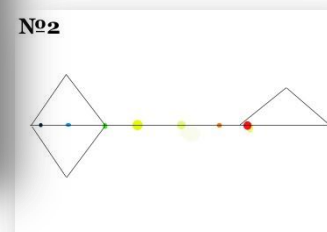
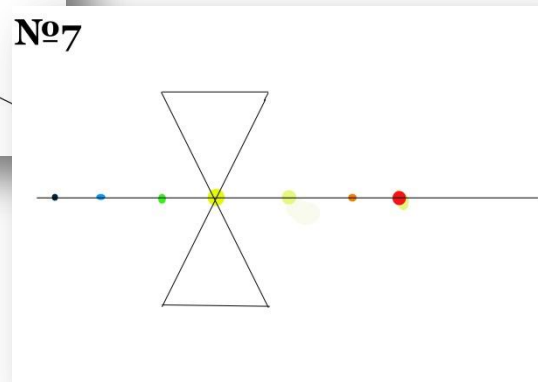
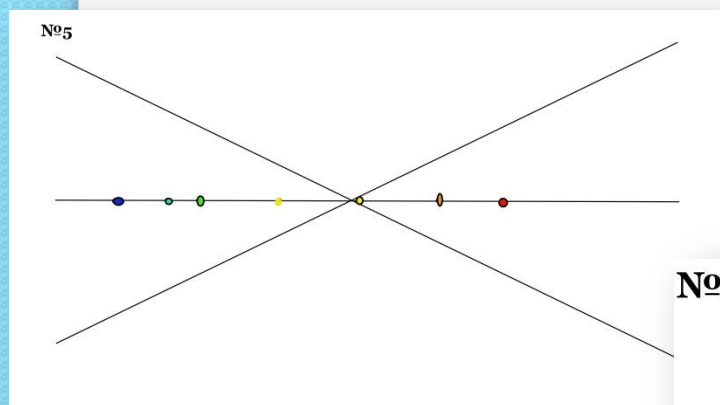


«ЗОЛОТОЙ ЛОТОС»

СИСТЕМА ОЗДОРОВЛЕНИЯ



Татьяна Дюба



«Золотой лотос»

- Авторская методика Татьяны Дюбы
- Эта методика принесла не только восстановление молодости , активности, а еще и направила мотивацию в нужное русло. Больше не хочется возвращаться. Иду вперед! Выбираю себе все, что мне интересно и я считаю полезно. Я наслаждаюсь жизнью и учу этому других.

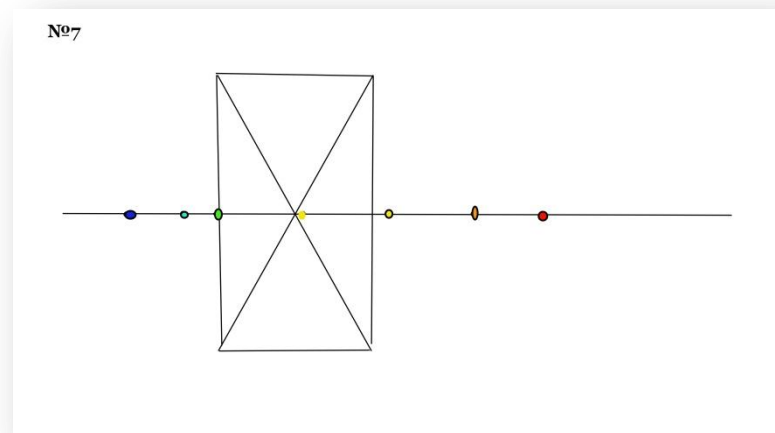
«ЗОЛОТОЙ ЛОТОС»

- **Что такое оздоровительная система «Ключ Здоровья»?**
- **Создана система совсем недавно, а именно приведена в то состояние, которое я сейчас презентую.**
- **Хотелось выработать ту часть системы, которая бы действительно давала 100% результат для людей всех возрастов.**
- **«Ключ Здоровья» подходит всем, даже прикованным к постели больным. Если у таких людей есть помощник, вы легко можете начать восстановление своего здоровья.**
- **Для того, чтобы система функционировала и давала результат, необходимо изменить мышление. Для этого, перед презентацией я всегда провожу небольшую лекцию, которая включает в вас уже при прослушивании готовность меняться, включает мотивацию.**
- **Когда вы увидите как это легко сделать, у вас вдвойне будут для этого силы и энергия.**

«Золотой лотос»

! Рекомендации для мгновенного результата.

Ознакомиться со всей системой в целом и только потом выбрать для себя оптимальное время, при надобности помощника.



«Золотой лотос»

- Система выполняется лежа, в спокойном расположении духа и даже я бы сказала еще немного сонным.
- Эта система предлагается как начало нового дня. Включить и задействовать физическое тело, энергетическое тело, включить мозговую функцию, и все это за 10 золотых по праву упражнений.
- Только лишь сложив правильно и по порядку руки и ноги .А также о настрое на каждое упражнение в следующем слайде.

«Золотой лотос»

- Давайте сейчас рассмотрим ваше утро с этой системой и нашим марафоном рассвет на портале «ГЕНий». Вполне вероятно, что вы не знакомы с нашей командой, а поэтому эта презентация готовилась для людей именно не знакомых. То есть она включает в себя всю систему оздоровления с утра.
- Итак приступим:

«Золотой лотос»

- Марафон «рассвет» - это научиться рано просыпаться. Как правило это с восходом солнца, но бывают исключения, когда пробуждение в 4-5 часов утра наиболее оптимально.
- Сейчас я этой теме коснусь глубже, но на слайдах пока писать не буду.
- Прошу сейчас выключить все телефоны, чтобы ничего вас не отвлекало во время нашего с вами путешествия на пути к своему здоровью.

«Золотой лотос»

- Следующий этап, это готовность меняться, изменить мышление, избавиться от пагубных привычек и просто решить для себя, что пути назад нет.
- ***Важно! Система выполняется ежедневно. Если не хотите возвращаться в старое и дряхлое тело, с негативным и узкопрофильным мышлением, разрушая себе жизнь и своим близким, то требуется выполнять так, как эту систему передала автор.***

«Золотой лотос»

- ЧТОБЫ ПРАВИЛЬНО ВСЕ СДЕЛАТЬ, НЕОБХОДИМО БЫТЬ РАССЛАБЛЕННЫМ.
- Это достигается, когда вы пробуждаетесь и еще сонные находитесь в постели.
- Создайте себе достаточно места, если это диван, пусть он будет разложен. Ничего не должно сковывать ваши сгибы рук и ног. Если такого места недостаточно, перелегте на ковер или спортивный мат. Это важно.

«Золотой лотос»

- Перед тем как взять за решение выполнять систему, необходимо тщательно с ней ознакомиться, чтобы вы после каждого движения не ломали себе голову над тем, что же дальше. Это будет вас отвлекать и эффект мгновенного оздоровления будет прерван.
- Поэтому я и предложила, всем желающим свои карточки. Они очень удобны, их даже можно развесить на стену и пока вы только начинаете использовать, но в дальнейшем все же рекомендую их запомнить. С карточками вы получаете и эту презентацию и видео самой системы, а также правила выполнения и что дает каждая из поз для здоровья.

КОМПЛЕКТ «Золотой лотос»

- Приобрести можно написав нам в КОНТАКТЫ по ссылке:

<https://oligarcaigra.wixsite.com/portaigenyi/>
КОНТАКТЫ

С пометкой, комплект «КЛЮЧ ЗДОРОВЬЯ».
Указывайте пожалуйста количество для комплектации.

- Также комплект будет продаваться в нашем магазине подарков «Татьяна» по ссылке:

<https://oligarcaigra.wixsite.com/oligarca/shop>

«Золотой лотос»

- Для всех, кто уже является нашим участником или пользователем портала «ГЕНий» мы предоставляем скидку как и обещали 10%.
- Рекомендация: станьте нашим зарегистрированным пользователем, знакомьтесь с нашими услугами и играйте вместе с нами. Вы автоматически будете пользоваться различными скидками и акциями.

«Золотой лотос»

- А теперь самое главное!

Система «КЛЮЧ ЗДОРОВЬЯ»

***НЕ ЕСТЬ ТОЛЬКО ВОССТАНОВЛЕНИЕ
ФИЗИЧЕСКОГО ТЕЛА.***

- Все вы знаете, что восточные лечебные методы очень эффективны, особенно для лежачих больных, а именно они восстанавливают энергоструктуру тела, которая будучи поврежденной привела человека в такое состояние.

«Золотой лотос»

- Так как я человек восточного склада ума и с 14 лет занималась и развивалась эзотерическими методами. Также имею инициацию в оздоровительную систему «РЕЙКИ», то я применяю в этой системе очищающие и восстанавливающие мантры.
- Весь список я выложу в конце презентации. На карточках комплекта, будет сзади каждого упражнения описание и соответствующие мантры.

«Золотой лотос»

- Но также я хочу обратить внимание, для тех, кто скажет:
- «А я что не могу применять систему, если я обычный человек?»
- Хочу порадовать вас! Вы не останетесь без системы. Вы будете, выполняя упражнение сосредотачиваться на нем. То есть приняли позу и ни о чем не думайте кроме нее. Таким образом ваше направление мысли даст энергии поток. Но я бы все таки рекомендовала попробовать именно мою методику. Вы увидите улучшение и вам ведь более ничего не надо, а дать ключ вашему здоровью. Выбор за вами.

«Золотой лотос»

- Для детей система также работает, но все мы знаем, что детки не будут лежать и петь мантры или сосредотачиваться, но...
- Со временем, если даже ребенок смотрит на вас, как вы это делаете или сам пытается делать, не мешайте ему, когда сознание его включится он повзрослеет, он будет выполнять это осознанно.

«Золотой лотос»

- Преимущество привлечения детей до подросткового возраста.
- Имея психологическое образование, я могу с уверенностью сказать, что те дети, которые привлечены в систему здоровья ранее подросткового возраста, прекрасно выходят из него и не имеют пагубных привычек. У них просто даже мыслей таких не возникает. Поэтому с удовольствием рекомендую привлечь всех, кому желаете добра и здоровья.

«Золотой лотос»

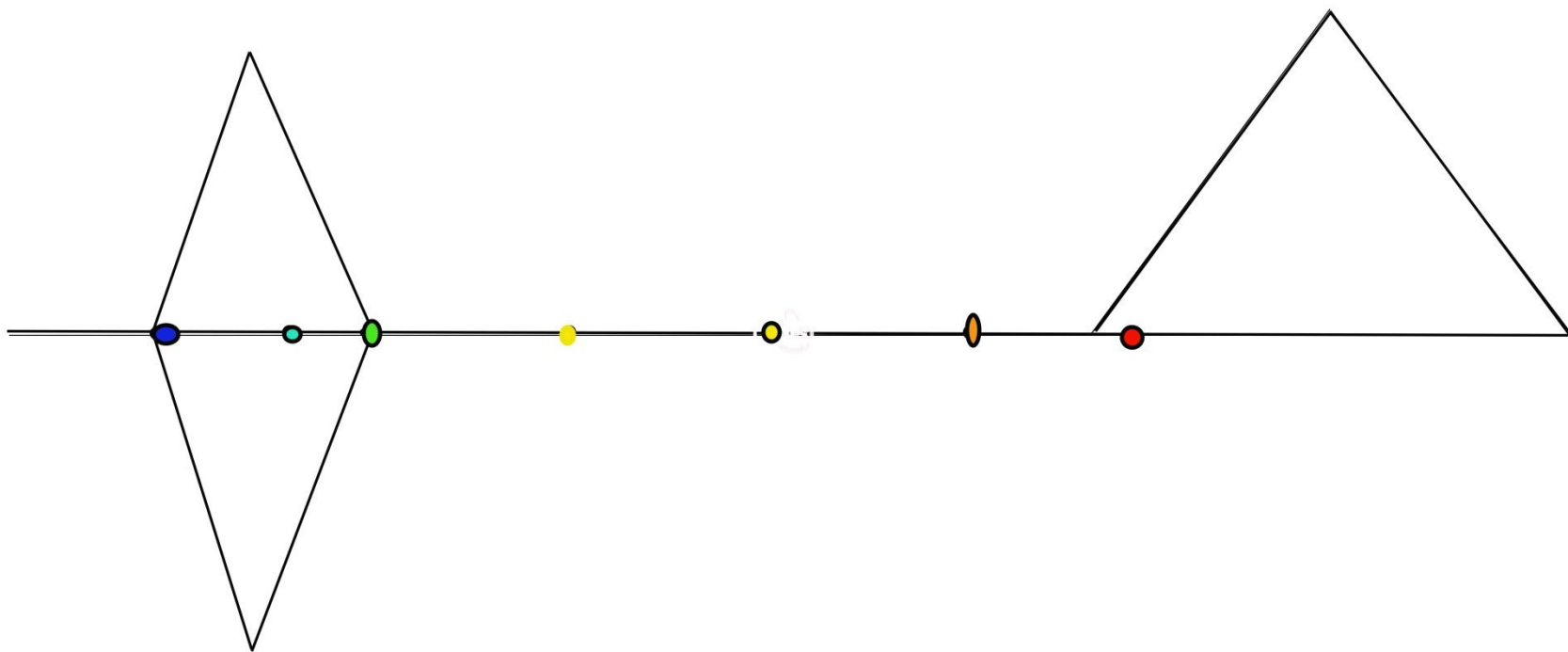
- А ТЕПЕРЬ ДАВАЙТЕ ЖЕ ПОЗНАКОМИМСЯ С ТЕМИ **ЗОЛОТЫМИ УПРАЖНЕНИЯМИ, КОТОРЫЕ ВОССТАНАВЛИВАЮТ ВАШИ СИЛЫ,ЭНЕРГИЮ,НЕПОДДЕЛЬНУЮ РАДОСТЬ И ЛЕГКОСТЬ ВОСПРИЯТИЯ ЖИЗНИ.**
- ПРЯМО С УТРА, НЕ НАПРЯГАЯСЬ, ДАЖЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ БЫТЬ СОНЛИВЫМ, ЧТОБЫ КАЖДЫЙ УЧАСТОК ВАШЕГО УДИВИТЕЛЬНОГО И ПРЕКРАСНОГО ТЕЛА, ИЛИ У ВЕРУЮЩИХ ПЛОТЬ, ЭТО ЕДИНАЯ СИСТЕМА ОРГАНИЗМА. НЕ РАЗДЕЛЯЙТЕ ИХ И ВЫ БУДЕТЕ ЦЕЛОСТНЫ. ВЫ ОБЯЗАНЫ ЛЮБИТЬ ВАШЕ ТЕЛО, ВЫ ЕДИНЫ С ДУХОМ И ЭНЕРГОТЕЛА, ЭТО ВСЕ И ПРЕДСТАВЛЯЕТ СОБОЙ СИСТЕМУ «ЧЕЛОВЕК».
- Полюбив себя полностью, вы измените себя на 360 градусов.

«Золотой лотос»

- Итак рассвет...Пробуждаетесь...Не спрыгивайте с кровати. Будильник необходимо заводить на более раннее время.
- Можно пока глаза не открывать, вы все также расслаблены и только ,только тело начинает поддаваться инстинктам
УТРЕННЕГО ПРОБУЖДЕНИЯ
- Потянитесь сладко в кровати...Можно вдоволь позевать, таким образом вы открываете легкие, увеличиваете приток кислорода к мозгу.

«Золотой лотос»

№1



«Золотой лотос»

- Для правильного восприятия, я нарисовала и чакры человека, чтобы вы не только запоминали правильность движений, но и понимали какие процессы в вас будут работать.
- Первая поза все также расслаблено, руки кладем за голову, не имеет значения какая ладонь сверху. Затылок закрываете ладонями, а ноги легонько не напрягаясь поднимаете в коленях, так чтобы стопы стояли на поверхности ровно. У каждого свой угол наклона делайте все в индивидуальном порядке.

«Золотой лотос»

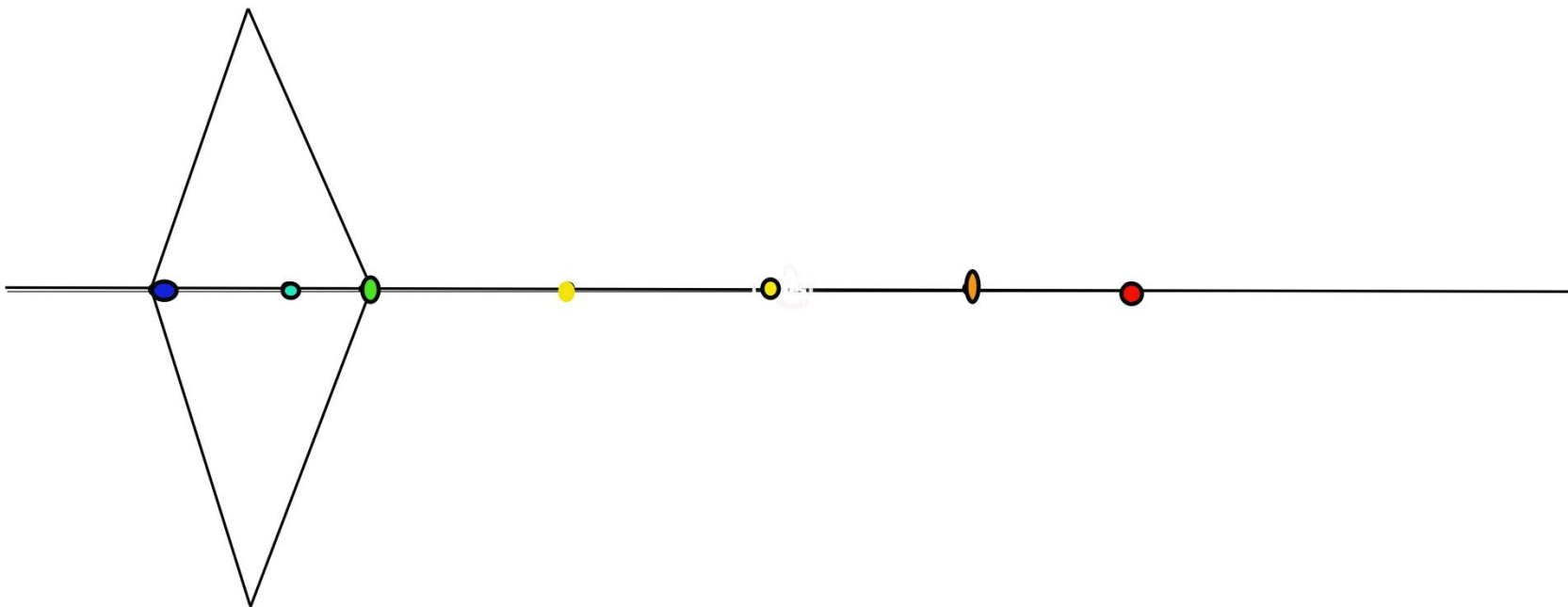
- Обратите внимание:
- На поверхности должны находиться, ладони, плечи, руки в локтях . По возможности локти ровно расположить на поверхности, спина, таз и стопы.
- Это расслабляющая поза, но дающая поток кислорода к вашим дыхательным путям.
- Ноги выполняют функцию устойчивости. Не на носок, не на одну сторону, а только на всю стопу, и контролируя правильное выполнение позы, вы все также расслабленно отдыхаете. Долго для начала не делайте, вам за одно утро надо сделать все 10 поз. Минуты 2-3 будет достаточно для удержания каждой позы. Мы просто принимаем позу и удерживаем. Таким образом проводится и йога, и калланетик, гимнастики здоровья.
- Мантры. Для того, чтобы очиститься от сна и встать бодрым, я рекомендую первую минуту пропевать очистительную мантру, а вторую накапливающую .
- К примеру, вы приняли позу, 1 минуту поете
- **ПАД ЛАМА ПАД СОХА,**
ОНА НЕ ТОЛЬКО ЧИСТИТ , А УБИРАЕТ И РАЗНЫХ
ГНЕВНЫХ ДУХОВ, СНИМАЕТ У ЧЕЛОВЕКА ЛЯРВЫ И
РАЗЛИЧНЫЕ ПОДСЕЛЕНИЯ В ЭНЕРГОСТРУКТУРЕ.

«Золотой лотос»

- Следующий этап, когда почистили свое энерготело, те места где, что либо находилось или были блоки и зажимы, сейчас они уходят и заменить нужно тем, что вам так необходимо. К примеру, я предлагаю одухотворенную, солнечную, вдохновляющую мантру
- **ОМ ТАРЕ TUTТАРЕ ТУРЕ СОХА** или если вы уже оздоровились можно начинать восстанавливать свою финансовую систему, к примеру
- **ОМ ГАМ ГАНАПАТАЙЕ НАМАХА**
- ВОССТАНАВЛИВАЕТ БОГАТСТВО, УВЕЛИЧИВАЕТ ВОЗМОЖНОСТИ К ПОЛУЧЕНИЮ, ОЧИЩАЕТ КАНАЛЫ ДЛЯ ФИНАНСОВЫХ ПОТОКОВ.
- Вот таким образом и работает вся система в целом. В конце я подведу итоги и кратко опишу, все, о чем мы сейчас с вами говорим.
- Итак, надеюсь система вам понята, и мы переходим ко второй позе.

«Золотой лотос»

№2



«Золотой лотос»

- Переходим плавно с 1 позы во вторую: руки оставляем также как и в 1 позе за головой, отмечаем нахождение на поверхности всех ранее сказанных точек, и точку стопы, опускаем ноги на: поверхность. Теперь отмечаем все тело на поверхности, открываем локтевые сгибы кладем их на поверхность. Итак лежим следующее время. Вы все еще просыпаетесь, а ваш организм работает в усиленном режиме пробуждения. Вы не затрачиваете ничего, что может принести вам вред, вы наслаждаетесь процессом. Также и эту позу желательно очистить мантрой и накопить другие блага. Переходим к третьей позе.

«Золотой лотос»

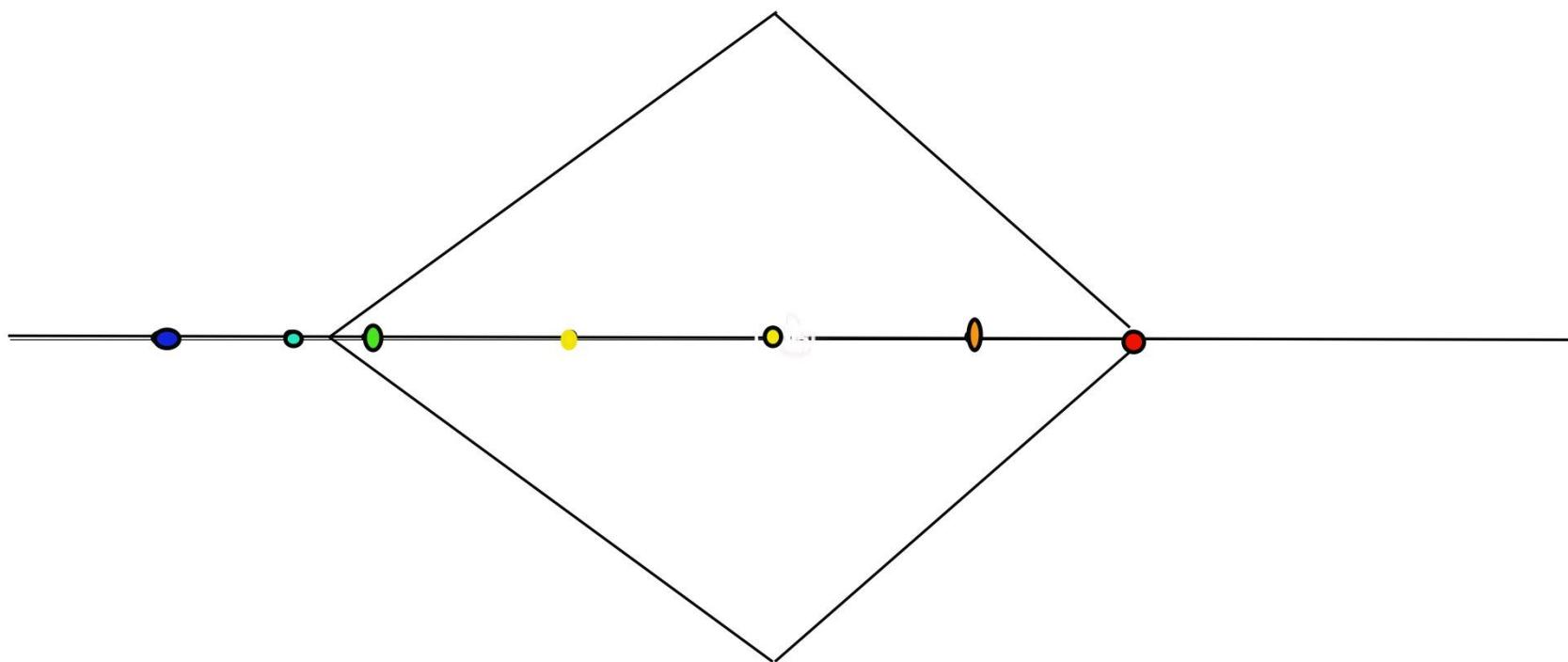
- Со второй позы опускаем руки вдоль тела и остаемся в таком положении. Обращаем внимание:
- Руки не сгибать в локтях, поза не легкая, но постепенно необходимо выполнять правильно. Выравнивается скелет тела, выравнивается после сна, после неудобного положения и т.д. Как солдат на параде, но только в вертикальном положении.
- В этой позе, кроме выравнивания каркаса, скелета человека, раскрывается диафрагма. Все тело ровно лежит на поверхности. Со временем все получится у каждого. Тяжело будет людям тучным, но наша система подразумевает похудение, вы сможете наслаждаться своим красивым телом без значительных усилий.
- Хотя ошибаюсь, когда говорю, что без усилий.
- Рано проснуться, выполнить правильно комплекс, изменить мышление, не сдаваться, идти дальше, это колоссальные усилия для работы над собой, но все они очень приятны для человека, который хочет быть здоровым. Вы суперчеловек, если вы на эту систему согласились и взяли ее за основу вашей жизни.

«Золотой лотос»

- В четвертой позе вы отдохнете от напряженной 2 и 3 позы. Тело все также полностью находится на поверхности, а руки сгибаясь в локте ставятся вниз живота, как бы давая ладоням направление на корневую первую чакру. Снова находитесь в позе сколько вы решили для себя их выполнять, но не менее 2-3 минут на каждую. Эта поза дает расслабление вам и заставляет ваши жиры сжигаться, а также не сумев охватить себя так или увидев что-либо лишнее, еще одна мотивация быть со мной и моим порталом. У нас очень много интересного для оздоровления. Работает ваш родовой канал, при такой позе и пропевании мантр, вы помогаете не только своему здоровью, но и роду, одухотвориться и просто убрать все не нужное. А после очистительной, конечно же прочитываем или пропеваем мантру блага, выбранную вами.

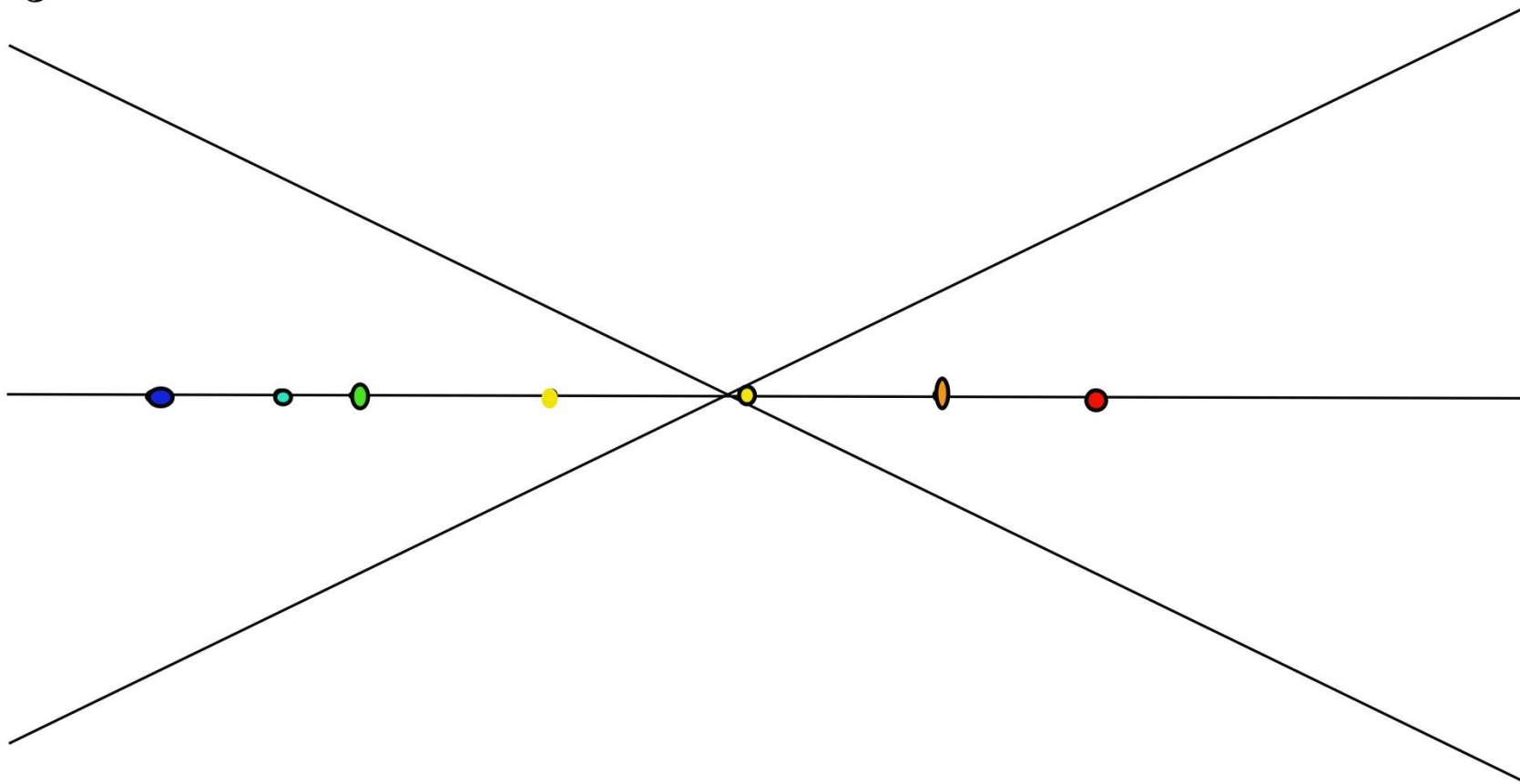
«Золотой лотос»

№4



«Золотой лотос»

№5

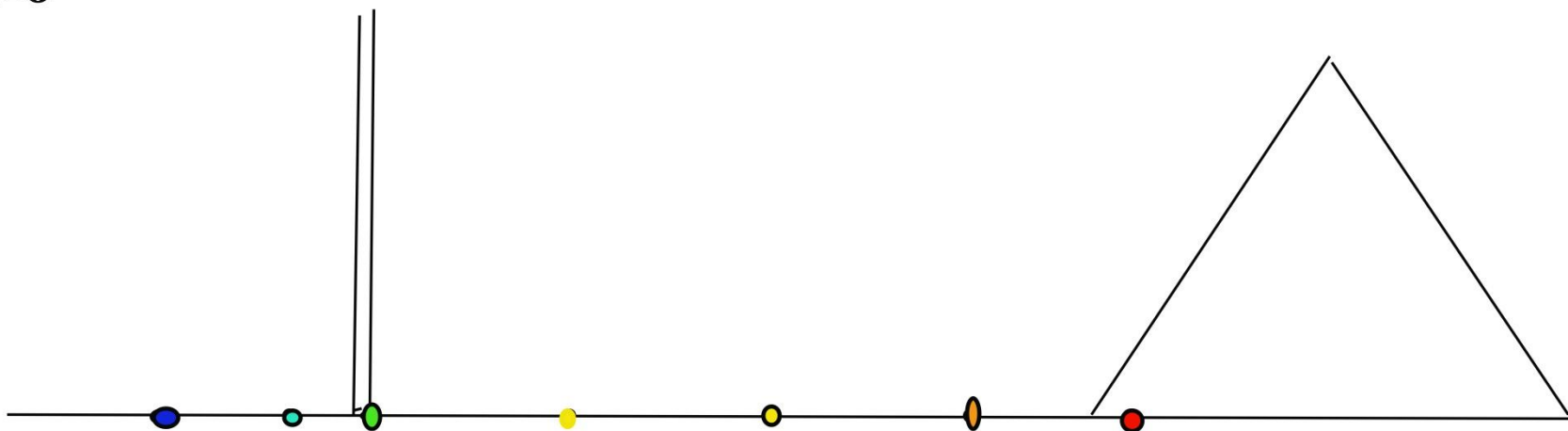


«Золотой лотос»

- Для этой позы, как и для других необходимо достаточно места. Позаботьтесь об этом.
- С 4 позы, поднимаем руки вверх и в стороны, как радуется солнышку, а ноги также расставляете и держите прямо. У вас получилась звезда или в системе рун, это руна «гебо», или в православии это крест, а в математике знак умножение. Не имеет значение, какая ассоциация конкретно у вас. Эта поза дает вдохновение на всех уровнях, тело раскрыто, оно дышит, вы уже ,я уверенна проснулись окончательно и открыли глаза, наслаждайтесь этой позой.

«Золотой лотос»

№6



«Золотой лотос»

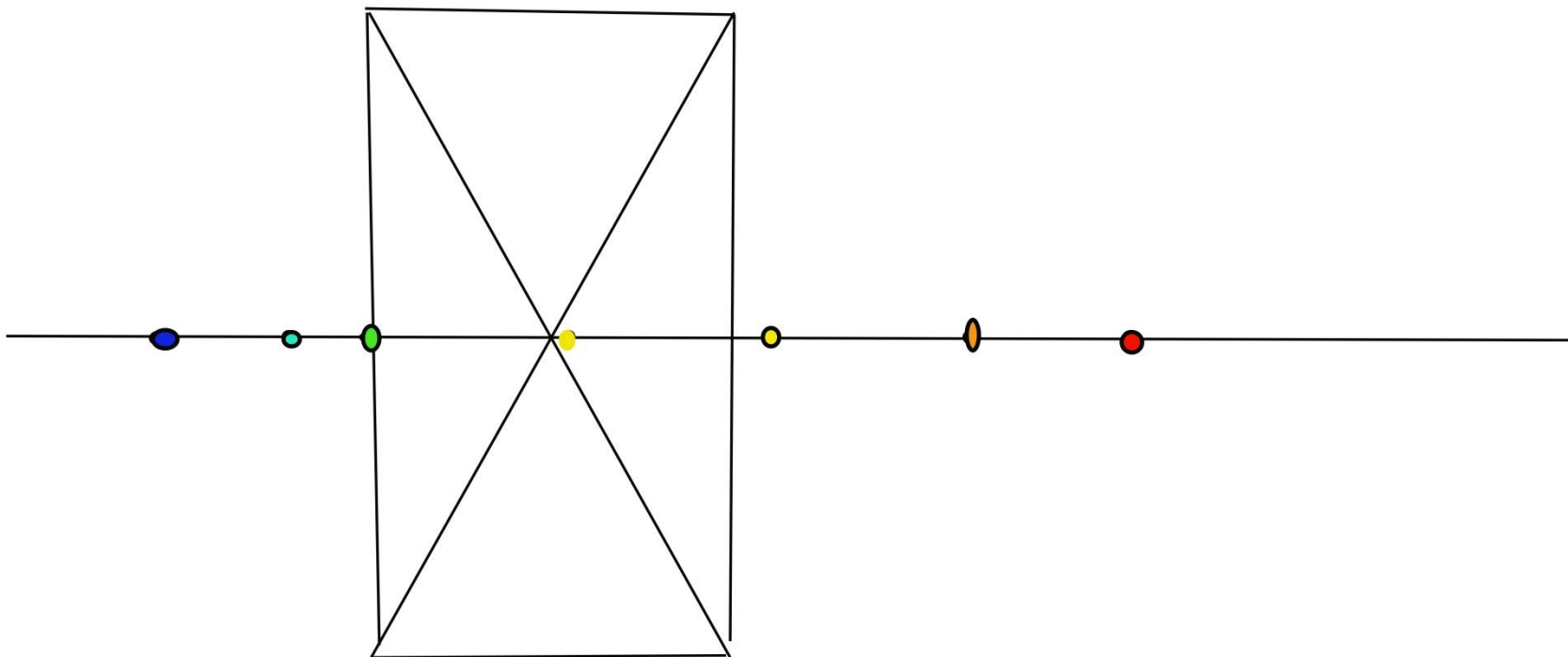
- Эта поза, я рекомендую ее выполнять, до периода, когда в руках почувствуете жжение или усталость.
- Переход с 5 позы на 6,
- Соединяем руки и ноги в том же положении, руки сверху, ноги внизу. Теперь в коленном суставе ноги поднимаем и стопы ставим на поверхность, а руки поднимаем прямо перед собой не сгибая в локтях. Вы прям смотрите на них, ладони повернуты друг на друга.

«Золотой лотос»

- С 5 позы, все позы дающие вам колоссальный прилив энергии. Это позы, которые уже полностью восстанавливают ваше энерготело и физическое, пропевание мантр или сосредоточение дают энерготелам раскрываться и включаться в работу всей чакровой системе.
- Снова находимся определенное время в позе номер 6 и переходим к 7 позе.

«Золотой лотос»

№7



«Золотой лотос»

Поза №7 отличается от всех, тем, что она закрытая. Таким образом, мы как бы останавливаем расслабление организма и говорим ему стоп для начала нового этапа накопления и восстановления. Как она делается.

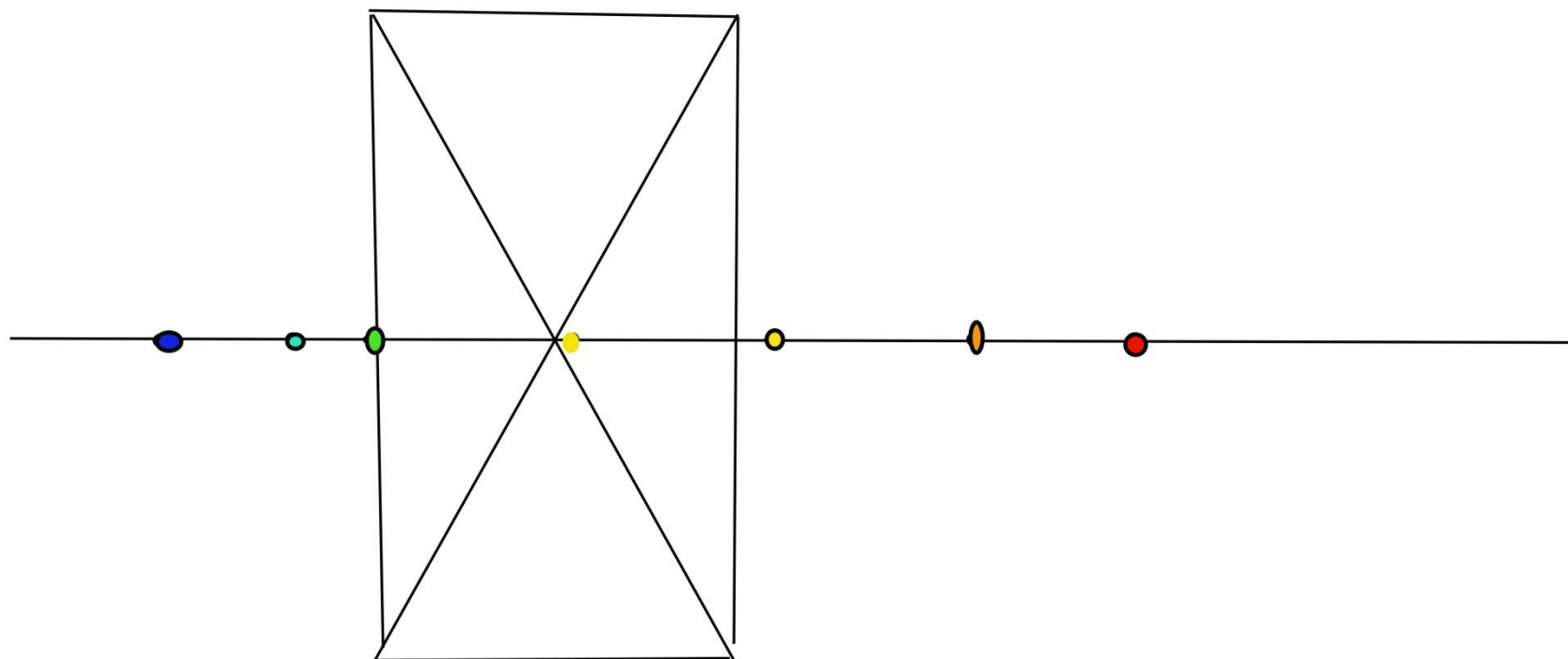
С позы 6 ноги опускаем плавно вниз, теперь они лежат на поверхности, а руки перекрещиваем как в позе , когда вам или что-нибудь не нравится, или хотите закрыться это из психологии, ну а в системе это скрещивание рук перед собой.

Таким образом, все наше тело на поверхности, спокойно и расслаблено и только руки перекрещены. Мы часто делаем такие позы и именно в таких позах нас добивают негативные позы. Да. Они помогают немного укрыть от злодеяний энерготело, но если ваш дух в этот момент был слаб, вы все равно накопили хоть малую часть негатива . Именно поэтому я решительно рекомендую вам читать очистительную мантру, чтобы убрать лишний негатив. А потом вы читаете накопительную нужную вам мантру и вы готовы идти по своим делам. Но мы не уходим. Мы делаем все 10 золотых поз.

Стопы в этой позе натянуты, как у балерины. Для очистки негатива и блоков.

«Золотой лотос»

№8

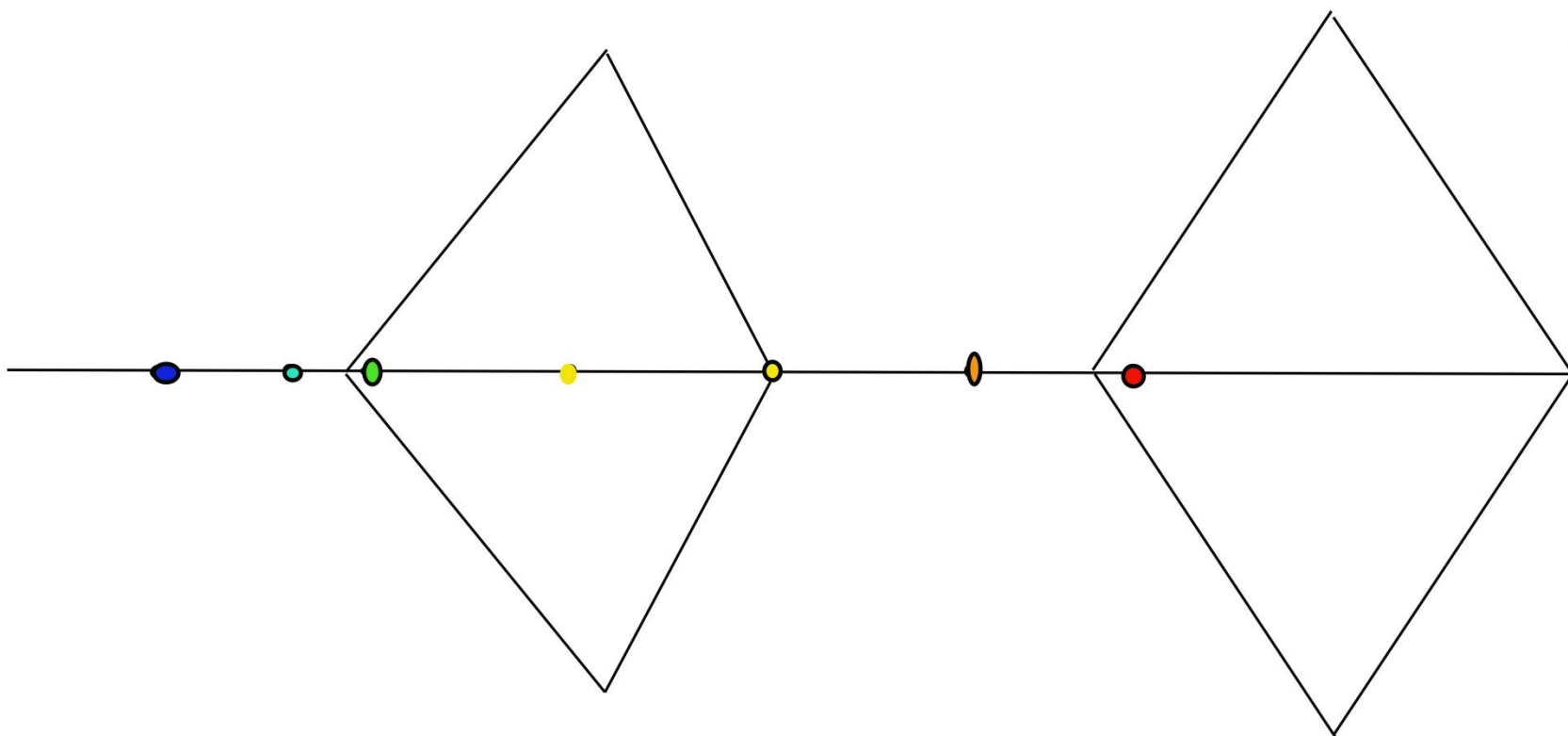


«Золотой лотос»

- Эта поза мало чем отличается, от предыдущей. Но ее значение совершенно другое. Итак в позе «7» вы держали ноги вытянув носки вперед, а сейчас вы свои носки тянете на себя. Почему я и создала схему, на ней можно легко видеть описание и переходы поз. Руки оставляем в том же положении. Эта поза прикрывает поток энергии и вы какое то время находитесь просто в усилении вашего энерготела. Переходим к следующей позе.

«Золотой лотос»

№9

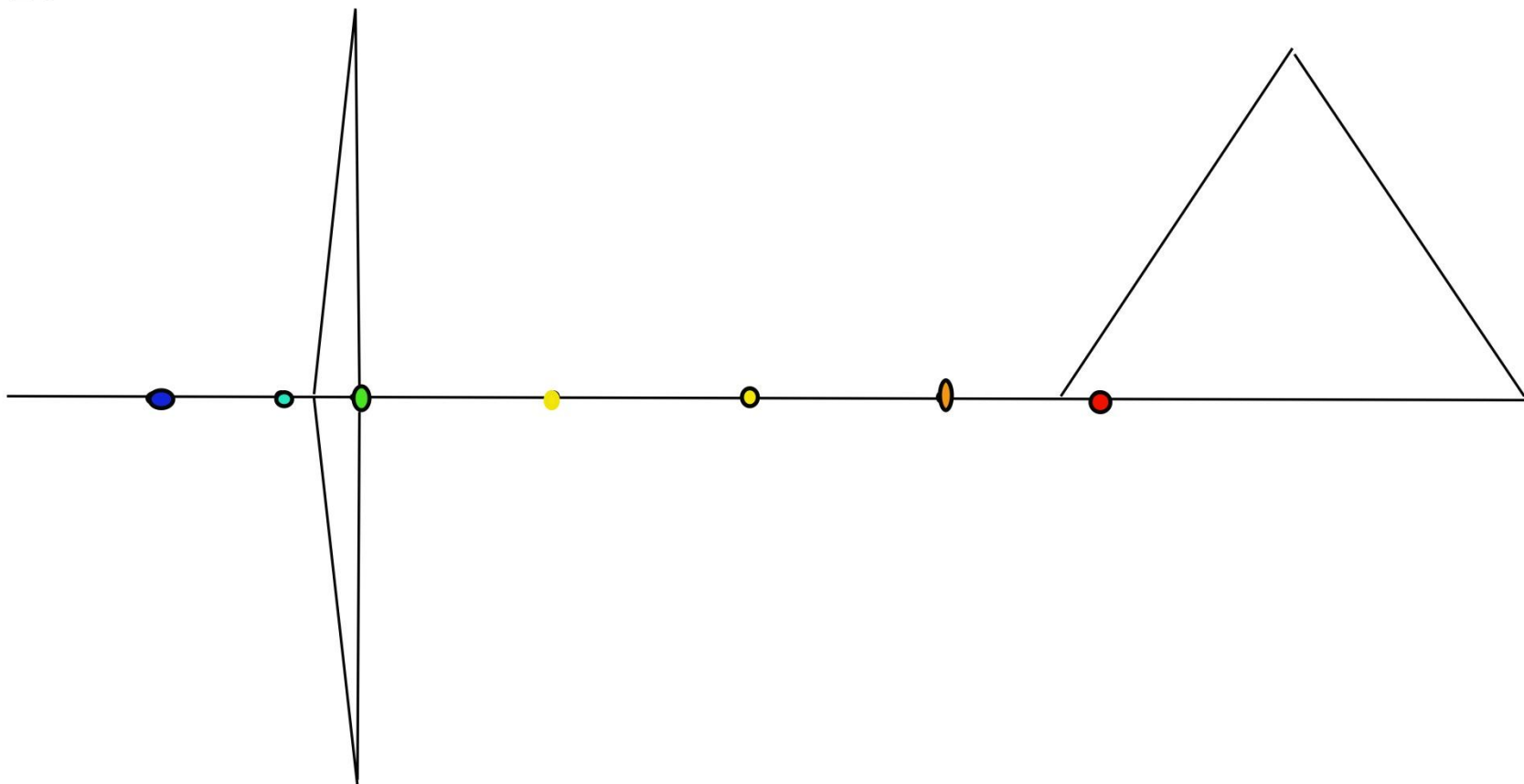


«Золотой лотос»

- При переходе с 8 позы, ноги расставляем, соединяем в коленном суставе и соединяем стопы, делаем внизу ногами ромб. А руки, плавно переходят и ложатся на живот ладонями к пупку. Таким образом у вас получается два ромба. Что дает это упражнение, во-первых вы окончательно просыпаетесь и понимаете, что вы в позе здоровья, ваше тело уже окрепло и готово принести вам только самую высокую активность в новом дне. На энергетическом уровне вы работаете с финансовым каналом, окрыляя его ромбом, это еще и центральный канал всей чакровой системы. А ромбом ног вы даете физическую силу вашей первой корневой чакре, которая делает ваши ноги сильнее и таз неуязвимее. А также раскрывает ваш таз. По возрасту, конечно необходимо делать с осторожностью, так как вы можете, далее вы сможете делать больше наклон в позах и это еще больше принесет вам здоровья. Главное не отказывайтесь. Я в комплект этой системы, вставляю еще и вид affirmаций, которые вы после прослушивания, всегда будете желать продолжить ваше оздоровление.

«Золотой лотос»

№10



«Золотой лотос»

- 10 ЗОЛОТАЯ ПОЗА, завершающая нашу оздоровительную, утреннюю систему, но не менее важна, как и другие, а поэтому приступаем к ее выполнению.
- С 9 позы, аккуратно соединяем ноги в коленях, стопы ставим на поверхность. У нас получился треугольник. А руки соединяем в локтевом суставе и соединяем перед нашей четвертой чакрой, а именно перед грудью в мудру, подушечками пальцев одной руки касаемся подушечек пальцев другой. Между пальцами расстояние, не напрягать, пальцы прямые. И в такой заключительной позе находимся определенное количество времени. Затем обязательно как и со всех поз аккуратный выход. Ноги опускаем на поверхность, руки размыкаем и кладем вдоль тела, можно немного полежать, максимум 30 секунд и вставать, заниматься делами.
- Система оздоровления «КЛЮЧ ЗДОРОВЬЯ» Всегда с вами, включите ее в свою жизнь и вы будете и в зрелые годы наслаждаться молодостью души, тела, и духа.

«Золотой лотос»

Наши контакты для заказа комплекта:

<https://oligarcaigra.wixsite.com/portalgennyi>

С любовью к вам, мои прекрасные люди,
которые хотят меняться, и не
останавливаются на достигнутом,
вдохновляют друг друга на многие годы.

Автор системы

«КЛЮЧ ЗДОРОВЬЯ» Татьяна Дюба

Контакты для консультаций:

<https://oligarcaigra.wixsite.com/oligarca/contact>