том числе, состоит из пяти типов энергий, называемых первоэлементами, – Огня, Земли, Металла, Воды и Дерева. Каждый внутренний орган, система и часть тела несут в себе какую-то стихию. Энергиями пяти элементов «окрашены» все наши психические проявления, качества характера и сферы жизни.

Стихия	Характеристика стихии	Органы, ткани и части тела	Эмоции	Сфера жизни
Огонь	Это одна из самых могущественных стихий, олицетворяющая активность, энергичность, самовыражение, интеллект, силу духа, страсть, агрессию, энтузиазм, лидерство и авторитет. Энергия этого элемента наделяет успехом в социуме, приносит славу и признание	Сердце, тонкий кишечник, сосуды, язык	Радость	Социальный статус
Земля	Земля олицетворяет стабильность, надежность, устойчивость, уверенность, терпение, заботливость, практичность, методичность. С энергией Земли связан семейный очаг, земельные владения и недвижимость. Земная энергия приносит личное счастье, укрепляет уверенность в себе, смягчает остроту кризисных ситуаций	Желудок, селезенка, мышцы, ротовая полость	Сострадание	Дом, семья, брак

⁴ Напоминаю, что упражнения – желательны, но не обязательны. Вы можете начать работу с настроев и без них. Но в этом случае важно все-таки настроиться на работу со словом. Сделайте, по крайней мере, не менее трех полных вдохов-выдохов и настройте свое сознание на спокойную силу.

Металл	Металл символизирует власть и деньги. Энергия этого элемента способствует развитию предприимчивости, приносит материальный достаток и олицетворяет такие качества, как концентрация, сообразительность, хитрость, целеустремленность, жесткость, властность, хладнокровие	Легкие, толстый кишечник, волосы, кожа, носоглотка	Грусть, тоска, печаль	Власть, деньги, интеллект
Вода	Вода ассоциируется с изобилием, а также с коммуникациями, путешествиями, познанием и карьерой. Энергия Воды приносит богатство, мудрость и успокоение, усиливает коммуникабельность и эмоциональность	Почки, мочевой пузырь, кости, уши	Страх	Карьера, материальное благополучие, путешествия, овладение знаниями
Дерево	Дерево символизирует рост, развитие, обновление, расширение, гибкость, сотрудничество, доверие. Энергия Древа делает человека творческим, гибким и ловким в общении, приносит финансовый успех и помогает раскрыть внутренний потенциал	Печень (на этом органе завязано эмоциональное равновесие, особенно гнев и депрессия), желчный пузырь, сухожилия, глаза	Гнев	Творчество, самовыражение

Органы и системы тела, эмоции и сферы жизни находятся в тесной взаимосвязи друг с другом. Эмоциональный разлад почти всегда вызывает сбои в работе органов, курируемых той же самой стихией: гнев вредит печени, экзальтированная радость – сердцу, печаль – легким, страх – почкам, чрезмерная требовательность к себе и другим – селезенке. В свою очередь нарушения работы этих органов вследствие заболеваний или зашлаковки угнетают их элементальные энергии. В результате у человека ослабевают те или иные качества, способности, и в судьбе возникает перекос.

Другими словами, когда мы нервничаем, выходим из себя, переживаем по пустякам, неосознанно и неоправданно напрягаем мышцы, неправильно дышим, неправильно питаемся и т. д., движение внутренней энергии нарушается. Такое происходит с каждым из нас, ежедневно, ежечасно. И если время от времени не приводить в порядок свою энергетику, в результате мы получаем болезни и неудачи. Болезнь и неудача – всегда следствие дисгармонии соотношения первоэлементов в человеке. Предлагаемый мною комплекс упражнений в какой-то степени решает эту проблему, то есть снимает все негативные психические, физические и энергетические проявления, которые могут помешать работе с

настроим.

Всего упражнений пять, каждое из них пробуждает один из первоэлементов. Выполнять их важно в том порядке, в каком они приводятся в книге. Если вы чувствуете, что какое-то упражнение вам делать не особо хочется, не выполняйте его, пропустите. Скорее всего, ваша энергетика не нуждается в этом упражнении.

Активизируем энергию Огня

Огонь – это движение, взрыв, толчок, удар, всплеск. Его энергию в организме пробуждает выполнение ударной техники, называемой в йоге данд-химантанасана.

Станьте прямо, ноги на ширине плеч и немного согнуты в коленях. Сожмите пальцы рук в кулаки и вытяните одну руку вперед. Вторая рука согнута в локте и находится на уровне груди. Пальцы плотно прилегают друг к другу, большой палец наверху (рис. 1, а).

С усилием выбрасывайте поочередно руки, имитируя удары боксера, с резким выдохом, как в карате «кий-я!». Корпус при этом вращается в обе стороны (рис. 1, б). Но наносить воображаемые удары надо не жестко зафиксированной рукой: рука должна быть напряжена ровно настолько, чтобы плечевой и локтевой суставы не болтались. Сам кулак также не напряжен, хоть и сжат.

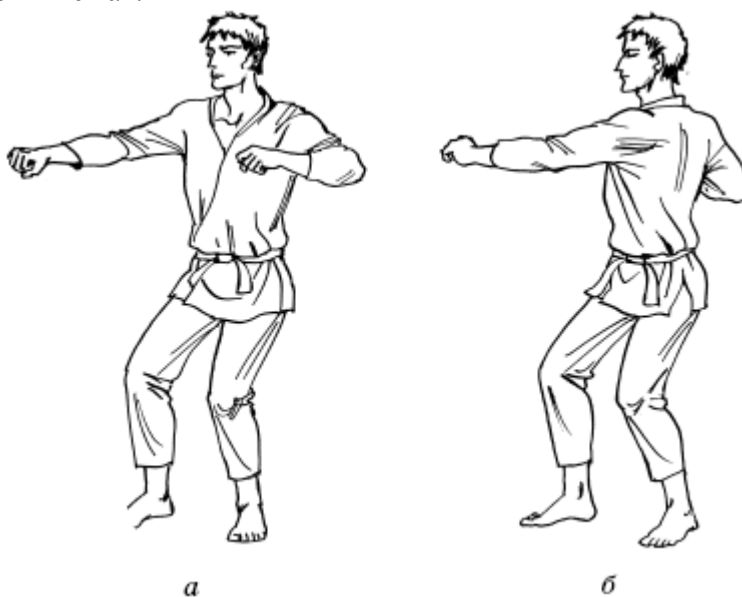


Рис. 1

Выполните 16 ударных движений: 8 ударов правой рукой и 8 – левой.

Активизируем энергию Земли. Шашангасана

Земля – стихия покоя, неподвижности, стабильности. Ее энергию пробуждает поза камня, или шашангасана.

Станьте на колени, обхватите обе пятки руками и, наклонившись вперед, коснитесь пола макушкой головы (рис. 2). Лоб при этом должен касаться коленей. Расслабьте все мышцы, не участвующие в поддержании позы, включая мышцы лица, и замрите – телесно, ментально, эмоционально. Представьте, что вы превратились в камень. Постарайтесь не только вообразить, но и ощутить себя камнем, скалой, глыбой. Для усиления в себе этого ощущения мысленно произносите на протяжении всего упражнения: «Я неподвижен как камень». Повторение этой формулы окажет вам еще одну услугу – отгонит посторонние мысли (вы ведь временно стали камнем, а камни не мыслят).

Сохраняйте позу камня не менее трех минут.



Рис. 2

Активизируем энергию Металла. Вирабхадрасана («Ласточка»)

Металл – стихия концентрации, умения фокусировать внимание. Ее энергию пробуждают все позы, где требуется сохранять равновесие. Например, знакомая всем «Ласточка» (рис. 3).

Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки свободно висят вдоль туловища. Расслабьте все тело, кроме мышц, участвующих в поддержании позы, плечи опустите. Внутренним вниманием найдите точку центра тяжести тела и не выпускайте ее из виду в течение всего упражнения. Какая-то часть вашего внимания должна оставаться в этой точке: это необходимо для накопления энергии Металла (рис. 3, а).

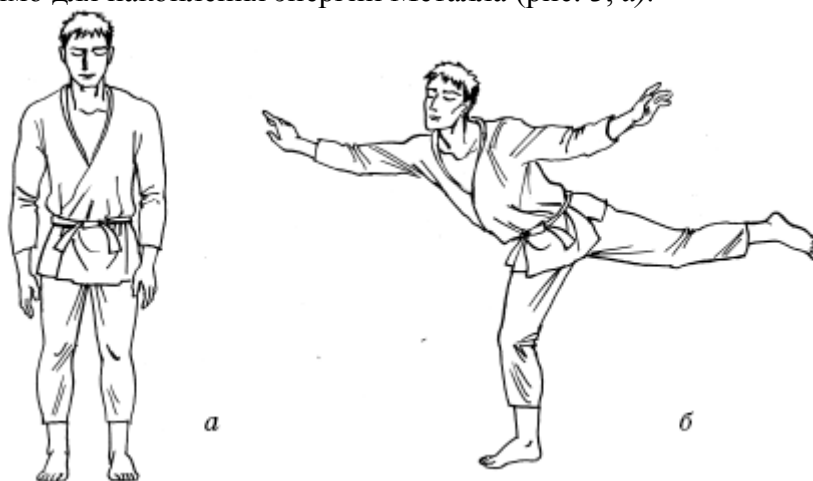


Рис. 3

Медленно поднимите одну ногу и отведите ее назад. Туловище при этом наклоняется вперед. Ваши плечи должны быть развернуты, руки свободно разведены в стороны, кисти расслаблены, спина прямая, взгляд устремлен вперед (рис. 3, б). Все мышцы, кроме мышц спины, плеч и опорной ноги, расслаблены. Представьте, что вы парите в воздухе.

Сделайте «ласточку» сначала на одной ноге, а потом на другой, по 1–3 минуты на каждой.

Активизируем энергию Дерева. Врикшасана (поза дерева)

Встаньте прямо и расслабьте все мышцы, не участвующие в поддержании позы. Ноги на ширине плеч, руки вытянуты вверх – вертикально и чуть в стороны, спина, шея и голова находятся на одной прямой линии. Подбородок немного прижмите к шее, вытягивая вверх шейный отдел позвоночника. Дышите в своем обычном ритме, нижней частью живота (рис. 4).

Неподвижно стоя в позе дерева, закройте глаза и подключите медитативное дыхание: на вдохе представляйте и самое главное – ощущайте (без этого ничего не получится!), как из окружающего пространства в ваше тело через кожу впитывается жизненная энергия. Энергия проникает сквозь любые материальные преграды, поэтому не страшно, если кожа закрыта одеждой, хотя выполнять это медитативное упражнение лучше в обнаженном виде – при открытой коже прием энергии идет интенсивнее. На выдохе энергия в виде волн тепла распространяется по всему телу, наполняя и оживляя каждую клеточку.



Рис. 4

Время упражнения – 3 минуты.

Активизируем энергию Воды. Шавасана

Генерация энергии Воды в организме происходит во время полной мышечной релаксации. Такое состояние оптимально реализуется в шавасане.

Чтобы получить максимальный эффект от шавасаны, важно следовать следующим рекомендациям.

- Перед тем как приступить к шавасане, опорожните мочевой пузырь и кишечник! Если вы будете вспоминать об этом во время релаксации, у вас может быстро возникнуть курьезный, но малоудобный и довольно устойчивый рефлекс на шавасану.

- Одежда для занятий должна быть удобной, свободной, из натуральных тканей. Перед практикой следует снять или ослабить ремень, снять очки, бусы, браслеты, кольца и другие украшения. Не пробуйте заниматься босиком. Во время глубокой релаксации, реализуемой в шавасане, происходит замедление всех жизненных процессов в организме, температура и давление понижаются, и босые ноги могут замерзнуть. Наденьте хлопчатобумажные или тонкие шерстяные носки. Имейте в виду, что другая крайность – излишнее укутывание – тоже вредна.

- Занимайтесь шавасаной в спокойной обстановке. Попросите своих близких не отвлекать вас, закройте дверь в комнату на защелку.

- Шавасана выполняется лежа. Однако это не значит, что нужно заниматься ею в постели. Постель – неподходящее место для шавасаны! С постелью связан сон, а нам необходим настрой на работу. Постелите на пол коврик или занимайтесь на диване. Главное, чтобы выбранное вами место не ассоциировалось со сном.

- Шавасана предполагает определенную работу ума и проводится при **активном сознании**, то есть в течение всего упражнения вы не должны спать.

Шавасана состоит из трех этапов, выполняемых последовательно.

Первый этап – расслабление с помощью формул самовнушения.

Второй этап – концентрация на областях, препятствующих свободному прохождению энергии.

Третий этап – энергетическое промывание организма.

Первый этап

Сядьте, удобно откинувшись на спинку стула, или лягте на спину. Расслабьтесь, закройте глаза, руки положите вдоль тела, но не касайтесь его, ступни ног раздвиньте

приблизительно на ширину ладони. Не меняя позы, медленно проговаривайте про себя формулы релаксации. Каждая фраза каждой формулы проговаривается 3–4 раза через 3–4 секунды. Начинайте расслаблять мышцы с нижней части тела, постепенно двигаясь от ног к голове.

Мое внимание на правой ноге. От лодыжки до бедра все расслаблено. Я успокаиваюсь, я спокоен. Моя правая нога полностью расслаблена.

Мое внимание на левой ноге. От лодыжки до бедра все расслаблено. Я успокаиваюсь, я спокоен. Моя левая нога расслаблена.

Мое внимание на правой руке. Мышцы смягчаются. Я успокаиваюсь, я спокоен. Моя правая рука расслаблена.

Мое внимание на левой руке. Мышцы от кисти до предплечья расслаблены. Я успокаиваюсь, я спокоен. Моя левая рука полностью расслаблена.

Мое внимание на спине. Я успокаиваюсь, я спокоен. Моя спина расслаблена.

Мое внимание на животе. Я успокаиваюсь, я спокоен. Мой живот полностью расслаблен.

Мое внимание на плечах. Я успокаиваюсь, я спокоен. Мои плечи расслаблены.

Мое внимание на шее. Я успокаиваюсь, я спокоен. Моя шея полностью расслаблена.

Мое внимание на лице. Я успокаиваюсь, я спокоен. Мое лицо полностью расслаблено. Лоб гладкий как поверхность зеркального пруда. Расслаблены щеки, губы. Все лицо полностью расслаблено.

Сперва прохождение начальной ступени шавасаны займет у вас около получаса. Однако, после того как вы запомните и освоите последовательность действий, это время сократится до 5-10 минут. Состояние внутреннего покоя, расслабленности и тепла покажет, что упражнение делается правильно. Только когда вы достигнете такого состояния, можно переходить ко второму этапу.

2 Левшинов А.

Второй этап

На человеческом теле существуют точки, преграждающие свободный ток энергии. Сейчас, воздействуя на эти точки, вы будете расслаблять определенные группы мышц и тем самым налаживать ток энергии в теле. Освоив первый этап, вы легко сможете с помощью простой концентрации внимания привести эти участки тела в расслабленное состояние. Нужно только мысленно представить, как данная область становится мягче, растворяется, постепенно исчезает.

Всего на теле человека выделяется 17 блоков энергии:

- 1) пальцы ног;
- 2) голеностопы;
- 3) колени;
- 4) область паха;
- 5) область ануса;
- 6) кисти рук;
- 7) область пупка;
- 8) локти;
- 9) область желудка;
- 10) область сердца;
- 11) плечи;
- 12) шея, горло;
- 13) губы;
- 14) кончик носа;
- 15) точка между бровей;
- 16) область темени;
- 17) макушка головы.

Формулы самовнушения для расслабления этих областей тела таковы.

Мое внимание на пальцах ног. Пальцы ног тают, растворяются, исчезают.

Мое внимание на голеностопах. Голеностопы тают, растворяются, исчезают.

Мое внимание на коленях. Колени тают, растворяются, исчезают.

Мое внимание на области паха. Область паха тает, растворяется, исчезает.

Мое внимание на области ануса. Область ануса тает, растворяется, исчезает.

Мое внимание на кистях рук. Кисти рук тают, растворяются, исчезают.

Мое внимание на области пупка. Область пупка тает, растворяется, исчезает.

Мое внимание на локтях. Локти тают, растворяются, исчезают.

Мое внимание на области желудка. Область желудка тает, растворяется, исчезает.

Мое внимание на области сердца. Прохлада, свежесть, легкость в области сердца.

Мое внимание на плечах. Плечи тают, растворяются, исчезают.

Мое внимание на шее, горле. Шея и горло тают, растворяются, исчезают.

Мое внимание на губах. Губы тают, растворяются, исчезают.

Мое внимание на кончике носа. Кончик носа тает, растворяется, исчезает.

Мое внимание на точке между бровей. Точка между бровей тает, растворяется, исчезает.

Мое внимание на области темени. Область темени тает, растворяется, исчезает.

Мое внимание на макушке головы. Макушка головы тает, растворяется, исчезает.

Я полностью расслаблен. Я полностью расслаблен. Я полностью расслаблен. Сняты все блоки, мешающие свободному течению энергии в теле. Сняты все блоки, мешающие свободному течению энергии в теле. Осталось только сознание, ощущение тела как оболочки для духа.

Каждую формулу повторяйте по 3–4 раза через 3–4 секунды.

После того как вы научитесь концентрировать свое внимание на каждом участке тела, вы будете тратить на расслабление каждой из указанных областей не более 15–20 секунд, так что прохождение второго этапа займет у вас около пяти минут.

Третий этап

Итак, вы полностью расслаблены. При этом ваше сознание активно! Вдохните и представьте, как энергетический поток вливается в тело через ступни ног и кисти рук и устремляется к голове. Он поднимается по голеням, проходит через колени, бедра и входит в туловище. Через кисти рук энергия поднимается выше, к плечам, и мягко соединяется с основным потоком. На выдохе представьте, как энергия выливается, выходит, вытекает через точку, расположенную между бровей. На вдохе энергия входит, а на выдохе – выходит через точку между бровей.

Теперь, независимо от ритма дыхания, представьте, что вы дышите спокойно и размеренно. Поток энергии входит через ступни ног и кисти рук и выходит через точку между бровей. Энергия промывает ваше тело. Постарайтесь ощутить энергетический поток. Возможно, вы почувствуете, будто у вас по коже «бегают мурашки» или слегка подергиваются мышцы. Это хороший признак. Значит, вы выполнили упражнение правильно.

Выход из шавасаны

После выполнения трех этапов шавасаны вы можете перейти в гипноидальное, близкое ко сну состояние. Поэтому, закончив упражнение, нужно плавно выйти из него. Не следует резко подниматься! Сделайте вдох и выдох. Глаза пока еще закрыты. Сделайте глубокий вдох и выдох. Потяните на себя носок левой ноги, затем – носок правой ноги. Глаза еще закрыты. Потом потяните на себя оба носка, выдвигая пятки вперед. Сделайте глубокий вдох

и на вдохе откройте глаза. Выдохните. Соедините руки в замок и медленно поднимите их вверх, за голову, выворачивая и одновременно подтягивая. Потянитесь всем телом вслед за руками и сядьте. Через пару минут можно вставать.

Экспресс-шавасана

Если вы ограничены во времени, проделайте только первый этап шавасаны или следующее упражнение.

Встаньте прямо и расслабьте все мышцы, не участвующие в поддержании позы. Ноги вместе, руки свободно висят вдоль туловища, спина выпрямлена, живот подобран, глаза закрыты (рис. 5). Подбородок чуть прижмите к шее, выпрямляя и вытягивая вверх шейный отдел позвоночника. Дышите в своем обычном ритме, нижней частью живота. Ваше внутреннее внимание должно быть направлено на ощущения в подошвах ног, восприятие фактуры поверхности, на которой вы стоите. А воображение пусть нарисует разветвленную корневую систему, растущую из ваших ступней и, несмотря на наличие пола и бетонных перекрытий, уходящую глубоко в землю. Застыньте и представьте, как через эти корни из земли в ваше тело вливаются потоки энергии. Важно не просто представить, а ощутить эту энергию, поднимающуюся от ступней вверх по телу. Ощущения у разных людей могут быть разными: у одних – теплая волна, у других – легкое покалывание, у третьих – пульсация. Сосредоточьтесь на своих ощущениях и оставайтесь в такой позе 4–5 минут.



Рис. 5

Как правильно произносить настрой

Ваша энергетика активна, первоэлементы сбалансированы. Выбирайте нужный настрой из «Золотых настроев Андрея Левшинова» и начинайте с ним работать.

Настрои читаются вслух, вполголоса или шепотом. Лучше, конечно же, читать вслух, чтобы звуковые вибрации излучались в пространство. Если это по каким-то причинам неприемлемо, читайте про себя. Торопиться не нужно.

Произносите фразы медленно, вдумчиво, по три раза каждую, как формулы расслабления в шавасане. После трехкратного повторения каждой фразы делайте перерыв на несколько секунд. Но не для отдыха! Этот промежуток очень важен! Его нужно заполнить либо созерцанием особого энергетически насыщенного предмета, либо специальными дыхательными упражнениями, либо визуализацией.

Предметы силы

Помните, я говорил о местах силы? К ним, к их энергетике можно подключиться даже находясь за много километров от них. Для этого нужно использовать особые предметы силы, которые создают своеобразный мостик между вами и магическим пространством Карелии. Предметы силы нужны для того, чтобы вместе с энергией слов пробуждать ваши внутренние

энергетические ресурсы, которые дадут вам новые возможности – то, о чем вы просите в настрое.

К предметам, усиливающим энергетику настроев, относятся:

- миниатюрный сейд,
- дух леса,
- фотографии мест силы и сейдов.⁵

Вы можете выбрать сами, что лучше всего добавляет вам энергии. Проведите несколько настроев с разными предметами силы, почувствуйте, какой из них помог вам больше всего. Во время произнесения настроения предмет силы нужно держать в руках. Прочитали трижды первую фразу настроения – и сразу переводите взгляд на предмет, удерживайте на нем внимание от 12 до 144 секунд.

Фотографии мест силы

Фотографии способны оказывать очень сильное влияние на наше психофизическое состояние. Они могут подарить теплые воспоминания, принести в душу радость, любовь, красоту. А созерцание природных пейзажей влияет на человека в высшей степени благотворно. Особенно если на снимке – место силы! Не у всех есть возможность посетить места силы, чтобы прямо на месте пропитаться могущественной энергией, и тем более практиковать там настрои. Тогда на помощь приходят фотографии – энергетические отпечатки, фантомы этих мест. Когда человек концентрирует внимание на месте силы, он выстраивает с ним энергетическую связь. Фотография места является «окошком» в него. За счет резонанса образуется энергоинформационный обмен, и энергия места сливается с энергией слов.

Фотографии с мест силы полезны и сами по себе, вне настроев. Правильно подобранная серия фотографий с успехом может быть использована и дома, и на работе для улучшения общего самочувствия, снижения уровня стресса, компенсации влияния геопатогенных зон. Фотографии с мест силы меняют информационный фон помещения, особенно если они подобраны «под конкретную задачу» обитающих в нем людей. Причем действие разных фотографий отличается: одни подзаряжают психику как аккумулятор, другие налаживают семейные отношения, третьи укрепляют финансовое положение, четвертые приносят в жизнь спокойствие и уверенность.

Сейд

Сейд («летающий камень») – это священный культовый камень, олицетворяющий домашнего бога, владыку рода, покровительствующего своему хозяину. Камень карельского происхождения – скоплениями сейдов в Карелии отмечены места силы. Космическая энергия, накопленная тысячелетиями в камне, помогает в осуществлении самых разнообразных желаний – какие вы сами заложите во время произнесения настроения. Природные «летающие камни» усиливают земные энергии и направляют их в нужное русло, помогая вашим мыслям и словам приобретать материальную форму. Вас наверняка удивит неустойчивое положение камня на подставке – «каменных ножках». Это единственно возможная форма постановки процессов, связанных с энергоинформационным резонансом, способствующая работе с внутренним миром.

Сейд следует держать в северном секторе дома, на видном месте. Помимо содействия в настроениях, он приносит удачу, ускоряет выздоровление при болезнях, охраняет от зла. А когда вам предстоит напряженная работа, важная встреча, экзамен или принятие важного решения, вы можете зарядиться энергией камня, несколько минут держа его в руках.

Этот предмет силы требует уважения к себе, тишины, воздержания от брани. Если не относиться к сейду с должным вниманием, заключенный в нем дух может покинуть сейд, и

⁵ О том, где можно приобрести предметы силы, см. информацию в конце книги.

камень становится пустым.

«Желанник»

В этой фигурке заключен дух леса, хранящий колоссальный энергетический потенциал. «Желанник» щедро делится энергией со своим хозяином и ускоряет исполнение желаний. Этот предмет силы изготовлен лично мной из можжевельника, взятого в Карелии, на месте силы. При обработке дерево потребовало приношения в виде капельки крови потомка великого рода Рюриковичей, и мне пришлось порезать себе палец. Таким образом дух леса объединился с духом рода великих князей, что придало одушевленность фигурке и способствует усилению ее воздействия.

Фигурку желательно расположить там, где вы проводите много времени. Она гармонично смотрится на камине, подоконнике, рабочем столе. Прикосновения к ней позволяют мгновенно зарядиться могучей энергией места силы. Перед принятием важного решения надо подержать ее в руках и вдыхать аромат.

«Желанник» можно использовать не только с настройями. Но будьте осторожны при загадывании желаний, они имеют обыкновение сбываться, и вы должны ясно осознавать, что и для чего вы хотите получить. Заранее продумайте и четко сформулируйте свое желание. Представляя образ своего желания, завяжите бант на сучке – эту процедуру желательно проводить на рассвете, на растущей Луне. Снимайте бант, когда ваше желание будет исполнено. На фигурке можно размещать несколько бантов.

Усиление энергии настройа за счет дыхания и визуализации

Очень хорошо, если у вас есть предметы силы. Но если вы по каким-то причинам не можете ими обзавестись, усильте энергию слов за счет дыхания или визуализации.⁶

Усиление энергии при помощи дыхательного упражнения

Сядьте на пол (обязательно подстелите коврик или одеяло) или на стул. Спину по возможности держите прямо, но напрягаться не нужно. Особое внимание обратите на руки: они должны расслабленно лежать на бедрах или свисать вдоль туловища.

Ритм дыхания – привычный и комфортный для вас. Дышать желательно нижней частью живота – на вдохе живот слегка надувается, на выдохе – втягивается, напрягаться опять же не нужно, живот движется естественно.

Произнесите три раза первую фразу настройа. После этого сразу сосредоточьте внимание на энергетических центрах рук – эти чакры расположены в центре каждой ладони. Во время очередного вдоха медленно поднимите расслабленные руки на уровень груди ладонями вверх. Координируйте движения с дыханием: когда руки окажутся на уровне груди, завершите вдох. Внимание по-прежнему на чакрах рук! Перед выдохом разверните руки ладонями вниз и на выдохе медленно опустите их в исходное положение. Ваше внимание при этом следует за выдохом. Попробуйте представить, что вы управляете дыханием в чакрах рук при их опускании, и чакры наполняются энергией – кисти теплеют, тяжелеют, приятно разбухают. Прделайте всю процедуру три раза. Возможно, вы ощутите жар в ладонях, приятное дрожание или почувствуете вибрацию: это течет энергия. Если никаких ощущений нет, ничего страшного. Вы просто-напросто нечувствительны к энергетике. Пока! Со временем ощущения появятся.

Теперь трижды произносим вторую фразу настройа и переводим внимание на основание копчика – здесь находится энергетический центр Муладхара-чакра. На вдохе медленно поднимаем руки ладонями вверх и на выдохе опускаем, мысленно направляя энергию в Муладхару. Это упражнение тоже делается 3 раза.

Далее трижды произносите третью фразу настройа и точно так же наполняете

⁶ Снова напоминаю читателю, что включение в процесс творения настройа дыхания или визуализации – желательно, но не обязательно. Ориентируйтесь на самочувствие. Оно подскажет вам, в каком объеме выполнять эти практики.

энергией Свадхистана-чакру – она находится внизу живота, в области гениталий. Затем читаем четвертую фразу и работаем с Манипура-чакрой, которая расположена в районе солнечного сплетения. И так далее: трижды читаем фразу и делаем три дыхательных цикла над каждой чакрой. После Манипуры наполняем энергией Анахату (центр груди), потом Вишудтху (горло), Аджну (центр лба) и, наконец, Сахасрару (темя). На вдохе сосредотачиваемся на чакре, на выдохе направляем в нее энергию. Очень важно координировать дыхание и движения рук: на вдохе руки поднимаются, на выдохе – опускаются. Тем самым вы поддерживаете гармонию и течение энергии.

Когда пройдет все чакры, текст настроя еще не закончится. Дальше можете читать настрой уже без упражнений (если вы ограничены во времени), а можете пройти по чакрам еще раз. Тем, кто хочет получить максимальный эффект от этого упражнения, я рекомендую обойти чакры три-пять раз (в зависимости от длины настроя).

Усиление энергии при помощи зрительных образов

Это альтернативное предыдущему упражнению, оба выполнять не нужно.

Сядьте поудобнее. Если хотите, можете выполнять данное упражнение лежа или стоя. Важно только, чтобы вы были расслаблены. Представьте, что над вашей головой «плавает» большой светящийся белый шар. Дышите в своем обычном ритме, чуть глубже обычного, нижней частью живота.

Произнесите три раза первую фразу настроя. Потом закройте глаза и во время очередного вдоха мысленно задержите этот шар, четко зафиксируйте его в воображении, а на выдохе представьте, что, когда вы выпускаете из легких воздух, энергия в шаре накапливается. Подышите некоторое время – пока в вашем воображении сияние белого шара не усилится. Когда это произойдет, представьте, как свет из него устремляется вам в макушку, точнее в коронную чакру, Сахасрару. При этом вы мысленно еще более усиливаете яркость света. В процессе дыхания продолжайте передавать шару энергию. На вдохе вы получаете чистую жизненную энергию, на выдохе отдаете отработанную. То есть вы просто дышите через этот шар у себя над головой. Сделайте 5–6 таких дыхательных циклов.

Произнесите три раза вторую фразу настроя, после чего переместите светящийся шар на уровень середины лба. Шар «зависает» у Аджна-чакры. При этом его свечение окрашивается в синий цвет. Снова дышим через шар: на вдохе обеспечиваем себя чистой жизненной энергией, а на выдохе избавляемся от израсходованной.

Читаем третью фразу настроя, снова закрываем глаза и опускаем светящийся шар еще ниже, до уровня гортани, чтобы свет получила Вишудтха-чакра. С приближением к ней свечение становится небесно-голубым, и у вас появляется приятное тепло в области горла. Продолжайте глубоко дышать. На вдохе голубизна сгущается, на выдохе становится более прозрачной. Делаем 5–6 вдохов-выдохов через шар.

Далее читаем четвертую фразу настроя и спускаем шар к сердечной чакре. Голубой цвет при этом меняется на изумрудно-зеленый. Снова дышим через шар: цвет становится насыщенным на вдохе и делается яснее на выдохе.

И так по ходу чтения настроя проходим все чакры – Манипуру, Свадхистану, Муладхару. И, наконец, возьмите светящийся шар обеими руками, причем он опять становится ослепительно-белым, и, вдыхая, направьте свет себе на руки, а при выдохе он будет струиться в обратном направлении.

Фраз в настрое больше, чем чакр. Поэтому при наличии времени вы можете пройти весь цикл еще раз. И еще раз, если ваше желание, которое вы изъясляете в настрое, жизненно важно для вас.

Выход из настроя

На выходе из настроя мы осуществляем энергетический выброс нашего желания. Для этого нужны специальные упражнения – физические (ведь энергетический выброс – активное действие), но задействующие также и энергетические центры, чакры. Ниже я привожу девять упражнений. Сначала просто пролистайте их. Все делать необязательно: выберете только те, которые резонируют с содержанием вашего настроя. В зависимости от конкретной ситуации обычно выходит от трех до пяти упражнений, но, возможно, кому-то потребуется выполнить все девять.

Упражнение, если настрой ориентирован на усиление интеллектуальных и творческих способностей

Мозговую деятельность курируют кистевые чакры – они расположены в области лучезапястных суставов. Левое полушарие снабжается энергией от чакры правой кисти, правое полушарие – от чакры левой. В силу того, что правая рука у большинства людей ведущая, левое полушарие, отвечающее за планирование и логику, получает больше энергии, чем правое. Правое полушарие, связанное с интуицией и творчеством, то есть с тем, что необходимо для принятия решений, выбора деловых партнеров, предвидения ситуации на рынке (для бизнесменов), генерации идей, снабжается у правшей хуже. И наоборот, у левшей недостаточно снабжается энергией левое полушарие. Разрабатывая суставы кистей обеих рук, мы улучшаем работу головного мозга, воздействуя на способности к логическому мышлению и творчеству.

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, спина прямая. Расслабьте все мышцы, не участвующие в поддержании позы. Тщательно разомните кисти рук, как будто вы зачерпнули снег и теперь растираете руки, пытаясь согреть их и высушить. Критерий правильности выполнения упражнения – ощущение жжения на всей поверхности кистей.

Теперь по очереди сильно разотрите запястья обеих рук. Для этого плотно обхватите ладонью одной руки запястье другой и сильно, до ощущения жжения, разотрите запястье 10 раз, вращая ладонь вокруг растираемой области.

Уприте мизинец левой руки в середину внутренней стороны правой ладони. Надавливая правой ладонью, максимально отогните мизинец назад. Отгибайте его до тех пор, пока в суставе основания мизинца не появится уже знакомое вам характерное ощущение приятного жжения. Достигнув этого положения, совершайте правой ладонью покачивающие, вибрационные движения, передавая на сустав основания мизинца левой руки усилие, которое будет продолжать отгибать мизинец и создавать ощущение жжения.

Проведите такой массаж всех пальцев обеих рук по очереди.

Большие пальцы массируются иначе: вы отгибаете их до касания ими предплечья.

Во время упражнения ваше внутреннее внимание должно быть направлено на ощущения жжения-горения в основаниях всех пальцев и запястий, постарайтесь не отвлекаться на посторонние мысли.

Время выполнения упражнения – от 12 до 144 секунд для каждого пальца и запястья.

Упражнение, если настрой направлен на улучшение условий жизни и выход из кризиса

В этих случаях после чтения настроя нужно поработать с голеностопными чакрами. Они расположены в голеностопных суставах. Стимуляция этих чакр дает возможность осваивать новые специальности, легко менять места работы, плавно и без особых препятствий двигаться вверх по социальной лестнице, открывать новые возможности, осуществлять карьерные скачки, менять место жительства.

Упражнение на раскачку голеностопных чакр лучше всего выполнять босиком или в мягкой обуви типа чешек. Исходное положение – стоя прямо, ноги на ширине плеч, спина прямая. Расслабьте все мышцы, кроме тех, которые участвуют в поддержании позы.

Поставьте левую ногу так, чтобы пальцы упирались в пол. Затем, осторожно перемещая ногу и голеностоп влево-вправо, согните пальцы к подошве и прокатывайте их

по полу по направлению к внешним сторонам суставов пальцев ног (рис 6, а).

Выполните те же движения, но пальцы ног сгибайте в обратном направлении (рис. 6, б).

Все мышцы разминаемой ноги должны быть расслаблены, разминка стопы осуществляется не мышечным усилием, а за счет тяжести вашего тела.



Рис. 6

После разминки левого голеностопа и пальцев проделайте то же самое правой ногой.

При выполнении упражнения отсматривайте своим внутренним вниманием разминаемую часть тела – голеностоп и пальцы ног. Сосредоточьтесь на ощущениях жжения во всех суставах разминаемой стопы. Контролируя свои усилия и амплитуду, старайтесь «зажечь» все суставы стопы, все, что там сгибается и разгибается.

Работайте в зоне комфортного, приятного ощущения жжения в суставах, не переходя границу, за которой почувствуете боль, и в то же время не «ковырять» формально носком ноги пол, не испытывая вышеописанных ощущений.

Поймав необходимые ощущения в стопе, удерживайте их, выполняя различные движения, сгибающие и разгибающие пальцы ног, а также создающие усилие на голеностопный сустав.

Время выполнения упражнения – 12-144 секунды для каждой стопы.

Упражнение, если настрой нацелен на улучшение денежной ситуации, удачу, приобретение новых качеств, укрепление личной силы. Рекомендую упражнение всем!

Муладхара – это наш энергетический насос, продвигающий жизненную энергию вдоль позвоночника. Эта чakra определяет общий энергопотенциал (в том числе сексуальный), такие параметры как выносливость, физическая сила, воля, решительность. Если энергии много, человек обладает сильной энергетикой, позволяющей ему достигать успеха в физическом мире, – у него много возможностей. В противном случае сил едва хватает на повседневные дела, вся энергия расходуется на выживание, и тогда ни о каком успехе и достатке не может быть и речи. Я рекомендовал бы это упражнение абсолютно всем, вне зависимости от цели настроя.

Раскачать Муладхару можно двумя способами. Выбирайте тот, который вам по силам.

Прогиб назад, стоя на коленях (Супта ваджрасана)

Исходное положение – стоя на коленях, подъемы стоп обращены к полу. Колени и носки соедините вместе, а пятки разведите так, чтобы они образовали лунку. Теперь плавно опуститесь ягодицами на пятки, прямо в лунку. Руки поверните ладонями вниз и положите на колени. Плечи расправьте, спину и голову держите прямо, смотрите вперед. Обратите внимание: ваши голова, шея и спина должны находиться на одной линии. Все тело, кроме мышц спины, поддерживающих позу, расслаблено. Закройте глаза и сосредоточьтесь на Муладхаре (чakra находится в основании позвоночника, между анусом и половыми органами), почувствуйте ее.

Из этого положения начните медленно, расслабленно отклоняться назад, прогибаясь в пояснице и скользя руками по ковру, пока не коснетесь головой пола. Руки вытяните за голову (рис. 7). Ваша задача – оставаться в состоянии расслабленности, а внутренним

вниманием контролировать Муладхару.



Рис. 7

На первых порах вам, возможно, будет трудно удерживать колени прижатыми к полу. Не беспокойтесь! Ни в коем случае не нужно насиловать свое тело, иначе у вас пропадет желание заниматься. Не удастся пока удерживать колени на полу не испытывая болевых ощущений – не надо, выполняйте упражнение как можете. Навык со временем придет.

Время выполнения упражнения – от 12 до 144 секунд.

Наклон вперед в положении сидя на пятках

Исходное положение как в предыдущем упражнении: сидя на разведенных в форме лунки пятках, колени соединены, ладони лежат на коленях, плечи опущены, спина, шея и голова находятся на одной линии, взгляд устремлен вперед. Нащупайте внутренним вниманием Муладхару, соедините с ней свое сознание и расслабьте все мышцы, не участвующие в поддержании позы.

Из этого положения медленно наклонитесь вперед, скользя руками по ковру, и лягте грудью на колени, вытянув руки за голову и положив ладони на пол. Голова упирается лбом в пол, тело полностью расслаблено – поза поддерживается только за счет давления вашего веса (рис. 8).

Оставайтесь в этой позе 12-144 секунды, а затем плавно вернитесь в исходное положение. Все это время какая-то часть вашего внимания должна оставаться в Муладхаре.



Рис. 8

Во время упражнений у вас может появиться чувство распирания в копчике или ощущение, будто там что-то ноет, крутит, зудит: это обычные ощущения Муладхары, их не нужно пугаться. Спустя некоторое время практики, вы начнете видеть на подсознательном уровне саму чакру – вращающийся вихрь красного цвета.

Упражнение, если настрой нацелен на поиск любви, успеха, изменение ситуации в личной жизни, «раскачку» творческих способностей

Эти сферы курирует Свадхистана-чакра. Данная чакра напрямую участвует в привлечении денег: за счет ее энергии происходит вся творческая и интеллектуальная работа, которая, собственно, и оплачивается обществом. Насколько щедро оплачивается – зависит от энергетики Свадхистаны. Человек с высоким уровнем энергии всегда при деньгах. Он никогда не падает духом, не обвиняет в неудачах других, а работает с самим собой. Такие люди целеустремленны, сконцентрированы и очень убедительны в словах, жестах, мимике, поведении. В Свадхистане заключен и потенциал нашего духовного и личностного роста. Добиться успеха в жизни, стать настоящим мастером своего дела можно лишь за счет энергии этой чакры.

Работать со Свадхистаной можно двумя способами.

Тянем спину сидя (пашчимоттанасана)

Исходное положение – сидя на полу с вытянутыми перед собой ногами, руки лежат на бедрах, спина прямая. Расслабьте все тело, кроме мышц, поддерживающих вас в сидячем положении. Сосредоточьтесь на Свадхистане: мысленно спуститесь по позвоночнику вниз

и войдите в него на уровне лобка. Возможно, вы почувствуете распирающие, тяжесть, тепло или покалывание внизу живота или с боков: такие ощущения дает концентрация внимания на Свадхистане, но специально вызывать у себя их не нужно, пускай они придут сами. По мере практики вы начнете видеть чакру мысленным взором: она выглядит как вихрь оранжевого цвета.

Медленно, без рывков, наклонитесь вперед, вытяните руки и в течение 12-144 секунд тяните туловище вперед, стараясь прижать лоб к коленям и достать ладонями пальцы ног (рис. 9). Когда вам удастся ухватиться за пальцы ног, немного раздвиньте локти, используйте их как рычаги – так прижать лоб к коленям будет легче. В этом упражнении нужно максимально растянуть позвоночник и стараться удерживать его прямым. Вначале получается нечто вроде горба, потому что позвоночник вытягивается только от области плеч. Старайтесь сгибать спину от тазовой области сзади, а руки вытягивать от плеч. Тогда горб исчезнет, и спина будет плоской. В области бедер и под коленями при этом появится ощущение легкого жжения: не допускайте его перехода в боль, удерживайтесь в зоне комфорта.



Рис. 9

Оставайтесь в пашчимоттанасане от 12 до 144 секунд, удерживая внимание на Свадхистане, потом медленно вернитесь в исходное положение и немного отдохните.

Когда упражнение начнет получаться легко, попытайтесь захватить подошвы ладонями целиком и уложить подбородок на колени.

Брюшное дыхание

Для этого упражнения вам потребуется опора высотой примерно по пояс, например стол. В положении стоя упритесь руками в столешницу, слегка согнув ноги в коленях. Внутренним вниманием нащупайте Свадхистану и сосредоточьтесь на ней. Все мышцы, не участвующие в поддержании позы, расслабьте.

Находясь в этом положении, начните дышать нижней частью живота (рис. 10). Сделайте глубокий вдох носом так, чтобы ваш живот слегка выпятился вперед. Старайтесь вдыхать носом. Проходя через нос, воздух очищается и нагревается. Если вы вдыхаете ртом, вы поглощаете холодный и неочищенный воздух, который усваивается организмом гораздо хуже. Мысленно проследуйте за воздухом. Представьте, что вдыхаемая вместе с воздухом чистая светлая энергия проходит через носоглотку, трахею, попадает в легкие и, наконец, в живот, в Свадхистана-чакру. На выдохе воздух тем же путем выходит – проследите внутренним вниманием его путь. Живот во время выдоха стягивается, старайтесь приблизить его к позвоночнику. Выдыхать можно и через нос, и через рот.

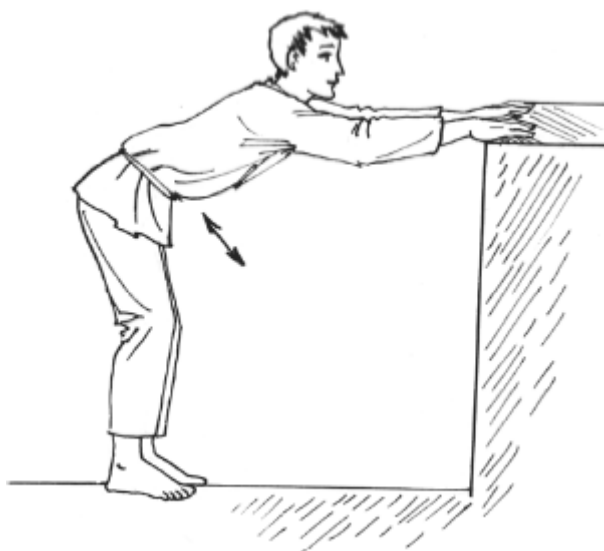


Рис. 10

Дышите животом в своем естественном ритме («как дышится, так и дышится») от 12 до 144 секунд, спокойно, глубоко, без задержек.

Это упражнение воздействует также и на Манипуру.

Упражнение, если настрой нацелен на достижение успеха, власти, самореализацию. Рекомендую упражнение всем!

Манипура отвечает за самооценку, нахождение места в жизни, власть, славу, эмоциональную жизнь и умение влиять на людей. Это одна из самых важных чакр – сердцевина человека, средоточие его сути и внутренней силы, место смешения энергий высших и низших чакр. Тот, у кого данная чакра активна, достигает успеха на выбранном поприще, а его эмоциональная жизнь богата и насыщена, однако при этом эмоции не захлестывают человека, а подконтрольны ему.

Работу с Манипурой я рекомендую всем. Выбирайте любое из приведенных ниже упражнений.

Поза скручивания желудка (джатхара паривартанасана)

Исходное положение – лежа на спине, прямые руки раскинуты в стороны, все тело расслаблено. Закройте глаза. Дышите глубоко и медленно. Мысленно войдите в Манипура-чакру: ее центр расположен в районе пупка, а питающая часть – в области солнечного сплетения. Концентрация внимания на Манипуре нередко сопровождается ощущением, будто в солнечном сплетении находится энергетический комок. Может возникать чувство тепла, свербения, вращения и мысленное видение чакры: она имеет вид вращающейся воронки желтого цвета.

Медленно поднимите прямые ноги вверх и осторожно опустите их влево под 90 градусов к туловищу (рис. 11). Если получится, возьмитесь пальцами левой руки за пальцы ног, не сгибая коленей. Голову поверните влево, вслед за ногами, но плечи от пола не отрывайте. Движение совершается за счет мышц брюшного пресса и боковых мышц спины. Опустив ноги влево, расслабьтесь и оставайтесь в этой позе 12-144 секунды. Затем поднимите ноги и вернитесь в исходное положение.

Отдохните немного и сделайте упражнение еще раз, только ноги нужно опустить вправо. Помните, что в ту же сторону должна повернуться и голова.



Рис. 24

Все движения выполняйте медленно, без напряжения, не отвлекаясь на посторонние мысли и контролируя внутренним вниманием Манипуру.

Половинная скрученная поза позвоночника (Ардха вакрасана)

Сядьте на пол, выпрямите спину и вытяните параллельно обе ноги. Ладони положите на пол. Дыхание спокойное. Все мышцы, не участвующие в поддержании позы, расслаблены. Сосредоточьтесь внутреннее внимание на Манипуре, пускай оно сольется с ней. Согните одну ногу в колене и слегка отведите назад, поместив стопу с наружной стороны ноги на уровне голени. Пятка должна быть прижата к выпрямленной ноге, а колено согнутой ноги обращено вверх (рис. 12).

Поднимите руку, одноименную с выпрямленной ногой, параллельно ей и охватите эту ногу ладонью на уровне лодыжки согнутой ноги. Если вы не можете дотянуться рукой до ноги и захватить ее, то просто коснитесь ее пальцами и постарайтесь удержать их там. Затем поместите ладонь другой руки на талию так, чтобы большой и указательный пальцы были обращены вверх. При этом между согнутой рукой и выпрямленной ногой образуется прямой угол. Делая очередной вдох, поверните до упора талию, грудную клетку, шею и голову в сторону, одноименную с согнутой рукой.



Рис. 12

Оставайтесь в этой позе от 12 до 144 секунд, после чего, во время очередного выдоха, вернитесь в исходное положение. Все это время ваше внутреннее внимание должно оставаться в Манипуре. Сядьте прямо, расслабьтесь и отдохните несколько секунд, после чего повторите асану, но с поворотом в другую сторону.

Упражнение, если настрой предназначен для привлечения любви, друзей, помощников, гармонизации любых взаимоотношений, избавления от уныния и депрессии. Рекомендую упражнение всем!

Все эти качества сосредоточены в Анахата-чакре. Именно ее энергия позволяет нам достигать взаимопонимания с людьми, поддерживать позитивный настрой и открытость миру, находить себе помощников и не наживать врагов. При работе с чакрой развивается мудрость и внутренняя сила, человек перестает бояться трудностей, становится психически уравновешенным.

Упражнения для прокачки энергии через Анахату таковы (выбирайте любое).

Тарасана

Встаньте прямо, пятки вместе, ступни разведены под углом 45°, руки опущены вдоль туловища, глаза закрыты, все мышцы, не участвующие в поддержании позы, расслаблены. Направьте свое внутреннее внимание на Анахату – она находится в центре груди, на уровне сердца, между сосками. Начиная вдыхать воздух, медленно поднимите руки перед собой ладонями вверх. К моменту подъема рук до уровня плеч вдох должен быть завершен. В этом положении задержите дыхание, а затем поверните руки ладонями вниз и разведите в стороны – так, чтобы они располагались на уровне плеч, образуя прямую линию.

Снова переместите руки вперед ладонями вниз, а затем поверните ладонями внутрь и поднимите вверх.

Далее поверните руки ладонями наружу и опустите до уровня плеч: ладони обращены вниз, руки вытянуты и образуют прямую линию. На выдохе медленно опустите руки вниз. К моменту, когда руки окажутся опущенными вдоль туловища, выдох должен быть завершен.

Сделайте 5–7 таких дыхательных циклов, а потом расслабьтесь и отдохните.

На вдохе представляйте и ощущайте, как воздух проходит в Анахату, во время задержки – как в ней накапливается энергия, во время выдоха – как из чакры выходит весь накопившийся там негатив.

Упражнение обычно сопровождается ощущением тепла в области груди. Перед мысленным взором ча кра предстает в виде зеленого вихря.

Йога-мудра

Для выполнения данного упражнения лучше всего сесть, скрестив ноги «по-турецки». Заведите обе руки за спину и кистью одной руки захватите запястье другой, сжатой в кулак. Руки за спиной и все мышцы, не участвующие в поддержании позы, расслаблены, спина прямая, глаза можно закрыть. Сосредоточьтесь на Анахате, мысленно слейтесь с ней.

Медленно вдыхая воздух, наклонитесь и постарайтесь опустить голову как можно ниже. Если сможете, коснитесь пола лбом. К этому моменту выдох должен быть завершен. Задержите дыхание, напрягите руки и медленно поднимите их вверх на максимально возможную высоту (рис. 13).



Рис. 24

Оставайтесь в этом положении от 12 до 144 секунд – на сколько сможете задержать дыхание. Затем, во время очередного выдоха, опустите руки вниз и вернитесь в исходное положение.

После небольшого отдыха повторите упражнение 3–4 раза.

Упражнение, если настрой имеет целью наладить сферу общения

За коммуникации, общение, изложение мыслей, речь и самовыражение отвечает Вишудтха. Энергии этой чакры помогают нам достигать успеха в социуме, ясно и доходчиво излагать свои мысли и легко налаживать связи.

Энергетическая раскатка Вишудтхи достигается вращением головы.

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, руки опущены. Расслабьте все мышцы, оставив в напряжении только те, которые участвуют в поддержании позы. Внутренним вниманием найдите Вишудтху (чакра расположена в области горла, на месте щитовидной железы) и не выпускайте ее из виду в течение всего упражнения.

Начните медленно и плавно вращать головой, оставляя плечи неподвижными, расслабленными и опущенными. Работают только мышцы шеи. Производите вращения сначала в одну сторону, а потом в другую. Но вы должны не просто формально вращать головой, как на школьных уроках физкультуры в далеком прошлом, а как бы ощупывать своим внутренним вниманием и движениями головы всю область шеи с целью «оживления» каждой группы мышц шеи. Держите в фокусе своего внимания ощущение натяжения в протягиваемой группе мышц. Это ощущение не должно быть болезненным, но в то же время не должно быть «вялым». Это состояние некоего тонуса, перемещающегося по мере вращения, наклонов, скручиваний в шее. Специфическое ощущение легкого жжения в области шеи служит критерием правильности выполнения упражнения.

Вращайте головой в разные стороны в течение 12144 секунд, помня о том, что какая-то часть вашего внимания на протяжении всего упражнения должна оставаться в Вишудтхе. Во время работы с Вишудтхой могут возникать разные ощущения в области горла – как приятные, так и не очень. Нередко появляется ощущение кома в горле: не пугайтесь, продолжайте работать с чакрой, когда циркулирующая энергии в ней наладится, это пройдет.

На подсознательном уровне Вишудтха выглядит как вихрь голубого цвета.

Упражнение, если настрой имеет целью воплотить идею, реализовать мечту, повысить самооценку. Рекомендую упражнение всем!

За реализацию идей отвечает Аджна-чакра. Она же курирует интуицию, восприятие человеком самого себя и процесс воплощения им идей. Работая с этой чакрой, мы обретаем знание прошлого, настоящего и будущего, связываем разрозненные на первый взгляд события в единую цепь и начинаем осознавать, откуда что берется в нашей судьбе. Поэтому работу с данной чакрой следует включить в тренировку вне зависимости от назначения только что прочитанного вами настройа.

Сядьте, скрестив ноги «по-турецки», руки положите на колени ладонями вверх. Глаза закройте. Мысленно войдите в череп, поднимитесь до Аджны – точки в центре лба, между бровями; сведите все свое внутреннее внимание в эту область. Концентрация на Аджне иногда вызывает ломоту и тяжесть в средней части головы или во лбу: не волнуйтесь, это обычные ощущения Аджны. Спустя некоторое время практики упражнения вы увидите чакру мысленным взором: она представляет собой вращающуюся воронку синего цвета.

Сделайте медленный вдох и задержите дыхание. На задержке напрягите живот и мышцы промежности, стараясь через позвоночник «выдавить» вверх энергию из Муладхары, как зубную пасту из тюбика. Проведите ее через позвоночник и «выпустите» через макушку, подняв руки со сплетенными в замок пальцами над головой. На выдохе опустите руки.

Сделайте 5–7 таких дыхательных циклов.

Упражнение для тех, кто ищет свой Путь

Это упражнение раскачивает Сахасрару – чакру, связывающую нас с Абсолютом. Работа с Сахасрарой выводит человека на уровень Космического Знания, дает реальное видение вещей и достижение высшей полноты жизни. Это духовная чакра. Работу с ней я рекомендую вне зависимости от тематики настройа – всем, кто не довольствуется достигнутым и ставит перед собой высокие цели.

Сядьте «по-турецки» и поднимите вытянутые руки над головой. Сплетите все пальцы, кроме указательных, которые должны быть подняты вверх. Сосредоточьтесь на Сахасраре: она находится в 1 см над теменем. По мере практики упражнения вы начнете видеть чакру: либо вихрь фиолетового цвета, либо ярко-белый свет.

На вдохе втягивайте пупок, на выдохе – расслабляйте. Делать это нужно в быстром темпе. Подышите так 1,5–2 минуты. Дыхание носовое, нижней частью живота.

Медленно втяните в себя воздух. Одновременно с вдохом «выдавите» энергию из Муладхары и мысленным усилием направьте ее вверх по позвоночнику к макушке, напрягая сначала мускулатуру сфинктера, а потом мышцы живота. Задержите дыхание на несколько секунд. Затем медленно, сохраняя напряжение мышц, выдохните и расслабьтесь.

Сделайте 5–7 таких дыхательных циклов.

Упражнение для всех чакр одновременно

Данное упражнение можно выполнять вместо девяти предыдущих. В нем воздействие идет на все чакры сразу. Это одно из моих любимых упражнений, называется оно сурья-намаскар («приветствие Солнцу»). Потрясающая техника, имеющая, помимо активизации чакр, множество полезных свойств! Сурья-намаскар полностью восстанавливает тонкие тела человека, устраняя все нарушения энергетики, за счет чего у него вдруг «сами собой» уходят многие заболевания и психологические зажимы, открываются таланты.

Чтобы упражнение было проще разучивать, оно разделено на части. Выполняйте сурья-намаскар без остановок, плавно и неторопливо, сочетая движения с дыханием. Максимальный эффект упражнение дает в первой половине дня, поскольку быстро пробуждает организм и включает его в активный ритм дня.

Первый этап: упражнения

Первый этап предполагает отработку следующих упражнений:

1. *Пранамасана (поза приветствия). Встаньте прямо, лицом к Солнцу или на восток, ноги вместе, плечи развернуты, спина выпрямлена, живот подобран. Медленно поднимите руки и сложите их перед грудью ладонями друг к другу. Локти свободно, не расставляя, опустите вниз. Смотрите прямо перед собой (рис. 14). Если у вас есть предмет силы, смотрите на него. Можно также воспользоваться изображением звезды Эрцгаммы.⁷*

2. *Хаста уттанасана (поза арки).*

Из исходного положения упражнения 1 медленно вытяните руки перед собой и поднимите их ладонями вперед. Большие пальцы переплетены, указательные касаются друг друга. Корпус прогибается назад, голова откидывается (рис. 15).

3. *Падахастасана (поза аиста).*

Из исходного положения упражнения 2 медленно наклонитесь вперед. Во время наклона верхняя часть корпуса и руки составляют одну прямую линию. При освоенном упражнении в крайнем нижнем положении ладони лежат вдоль стоп, кончики пальцев находятся на уровне середины стопы, грудь покоится на бедрах, ноги выпрямлены, лицо касается ног ниже коленей (рис. 16).

4. *Ашва санчаланасана (поза всадника). Из исходного положения упражнения 3 согните правую ногу, а левую рывком отведите назад так, чтобы правое колено было чуть подано вперед и находилось над пальцами ноги. Руки остаются на прежнем месте (рис. 17).*

5. *Парватасана (поза горы). Оставляя ладони на полу, как в упражнении 4, поставьте правую стопу рядом с левой. Оттолкнувшись руками от пола, поднимите таз и прогнитесь в пояснице (рис. 18).*

6. *Аштанга намаскар (поза кошки). Сохраняя неизменным положение рук и ног на полу, коснитесь пола коленями, грудью и лбом одновременно (рис. 19).*

7. *Бхуджангасана (поза змеи).*

Из положения, указанного в упражнении 6, подныривающим движением корпуса

⁷ Подробнее см. книгу «Обрести здоровье, деньги и любовь. Вам поможет талисман звезда Эрцгаммы: новые возможности».

выйдите в положение отжимания руками от пола, прогнувшись в пояснице, откинув голову назад и стараясь раздвинуть и опустить плечи (рис. 20).

Повторите упражнения в обратной последовательности, начиная с пятого. Общая схема выполнения поз такова: 1–2–3–4–5–6–7–5–4–3–2–1. Обратите внимание, что поза всадника в конце комплекса выполняется в зеркальном варианте: если вначале левая нога шла назад, то теперь она идет вперед. В последней позе рекомендуется немного отдохнуть. Повторите весь комплекс 10–12 раз.

Дыхание во время упражнений должно быть глубоким и носовым. Прогибаясь, нужно делать вдох, а наклоняясь – выдох. Вдох и выдох производятся нижней частью живота. Вдохи делаются длинные, выдохи – короткие, резкие.

Второй этап: контроль мышц и распределение напряжения

Каждое упражнение сопровождается определенной внутренней работой – напряжением одних мышц и расслаблением других. На втором этапе нужно научиться контролировать мышцы и распределять напряжения. Соотношение напряжений обеспечивается намеренным вытягиванием или сжатием различных частей тела по определенной схеме.



Рис. 14



Рис. 15



Рис. 16



Рис. 17

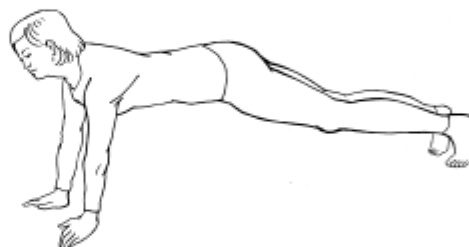


Рис. 18



Рис. 19



Рис. 20

Рис. 24

В позе приветствия внутренняя работа сводится к стремлению прижать стопы к полу, равномерно распределив массу тела по всей стопе, распрямить позвоночник, подать затылок назад и вверх и раздвинуть лопатки. Когда ощущение растягивания тела достигнуто, лишнее напряжение сбрасывается.

В позе арки необходимо сильно прижать стопы к полу, подать таз вперед, руки – назад и вверх, голову и плечи – назад и вниз.

При выполнении позы аиста стопы, плечи и голова стремятся вниз, бедра и таз – вверх, коленные суставы – назад, грудь – к бедрам, а лицо – к коленям.

В позе всадника пальцы правой ноги и ладони рук прижимаются к полу. Правая нога выпрямлена и напряжена, пятка стремится назад, а корпус – вперед и вверх.

В позе горы таз стремится назад и вверх, пятки прижимаются к полу, руки

отталкиваются от него, подбородок подтягивается к груди, а поясница прогибается.

При выполнении позы кошки надо максимально прогнуться в пояснице, подняв таз и касаясь грудью пола как можно ближе к коленям. Подбородок сильно прижат к груди, пальцы ног упираются в пол.

В позе змеи внутренняя работа заключается в максимальном прогибе поясницы путем напряжения поясничных мышц с сохранением расслабленных ягодичных мышц и плечевого пояса. Плечи и локти прижаты к бокам, голова откинута назад, взгляд направлен вверх.

Первые два этапа считаются освоенными, если положение тела и напряжение мышц уже не требуют мысленного контроля. После этого можно приступать к третьему этапу – отработке техники дыхания.

Третий этап: взаимодействие с энергией Солнца

Третий этап предполагает подпитку энергией Солнца. Не имеет значения, видите вы Солнце или нет, его энергию можно представить в виде золотистого ветра. Рекомендуется сочетать образные представления с дыханием. Например, на медленном вдохе вообразить поток солнечной энергии, закручивающийся воронкой и проходящий через голову и шею, а затем спускающийся к солнечному сплетению; во время задержки дыхания представить, что энергия накапливается в Манипуре и вращается по часовой стрелке; на медленном выдохе мысленно направить энергию к ногам и вывести в землю; во время паузы после выдоха нарисовать в воображении свое тело, очищенное пропущенной через него солнечной энергией. Кроме этого, энергию, сконцентрированную в солнечном сплетении, можно послать в какую-то определенную чакру – резонирующую с целью вашего настроя. Обратите внимание, что устойчивость и четкость образов имеет очень важное значение; вы должны не просто видеть, а чувствовать движение энергии – обычно оно сопровождается легким покалыванием, ощущением мурашек или тепла.

Для пропускания через организм солнечной энергии можно использовать следующую схему:

Поза приветствия – сердечный центр (Анахата-чакра).

Поза арки – шейный центр (Вишудтха-чакра).

Поза аиста – основание позвоночника (Муладхара-чакра).

Поза всадника – межбровный центр (Аджна-чакра).

Поза горы – шейный центр (Вишудтха-чакра). Поза кошки – пупочный центр (Манипура-чакра).

Поза змеи – низ живота (Свадхистана-чакра).

НАПУТСТВИЕ

Итак, вы знаете, как обращаться с настроями, чтобы они привлекли в вашу жизнь то, чего вам не хватает, к чему вы стремитесь всей душой. Настрои – пожалуй, самый простой из известных мне способов залатать дыры в судьбе и направить поезд судьбы по другим рельсам – ведущим к счастью, успеху, достижению целей. Если, конечно, вы будете в точности следовать структуре настроя – правильно входить в него, правильно проводить основную часть (я все же рекомендую обзавестись предметами силы!) и не лениться на завершающих упражнениях.

Как часто работать с настроями? Три-четыре раза в неделю – будет просто замечательно. И так в течение месяца. Потом можно сделать двухнедельный перерыв и начать новый курс. Хотите чаще и без интервалов – пожалуйста! Оставляю данный вопрос на ваше усмотрение. Но по опыту наблюдения за своими учениками знаю: чем нужнее человеку то, о чем он запрашивает в настрое, тем чаще он к нему обращается.

Мне осталось дать вам тексты, хранящие энергетику старинных карельских заговоров.

Хочу заранее предупредить вас, чтобы уберечь от досадной ошибки. На первых порах настрои вызывают у некоторых людей (чаще это неуверенные в себе личности) недоумение. Мол, текст настроя не соответствует реальному положению вещей, значит, все это ерунда. Дорогие мои, он и не может соответствовать! Потому что настрои – олицетворение нашего потребного будущего, а не отражение текущих дел! Но заострять на этом внимание означает ставить самому себе палки в колеса. Совершенно излишне сравнивать настрои с действительностью и мучить себя вопросом – поможет или не поможет. Работайте с настроем по правилам, изложенным в этой книге. Все остальное сделает сила слова, упражнения и предметы силы – доверьтесь им!

ЗОЛОТЫЕ НАСТРОИ АНДРЕЯ ЛЕВШИНОВА

НАСТРОИ НА БОГАТСТВО И ФИНАНСОВОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ

Чтобы получить необходимые жизненные блага

Я – замечательный человек. Я достоин всего самого лучшего в жизни. Я достоин благополучия. У меня все в порядке. Мои дела процветают. Моя жизнь налаживается. Я очень оптимистично, позитивно настроен сейчас, потому что знаю, что моя финансовая ситуация уже исправляется. Я имею полное право на процветание. Я доверяю миру, в котором живу. Этот мир добр ко мне, он заботится обо мне. Я открываюсь навстречу миру – и позволяю ему проявить заботу обо мне. Я принимаю заботу. Я впускаю сейчас в свою жизнь необходимые мне жизненные блага. Я с радостью, с восторгом приветствую их приход! Необходимые мне блага идут в мою жизнь сплошным потоком. Я счастлив открыть им двери! Как только у меня возникает какая-то материальная потребность – она сразу же удовлетворяется. Нужные вещи, деньги сами идут ко мне в руки. Я постоянно получаю нужные мне блага! Новые и новые источники финансовых и материальных поступлений открываются для меня. Моя жизнь становится изобильной! Для меня это нормально и естественно. Я с радостью впускаю богатство, изобилие, материальное благополучие в свою жизнь!

Для привлечения значительных финансовых поступлений

Сейчас я подключаюсь к мощнейшему источнику денежной энергии. Этот источник неисчерпаем, бесконечен. Я набираюсь силы, чтобы подключиться к этому источнику. Его энергии мощными токами струятся ко мне, приходят в мою жизнь. Я открыт, я готов к восприятию этих энергий. Я сильный человек, и мне по плечу принять самые сильные энергии в свою жизнь! Я ощущаю эти живые, мощные токи всем своим существом. Я счастлив открыть им двери! Я выражаю твердое намерение начать получать значительные денежные суммы. Я достоин этого. Я готов к этому. Я спокойно и легко открываюсь денежному потоку. Я купаюсь в мощном потоке изобилия! Он светло, празднично, радостно врывается в мою жизнь и моментально преображает ее к лучшему! Теперь ко мне приходит все только самое хорошее. Моя жизнь переполнена изобилием. Денежные потоки никогда не иссякают, а становятся все мощнее и насыщеннее день ото дня. Я наслаждаюсь высоким уровнем своих доходов. Моя жизнь изобильна и прекрасна.

На богатство

Я живу в мире изобилия. Здесь всего вдоволь для всех! Здесь достаточно богатства для меня. Богатство – это естественный закон природы. Быть богатым для меня – так же просто и естественно, как дышать. Я расслабляюсь – и дышу легко, радостно, получая удовольствие просто от того, что я живу. Так же легко, с удовольствием я раскрываюсь навстречу богатству мира. Все, что есть в мире лучшего – для меня! Я благодарен миру, за то, что он припас для меня множество своих даров. Теперь настал мой час – я готов принять эти дары! Я принимаю их с радостью и благодарностью. Богатство входит в мою жизнь просто и естественно. Источники доходов возникают сами собой. Щедрые дары приходят ко мне

отовсюду. Изобилие просто падает на меня с неба! Жизнь осыпает меня своими благами – и все это я получаю по полному праву! Так и должно быть, все правильно, богатство – это для меня! Я ни о чем не беспокоюсь. Я просто наслаждаюсь жизнью. Жизнь прекрасна и изобильна! Я богат и счастлив!

Чтобы найти новые возможности получения денег

Энергии вокруг меня бьют ключом. Энергия, сила мира, в котором я живу, не иссякает никогда. Я – часть этого мира, и я сейчас в самом центре мощных энергетических потоков! Они омывают меня со всех сторон, они пронизывают меня и мою жизнь насквозь, и я насыщаюсь новыми силами! Как подземная речка обязательно пробивается наружу, так и в мою жизнь врывается новый финансовый поток! Как родник бьет из-под земли, так и ко мне пробиваются новые денежные энергии! Словно к целебному источнику припадаю я сейчас к фонтанирующему и искрящемуся энергетическому потоку! Он пробился ко мне невзирая на все преграды. Я нашел мощный источник денежной энергии и, как жаждущий в пустыне, припадаю к нему, чтобы утолить жажду, удовлетворить свои финансовые потребности в полной мере. Денежная энергия этого источника изобильна, неисчерпаема! Здесь ее столько, сколько мне нужно, и даже больше! Хватит на все, что мне необходимо, и еще останется! Я наслаждаюсь тем, как мудро устроен мир. Если исчезает один источник – сразу же появляется другой. Денежные энергии в моей жизни не иссякают никогда!

На выход из бедности

Сейчас я окончательно отпускаю от себя прошлое. Оно больше не властно надо мной. Все, что мешало деньгам войти в мою жизнь, остается в прошлом и уходит из моей жизни навсегда. Теперь я полностью освободился от страхов, беспокойства, неуверенности. Я смело открываюсь навстречу новой жизни. Я уверен в себе и знаю, что могу получить все, что мне необходимо. Мое чувство собственного достоинства возрастает. Я по полному праву родился и живу в этом мире и имею право на все богатства этого мира. Сейчас я настраиваюсь на волну денежных энергий. Они – рядом, они – близко, теперь я чувствую их очень хорошо. Я притягиваю их в свою жизнь – своей волей, своей возросшей силой, своим мощным намерением. Пути денежных потоков теперь проходят через мою жизнь! Я настраиваюсь на их вибрации и с радостью принимаю их! Я притягиваю к себе денежные энергии и, прощаясь с прошлым, создаю для себя богатое, изобильное настоящее и будущее! Моя жизнь улучшается день ото дня. С каждым днем усиливается источник моего благосостояния. Теперь мое финансовое благополучие в моих руках. Оно зависит от меня. И я по своей воле создаю для себя благополучную, финансово обеспеченную жизнь! Прямо сейчас в мою жизнь входят деньги. И я с благодарностью и радостью принимаю их!

Чтобы обеспечить финансовую стабильность на долгие годы

Мощные светлые энергии касаются меня, насыщают меня своей силой, входят в мою жизнь. Я впускаю в себя мощный, светлый энергетический поток, которые несет с собой счастье, благополучие, заряд силы, радости, оптимизма, новых возможностей. Я купаюсь в этом мощном энергетическом потоке. Он – как широкая, полноводная река, вода в которой не иссякает никогда. Широкая, полноводная река мощно, ровно, спокойно несет свои воды. Это река моего благополучия, моей финансовой стабильности. Я в любой момент могу припасть к ее глубоким, чистым, прозрачным водам. Ничто и никогда не заставит иссякнуть эту реку! Мой денежный поток настолько силен и стабилен, что ни одна сила в мире не может его истощить! Чем больше я беру энергии из этого потока, тем больше ее там прибывает. Я смело, уверенно беру столько, сколько мне нужно! Я получаю – и я трачу, без страха и сомнений, с полной уверенностью, что ко мне прибудет гораздо больше, чем я потратил! Я словно на берегу мощной, широкой, глубокой реки, которая всегда, что бы ни произошло, плещется у моих ног и щедро делится своей водой. В любой момент я могу взять столько, сколько мне нужно. Полноводная река денежных энергий всегда со мной. Любое количество денег всегда доступно для меня. Деньги прибывают и прибывают! Так есть сейчас и так будет всегда.

Чтобы получить материальную поддержку в трудной ситуации

Я расслабляюсь и успокаиваюсь. Мне нечего опасаться, потому что энергии мира уже готовы прийти мне на помощь. Мир, в котором я живу, добр ко мне и разумен. Все, что происходит сейчас со мной, происходит ради моего блага. Так нужно, чтобы я обрел новые возможности, новые силы. Новые энергии уже входят в мою жизнь. И я становлюсь сильным, уверенным, спокойным человеком, способным легко принять эти новые энергии. Трудности – временные. Они уходят. И у меня сейчас достаточно сил, чтобы их одолеть. Я твердо знаю, что решу все проблемы. Я привлекаю необходимые для этого энергии. Прямо сейчас рождается необходимый для меня источник денежной энергии. Прямо сейчас мир посылает мне свою помощь и поддержку. Я благодарю энергии мира за то, что они уже спешат мне на помощь! Я открываюсь навстречу денежному потоку и принимаю его. Я точно знаю, он приходит ровно в тот момент, когда это мне необходимо. Я отгоняю все сомнения. Я точно знаю: помощь идет! Я мобилизую все свои силы на успех. Я достоин помощи, поддержки, успеха. Я достоин победы!

Чтобы быстро рассчитаться с долгами

Я отпускаю от себя все волнения, переживания, стрессы. Напряжение уходит. Покой и уверенность приходят ко мне. Я спокоен, я уравновешен. Я твердо знаю, что мои проблемы уже решаются. Я расслабляюсь и отпускаю от себя свою нынешнюю ситуацию. Я смотрю на происходящее словно бы со стороны. Я точно знаю, что из этой ситуации есть даже не один, а множество выходов. Расслабившись и успокоившись, я нахожу эти выходы. Я точно знаю, что у меня есть реальные возможности прямо сейчас найти достойный способ получения необходимых мне денег. Я наполняюсь покоем, уверенностью – и в меня входит энергия, притягивающая деньги. Этот мощный поток внутри меня закручивается спиралью и начинает притягивать денежную энергию. Я сам превращаюсь в магнит для денег! Я притягиваю нужную мне сумму. Она реально существует, она совсем близко от меня. Деньги притягиваются ко мне легко и просто, как железные опилки к мощному магниту. Я расслабляюсь и просто позволяю им притянуться. Это очень просто и легко. Я полностью успокаиваюсь и позволяю нужной мне сумме прийти в мою жизнь. Я протягиваю руку – и получаю нужные мне деньги. Это происходит словно само собой, без усилий. Я абсолютно уверен в успехе. Ситуация уже разрешается в мою пользу. Во мне есть вся необходимая для этого сила. У меня все получается так, как надо!

НАСТРОИ НА УКРЕПЛЕНИЕ ЛИЧНОЙ СИЛЫ

На энергичность

Сила пробуждается в моем теле, в моей душе – это сила духа, мощь тела, несокрушимая энергия недюжинного здоровья. Сила, энергия просыпается в моем организме, активизируется, набирает мощь и начинает действовать. Как луч света, как вспышка, включаются защитные силы! Вспышка света, вспышка энергии – и весь организм охвачен светом, энергией здоровья. Защита крепнет, мощь в организме нарастает. Крепнут все оборонительные системы. Защита моя крепка и надежна! Отныне я крепко и надежно защищен от любого недруга, от болезни, от негатива. Моя защита окутывает меня мощным энергетическим световым коконом! Болезни просто обходят меня стороной. У них нет ни одного шанса даже подойти ко мне близко! Моя защита сияет так ярко, что отпугивает все темное, болезненное, негативное. Я полон здоровьем! Я полон энергией! Я полон сил! Мобилизованы все защитные силы организма. Они работают четко, мощно, энергично. Они отлично справляются со своими функциями. Я здоров! Я крепок! Я энергичен! Я защищен!

На укрепление нервной системы

Все в мире разумно, соразмерно, гармонично. Я – часть мира, мой организм устроен разумно, соразмерно, гармонично. Моя нервная система выстраивается по законам гармонии мира. Головной и спинной мозг разумно, спокойно, гармонично управляют организмом. Периферическая нервная система легко и свободно передает сигналы от головного и спинного мозга всем органам и системам, всем частям тела. Все органы и системы, все части

тела, в свою очередь, легко и свободно передают импульсы головному и спинному мозгу. Благодаря этому моя нервная система обеспечивает бесперебойную прямую и обратную связь между всеми органами и системами организма. Мой организм – единая, целостная, здоровая система, где все процессы разумны, гармоничны, взаимосвязаны. Мой организм – саморегулирующаяся система. Здоровая центральная нервная система, здоровая периферическая нервная система обеспечивает бесперебойную работу всего организма. Мой организм работает как часы! Каждый миг в мои нервы вливается новая, свежая, оздоравливающая энергия. Благодаря ей моя нервная система укрепляется! Каждый мой нерв прочен как алмаз. Каждая нервная клетка здорова и чиста как алмаз. Алмазной крепости нервы дают мне бодрость, силу, здоровье, радость жизни! Мне все удастся так, как я хочу. Я идеально владею собой. Я строю свою жизнь так, как я хочу, я добиваюсь всех моих целей – и всегда и во всем мне помогает моя идеально здоровая нервная система!

На женскую силу

Я счастлива, что Бог создал меня женщиной. Мне очень нравится жить в женском теле! Я нравлюсь сама себе. Я, безусловно, привлекательна. Я молода, и всегда буду молода. Я принимаю свое тело таким, какое оно есть. Мне нравится мое тело. У меня масса достоинств. Я обладаю множеством привлекательных качеств. Я такая, какая есть, – одна-единственная. Я неповторима. Я уникальна. Я достойна любви! Я достойна уважения. Я достойна того, чтобы относиться к себе хорошо, чтобы одобрять себя, чтобы восхищаться собой. Я люблю себя, я люблю свое тело! Моя любовь к миру, к Вселенной, к самой себе так велика, что в душе моей рождается огромная радость от того, что я живу, я люблю! Сила любви и сила радости рождает в моем теле мощный светлый энергетический вихрь, который мгновенно охватывает все тело, омолаживая и оздоравливая каждую его клеточку. Эта сила, эта энергия, как пружина, раскручивается во мне, и я становлюсь молодой, веселой, сильной! Тело становится молодым и упругим, здоровым и сильным. Я вся свечусь молодостью, радостью, здоровьем, любовью! Энергия жизни, любви, здоровья раскручивается, как пружина, и наполняет силой, свежестью, молодостью мою душу и тело, мое сердце, все мои органы чувств. Мои чувства свежи и молоды! Я сильна, энергична! Пружина энергии молодости и здоровья раскручивается – и заполняет светом, силой юности все мои женские органы. Сила любви вспыхивает во мне, чтобы светиться ярким, мощным светом! Я люблю, я любима! Вселенная благоволит ко мне, делится всей силой любви со мной. Сила любви наполняет все мое тело. Сила любви, молодости, здоровья наполняет все женские органы, оздоравливает и омолаживает их. Свет энергии здоровья, молодости, любви вмиг уносит все неполадки, все лишнее. Я излучаю только здоровье, молодость, свет, любовь! Природа наделила меня женственностью, природа дала мне дар любви, и я с благодарностью принимаю этот дар. Отныне любовь всегда со мной, всегда во мне. Она в моей душе и в моем теле. А там, где любовь, – там здоровье, молодость, счастье. Я счастлива быть молодой, здоровой, нежной, любящей, привлекательной женщиной! Моя женская сила, молодость, красота расцветают в полную силу, как прекрасный яркий цветок, созданный для сияющего, вечного, бесконечного цветения!

На мужскую силу

Сущность мира – любовь. Любовь – великая сила. Любовь – мощь и могущество. Энергии мира – это энергии любви. Я – часть мира. Моя душа и мое тело созданы из той же энергии, которая наполняет мир, – это энергия любви. Я позволяю этой энергии свободно протекать через меня. Я принимаю ее, принимаю просто и естественно – как воздух, как солнце и звезды, как море и небо, как всю окружающую природу, частью которой я являюсь. Я открыт светлым и мощным энергиям. Они раскрепощают меня, освобождают от страхов, от неуверенности, от напряжения. Я легко и свободно принимаю себя таким, какой я есть, – потому что природа дала мне все необходимое для жизни, она щедро наградила меня. И сейчас я смело и свободно принимаю ее дары. Я даю себе право любить. Я даю себе право быть самим собой. Я принимаю как великий дар право быть мужчиной. Я принимаю свою мужественность. Я по-настоящему сильный человек. Моя сила раскрывает свой потенциал,

проявляет себя день ото дня все мощнее и ярче. Я сильный человек – и при этом тонко и глубоко чувствующий. Я имею право на все свои чувства. Я принимаю их такими, какие они есть. Я позволяю себе проявлять свои чувства легко, естественно, свободно и гармонично. Любовь заполняет мою жизнь, и нет ей преград. Это сильное, мощное, яркое и вместе с тем нежное и теплое чувство. Моя мужественность и сила не мешают мне быть нежным и чувствующим. Мои отношения с женщинами складываются легко, естественно. Они приносят мне только радость, счастье, наслаждение. Ничто не мешает мне наслаждаться любовью! Сила и энергия любви течет во мне, заполняет душу и тело, наполняет силой мои мышцы, дает мощь всему организму, несет мне здоровье и молодость. У меня здоровое сердце, у меня прекрасное кровообращение, у меня мощная половая система, обладающая крепким, несокрушимым здоровьем! Энергетические ресурсы моего организма неисчерпаемы! Я уверен в себе, я молод, здоров, активен, энергичен, моим мужским силам нет предела. И так будет всегда!

На силу и выносливость

Я живу в могучем мире. Могучи горы и моря, могучи ветра и водные потоки, могучи и сильны звезды и планеты. Мощь и сила моего мира становятся моей мощью и силой. Я един с мощью и силой природы. Я с ней одно целое. Мой мир щедр, он делится со мной своей силой – и я открываюсь, принимая эту силу. Твердость и выносливость камня становятся моей твердостью и выносливостью. Скорость, сила, подвижность ветра становятся моей силой, энергией, подвижностью. Терпение земли становится моим терпением. Мощь горных рек и водопадов становится моей мощью. Сила, мощь, энергия вливаются в меня, заполняют мое тело и мою душу. Я силен, я несокрушим. Что бы ни случилось, какие бы препятствия ни встретил я на моем пути – моя мощь, сила, выносливость будут лишь возрастать. Все препятствия, проблемы – это лишь вызов для меня, вызов моим силам, моей энергии, моей жажде жизни. На каждый вызов я отвечаю бурным подъемом энергии, мобилизацией всех моих сил. Я знаю, что у меня колоссальный запас сил. Я все выдержу и стану еще сильнее! Каждый день я делаю шаг навстречу своим целям, мечтам, каждый день я побеждаю себя и обстоятельства. Я – победитель! Что бы ни происходило – все делает меня сильнее! Я использую каждый миг своей жизни, чтобы стать сильнее. Я отдыхаю, когда приходит время отдыха, – и становлюсь сильнее. Я сражаюсь, если нужно сражаться, – и становлюсь сильнее. Я тружусь, когда приходит время работы, – и не устаю, а становлюсь лишь сильнее. Я радуюсь жизни всегда – и эта радость делает меня сильнее. Жизнь прекрасна во всех проявлениях! Я готов к встрече с любыми проявлениями жизни. Я вижу во всем возможности для своего роста, развития, для приумножения своей силы. Чем дольше я живу – тем сильнее, выносливее, моложе и здоровее становлюсь! Тем больше я могу и умею, тем больше дел мне по плечу. И я могу с полным правом сказать: я достойный, смелый, уверенный, сильный, выносливый человек!

Если предстоят большие физические нагрузки

Просыпается, пробуждается, набирает силу мощный источник энергии внутри моего организма. Во мне есть огромный неизрасходованный потенциал энергии. Сейчас я открываю этот потенциал, я начинаю свое знакомство с ним. Этот мощный источник похож на спящий вулкан или на неподвижную океанскую гладь. Даже когда он неподвижен, даже когда он спит, он дышит мощью. Сила его огромна. Сейчас я слегка прикасаюсь к поверхности этого источника. Я ощущаю его силу всем своим существом. Внутри меня – словно сжатая пружина. Она таит в себе огромную энергию. Я ощущаю сейчас эту энергию. Она не растрачена. Она ждет своего часа. Я ощущаю, как пружина медленно-медленно начинает разворачиваться. Она разворачивается очень медленно, плавно, спокойно. Я просто наблюдаю за этой силой со стороны, я не даю ей пока полной власти над собой. Я держу ее под контролем. Я сдерживаю эту силу, чтобы она разворачивалась очень плавно, медленно. Ровно настолько, чтобы я мог ощутить ее скрытую мощь. Но я приберегаю ее для того момента, когда она потребует меня. Сейчас я ощущаю, что наполняюсь силой. Даже чуть пробужденная, эта сила уже переполняет меня мощью. Тело наполняется энергией. Мускулы

наливаются силой и так и начинают играть. Тело словно рвется в бой! Оно жаждет физической нагрузки. Сила разворачивается внутри меня, и мне уже трудно усидеть на месте. Но я продолжаю сдерживать себя, продолжаю ощущать нарастающую мощь, наслаждаться ею. Каждая клетка организма наполняется силой и жаждой действия. Телу требуется активность! Тело хочет активности. В моем теле огромная сила – и она требует реализации, требует приложения к физическому действию! Сейчас я придерживаю эту силу. Она будет плавно нарастать до того самого момента, когда она мне понадобится. Как только придет момент, в который мне нужно будет действовать, – пружина силы во мне развернется в полную мощь! Сила вырвется из меня мощным рывком, вспышкой! Как извержение вулкана, как буря в океане! И я все смогу, я горы сверну, и при этом силы еще останется в избытке! Я сильный, активный, мощный! Любая физическая нагрузка мне по силам! Любая физическая нагрузка мне сейчас в радость! Все тело играет силой! Я готов действовать!

Если предстоят большие умственные нагрузки

Я живу в мудром мире. Мудрость здесь просто разлита в воздухе. Понять истину, какой бы области жизни она ни касалась, очень легко! Быть мудрым, знающим, все понимающим очень просто. Знание дается мне без усилий. Я просто подключаюсь к разлитой в воздухе мудрости мира – и мой интеллект мгновенно обогащается. Интеллект наполняется силой, мощью, он становится активным. Я могу заниматься интеллектуальной деятельностью сколько угодно времени, абсолютно не уставая. Умственный труд для меня – в радость. Мой интеллект воспринимает эту работу как приятную, приносящую огромное наслаждение гимнастику для ума. Творчество, работа мысли – это моя стихия! Когда мне предстоит умственный труд, я чувствую себя как рыба в воде. Ничто мне не мешает, ничто не сковывает. Я свободно мыслю, я творю, я радостно создаю! Моя мысль гибка, мой интеллект могуч, мое творческое воображение безгранично, мои возможности велики как никогда! Мощная сила и энергия наполняет сейчас мой мозг, мою нервную систему, весь мой организм. Я мыслю как никогда ясно и четко. Жажда умственной деятельности так и брызжет из меня через край! Сейчас я займусь тем, что мне интересно, что приносит ни с чем не сравнимое удовлетворение. У меня все получится самым идеальным образом! Я справлюсь с любой нагрузкой, причем справлюсь легко, без усилий. Я прекрасно себя чувствую. У меня отличное настроение. Я горю желанием поработать! У меня масса сил, и я могу работать долго, упорно и при этом не чувствуя усталости. Голова моя всегда свежая и ясная! Я не устаю, потому что работа мне – в удовольствие! Я счастлив, что работа ждет меня! Эта работа для меня – как полет для птицы. Я приступаю к делу – и мощная энергия внутри меня сразу же пробуждается. Мощно и вместе с тем легко работает разум. Я полагаюсь на себя, на свой интеллект, на интуицию и творческое воображение. Я отпускаю себя в творческий полет. Все будет так, как должно быть. Я свободен. Я творю, я создаю, я радуюсь!

Чтобы восстановиться после физических нагрузок

Мягкая, теплая волна энергии плавно, спокойно входит в мое тело. Она очень нежно, мягко касается напряженных мышц и плавно расслабляет их. Мягкая волна энергии медленно, спокойно проходит по моему телу от пальцев ног до макушки головы, а затем обратно. Эта волна энергии мягко и плавно вымывает усталость из меня. Расслабляются мышцы... Уходит напряжение из всех органов, всех частей организма. Мягкой расслабляющей энергией наполняется каждая клеточка моего тела. Напряжение отпускает, отпускает меня, мягко и плавно уходит. Я расслабляюсь. Я отдыхаю. Усталость словно тоненькими ручейками покидает все мое тело. Оживает каждая клетка. Я вновь наполняюсь жизненными силами... Словно плавная, спокойная, чистая река, жизненная сила пробуждается во мне. Что-то расправляется внутри, расправляется каждая клеточка. Мышцы начинают дышать, ощущая восстанавливающую силу. Жизненная сила зарождается внутри и медленно нарастает, раскручивается в теле, унося остатки усталости. Я дышу спокойно, мягко, полной грудью. Каждый вдох приносит силу, каждый выдох уносит остатки напряжения. Я полностью восстановился. Я чувствую себя живым, веселым, активным. Я

полон свежих, новых, молодых сил!

Чтобы восстановиться после умственных нагрузок

Мир, в котором я живу, прекрасен. Как глубоко надо мной небо, как ярко звезды. Как прекрасно, что каждое утро встает солнце. Я счастлив, что в мире есть море, горы, реки, поля, цветы. Этот мир – мой. Это мир любит меня. Он помогает мне всегда и во всем. Я отключаюсь сейчас от всех мыслей. Я просто наслаждаюсь миром. Цветы цветут для меня. Голубое небо радует меня. Дождь кажется мне прекрасной мелодией. Свежий ветер приносит мне радость жизни. Я сейчас ни к чему не стремлюсь, ни о чем не думаю. Я просто наслаждаюсь жизнью! Потому что наслаждаться жизнью – мое неотъемлемое право. Я даю себе право радоваться. Я даю себе право любоваться красотой природы. Я даю себе право просто жить – как ребенок, который просто резвится на лужайке и этим счастлив. Я превращаюсь сейчас в такого ребенка – и вижу, как мир добр ко мне. Солнце светит мне, чтобы согреть меня и помочь мне восстановить свои силы. Цветы тянутся ко мне, чтобы порадовать меня своей красотой и поделиться своей чудесной энергией. Водные потоки существуют для того, чтобы смыть с меня всю усталость. Уходят все мысли. Я наслаждаюсь красотой. Я улыбаюсь миру. Я отдыхаю. Плавно и мягко энергии мира наполняют меня. Мягкий, теплый свет заполняет мое тело, мое сознание, мой разум. В моей душе светло. Отпускает напряжение. Ничто не беспокоит меня. Я расслабляюсь. Мягкий покой окутывает меня. Мне хорошо, спокойно, комфортно. Мне нравится жить. Нравится и работать – и отдыхать. Сейчас время отдохнуть, и это так прекрасно. Мягкая, плавная энергия заполняет мое тело. Уходят остатки усталости. Растворяются остатки напряжения. Жизненная сила постепенно просыпается во мне. В спокойном, комфортном, расслабленном состоянии я чувствую, как восстанавливается сила. Она плавно, мягко нарастает. Я чувствую себя очень хорошо. Я отдохнул. Я полон сил, желаний, надежд. Меня ждет только радость!

На молодость и красоту тела, лица, волос

Природа вечно юна, каждую весну она обновляется, возрождается заново, наполняется силой и энергией молодости! Отныне я – часть природы, те же энергии, что обновляют мир каждой весной, теперь играют во мне! Как пробуждается от зимнего сна земля, как бурлят весенние воды, как наливаются силой и молодостью юные зеленые ростки – так и я оживаю, обновляюсь, возрождаюсь к новой молодости, к вечной неувядаемой юности! Юные весенние энергии бурлят во мне и преображают меня изнутри и снаружи. Все тело светится юными энергиями! Они веселые, активные, радостные, бурные и свежие! Они формируют мое новое, юное тело! Формируются сильные молодые мышцы. Фигура становится стройной, подтянутой. Кожа возрождается, становясь упругой, плотной, молодой. Быстро растут густые красивые волосы. Полностью исчезает седина. Молодые, весенние энергии творят со мной чудеса! Я молодею, молодею с каждым днем! Молодеет мое тело, молодеет моя душа. Моя душа юна и прекрасна! Юные весенние энергии заполняют ее. Красота моей души отражается на моем лице. У меня юные красивые глаза. На моих губах молодая веселая улыбка. Я радуюсь жизни как в молодости – потому что моя молодость вернулась ко мне навсегда. Красота и юность моей души формируют мое юное, красивое, сильное тело. Юные силы в моей душе лишь растут, укрепляются, множатся. Юная, нестареющая душа отражается в моих глазах, улыбке, в моей ровной осанке, в быстрой, молодой, стремительной походке. Юная нестареющая душа помогает мне становиться моложе и красивее с каждым днем. Жизнь кипит во мне, преображая мое лицо, волосы, фигуру, осанку, походку. Красота души расцветает, и, чем дальше, тем больше будет расцветать. А вместе с красотой души расцветает и моя внешняя красота! Красота, молодость, здоровье – чудесные дары природы, которыми я наслаждаюсь по полному праву. Красота, молодость, здоровье отныне всегда со мной!

НАСТРОИ НА ВЫХОД ИЗ ЛЮБОГО КРИЗИСА

Чтобы выйти из финансового кризиса

Для меня сейчас пришло время перемен. Это естественно, это нормально. Я уверен, что эти перемены необходимы для моего же блага. Сейчас я мобилирую все свои силы, чтобы легко и просто распрощаться с прошлым. Финансовый источник, кормивший меня в прошлом, больше мне не подходит, потому что я теперь достоин большего. И я легко отпускаю прежние источники доходов от себя. Они мне больше не нужны. Они ушли, потому что так лучше для меня. Потому что моя жизнь ушла вперед. Я стал другим. Я вырос и изменился, я стал лучше во всех отношениях, а потому теперь достоин большего. Я сейчас на пороге новой, лучшей участи. И я принимаю ее радостно, спокойно, уверенно. Я собираю свою силу, энергию и превращаю время перемен в период новых возможностей. Мне дан благоприятный шанс найти новый источник доходов, и я использую этот шанс на сто процентов! Новый источник энергии открывается в моей жизни. Я обнаруживаю в самом себе мощные скрытые силы, которые теперь раскрываются и начинают действовать. Новые денежные потоки уже входят в мою жизнь! Я притягиваю их к себе. Я нахожу все новые и новые ресурсы для моего материального благополучия. Я с максимальной выгодой использую для себя время перемен – и плавно перехожу в стабильность. У меня все нормально. У меня все благополучно. Я по полному праву получаю необходимые мне материальные блага. Я заслужил процветание и благополучие.

Чтобы преодолеть кризис среднего возраста

Во мне природой заложена способность быть счастливым в любом возрасте. Моя сила и энергия с годами лишь возрастают. Я становлюсь мудрее. Я знаю себя, знаю, что мне нужно в жизни. И я легко достигаю всего, что мне нужно в любой период моей жизни. Сейчас я стою перед выбором, как мне жить дальше. Каким будет этот выбор – зависит только от меня. Все в моих силах. И я выбираю рост, развитие, успех, счастье. Я выбираю достижение новых и новых вершин. Оборачиваясь назад, я принимаю свое прошлое таким, какое оно есть. Там было все то, что могло и что должно было произойти именно со мной. То что со мной было в прошлом – это было наилучшее из всего, что я мог получить в предыдущий период жизни. А теперь я на пороге нового этапа. Я выбираю новую, эффективную, осмысленную жизнь. Я выбираю возможность строить свою жизнь по своей воле, делать ее такой, какой я хочу ее видеть. Я активно строю свое настоящее и будущее – и мне даются для этого все необходимые силы. Меня ждет успех. Меня ждут новые, гораздо более интересные, чем прежде, цели и задачи. Моя энергия с годами лишь нарастает. Крепнет мой интеллект, зреют мои духовные силы. Я сейчас на пике всех своих возможностей. У меня уже есть опыт, есть знание жизни, и при этом я полон сил. Это прекрасный период моей жизни! Меня ждет прекрасное обновление, прекрасный поворот к лучшему. Это время моего расцвета, моего счастья. Это время реализации всех планов и надежд! Я только в начале пути. Я делаю первый шаг, а впереди меня ждет бесконечная счастливая дорога! Я полон сил. Я счастлив. Моя жизнь только начинается!

Для преодоления личного кризиса, связанного с потерями (утратой близкого человека, потерей работы, разводом и пр.)

Я собираюсь с силами, с духом, я обращаюсь к источнику своей внутренней мудрости, чтобы достойно пережить случившееся. Я сильный человек, и я справлюсь с этой ситуацией. Никто и ничто на свете не сломит меня. Я признаю: что произошло – то произошло. Отменить это невозможно. Можно только принять факт случившегося и смириться с ним. Внутри у меня мощнейший источник силы. Моя сила действует, работает, помогает мне справиться с болью, исцелиться и начать новую жизнь. Мне нужен сейчас весь мой внутренний энергетический потенциал. Я обращаюсь к своей внутренней энергетической Вселенной за помощью и поддержкой. Там, в этой Вселенной, есть все, чтобы меня утешить, чтобы помочь мне пережить утрату. Я нахожу в этом мире внутри себя такую особую область – область покоя, безопасности, исцеления, отдыха и утешения. Я даю себе право просто уйти на время в эту область, и там, оставшись наедине с собой, спокойно залечить все свои раны. У меня есть все шансы исцелиться от этих ран. Исцелиться – и продолжать жить. Моя внутренняя Вселенная – как колыбель для младенца. На какое-то время я уйду от

мира, от людей, чтобы спрятаться в этой мягкой утешающей колыбели. Я нахожу там источник любви, доброты, нежности, покоя. словно чьи-то добрые руки утирают мои слезы и своим прикосновением вливают в меня новые силы. Я теперь могу все выдержать, все пережить. Я возрождаюсь из пепла, как птица феникс, чтобы стать другим существом – обновленным, получившим очень важный опыт и нашедшим в себе силы, чтобы жить дальше, быть счастливым и достигать новых вершин. Даже свою боль я могу превратить в новый, необходимый мне опыт. В этом опыте зреет душа, становится более чутким и понимающим сердце. Этот опыт позволяет мне выйти на новый уровень моего развития – стать мудрым, зрелым, достойным уважения и восхищения человеком. Этот опыт дает мне новые силы и новый, более глубокий взгляд на жизнь. Множество новых вершин у меня впереди. Судьба дает мне шанс начать еще раз все сначала. И я выбираю жизнь. Я выбираю себя. Я выбираю счастье, несмотря ни на что.

При кризисе в отношениях

Сейчас очень важный момент в моей жизни. Сейчас я выбираю, с кем мне по пути, а с кем – нет. Я принимаю решение и делаю выбор, руководствуясь той неопровержимой аксиомой, что я достоин только всего самого лучшего. Я достоин любви и уважения. Я достоин понимания, поддержки и заботы. Я впускаю в мою жизнь только тех людей, которые уважают меня, признают мое право на чувство собственного достоинства. Со мной по пути только тем людям, отношения с которыми строятся на принципах взаимной любви, уважения и взаимопонимания. Я без сожалений разрываю отношения с теми, кто относится ко мне хуже, чем я того заслуживаю. Я открываю свою душу и свое сердце навстречу любящим, добрым, понимающим людям. Я дарю им свою любовь и уважение, и они отвечают мне тем же. Я ни на секунду не забываю, что достоин быть любимым и счастливым. Внутри меня есть мощный энергетический источник – это источник любви и счастья. Я нахожу в себе этот источник и буквально купаюсь в потоках любви. Вселенная вокруг меня и моя внутренняя Вселенная переполнены любовью. Эти волны любви пронизывают меня насквозь. Они притягивают ко мне истинно любящих людей. А нелюбящие просто тихо и безболезненно уходят из моей жизни, чтобы идти своим путем. Благодаря источнику любви, который я открываю в себе, разрешаются все проблемы в отношениях. Потому что со мной отныне только те люди, которые достойны меня. Теперь меня окружает только любовь, уважение, поддержка и понимание близких!

При кризисе в профессии

Я благодарен предыдущему этапу моей профессиональной жизни, моей карьеры. Это было прекрасное время. Я очень многому научился. Я получил бесценный опыт. Я много знаю, много умею. Я хороший специалист в своей области. Я многого достиг. Но сейчас наступает новый этап моей жизни и карьеры. Я уже перерос тот, предшествующий этап. И теперь меня ждет нечто новое, гораздо более интересное. Мой путь в жизни – только по восходящей. И я точно знаю, что впереди меня ждут новые высоты. Мой путь – это путь ко все более значительным достижениям. Это путь все более полного самораскрытия в профессии. Следующий этап моей профессиональной жизни будет гораздо насыщеннее, продуктивнее, интереснее, чем предыдущий! Сейчас все силы моей души мобилизованы на новый качественный скачок. Я стремительно поднимаюсь ввысь! Я перехожу в новое качество! Далее меня ждет быстрый карьерный рост. Сейчас я собираюсь с силами. Своей волей, своими мыслями, своим желанием я создаю для себя новое, блестящее будущее. У меня есть все необходимое для успешного продолжения карьеры – более успешного, чем прежде! Я уверен в себе. Я полон энергии. Я бодр и активен. Я знаю чего хочу. Я доверяю себе и своей судьбе, своему жизненному пути. Мой жизненный путь приводит меня к той профессиональной деятельности, которая лучше всего подходит мне именно сейчас. Начинается прекрасный этап – высшего карьерного взлета, полного расцвета всех моих возможностей и способностей! Я полон сил, я готов к этому, я по полному праву достигаю максимального успеха!

Чтобы выйти из духовного, творческого кризиса

Что бы со мной ни происходило – во всем есть огромный, глубокий смысл. Если я не всегда могу увидеть и понять смысл происходящего – значит, он просто до поры до времени скрыт от меня. Но он обязательно есть, есть всегда! Ничто в жизни не происходит случайно. То, что сейчас происходит со мной – нужно для моего же блага. Для того чтобы я остановился, осмыслил свой предыдущий путь и затем поднялся на новую ступень в своем развитии.

То что происходит – это рождение новой части меня. Рождается новое «Я»! Я знаю, что роды часто происходят в муках. Но награда за них – величайшее счастье появления на свет нового существа. Во мне сейчас рождаются новые силы, новые возможности, новые прекрасные качества. Это позитивные изменения! Они необходимы мне для дальнейшей, более интересной, насыщенной, полноценной жизни. Жизнь бросает мне вызов, испытывает на прочность. Я нахожу в себе новые, ранее неизведанные силы. Я все выдержу! В этот период моей жизни я обнаруживаю в себе новые источники энергии. При помощи этих новых источников энергии я достигну новых вершин! Передо мной новая вершина – и я устремлен к ней! Я оставляю позади все то, что мешало мне ее достичь. Теперь я знаю, что мой путь – от вершины к вершине! Я иду вперед, к новым открытиям, к новому постижению мира, к таким интересным граням жизни, о которых я раньше не знал. Меня ждет впереди так много! Мир полон радости, счастья, любви. Мир готов делиться со мной своими тайнами и богатствами! А я всей душой открыт навстречу миру и готов принять все его дары. Отныне я наслаждаюсь жизнью во всех ее проявлениях. Я рад, что живу. Я благодарю жизнь!

Чтобы выйти из тупика и ускорить позитивные перемены в жизни

Я спокоен и уравновешен. Я уверен в себе. Я очень хорошо отношусь к самому себе. Я достоин лучшего. И лучшее уже стучится в мои двери. Во мне дремлют гигантские силы, способные совершить самые благоприятные перемены в моей жизни. Сейчас я пробуждаю эти силы. Источник этих сил – в моей внутренней Вселенной. Я заглядываю внутрь себя, чтобы найти этот источник. Я вижу, как он пробуждается – яркой вспышкой! Фонтан энергии рождается внутри меня! Сила просто бьет ключом! Эта сила – моя. Она – полностью в моей власти. Сейчас я направляю ее поток на путь благоприятных перемен. Сила движется, течет мощным потоком, сияет ярким светом! Она живая, она активная! Она заполняет меня целиком, с ног до головы. Сила прибывает! Ее все больше, и она все более мощная, все более активная! Я сам становлюсь источником силы. Теперь я все могу. Я легко преодолеваю любые преграды. Я смело шагаю навстречу переменам. Теперь моя жизнь – это движение, это активность! Моя сила сияет так ярко, что в ее свете я вижу ясно и отчетливо, в чем мои цели. Я вижу ясно и отчетливо наиболее благоприятное направление моего пути. Я иду туда, где на моем жизненном пути уже заготовлены для меня счастливые перемены! Фонтан силы бьет ключом внутри меня. Я становлюсь все сильнее, все увереннее. И вместе с тем я абсолютно спокоен. Я иду не останавливаясь! Прямо сейчас я вступаю в полосу счастливых перемен. Это прекрасная полоса везения, в ней – только свет, только радость, только счастье, только удача, только успех! Я радостно вступаю в светлую полосу моей жизни!

Чтобы запрограммировать счастливое будущее

Я успокаиваюсь. Теперь я с улыбкой смотрю на все то, что еще недавно вызывало у меня тревоги и переживания. В сущности, это все такие мелочи! Главное – что я живу. Со мной это чудо, этот великий дар – жизнь. Пока я живу, я очень многое могу. В моей власти так много! Сейчас я открываю в себе способность преображать свою жизнь по своей воле. У меня есть для этого все! Мое сознание способно преображать мою реальность. Моя мысль обладает силой, она материальна! Я направляю мои желания, мои намерения, мои мысли к нужной мне цели. У меня есть для этого необходимый запас энергии! Сейчас я программирую для себя счастливое будущее. Это мое самое сильное и очень искреннее намерение. Я вкладываю в это намерение свою энергию. Всю силу своего желания я прилагаю к привлечению счастья в свою жизнь! Будущее начинается сегодня. Мои сегодняшние мысли становятся реальностью завтрашнего дня. Поэтому я выбираю быть счастливым уже сегодня! Прямо сейчас я создаю в самом себе, в своей внутренней

Вселенной, в своей душе, в своем сознании ощущение счастья! Я имею право чувствовать себя счастливым просто так! Просто потому, что я живу. Я родился на свет – и я счастлив. Я счастлив просыпаться каждое утро и засыпать каждый вечер. Я счастлив видеть солнце и небо, я счастлив ходить по земле! Я наполняю счастьем каждое мгновение моего сегодняшнего дня. Я отбрасываю от себя все то, что раньше мешало мне чувствовать себя счастливым. Теперь я чувствую себя счастливым несмотря ни на что! Нет такой причины в мире, которая способна лишит меня ощущения чуда жизни и счастья каждодневного бытия. Я наполняюсь изнутри ощущением счастья. Каждая клеточка моего тела начинает светиться радостью. Счастье переполняет меня. Мне не нужно кому-то его демонстрировать, не нужно доказывать другим, что я счастлив. Это тихое, внутреннее состояние. И при этом оно обладает огромной силой! Силой магнита, притягивающего счастье в мою жизнь.

Я – магнит для счастья! Счастье всегда со мной! Я счастлив сегодня и всегда!

Чтобы обрести желания и интерес к жизни

Сейчас я на время отодвигаю от себя все свои дела и заботы. Я расслабляюсь, я успокаиваюсь, я отдыхаю. Энергия мягкой, теплой волной заполняет мое тело и уносит все заботы, все тревоги. Как хорошо ни о чем не думать, ничего не хотеть, а просто наслаждаться отдыхом и покоем. Покой, только покой внутри меня. Покой вокруг меня. Весь мир полон покоя. Я словно мягко качаюсь на волнах целого океана покоя. Я растворяюсь в океане покоя. Все, что раньше меня тревожило, беспокоило, теперь остается позади. Я отпускаю предыдущий этап моей жизни. Он завершился. Я отпускаю от себя все прежние желания и цели. Они остались позади, а я иду дальше. Мой путь продолжается! Сейчас, именно сейчас рождается для меня целая новая Вселенная. Новый мир ждет меня за поворотом моей жизни. Я уже готов заглянуть за этот поворот. Я точно знаю: там ждет меня то, чего я до сих пор не знал. Там меня ждут новые желания. Там будут новые, ранее неизведанные для меня цели. Там – новый смысл моей жизни. Новая энергия для новой жизни уже просыпается во мне. Она рождается прямо из океана покоя, в котором я сейчас нахожусь. Она набирает силу, она заполняет меня изнутри. Я сейчас заново рождаюсь. Рождается моя новая сила, новая энергия. Рождается новый мир для меня. Рождается новая жизнь! Все старое ушло. Новое стучится в мои двери! Новые интересы, новые желания, новые цели. Я радуюсь, я приветствую приход нового в мою жизнь! Я с интересом и желанием вступаю в эту, новую и прекрасную, полосу моей жизни.

Чтобы определить свои истинные интересы и начать им следовать

Я – уникальная, неповторимая личность. Такого точно человека, как я, больше нет нигде в мире. Я не лучше и не хуже других, но я, такой как есть, один-единственный. Я ценю себя за свою уникальность. Я следую в жизни своим путем. Я даю себе полное право отличаться от других людей. Я имею право быть таким, какой я есть, быть самим собой. Я нужен миру, нужен Вселенной именно такой, какой я есть. У меня свои собственные задачи и цели в жизни. У меня свое предназначение. Мое истинное «Я» абсолютно точно знает, чего я на самом деле хочу. Я доверяю себе. Я доверяю своей внутренней мудрости. Я доверяю своей интуиции. Я обращаюсь внутрь себя, чтобы услышать свой внутренний голос. Я отбрасываю все посторонние мнения, все навязываемые мне извне интересы. Сейчас я слышу только себя и доверяю только себе. Я имею право быть счастливым. Я имею право делать то, что позволяет мне чувствовать себя счастливым. Я имею право получать в своей жизни то, что добавляет мне ощущение счастья, радости, полноты бытия. Я выбираю те цели и желания, которые приносят мне радость, пользу и удовольствие. Я выбираю в своей жизни те занятия, которые делают меня счастливым. Радость сопутствует мне всегда и во всем! Мне радостно, я чувствую себя счастливым – значит, я иду своим истинным путем.

На способность генерировать идеи и ставить перед собой новые цели

Я нацелен сейчас только на победу. Мощная энергия рождается во мне. Она направлена на достижение новых важных для меня целей. Энергия победы рождается во мне! У меня огромный запас сил. Он постоянно пополняется. Мои силы требуют действия! Они активны. С их помощью я способен достичь всего, что мне нужно. Сейчас я создаю для себя новые

перспективы. У меня огромные возможности. Я могу сделать все, что только захочу. Мне все по силам. У меня острый, отточенный ум. У меня мощный интеллект. Сейчас я нацелен на поиск той идеи, которая принесет мне успех, процветание, счастье. Пространство вокруг меня заполнено идеями. Они витают в воздухе. Сила моего интеллекта возрастает. Она так велика, что позволяет мне без труда улавливать идеи прямо из воздуха. Легко и просто, без напряжения, без усилий идеи сами собой возникают в моей голове! Прекрасные, творческие, несущие в себе успех идеи приходят ко мне легко и просто, по полному праву! Я с радостью приветствую новые идеи, входящие в мою жизнь! У меня достаточно силы, чтобы прямо сейчас приступить к их осуществлению! Я полон идей! У меня огромный запас сил! Я активен и устремлен к цели! У меня все получается так, как я задумал!

На раскрытие потенциальных возможностей своего интеллекта

Я абсолютно спокоен. Я полон сил. Моя жизнь – это поле для реализации всех моих возможностей. Я радостно и с азартом берусь решать встающие передо мной задачи! Любая жизненная задача для меня – прекрасный повод проявить себя, испытать свои силы. Я готов к действию! Мой интеллект сейчас активен как никогда. Он нацелен на решение новых творческих задач. Жизнь – поле для моего активного творчества! Я готов силой своего сознания, своего разума преобразовать свою жизнь к лучшему. Мой интеллект открыт для решения задач любой сложности. Я легко и быстро соображаю. Я на лету схватываю новую информацию. Мой ум отточен, он подобен острой стреле, направленной прямо в цель! Я легко обнаруживаю цели, способные принести мне успех. Мой интеллект гибкий, раскрепощенный. Я нахожу множество разных способов решения проблемы! Я легко выбираю самый прямой и доступный путь к цели. Мой мозг работает без усталости. Я вижу сейчас множество выходов даже из тех проблем, что раньше казались неразрешимыми. Теперь я точно знаю, что неразрешимых проблем нет! Просто надо увидеть возможности выхода. Теперь я вижу множество решений каждой проблемы – вижу то, что раньше было скрыто. Теперь мне открывается ранее скрытое знание. Теперь я вижу насквозь каждую проблему, каждую ситуацию в своей жизни. Я вижу то, что скрывается за верхним, очевидным пластом. Я вижу истинную суть любой проблемы – и истинные пути ее решения. Я нахожу самые нестандартные и вместе с тем самые точные пути решения любой проблемы! Мой интеллект заострен. Он смотрит вглубь всех вещей и явлений. Я теперь легко нахожу истинные причины всего происходящего. Теперь я ясно вижу выход из любой ситуации и решение любой проблемы. Я ясно и четко мыслю – я быстро и правильно действую! Я достигаю всех своих целей. Я преуспеваю!

Чтобы обрести желаемые способности, таланты

Я талантлив! В моей душе – целое море всевозможных способностей и возможностей. До сих пор они были словно скрыты в толще морской воды, но сейчас настал миг пробуждения. Море приходит в движение... Оно плавно, мягко колыхается – и отступает волной отлива. Теперь я ясно вижу все мои таланты и способности. Их множество! Сейчас они на виду. Они как прекрасные россыпи драгоценностей на морском дне. Это богатство – мое! Я могу в любой момент воспользоваться любым из них. Россыпи талантов, как россыпи драгоценных камней, – в полном моем распоряжении. Они могут быть скрыты, словно бы приливной волной, или открыты, как если бы море отступило, – но они всегда со мной, и всегда мои. И в любой момент я могу раскрыть любой свой талант! Стоит только захотеть. Я прикасаюсь к сокровищам моей души – и душа поет, радуется. Она счастлива от прикосновения к ее самым прекрасным струнам! Моим способностям незачем лежать мертвым грузом. Я помогаю им осуществиться, засиять, заискриться, начать бить прекрасным фонтаном! Душа поет! Реализовать талант – это счастье! Я очень много могу. Сейчас я выбираю свой самый прекрасный талант – и начинаю действовать! Талант просится наружу, он требует действия! Я даю ему возможность проявиться! Мой талант сам собой начинает действовать – как будто даже без моего участия. Я просто позволяю ему это! Сила таланта сама несет меня вперед! Я творю то новое, прекрасное, чего не было до меня! Я делаю то, что могу сделать только я! Я талантлив! Я успешен! Я счастлив!

Чтобы в жизни появились новые благоприятные возможности

Жизнь полна возможностей! И все они – для меня. Благоприятные возможности только и ждут, когда я ими воспользуюсь. Все пути открыты для меня. Сейчас во мне рождается мощная сила, энергия, чтобы увидеть ожидающие меня возможности и использовать их! Эта сила, рождающаяся в моей душе, становится все мощнее. Она раскручивается, как мощная пружина, как светлый вихрь, дающий мне огромную энергию для действия! Сила касается моего сознания, моего разума, свет наполняет мои глаза, мои глаза открываются, и я вижу, как много возможностей открыто передо мной! Словно яркие ручейки света, они разбегаются во все стороны. Это дороги, которыми я в любой момент могу пойти к успеху, процветанию, счастью! Счастливые возможности были, есть и будут передо мной всегда. Сейчас я вижу это ясно, как никогда! Я выбираю самые счастливые из всех своих возможностей. Я выбираю самые светлые, радостные пути. Я прямо и уверенно, радостно и энергично следую дорогой своего счастья! Я достигаю все новых и новых счастливых целей! И чем большего я достигаю, тем больше новых счастливых возможностей появляется передо мной. Я живу в мире счастья, радости, успеха!

Чтобы жизнь наладилась во всех отношениях

Я рожден на свет для благополучной, радостной, счастливой жизни. Для меня проложен ровный, широкий путь, на котором меня ожидают только благоприятные возможности. Сейчас я возвращаюсь на свой настоящий путь – путь удачи, радости, успеха. На этом пути рождается моя сила. Сила, энергия моей души – это мой компас, который помогает мне не сбиваться с пути. Сейчас я обращаюсь к своей внутренней силе, и она выводит меня на верный путь. Теперь я иду по жизни спокойно и уверенно. Я шагаю твердо и прямо. На моем пути я встречаю только любящих, доброжелательных людей. Мне встречаются только благоприятные обстоятельства. Мне сопутствует удача. Меня сопровождают безбрежные чувства радости, счастья. Во мне с каждым мигмом становится все больше и больше силы. И теперь никто и ничто не собьет меня с верного курса. Теперь я сам прокладываю свой путь, притягивая к себе, как магнит, самые благоприятные возможности. Передо мной открываются все двери. Везде, куда бы я ни шел, меня встречает счастье. Реализуются все мои планы. Осуществляются все мои желания. Удача сама идет мне в руки. Я смело, мощно, активно двигаюсь по жизненному пути. Это мой, предназначенный только мне путь! Здесь все – для моего блага. Здесь все так, как нужно мне. Здесь ко мне постоянно прибывает счастье, удача, изобилие, богатство, успех. Здесь все шансы – счастливые. Все в моей жизни прекрасно. Все складывается наилучшим для меня образом. Я купаюсь в энергиях счастья, радости! И чем дальше я иду – тем больше счастья сопутствует мне.

НАСТРОИ НА ДОСТИЖЕНИЕ ЖЕЛАЕМОГО

На исполнение желаний

Я – человек сильный и смелый, я твердо уверен в себе. Я безгранично уверен в себе. Я все могу! Я беспредельно верю в свои безграничные возможности. С каждым днем я становлюсь все удачливее и удачливее, все везучее и везучее, все счастливее и счастливее. Все быстрее и быстрее развиваются мои способности к управлению событиями моей жизни, к реализации моих желаний. Мои возможности растут-развиваются-расширяются с каждым днем. Все мои желания исполняются, все мои мечты сбываются, все мои потребности удовлетворяются – как по мановению волшебной палочки. Жизнь с готовностью откликается на все мои желания и ожидания. Я становлюсь все более счастливым, все более удачливым, все более везучим – несмотря на все невзгоды и вредные влияния внешней среды. Я всегда, каждый день, каждый час готов к преодолению всех препятствий. Даже если возникнут непредвиденно большие трудности, им не сокрушить меня. Я в десять, я в двадцать, я в сто раз сильнее всех противодействующих сил жизни. Я твердо знаю, что, если все трудности обрушатся на меня сразу и неожиданно, я выстою, и победа все равно будет за мной, мои желания все равно исполнятся. Меня ожидают только добро и счастье. Только добро и

счастье. Только добро и счастье ожидают меня. С каждым днем моя жизнь становится лучше. С каждым днем моя жизнь становится крепче. С каждым днем моя жизнь становится счастливее. Моя жизнь становится лучше-крепче-счастливее с каждым днем. За каждым поворотом судьбы меня ожидает только хорошее. И каждый новый день приближает меня к исполнению моих желаний. Я заслуживаю того, чтобы все мои мечты исполнялись. Я достоин того, чтобы все мои желания сбывались. Я счастлив от того, что все мои желания сбываются, все мои мечты исполняются. Мои мечты исполняются, мои желания сбываются. Моя жизнь преисполнена совершенства.

Чтобы найти цель, осуществление которой принесет счастье

Счастье – это мое исконное свойство. Мои способности быть счастливым безграничны! Я пробуждаю сейчас энергии своей души. Я пробуждаю мое сознание. Я пробуждаю свою интуицию, которая знает ответы на все мои вопросы. Я доверяю себе! Я хочу быть счастливым и имею на это полное право. Я имею полное право делать то, что дает мне стойкое, непреходящее ощущение счастья. Огромный заряд счастья пробуждается во мне. Как солнце восходит из-за горизонта, так поднимается в моей душе сияющее чувство счастья. Оно ярко освещает мою жизнь! Оно не оставляет места ни единой тени. Пространство моей души и моей жизни заполнено сияющим светом счастья. Радость начинает играть в моей душе, словно солнечные зайчики, словно переливающиеся на солнце брызги водопада. Энергия счастья бьет через край в моей душе! Я полностью доверяю этой энергии. В ней – моя истинная суть, моя сила. Это то, что по праву принадлежит мне, что является моим, и только моим сокровищем! Я доверяю родившейся в моей душе энергии счастья и следую за ней. Эта энергия ведет меня туда, где я буду безмерно счастлив! Энергия счастья требует действия, она побуждает меня к активности. Я следую за ней и ясно вижу свою цель – то, что мне нужно делать, к чему нужно стремиться, чтобы быть счастливым отныне и навсегда. Моя самая счастливая цель совсем рядом! Нужно просто протянуть руку. Я иду к ней легко и радостно. Счастье сопутствует моему пути к цели. Счастье сопутствует уже самому процессу достижения цели. Путь, ведущий к моей цели, уже сам по себе приносит счастье. Я достигаю цели – и результат тоже приносит мне только счастье! Я выбираю только счастливые пути в своей жизни. Я выбираю только такие цели, которые делают меня счастливым. Я этого достоин!

Чтобы найти оптимальный путь к цели

Я уверен в себе. Я спокоен и уравновешен. У меня множество достоинств. Мои сильные стороны, мои положительные качества – это основа моей личности. Я замечательный, достойный человек. Новая свежая энергия, новая сила заполняет сейчас меня. Мои достоинства, мои положительные качества обретают новую силу, пополняются новой энергией. Теперь все грани моей личности сияют, как прекрасный алмаз. Мои сильные стороны становятся еще сильнее! Мои достоинства расцветают в полной мере! Теперь я уверенно использую все лучшие мои качества для достижения моей цели. Я твердо и прочно опираюсь на мои достоинства, чтобы с их помощью достичь всего самого лучшего, чего я достоин. Я сейчас вкладываю всю свою возросшую силу в каждое свое действие. Я сейчас совершаю те действия, в которых в полной мере проявляется все то лучшее, на что я способен. Я уверенно делаю шаг за шагом в выбранном мною направлении. Я использую только самые сильные свои стороны! Я проявляю себя в самых лучших своих качествах! Я мыслю очень ясно и четко. Я отчетливо вижу, каким должен быть каждый следующий мой шаг, чтобы все мои действия были максимально эффективны. Каждый мой шаг, каждое действие приносит максимальный результат! Каждый мой шаг – это шаг к успеху, каждый мой шаг несет в себе успех! Я двигаюсь к цели быстро, уверенно, решительно, выбирая кратчайший и самый успешный путь. Я двигаюсь прямо к цели! Успех со мной! Я побеждаю!

Чтобы найти новую работу

Мощный заряд энергии просыпается сейчас во мне. Это энергия, нацеленная на действие. Энергия пробуждается и начинает бить мощным ключом, словно родник из земли.

Энергия наполняет меня целиком, мощные потоки энергии движутся по всему моему телу. Энергия наполняет меня изнутри, выходит наружу и охватывает меня светящимся коконом. Я полон энергией изнутри и снаружи! Теперь я сильный, уверенный, энергичный человек. Сейчас все в моих руках. Я сам, своими руками, могу построить свою жизнь. Я беру в свои руки власть над своей жизнью! Я строю свою жизнь такой, какой хочу ее видеть. Я направляю свой путь в ту сторону, в какую мне необходимо. Я иду туда, где меня ждет радость, успех, удовлетворение от работы, высокий уровень благосостояния. Моя энергия прокладывает мне светлый, радостный путь! Этот путь открыт для меня, он предназначен только для меня. Там нет препятствий, там только открытые двери. Я иду туда, где мне уже проложена прямая открытая дорога. Я иду туда, где открыта дверь! Я вхожу в ту дверь, за которой сразу же начинается новая, успешная, счастливая жизнь! Я достоин делать то, что приносит мне радость. Я достоин высокого уровня оплаты моего труда. Я достоин того, чтобы реализовать все мои лучшие возможности и способности. Я достоин интересной, высокооплачиваемой работы. Такая работа существует. Она ждет меня, и только меня. Она предназначена только для меня. Я легко и просто нахожу ту работу, которая мне нужна. Я включаю всю свою энергию и действую! Я открываю нужную мне дверь и нахожу самую подходящую для себя работу. Я уверен в себе! Я радуюсь! Мне сопутствует успех!

Чтобы поменять жилищные условия на лучшие

Я благодарен жизни за все то, что она мне дает. Я благодарен за то, что у меня есть сейчас. Я благодарен за то, что живу, дышу, просыпаюсь каждое утро. Я благодарен за то, что у меня есть крыша над головой. Я счастлив уже тем, что у меня есть! Но сейчас настал новый этап моей жизни. Сейчас я готов к самым благоприятным переменам. Ведь я достоин в жизни всего самого лучшего. Я достоин лучшей участи. И я готов принять ее. Я принимаю уготованную мне жизнью лучшую участь!

Я пробуждаю сейчас в своей душе новые источники энергии. Моя душа растет, развивается, набирается сил. Она величественна и прекрасна! Я сам – целая Вселенная, целый прекрасный мир. Мне тесно в прежних рамках. Я осваиваю новые пространства. Простор нужен и моей душе, и моему телу. Новые масштабы моей личности требуют и новых, достойных меня жилищных условий. Мой новый просторный дом уже ждет меня! Во мне сейчас достаточно сил и энергии, чтобы создать для себя такой дом, который мне нужен, – дом моей мечты. Я вкладываю силу и энергию в мою мечту, и мечта реализуется. Жизнь сама подбрасывает мне новые и новые возможности для осуществления этой мечты. Сами собой приходят необходимые материальные возможности. Сами собой возникают все нужные условия для осуществления моей мечты. Созидательная сила просто бурлит во мне! Эта сила сейчас целиком направлена на созидание моего нового жилища. Моя мечта осуществляется очень быстро! Мой новый дом открывает передо мной свои двери. Я вижу, что за ними – жизнь, полная счастья. Мой новый дом – полная чаша. Я и все мои близкие счастливы в нем!

Чтобы переехать на новое местожительство

Я – хозяин своей жизни. Я сам направляю все свои пути. Я точно знаю, где путь, на котором меня ждет счастье. Сейчас возможности жизни на прежнем месте для меня исчерпаны, и я отправляюсь в путь. Я благодарен предыдущему этапу моей жизни за тот опыт, который он мне дал. Я благодарен тому месту, где я жил до сих пор. Но сейчас пришла пора попрощаться. Я с благодарностью оставляю прошлое позади. И отправляюсь в дорогу. Меня ждут новые счастливые возможности. Меня ждут новые, гораздо более благоприятные условия жизни. Меня ждут успех, благополучие, процветание. Я движусь сейчас к своему счастью. Энергия переполняет меня. Сила рождается во мне – сила для счастливых перемен. Она толкает меня вперед, она направляет мой путь. Я защищен на пути перемен. Сила и энергия сопутствуют мне, защищают меня. Я с радостью предвкушаю новые прекрасные впечатления, новые возможности, новые счастливые встречи. Обстоятельства всегда и во всем благоприятствуют мне. Я иду, я двигаюсь, я строю свою жизнь так, как нужно мне! Прямо сейчас началась новая, лучшая полоса моей жизни. Я достоин счастья, и я получаю

его!

Чтобы осуществить заветную детскую мечту

Я родился на свет чистым, светлым, устремленным к радости и счастью ребенком. Я достоин счастья по праву своего рождения! Я достоин получить все, что мне необходимо. Ребенок, верящий в счастье и добро, до сих пор живет в моей душе. И сейчас настал самый благоприятный момент, чтобы дать ему все то, чего он ждет, что ему нужно для счастья. Я достоин любви! Я достоин исполнения всех моих желаний. Я достоин того, чтобы моя детская самая заветная мечта наконец осуществилась! Я рожден для того, чтобы осуществить эту мечту. Она должна осуществиться! Сейчас есть все благоприятные возможности для ее осуществления. Я даю себе право быть самим собой. Я даю право ребенку, живущему во мне, стать счастливым. Я даю ему право получить все то, чего он желает! Я обращаюсь сейчас к моему внутреннему ребенку с любовью и нежностью. Я дарю ему свою ласку, тепло и заботу. Он радуется, что может наконец делать то, что хочет, и получать то, что ему необходимо! Соединяясь воедино со своим внутренним ребенком, я открываю в себе гигантские творческие силы! Теперь творчество – мое неотъемлемое качество. Это качество ребенка, которого мне больше не нужно прятать и скрывать! Я даю себе право играть, резвиться, творить, радоваться! Я делаю то, о чем мечтаю. Я осуществляю мечты, которые приносят мне массу светлого, чистого удовольствия. Я счастлив жить! Я выбираю радость, я выбираю счастье, я выбираю такую жизнь, где сбываются все мои мечты!

На удачное путешествие

Передо мной открыты все пути! Куда бы я ни направился – мне везде сопутствует удача. Я верю в себя. Я сильный, уверенный человек. Меня ждет счастливая дорога! Мой путь ровный, гладкий, мне все на нем удастся так, как я хочу. Я люблю путешествовать, путешествия – моя стихия! Энергия, сила, необходимая мне в дороге, накапливается во мне. У меня огромный запас сил! У меня твердое намерение достичь всех необходимых мне в этом путешествии целей. Меня ждут радостные, приятные впечатления. Я с радостью принимаю все те новые интересные возможности, которые дает мне дорога. Я отправляюсь в дорогу полным оптимизма, радости, силы, веры в себя! Моя сила, энергия, моя вера в себя, мой оптимизм защищают меня в пути. У меня все хорошо, просто великолепно! Я преисполнен добрых намерений. Я доброжелателен ко всем людям, которые встречаются мне в пути, – и они отвечают мне тем же. Я с добром и любовью приветствую все те новые места, куда ведет меня дорога. Из всех обстоятельств, сопутствующих мне, я извлекаю максимум пользы, приятных впечатлений и новых возможностей для себя. Я открыт миру, я делюсь с ним своей радостью! И мой путь становится все более радостным, все более приятным, все более успешным! У меня все хорошо, все благополучно. Все мои дороги успешны. Я счастлив путешествовать!

Чтобы приобрести желаемую вещь

Я достоин приобрести именно ту вещь, которая мне нравится. Эта вещь создана для меня. Она сама идет ко мне в руки. У меня есть вся необходимая энергия, все силы и возможности, чтобы притянуть эту вещь в мою жизнь. Я получаю ее по полному праву. Для меня это легко. Я всегда получаю то, что мне нужно. Мир, в котором я живу, изобилует. Все мои нужды удовлетворяются. Все мои задачи решаются. Все мои желания исполняются. Мне незачем себя в чем-то ограничивать. В мире, полном изобилия, нет и не может быть ограничений! Я достоин всего самого лучшего. И я получаю это. Я счастлив, что могу получать именно то, что хочу, именно то, что мне нужно! Мой достаток растет день ото дня. Стоит мне только захотеть – и я получаю необходимую мне вещь. Я по полному праву обладаю самыми прекрасными вещами! Они окружают меня со всех сторон. Я наслаждаюсь богатством, изобилием. Я благодарю жизнь за ее щедрость ко мне.

Чтобы получить желаемую профессию

Я верю в себя! Я верю в свой успех. У меня есть свое предназначение, данное мне Богом и природой. Есть дело, которое я умею и люблю делать. Когда я занимаюсь своим любимым делом, я счастлив. Я получаю от этого удовольствие. Я точно знаю: то, что

доставляет удовольствие мне, нужно и другим людям. То, что я делаю с радостью, непременно будет востребовано! Люди платят деньги за то, что им нравится. То, что сделано с любовью, не может не понравиться. Я работаю с любовью. То, что я делаю, несет в себе энергию любви. Людей притягивает энергия любви. Поэтому плоды моего труда находят свое вознаграждение. Я вкладываю в свое дело энергию любви – и взамен притягиваю денежную энергию. Я делаю свое любимое дело все лучше и лучше. Я становлюсь блестящим профессионалом. Ко мне неизбежно приходит успех. Я работаю очень хорошо. Я делаю то, что нужно людям. Мое любимое дело становится моей профессией. Моя профессия приносит мне радость, счастье, успех, достаток, процветание!

Чтобы успешно осуществить планы, проекты, выполнить работу

Я сейчас настраиваюсь на максимальный успех. Я пробуждаю свою внутреннюю силу и направляю ее точно к цели. Я направляю максимум энергии на осуществление моего плана. Я вкладываю всю силу моего намерения в дело достижения цели. Весь мой организм мобилизован. Тело налито силой. Сознание ясно как никогда. Активный отточенный разум работает с полной отдачей, без усталости. Я уверенно движусь к цели. Я выбираю оптимальные пути. Я целиком вкладываюсь в работу. Я получаю огромное удовлетворение от того, что каждое мое действие приближает меня к цели. У меня все получается как надо! Мне все удастся! Все идет в соответствии с моими планами. Я действую смело и при этом разумно. Я активен, бодр, полон сил. Успех сопутствует мне! Каждое мое действие приносит мне максимально возможную отдачу. Каждое мое действие наполнено силой и энергией. Я получаю именно тот результат, который мне нужен. В оптимальные сроки я делаю все наилучшим образом. Работа идет гладко, ровно. Удача сопутствует мне. Все мои возможности, таланты и способности проявляются в полную силу! Я максимально реализую весь свой творческий потенциал. Я раскрываюсь в этой работе как профессионал и как личность. Все мои лучшие качества раскрываются в том, как я выполняю эту работу. Эта работа доставляет мне огромное удовольствие. Я счастлив, что делаю все так, как хочу, как это необходимо. Меня вдохновляет мой успех! Я расту, развиваюсь, обретаю новые способности, осуществляя свои планы. Я выполняю работу все лучше и лучше. Я беру все новые и новые вершины. Я стремлюсь к совершенству во всем, что я делаю. Я иду своим путем в жизни – и этот путь прекрасен!

На тотальное везение (рекомендуется читать утром)

Приветствую тебя, о новый день! Я рад, что ты наступил! Я от всего сердца благодарю Вселенную за то, что она подарила мне еще один день жизни. Сегодня передо мной открываются новые пути к успеху во всех делах. Мое тело отдохнуло. Моя душа спокойна. Мои нервы крепки, как стальные тросы. Я крепок, здоров, полон сил. Я крепок, здоров, полон сил. Я крепок, здоров, полон сил. Мой организм поддерживает боевую готовность к преодолению всех трудностей, всех вредных влияний внешней среды. Энергия переполняет меня, и я готов свернуть горы, которые сегодня встретятся на моем пути. Все, что я наметил на сегодня, сбудется. Сбудется все, что я наметил на сегодня. И сегодня обязательно произойдет нечто приятное, о чем я пока еще не знаю. Сегодня жизнь подкинет мне приятный сюрприз. Все события разворачиваются наилучшим для меня образом. Я начинаю день с ощущением счастья и уверенности. Я твердо знаю, что достоин всех благ. Я твердо знаю – за что бы я ни взялся, у меня все получается блестяще. Сегодня к вечеру я стану еще более везучим. Удача – в моем настоящем! Удача – в моем грядущем! Удача – небо надо мной! Удача – земля подо мной! Удача ведет меня к еще большей удаче!

НАСТРОИ НА СЧАСТЬЕ И УДАЧУ

ИЗБАВЛЯЕМСЯ ОТ ВСЕГО, ЧТО МЕШАЕТ НАМ БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМИ

На победу над трудностями (рекомендуется читать в моменты сомнений и неудач)

Я успокоился. Я весь насквозь спокоен, как поверхность зеркального пруда. У меня все

хорошо. Все мои дела идут прекрасно. Моя жизнь с каждым днем становится все лучше и лучше, все лучше и лучше, все лучше и лучше. Мои дела идут все бойчее и бойчее. Я знаю, что жизнь состоит не из одних только светлых полос, что иногда бывают и темные. Но я твердо помню и то, что после темной полосы всегда приходит светлая, как после ночи всегда наступает рассвет. И что ночь наиболее темна перед рассветом. Я абсолютно уверен в том, что все происходящее со мной происходит ради моего блага. Я стараюсь начисто забыть все свои сомнения в том, что с каждым мгновением моя жизнь становится все лучше и лучше. Я непоколебимо сохраняю превосходное самочувствие и веру в свой успех. У меня превосходное самочувствие. Я сохраняю веру в свой успех. Я твердо знаю, что выйду с победой из любой ситуации, потому что я сильнее всех трудностей жизни. Все трудности передо мной бессильны, все проблемы передо мной пасуют, все преграды передо мной рушатся. Я ярко и отчетливо чувствую, что все противодействующие силы жизни бессильны против меня. Сквозь все вредные влияния внешней среды, сквозь все обиды, оскорбления, предательства, подлости я становлюсь все удачливее и счастливее. Я становлюсь все удачливее и счастливее. Я становлюсь все удачливее и счастливее. Среди всех житейских бурь я непоколебимо стою, как скала, о которую все сокрушается. Меня ждет веселая, энергичная, яркая, интересная, долгая жизнь. Я знаю, что все лучшее у меня еще впереди, мои глаза сияют восторгом предстоящей победы. Мои глаза сияют восторгом предстоящей победы. Я побеждаю! Я побеждаю! Я побеждаю!

Чтобы расслабиться и успокоиться

Сейчас я никуда не тороплюсь и ни о чем не беспокоюсь. Пришло время отдохнуть. Я имею полное право дать себе возможность отдыха, расслабления. Мой внутренний ритм замедляется. Я могу вздохнуть свободно. Все заботы отходят в сторону. Я просто живу. Я ощущаю энергии окружающей меня природы всем своим существом. Я впитываю в себя спокойствие и силу земли, величавую глубину неба, умиротворенную радость первых весенних ручьев. Я наполняюсь силой и спокойствием природы, и внутри меня словно тает лед. Растворяется и уходит все тяжелое, что давило на плечи и грудь. Теперь на сердце у меня легко. Я чувствую себя легко, спокойно, свободно. Умиротворяются, успокаиваются все мои внутренние энергии. Внутри меня словно медленно и плавно расслабляется сжатая пружина. Плавно, мягко уходит напряжение. Я вдыхаю – и чувствую освобождение, покой, умиротворение. Я плавно и медленно выдыхаю из себя остатки усталости и напряжения. Мне спокойно, комфортно, радостно. Мне хорошо. Я отдыхаю.

Для преодоления последствий стресса

Я сейчас в полной безопасности. Я защищен. Сам воздух вокруг меня дышит покоем. Здесь все создано для моего блага. Окружающий мир помогает мне. Я ощущаю поддержку. Словно нежный взгляд любящих глаз устремлен на меня откуда-то из пространства. Я имею право на любовь, на помощь и поддержку, на внимание, на защиту. Моя жизнь радостна, ничем не омрачена. Я в прекрасном настроении и чувствую себя великолепно. Мои внутренние энергии приходят в движение. Они медленно раскачиваются, словно ровная поверхность воды колыхается все сильнее и сильнее. И вот энергия внутри меня начинает бить ключом! Она бьет все сильнее и сильнее. Мощная, чистая струя энергии всколыхнула все мое существо! Мощная, чистая струя бьет все сильнее – и быстро, резко вымывает все неприятные эмоции! Все ощущения, оставшиеся в моей душе и в моем теле после стрессовой ситуации, рывком выбрасываются прочь из организма! Долой! Я освобождаюсь! Я очищаюсь! Все пережитое вырывается из моего тела наружу, словно смывается, растворяется водой! Энергии внутри меня уже превратились в бурный поток! Все чужое, оставленное другими людьми, вымывается без остатка! Вот энергии постепенно успокаиваются, и теперь словно чистые, пронизанные солнцем струи дождя омывают меня. Все ушло без возврата, все смыто. У меня все хорошо. Я полон сил. Я заслуживаю одобрения! Я заслуживаю любви и уважения! Я полон глубинного, непоколебимого чувства собственного достоинства. У меня прекрасное настроение. Я отлично себя чувствую. Я радуюсь жизни!

Против депрессии

Я расслабляюсь и позволяю себе быть самим собой. Я принимаю себя таким как есть. Я даю себе право никак не оценивать сейчас себя и свое состояние. Я сейчас вне оценок и вне каких бы то ни было сравнений. Мне незачем себя оценивать и не нужно ни с кем себя сравнивать. Я сейчас нахожусь в особом, защищенном пространстве. Меня окружают только дружественные энергии. Они окутывают меня защитным коконом, и я чувствую себя в полной безопасности. Я сейчас никому ничего не должен. Я сейчас не предъявляю к себе вообще никаких требований. Я живу, я есть. И этого достаточно. Моя ценность как личности, как человека и как частицы Божественной Вселенной неоспорима. Она вне оценок и вне сравнений. Она не зависит ни от чего. Все мои ощущения, переживания, все тревоги, все то, что происходит со мной, – это не есть я. Это просто состояния, которые приходят и уходят. А моя не зависящая ни от чего, безусловная ценность остается вечной и неизменной. Я сливаюсь воедино с моей вечной, сверхценной, Божественной частью – и вижу, как мои тревоги и печали уходят. Они проходят мимо – и исчезают. Я позволяю им уйти. Тревоги уходят, а я остаюсь. Душа заполняется любовью, теплом и силой. Со мной мир, природа, Вселенная, Бог. Я спокоен. Я уравновешен. Я позволяю радости жизни вернуться ко мне. Она возвращается... возвращается. Я с радостью ощущаю, как заполняется светом и теплом моя душа. Я позволяю силе прийти ко мне. У меня есть все, чтобы жить. Я достоин жизни. Я достоин хорошего, позитивного отношения к самому себе. Я достоин радости.

От уныния и тоски

В моей внутренней Вселенной есть вечный, неиссякаемый источник радости. Словно тучи, закрывшие небосвод, я разгоняю сейчас все печали, тревоги, тоску и уныние. У меня достаточно сил. У меня мощная воля. Я собираюсь с силами – и прогоняю все чужое, ненужное. Я прогоняю все то, что мешает мне прикоснуться к источнику радости. Это мелкие, не стоящие моего внимания причины. Ничто не может мне мешать радоваться жизни! Все что мне мешает – настолько незначительно, что я одним взмахом руки могу избавиться от этого. Одним только своим намерением, одним усилием воли я прогоняю то, что затуманивает мою радость. Раз – и нет никаких туч, никакого тумана! В моем мире всегда светит солнце. Мне стоит только захотеть – и радость возвращается ко мне! Радость всегда со мной. Я полон сил и энергии. Я способен изменить свою жизнь к лучшему, стоит мне только этого захотеть. Сейчас я преисполнен желанием изменить свою жизнь к лучшему! Первый шаг к этому – возвращение радости. Я уже сделал огромный шаг к лучшему – вернул радость в свою жизнь! Радость, которая ни от чего не зависит. Мой внутренний источник радости набирает все больше и больше сил. Это активная, деятельная сила! Я полон силы, преобразующей мою жизнь к лучшему! Все уже меняется к лучшему. Позитивные изменения набирают ход! Они разворачиваются в огромном темпе! Все зависит только от меня. Я иду к счастью, радости, успеху. Я иду счастливым путем. Мне сопутствует радость, успех, удача всегда и во всем!

От гнева

Я успокаиваюсь. Я полностью успокоился. Я полностью спокоен. Как спокоен океан в своей глубине, так и я сейчас спокоен. На поверхности океана может бушевать буря – но в глубине он всегда спокоен. Глубокое, полное спокойствие охватывает меня. Словно из океанской глубины, из океана покоя, смотрю я сейчас на чувства, бурлящие на поверхности. Как волны на поверхности океана – так мои гневные чувства лишь поверхностно касаются меня. В глубине я спокоен. Я смотрю оттуда, из глубины покоя, словно сторонний наблюдатель, как бурлят, текут гневные чувства. Они текут – и протекают мимо. Они проходят. Я смотрю со стороны – и позволяю им бурлить, течь и проходить мимо. Я просто позволяю им уйти. Я вижу, что это просто энергии, которые протекают мимо меня. Мой гнев – это не я. Это протекающие мимо энергии. Они проходят мимо, не затрагивая меня. У них нет власти надо мной, а у меня есть власть над ними. Я полностью контролирую все свои чувства. Моя сила, власть, мой контроль над чувствами крепнет, усиливается. Я единовластный хозяин над чувствами! Чувства подчиняются мне. Я сам создаю в своей душе

то состояние, которое мне нужно. Сейчас я полностью успокоился. Все, что меня беспокоило, потеряло для меня всякое значение. Это для меня не важно. Важно, что я спокоен. Я полностью контролирую себя и свои чувства. Я хозяин положения. Я хозяин самому себе. Я сам хозяин своей жизни. Я выбираю только добрые, позитивные чувства, чтобы при их помощи построить свою счастливую, безмятежную, полную добра и радости жизнь. Моя жизнь полна добра и радости! Я несу в себе только любовь и свет.

От обиды

Я хороший, достойный человек. Я очень хорошо отношусь к себе. Я заслуживаю только любви, только тепла, нежности, понимания. Любовь, тепло и заботу я сейчас направляю самому себе. Энергии любви, тепла и заботы создают мягкий и уютный защитный кокон вокруг меня. Я полностью защищен, окружен теплом и комфортом. Ничье несправедливое отношение не может затронуть меня. Все несправедливости, обиды, весь негатив отскакивает и отлетает от меня прочь, возвращаясь к тем, кто его направил. Что бы ни делали, ни говорили другие люди – ко мне это не имеет никакого отношения. Только любовь и добро я подпускаю к себе. Мое чувство собственного достоинства растет и крепнет. Я достоин любви и уважения такой как я есть, независимо ни от чего. Обида не может затронуть меня. Это проблема обидчиков, но не моя. Я так хорошо отношусь к себе, я настолько полон чувства собственного достоинства и самоуважения, что меня обидеть просто невозможно. Я не могу обидеться, для этого нет поводов! Потому я легко прощаю тех, кто пытается меня обидеть.

Я надежно защищен от обиды. Мне смешно смотреть, как обидчики лезут из кожи вон, пытаюсь меня обидеть! Обижены они, а не я. Я прощаю их. Я ухожу от обид. Я полон света, любви, добра.

От чувства униженности

Я окружаю себя теплом, любовью, заботой. Я ни в чем не виноват. Я достоин лучшего отношения. Я точно знаю, что достоин только хорошего. Никто на свете не может разрушить мой положительный настрой. Никто не имеет права разрушить мою положительную самооценку. Мое чувство собственного достоинства всегда со мной. Я по полному праву высоко ценю себя. Моя высокая самооценка не зависит ни от чьего мнения! Кто бы что ни думал и ни говорил, кто бы как ни вел себя по отношению ко мне – мое чувство собственного достоинства лишь возрастает. Я знаю себе цену. Мнение других людей на мой счет не имеет никакого значения для моего истинного, Божественного «Я». Мое истинное «Я» сверхценно. Моя сверхценность – это то, что дано мне Богом. И люди не могут на это повлиять. Я сохраняю ощущение своей сверхценности, что бы ни происходило. Я достойный человек, я замечательный человек. Что бы ни происходило, я возвращаю себе законное ощущение высшей ценности самого себя. Я восстанавливаю в полной мере свое чувство собственного достоинства! Я восстанавливаю в полной мере положительную самооценку! Я прощаю себе промахи, недочеты, недостатки. Я такой же, как другие люди, не лучше и не хуже. Я имею такое же право на жизнь, как другие люди. Я высоко ценю себя. Я одобряю свои действия и поступки. Из всего, что со мной происходит, я извлекаю ценный опыт, чтобы стать еще лучше, сильнее, совершеннее! Я прекрасный человек.

От комплекса неполноценности

Я появился на свет по полному праву. Я родился и живу, потому что достоин этого! Я такой, какой я есть, и все мои качества, свойства, черты характера подходят для меня, они наиболее уместны для того, чтобы я успешно шел своим жизненным путем и получал необходимый именно мне опыт. Я принимаю себя таким, какой я есть. Я рад, что я такой, какой я есть! Каждое живое существо на нашей планете прекрасно таким, какое оно есть. Прекрасна каждая березка, каждая травинка, каждая песчинка. Прекрасны и соловьи – и голуби, и розы – и ромашки. Так и я не случайно рожден таким, какой я есть, – потому что я хорош именно таким, какой я есть. Я совершенствуюсь, я расту, развиваюсь, я меняюсь к лучшему ежедневно! И при этом я принимаю себя и восхищаюсь тем, что я такой, какой я есть. Я себя очень хорошо понимаю. Я понимаю, почему я веду себя так, а не иначе. Я

понимаю свои поступки, мысли, чувства. Я понимаю себя и точно знаю: мне не за что себя осуждать! Я достоин лишь понимания и одобрения. Я прощаю свои ошибки и недостатки. Все люди ошибаются, и я не исключение – это нормально, и это абсолютно не страшно. Я учусь на ошибках. Я хорош и такой, какой есть, – но становлюсь все лучше и лучше. Я восхищаюсь своими достоинствами! Я так много умею, знаю, могу, и это здорово! Я отлично справляюсь со всеми задачами, которые ставит жизнь. У меня все получается, а будет получаться еще больше! У меня масса положительных качеств. Я просто замечательный человек!

От чувства необоснованной вины

Я успокаиваюсь, прихожу в ровное, умиротворенное состояние. Я сейчас спокойно, осмысленно и абсолютно объективно оцениваю все происходящее. Я четко и ясно вижу, что я ни в чем не виноват. Чувство вины мне навязано, оно пришло извне, оно мне внушено, оно чужое. Ко мне это не имеет никакого отношения. Ничего чужого мне не надо! Я сам себе хозяин. Моя внутренняя сила возрастает. Чистые, светлые энергии наполняют меня. Я полон сил и энергии! При помощи внутренней силы и энергии я отбрасываю от себя чужие мнения, навязанные мне чувства. Я ясно и четко вижу: кому-то выгодно, чтобы я чувствовал себя виноватым. Но я не поддаюсь ни на чьи манипуляции. Мне невозможно внушить чувство вины, потому что я четко и ясно вижу: на мне нет никакой вины. Я легко отметаю от себя все чужое, навязанное мне! Я освобождаюсь от чувства вины. Я радостно, свободно и смело иду своим путем. Я прямо и смело смотрю людям в глаза. Моя совесть чиста. Я сам себе высший суд, никто не вправе судить меня. Я все делаю так, как нужно. Каждое мое действие – наилучшее из возможных в данной ситуации. В моей жизни все правильно. Я свободен, я открыт миру, я по полному праву радуюсь жизни!

Чтобы освободиться от всего старого, отжившего (в личных отношениях, работе, образе жизни и т. д.)

Новые энергии рождаются во мне! Новая жизнь начинается для меня именно сейчас, сегодня. Новая, светлая дорога расстилается передо мной. Пришло время обновления, пришло время родиться заново! Я счастлив начать все сначала. Я чувствую себя молодым, сильным, готовым к новой жизни. Все старое я оставляю сейчас в прошлом. Я отправляюсь в путь налегке. Я отпускаю прошлое от себя. Я благодарю всех тех людей, что встречались мне. Я благодарю свою судьбу, какой бы она ни была. Я благодарю свою жизнь за те уроки, которые мне пришлось пройти. Я благодарю весь свой прежний опыт. Я прощаю себя за все прошлые ошибки. Они ушли навсегда и больше не имеют власти надо мной. Я прощаю всех, кто встречался на моем пути, – прощаю, благодарю, с улыбкой отпускаю от себя. Теперь они пойдут своей дорогой – а я своей. Я с легким сердцем прощаюсь с прошлым. Я вижу, как оно растворяется в тумане времени и отпускает меня. Оно ушло навсегда, оно больше не властно надо мной. А для меня сейчас все только начинается! Теперь только добро и любовь, только удача и счастье сопутствуют мне. Новая жизнь несет мне новый успех, новые удивительные встречи, новые достижения и свершения! Мне интересно жить. Мир прекрасен. У меня все хорошо.

Чтобы снять негативные программы прошлого

Я достойный, хороший человек. Я сейчас раз и навсегда, окончательно отказываюсь от любой критики в свой адрес, от осуждения себя. Сейчас возрастает моя способность жить осознанно. Пробуждается моя интуиция, пробуждается внутренняя мудрость. Теперь я ясно, четко вижу все истинные причины моих поступков, моих удач и неудач. Я вижу, что все мои неудачи в прошлом были результатом страхов, обид, других негативных эмоций. Эти чувства – ошибка, которую я сейчас исправляю. Ведь я достоин лучшего! Я достоин, чтобы мне сопутствовала удача! И я устраняю из своей жизни то, что мешает удаче. Я избавляюсь от страхов, обид, чувства вины. Я избавляюсь от всего негатива. Я заполнен только светлыми, чистыми энергиями, только положительными эмоциями. Светлая энергия выметает из моей души и моего тела любой негатив! Теперь я всегда действую руководствуясь только любовью к себе и к миру. Теперь я выбираю только созидательные

цели! Теперь я делаю только то, что идет мне на пользу, что приносит мне радость. Теперь мне сопутствует удача! Я достоин удачи. Прошное не властно надо мной. Теперь я жизнерадостный, уверенный в себе, счастливый и удачливый человек!

ПРИБРЕТАЕМ КАЧЕСТВА, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ СЧАСТЬЯ

Умение владеть собой

Я сильный, уравновешенный человек. Я уверен в себе. Я твердо стою на ногах. Я полон силы и самообладания. Я прекрасно контролирую самого себя, свои эмоции, свое поведение. Я контролирую ситуацию, в которой нахожусь. Никто и ничто не выбьет у меня почву из-под ног! Что бы ни происходило вокруг – я спокоен. Я полностью владею собой. Я уверенно действую в любой обстановке. Мой разум ясен. Мои нервы крепки как канаты! Я абсолютно спокоен в любой ситуации. Я твердо знаю, что делать, как именно действовать. Любую проблему я разрешаю легко и быстро. В любой ситуации я принимаю самое лучшее решение. Я действую быстро, четко, активно. Я нахожу лучший выход из положения! Я собран, полностью мобилизован. Моя сила возрастает. Мое умение держать себя в руках, владеть собой безгранично! В любой ситуации я ощущаю внутри себя мощную силу, прочный стержень, который надежно поддерживает меня. Моя внутренняя опора безмерно прочна! Ничто мне не страшно, потому что со мной моя сила – мой внутренний стержень. Я нацелен на победу, на успех! Я выхожу победителем из любой ситуации! Я твердо уверен в победе, и я побеждаю!

Умение контролировать ситуацию

В сложной ситуации я расслабляюсь и успокаиваюсь. Когда вокруг нарастает напряжение – я спокоен. Чем более напряженная обстановка кругом – тем спокойнее и расслабленнее я становлюсь. Я автоматически, рефлекторно расслабляюсь, когда атмосфера накаляется! Чем сложнее ситуация, тем спокойнее, увереннее я становлюсь. Когда я встречаюсь с трудностью, моя внутренняя сила мгновенно пробуждается. Она радостно бурлит, она рвется действовать! Я активно действую, все мои действия максимально эффективны! Чем напряженнее обстановка, тем яснее и четче я мыслю. Я мгновенно оцениваю ситуацию! Я спокоен, расслаблен, а потому ясно вижу суть происходящего. Я смело и бесстрашно смотрю на происходящее. И четко вижу все пути выхода. Я выбираю самый прямой, самый эффективный путь к выходу! Я принимаю единственно правильное решение. Вся моя сила мобилизована. Сознание ясное, четкое. Я вижу и замечаю все детали происходящего. Ничто не ускользает от моего внимания. Я ясно оцениваю обстановку – и быстро действую. Я выбираю прямой путь к выходу, к успеху, к победе! Я с блеском разрешаю любую задачу!

Чтобы научиться веселиться, смеяться, радоваться жизни

Источник радости, смеха, веселья пробуждается сейчас внутри меня. Я даю себе свободу, чтобы веселиться, радоваться, смеяться! Мой долго сдерживаемый внутренний смех рвется наружу! Для него больше нет преград. Все преграды, мешавшие мне веселиться, рухнули.словно старая ненужная запруда, которую сметает бурная река, – мой смех рушит все препоны, сметает с пути все печали, всю излишнюю серьезность. Я рожден для радости! Я рожден для веселья! Я рожден для смеха! Радость бурной волной поднимается в моей душе! Радость – это моя суть! Я заполняюсь радостью целиком, с ног до головы! Источник смеха пробуждается во мне, так и рвется наружу! В жизни огромное множество поводов для радости, смеха, веселья! Мои глаза сейчас открываются, наполняются радостью – и начинают видеть, сколько радости и веселья вокруг! Я открываюсь навстречу радости, веселью, смеху! Я открываю для себя светлые, радостные стороны жизни! Я смеюсь! Я веселюсь! Я радуюсь! Я имею на это право! Смех – это прекрасно! Я даю полную волю смеху! Наконец-то я смеюсь, и это прекрасно! Как мне нравится смеяться, радоваться, искренне веселиться! Мой светлый, радостный смех притягивает еще больше радости в мою жизнь! Чем больше я радуюсь – тем больше счастья ко мне пребывает! Я радуюсь! Я

веселюсь! Я смеюсь! Я счастлив!

Чтобы обрести внутреннюю свободу и раскрепощенность

Я радуюсь тому, что я такой, какой я есть. Мне приятно быть самим собой. Я доволен, что я такой, какой я есть. Мне нравится то, как я выгляжу. Мне нравится моя манера поведения. Мне нравится то, как я хожу, говорю, общаюсь с людьми. Я одобряю каждый свой шаг и каждый свой поступок. Я с теплом и добром отношусь к самому себе. Мое теплое отношение к самому себе дает мне мощную защиту. Словно теплым светом я окружен со всех сторон. Что бы я ни делал, куда бы ни шел, с кем бы ни общался – я внутри этого уютного, теплого, защищенного энергетического кокона. Ничье влияние не проникает внутрь него. Здесь, со мной – только тепло, любовь, одобрение. Я защищен – и свободен. Что бы ни происходило вокруг – я чувствую себя абсолютно свободно, раскрепощенно. Я смелый, уверенный в себе человек. Я смело, уверенно веду себя в любой ситуации. Мне нравится быть на виду! Чем больше внимания на меня обращено – тем увереннее, спокойнее, свободнее я себя чувствую! Я с любовью и добром вступаю в общение с людьми, и люди отвечают мне тем же. Я излучаю волны любви и добра – и они возвращаются ко мне многократно усиленными! В любой обстановке я свободно и расслабленно купаюсь в волнах любви и добра. Моя внутренняя сила защищает меня. Я уверенно, спокойно и раскрепощенно иду по своему жизненному пути!

Для повышения самооценки

Я хороший человек. Я достоин любви и уважения. Я люблю и уважаю себя. Что бы ни говорили и ни думали обо мне другие люди – это не имеет значения для меня. Ведь я сам знаю себя гораздо лучше! И я знаю, что я хорош такой, какой я есть. Сейчас я отбрасываю все те оценки, которые ставят мне другие люди. Эти оценки не имеют никакого отношения к моей истинной сути – и я отменяю их. Я отменяю власть чужих мнений над собой! Теперь я сам себе – высший суд. И я точно знаю, что я добрый, хороший, замечательный человек по самой своей сути! Сейчас я возвращаюсь к своей истинной сути хорошего, во всех отношениях замечательного человека. Никакие слова и оценки других людей не могут изменить мою истинную суть – прекрасного, достойного человека. Я вне всяких оценок. Оценки не имеют ко мне никакого отношения. Они слетают с меня как ненужная шелуха. Со мной остается лишь моя суть – прекрасного и достойного человека. Я сам – высшая ценность для себя. Я сам – ценность, не подлежащая сомнениям. Я ценю, уважаю, люблю себя – такого, какой я есть! Я оцениваю себя очень высоко! Моя высокая ценность неоспорима. Мое чувство собственного достоинства возрастает день ото дня. Я – часть Божественной Вселенной. Я бесценен.

Чтобы развить доброту, великодушие, умение прощать

Я по сути своей добрый человек. Я рожден добрым, великодушным. Мне очень просто проявлять доброту. Я добр к себе. Я легко прощаю свои ошибки, промахи, недочеты. Я с одобрением и пониманием отношусь к себе. Теперь я терпимо отношусь к своим несовершенствам. Все люди несовершенны, и в этом нет ничего страшного. Я не обязан быть идеалом. Я и так хорош, хорош таким, как я есть. Я стремлюсь к совершенству, но прощаю себе недостатки. Я с добром, любовью и прощением отношусь к своим недостаткам. Прощая себя, я прощаю и других. Мы все – люди, и все заслуживаем снисхождения. Мы все заслуживаем любви, несмотря ни на что. Мягкая, теплая энергия заполняет меня. Это энергия любви, понимания, прощения. Недостатки свои и чужие я теперь встречаю мягко, спокойно, с пониманием. Я понимаю и прощаю себя. Я понимаю и прощаю других. Быть добрым, великодушным – это так приятно! Моя жизнь теперь полна добра и прощения, радости и любви.

Чтобы уметь постоять за себя

Я имею в этой жизни все те же самые права, что и другие люди. Я имею право на самоуважение. Я имею право на свои желания и потребности. Я имею право на чувство собственного достоинства. Я имею право на то, чтобы отстаивать свои права. Я не даю над собой власти тем людям и обстоятельствам, которые меня ущемляют и унижают. Меня

невозможно унижить, потому что у меня есть чувство собственного достоинства, которое никто и ничто не может поколебать. Если кто-то пытается меня унижить, ущемить мои права, я мгновенно пресекаю такие попытки словом или делом либо просто уходя от общения. Я легко, без усилий, как громоотвод молнию, устраняю из своей жизни все то, что для меня вредно, неприятно, что мне не нужно. Я спокойно, но вместе с тем твердо и уверенно говорю «нет» любым попыткам подчинить меня чужой воле. Я твердо знаю, чего я хочу. Я очень хорошо различаю, что для меня полезно, а что вредно и разрушительно. Я не даю никому ни одного шанса причинить мне вред! Все мои поступки всегда созидательны. Я веду себя так, чтобы создавать в своей жизни только хорошее. Я преграждаю путь плохому, разрушительному! Я без страха, спокойно и прямо заявляю о своих правах. Никто не может подчинить меня себе. Никто не может заставить меня делать то, что для меня вредно. Никто не может поставить под сомнение ценность моей личности. Никто не может заставить меня изменить мое положительное отношение к самому себе! Я достойный человек. Я уважаю себя. Я уважаю свои права. Я готов постоять за себя в любой ситуации. Я могу постоять за себя и словом, и делом – и сделать это со спокойным достоинством. Я становлюсь все сильнее и сильнее. Я иду своим путем, и никто не может помешать мне в этом!

Чтобы поверить в свои силы

От природы мне дана сила. У меня внутри большие запасы энергии. Лишь малая часть моей силы задействована в моей повседневной жизни. Но даже этого малого запаса достаточно для того, чтобы добиваться успеха, побеждать. В моей жизни, как и в жизни всех людей, были и есть победы, достижения, был и есть успех, была и есть удача. Я способен побеждать! Я способен добиваться успеха! Я делал это не раз в своей жизни. У меня множество достижений – и небольших, и очень серьезных. Я способен достигать желаемого! Я делал это и делаю сейчас. Я многое могу, много умею, у меня множество достоинств. У меня есть неоспоримые заслуги. Все это я смог благодаря даже небольшому запасу сил! А сейчас мои силы пробуждаются, чтобы проявить себя в полной мере. У меня огромный запас сил от природы! Сейчас я открываю для себя этот гигантский, бескрайний резерв. Раньше я не знал о нем, и потому он оставался неиспользованным. Но теперь я знаю, что у меня море сил! Дремлющие во мне силы просыпаются. Они спокойно, медленно пробуждаются и открывают весь свой потенциал. Эти силы гарантируют мне победу и успех во всем, за что я возьмусь! Я чувствую пробуждающуюся внутри силу. Теперь я все могу! Моя жизнь – это череда побед! И с каждой победой сила лишь прибывает! У меня неисчерпаемый запас сил. Я с энтузиазмом берусь за осуществление всех своих желаний. Нет для меня преград. Моя сила бьет ключом! Мне удастся абсолютно все!

Чтобы улучшить отношение к себе

Я достоин самого хорошего отношения к себе! Теперь я знаю это абсолютно точно. Мое чувство собственного достоинства не зависит ни от чего. Что бы ни происходило в моей жизни, я всегда хорошо отношусь к себе. Я прощаю себя, я одобряю себя. Я всегда себя одобряю и поддерживаю. Я всегда делаю то, что является наилучшим для меня. Сейчас я прошу у себя прощения за то, что не всегда относился к себе достаточно хорошо. Я прошу у себя прощения и искренне прощаю себя. Теперь я всегда и везде отношусь к себе хорошо. И неважно, как ко мне относятся другие люди. Я рад им в любом случае. Я благодарен людям за их внимание ко мне. Я благодарен тем, кто относится ко мне с любовью и пониманием, и плачу им тем же. Теперь я ни на миг не забываю о том, что достоин хорошего отношения. Чем лучше я отношусь к себе – тем лучше я становлюсь. Я хороший человек, а становлюсь еще лучше! Чем лучше я к себе отношусь – тем полнее я раскрываюсь самыми прекрасными гранями своей личности. Чем лучше я к себе отношусь – тем больше радости в моей жизни! Ничто теперь не омрачает мою радость. Что бы ни происходило – я радуюсь, что я живу, я радуюсь, что умею любить жизнь, я радуюсь, что я такой, какой я есть!

Чтобы поддерживать хорошее ровное настроение

Мое настроение зависит только от меня. Оно полностью подчиняется моей воле. Я управляю своими эмоциями, своим настроением. Я чувствую себя в этом мире устойчиво,

уверенно, стабильно. Никто и ничто не собьет меня с пути, никто и ничто не может повлиять на мое настроение. Источник моего хорошего, ровного настроения – внутри меня. Он в моей внутренней энергетической Вселенной. Кроме меня, ни у кого нет доступа к этому источнику. Моё настроение только в моей власти. В любой момент я могу обратиться внутрь себя, к источнику хорошего настроения, чтобы вновь начать улыбаться и радоваться жизни. Когда я в хорошем настроении – все проблемы разрешимы. Источник хорошего настроения в моей душе несет в себе огромную силу! Эта сила вступает в действие – и все неприятности растворяются. Удача начинает сопутствовать мне во всем. Там, где хорошее настроение, – там успех! Стоит мне только захотеть – и моя жизнь наполняется радостью. Каждый миг жизни я чувствую себя обновленным, свежим, чистым, молодым, открытым навстречу счастью!

Чтобы привлечь везение

Я везучий человек. Я удачлив всегда и во всем. Что бы ни происходило со мной – это всегда к лучшему. Все происходящее – для моего блага. Все для меня всегда оборачивается добром! Жизнь всегда поворачивается ко мне хорошей стороной. Мне везет и в мелочах, и в крупном. Все у меня всегда получается наилучшим образом! Все у меня так, как я хочу, как мне надо. Мой внутренний компас безошибочно ведет меня к удаче. У меня просто чутье на удачу, на везение, на успех! Там где я – там всегда со мной удача. Я сам удачлив и приношу удачу другим. Я буквально купаюсь в море удачи! Все мои внутренние энергии отмечены вибрациями удачи. Каждый день я замечаю, отмечаю свои удачи, и самые маленькие, и серьезные. Я коллекционирую удачи! Я коплю их, и энергии удачи возрастают с каждым днем. В моей жизни удача в изобилии! Одна удача притягивает другую, та третью, и так до бесконечности! Моя жизнь – это череда удач. Мой путь – от удачи к удаче! С каждой удачей я становлюсь сильнее, счастливее, богаче, могущественнее! Одни удачи приходят сами, другие я творю сам – но успех неизменен! Я творец и повелитель удачи! Моё везение беспредельно, моя удачливость бесконечна!

НАЛАЖИВАЕМ ВЗАИМООТНОШЕНИЯ

Чтобы простить обидчиков и устранить обиды из своей жизни

Огромный запас добра, любви и великодушия дан мне при рождении. Я сейчас мобилизую все свои силы, чтобы этот запас проснулся и начал мне служить. Я с максимальным добром и прощением обращаюсь сейчас к самому себе. Мне незачем больше себя судить, критиковать и наказывать! Это все в прошлом. Я заслужил прощение. Сейчас я вижу, что мои грехи не так уж и страшны. Каковы бы они ни были – я все прощаю самому себе! Я прощаю искренне, от всей души. И чем больше в моей душе любви и прощения, тем сильнее я становлюсь. И вот я уже весь полон силой! Прощение дает мне силу! Я по-настоящему сильный и великодушный человек. Я все могу простить и себе, и другим. Я больше не держу зла на своих обидчиков. Ведь я сильный – а сильные умеют прощать. Я прощаю. Если кто-то мне должен – я прощаю ему долг. Я ничего больше не жду от него. Я отпускаю его с миром из своей жизни. А сам иду дальше налегке, освободившись от груза. Мне легко и радостно. Я иду своим путем, простив и забыв обиды. У меня своя, радостная, свободная и счастливая жизнь. Я преисполнен чувства собственного достоинства. Я с уважением и любовью отношусь к себе. И потому у обидчиков нет ни единого шанса задеть меня. Меня не затрагивают стрелы обид. Я иду своим путем, и на этом пути я защищен от этих стрел. Я иду по жизни спокойно и уверенно. Я сильный, свободный, жизнерадостный человек. Вся моя энергия используется только мне во благо! Я трачу ее на свои созидательные цели. Я строю свою жизнь так, как нужно мне. Всюду меня встречают только любовь, понимание, одобрение. Моя жизнь полна света!

Чтобы не зависеть от чужого негативного мнения

У меня в душе мир и покой. Я сильный, уверенный человек. Я человек, знающий себе цену. Эта цена очень высока. Высокая цена дана мне от рождения Богом и природой. Она не

зависит ни от чего и ни от кого. Не в силах людей эту цену понизить. Даже я сам не могу ее понизить. Что бы ни происходило, как бы я ни вел себя – моя цена остается безмерно высокой. Я – частица Божественной Вселенной, а значит, я бесценен. Моя высокая самооценка не зависит от того, что думают или говорят обо мне другие люди. Это только лишь их частное мнение, и больше ничего. Это мнение не имеет никакого отношения к моей истинной сути – частицы Божественной Вселенной. Я всегда помню о том, что я бесценен. Ни на минуту об этом не забываю. Я прощаю других людей, если они этого не знают или не понимают. Но сам я об этом знаю абсолютно точно. Божественными энергиями полна моя душа. Радостью полна моя душа. Любой негатив просто обходит меня стороной. Негатив уже обречен. Ему нет места в этом мире, ему нет места в моей душе. Радость, свет моей души, Божественные энергии гарантируют мне победу. Я всегда прекрасного мнения о себе самом! Я заслуживаю только хорошего отношения. Я замечательный человек. Другие вправе думать что хотят – а для себя я идеально хорош таким, какой я есть. Я счастлив быть собой! Я счастлив жить в этом прекрасном мире! Я счастлив быть сильным, уверенным победителем!

Чтобы наладить супружеские отношения

Мне Богом и Природой дан великий дар – любить и быть любимым. Я счастлив, что этот дар реализован и востребован в моей семейной жизни. У меня есть семья, у меня есть любимый человек – и это главное. Я люблю ее (его), а она (он) любит меня. Эта любовь проявляет себя все ярче и активнее. Энергия любви пробивается наружу в наших отношениях. Она становится сильной и очевидной. Ее невозможно скрыть. Ее невозможно истощить. Нет таких причин, которые уменьшили бы энергию нашей любви. Эта энергия заполняет наш дом, она светит нам и греет нас. Она защищает и спасает нас. Когда мы вместе – нам все нипочем. Когда мы вместе – мы в десятки раз сильнее. Я тонко и глубоко чувствую и понимаю все душевные порывы, все чувства, все переживания моей (моего) супруги (супруга). Я понимаю ее (его) радость и боль, тревоги и надежды, печаль и любовь. Я точно знаю, что она (он) – хороший человек, так же как и я безусловно хороший человек. Мы оба хорошие, достойные любви люди, и я ясно вижу это всегда, в любой момент нашей жизни, сквозь все перипетии наших отношений, и в темные, и в светлые времена. Я понимаю и прощаю ее (его). Я понимаю и прощаю себя. Только любовь, добро, прощение и взаимопонимание отныне и навсегда воцаряются между нами. Только мир в нашей семье – отныне и навсегда.

Чтобы разрешить проблемы в отношениях с родителями

Я сейчас изъявляю искреннее намерение наладить отношения с моими родителями. Я хочу, чтобы наши отношения строились на любви и уважении. Прямо сейчас я начинаю делать для этого все от меня зависящее. Я безмерно благодарен своим родителям за то, что они дали мне жизнь! Это самое главное, что они сделали для меня. Я всегда помню об этом, и чувство благодарности во мне не иссякает никогда. Что бы ни происходило между нами дальше – я прощаю их за все, потому что они дали мне жизнь, и это уже так много, что остальное неважно. Они сделали для меня все, что могли сделать, дали мне все, что могли дать. Не их вина, если они чего-то мне не дали. Главное – что они дали мне жизнь, а все остальное я могу сделать сам. Я сильный, взрослый человек, и могу теперь исправить их недочеты и ошибки. Я прощаю все свои детские обиды. Даже если родители бывали несправедливы ко мне, я их прощаю. Я прощаю и себя, за то что в детстве по незнанию и отсутствию опыта огорчал родителей. Я не виноват в этом. И родители ни в чем не виноваты передо мной. Теперь я взрослый, самостоятельный, сильный человек, и мои отношения с родителями – это отношения равноправных взрослых людей. Я отношусь к ним как взрослый ко взрослым, как любящий к любимым. У меня своя, отдельная жизнь, на которую я имею право. Я ни в чем не завишу от родителей. Но я люблю их и принимаю их такими, какие они есть. Я благодарен родителям за то, что я стал таким – взрослым и самостоятельным. Я уважаю их. Я уважаю себя. Наши отношения строятся на основе взаимной любви и уважения.

Чтобы разрешить проблемы в отношениях со взрослыми детьми

Я люблю и уважаю себя. Я люблю и уважаю своего (-ю) сына (дочь). Он (-а) взрослый самостоятельный человек и я уважаю его (ее) как личность. Он (она) родился (-лась) на свет, чтобы прожить свою жизнь. Я помогаю ему (ей), – но делаю это очень деликатно, мягко, аккуратно. Рано или поздно дети уходят в свою жизнь. Это неизбежно. Это необходимо, чтобы ребенок смог построить свою жизнь, чтобы он стал взрослым, свободным, счастливым. Я люблю своего ребенка, я хочу для него счастья. Поэтому я отпускаю его, позволяю идти своим собственным путем. Я верю в него. Я знаю, что у него достаточно сил, разума, здравомыслия, чтобы найти в жизни свою счастливую дорогу. У него все получится! Я доверяю ему. Я позволяю ему идти своим путем, принимать свои решения и совершать свои собственные ошибки. Я позволяю ему самому взять ответственность за свою жизнь. Я помогаю ему и оберегаю его своей любовью. Моя любовь так сильна, что защищает его, помогает идти верным путем. Какой бы он ни был – я люблю и принимаю его любым. Я даю ему полное право быть собой, таким, какой он есть. Любовь – главное в наших отношениях. Я выбираю мягкий, спокойный стиль наших отношений. Я могу дать совет, подсказку своему сыну (своей дочери), но не навязываю своего мнения, и право выбора оставляю за ним (ней). Я уважаю его (ее) самостоятельность, его (ее) ценность как личности. Я знаю, что мой сын (дочь) меня любит. А я люблю его (ее). Это прекрасно, и это самое главное, что нас связывает. Там, где любовь, – там уважение, взаимопонимание. Все наши ссоры позади. Теперь я даю право чистой, бескорыстной любви расцвести в наших отношениях.

Чтобы стать привлекательным для окружающих

Я сейчас смотрю на себя самыми любящими глазами. Так, как мог бы смотреть самый добрый, бескорыстно любящий меня человек. Я прощаю свои недостатки и восхищаюсь своими достоинствами. Я отказываюсь от любых претензий к самому себе, от любой самокритики. Я достоин любви и восхищения – такой, как я есть. Я хорош такой, какой я есть. Как я рад, что я именно такой! Все во мне именно так, как надо. Я нравлюсь себе! Я окутываю себя волнами тепла и любви. словно ласковые солнечные лучи, касаясь легким загаром, прикасаются эти волны к моей коже, к лицу, шее, плечам, рукам, ногам, всему телу... Все мое тело, словно легкой позолотой, начинает светиться добром и любовью. Я начинаю светиться легкой улыбкой. Весь мой облик светится, отливает позолотой. Я излучаю волны добра и любви, тепла и нежности. Там, где я, – там свет и тепло. Я притягиваю к себе добро, любовь, свет и тепло – и сам несу свет и любовь всюду, где только появляюсь. Мне нравится быть любящим, светлым, добрым человеком! Я посылаю волны любви каждому, с кем встречаюсь, всем людям, всей земле, всему миру! Я прекрасно отношусь к людям, и люди платят мне тем же!

Чтобы обрести любовь

В этом мире, на этой планете, в это время ждет меня моя половинка. Я точно знаю, что у меня есть моя половинка, потому что все существа, все явления природы, все, что существует в небе и на земле, создано парами: есть день и ночь, есть солнце и луна, есть небо и земля, есть горы и долины, есть холод и жара, есть мужчина и женщина. Ждет меня моя половинка, как и я жду ее. Идем мы навстречу друг другу, чтобы встретиться. Встреча наша назначена небесами, на линии судьбы начертана. Неизбежна наша встреча, как встречаются реки с морями, дожди с песками, радуга с небесами. Сила, энергия любви в моей душе, в моем сердце, в моем теле раскрывается сейчас, набирает силу. Всю силу и энергию любви направляю я сейчас на поиски моей половинки, навстречу ему (ей), с кем суждено мне в любви и согласии жизнь прожить. Огромная способность любить и быть любимым (-ой) зреет и крепнет во мне. Я излучаю энергии, волны любви! Я отправляю мощные, сильные волны любви в пространство, на поиски моей половинки. Волны моей любви уже достигли моего (ей) суженого (-ой), уже коснулись его (ее), уже притягивают его (ее) ко мне! Как магнитом притягиваю я мою половинку, сильным, мощным магнитом! В энергетической Вселенной наша встреча уже состоялась. Мы рядом! Мы чувствуем любовь друг друга! Мы вместе – с этого момента и навсегда!