

СИДИМ ДОМА. ЧИТАЕМ КНИГИ

ЛУЧШИЕ
УПРАЖНЕНИЯ
И МЕДИТАЦИИ

КРАЙОНА



ДЛЯ ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРЕССА



Время
читать

ТАМАРА ШМИДТ

Сидим дома. Читаем книги

Тамара Шмидт

**Сохраняйте спокойствие!
Лучшие упражнения и медитации
Крайона для избавления
от тревоги, преодоления
стресса и обретения защиты**

«Издательство АСТ»

2020

УДК 133.4
ББК 86.42

Шмидт Т.

Сохраняйте спокойствие! Лучшие упражнения и медитации
Крайона для избавления от тревоги, преодоления стресса и
обретения защиты / Т. Шмидт — «Издательство АСТ»,
2020 — (Сидим дома. Читаем книги)

ISBN 978-5-17-126856-5

Слишком много страха, паники, растерянности? Слишком много непонимания, что происходит и чего ждать, и вы наверняка уже очень устали от этого. Давайте посмотрим на все это с другой стороны. То, что кажется катастрофой, на самом деле – перемены, необходимые планете. Мы станем другими, когда все завершится. Человечество станет другим, Земля станет другой. Мы уже сейчас видим, как все меняется. Меняются ценности и приоритеты. Уходит на задний план то, что еще вчера казалось важным. И оказывается, что в цене – простые вещи, о которых многие люди просто забыли. Возможность жить и дышать. Здоровье близких. Забота. Доброта. Милосердие. Благодарность. Способность делиться любовью. Умение жить и не сдаваться, даже когда трудно. Все это – обычные человеческие ценности. И вместе с тем – это новые ценности для планеты Земля. Ценности Эры Милосердия, которая еще не настала, но мы уже на ее пороге. Давайте послушаем Крайона, который много лет дает нам свои полные любви послания из нашего общего Божественного дома.

УДК 133.4
ББК 86.42

ISBN 978-5-17-126856-5

© Шмидт Т., 2020

© Издательство АСТ, 2020

Содержание

Вступление	7
Крайон: о том, что происходит на самом деле	8
Что вы найдете в этой книге	11
Раздел 1	12
Упражнение «Ваш вызов страху»	12
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Тамара Шмидт
Сохраняйте спокойствие! Лучшие
упражнения и медитации Крайона для
избавления от тревоги, преодоления
стресса и обретения защиты

© Шмидт Т., 2020

© ООО «Издательство АСТ», 2020

Вступление

На пороге Эры Милосердия

Слишком много страха, паники, растерянности, слишком много разговоров о коронавирусе? Слишком много непонимания, что происходит и чего ждать, и вы наверняка уже очень устали от этого.

Давайте посмотрим на все это с другой стороны. То, что кажется катастрофой, на самом деле – перемены, необходимые планете. Мы станем другими, когда все завершится. Человечество станет другим, Земля станет другой. Мы уже сейчас видим, как все меняется. Меняются ценности и приоритеты. Уходит на задний план то, что еще вчера казалось важным. И оказывается, что в цене – простые вещи, о которых многие люди просто забыли. Возможность жить и дышать. Здоровье близких. Забота. Доброта. Милосердие. Благодарность. Способность делиться любовью. Умение жить и не сдаваться, даже когда трудно.

Все это – обычные человеческие ценности. И вместе с тем – это новые ценности для планеты Земля. Ценности Эры Милосердия, которая еще не настала, но мы уже на ее пороге.

Многих обескураживает такая вещь, что никто не предупреждал нас о грядущей пандемии, которая в короткий срок изменит жизнь всей планеты. Не было никаких предсказаний, пророчеств, даже намеков! Почему такое произошло?

Давайте послушаем Крайона, который много лет дает нам свои полные любви послания из нашего общего Божественного дома. Замечу только, что наши встречи с Крайоном сейчас проходят в режиме самоизоляции – в домашних условиях. Крайон призывает всех последовать нашему примеру. Оставаться дома, ограничить личное общение, беречь себя и близких.

Крайон: о том, что происходит на самом деле

Приветствую, дорогие! Я хочу призвать вас к главному: сохраняйте спокойствие! Не думайте, что все рушится и катится в хаос. Это не так.

Вы думаете, что ситуация вышла из под контроля? Это не так.

Вы говорите, что никто вас не предупреждал? Это не так.

В своих посланиях я говорил вам, что в ближайшем будущем у вас появится больше стабильности и определенности, но путь к этому не будет простым.

Я говорил вам, что придется набраться терпения и сохранять верность Свету и Любви, что бы ни происходило.

Я говорил вам, что путь к обновлению в Свете и Любви – это не ровная и не прямая дорога, что она ведет через кризисы, испытания и даже откаты назад.

Я говорил вам, что многие старые ценности потерпят крах. Что вам придется поставить под сомнение ценность материальных богатств, стремления к успеху, славе и власти любой ценой.

Я говорил вам, что вы не сможете больше жить как прежде. Вам придется делать выбор между любовью и страхом.

Да, не было предсказаний, касающихся конкретно пандемии.

Знаете, почему? Потому что всегда есть множество окон возможностей. И никому, даже Богу, заранее неизвестно, какое из них откроется. Есть множество карт в колоде, и заранее неизвестно, какая из них выпадет.

Это могла быть пандемия, а могла быть серия локальных катастроф, это могло быть падение метеорита, это могла быть просто новая болезнь, которая не так заметно прошептывала бы по планете, но все же изменила бы ее энергии. От кого, от чего зависит, какое окно открывается, какая карта выпадает? Это зависит от вас, дорогие. От человечества. От того выбора, который каждый из вас делает ежедневно. От вашей совокупной энергии. От ваших мыслей и намерений.

Все это создает ситуации, которые могут разрешиться так – а могут разрешиться иначе. Все это – результат вашего свободного выбора и вашей свободной воли, на которую Бог не может повлиять. Потому что вы свободны, дорогие. И вы сами творите свой мир. И вы можете сделать любой выбор, какой хотите. Но сейчас вы видите, что любой ваш выбор влечет за собой определенные последствия.

Вы выбираете жить в любви? Значит, вы входите в новый мир, очистившись от старых энергий. Вы выбираете по-прежнему жить в страхе? Значит, вы откатываетесь в старые энергии, в ту тьму, которая уже уходит с планеты Земля. Она уходит громко, она отчаянно хлопает дверью, она сопротивляется, она делает все, чтобы ввергнуть вас в панику и хаос – но она уходит.

Вы выбираете остаться на новой Земле в энергиях любви? Или вы выбираете уйти вместе с той тьмой, которая уже никогда не вернется на планету?

Выбор встал перед вами сейчас так явственно, как никогда.

И вот то, что я хочу сказать вам по этому поводу: не бойтесь, не бойтесь, не бойтесь! Создайте для себя пространство спокойствия, пространство мира, пространство безопасности. Сохраняйте добро и любовь в своем сердце. Это – лучшее, что вы можете сделать сейчас для себя, для своих близких и для всего человечества.

Я вам расскажу, что происходит сейчас на самом деле.

Происходит очищение. Планета очищается от лжи, от привычки искажать истину и вводить людей в заблуждение. От всего, что скрывалось во тьме и до поры до времени чувство-

вало там себя в безопасности. В ближайшем будущем вы увидите истинную картину происходящего. И истинное лицо тех, кто только делал вид, что служит вашему благу. Изменится геополитическая ситуация. Изменится расстановка сил на планете. Изменится ваша экономика, медицина, фармацевтика. Потому что, наконец, вы увидите, кто есть кто на этой арене.

Происходит испытание. Дорогие, никто не испытывает вас! Это вы испытываете энергии. Вы столкнулись с глобальным вызовом, который требует бесстрашия и силы Духа. Вы можете мобилизовать свои духовные ресурсы и справиться с этим вызовом. Просто оставаться дома – для многих из вас это тоже вызов, и еще какой! Что вы выбираете: опустить руки, предаться унынию и саморазрушительному поведению – или принять этот вызов с воодушевлением, сказав: «Я не сдамся, я справлюсь, я смогу»?

Вы становитесь более милосердными. Вы печалитесь об ушедших и понимаете, как хрупка человеческая жизнь. Вы начинаете бережнее относиться друг к другу. И даже то, что вы держитесь друг от друга на расстоянии полутора метров – тоже проявление заботы и милосердия!

Вы становитесь благодарными. Вы видите, сколько людей заботится о вашем благе. Вы видите самоотверженный труд врачей и медсестер. Вы видите, как другие люди соблюдают правила безопасности, заботясь не только о себе, но и о вас. Вы понимаете, что вам есть за что быть благодарными друг другу.

Вы обретаёте чувство единства. Границы закрыты, но все же вы, человечество, сейчас едины, как никогда. Вы чувствуете боль тех, кто находится на другом конце планеты. Вы помогаете друг другу, хотя еще недавно обменивались взаимными претензиями. Общая беда сплотила вас. И вы не забудете этого уже никогда.

Вы начинаете бережнее относиться к планете. Нарушение экологического равновесия, бесконтрольное использование ресурсов планеты, неуважение к ее нуждам – все это тоже сыграло свою роль в распространении вируса. Планета защищает вас как может. Но она не всегда справляется со своей защитной функцией, если вы слишком расточительно расходуете ее энергии. Планета просит вас сохранять ее природу, ее ресурсы, не разрушать ее первозданность. И вы начинаете слышать эти просьбы и внимать им.

А теперь я хочу сказать вам о том, чем это НЕ является. Это НЕ наказание. Вас никто не наказывает, дорогие. Бог не может наказывать вас, потому что Бог в принципе не способен кого-либо наказывать. Бог есть любовь, а любовь и наказания – несовместимы. Бог любит вас, Бог желает вам добра и счастья. И если вы сейчас же обратитесь к Богу и от чистого сердца попросите его о любви, о защите, о безопасности – вам даны будут любовь, защита, безопасность. Это зависит от вас!

И еще: я не отказываюсь от своих слов, что в конечном итоге вас ждет больше стабильности и порядка. Но это будет новая стабильность и новый порядок. Вы пройдете через все это. Вы обретете то, что должны обрести.

А пока – я прошу вас: оставайтесь дома, и оставайтесь в состоянии умиротворения, любви, спокойствия. Не смотрите теленовости про вирус, если они выбивают вас из колеи. Будьте в контакте со своим внутренним светом. Делитесь светом и любовью, посылайте их в те уголки планеты, где сейчас особенно трудно. Вы можете помочь людям, находящимся там, и вы можете помочь себе, если будете транслировать любовь, умиротворение, спокойствие. Если будете направлять другим пожелания добра, мира, здоровья. Вы реально можете повлиять на ситуацию, если будете делать это!

Помните: Бог вас любит и никогда вас не оставит. Пусть это даст вам силы, чтобы сохранять душевное равновесие и помогать в этом другим.

*С любовью,
Крайон*

Что вы найдете в этой книге

В этой книге мы собрали лучшие техники, упражнения и медитации, созданные в сотворчестве с Крайоном, с помощью которых вы сможете справиться с главными вызовами этих дней: страхом и паникой, беспокойством и тревогой, стрессом и напряжением.

Выключайте телевизор, удобно устраивайтесь в кресле или на диване, и знайте: вы приступаете к важной работе, от которой зависит будущее не только ваше, но и других людей.

И вместе с тем – это приятное времяпрепровождение: вы получите положительные эмоции, начнете управлять своим настроением, почувствуете себя хозяином самому себе, а значит, возьмете под контроль ситуацию. И узнаете, как много на самом деле зависит от вас, от вашего поведения и отношения к происходящему.

В книге четыре раздела:

- упражнения, направленные на освобождение от страха,
- упражнения для преодоления тревоги и беспокойства,
- упражнения для укрепления вашей защищенности и чувства безопасности,
- упражнения для расслабления, снятия стресса и улучшения настроения.

Выбирайте то, что для вас важнее именно сейчас. Не знаете, что выбрать? Просто открывайте книгу на любой странице – и выполняйте то, что увидите там.

Не хотите выполнять? Просто читайте. Само по себе чтение уже окажет на вас благотворное влияние.

Кроме упражнений, в каждом разделе вы найдете цитаты из посланий Крайона, которые можно читать в любом порядке в любой момент, если хотите получить дополнительную помощь и поддержку.

И помните: мы вместе, хоть и сидим сейчас дома поодиночке. А вместе мы обязательно справимся со всеми вызовами. И войдем в новый мир обновленными, очистившимися, более сильными, чем прежде.

Удачи, любви, добра и здоровья всем нам!

Раздел 1

Упражнения для освобождения от страха

Упражнение «Ваш вызов страху»

Вы боитесь болезни, смерти, кризиса, катастрофы, чего-то еще? Представьте, что страх находится не внутри, а снаружи вас. Почувствуйте присутствие страха как некой внешней по отношению к вам энергии. Мысленно посмотрите на страх со стороны, тем самым полностью отделяя его от себя.

Представьте, что вы разговариваете со страхом. Можете найти любые свои слова, смысл которых будет в том, что вы не сдаетесь, как бы страх вас ни запугивал. Можете сказать примерно следующее: «Ты хочешь меня запугать? А я не сдамся. Ты пугаешь меня болезнью? А я здоров. Ты пугаешь меня смертью? А я жив. Я живой, я чувствую, мыслю, двигаюсь, ощущаю. Я чувствую жизнь, в которой нет смерти. Я не сдаюсь тебе, страх. Сейчас я превращаю тебя в свою силу».

Еще один очень действенный вариант – трансформировать страх так, чтобы он превратился в вашего помощника и советчика. Помните, что вы могущественны. Одно ваше намерение меняет мир. Обратитесь к страху за помощью и советом, и он станет вашим помощником и советчиком. Например, можете сказать так: «Я знаю, этот страх пришел мне в помощь. Он напоминает мне о том, что я живу и у меня все в порядке. Он напоминает мне о том, что жить прекрасно. Он напоминает мне о том, что я еще очень много могу сделать, многое узнать, многое понять и многое испытать. Теперь этот страх перестает меня пугать – он превращается в мощный стимул для того, чтобы я продолжал жить, радоваться, любить жизнь. Да будет так».

Найдите свои слова и свои способы трансформации страха – подключите для этого свое творческое воображение. Вы можете выбирать, во что превратить энергию страха. Вместо того, чтобы бояться, вы можете переживать этот момент как приключение, как испытание своих возможностей, как тренинг, как закалку для Духа. Все в ваших руках. Страх перестает быть страхом, когда превращается во что-то другое. А во что вы захотите его превратить – зависит только от вас.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.