

Серия «Психология»

Психолог • эзотерик • мистик • гештальт-терапевт

Ксения Алексеева

ПОЛНАЯ трансформация

56 техник,
которые
изменяют
вашу жизнь



Издание второе

Ростов-на-Дону

 **ЕНИКС**

2021

УДК 159.9
ББК 88.37
КТК 017
А47

Алексеева, Ксения.

А47 Полная трансформация : 56 техник, которые изменят вашу жизнь / Ксения Алексеева. — Изд. 2-е. — Ростов н/Д : Феникс, 2021. — 126, [1] с. : ил. — (Психология). — ISBN 978-5-222-36355-3

Все, что с нами происходит, — это отражение того, что есть у нас внутри. Если мы себе нравимся, то притягиваем события, которые нам приятны. Если что-то мы в себе не любим, то именно в этой области с нами начинают происходить неудачи. И именно поэтому так важно начать менять не внешнее, а работать с внутренними процессами.

Хотите узнать, как менять этот образ будущего? Все просто — через перемены настоящего! В книге собраны лучшие трансформационные техники, которые дают прекрасные результаты. Книга приглашает вас совершить удивительное путешествие к самому себе, она поможет вам вернуть волшебную силу, которая дана вам от рождения. 56 трансформационных техник позволяют легко изменить вашу жизнь к лучшему. Выбор всегда за вами: вы можете оставить все как есть, а можете наполнить свою жизнь любовью, радостью и благополучием.

Популярное издание

УДК 159.9
ББК 88.37

Ксения Алексеева



Полная трансформация 56 техник, которые изменят вашу жизнь

Ответственный редактор
Выпускающий редактор
Компьютерная верстка:

*Оксана Морозова
Галина Логвинова
Елена Калинина*

Формат 70×100/16. Бумага офсетная. Тираж 2 000 экз. Зак. №

Импортер на территории ЕАЭС: ООО «Феникс»
344011, Россия, Ростовская обл., г. Ростов-на-Дону, ул. Варфоломеева, 150
Тел./факс: (863) 261-89-50, 261-89-59

Изготовлено в Украине. Дата изготовления: 05.2021.

Срок годности не ограничен.

Изготовитель: ООО «БЭТ».
61024, Украина, г. Харьков, ул. Максимилиановская, 17

Сайт издательства: www.phoenixrostov.ru
Интернет-магазин: www.phoenixbooks.ru

ISBN 978-5-222-36355-3

© К. Алексеева, текст, 2019
© Оформление: ООО «Феникс», 2019
© В оформлении книги использованы иллюстрации по лицензии Shutterstock.com.

Содержание

Введение.....	4	27. «Главное для меня».....	66
Как работать с книгой.....	12	28. «Мое пространство».....	68
Техники	14	29. «Идеальный партнер»	70
1. «Нечто большее»	14	30. «Личная сила»	72
2. «Техника большого золотого человека».....	16	31. «Хранитель времени».....	74
3. «Техника летящих облаков и чего-то еще...»	18	32. «Каждый миг — другой»	76
4. «Техника развития нужного качества»	20	33. «Сила Духа»	78
5. «Точка невозврата»	22	34. «Кто под маской».....	80
6. «День притяжения нужных мест, людей, событий»	24	35. «Мир не такой».....	82
7. «Задайте вопрос Вселенной».....	26	36. «Я часть космического потока».....	84
8. «День получения энергии».....	28	37. «Через трансформацию к благополучию».....	86
9. «Я цветок, растущий на земле»	30	38. «Мои убеждения».....	88
10. «Мой королевский день»	32	39. «Великий человек»	90
11. «День любви, семьи и шоколада»	34	40. «Мужское и женское»	92
12. «День баланса»	36	41. «Алхимия моего пути».....	94
13. «Внутренняя гармония»	38	42. «День без критики и осуждения» ..	96
14. «День наполнения мира светом».....	40	43. «Время для себя»	98
15. «День правильного выбора».....	42	44. «День признания моего отца»	100
16. «Настройка на нужную волну».....	44	45. «Отпускная контроль».....	102
17. «Получение подарков от Вселенной»	46	46. «День сияния».....	104
18. «День поднятия самооценки».....	48	47. «День проявления моего величия».....	106
19. «Повелительница пчел»	50	48. «Счастье в мелочах».....	108
20. «Я и мое пространство»	52	49. «День моей новой истории»	110
21. «Важные звуки»	54	50. «День моей любви к себе».....	112
22. «Прикосновения к миру».....	56	51. «Я другая!».....	114
23. «Свобода от ограничений»	58	52. «Моя уникальность»	116
24. «Родители как союзники»	60	53. «День правдивых слов и мыслей»...	118
25. «Что-то новое»	62	54. «Продолжатель начинаний»	120
26. «Маятник».....	64	55. «Идеальные формы и последовательности».....	122
		56. «Собиратель бус»	124
		Заключение.....	126

Привет, мой дорогой читатель!

Эта книга — не сухое и прагматичное пособие, как за 5 минут и с помощью одной таблетки одновременно избавиться от головной боли и отсутствия денег в кармане. Эта книга — как посиделки с подружкой в кофейне, бокал глинтвейна возле уютно потрескивающего камина зимним вечером, легкая грустинка от уплывающего в море солнца и тихая радость раннего утра, что-то очень теплое, душевное и волшебное (да-да, именно волшебное, не буду долго испытывать ваше любопытство!), предназначенное для близких людей.

Некоторые события с нами происходят сами собой, словно мы не имеем к этому никакого отношения. Но они выбрали именно нас, потому что именно через нас можно (и, возможно, должно) максимально точно передать информацию. Я уверена, что все в нашем мире не случайно, а книга эта «случилась» со мной, как только я родилась. Может, я когда-нибудь уделю больше внимания этой истории, сейчас же расскажу лишь самое главное.

Я родилась со способностью видеть будущее, лечить и влиять на ход вещей и довольно долго думала, что все так умеют. Я и сейчас считаю, что такими способностями обладают многие, просто они забыли об этом, побоялись быть не как все, погрязли в негативе, сомнениях, быте, скуке, увязли в чужих сценариях и живут не свою жизнь. Никакой мистики в этом нет. Просто если вы искренне, всей душой верите, то у чуда нет шансов не случиться. Ну а если не верите, то и результат будет соответствующий.

Все, что происходит, — результат того, что должно произойти вследствие того, что уже происходило. И то, что вы, мой друг, держите в руках эту книгу, тоже неслучайно. Она написана для того, чтобы вернуть вам вашу волшебную силу, которая дана вам от природы. В гонке ума, когда вы за чем-то бежите, боясь что-то упустить, все-таки упускаете важное. Есть нечто, существующее в другой плоскости, в другом измерении, в чем-то другом... И это «нечто» можно увидеть только под определенным углом. Но именно оно может быть самым важным.

Вот несколько историй, которые могли бы произойти и с вами...



Я наблюдаю, как солнечный зайчик прыгает по окну.. легко проходит сквозь стекло, освещает лучом часть комнаты. А в этом луче видно, как танцуют пылинки... И я удивляюсь, почему не видно их танца, когда нет луча. И тут же нахожу ответ — они танцуют только в луче!

И это было удивительное открытие маленькой девочки.

Однажды, в один из зимних дней, когда снега было очень много и он особенно искрился, появился солнечный зайчик. Он, как обычно, блеснул и проник через стекло в комнату, но на этот раз он проявился не лучом, а скрутился в шарик и остановился напротив моих глаз... И вдруг этот шарик стал превращаться в различные фигурки. Я и сейчас их хорошо помню...

Тогда они мне казались странными и не имеющими смысла, но теперь, спустя много лет, я понимаю, что они все были обо мне. Именно после этого случая я стала видеть картинки, связанные с людьми.

Сейчас мои способности немного «присмирели». Так происходит потому, что нас окружает множество шаблонов и схем, на которые очень удобно опереться. Перед таким искушением трудно устоять, но надо понимать, что этот выбор многое скрывает и не позволяет увидеть все.

Мы живем в век молниеносно развивающегося технического прогресса, и мы сами тоже становимся частью технического прогресса, с ударением на первое слово... Шаблоны, схемы, рамки... Увидеть настоящих волшебников — большая удача. Хотя в каждом из нас живет волшебная энергия. И вы можете ее почувствовать, стоит лишь начать чуть больше ощущать, замечать, прикасаться...



Еду в метро, час пик, толпы людей, само собой. Я на шпильках, в руках — тяжелый пакет: игры, карты... И мне важно все это доставить в целости и сохранности, чтобы это не помяли, не раздавили. Но место мне вряд ли уступят, тут хоть бы в вагон влезть... Смотрю я на это дело и мысленно прошу: «Вселенная, сделай мне хорошо!»

Подхожу к месту, где, по моим расчетам, должна быть дверь поезда, — там, конечно, народу полно. В паре шагов от меня стоит мужчина странного вида. Его даже сложно описать, он словно не из этого мира... И вдруг он поворачивается ко мне и говорит: «Ща все сделаю!»

Подходит поезд, выходят люди, в вагоне освобождается пространство, я захожу, вместе со мной заходит этот странный мужчина. Я прохожу чуть дальше, мой нечаянный рыцарь останавливается у самого входа в дверях, растопыривает руки и кричит: «Всем стоять!» Народ заходить не стал: кому охота связываться с сумасшедшим?

Я оглядываюсь по сторонам — вокруг много свободного места, народ в вагоне вжался кто куда, только я не боюсь (не знаю даже, почему, просто не чувствую от этого человека опасности).

Двери начинают закрываться, мужчина выскакивает, поезд поехал.

Я в шоке! Он и правда «все сделал», как я просила у Вселенной! В общем, я доехала комфортно, ни одна коробка с играми не пострадала!



Эта история приключилась со мной в те времена, когда в переходах стояли столики и на них продавали все, что только возможно.

Идем мы с моим приятелем по переходу с одной станции метро на другую и видим слепого деда со специальной папочкой

с кармашками, в каждом из которых лежат монеты разных времен.

Я в этом ничего не понимаю, но мой приятель не только интересовался нумизматикой, но и хорошо разбирался в ней. Мы подошли к деду, и между знатоками завязался диалог: один что-то спрашивал, другой рассказывал, ловко жонглируя монетами. Немного поговорив, мы стали прощаться. И дед на нас разозлился, что мы ничего не купили, а только отняли время.

Мы стали подниматься по эскалатору, и я заметила, что мой приятель погрузтел, а еще через пару минут он обратился ко мне за советом, купить ему эти монеты или нет... Стоили монеты немало, но у него была с собой необходимая сумма.

И я сказала ему:

«Я в этом ничего не понимаю, но если ты видишь в этом что-то важное для себя, то оно должно быть в твоей жизни, тем более для этого есть средства, это неслучайно».

И мы, поднявшись, тут же стали спускаться обратно. Но на прежнем месте деда не оказалось. Стали спрашивать у продавцов, не видели ли они деда с монетами. И все как один отрицательно качали головой. А один продавец добавил: «Ребята, вы сами-то понимаете, что говорите? Как долго слепой дед с монетами смог бы тут простоять?»

В этом месте — многозначительная пауза и шок!

Получается, что деда здесь и не было никогда. Но мы-то видели, мы с ним говорили! И купить надо было! Не бывает групповых галлюцинаций, всегда у каждого свой собственный глюк. И это был удивительный знак для нас обоих!

Я уверена, что параллельные миры существуют, а иногда они пересекаются и создают перекрестки, чтобы произошло нечто важное.



А эта мистическая история приключилась, когда мне было лет 17–18. Я окончила школу и училась в медицинском.

Однажды мне приснился сон...

Я смотрю в окно и вижу 5-этажный дом, на стене которого крупно написан номер телефона. Проснувшись, я очень хорошо помнила этот номер. Но звонить не стала — не нашла причины, чтобы позвонить. Вскоре я позабыла о странном сне, так и не успев никому о нем рассказать.

И вот однажды сижу я на лекции, в кабинет заглядывает мужчина и просит меня выйти.

Я выхожу в фойе и вижу незнакомца старше меня лет на десять.

Он поздоровался со мной и тут же спросил:

— Почему ты мне не позвонила? Я же оставил тебе телефон!

Я была удивлена и возмущена.

— Какой телефон, вы о чем?

Ему явно нравилось мое удивление, и он продолжил:

— Я оставил телефон в твоём сне. Крупно и четко написал. Только не говори, что не запомнила номер.

Понимаю, что выглядит все это совсем уж мистически, но это чистая правда! Более того, этот человек какое-то время был моим проводником в мире эзотерики.

Но потом он стал нарушать границы моего личного пространства. Он запросто мог влезть в мой сон и сказать, чтобы я не забыла, что завтра занятие, или напомнить, что надо с собой взять.

Я с ним поругалась и сообщила, что больше не буду у него учиться. А он был уверен, что мне это необходимо, потому что у меня дар и все такое.

Я всячески избегала его, а он продолжал доставать меня во сне и по телефону.

Куда бы я ни шла, везде встречала его. Это я сейчас понимаю: будь моя психика слабее, крыша могла бы поехать далеко...

Я стала искать способ, как справиться с ним, ведь договориться по-человечески у нас не получилось. И я его нашла...

Итак, все по порядку.

Я поняла, как можно было победить моего бывшего наставника, но мне нужно было убедиться в этом наверняка. И я смоделировала историю: я должна с ним увидеться, непременно сидя за столом и глядя друг другу в глаза, чтобы точно понять, что это все! Что я свободна!

В нашем городе была одна женщина, целительница, и к ней приходили многие волшебники. И вот однажды я пришла к ней в гости (раньше приходили без звонка, просто так, в любой момент). Целительница попросила подождать ее на кухне (она работала с клиентом).

Я захожу на кухню и вижу его. Молча, не говоря ни слова (и он тоже молчит), я наливаю себе чай, сажусь напротив него и смотрю прямо в глаза, представляя и ощущая, что он маленький, как букашка, и никогда и ничего сделать мне не сможет. Он встает и выходит из кухни и из моей жизни насовсем. Больше я его никогда не видела.

Мне кажется, в тот момент я освободила еще одну часть своей энергетической силы. Мы больше, чем мы о себе думаем!



Однажды я ехала в лифте с одной женщиной. Я решила быстро сбежать в магазин за хлебом, а потому была без макияжа и укладки, да и одета очень просто.

Моя «попутчица» с восхищением рассматривала меня. И вдруг она сказала:

— Вам, красивым, наверное, хорошо живется. У вас особый мир.

Я растерянно оглянулась — кому это она говорит? И понимаю, что мне! Я в шоке, молчу, я не знаю, что ответить.

Но уже как-то по-особенному выхожу из лифта и иду в магазин. Ведь я красивая! И у меня «особый мир», и солнце какое-то другое, и воздух особый, и энергия вдруг появилась дополнительная! Прихожу домой, смотрю в зеркало и вижу, что сияю.

Что произошло? Как это началось? Ясно, что изнутри. Просто я была с собой в гармонии, вот и все! И потом появилась эта женщина, потом солнце, энергия и т. д. Все гениальное — просто! Просто быть собой — и тогда вы красивы, уникальны и, быть может, даже экзотичны. И вы такой один. И когда вы принимаете себя, мир непременно найдет способ, как это заметить и вознаградить вас за это.

Все, что с нами происходит, — это отражение того, что есть у нас внутри. Если мы себе нравимся, то притягиваем, создаем события, которые нам приятны. Если что-то мы в себе не любим, именно эта тема начинает «провисать» у нас в реальном мире. И именно поэтому так важно начать менять *не внешнее*, а смотреть, что внутри происходит, работать с этим *внутренним*... Тогда все вокруг будет нам нравиться. Меняя себя, мы меняем свое будущее и влияем на будущее вокруг.

Моя система трансформации Мейби-моб родилась практически сама по себе, существовала и развивалась. Мне оставалось лишь принимать происходящее волшебство. Когда не делиться открытиями стало невозможно, я стала проводить игры и марафоны. Они сразу же завоевали любовь и признание участников, не говоря уже о практической пользе — так много прекрасных перемен произошло с участниками этих марафонов. Потом я создала карты на основе этих практик, а теперь вы держите перед собой книгу, где собрано множество разных практик, которые могут многое изменить в вашей жизни. Впрочем, можно и оставить все как есть — выбор за вами, ведь Мейби-Моб — это *maybe* — *может быть*, значит, есть возможность, а МОБ (М — менять, О — образ, Б — будущего) — это тот, кто меняет образ будущего. Не просто меняет, а меняет по своему желанию!

То есть в переводе Мейби-Моб означает *У вас есть возможность Менять Образ Будущего*. Можно сделать жизнь волшебной, впустить в нее чудеса, а можно не делать ничего. Если останетесь в процессе и после освоения техник Мейби-моба, то останется МОБ. А если бросите, то только *maybe*.

Ну что, начнем удивительное путешествие в прекрасное новое завтра? Хотите узнать, как менять этот образ будущего? Все просто — через перемены настоящего! В книге собраны техники, проработанные на марафонах, и они уже дали прекрасные результаты. Эти техники могут стать чудесным инструментом и для вас, мой дорогой читатель, если вы решите ими воспользоваться. Я буду рядом и помогу, но главное все же зависит от вас: останетесь вы просто читателем или решите стать волшебником и привнесете в свою жизнь прекрасные изменения и открытия.

P.S. Я благодарна всем участникам моих марафонов Мейби-моб, которые принимали участие в путешествии, искренне проживали техники и упражнения и делились результатами.

Как работать с книгой

Если готовы, тогда выбирайте свой способ путешествовать. Способ первый — проходить каждую технику по порядку, от первой до 56: один день — одна техника. Способ второй — открывать страницу наугад, выбирая свой уникальный путь. А может быть еще третий, четвертый, известный только вам способ. В любом случае ведите записи своих открытий и процессов, это непременно вам пригодится в дальнейшем.

А еще в этой книге вы найдете послания ангелов, которые будут помогать вам в работе с техникой. Определите, с какой техникой вы будете работать сегодня, а потом откройте любую страницу — это послание также будет ключевым для вас на сегодняшний день.

Теперь подробно и по пунктам!

1. Говорим слова-настрой. Вы можете сидеть, лежать, идти, бежать — это не имеет значения, важно, что это тот момент, когда вы решили начать. Возможно, слова-настройки покажутся вам странными, глуповатыми, смешными, но не пренебрегайте этим пунктом ни в коем случае! Слова-настрой — это та энергия, с которой вы входите в тему техники, в них шифр сути и одновременно ключ.

Замок никогда не делают без ключа. Если есть замок, значит, есть и ключ, которым можно его открыть. Не бывает задач и проблем, которые не решаются, просто на реализацию некоторых задач нужно чуть больше времени.

Настрой очень важен. Если вы с радостью входите в процесс, то в нем будет весело, если с напряжением, то в нем будет тяжело. Обратите внимание, какая у вас точка входа. Если вдруг «вы встали не с той ноги», ложитесь еще раз и встаньте с той, с которой надо.

2. Выполняем технику.

3. Пребывая в новом для себя состоянии от техники (только несколько секунд или минут), **наблюдайте за знаками и ощущениями в теле**, миром вокруг. Только эти несколько минут или секунд!

4. **Через какое-то время снова выполняем технику**, если в этом есть необходимость. Проговариваем слова, делаем упражнение и наблюдаем, как что происходит. Записываем ощущения, анализируем.

Потом вы продолжаете жить привычной жизнью. Эта техника пока не стала для вас привычным состоянием, чтобы сделать ее один раз и в течение дня наблюдать за знаками состояния и события. Но вы можете делать ее часто, чтобы состояние, которое возникает после техники, можно было вызывать по щелчку. Меняя себя, вы можете изменить мир вокруг. Почувствуйте разницу: не прогибая мир под себя, а легко и весело изменяя себя. И мир отзовется на ваши изменения, будьте уверены! Итак, в путь!



1. «Нечто большее»

*Я бескрайнее море, я космос,
я до звезд достаю рукой.
Мой мир огромный, волшебный,
излучает свет и покой!*

Применяйте технику, если хотите улучшить свои личные отношения, закрепить карьерные позиции, заработать больше денег и уважения.

Почувствуйте свое тело, свое поле, свое лицо, фигуру... Осознайте свой характер. Попробуйте перенести внимание на свое лицо (щеки, нос, лоб, глаза, губы, уши), волосы, шею, теперь сосредоточьтесь на плечах, затем на руках. Переведите внимание на грудь, живот, бедра, ноги. Вам нужно почувствовать свое тело целиком. Скажите себе: «Это мое тело, и я в нем живу». Примите себя со словами: «Да, это я. Я такой, какой есть. У меня есть привычки и увлечения. У меня есть желания».

Подумайте о своих желаниях, о том, чего вы хотите. Представьте и почувствуйте, что у вас это все есть... Получилось?

А теперь почувствуйте, что у вас есть чуточку больше всего того, что вы хотите, чуть лучше, чуть красивее. И вы сами — лучше, больше, значительнее.

Сегодня на протяжении дня все, что вы будете делать, делайте чуть лучше. Все, что будете выбирать, покупать, выбирайте и покупайте лучше, чем планировалось сначала. Например, читая книгу, прочтите на одну главу больше, если вам предложили конфеты и вы хотели взять одну, возьмите две. Обнимайте чуть крепче, улыбайтесь чуть дольше, говорите чуть больше.

Речь идет, конечно, о позитивных моментах и желаниях. Этой техникой вы сможете расширить свои границы; а чем они шире, тем больше возможностей придет в ваш мир.



Для записи наблюдений и инсайтов

**Желая и делая одновременно,
доверяя миру, вы обретаете крылья
безграничных возможностей.
Вспомните состояние, которое вам дано
от рождения, и летите к своей цели!**



2. «Техника большого золотого человека»

Техника предназначена для улучшения карьеры и материального достатка, усиления своей харизмы и возможности влиять на людей и ситуации.

Представьте свою ауру золотой. Представьте также и большое энергетическое личное поле.

То есть вы — до потолка, вы занимаете большое пространство в комнате или в том месте, где находитесь. Произнесите слова-настрой.

*«Золотая аура, большое поле.
Я с открытым сердцем, рядом ангел-хранитель —
нас двое. Я лидер по жизни, меня ждет успех,
я лучше, успешнее, круче всех».*

Можно сказать короче, с юмором, с заниженной лексикой.

*«Я в золотых доспехах, я в золотом плаще.
Я в золотой короне, я крут ваще».*

Пусть будет весело, даже немного абсурдно, нелепо. Помните состояние, которое вы испытаете, когда так легко и играючи расширите границы привычного восприятия мира.



Для записи наблюдений и инсайтов

**Вы всегда под защитой, если
доверяете своему внутреннему
покою. Ведь именно он настраивает
вас на защиту Вселенной.
Вы в безопасности прямо сейчас.**



3. «Техника летящих облаков и чего-то еще...»

*«Я по небу плыву облаками, я играю лучами в траве,
я невидимыми руками обнимаю все на Земле.»*

Когда мы смотрим на небо, то испытываем чувство безмятежности, спокойствия, свободы и чего-то еще...

Посмотрите на небо, почувствуйте все это и найдите точку в теле, которая откликается на небо, облака и на что-то еще. Погрузите свое сознание в эту точку, побудьте в ней, представьте, как с каждым вдохом вы расширяете эту точку маленького неба, и она занимает все больше и больше пространства в вашем теле. Постарайтесь представить, что все ваше тело стало небом с облаками, полным спокойствия и безмятежности и чего-то еще...

Побудьте в таком состоянии как можно дольше, обращайтесь к этим ощущениям в течение дня как можно чаще. Общайтесь с людьми в этом состоянии, взаимодействуйте с окружающим миром, отслеживайте происходящие изменения.

Так вы узнаете легкости, гармонии, умению брать от мира и делиться с миром.

Вы расширяете свои границы, а быть может, на некоторое время убираете их совсем. Как это — быть безграничным и принимающим все, что приходит в ваш мир? Когда вы готовы впустить в ваш мир все, к вам приходит только самое лучшее. Потому что там, где нет борьбы и сопротивления, активизируются энергии света, доброты, любви и тепла. А еще это позволит вам открыть в себе те дары, которые вам даны от природы. Вы ведь не зря иногда думаете, что вы больше, чем вы есть на самом деле, и вы достойны лучшего.



Для записи наблюдений и инсайтов

Именно нежность позволяет легко открывать самые прочные замки в вашем сердце. Именно нежность расширяет границы и отгоняет прочь все препятствия. Будьте нежными с собой каждое мгновение.



4. «Техника развития нужного качества»

*«Свой характер рисую на волшебном холсте.
Мои личные качества на высоте».*

Подумайте, какое качество в себе вы хотели бы развить. Допустим, настойчивость.

Ответьте на вопрос, что в природе (то есть то, что не создано руками человека, — ландшафт земли, природные явления и стихии, растения) может обладать таким качеством? Например, ветер.

И когда вы совершаете какое-либо действие, даже самое простое, делайте его, как будто вы настойчивый ветер, представляя себя им. Замечайте вокруг себя в течение дня любые проявления настойчивости. Это могут быть люди, природа, животные — кто и что угодно.

И говорите себе: «Он настойчив, как я». Понаблюдайте за качеством, которое вы выбрали, возможно, вам придут в голову интересные мысли по поводу этого.

Возможно, с тем качеством, которое вы захотели развить, придет что-то еще не менее важное. А от чего-то вы вдруг избавитесь, потому что оно не сможет существовать вместе с тем качеством, которое пришло в вашу жизнь. Используйте эту технику в те моменты, когда вам непосредственно необходимо то или иное качество. Задайте себе вопрос: вы его только что развили в себе или оно было в вас давно, но вы не решались его проявить? А быть может, вам известна другая причина? В этой технике важны любые изменения и процессы.



Для записи наблюдений и инсайтов

**Вы достойны самого лучшего в этой
жизни. Научитесь принимать
подарки, и их будет еще больше.
Откажетесь — и их не будет совсем.
Помните: вы особенный человек!**



5. «Точка невозврата»

*«Я отпускаю прошлое, ненужные вещи,
Обиды и страхи, душевные трещины,
Все, что не сбылось, что не смогло прийти.
Для нового счастья открыты пути!»*

Мысленно нарисуйте точку справа от себя, проговорите формулу (или напишите свою, сохраняя смысл слов-настроя). Если трудно представить, нарисуйте точку на листе и положите его туда, откуда сможете в любой момент достать. Словом, лист с точкой должен быть всегда под рукой.

В течение дня представляйте, как скидываете в эту точку бездны, в точку невозврата, все лишнее, что вспомнится; все, с чем вы готовы расстаться навсегда; все, что, быть может, возникло в этот день и оно вам никогда не понадобится.

Вечером, если вы мысленно представляли себе точку, перенесите ее на маленький лист бумаги (крошечный, не более чем 2х2 см) и сожгите, проговорив еще раз формулу. Если точка уже была нарисована, достаньте лист и сожгите.

Обращайте в течение дня на то, с чем вы расставались легко, а с чем нет, какие темы вызывали в вас паузы и размышления «что же с этим делать». Особое внимание уделите тем деструктивным моментам, суть которых вы прекрасно понимаете, но почему-то не избавляетесь от них. Честно ответьте себе на вопрос: что вы получаете, оставляя их в своей жизни?

Этой техникой мы убираем препятствия на пути, отпускаем ненужные связи, для того чтобы привлечь в нашу жизнь прекрасные отношения, полные любви и гармонии.

Через какое-то время проследите, изменилось ли в вас что-то после того, как вы избавились от лишнего? Появилось ли решение привнести в свою жизнь новое? Если да, то что именно? Начните это новое внедрять, заполните пространство, которое освободилось, тем, что принесет вам положительные эмоции.



Для записи наблюдений и инсайтов

Доверься своему выбору. Если он сделан из сердца, значит, его мудрость идет из великого источника Любви и Света. Такой выбор всегда верный и несет только благо.

Доверься своему выбору. Если он сделан из сердца, значит, его мудрость идет из великого источника Любви и Света. Такой выбор всегда верный и несет только благо.



6. «День притяжения нужных мест, людей, событий»

*«Мое сердце — мой магнит,
Все лучшее к себе манит».*

Попробуйте этот ритуал, когда вам просто необходима удача. Кроме того, с помощью этой техники вы получите новые приятные знакомства и новые возможности.

Позаимствуйте магнит из коллекции на холодильнике или купите новый. Вспомните один из своих удачных дней, когда вы были счастливы, когда у вас все-все получалось. Если такого дня в вашей жизни не было или вы не можете вспомнить, напишите его в своем воображении.

Перенеситесь мысленно в этот день, проживите снова все эти прекрасные ощущения. Мысленно погуляйте по этому дню... Обратите внимание на яркое, красочное... Представьте, как из этих красок и ощущений формируется шар... Мысленно положите его в область сердца, почувствуйте изменения... тепло, наполнение, легкость... что-то особенное, свое.

Теперь возьмите в руки магнит, подержите его в ладонях, представьте связь со своим сердцем, с магнитом, который соединен с внешним миром, и поддержкой и защитой Вселенной. Получается три соединения: ваша глубинная часть (сердце), ваша внешняя связь (магнит), ваша высшая часть (связь со Вселенной).

Почувствуйте это прекрасное соединение.

Произнесите формулу-настрой или напишите для себя свою, сохраняя смысл.

Не притягивайте что-то конкретное, доверьтесь миру, Вселенной, пусть она притянет в ваш сегодняшний день все самое лучшее! Не сопротивляйтесь!

Выполните упражнение один раз, а потом в течение дня мысленно представляйте связи этого магического треугольника...



Для записи наблюдений и инсайтов

Энтузиазм позволит вам брать самые большие вершины и двигаться в любом направлении. Это та энергия, перед которой невозможно устоять. Только вперед — к славе и успеху. Вас ждут великие дела!

