



Популярная психология

Ксения Меньшикова

Настоящая ЖЕНЩИНА

Самый
лучший психотренинг
за последние 20 лет

Советы на каждый день



Популярная психология

Ксения Меньшикова

**Настоящая женщина. Самый
лучший психотренинг для
женщин за последние 20 лет**

«Центрполиграф»

2013

Меньшикова К. Е.

Настоящая женщина. Самый лучший психотренинг для женщин за последние 20 лет / К. Е. Меньшикова — «Центрполиграф», 2013 — (Популярная психология)

Новая книга Ксении Меньшиковой – это необыкновенно полезный сборник советов на каждый день, который поможет изменить ход происходящих с вами событий, научит жить вкусно и ярко, солнечно и интересно, навсегда избавиться от скуки и разочарований и начать вращать мир вокруг единственно важного человека в жизни – самой себя. Книга разделена на 12 этапов, каждый из которых содержит в себе 30 дней. Думаете, что нужно начинать с первого января? Вовсе нет! Каждый день достоин того, чтобы стать первым в вашей новой жизни!

Содержание

ЭТАП 1,	7
ЭТАП 2,	18
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Ксения Меньшикова

Настоящая женщина. Самый лучший психотренинг за последние 20 лет

В этой книге я написала для тебя практические советы на каждый день, для того чтобы ты смогла вмешаться, наконец, в суть происходящих с тобой событий, чтобы ты начала жить вкусно и ярко, солнечно и интересно, чтобы не было скуки и разочарований, чтобы Мир вертелся вокруг одного-единственного человека – тебя.

Ты можешь начинать применять советы с любого дня и все равно получишь результат. Самое главное – не бежать вперед, а каждый день шаг за шагом вносить в свою жизнь и судьбу нужные тебе изменения.

Эта книга – психотренинг. Теперь тебе не надо бегать по психологам-колдунам-бабкам – все, что тебе нужно, есть здесь, в этой книге. Этап за этапом, день за днем ты будешь вытаскивать на поверхность «секретные файлы» своего сознания, души и сердца. Ты узнаешь причину всех неудач своей жизни и устранишь ее.

Твое умение и мастерство будет основано на знании основных законов, по которым строится этот Мир. Что же это за законы? Их бесполезно искать в Гражданском кодексе, и никаких инструкций на эту тему ты тоже не найдешь. Потому что эти законы – **неписанные**. Только на страницах этой книги впервые суммированы основные правила построения жизни и судьбы женщины нашего Мира. Ты узнаешь их, и знание правды об истинной роли женщины поможет занять положенное тебе природой достойное место и взять то, что принадлежит по праву.

Итак, закон первый и основной гласит: «Что внутри, то и снаружи». Это значит, что все обстоятельства твоей жизни (в том числе и самые тяжелые) имеют свою пару – проблемы в твоём внутреннем Мире. Стало быть, если ты изменишь обстоятельства внутри себя, то автоматически изменишь их и снаружи. А преобразования вовне также приведут к изменениям и внутри. Это правило работает всегда, и изменить его невозможно, его можно только принять, понять и использовать с выгодой для себя.

Как выполнение этого правила может выглядеть на практике?

Например, ты изменяешь свою внешность и начинаешь по-другому выглядеть в глазах окружающих. Люди начинают относиться к тебе иначе, и ты, естественно, изменяешь и свое отношение к ним. Новый взгляд на людей, в свою очередь, изменяет отношение к Миру вообще: ты начинаешь больше видеть, лучше чувствовать его, перестаешь бояться суровой реальности и открываешься навстречу возможностям большого Мира. Стена отчуждения, которую ты воздвигла, начинает рушиться, и в твою жизнь входят новые люди и новые обстоятельства. Ты начинаешь больше хотеть, больше мочь и к большему стремиться.

Так, внутренняя потребность что-то изменить привела тебя в салон красоты, а на выходе ты получила улучшение отношений с людьми и стимул для жизни и творчества.

Это, конечно, простейший пример. В реальности изменением прически проблему не решить глобально. Это даст тебе лишь временное облегчение, но глубинно все останется без изменений. Значит, нет никакой гарантии, что проблема не вернется, не покажет себя с неприглядной стороны, портя тебе жизнь.

В этом Мире все взаимосвязано и ничего не бывает просто так. У каждой причины есть следствие, а каждое следствие рождено своей причиной.

Узнай причину – и ты решишь проблему!

В этой книге шаг за шагом ты будешь изменять себя и тем самым влиять на обстоятельства, формирующие ряд событий. Выполняя несложные упражнения, ты научишься понимать

себя, родных и близких тебе людей, делать счастливыми своих детей. Через себя, и только через себя.

Ты можешь сколько угодно говорить своему ребенку о том, как надо поступать, но если ты сама делаешь все строго наоборот, то, будь уверена, он запомнит не слова, а поступки. Если мама рассказывает своему малышу, что папа хороший, а сама плачет по ночам в подушку от его пьяных дебошей или измен, то вряд ли ребенок поверит ей на слово. Как факт, в будущем он постарается сделать все, чтобы избежать такого «счастья» уже в своей взрослой жизни.

Дети не должны повторять судьбу своих родителей. Для этого рядом с ними должна быть счастливая и довольная мама, любимая жена и просто Женщина с лучистыми глазами.

Ты будешь такой. Я тебе обещаю.

Что будем делать?

Книга разделена на 12 частей, этапов, каждый из которых в среднем занимает месяц. Процесс изменения жизни – задача небыстрая, и спешка здесь ни к чему.

Прежде чем приступить к изменениям внутреннего Мира и, как следствие, Мира внешнего, тебе необходимо совершить волшебное действие – сказать Миру: «Замри!» Это поможет тебе остановить движение по инерции, вырваться из череды стереотипных событий, притормозить запущенный сценарий своей жизни. Когда ты стремительно несешься в бурном потоке эмоций, переживаний, ситуаций и проблем, очень трудно зацепиться хоть за что-нибудь, что задержит тебя в этом водовороте, что поможет тебе сделать маленькую передышку и просто оглядеться по сторонам.

Сложно, но можно. Надо просто знать как. Поэтому первые несколько этапов ты посвятишь себя обучению именно этому волшебству – заставишь Мир замереть, остановиться в своем бесконечном потоке, который несет тебя незнамо куда.

После этого ты приступишь к внутренним изменениям. Ты узнаешь себя с такой стороны, о существовании которой ты и не подозревала. И я тебе обещаю, что сделаю все, чтобы результат тебе понравился.

А что потом? А потом ты скажешь: «Отомри!» – и запустишь движение этого Мира, но только так, как надо тебе. Новый водоворот эмоций, страстей, любви, достижений, событий, новых людей, блестящих перспектив – все это будет в новой жизни – жизни, полной счастья.

Спешить не надо. Ты, конечно, можешь прочесть книгу «залпом» от начала до конца, и я не сомневаюсь, что именно так ты и сделаешь. Но потом, пожалуйста, вернись в начало и больше уже не торопись. Все изменения должны происходить постепенно и вроде бы незаметно – только тогда ты получишь поистине выдающийся результат.

Ты думала, это просто?

Ты абсолютно права: это просто.

Жду тебя на том берегу. До встречи, дорогая.

ЭТАП 1, на котором ты научишься слышать и чувствовать себя

День 1

Как часто ты говорила себе, что с Нового года начинаешь новую жизнь? Сядишь на диету, идешь в спортзал, начинаешь учить английский язык... Сегодня ты попробуешь безо всяких обещаний и понуканий со стороны просто начать. Начать жить и думать по-новому, без напряжения и самобичевания, а с удовольствием и желанием. И не важно, что сейчас на дворе, может быть, май – именно сегодня для тебя начинается новый год твоей жизни – новый интересный и переломный год.

Тебе не придется заниматься тем, чего на самом деле не хочется. Никакого смысла в действиях нет, если они не подкреплены **настоящим** желанием. Так что смело плюй с Эйфелевой башни на все, что «надо», и начинай делать только то, что хочешь.

Сегодня начало новой эпохи. Старое осталось позади, год прожит, и можно подводить итоги: что достигнуто? что потеряно? кто виноват и что делать? Прошлое осталось в прошлом, а будущее еще не наступило. Реально только настоящее. От того, как ты проживаешь свой сегодняшний день, зависит и твое будущее.

Этот день – день мистического преображения, день переосмысления, подведения итогов и планирования будущего. Сегодня ты можешь взять власть над своей жизнью в собственные руки. Планируй. Не действуй. Только думай.

Практика дня: Закрой глаза. Представь перед собой огромную снежную равнину. Ей нет ни конца, ни края. Где-то там, вдали есть твоя Цель. Она далеко, но ты ее видишь. Ты можешь дойти к ней разными путями. Отпусти свое мышление, пусть интуиция ведет тебя.

Как ты пойдешь к своей Цели? Кратчайшей дорогой или обходным путем? Пусть это решит твое подсознание. Доверься ему. Следуй за ним.

Совет дня: Не всегда кратчайший путь самый быстрый.

День 2

Сегодня ты должна стремиться к гармонии во всем. Гармония – это равновесие. Сегодня нельзя проявлять агрессивные эмоции. Если в этот день в твоем окружении появится человек, который будет провоцировать тебя на ссору, знай, что именно он хочет сбить тебя с пути.

Нарушая равновесие в этот день, ты привлекаешь в свою жизнь негативные обстоятельства. Помни об этом.

С сегодняшнего дня ты начинаешь учиться наблюдать. Знай, что случайностей не бывает.

Практика дня: Перенеси внимание в солнечное сплетение. Попробуй представить, будто в тебе загорается маленький солнечный шарик. Разреши ему разгореться, стать больше и сильнее. Пусть его лучи озаряют тебя. Позволь солнышку пропитать своими лучами все тело.

Гармония – это ровность во всем. Если ты захочешь поскандалить, сосчитай до 10 и «запусти» солнышко.

Совет дня: Главный принцип мироздания – не стоит беспокоиться по пустякам.

День 3

Это день переосмысления своих достижений и неудач. То, что ты имеешь сейчас, – результат твоих решений в прошлом. Твое будущее – результат твоих сегодняшних решений.

Сегодня – день осознания причинно-следственных связей, избавления от страхов перед будущим.

Практика дня: Возьми чистый лист бумаги и раздели его на две колонки. В левой напиши в столбик цифры от 1 до... (цифры, которая соответствует количеству прожитых лет). Напротив каждого года кратко опиши ключевые моменты жизни, которые произошли в этом возрасте.

Подумай, какое событие, какое решение в этот год твоей единственной и неповторимой жизни изменило ее течение. Чье это было решение: твое или чужое? Как могла бы повернуться твоя жизнь, если бы решение было иным, а поступок другим? Как бы это повлияло на жизненные обстоятельства?

Анализируй свою жизнь с этой точки зрения. Осознавай причинно-следственные связи.

Совет дня: Знай ту свою Цель, которая более всего влияет на твою физическую жизнь.

День 4

Прежде чем что-то получить, нужно что-то вложить – это закон жизни. Исходя из того, что и сколько ты вкладываешь, столько ты и получаешь. Мир построен на равновесии, и равновесный энергообмен – одна из обязательных составляющих этого закона.

Сегодня надо не только планировать свое будущее, но и решить – что ты сделаешь ради достижения своей Цели. В соответствии с ней моделируй свою жизненную ситуацию.

Практика дня: Утром и вечером прими контрастный душ в течение 10 минут (5–7 перемен). Начиная и заканчивай холодной водой. Зажги свечу и смотри несколько минут на огонь. Думай о том, от чего ты хочешь избавиться и что приобрести взамен, что ты готова вложить в то, что хочешь получить.

После посмотри в зеркало и ляг головой на восток. Расслабься. Представь свое отражение: вот оно уходит от тебя, унося то, что ты хочешь удалить из своей жизни. Оно уносит одиночество, любовные неудачи, невезение в делах, неверных друзей и все, что мешает войти в твою жизнь удаче и успеху.

Когда отражение сожмется и станет черным шариком – оттолкни его от себя подальше или сожги. Полежи немного, встань и загаси пальцами свечу. Выпей стакан родниковой воды. Вместе с водой принимай все, что хочешь получить.

Совет дня: Лучше не жертвовать совсем, чем жертвовать слишком много.

День 5

В этот день надо вкладывать свою энергию в дело и намерение. Напиши долгосрочный план своих действий. Обязательно его сохрани.

Сегодня ты можешь заложить реальную материальную основу своего будущего. Можно просить о повышении зарплаты или принять предложение о новом виде деятельности – после практики вчерашнего дня любое начатое сегодня дело будет успешным.

Посвяти этот день своему делу, своей Цели. Каждый свой шаг, каждое принятое сегодня решение согласуй с вопросом: «Как это соответствует моей Цели? Что я буду с этого иметь?» Принимай решение с максимальной эффективностью для себя.

Практика дня: Сегодня ешь очень мало и только если хочется. Прежде чем приступить к трапезе, выпей стакан воды. Будет лучше, если сегодня ты будешь употреблять только жидкую пищу.

Если под вечер голод тебя «достанет» – обмани его: выпей зеленого чая с ложкой меда вприкуску.

Совет дня: Есть несколько способов разбивать сады. Но лучший из них – поручить это дело садовнику (*К. Чанек*).

День 6

Сегодня ты можешь ощутить некоторое сопротивление Мира. Не бойся – это всего лишь проверка. Ты явилась в Мир как человек, который готов взять. Поэтому Мир будет проверять, сколько ты способна удержать. Только сильные и волевые люди могут правильно распорядиться благами этого Мира.

Сегодня возможны провокации, «проверка на вшивость». Если ты справилась – получишь все. Спасовала, дала слабинку, пошла на поводу у эмоций, позволила жалость к себе – не получишь ничего. Сегодняшний день покажет тебе, насколько ты готова к борьбе.

Практика дня: Сегодня как никогда важно ощутить свой волевой стержень. Почувствуй, как внутри тебя проходит незримая ось – внутри твоего тела есть Стержень Воли. Он идет вдоль позвоночника и пронизывает твоё тело и сознание. Он связывает тебя с Землей и Небом.

Ощути стержень и скажи себе: «Моя воля – моя сила». Повтори трижды. Всякий раз, когда внешний Мир будет провоцировать тебя, концентрируйся на оси и говори эти слова.

Совет дня: Не отступай, если знаешь, что права.

День 7

Сегодня, когда ты уже ощутила силу давления Мира на себя, ты будешь учиться маневрировать и подстраиваться под это давление. Научись использовать силу воздействия как свою собственную.

Бороться с ветряными мельницами благородно, но глупо. Мельница должна молотить зерно. Используй ее по назначению.

Практика дня: Учись слушать своего оппонента. Прежде чем озвучить свою точку зрения, дай человеку высказаться. Пойми, что хочет он (она). Определи, как это согласуется с твоими планами и как его (ее) желания можно использовать для своей Цели.

Как сказал граф Калиостро: «Все люди делятся на тех, от которых что-то нужно мне, и на тех, которым что-то нужно от меня». Определи это точно – и человек станет тебе понятен.

Совет дня: Всегда говори меньше, чем кажется необходимым. Дополнить мысль словами ты всегда успеешь. А вот вернуть их обратно – уже нет.

День 8

Сегодня посвети день набору энергии и ресурсов, жизненной силы. Сегодня следует хорошо и вкусно кушать, получать удовольствие от еды и питья. Постарайся ощутить полноту жизни во всем, что ты делаешь.

Еда, принятая с удовольствием, значительно отличается от той, которую съели для удовлетворения голода. Она принесет больше пользы, поскольку вместе с ней ты принимаешь в себя еще и эмоции. Любые эмоции – это ресурс, резерв, который ты всегда сможешь задействовать с пользой для себя.

Практика дня: Закрой глаза и сконцентрируй внимание на своем дыхании. Почувствуй, как воздух наполняет легкие при вдохе и выходит из них при выдохе. Дыши ровно и глубоко по 3 минуты утром, днем и вечером, концентрируясь на ощущениях в груди.

Дыхание – символ жизни. Осознай, что твоё тело живое. Почувствуй, как каждая клеточка наливается жизнью и пробуждается в твоём теле.

Совет дня: Для того чтобы жить, требуется больше мужества, чем для того, чтобы умереть.

День 9

Твое намерение обеспечено ресурсами; можно позволить себе передышку. Расслабься. Сегодня тебе будут полезны разговоры с друзьями, с умными и интересными собеседниками.

Именно сегодня ты можешь услышать много нового и полезного для себя. Запоминай, потому что эта информация может пригодиться. И если не сейчас, то потом – точно.

Полезно также выпить вина, с благодарностью принимая его силу. Ты имеешь полное право гордиться собой.

Практика дня: Сегодня очень полезно сходить в баню. Гони из себя воду, одновременно представляя, как вместе с потом из тебя уходит все лишнее и ненужное, а остается все ценное и важное. Если хватит сил, разотрись снегом или облейся холодной водой. Очень полезен будет сегодня массаж, особенно после бани.

Устрой себе праздник тела, и ты увидишь, насколько благодарна будет тебе отдохнувшая душа.

Совет дня: Все блага и радости бери сейчас, а не потом. Жизнь, в сущности, так коротка...

День 10

Сегодня тебе следует провести инвентаризацию собственных ресурсов и определить, чего у тебя много, а чего не хватает. Это имеет отношение ко всему: к здоровью, к деньгам, к отношениям, ко времени...

То, что в излишке, можно вкладывать для приобретения того, что в недостатке.

Много времени, но мало денег? Вложи свое время в деньги.

Много отношений и связей, но не хватает времени? Распредели задачи между своими людьми.

Много здоровья, молодости и красоты, но не хватает денег? Подумай, как ты можешь использовать этот актив для привлечения денег в свою жизнь.

Не пугайся цинизма: всему в этом Мира есть цена. Если ты правильно оцениваешь свои возможности изначально, то избавляешь себя от огромного количества ненужных иллюзий.

Практика дня: Сегодня хорошее время для приведения в порядок своих бумаг. Начни со своего рабочего стола. Удали лишнее. Выброси ненужное. Определи, что в твоих делах действительно важно, а что нет.

Совет дня: Важно пересмотреть свои взгляды на главное и на мелочи. И во многом поменять их местами.

День 11

Затишье. Можно сосредоточиться и строить планы на будущее. Можно начинать новые дела.

Жизненные силы в норме, энергии много – вкладывай ее в себя, и только в себя. В то, что для тебя на самом деле значимо, что ценно для тебя **лично**. Учись отделять свои личные Цели и задачи от навязанной тебе ответственности. Сосредоточься на своей жизненной Цели – в чем она? К чему ты стремишься на самом деле и почему? Попробуй отделить привычные банальности от по-настоящему важного для тебя.

Думай только о своих Целях. Отдели личное от общественного и коллективного.

Практика дня: Сегодня хорошо посидеть у костра, посмотреть на огонь свечи.

Огонь – великая стихия, несущая закон. Впитывая в себя огонь, ты принимаешь и все основные законы этого Мира, обретаешь гармонию с ними. Если с Миром ты в согласии – и он будет в согласии с тобой.

Совет дня: Твои действия, если они хорошо продуманы, будут изменять все в соответствии с волей.

День 12

Начинается энергетический перелом. Этот день будет проверять тебя на личную силу. Провокации, обман, обольщение.

Соблазны этого дня несут в себе иллюзию. Тебе могут предложить сегодня то, о чем ты долго мечтала. Но это будет обман: ты не только не получишь желаемого, но и можешь потерять то, что имеешь. Будь осторожна.

Практика дня: Проведи сегодня инвентаризацию своих личных отношений. Определи, кто ценен и близок тебе более всего. Реши для себя честно, взаимно ли это. Подумай над тем, что можно сделать, чтобы отношения по силе стали равновесными. Попробуй честно себе ответить, отчего они лишены гармонии: что ты отдаешь больше, чем получаешь? И кто из окружающих людей находится в похожем положении относительно тебя – отдает больше тебе, чем получает?

Выравниай неравный энергообмен с одним человеком – ты тут же получишь гармонию и с другим. Все взаимосвязано. Люди – это большая энергетическая сеть.

Совет дня: Все твои мысли формируют Мир внутри и снаружи.

День 13

Сегодня – щедрый вечер. Хорошо приглашать гостей и кормить их до отвала. Стол сегодня должен ломиться от еды, все должны быть сыты и довольны.

Этот день посвети почитанию традиций и подключению к родовому каналу. Род – это огромная сила, когда ты умеешь ею пользоваться. Даже если жизненные обстоятельства сложились так, что ты росла без отца-матери, ты все равно имеешь право по крови и рождению соединяться со своим Родом – достаточно лишь подумать о своих предках с почтением и благодарностью, без осуждения и обид. Это порой сложно, но если ты это сделаешь, то почувствуешь явную защиту за своей спиной и уверенность в том, что все происходит **правильно**.

Не хорошо и не плохо. Правильно.

Практика дня: Пусть сегодня все собравшиеся за праздничным столом расскажут о своих родителях, предках, семье. Помяните добрым словом ушедших и выпейте за здоровье живущих. Не плакать и не грустить!

Совет дня: Будь там, где тебе лучше. С тем, с кем больше нравится. Делай то, что нужно тебе. Лично тебе.

День 14

Сегодня очень важно закончить все начатые дела, подтянуть «хвосты». Все, что ты не сделаешь сегодня, завтра у тебя заберут. Поэтому не жалея ни времени, ни сил для завершения своих дел. Во всех аспектах своей жизни проясни отношения, заверши переговоры, закончи «текучку» по максимуму.

Практика дня: Если тебе трудно принять решение по какому-то вопросу, используй следующий метод.

Представь себе самый худший вариант развития событий. Переживи его так, как будто он случился на самом деле. Какое твое решение может привести к такому результату?

События многовариантны, и с тобой может произойти любое из миллиона возможных. Что случится наяву? Подумай о худших раскладах и обязательно выйди из них с выигрышем. Не с победой, а именно с выигрышем. Побеждают пусть герои. А умный человек не побеждает. Он выигрывает.

Совет дня: Делай свою игру так, как будто от этого зависит твоя жизнь. Виртуозно.

День 15

Сегодняшний день очень хорошо посвятить «вложениям», причем безвозмездным. Например, давать милостыню.

Помни четыре золотых правила подаяния:

1. Давай тому, кому надо.
2. Давай столько, сколько надо.
3. Давай тогда, когда надо.
4. Давай там, где надо.

Выполнение этих четырех правил гарантирует тебе максимальную отдачу от пожертвования.

Практика дня: Определи в своем окружении того, кто нуждается больше всего. Узнай, в чем он нуждается больше всего. Реши, что и сколько необходимо дать для удовлетворения его нужды (не больше!). Давай так, чтобы не оскорбить человеческое достоинство.

То, что ты подаешь (жертвуешь), может быть не только деньги или что-то материальное. Жертва – это энергия, а значит – и внимание, и эмоции, и чувства, и мысли, и время. Великое искусство взаимодействия с людьми заключается в том, чтобы точно определять, что, кому и сколько надо.

Совет дня: Бескорыстное добро карается судьбой с вероятностью единица.

День 16

День концентрации на личных задачах. Посвяти этот день себе, тому, что ты любишь больше всего. День хорош для налаживания отношений с людьми.

Если ты вчера правильно научилась определять потребности окружающих, то сегодня тебе не составит труда применить все это на практике. Общаясь со знакомыми и не очень знакомыми людьми, старайся сосредоточиться на их внутренней глубинной потребности: чего им не хватает в жизни? в чем они нуждаются больше всего? Одному нужно внимание, другому восхищение, третьему – ощущение, что он любим, а четвертому – право любить самому. Дай им это.

В ответ ты получишь то, что нужно больше всего тебе. Это называется адекватный энергообмен – основной принцип жить с Миром в ладу.

Практика дня: Посети сегодня групповые мероприятия: сходи на учебу, послушай лекции, запишись на семинар или просто отправься в кино или театр. Будь среди людей и постарайся получить удовольствие от общения.

Совет дня: Не строй крепостей, чтобы защитить себя. Изоляция опасна.

День 17

День призыва источников информации. Сегодня можно начинать свое самое важное дело – этот день самый лучший!

Скопленная сила и проведенный анализ прошлых дней поможет тебе без задержек и промедления сделать то, что ты хочешь. Внимательно анализируй всю полученную информацию.

Практика дня: Научись оценивать все происходящее с тобой с точки зрения достижения своей Цели. Все, что ты прочитала, услышала или увидела сегодня, пропусти через сито своего понимания: как это поможет мне в моем деле?

Помни, что даже самая незначимая на первый взгляд информация может тебе пригодиться. И если не сейчас, то потом – точно. Для того чтобы все, что ты знаешь, пошло тебе впрок, ты должна научиться не только запоминать, но и систематизировать информацию. Хорошим и проверенным критерием оценки нужности может быть вопрос «Что я с этого буду иметь?».

Совет дня: Готовься к настоящей игре. Когда придет твое время, ты должна уметь не только управлять фигурами, но и рисовать само шахматное поле.

День 18

День искушений воли и плоти. Много соблазнов. В этот день обстоятельства выявляют твои слабости – учись сегодня, узнавай свои тонкие места. Ошибки и поражения показывают тебе, с чем работать дальше.

Если ты оступилась сегодня, ошиблась в чем-то – ни в коем случае не упрекай и не ругай себя. Самоуничтожение – порочная практика, и она может привести тебя к полной потере веры в себя. Если это произойдет, то будь уверена, что и окружающие не будут больше в тебя верить.

Практика дня: Возьми чистый лист бумаги и раздели его на две части по вертикали. В левой колонке напиши свои самые сильные стороны – это твой актив. В правой колонке напиши свои самые слабые стороны – это твой пассив.

Актив дает силы, а пассив – забирает. Подумай о том, чтобы перевести свои слабые стороны в сильные. Чему научиться? Что понять? С кем поговорить? Что сделать? Где отступить? Куда нажать?

Совет дня: Используй тактику капитуляции – обрати слабости в силу.

День 19

Этот день посвети мечтам. Мечта – это начало желания. Желание – основа Цели. В этот день можно загадывать желания, призывать силу Луны для исполнения сокровенных мечтаний.

Луна – женское светило. У нее есть сторона светлая, видимая для всех. А есть сторона темная – она никогда не поворачивается ею к Земле. Женщина подобна Луне: есть видимая часть, которая взаимодействует со всеми вокруг, а есть и темная – и даже ты сама не знаешь, какие глубины есть в твоём подсознании, какие тайны и какие бездны возможностей скрыты в нём.

Практика дня: Возьми серебряную (по цвету) монету и положи ее в чашку с водой. В воду брось щепотку соли. Поставь чашку на окно так, чтобы лунный свет падал на монету. Пусть она напитывается лунным светом до утра. Убрать монетку следует до восхода солнца. Ее надо носить в кошельке и не тратить. Перед сном думай, сколько тебе нужно денег и на что ты хочешь их потратить.

Совет дня: Приходи как жнец, ибо так ты будешь сеять.

День 20

До 20 часов продолжай работу предыдущего дня – мечтай, фантазируй, получай удовольствие от предвкушения.

После 20 часов устрой себе праздник. Сегодня вечером недопустима печаль, не ограничивай себя ни в чем.

Полезно пить сухое вино или кагор. Вино поможет тебе расслабиться, погрузиться в мечтательное состояние. Для твоей души отдых – это праздник.

Практика дня: Сегодня полезно устроить себе очищающую японскую ванну. В горячую воду вылей бутылку водки. Водка отлично «вытягивает» шлаки из организма. Зажги свечи, включи приятную музыку и позволь себе 40 минут поваляться в ванной, максимально расслабляясь.

Эта практика помогает избавиться от бессонницы, которая очень часто бывает у эмоциональных людей. Научись расслабляться. Если твое сознание живет в состоянии стабильного стресса, ты рискуешь потерять контроль над происходящим в твоём теле. А хорошо чувствовать свое тело – это залог здоровья.

Совет дня: Наслаждение коротким отдыхом лучше, чем долгим.

День 21

Сегодняшний день как нельзя лучше подходит для налаживания контактов и эффективного общения с людьми.

Если ты с кем-то в ссоре – сегодня самое время помириться. Постарайся изгнать из своей головы грустные или злобные мысли. Помни, вокруг тебя люди, просто люди – со своими проблемами, сложностями, обидами и несовершенствами.

Сегодня можно обращаться за помощью, брать деньги в долг. Можно поделиться своими печалью и горестями – это не повлечет за собой нежелательных последствий.

Практика дня: Сегодня хорошо обливаться холодной водой или обтираться снегом. Подобная встряска очень полезна для организма – она пробуждает спящие жизненные силы. Перебори свой страх, и ты получишь от процедур максимальную пользу.

Это действие – как первый шаг в начале пути, он самый трудный. Но он демонстрирует Силам, что ты готова на поступок, готова изменить себя и свой Мир через бесстрашие.

Совет дня: Учись преодолевать себя. Так ты сможешь преодолеть все.

День 22

Этот день – зеркало. Основной закон этого Мира гласит: «Что внутри, то и снаружи». То есть все, что есть в твоём внешнем, материальном Мире, имеет причины и истоки в твоём Мире внутреннем.

Ты привлекаешь к себе людей, которые «зеркалят» тебя, отражают своим поведением какие-то качества твоей личности. Даже если тебе кажется, что твой оппонент и ты – две противоположности, тем не менее в нем есть качества, которые ты подсознательно демонстрируешь или, напротив, тщательно скрываешь.

Все, что происходит с тобой в этот день, есть зеркало твоего внутреннего Мира. Те, кто тебя раздражает, показывают тебе те качества личности и характера, которые принадлежат тебе. Те же, кто тебя радует, показывают и то, что ты любишь и ценишь в себе.

Практика дня: Анализируй людей, спрашивая себя: «Какую черту моего характера сейчас демонстрирует мне мой собеседник? Почему именно эта черта обнажилась сейчас и почему именно в этой ситуации?»

Совет дня: Обезоруживай собеседника с помощью «эффекта зеркала».

День 23

Сегодняшний день опять будет проверять тебя на прочность. Если твоей личной силы недостаточно, то из охотника ты можешь превратиться в жертву. Этот день показательный – он демонстрирует твоё положение в иерархии Мира людей.

Ситуации сегодняшнего дня покажут, находишься ли ты в ложных представлениях и в паутине иллюзий. Кто ты: жертва или охотник? Расставляешь ли ты сама силки для благоприятных ситуаций или попадаешь в ловушки, расставленные другими охотниками?

Практика дня: Сегодня очень полезно посидеть у костра, подышать свежим воздухом. Это поможет тебе привести в порядок мысли и избавиться от тяжелых эмоций и переживаний.

Вбери огонь в руки, впитай его глазами. Позволь теплу разлиться по телу. Учись управлять энергией огня, изменяя свои ощущения, эмоции и мысли. Играй. Экспериментируй. Учись обращать силу стихии себе на пользу.

Совет дня: Чтобы точно знать, куда идти, надо определиться с тем, где ты находишься.

День 24

Сегодня у тебя есть шанс осознать те «крючочки» и «кнопочки», с помощью которых тобой пытаются манипулировать. И если ты полагаешь, что такого в твоей жизни никогда не происходило, то спроси себя, приходилось ли тебе «бескорыстно» помогать кому-то? А делать что-то через не хочу? А через надо?

Бескорыстия не бывает. Ты всегда получаешь что-то взамен, в данном случае – удовлетворение твоей ложной гордости, которая называется «гордыня». Пользы только, увы, тебе это

никогда не принесет: теща свою гордыню (пусть даже неосознанно), ты упускаешь в жизни что-то важное лично для себя. А выгоду будут получать те, кто воспользовался твоими «кнопочками» для получения реального результата для себя.

Практика дня: Попробуй осознать предметы своей гордости. Может быть, поначалу тебе не так просто будет понять, чем именно ты гордишься. Но после некоторых размышлений ты вспомнишь. Теперь попробуй понять, что в своей жизни ты делаешь ради своего удовлетворения и кто на самом деле получает реальную выгоду.

Совет дня: Обман начинается с внутренней готовности обманываться.

День 25

День формирования коллектива. Сегодня ты сможешь эффективно работать со своими сослуживцами и сотрудниками, укрепляя связи и налаживая с ними отношения.

Определи свой «ближний круг» – тех людей, которым ты доверяешь больше всех на свете. Решение, которое ты примешь сегодня, может стать началом долгой дружбы или серьезных личных отношений.

Сегодня ты можешь увидеть истинное отношение людей друг к другу. Не пропусти момент и воспользуйся возможностью, чтобы впоследствии не пострадать от неправильной оценки отношений людей к тебе.

Практика дня: Обрати сегодня внимание на тех, кто позвонит тебе «просто так», а не по делу. Может быть, это самые верные и любящие тебя люди. Не обижай их – они нуждаются в твоём внимании и заботе. Их любовь и верность тоже небескорыстна, но, возможно, все, что им нужно, – это твоя любовь.

Совет дня: Всегда защищай свой «ближний круг» и никогда не подставляй их под удар. Не предавай близких.

День 26

Этот день лучше всего посвятить учебе и исследованию собственных корней. Помни, что знания только тогда имеют ценность, если тебе есть кому их передать. Это могут быть твои дети, твои ученики, твои друзья.

Возьми от своих родителей и наставников как можно больше информации сегодня и постарайся понять – кто после тебя понесет ее дальше.

Задумайся о своем Роде, о своей семье. Какое знание хранится в твоём Роду? Что является сокровищем твоей семьи? Что вы передаете по наследству от бабушки к матери и от матери к дочери?

Практика дня: Сегодня откровения Рода могут прийти во сне. Перед тем как заснуть, сконцентрируй свое внимание в солнечном сплетении. Перед своим внутренним взором представь себе пространство своего внутреннего Мира. Вычисти его, используя любой образ – тряпку, метлу, пылесос. В результате пространство должно стать светлым.

Задай себе вопрос: что ты хочешь узнать, какую полезную информацию получить?

Совет дня: Сны – ключи к откровениям будущего.

День 27

День мистический, день обольщения. Несладко сегодня приходится людям, которые не умеют работать со своими эмоциями, не осознают своих истинных желаний.

В этот день происходит разгул энергетического вампиризма (вампиры словно получают суточную лицензию). Происходит много конфликтов, провоцируется агрессия.

Люди, страдающие от старости или многочисленных хворей, очень зависимы от окружающих здоровых людей. Всеми силами они стараются получить энергетическую подпитку. Это происходит, как правило, через сильную эмоцию: тебя могут провоцировать на смех или слезы,

на ругань или просто втягивать в чужие конфликты. Не допускай этого, не позволяй никому безнаказанно питаться твоей силой.

Практика дня: Энергетическая защита: представь вокруг себя золотистую сферу. Она защищает тебя и не пропускает атаки тех, кто хочет забрать твою энергию. Представь, как в эту сферу вливается энергия земли снизу и энергия космоса сверху. Делай ее все крепче и сильнее. Она должна быть подобна броне, но прозрачна и чиста.

Совет дня: Будь добра лишь к тем, кто достоин этого.

День 28

Это день активной силы и действий. День разрушения старого и созидания нового.

Сильная личность подключает в этот день не только свою волю, но и мощь природы.

Если в этот день многое сделать, то все получится. Не жалея времени, не жалея сил для реализации своей Цели – все окупится сторицей. Иди напролом, сметай препятствия – сегодня это получится даже у самых стеснительных и нерешительных. Используй сегодняшний день, чтобы «добить» зависшие вопросы.

Практика дня: Встань ровно. Ощути силу тяжести тела. Представь, что тело словно сливается с землей, становясь с ней единым целым. Принимай силу земли. Пропускай ее через себя – с каждым вдохом ее становится все больше и больше, а тело твое словно наливается ею, становится крепким, сильным. Ощути тонус в каждой мышце.

Реализуй эту силу сегодня. Используй эту практику, если вдруг ты начала болеть.

Совет дня: Пока у тебя есть силы, ты никогда не станешь ничтожна.

День 29

После вчерашней пахоты сегодня самое время отдохнуть. Очень хорошо будет уединиться от всех, побыть на природе, соединиться со стихиями.

Внешний Мир разрывает тебя на части, постоянно требуя к себе внимания: дети, семья, родители, работа, проблемы свои и чужие. В какой-то момент человек забывает, зачем он живет и куда он идет. Плыть по течению – значит не помнить себя, своих Целей и своих желаний.

Практика дня: Уединись, и желательно на природе. Повтори практику вчерашнего дня и вбери в себя энергию земли. Почувствуй воздух вокруг себя, слейся с ним, растворишься в нем. Прикоснись руками к воде – вбери в себя ощущение воды. Почувствуй, как вода вымывает из тебя всю усталость, все накопившееся напряжение. Зажги свечу или разведи костер. Пропусти свет внутрь себя. Попробуй ощутить в себе все четыре стихии: землю, воздух, воду и огонь.

Совет дня: Учись концентрировать свои силы. Не размнивайся по мелочам – сосуд силы пустеет быстро, а наполнить его может не каждый.

День 30

Вчера ты накапливала силы, а сегодня надо их тратить. Если энергии не давать выхода, она застаивается, как вода в болоте, и начинает дурно пахнуть.

Дурной запах тела – это показатель застоя энергии в организме. Поэтому сегодняшний день надо посвятить движению, спорту, а также заботе о тех, кто тебе по-настоящему дорог.

Практика дня: Чтобы энергия не застаивалась, будет очень полезно следующее упражнение. Его можно выполнять сидя, лежа или стоя.

Сосредоточься на ощущениях своего тела. Быстро напряги все мышцы по максимуму – 5 секунд. Быстрое расслабление – еще 5 секунд. Потом снова сожмись, напрягись – и снова расслабься. Продолжай так в течение 1 минуты.

Также очень полезна будет сегодня русская баня с веничком. Хорошо долго постоять под душем, чередуя очень горячую воду с теплой.

Совет дня: Твое тело – источник силы, береги его. Если твое здоровье не нужно тебе – оно не нужно никому.

ЭТАП 2, на котором ты научишься слышать и чувствовать других

День 1

Сегодняшний день – день подведения итогов прошедшего месяца. Чего ты достигла? Чему научилась? Как изменились твои планы?

Очень важно всегда уметь вносить коррективы в построенный план событий с учетом изменения внутренних и внешних обстоятельств. Неизменной должна быть только твоя главная жизненная Цель.

К ней можно идти разными путями. Для одних людей важен только результат, а для других – только процесс. Это не хорошо и не плохо – всего лишь особенность каждого человека. Но именно она во многом делает жизнь людей такой, какая она есть.

Тому, кому важен только процесс, порой никогда не достичь результата: ведь дороги он выбирает «по удобству».

Практика дня: Составь план действий на грядущий месяц. Напиши, чего ты хочешь достигнуть. Поставь число и подпишись. Сожги листок с написанным на огне свечи, а пепел развей по ветру.

Совет дня: Неизменен тот, кто идет к великой Цели неизменными путями. Он не дойдет.

День 2

После подведения итогов вчерашнего дня, когда ты приняла решения и скорректировала планы, необходимо сделать шаг по направлению к своей мечте.

И шаг этот будет очень оригинальным – ты должна освободить место для нового, нужного и важного для тебя. Соверши ритуальное действие и... займись уборкой квартиры. Да, да, не смейся. Вычищение своего пространства от старого и ненужного для тебя сегодня станет не просто традиционной данью чистоте, а воистину ритуальным действием – ты подготавливаешь место для себя, для любви, для счастья и лада в семье.

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.