



На обложке картина художника Sohan Qadri “The Seer”.
Иллюстрации Jena Della Grottaglia-Maldonado.

Лана Миллар (Виноградова).
, которые изменят твою жизнь — Москва, 2013. — 56 с.

Эта книга — сборник духовных практик для работающей жизни.

© Лана Миллар (Виноградова), 2013

Лана Миллар,

Моим учителям с любовью и благодарностью.

«Настоящая, полноценная и плодотворная жизнь – непрерывный поиск знаний. Поэтому продолжайте учиться, но с одним условием: учитесь с умом.»

У. Хьюитт «Тайные возможности психики».

Не случайно я назвала этот сборник практик для духовного роста «». Я собрала в нее самые полезные практики, потому что хочу поделиться своим опытом. В начале пути именно они, как по волшебству, помогли мне почувствовать себя по-настоящему счастливой и любимой. И мне очень хочется, чтобы как можно больше людей всем сердцем почувствовали то, что они могут стать счастливыми и начали свой путь по прекрасной дороге к своему будущему.

В книге я намеренно обращаюсь на «ты», чтобы практики воспринимались намного лучше. Я очень надеюсь, что материалы, собранные здесь, помогут тебе наладить отношения с другими людьми, улучшить материальное благосостояние, поправить здоровье, повысят настроение и будут полезными и применимыми в повседневной жизни!

С любовью,

Лана Миллар

ОГЛАВЛЕНИЕ

ОГЛАВЛЕНИЕ	3
1. НАЧАЛО — СОНАСТРОЙКА С МИРОМ	4
2. ПРАКТИКА ДЛЯ УПРАВЛЕНИЯ СВОЕЙ ЖИЗНЬЮ	5
3. ПРАКТИКА ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРАХА	7
4. ПРАКТИКА ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ НАИЛУЧШИХ РЕЗУЛЬТАТОВ	8
5. ПРАКТИКА МОДЕЛИРОВАНИЯ СОБЫТИЙ	11
6. ПРАКТИКА УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ	13
7. ПРАКТИКА ПРОЩЕНИЯ И ЛЮБВИ К СЕБЕ	15
8. ПРАКТИКА РАССТАВАНИЯ И ОТПУСКАНИЯ	16
9. ПРАКТИКА ЛЮБВИ ОТ СОЗДАТЕЛЕЙ ФИЛЬМА «СЕКРЕТ»	19
10. ПРАКТИКА НАСТРОЯ НА СЧАСТЬЕ	20
11. ПРАКТИКА ИЗБАВЛЕНИЯ ОТ НЕНУЖНЫХ МЫСЛЕЙ	22
12. ПРАКТИКА ДЛЯ ДУШЕВНОГО СЧАСТЬЯ	24
13. ПРАКТИКА ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ЖЕНСКОЙ СИЛЫ И ЭНЕРГИИ	27
14. ПРАКТИКА ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ БЛАГОСОСТОЯНИЯ	30
15. ПРАКТИКА ДЛЯ ЛЕГКОГО ПРИТЯГИВАНИЯ ДЕНЕГ В РАБОТЕ	32
16. ПОДАРОК ОТ АНГЕЛОВ-ХРАНИТЕЛЕЙ В ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ	35
17. ПРАКТИКА ДЛЯ ИЗМЕНЕНИЙ В СВОЕЙ СУДЬБЕ	37
18. ПРАКТИКА ИЗМЕНЕНИЯ ЖЕНСКОЙ СУДЬБЫ	40
19. ПРАКТИКА ЗАКАЗА МУЖЧИНЫ В ПРОСТРАНСТВЕ	41
20. МАЛЕНЬКИЙ СЕКРЕТ ПРО МУЖЧИН	42
21. ПРАКТИКА, УВЕЛИЧИВАЮЩАЯ САМОДОСТАТОЧНОСТЬ	43
22. ПРАКТИКА ДЛЯ НЕЙТРАЛИЗАЦИИ НЕГАТИВА	45
23. ПРАКТИКА ДЛЯ ЗАЩИТЫ ОТ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ ВАМПИРОВ	47
24. КАК ЗАГАДЫВАТЬ ЖЕЛАНИЯ НА НОВЫЙ ГОД	47
25. ОБЩЕНИЕ СО СВОИМ ВНУТРЕННИМ РЕБЕНКОМ	49
26. ПРАКТИКА НА УСИЛЕНИЯ «ДЕТСКОГО» ВОСПРИЯТИЯ	51
27. ПРАКТИКА ДЛЯ РАЗВИТИЯ СИЛЫ СЛОВА	53
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	55
НАПИШИ СВОЕ МНЕНИЕ О КНИГЕ	56
РАССКАЖИ О КНИГЕ	56

1. НАЧАЛО — СОНАСТРОЙКА С МИРОМ

Есть множество приемов гармонизации человека с окружающим миром. От степени настроенности на мир, Вселенную, и на себя в нем, во многом зависит успех. Окружающая реальность может нравиться, а может и не нравиться, но состояние резонанса с ней служит отправной точкой во всех начинаниях и **определяет дальнейший ход событий.**

В течение дня мы попадаем в разные места, взаимодействуем с разными людьми. Не так уж важно, хорошими или плохими, - главное, что все они оставляют след в нашей ауре.

Люди привыкли воспринимать мир как нечто внешнее по отношению к ним, зачастую враждебное и пугающее, и такой подход

основательно затрудняет попытки взаимодействия с ним. Способов гармонизации с Вселенной существует много, но, по сути, они сводятся к одному - единению, преодолению барьера между внешним и внутренним. Настройки на себя - **один из простейших способов** сбросить посторонние наводки и прийти в норму. Вот одна из простых настроек:



Закрой глаза и почувствуй мир вокруг, попытайся представить его во всем многообразии... и ощути себя частью мироздания, а его - как продолжение своего «Я». Потом сосредоточь свое внимание на восприятии себя в целом и почувствуй, какая вибрация извне для тебя является основной? Это может быть звук, цвет, запах, ощущение... или даже что-то вместе — вариантов множество. Понаблюдай за собой и выдели эту неизменную характеристику. Это и есть твоя базовая

вибрация. Усиль ее и заполни себя ею целиком. Посиди немного в таком состоянии и, когда захочешь, открой глаза.

Возможно, на первых порах это будет напоминать небольшую медитацию, но со временем можно научиться настраиваться на мир достаточно быстро.

2. ПРАКТИКА ДЛЯ УПРАВЛЕНИЯ СВОЕЙ ЖИЗНЬЮ

«Творение рождается из мыслей» - говорит восточная мудрость. Наш ум — великолепный инструмент, который можно приложить к любой задаче и использовать в любом направлении. Я согласна с мнением тех, кто считает каждое внешнее событие следствием определенного направления наших мыслей. Будет пустой тратой времени и усилий пытаться воздействовать на внешний мир — людей, события и ситуации, в надежде изменить их. Ты добьешься большего успеха, если сфокусируешься на **изменении своей собственной модели мышления**. Твои мысли в данную минуту — это то, что ты можешь контролировать.

Иными словами, **ты — автор своей собственной жизни** - и своих переживаний, ты - творец своего успеха или неуспеха, в зависимости от того, какова твоя модель мышления.



Это довольно мощная концепция, которая может удивить или показаться тебе далекой от реальности. Однако задумайся и вспомни, как это вышло, что у тебя случился «плохой день». С момента, когда ты нехотя покинула свою любимую постель, все пошло кувырком. Чем более раздраженной и нетерпимой ты становилась, тем больше противных обстоятельств появилось на твоём пути — нарочно, чтобы расстроить и обескуражить тебя. А теперь вспомни время, когда случилось по-другому, и все шло «как по маслу». Казалось, что события происходят под твою диктовку: и светофор загорался зеленым, едва ты подъезжала к нему, в супермаркете никто не оказывался впереди в очереди, и так далее.



Ты, конечно, слышала старую поговорку том, что, в зависимости от того, как на это посмотреть, стакан бывает или наполовину пуст, или наполовину полон. Это факт, что **наши ожидания и наше восприятие ответственны за то, как мы воспринимаем нашу жизнь**. Порой обстоятельства, которые видятся нам негативными, в перспективе оказываются весьма благотворными. Например, ты периодически посещаешь дантиста и проводишь в ожидании приема больше времени, чем планировала. Зато это

время ты можешь потратить на чтение статьи в журнале, в которой обнаружишь важную для себя информацию.

Выбор всегда за тобой — какой ты захочешь увидеть ситуацию и как ты распорядишься обстоятельствами, которые не входили в твои планы.

3. ПРАКТИКА ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРАХА

Начинать что-то новое всегда страшно. Все непонятное пугает, потому что при этом придется вырвать себя из своей привычной зоны комфорта и совсем не известно, к чему это все приведет. **Страх – это наше нежелание попадать в какую-то ситуацию, потому что мы считаем, что это нам повредит.** Но если жизнь так сложится, мы все равно можем попасть в эту ситуацию, и никакой страх этому не помешает.

На самом деле страх — это прежде всего инстинкт самосохранения. Он активирует все наши органы чувств, такие как зрение, слух, обоняние, осязание и другие, создавая точку сборки на преодоление барьера.

Известно, что у страха глаза велики и ноги быстрые – это тоже все оттуда. Не надо маскировать чувство страха, принимаясь за

какие-либо дела, не стоит пытаться подавить в себе это чувство. Поскольку от страха в принципе невозможно избавиться, это свойство можно использовать себе на пользу и перенаправлять в нужное русло.

Предлагаю две практики, но сразу предупреждаю, выполнение первой требует силы духа и упорства.

Удерживай перед глазами картинку, от которой ты не можешь избавиться, то, чего ты сильно боишься. Рассматривай ее с подробностями и испытывай все эмоции, которые тебе приходят. Конечно, сначала тебя может от этого



Лана Миллар,

"корежить". Это нужно пережить, не гася в себе эмоции, продолжай рассматривать и усиливать их. Через какое-то время пик неприятных эмоций пройдет и они ослабятся, после чего ты почувствуешь облегчение.

Есть еще одна практика, вторая, - отнестись к предстоящей ситуации как к игре или к эксперименту. Я часто пользуюсь ей. Страшно?

Скажи себе на свое «страшно» – «Мне страшно интересно!».

Страшно вести тренинг – мне страшно интересно исследовать данную тему вместе со всеми! Страшно идти просить повышение у начальства – мне страшно интересно заинтересовать человека! Страшно идти на свидание - мне страшно интересно пойти в кино и весело провести время! И так далее. Пользуясь этой техникой, ты увидишь, как легко все станет получаться!

4. ПРАКТИКА ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ НАИЛУЧШИХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Исходя из концепции прошлых глав, можно замечательно управлять своей жизнью, привлекая в нее желаемое, и, значит, моделировать ее. Для таких целей очень хорошо работают **аффирмации и визуализации**. Аффирмации говорят «да» лучшему в тебе и тому, что вокруг тебя. Визуализации — это ментальные техники, позволяющие тебе вообразить и построить свою собственную реальность.

Пожалуй, надо начать с того, что такое аффирмации, раз я затронула эту тему (о визуализациях я расскажу в следующей практике).

Лана Миллар,

Аффирмации – это осознанные мысли, которые человек думает намеренно для того, чтобы заменить уже сформированные убеждения. Это самый простой и очень мощный способ влияния на подсознательный разум.

Важно помнить, что подобное притягивает подобное. И это правда - негативные мысли притягивают негативные события в нашу жизнь, а страхи, которых мы боимся, обязательно воплотятся, т.к. мы сами визуализировали их. Положительные мысли и эмоции любви, счастья и удовольствия, притянут в твою жизнь счастливые события и нужных тебе людей.



Ты можешь прорабатывать аффирмации где угодно и когда угодно, повторять их или вслух или про себя. Просто выбирай ту, которая выражает твои желания и повторяй ее несколько раз. И причем не важно, где ты сейчас и куда стремишься попасть, важно правильно составить текст аффирмации и работать с ним, и эффект будет заметен очень быстро.

На эту тему у Луизы Хей и других авторов написано много книг, но сразу оговорюсь, что нет таких универсальных аффирмаций, которые работали бы для каждого, кроме, пожалуй: *«Я люблю тебя. Мне очень жаль. Пожалуйста, прости меня. Я благодарю тебя»*. В остальных случаях, для каждого человека **аффирмации надо подбирать отдельно, чтобы они зазвучали внутри**, и тебе захотелось изменить свой настрой на любовь и радость.



Как подбирать аффирмации? Расскажу на своем опыте работы. У меня на консультациях бывает много женщин с проблемами в любви и отношениях. Как-то раз на прием пришла девушка, очень красивая, образованная и талантливая, но несчастливая в любви. Она хотела найти мужчину, который бы ее любил, заботился и обеспечивал материально, но это никак не получалось. Она не сидела сложа руки, но уже при первом раскладе карт стало понятно, что все не так просто, и что проблема кроется не только в отношениях с мужчиной, с которым она жила, а в

целом в ее подходе к собственным чувствам и индивидуальным потребностям.

Девушка составила себе аффирмацию: «Я живу с замечательным человеком. Он полностью отвечает моим потребностям и желаниям, и я счастлива», и это, конечно, у нее не работало. В самом деле, это звучит как смирение. Она не становилась счастливее со своими мужчинами, и мало того, еще притягивала к себе такого типа мужчин, которые были слабее ее и нуждались в ее опеке.

Карты показали: «Ты неправильно мыслишь!». И на самом деле не всегда самому видно причину. Когда мы стали разбирать проблему, оказалось, что девушка подсознательно решила, что жизнь опасна и не справедлива к ней, и только мужчина сможет все исправить и защитить ее от всех невзгод. В данном случае ей была нужна аффирмация: «Я чувствую себя в безопасности во Вселенной, и жизнь дарит мне любовь и поддержку.

Жизнь прекрасна, она оберегает и защищает меня». И, пересмотрев это, спустя какое-то время она встретила мужчину, которого давно ждала.

Много случаев из практики показывают, что для каждого человека надо подбирать его **собственную аффирмацию**, которая будет действенна только на него. Особенно важно, выбирая аффирмацию себе, выбрать ту, **которая работает для тебя не на следствие, а на причину.**

Если тебе стало интересно, ты можешь найти на моем сайте [статьи про различные аффирмации](#), способы их эффективного использования и, а так же рекомендации, как их правильно выбирать.



5. ПРАКТИКА МОДЕЛИРОВАНИЯ СОБЫТИЙ

Профессиональные спортсмены часто используют технику визуализации в своем виде спорта, чтобы дисциплинировать свой ум и добиться лучших результатов. Незадолго до начала Олимпийских игр 2010 года канадский сноубордист Майкл Ламберт поделился с журналистами одним из секретов своего успеха. Он рассказал, что визуализация является неизменной частью его тренировочной программы.

Ари Киев, первый психиатр, принятый на работу Американским Комитетом спортивной медицины в качестве консультанта Олимпийской сборной, описывает в своей книге «Торговля на победу» такой эксперимент с участием трех баскетбольных команд. Одной команде было предложено проводить обычные тренировки на баскетбольной площадке. Другой команде было предписано вообще не тренироваться. Третья команда получила инструкции так же не выходить на площадку, но «тренироваться» посредством визуализации. Эксперимент продолжаться несколько недель.



В результате команда, тренировавшаяся на площадке, и команда, тренировавшаяся, так сказать, в собственном воображении, улучшили свои показатели в равной степени. Команда, которая не тренировалась, осталась на прежнем уровне. Игроки команды «визуалистов» обстреливали баскетбольное кольцо в своем

воображении, **визуально набирали очки и добивались успеха**. И когда они вышли на площадку, у них все получилось, и они играть превосходно.

Впрочем, отнюдь не только спортсмены могут с успехом использовать технику визуализации. Образное мышление развивает силу мысли. А сильная энергетика наших мыслей быстрее помогает реализовывать желания и мечты. Независимо от того, с какой навязчивостью хочется в себе развить и какой цели достичь, **использование визуализации повысит шанс преуспеть**. Если предстоит важная деловая встреча, закрой глаза и представь, как ты излагаешь свои идеи — ясно, разумно и спокойно.

Вообрази своих коллег, которые слушают внимательно и с явным одобрением. Если предстоит тест или экзамен, представь себя уверенно и правильно отвечающей на вопросы. Если собираешься на свидание, которое может решить судьбу, представь, что ты необыкновенно привлекательна, наслаждаешься очаровательной беседой.... дальше можешь продолжать самостоятельно. **Когда ты хочешь, чтобы что-то хорошее стало реальностью, воображай это так живо и ярко, как только ты можешь сделать.**

Почитать дополнительную [информацию о визуализациях](#) и узнать о них побольше, можно из статей на моем сайте.

6. ПРАКТИКА УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ

Когда мы интересуемся новой для себя деятельностью, это может быть любое дело - от написания книг, вязания спицами, до занятий фотографией или новым бизнесом, самая большая ошибка, которую совершают многие, заключается в том, что вначале ставится задача, как можно лучше развить свои новые навыки. Это приводит иногда к бесконечному процессу обучения до полного отказа из-за неуверенности, что вообще может что-то в итоге из этого получится.



Изначально, параллельно с учебой и ознакомлением с принципами нового дела, надо внутренне развивать **чувство уверенности в своей гениальности — уверенности в**



себе. Сразу представлять себя удачливой и состоявшейся в том, чем решено заниматься. Собрать вокруг себя людей, которые достигли большего, и к кому можно стремиться. Вот это и есть настоящее обучение, а навыки придут с практикой.

Но, чтобы практика дала результаты и удовлетворение, надо уже с первого дня внутренне прочувствовать себя **непревзойденным мастером нового дела.** Самооценка человека - одна из важнейших составляющих душевного состояния и залог будущего успеха!

❓ *Визуализируй успешное окончание дела. Представляй, что тебе аплодируют благодарные люди за твою книгу, продукт бизнеса и так далее. Наблюдай, как ты стоишь на сцене и тебе радостно и приятно. Прочувствуй энергию успеха. Представь заголовки в СМИ о тебе и твоём деле. Если визуализировать самостоятельно не получается, попробуй использовать мою [аудиовизуализацию «Повышение самооценки»](#).*

- *В процессе работы всегда поддерживай себя аффирмациями: «Мое занятие приносит мне удовлетворение!», «Как гениально и неповторимо я умею делать абсолютно новые вещи!»*

Такими способами в новое занятие будут заложены вибрации успеха. И эти мысли станут передаваться другим! :)

7. ПРАКТИКА ПРОЩЕНИЯ И ЛЮБВИ К СЕБЕ

Любой свой поступок мы привыкли оценивать как «хороший» или «плохой». Когда влюбляешься, становится все равно, как и что о тебе станут думать другие, и как это повлияет на твое будущее. Чувства любви так увлекают, что ты растворяешься в другом человеке, увлечении или работе. Тебя как таковой нет - есть только интерес, желание познать другого лучше и насладиться общением и временем, отданным прекрасному чувству.



Когда думаешь, к кому бы могла испытать такую любовь и раскрыться в ней, то сразу представляется мужчина или женщина. Но это может быть и увлечение, без которого невозможно спокойно жить. Совсем в идеале было бы **испытывать это чувство к себе**. Ведь для окружающего мира, мы можем найти такое чувство, а как раствориться в любви к себе, как это чувство открыть?

Для этого есть много практик. Если делать замечательную и исцеляющую «Практику прощения», делать ее искренне, можно полюбить все и всех вокруг. Но можно эту практику сделать для себя самого. Я предлагаю произнести от всей души себе слова:

Я люблю тебя.

Прости меня.

Мне очень жаль.

Я благодарю тебя.

Можно писать их для себя на листе бумаги. Можно часто повторять, представляя самого себя. Можно представить себя мысленно ребенком и ободрить словами о любви, поддержки, прощения и благодарности. Это надо захотеть сделать самому для себя.

Знай, что Ты - самое ценное, что есть у тебя. Люби и одобряй себя! Хвали и прощай за ошибки! «Себя надо любить и хвалить. Не поручать же такое ответственное дело чужим людям» - мудро говорил Макс Фрай.

8. ПРАКТИКА РАССТАВАНИЯ И ОТПУСКАНИЯ

Если вдруг ты не можешь понять, почему остыли чувства или изменились отношения с любимым человеком, если не видишь своих ошибок, но желаешь быть любимым, можно начать с этой практики. Ее суть заключается не в поиске ошибок и причин размолвки, а в абсолютном прощении и отпускании ситуации на волю Бога - пусть судьба поможет разобраться. Ее надо делать в визуализации.

- **визуализируй себя и любимого рядом.**

Представь, что вы обняли друг друга. Скажи ему, что ты любишь;

- **попроси прощения за то, что у вас не складываются отношения** (может ты просто не так его понимаешь). Скажи, что чувствуешь себя одиноко и брошено;



- **прости его/ее** (так и говори: «Я прощаю тебя..»), что не чувствуешь его любви к себе;
- **поблагодари за то**, что тебе было с ним хорошо, есть о чем вспомнить с улыбкой и благодарностью;
- **освободи его**, представив, что вас связывает светящийся лучик, как пуповина, обрежьте его мысленно и скажи: « Я освобождаю тебя, (имя), будь свободен от недоразумения в наших отношениях».

Точно такие же действия представь от своего любимого для тебя. Представляй, что он говорит тебе:

Я люблю тебя...за то, что...

Пожалуйста, прости меня.

Я благодарю тебя, за....

Будь свободен от



Не просто представь, что тебе были сказаны эти слова близким человеком, но и **за что** он прощает, любит, благодарит и отпускает негативные мысли о нем. И не стесняйся придумывать, за что он благодарит: «За то, что ты самая прекрасная, добрая и неповторимая, любимая женщина, яркая личность». Надо, чтобы тебя как-то взволновали его слова. Испытывать эмоции при практике нужно обязательно. Если тебя никак не «зацепило», то негативная энергия не покинет тело или подсознание. Хорошо бы даже выплакаться.

Никаких упреков ни ему, ни от него не представляй и не вспоминай! Ваша встреча – это просто встреча двух родных душ, когда есть возможность **очистить свое подсознание от негатива** в отношениях. Конечно, для этой практики надо хорошее воображение. Но и этому можно научиться. Может, не с первого раза, главное желание. Тут необходимо трудиться, но на более высоком духовном уровне.

Когда ты в визуализации говоришь о любви, прояви побольше чувств, вспомни хорошее, за что тебя мог любить этот человек.

Придумывай, но по полной программе. Самой останется не лениться, а желание отложить практику на завтра - почти всегда будет возникать (и не думай, что мне самой легко бывает начать работать со своим подсознанием.) Иногда дня два абсолютно нет времени заняться этим... Это следствие влияния на нас энергетических блоков, которые не хотят отпускать и уходить из нашей жизни.



Может возникнуть мысль: «А не опасно ли это? Ведь это не изучено?» Это как откат к принятому решению изменить свою жизнь к лучшему. И это вполне нормально. Часто жизнь изменяется после работы с подсознанием и надо быть к этому готовой.

9. ПРАКТИКА ЛЮБВИ ОТ СОЗДАТЕЛЕЙ ФИЛЬМА «СЕКРЕТ»

Эта практика - уникальный метод очищения себя от негативных установок в любви, бизнесе и жизненных ситуациях. Ее описал Джо Витале в книге о методе Хо'опонопоно. Джо Витале - один из создателей фильма «Секрет». Я испытала действие этого метода на собственном опыте, и он реально приносит замечательные результаты.



В моменты, когда ситуация выходит из под контроля, ты нервничаешь, не знаешь как поступить, произноси слова **«Я люблю тебя!»**. Как Отче наш проговаривай эти слова для любого участника сложившейся ситуации, мысленно перестраиваясь на волну гармонии, позитива и удачи. Многим людям аффирмация **«Я люблю тебя»** помогла пережить страхи, депрессии и послеоперационные периоды.

Одной женщине долго нельзя было вставать после операции. Она впоследствии рассказывала, что только благодаря этим словам справилась с депрессией и болью. Даже ночью сквозь сон, она понимала, что шепчет: «Я люблю тебя». И именно эти сильные слова ей помогли.

Для тебя я сделала [аудиозапись медитации «Хо'опонопоно»](#), прослушай ее, чтобы настроиться на волну. Пусть слова, мысли о любви превратят твою жизнь в чудесную и радостную сказку!

10. ПРАКТИКА НАСТРОЯ НА СЧАСТЬЕ

В таком состоянии был, наверное, каждый - вроде и больших неприятностей нет, но как то тревожно и запутанно на душе. Ясность или гармония придут, если представить, что через секунду у тебя начинается новая счастливая жизнь. Такую установку очень просто и легко сделать. Вначале, конечно, придется утереть слезы, а затем надо решить и произнести:

*С этой минуты я принимаю решение
быть счастливой! Я — счастлива!*

Хорошо, если это получится сказать уверенно и во весь голос. Такой мысленный позыв во Вселенную сразу отразится на событиях в реальной жизни. Не откладывай в долгий ящик это решение. Прямо сейчас произнеси слова: **«Я счастлива! Я любима! Отныне у меня все прекрасно!»** и улыбнись. Прямо с этой секунды изменилось твое настоящее и будущее.



Вот видишь, мы сами делаем свой мир, решаем какие события выбрать, чтобы они отражали наше нынешнее состояние. В такие минуты можно вспомнить слова Ричарда Баха: «Если твое счастье зависит от того, как поступают другие, то как же тебе плохо на самом деле». Некоторым с трудом верится, что именно они выбрали эту черную полосу неудач, слезы, чувство неопределенности и одиночество, однако это все притягивается самим человеком.

Вот еще некоторые моменты, которые приблизят тебя к счастью:

1. Не думай о себе плохо. Как твое счастье связано с этим принципом?

А напрямую! И зависимость прямо пропорционально ощущению счастья в этот момент. Напиши о себе две страницы хвалебных утверждений. Ищи хорошие черты, даже в полном крахе найди позитивную возможность. Это будет второй ступенькой к выработыванию гармоничной идеи о своем счастье, так сказать, подготовительный этап.



2. Поблагодари себя за то, что достойна жить в этом теле, с этими мозгами, характером, печалью и радостями. Ты хороша такой, какая ты есть! Как бы банально это ни звучало, но это действительно так:)

3. Прости себя, что настолько плохо думала о себе, что притянул в прошлом столько неудач и ошибок. Ты когда-то решила, что недостойна счастья. Только ЭТО неверие и создало столько печалей и проблем, которые сейчас и вспоминать не хочешь.

4. Попроси помощь у Всевышнего Разума, он тоже может помочь.

Что будет дальше? Вот это и станет тебе заданием. Напиши, подмечай каждый новый шанс или счастливую возможность, которые станут сказочно появляться отныне в твоей жизни. Этого никто, кроме тебя, счастливой, делать не станет.

11. ПРАКТИКА ИЗБАВЛЕНИЯ ОТ НЕНУЖНЫХ МЫСЛЕЙ

Замечала ли ты, что люди редко по-настоящему молчат? Даже закрыв рот, они мысленно продолжают беседовать сами с собой или с воображаемым собеседником. В голове крутится масса своих и чужих отдельных фраз, воспоминания, планы на будущее, а то и просто надоедливая песенка. Это становится устоявшейся привычкой, и очень часто, когда нужно на чем-то сосредоточиться или, наоборот, расслабиться, она берет верх. Достижение внутреннего покоя за счет избавления от мыслей - это отличный способ отдохнуть после напряженной умственной работы.



Наиболее часто упоминаемые способы остановки мыслей можно разбить на три группы: вытеснение мыслей, концентрация внимания на чем-нибудь и сознательное подавление мыслей.

Вытеснение мыслей состоит в том, что беспорядочный мысленный поток заменяется многократным повторением какой-либо фразы или звукосочетания. В различных религиях для этого используются молитвы, в восточных учениях - мантры. Думаю, если повторять фразу «Мир, свет и любовь» или «Я тебя люблю», то

эффект будет не намного хуже, главное - повторять ее долго, многократно, ни на что не отвлекаясь.

Однако **остановить поток мыслей** можно еще одним способом, который не менее действенный, и не просто останавливает заевшую мысль, но и не возвращает к ней.

Лана Миллар,

Для этого сначала определи источник беспокойства, который раздражает.

Рассмотри и поразмышляй над всем, что приходит в голову.

Задай себе вопросы:

- *почему я сейчас думаю именно об этом?*
- *что нового может прийти ко мне с этими мыслями?*
- *зачем я об этом думаю?*

Скорее всего, как только ты переловишь все мысли, ты поймешь, что **ни одна из них не является новой**. Это все – одни и те же идеи, вращающиеся в сознании по кругу, может быть, с небольшими вариациями. Они не дают решения наболевших вопросов и не приносят новой информации. Скорее всего, они вообще ничего тебе не дают.

Если все мысли стары и бесполезны – попрощайся с ними! Обычно на обдумывание «бесполезных» мыслей уходит очень много сил. Состояние покоя – самое здоровое состояние для нашего сознания, которое очищает разум и позволяет жить, не парясь о пустяках.



12. ПРАКТИКА ДЛЯ ДУШЕВНОГО СЧАСТЬЯ

Душевное счастье - это свобода, возможности и реализация. Этими тремя емкими понятиями можно описать счастье для каждой души. Понятно, что трактовка каждого из них будет зависеть от индивидуальных качеств каждой в отдельности. Но определенно одно – человек счастлив, когда он реализован.



Свобода для счастливого человека означает занятость прекрасными творческими делами, которые станут приносить счастье другим, радуя и отогревая их. Чем больше свободы в выборе занятий, тем счастливее человек. Но это может подвигнуть человека на незаконченность дел и некие метания от одного к другому творческому занятию.

Это будет зависеть **от черт характера**. Иногда хочется материальной выгоды и полной денежной компенсации за старания. Но, как

правило, вскоре такой человек начинает разочаровываться в своем творчестве, которое приносит материальный доход и перескакивает на новое увлечение, хобби, радуя других людей его результатами. Свобода нужна, чтобы никто не давил со стороны, не контролировал чем и когда, сколько и как будешь «творить».

Душе необходимы для счастья еще и **возможности**. Возможности будут открываться легко и именно «счастливые» (кто из нас не мечтал о таком!) в том случае, если человек будет уверен, что все делает вовремя и верно. Просто идя навстречу своим желаниям без внутренних вопросов: «А зачем мне это надо? Захотелось научиться

шить. Надо же искать ткани, нужна швейная машинка. Это же сколько денежных вложений, сколько времени!?».. и так далее. Если желание шить одежду не дает спокойно спать, хотя есть основное занятие, то это нельзя игнорировать. И идти навстречу уже счастливым возможностям, которые притянутся как энергия.

Реализация. Это наименее важный, но самый тяжелый этап на пути к душевному счастью. Тело уже начинает лениться. Лень - это нехватка внутренней энергии для выполнения и принятия для себя даров от открывшихся счастливых возможностей.

Мечтали, мечтали, а в конце - пшик...

Итак, надо прочувствовать не только процесс, но и сам результат! Что может стать результатом? Ведь человек занялся

интересным делом, увлеченно не жалея тела и времени, что-то делает. Он не знает результат, предполагает, колеблется, но не видит. Не видит - значит, не получит! Останется горькое разочарование и неверие в то, что он достоин счастья.



Поэтому надо спокойно сесть, и каждый вечер по 10-15 минут описывать результат своего хобби (брать по максимуму). Так появится определение устраивающего результата. Желательно указывать сроки его исполнения. Конечно, 10 лет - это будет жестоко, поэтому возьми год/полгода. И тогда 7 дней по вечерам и утрам минут 5-10 визуализировать свое состояние, полученное в результате от хобби:

«Стоишь на сцене, цвет занавесок, что на тебе одето, рассмотри знакомых в зале. Послушай аплодисменты тебе, прими цветы, понюхай и запомни запах букета. Получи чувства и проживи их».

Лана Миллар,

Насколько сильно и явно удастся представить свое состояние, чувства в этих визуализациях, настолько быстро будет обретена свобода выбора, счастливые возможности и результат от них для твоего счастья.

Если ты еще не знаешь, в чем можешь реализовать себя, это можно узнать на картах Таро [свое предназначение - Луч Миссии](#). Луч Миссии характеризует тот путь, который заложен с рождения и который суждено пройти в жизни, опыт, который нужно приобрести. Знание своего «Луча» помогает понять свои цели и задачи, таланты,



способности и тот стиль жизни, в котором ты будешь чувствовать себя наиболее гармонично.

Луч Миссии - это собственно жизненная миссия, то, зачем ты родилась. Это те задачи, выполняя которые, ты чувствуешь удовлетворение. Это то, что ты можешь делать (к чему имеешь способности) и то, что тебе нужно делать (чем ты важна для мира). Знание о своем Луче сильно облегчает жизнь и понимание того, почему ты

именно такая, какая ты есть, почему тебя тянет именно туда, а не куда-то еще, и как жить, что делать, чтобы **быть счастливой**.

Кроме того, это знание часто помогает сделать правильный жизненный выбор в сложных жизненных ситуациях, а так же может помочь с выбором профессии.

13. ПРАКТИКА ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ЖЕНСКОЙ СИЛЫ И ЭНЕРГИИ

Чтобы перестать суетиться, подавляя возрастающее чувство, что ничего не успеваешь и времени нет, надо делать следующее.

Расслабься. Собери воедино образ себя самой, можно задав и ответив себе на такие вопросы (ответь письменно, посвятив, может быть, даже несколько вечеров такому планированию своего образа):

- *Кто ты сейчас, кем себя чувствуешь и кем хотелось бы почувствовать.*
- *Как реагируют, и как бы тебе хотелось, чтобы тебя воспринимали окружающие - не только близкие люди, а и те, с кем работаешь, общаешься*

Теперь на созданный мысленно образ себя любимой и счастливой, надо нанести картинку. Это делается в визуализации.

1. *Представь себя той, которой захотелось быть. Например, директором Студии Красоты. Представь во всех мелочах студию, себя, в красивой одежде, в украшениях, о которых мечтала давно, и сумочкой от кутюр.*



2. *Посмотри мысленно на себя со стороны - как двигаешься, улыбаешься, поправляешь прическу, любуясь украшению на руке. Разгляди цвет и блеск камней и металла, из которого сделано кольцо или браслет. В данном случае не надо воспринимать их как излишества. Это украшение, символ красоты и*

Лана Миллар,

любования. Когда женщина любит подобными вещами, в ней просыпается глубоко спрятанная женская энергия.

Так в мыслях, визуализируя несколько вечеров подряд, можно разбудить пока спящее в себе женское начало и женскую энергию.

Теперь остался самый легкий шаг - столько же энергии потратить, действуя **не мысленно, а физически**. Нравилось в течение двух вечеров мысленно шагать по своему салону красоты? Теперь столько же и с подобными чувствами интереса, что ты директор своего Салона, надо пройтись в реальном салоне. Страшно? Нет, страшно интересно! Зайди в ближайший салон, словно он уже твой. Чтобы ты туг изменила и почему? Приглядишься. Да, вначале придется записаться на стрижку или маникюр, иначе не поймут. :)



И так несколько дней подряд. Ровно столько, сколько мечталось в визуализациях. Ни одной мысли: «Я сошла с ума!». **Ты играешь!** Только роль решила изменить, став не домохозяйкой или инженером, а владелицей Салона красоты.

Так убирается страх, который создавал блокировку внутренней женской энергии. Через месяц, а может и ранее, смотря как справиться с сомнениями, возможно, станет виден выход из нынешнего состояния неуспешности и чувства, что время не догнать.

Как найти и **освободить в себе место** для помощи, считай, для новой энергии?

Для этого надо сделать следующее:

- Выкинь из дома старые или ненужные вещи. Им каждый день отдается масса ценной энергии. Если у тебя в шкафу лежит вещь, которую не носишь 2 года, смело отдавай ее. Почитай рекомендации фэн-шуй. Там очень хорошо дается информация по очистке внешнего пространства.
- Останови внутренний диалог. Рой мыслей - это тоже ненужный хлам мешающий получить извне, от мужчины в частности, новую необходимую энергию. Медитация, молитва, творчество, наблюдение за дыханием - выбери для себя любую из практик. Когда мы мысленно с собой беседуем, спорим, доказываем, мы теряем энергию и перекрываем вход для поступления новой.
- Чаще встречайся с близкими подругами - общение с женщинами, которые принимают и любят тебя, увеличивает женскую энергию. Плюс это выход эмоций, которые лучше не выплескивать на мужчину.
- Чаще проси помощи у мужчин. Одновременно с этим меньше спорь, дави, соревнуйся, жалуйся. Будь ласковой и мягкой, делай комплименты себе и другим женщинам. Не ругайся матом - это проявление мужской энергии.
- Чаще какая-нибудь корми - твоего мужчину, подруг, животных - это тоже поднимает энергию.
- Бывай на воде - море, озере, реке или хотя бы стой под душем. Вода - это наша сексуальная энергия.



14. ПРАКТИКА ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ БЛАГОСОСТОЯНИЯ

Все случайности закономерны. Мы часто пытаемся расписать каждый день по пунктам, мысленно хотя бы. Проснулись утром и задаем себе программу действий. А если вечером ничего не успели, то расстраиваемся и виним себя.

А как же тогда счастливые возможности и случайности? Их заранее узнать нельзя, только предполагать и оставить какое-то время «бесконтрольным». Не все надо

контролировать.



Пусть будет определенный план, это хорошо.

Планирование занятий и работы, которую хотелось бы выполнить, но внутренний настрой лучше сформулировать так:

«Все будет не так, как я думаю.

Не так, как я хочу, не так, как у

других. А так, как лучше для меня!

Все лучшее случается со мной

всегда вовремя!»

Эту фразу-девиз надо проникновенно принять, поверив, и так оно и будет. Испытывая моральное удовлетворение от работы, дела, иногда не получается получать достаточно денег. Значит, надо разобраться, зачем нужны деньги для тебя? «Мне надо деньги на обучение, на проект, на красивую одежду и авто».

Если говорить «хочу много денег», то такое желание будет постоянно, а денег не прибавится. Например, делая свое дело, ты замечаешь, что люди улыбаются, им приятно с тобой общаться, они уходят довольные, получив от тебя совет или

продукции (допустим, что ты продавец или консультант или кто угодно). Значит, у тебя такое состояние духа, что люди тянутся к тебе, испытывают радость от общения, и тебе приятно быть в центре внимания. Но почему нет материальной отдачи от такой работы и общения, маленькая зарплата и так далее?

Просто надо ценить свое время.

Относиться к нему, как источнику радости и раздавать его бережно. Внутри должно быть понимание:

«Мое время бесценно. Людям приятно быть рядом со мной, и они меняют это на материю, на энергию денег. Взаимообмен, несомненно, равный! Я людям отдаю радость общения, а они с удовольствием делятся материальными благами (деньги, оплата за работу, подарки)».



Жизнь - это поток энергии, которая перетекает в разные виды и состояния. И если твоя энергия радости нужна людям, которой ты приносишь другим уверенность в себе, делишься своей энергией, тебе надо восполнять отданное другим видом энергии, например, денежной.

Таким образом, осталось понять, что, действительно, ты настолько можешь преобразать людей своим словом, улыбкой, ответом и присутствием, что самое малое, чем они смогут тебя отблагодарить - это деньгами и хорошей зарплатой. Позволяя так себя благодарить, еще больше помогаем другому человеку. Отдав часть денег, они больше смогут взять для себя и усвоить, радость приносящей энергии общения.



«Я готова принимать благодарность от других людей в виде денег, подарков и счастливых возможностей. Мои способности радовать других безграничны, как безгранична их благодарность в виде материальной энергии!»

Благодарить и себя надо за умения, душевные качества, знание как

уникальные способности. Полезно одобрять себя перед зеркалом, глядя в глаза:

«Я благодарю тебя, (имя), что ты уникальная, разносторонне развитая, творческая личность. Прости меня за сомнения. Я люблю тебя!»

15. ПРАКТИКА ДЛЯ ЛЕГКОГО ПРИТЯГИВАНИЯ ДЕНЕГ В РАБОТЕ

Очень сложно брать с клиентов оплату за свой труд. Что делать? У меня на приеме была клиентка, пусть ее зовут Маша. Она — парикмахер и очень хороший специалист в своем деле. Но при том, что она мастерски стрижет, она неуверенно берет деньги за свою работу. И ее робость возникает не в момент оплаты, а изначально. У нее есть сомнения, что другие мастера могут и делают все лучше, чем она, что она до сих пор недостаточно опытна.

Дело в том, что мы, знающие себя со всех сторон лучше, как никто другой, всегда видим все свои недостатки и ошибки, которые для других совершенно не заметны. Конечно,

всегда можно сделать еще лучше, еще быстрее, и нет предела своему совершенству. Мы очень к себе критичны.

Однако помни и другое - то, что ты делаешь сейчас на данный момент тоже вполне совершенно! Если тебе платят за работу определенную сумму, значит – она вся твоя. Эта сумма всегда равна тому, сколько ты стоишь, или даже, вернее сказать, хочешь стоять. А если **хочешь большего – то думай о большем.**

Таким образом, над Машей висит плакат: «Я недостойна этих денег!». И что интересно, ее клиент рядом видит этот яркий знак: «Я наверно, плохой специалист, что-то у меня не получается».



В таких случаях я рекомендую человеку «позволить» притекать денежной энергии. Открыть такой доступ можно лишь твердым убеждением, что он и его знания, талант достойны большего признания, ведь он есть «величина». Просто трудно это осознать для самого себя, так как все делает с легкостью в силу природного таланта.

Убрав это убеждение, она станет оценивать себя как самый лучший мастер. Если люди пришли к ней, то именно им и именно она, Маша, может предложить самую качественную услугу. Не все подходят друг другу, у каждого свои предпочтения и вкус, но именно ее стиль, ее исполнение работы нравится тем, кто обращается к ней или даже только собирается обратиться. Все вокруг не случайно, даже «случайно» пришедшие новые клиенты.

Какую практику применить в этом случае? С самой первой минуты работы надо сделать себе четкую внутреннюю установку:

«Я замечательный и талантливый человек и Мастер своего дела! Только я могу так делать то, что сейчас делаю (описывай свою работу). Мои клиенты вне себя от восторга!»



И если во время работы вдруг возникают сомнения, тут же повторяй одобряющие себя слова и аффирмации. И сразу же «знак» над тобой загорится яркой надписью: «Как вам повезло с мастером!». И, главное, не забывай об эмоции уверенности при произношении новой истины. По истечению трех дней начнут приходить **НОВЫЕ** люди. Или же те, кто окружает, изменят свое отношение к твоей работе и таланту мастера.

Как только ощущаются сомнения о качестве выполнения работы, сразу переключай свое внимание на свое дыхание. Слушай каждый свой вдох, выдох, вдох, выдох, задержку дыхания. Именно в такие задержки на несколько секунд дыхания человек перестает думать.

Ты мыслями уйдешь от своих сомнений, а дальше - опять творческий процесс и уверенность в своей квалификации. Тогда и вопрос об оплате будет решаться легко и радостно!

16. ПОДАРОК ОТ АНГЕЛОВ-ХРАНИТЕЛЕЙ В ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ

Ангелы-хранители даны каждому человеку. Они - бестелесные разумные духи, невидимые глазу, которые сопровождают человека в его жизни на Земле. Они всегда с нами и в моменты радости и в минуты печали, хоть это и не ощутимо. Радуюсь, поблагодари их, и они также получают энергию твоей радости.

Опечалившись, ты так же делишься с ними этой энергией, поэтому попроси у Ангелов-Хранителей защиту и поддержку и после обязательно их поблагодари: *«Ангелы-хранители, поддержите меня, чтобы печаль не поселилась во мне надолго. Дайте уверенность и энергию Любви».*

Как и что просить в день рождения? День рождения - это как очередная точка отсчета. В момент зачатия и рождения

были заложены определенные программы для жизни. И именно в дни рождения **можно перепрограммировать себя на светлое восприятие и Любовь.**

В дни рождения можно благодарить Ангелов-хранителей за то, что уже есть в твоей жизни, можно авансом за то, что желаешь как за уже исполненное. Есть в такие знаковые дни как день рождения, возможность перепрограммирования своей матрицы судьбы на успех, любовь и благополучие. Это возможно когда человек уже немного понимает Законы Вселенной.



Судьба - это то, что ЕСТЬ. В это ЕСТЬ входит и светлое и темное, и удачи и разочарования, и легкость бытия, и постоянные трудности.

Нам дана великая возможность выбирать по какой линии жить. И если ты уже поняла, что можно осознанно выбирать направление судьбы, то можно перепрограммировать ее на новую волну. Надо лишь попросить об этом Ангелов-Хранителей:



«Я прошу своих Ангелов-хранителей дать разрешение на перепрограммирование моей дальнейшей жизни для успеха, любви, гармонии и процветания.

Отныне я становлюсь Любовью, Чистым Светом и гармоничной личностью. Ничто не угрожает мне, все вокруг заботятся и любят меня.

Мне отныне спокойно и радостно жить. Благодарю Вселенную, моих Ангелов Хранителей за помощь и поддержку. Да будет так».

17. ПРАКТИКА ДЛЯ ИЗМЕНЕНИЙ В СВОЕЙ СУДЬБЕ

Тут я хотела бы остановиться на том, почему и как нам дана великая возможность выбирать по какой линии жить. В судьбе человека все происходит соответственно плану Книги жизни или матрице. Согласно эзотерическим учениям, у нас есть две судьбы: Большая Судьба – та, которую нельзя изменить и Малая Судьба – та, которую мы формируем сами.

Первая, наша **Большая Судьба** формируются согласно дате рождения и сиюминутного состояния внутренней сущности или души. Она закладывает в себя наше предназначение, переломные события жизни, определяет нашу внешность, пол, и даже родителей (кстати, поговорка, что родителей не выбирают – заблуждение). Большая Судьба ставит перед человеком определенные задачи: развить и познать на опыте какое-то новое качество.



Однако у нас еще и **Малая Судьба**, она находится внутри Большой, и в ней мы можем выбирать - КАК мы будем жить, КАКИМИ путями мы пойдем в той или иной ситуации. В ней человек сам принимает решение, какой путь избрать дальше и как ему воплотить эти события, чтобы прочувствовать на опыте новое состояние и эмоцию. Она очень похожа на раскидистое дерево. Человек шагает по стволу и всегда может свернуть на какую-нибудь ветку. Дальше снова будет огромное количество веток-развилок. И никто, даже Всевышние, не могут знать наверняка, какой

путь человек выберет. Другое дело, что в каждый момент времени существует наиболее вероятный вариант событий, который, кстати, легко просматривается на картах Таро.

Люди веками спорили, существует ли Судьба. Главной проблемой было то, что ее наличие противоречило бы свободе воли человека. Оказывается, никакого противоречия нет. Есть и свобода выбора, и Судьба, вернее огромное, но не бесконечное, количество вариантов Судьбы. Когда мы начинаем жизнь, то можем двигаться по стволу огромного дерева в любом направлении: и прямо, и налево и направо. На каждом разветвлении мы осознанно или неосознанно принимаем решение, куда повернуть, отмечая тем самым часть возможных путей. Если, например, мы свернули направо от ствола, то все находящиеся слева варианты становятся недоступны. Это несколько упрощенный, но довольно наглядный пример. Со временем количество вероятных вариантов Судьбы становится меньше. Иногда бывает и так, что среди оставшихся ничего хорошего уже нет.



В любом из принятых решений он будет прав. Но если не знать определенных принципов и законов Вселенной, то можно заблудиться. Один из главных принципов - это четко следовать своему предназначению. Что делать? Для этого надо четко ставить перед собой выбор желания: *«Что я хочу получить от события? Какое чувство? Чувство любви, жалости, огорчения, страха, тревогу?»*

И определившись именно с этой точки зрения, рассматривать все происходящие события. Например, у человека с его точки зрения случились неприятности - его уволили с работы. Тут же, пока не впал в панику, растерянность, надо ставить себе установку: *«Я знаю, что это событие принесет мне лишь счастье и радость. Вселенная заботится обо мне»* - это следующий принцип жизни на планете. И тогда рассматривать последующие события как подсказки и направления, ведущие по правильному Пути судьбы.



Правильный Путь судьбы - это цепь событий, которые наилучшим образом, без жизненно важных потерь, позволят человеку реализовать все таланты и возможности, данные от рождения. Но только от него самого зависит, станет ли он развивать и проявлять на опыте данные таланты или уйдет со своего Пути, следуя целям чужих судеб.

Используя знания о своих способностях, можно облегчить себе жизнь, делать интересненько там, где, казалось бы, была рутина, наконец, начать использовать свои сильные стороны в действии. **Живя по миссии, жизнь меняется к лучшему, ведь это – реализация и счастье.** И, чем больше человек работает по своей миссии и проводит через себя эту энергию, тем больше подарков и поощрений достается ему от Вселенной, и тем счастливее становится он сам.

18. ПРАКТИКА ИЗМЕНЕНИЯ ЖЕНСКОЙ СУДЬБЫ

Карты Таро могут много сказать о человеке, иногда я вижу о его неверии в свое счастье, в то, что может любить и быть любимым. И то, что от этого человека преследуют неудачи. На самом деле в какой-то момент жизни, он настолько огорчился от какого-то события, что перестал верить, что счастье вообще возможно. Женщина призвана **создавать и приносить жизнь в мир**. Но на самом деле не только в виде ребенка или семьи, но и в виде **творчества и идей**.

В женском теле настолько много энергии, которой нет аналогов в природе. Именно она способна воссоздавать и строить. Чтобы изменить женскую судьбу, надо позволить женской энергии плавно двигаться через тело и через пространство вокруг. Многие женщины хотят перемен. Каких? Да они сами толком не могут выразить их. Хочется свободы и любви. Это загнанная, запечатанная женская сексуальная энергия внутри тела желает вырваться и свободно перетекать, двигаться от источника к телу и обратно. Как позволить ей это сделать? Став раскрепощенной, яркой и сексуальной

женщиной, а не эмансипированной мини-мужчиной или мальчиком в юбке.

Чем больше сама женщина перестает видеть в себе сексуальность, гибкость, тем больше станет болеть тело от гинекологических заболеваний. А мужчины автоматически перестанут реагировать на такую женщину как на объект страсти и желания.



Лана Миллар,

Чтобы изменить женскую судьбу, надо
открыть Путь для своей женской энергии.

Предлагаю такую аффирмацию:

«Я осознаю в себе женское начало.

Мое призвание создавать все, что несет жизнь.

Отныне, я позволяю себе быть женщиной с

яркой сексуальностью и раскрепощенностью!»

На физическом плане полчаса по утрам
движений из восточных танцев живота, помогут
высвободить застоявшуюся женскую энергию в
нижней части тела.

Открыв в себе женские энергии, ты начнешь притягивать к себе
мужчин. Вот увидишь;)



19. ПРАКТИКА ЗАКАЗА МУЖЧИНЫ В ПРОСТРАНСТВЕ

Высшие силы нас слышат, и мы им нужны не меньше, чем они нам. Они воспринимают наши желания, но мы не умеем правильно желать, потому что наши мысли запутаны, а желания меняются постоянно. Как написал Пауло Коэльо в своей книге «Алхимик»:
«Если человек чего-то захочет, то вся вселенная будет стремиться помочь ему».

Мы всегда получаем то, что целенаправленно и долго хотим. Поэтому, Если ты
ищешь любовь, хочешь быть любимой, то, мечтая о своем любимом человеке, мечтай

Лана Миллар,

как можно более конкретно. Делай заказ высшим силам, и при целенаправленном размышлении о том, кто тебе нужен, тебя обязательно сведут с твоим «заказом» - это закон жизни. Так же, от обратного: посмотри на своего мужчину, с кем ты сейчас, - именно такого мужчину и именно такие отношения ты когда-то хотела.

Делая заказ, не забывай смотреть по сторонам. Иногда можно пропустить хорошего человека, который сидит рядом с тобой в автобусе, только потому, что высматриваем, кто там едет в машине. Запомни самое важное правило: **измени себя, и мир изменится вокруг. Полюби себя, и тебя полюбит жизнь. Все будет так, как захочешь Ты сама.**

20 МАЛЕНЬКИЙ СЕКРЕТ ПРО МУЖЧИН

Как вызвать у мужчины желание больше зарабатывать и отдавать заработок?
Этот секрет прост – **создание близости**. Не только той сексуальной близости, а духовной, участливый, когда вы друг другу проговариваете себя и свои чувства.

Мужчина даст деньги и станет переживать за свою женщину, когда внутренне она научится отражать это желание и даст ему возможность так думать и так поступать - дарить ей подарки, предлагать самому что-то купить для нее, позволить ухаживать. Она на самом деле - единственная, о ком ему хочется заботиться вообще, как наседке за цыпленком.



Ей надо лишь **чаще проявлять интерес** к его делам, узнавать и расспрашивать мельчайшие подробности того, чем он занимается и что делает. Удивляться, открыв рот и заглядывая в глаза. Такой интерес для многих мужчин наивысший показатель любви и достойной оценки его мужского начала. Интерес к его делам подкрепит его уверенность, что все делает правильно, что еще на многое способен.



Появится желание зарабатывать больше и отдавать женщине заработок, чтобы оправдать ее интерес к его деятельности. Как бы подтверждая ее похвалы, веру жены в него как опекуна, заботливого мужчину. Только такая женщина дает мужчине **раскрыться полностью** перед внешним миром и перед собой.

P.S. А сколько нового можно узнать о своем мужчине! Интерес, желательно, чтобы был искренний. Послушай его во время или после обеда, расспроси... Всего пол часа, а какой результат!

21. ПРАКТИКА, УВЕЛИЧИВАЮЩАЯ САМОДОСТАТОЧНОСТЬ

Эгоизм и самодостаточность, гранью между этими полярными значениями будет различие одного и того же слова «любовь». Когда любишь только себя, предполагая,

что тебе сейчас хорошо и счастливо, а другим не настолько, как тебе - это эгоизм к себе. В такие моменты ты эгоистически (от слова «эго») крадешь у себя счастье. Счастье - понятие коллективное. И, чтобы искренне прочувствовать, как по-настоящему можно быть счастливым, надо знать, что и **другие абсолютно счастливы**. Под этим подразумевается не «накормить всех голодающих», а сделать хоть в визуализации что то, где увидишь счастливые и улыбающиеся лица окружающих. И не каких-то не знакомых тебе людей, что намного проще, а тех, кого решил назвать врагами.

- *Представь своих родных и близких людей. Каждому пошли Лучом Света свою улыбку.*
- *Представь, что на них сыплется дождь из лепестков роз. Полюбуйся их улыбками.*
- *Представь обидчиков и проделай то же с ними.*



Чувство самодостаточности будет развиваться, когда перестанем видеть в себе и других **эгоистические поступки**. Например, как только возникла мысль: «Вот я эгоистка, о себе и своем счастье думаю», тут же останавливай ее движение и осознанно проговори несколько раз такую аффирмацию: *«Мое счастье в моих руках. Насколько стану чувствовать себя счастливой, настолько хорошо, радостно и счастливо будет моему ребенку, мужчине и так далее..»*

Самодостаточный человек ощущает себя счастливым, так как он любим Вселенной и,

прежде всего, самим собой. Он искренне считает, что достоин быть счастливым в семье, в браке, в бизнесе. Это ему дано по праву рождения. Эгоистичным бы было так не

считать. Как не считать все свои поступки верными, закономерными и ведущими к познанию себя, как творца и создателя Реальности вокруг.

22. ПРАКТИКА ДЛЯ НЕЙТРАЛИЗАЦИИ НЕГАТИВА

От неосознанных энергетических ударов есть такие защитные действия: во-первых, улыбка, даже при мысли, что такое случилось или может быть, а во-вторых – следующая практика, которая называется «Энергетический душ». Ее надо делать с помощью визуализации. Стоять под проточной водой – само по себе является хорошим, хоть и несколько поверхностным очищением.

Когда принимаешь душ, представляй, что на тебя ниспадет поток энергии, проходящий сквозь тебя и уносящий всю энергетическую грязь в сток.

Осознанные энергоудары труднее выдержать и принять труднее. Возвращая их обратно, показывается осуждение. Лучше принять то, что с тобой происходит с благодарностью и с мудростью, притянула-то ты этот удар сама. Из-за какого-то твоего действия или состояния твое энергетическое тело ослабло и дало негативу к тебе прицепиться. Поэтому, почувствовав следствия такого энергоудара, сразу высказывай намерение:



«Силы Света, прошу нейтрализовать последствия, проведенного ритуала с посылом энергетического удара, нарушающего мою энергоструктуру. С

Лана Миллар,

благодарностью и любовью прошу помощи, войдите в мое сознание, тело и подсознание, открываю вам двери в это место. Восстановите мою прежнюю энергетику. Да будет так».

Обязательно должна быть при этом зажжена церковная свеча. Если нет церковной, можно использовать любую, но для христиан использование церковной свечи дополнительно дает помощь христианского эгрегора.

Получая такие удары постоянно, возможно стать мощной подпиткой для того, кто это делает. Чтобы этого не происходило, надо ставить каждое утро защиту:



«Силы Света, прошу защитите мою энергетическую оболочку, каналы от вмешательств и влияний чужих энергий. Дайте мне мощную защитную сферу для нейтрализации чужеродных мыслей и энергий».

Можно стоять под Светом по вечерам, визуализируя Свет в виде потока сверху, и благодарить: *«Силы Света, Ангелы-Хранители. благодарю за огромный труд и покровительство в моей защите от чужих энергетических влияний».*

Обращение к Силам Света можно заменить на обращение к Богородице или к Богу.

23. ПРАКТИКА ДЛЯ ЗАЩИТЫ ОТ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ ВАМПИРОВ

Иногда ты можешь замечать, что общение с каким-то человеком не приносит радости. Он тебя раздражает и вынуждает злиться, например. Надо перестать думать после общения об этом человеке, о какой-то проблеме, о том, что неприятно, приносит беспокойство, сомнения, грусть, тоску и печаль. Но это не всегда получается сделать, и мы прокручиваем в голове прошлые ситуации. В этом случае надо произнести вслух или про себя такие слова:

«Я, (имя), перекрываю канал для поступления моей светлой энергии для этого человека (имя), дела (название), чувства (описать). Отныне будьте свободны от меня. Я отпускаю вас. Я абсолютно свободен. Да будет так».

24. КАК ЗАГАДЫВАТЬ ЖЕЛАНИЯ НА НОВЫЙ ГОД

Что желать под бой курантов? Здоровья, счастья или конкретно что-то загадать? Это очень важно, ведь высказанное желание и намерение имеет свойство исполняться. И многое зависит от понимания, что хочется на самом деле. Предлагаю такую практику в преддверии Нового года:

Возьми ручку, бумагу и напиши все, что хотелось бы видеть рядом, прочувствовать и иметь. Этот длинный список составляй так, будто уже есть миллион долларов и масса свободного времени. Что бы хотелось сделать,



Лана Миллар,

если бы не обязанности по работе, в семье и обществе? Что пожелать? Будь себе таким незатейливым художником и напиши свою картину желаний, не жалея красок и фантазии.

Хочется поездок больше и не только на дачу весной? Так и запиши: «Я замечательно провожу время в тени пальм на Мальдивах». Интересно, а есть там пальмы? А море? И рисунок рядом - ты в шляпе и с коктейлем на палубе новой яхты. Улыбнись и подзаряди желание приятными эмоциями. Описывай играючи, фантазируй и мечтай, отключив здравый смысл, не оглядываясь на привычные «нельзя, трудно, не поймут». Все, что надо сделать под Новый год - это передать во Вселенский компьютер свою позитивную программу «Мечта, основанная на счастье и любви!»



Хочется быть любимой? Опиши, как хорошо тебе живется с мужем сейчас. И только положительные моменты. Их нет? Тогда надо их придумать, или счастья не видать.

Нет пока любимого рядом? Найди его уже мысленно и добавь красочное описание. Не просто какой-никакой, а красавец, умница, называет меня «лапочкой, милой, малышкой». Родители не нарадуются, а подружки обзавидовались!!

Вот когда все загадано, теперь можно и стол накрывать, свечи зажигать и желать всем Счастья и Любви. Ты о них уже знаешь и, загадочно улыбаясь, вспоминаешь свой список желаний. Его сейчас получит Дед Мороз и с января месяца начнет исполнять твои заветные желания.

25. ОБЩЕНИЕ СО СВОИМ ВНУТРЕННИМ РЕБЕНКОМ

Каждый из нас внутри ощущает себя маленьким ребенком. И пусть наш «взрослый» бежит на работу, ставит себе невыносимые рубежи, цели и планки, внутри он все тот же ребенок. И ему все также не хватает материнской ласки, отцовского присутствия и ответов на многие «почему». Мы забыли о нем так, как забывали о нас наши родители. Мы не замечаем его присутствия, устав на работе от скорости и темпа. От состояния внутреннего ребенка зависит наше счастье, потому что он – это наши желания и «хочу».

В детстве заключена великая сила – в нем кроются твои истинные желания и огромная жизненная энергия, мощная интуиция и способность получить то, что ты хочешь, смелость жить. Каждый человек имеет внутреннего ребенка, и в этом состоянии он наиболее чувствителен и уязвим. И, если ты не избавился от детских обид и не можешь защитить своего внутреннего ребенка, то разные люди неизменно будут делать тебе больно, задевая самые болезненные струны твоей души. Научившись защищать своего внутреннего ребенка, ты станешь сильнее и смелее во всех сферах жизни.



Именно не прожитые детские переживания – ключ ко многим проблемам во взрослом возрасте. А негативные программы, заложенные в детстве, мешают построить жизнь так, как хочется. Раненый ребенок внутри нас может заставлять страдать снова и снова, не пора ли вылечить старые раны?

Лана Миллар,

Расслабься, закрой глаза и вспомни себя маленькой. Представь, что ты в самом любимом месте своего далекого детства. Поговори с внутренним ребенком. Что он тебе говорит, о чем спрашивает и, что ты ему можешь ответить... в конце ты можешь сказать следующие слова:

«Малыш, **я люблю тебя**. Я люблю тебя за твою уникальность и неповторимость, такой, как ты больше нет!

Пожалуйста, **прости меня**. Прости, что сомневалась в том, что ты самая любимая. Ведь никто из гениев не может быть лучшим, все уникальны по-своему. Прости, что я сравнивала тебя с другими. Прости, что не слышала и забывала о тебе.



Я прощаю тебя за то, что ты по незнанию решила, что нелюбима родителями, так как не самая лучшая. Я прощаю тебя, ты не знала о своей гениальности и что надо любить себя самой!

Малыш, **я благодарю тебя** за то, что ты есть у меня - такая чистая, искренняя и любимая. Будь свободна от всех плохих мыслей и энергетических шаблонов о себе».

Далее следует мысленно перерезать святающуюся нить между собой и прошлым, освободив подсознание от энергетического блока.

На моем сайте есть еще одна [аудиомедитация «Внутренний ребенок»](#) - можешь прослушать ее, чтобы найти контакт со своей маленькой «Я».

Общение со своим внутренним ребенком полезно для того, чтобы исправить последствия каких-то негативных установок и стереотипов, идущих корнями из детства.

Сделать это нетрудно - для этого достаточно просто вернуться в проблемную ситуацию и поговорить с ребенком, т.е. с самим собой, и объяснить ему ситуацию. То есть изменить восприятие ребенком (собой) этой ситуации.

Наверняка, ты смотрела фантастические фильмы о прошлом, настоящем и будущем, когда возвращались в прошлое, меняли его и соответственно менялось настоящее и будущее, например, «Эффект Бабочки». Я раньше любила такие фильмы, но не понимала, насколько они правдивы. Тоже самое тебе нужно сделать с самой собой : вернуться в свое прошлое-изменить восприятие, и ты изменишь свое настоящее и будущее. Главная задача - это найти тот момент, когда создался какой-то блок.



26. ПРАКТИКА НА УСИЛЕНИЯ «ДЕТСКОГО» ВОСПРИЯТИЯ

Энергия детского восприятия светла. Ее мы можем черпать из воспоминаний - для чего? Если нет сил, зато есть проблемы и не знаешь, как выйти из ситуации. Но некоторые вовсе мало помнят что-то из детства. На это у каждого свои причины - кто-то защищается и вычеркивает так некоторые плохие моменты из детства, связанные с

обидами, болью или болезнями. Но это лишь моменты, которые подсознание закрыло для нас, защищая. Сама энергетика детская светла, чиста и может исцелять нас в зрелом возрасте. Для этого предлагаю такую практику:

1. Представь, что ты - маленький ребенок лет пяти-шести. Идешь по лугу. Любуешься цветами. Что ты видишь? Рассмотрю мысленно вокруг себя пространство - луг или лес или реку, что представится.

2. Представь, что встречаешь людей. Кого вы видишь и, что они говорят тебе. Ответь на их вопросы, задай им свои.

3. Представь, что встретила себя уже взрослой женщиной или юной девушкой. Поговори со своим двойником. Спроси о чем-либо, послушай ответы. Может, и твой двойник задаст тебе вопрос – ответь на него.



Интересно сделать такую визуализацию и ближе познакомиться с собой - еще светлым и наивным ребенком. А тебе интересно узнать себя с новой неисследованной стороны? Тогда в Путь!

27. ПРАКТИКА ДЛЯ РАЗВИТИЯ СИЛЫ СЛОВА

Очень важно понять, что любовь и доброе отношение к самому себе рождает подобные вибрации во Вселенной, маленькой частью которой мы все являемся. Если ты привык думать о себе пренебрежительно, то все происходящие события **будут поддерживать такой образ мыслей**. Если же ты возьмешь на себя ответственность за свою судьбу, то твоя жизнь замечательно преобразится. Начать же преобразование себя надо со слов, которые произносишь.

Если на минутку остановиться и попытаться послушать себя со стороны, наверное ты будешь удивлена, насколько часто ты говоришь что-то негативное: «ужасная погода», «устала, как собака», «это меня убивает», «мне не хватает денег» и прочее. Почти все мы говорим подобные вещи ежедневно, иногда даже не задумываясь об этом. Но только представь, сколько негативной энергии выходит вместе с этими словами в наш мир. А так же подумай, какой может быть эффект от того, если постоянно повторять «Мне не хватает денег».



Процветающие люди мыслят только **позитивными категориями**, настроены только на успех, верят только в победу и предсказывают только великолепный исход всех своих начинаний! У неудачников, наоборот, все со знаком минус, они говорят и думают совершенно одинаково. Они считают, что им просто не повезло, что выхода нет, что страна неудачная, место не то, не понимая, что они сами это плохое место себе создают.

Абсолютно неважно, где ты живешь, важно, что ты о себе думаешь. Ты можешь жить где угодно и быть либо победителем, либо неудачником. Вся разница только в системе мышления.

Каждое произнесенное нами слово создает определенную вибрацию и никуда не исчезает. Бывает, что человек сгоряча наговорит лишнего, оскорбит ближнего своего и считает, что извинением может исправить ситуацию. Но не так все просто в нашей Вселенной. Грубое слово продолжает путь в невидимом мире, нанося вред и разрушение там, где его творец и не предполагает. А ласковое, наполненное теплом и любовью слово способно творить добро многократно, приумножаясь во времени.



Отложи книгу на минутку, подойди к своему близкому человеку и скажи ему что-нибудь нежное и ласковое. А если ты сейчас один, то скажи себе нечто приятное. Старайся каждому человеку, с которым ты общаешься, успеть сказать добрые слова.

Слово, произнесенное многократно, усиливает свое значение и создает определенные последствия. Если, например, тебе по какой-то причине стало грустно, одиноко или даже страшно, попробуй исцелиться прекрасными словами, которых предостаточно в нашем языке.

Ты можешь повторять на все лады слова: любовь, радость, красота, покой, исцеление, изобилие и т. д. Или ту же [медитацию «Хо'опонопоно»](#)! Поскольку подобное привлекает подобное, то через некоторое время ты приведешь в действие невидимый, однако мощный механизм, способный создать вокруг тебя оболочку счастья!

Учитывая важность каждого сказанного слова для нашего настоящего и будущего, нужно выбирать слова тщательнее. Есть такая поговорка «Мы то - что мы едим». На мой взгляд, вернее будет сказать: **«Мы то - что мы думаем»**. То, на чем мы концентрируем внимание, имеет обыкновение расти и увеличиваться в размерах. Почему? Мы даем этому событию энергию для роста простым вниманием к этому. Сконцентрируемся только на светлом, возвышенном, чистом, тогда и жизнь наша станет отображением внутреннего состояния! Такое состояние стоит поддерживать в себе всегда, или хотя бы как можно большее количество времени.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Вот и подошла к концу эта небольшая книга. Я очень надеюсь, что она тебе понравилась, и тебе удалось благодаря ей для себя подчерпнуть что-то полезное. Конечно, она включает в себя не все мои наработки. Мне хотелось бы поделиться еще большим количеством практик, но я думаю, что могу сделать это позже – в других книгах или других статьях. Практик очень много и они очень разнообразные. Если ты применишь в жизни хотя бы часть того, о чем было сказано, то начнешь сразу получать результаты и изменишь свою жизнь в лучшую сторону.

Помни:

Наводить порядок в своей жизни проще, чем тебе кажется!:)

Стремись, действуй! А если что-то у тебя не будет получаться, я всегда буду рада помочь как опытом, так и с помощью карт Таро.

Я желаю тебе счастья!

НАПИШИ СВОЕ МНЕНИЕ О КНИГЕ

Я буду благодарна тебе за комментарии с отзывами, вопросами и пожеланиями, которые можно оставить практически на любой странице сайта, а так же на странице с данной книгой:

<http://mytaro.ru/s/kniga-volshebnih-praktik.html>

РАССКАЖИ О КНИГЕ

Давай вместе поможем другим людям расти и развиваться. Расскажи о «КНИГЕ ВОЛШЕБНЫХ ПРАКТИК» своим знакомым - это займет всего 1 минуту твоего времени. <http://mytaro.ru/s/kniga-volshebnih-praktik.html>