

Елена и Юрий Светловы

## 5 ШАГОВ

# к яркой наполненной жизни



Книга - практикум



▣ Вступление

▣ Особенности книги

▣ Об авторах

▣ Шаг 1 Осознание

▣ Шаг 2 Перепросмотр

▣ Шаг 3 Очищение и наполнение

▣ Шаг 4 Действие

▣ Шаг 5 Поддержание

▣ Волшебная таблетка

▣ Волшебная практика исполнения желаний

▣ Заключение



*«...хорошая жизнь - это не количественные показатели;*

*хорошая жизнь - это позиция, это действие,*

*это идея, это открытия, это поиски.*

*Хорошую жизнь определяет хорошо сформированный стиль жизни*

*вне зависимости от размера Вашего счета в банке.*

*Стиль жизни, который дает Вам постоянное ощущение радости жизни.*

*Стиль жизни, который стимулирует Ваше желание стать личностью с более глубокими ценностями и с более высокими достижениями».*

*Джим Рон*

[www.shinylife.ru](http://www.shinylife.ru)

## ВСТУПЛЕНИЕ

Знакомы ли вам следующие ситуации:

- ❖ вы не реализовываете свои желания и мечты
- ❖ вы не уделяете время совсем или выделяете его недостаточно на важные для вас дела
- ❖ вы не всегда делаете то, что запланировали, отвлекаясь на какие-то неважные дела, разговоры и мелочи
- ❖ вы одиноки и грустите от этого
- ❖ отношения с любимым / любимой потеряли свою яркость
- ❖ вы давно забыли про свои увлечения и занятия спортом
- ❖ приходя домой, падаете без сил, нет настроения и желания что-то делать
- ❖ утром не хочется вылезать из теплой кровати
- ❖ вы словно опустошены – нет чувств, желаний, стремлений...вами владеет усталость и уныние
- ❖ жизнь утратила свои краски и превратилась в череду одинаковых, таких похожих друг на друга дней...



Этот список можно продолжать и далее.

**И если это про вас, и вам надоело мириться с подобным положением вещей, и вы готовы изменить свою жизнь, Вы на правильном пути!**

Поздравляю Вас, так как, читая эту книгу, вы уже начинаете менять свою жизнь! И уже скоро она засияет для вас новыми красками!

Вы готовы? Тогда начинаем 😊



## ОСОБЕННОСТИ КНИГИ

Вы читаете сейчас уникальную книгу-практикум. Она построена детально по шагам для удобства вашего продвижения и отслеживания динамики изменений после выполнения последовательных заданий, техник и практик. Все это призвано помочь Вам обеспечить качественные изменения в себе и своей жизни на всех уровнях и во всех сферах.

Вы сможете улучшить качество своей жизни, сделать ее яркой, полной, интересной и насыщенной, стать более уверенным в себе, заниматься своим здоровьем, построить счастливые отношения, найти свою вторую половинку, иметь любимое дело, делать, то, что нравится, получать желаемый доход, реализовывать свои желания.

Рекомендуем Вам внимательно изучить книгу и выполнять задания, практики и техники. Они простые и доступные для быстрого выполнения и очень эффективные! Это поможет сделать вашу жизнь насыщенной и яркой! Такой, как захотите сами!

## ОБ АВТОРАХ

### Елена и Юрий Светловы

- ✓ Мы любящие свое дело опытные практики-эксперты по личному развитию, эффективности, биоэнергетике, построению отношений, бизнеса.
- ✓ Прошли обучение у ведущих западных и отечественных гуру по программам: личной эффективности, достижения целей, личной и энергоинформационной трансформации, технологии быстрых изменений (РПТ), НЛП, самовосстановления организма, построения гармоничных отношений, управления финансами и бизнесом.



- ✓ Имеем большой практический опыт, даем только проверенные и работающие на практике техники и методики. Гарантируем 100 % качество наших материалов.
- ✓ Особенности нашего обучения являются исключительно практическая направленность, простота, понятность, легкость в применении, быстрое достижение результатов за счет уникальности сочетания авторских методик.
- ✓ Мы уверенно идем по жизни, каждый день проживаем с любовью, радостью, удовольствием, в гармонии и доверии.

Благодарю Вас, мои прекрасный друзья!!! Я рада, что Вы вносите огромный мешок позитива и радости.. В наши сердца!!! Очень приятно.. Меняться собой и менять жизни многих людей.. Двигаться вперед .. И видеть результат своего труда.  
Искренне с Вами , Ваш Друг и союзник , Светлана Денисенко.

### **Наша история**

Мы прошли по отдельности разные пути к своей новой счастливой жизни. А сейчас уже вместе мы хотим поделиться этим опытом с Вами и верим, что он будет Вам полезен.

Что объединяет нас сейчас помимо любви и общего дела, так это то, что в сферу своего развития мы вложили очень много сил, денег и времени. Мы прошли большое количество тренингов, различных курсов по личному развитию, личной трансформации, изотерике, биоэнергетике, психологии, не считая обучения по бизнесу и финансам, опробовали на себе большое количество различных методик, практик и техник. И теперь, мы можем уже по собственному опыту судить, что действительно работает, а что нет.

Основываясь на этом, можем сказать, что не всегда сложные техники могут и способны дать результат. Да, они вовлекают тебя в процесс, ты вроде бы постоянно занят их выполнением изо дня в день, тебе даже кажется, что что-то меняется, жизнь улучшается... но глобально ничего не происходит. И это так. В то время, как простое мысленное выражение благодарности, как и пожелание счастья другим, работают на 100% и приносят результаты.

Вот такой имеется парадокс. Поэтому мы не сторонники сложных техник и длительных трансформаций. Особенности нашего обучения являются исключительно практическая направленность, простота, понятность, легкость в применении, быстрое достижение результатов за счет уникальности сочетания авторских методик.

Здравствуй Елена и Юрий Светловы! Я с большим удовольствием пишу Вашу фамилию. Я Вам очень благодарна за все, что Вы делаете в этой жизни. Вы СУПЕР. все уникально, как глоток родниковой воды. Спасибо. От Вашего сайта идет какое-то неземное излучение, я его чувствую. СЧАСТЬЯ ВАМ, ЗДОРОВЬЯ, ИСПОЛНЕНИЯ ВАШИХ ЖЕЛАНИЙ.

**И прямо сейчас мы с Вами начинаем путь  
к яркой наполненной жизни! ☺**



*Если вы хотите получить новое прекрасное будущее,  
вам необходимо уже начать менять свое настоящее!*

***Сделайте свой первый шаг в новую жизнь!***

## ШАГ 1 ОСОЗНАНИЕ



*Жизнь не в том, чтобы жить, а в том, чтобы  
чувствовать, что живешь.*

*Василий Ключевский*

**Осознание необходимости изменений - это Ваш первый шаг на пути к вашей новой жизни. Возможно, Вы уже пришли к пониманию необходимости изменений, но не знаете с чего начать. Мы с Вами начнем наш путь с создания картины вашей текущей жизни, выполнив следующую практику.**

### **Практика**

#### **«НАРИСУЙТЕ СВОЮ ЖИЗНЬ какой вы хотите ее видеть»**

Возьмите лист бумаги и цветные карандаши или фломастеры. Время выполнения – до 5 мин. Обратите внимание, что уметь рисовать или рисовать красиво для ее выполнения Вам не нужно.

**Нарисуйте сейчас за 3 минуты свою жизнь с использованием 3х элементов – дома, человека и дерева.** Необязательно красиво их нарисовать, главное делать это искренне и чувствуя, что то, что вы рисуете, действительно отражает ваше внутреннее состояние и вашу жизнь.

Когда закончите, посмотрите теперь, что у вас получилось, взглядом со стороны. Прочувствуйте свое состояние – физическое, эмоциональное. Прочувствуйте и запишите, какие мысли эта картина рождает у вас. Прислушайтесь к себе - слушайте себя, свое тело и свое сердце.

*Только сердце знает правильный ответ.  
Оно обладает интуицией, оно целостно,  
оно контекстуально, оно соотнесено с моментом.*

*Дипак Чопра*

**Пояснения по рисунку:**

**Этот рисунок – символ вашей жизни и отношения к ней.**

**Дерево – это сама ваша жизнь как она есть.** Это развитие вашей жизни

**Человек – это вы, ваша социальная жизнь.** То как вы сами себя в ней видите.

**Дом – ваша внутренняя жизнь.**

Посмотрите на все элементы, какие они получились у вас. Что вы видите в их изображении? Какие свои убеждения, ограничения, стереотипы? Обратите также внимание, какие цвета вы использовали?

На изображении дерева обращать внимание на то, какое дерево у вас, какая у него крона и корни. Крона – потомки, корни – предки. Связь с предками и благодарность им укореняет и удобряет дерево вашей жизни. Дерево говорит нам о том, как мы относимся к нашему роду. Обратите внимание на ствол - каким вы его нарисовали. Если он тоненький – это ваша жизненная энергия и говорит о том, что ее очень мало. Если на нем есть извилины, выемки, обрубленные ветви – это говорит о том, сколько травм вы получили в своей жизни, ваши стрессовые ситуации.

Посмотрите на крону вашего дерева – если она красивая, большая, пушистая, это говорит о том, что вы заботитесь о своем благополучии, будущем, т.е. много внимания уделяете своей материальной жизни.

Если вы нарисовали дерево, которое не принадлежит той местности в которой вы живете (например, живете в средней полосе, а нарисовали пальму). Это говорит о том, что у вас слишком много фантазий, причем таких, которые вообще не имеют никакой почвы для реализации. Это и неумение выстраивать свои цели и задачи в жизни, своего рода уход в нереальную жизнь.

Плодоносящее дерево – это значит, что ваша деятельность в жизни приносит плоды. Если есть яблоки или другие плоды на вашем дереве - это хорошо, то есть Вы заботитесь о том, чтобы ваша жизнь приносила плоды и плоды вашей деятельности уже имеются.

**В целом при рассмотрении своего рисунка Вы можете включать свои ассоциации и интерпретировать его подобным образом.**

Таким образом, в результате выполнения этой практики с помощью простого рисунка вы получаете ясный образ себя и своей жизни, проявляются ваши скрытые (бессознательные) желания, можно понять что беспокоит, тревожит, «болит», что вам мешает жить и получать результат и что с этим делать. Вы можете посмотреть на свою нынешнюю ситуацию в жизни «со стороны», объективно, с «холодной головой» и сможете увидеть выход из тупика, а также принять решение о том, что вам делать дальше.

Теперь, зная расшифровку, отметьте, что хотите изменить в рисунке – цвета, форму, наполнение. Почувствуйте и запишите, какие мысли желаемая новая картина рождала бы у вас. Прислушайтесь к себе - слушайте себя, свое тело и свое сердце.

Далее с учетом желаемых изменений в изображении, образах, цветах, снова нарисуйте картину своей жизни из трех элементов – дерева, дома и человека.

Вложите в новый рисунок энергию своих мыслей и желаний. Повесьте его на видное место или просто смотрите на него, когда почувствуете, что это необходимо.

Постепенно от силы ваших мыслей рисунок приобретет волшебные свойства и ваша жизнь начнет меняться удивительным образом.

*Дополнительную расшифровку по этой практике, Вы сможете получить в техниках нашего [аудио-видео курса «ЯРКАЯ ЖИЗНЬ»](#).*



## ШАГ 2 ПЕРЕПРОСМОТР



*Перед каждым человеком открывается своя дорога. Она может сужаться, расширяться, идти в гору или, наоборот, вести вниз. В пути нас часто ждут разочарования. Но лишь храбрость, настойчивость и упорство каждого человека помогут ему открыть свой истинный путь. Именно это и приносит настоящую радость.*  
*Коносуке Мацусита*

**На этом шаге Вам необходимо будет сделать перепросмотр своей жизни и создать ее новый сценарий. Выполнять мы это будем с помощью специальной медитативной техники.**

### **Техника «Просмотр жизни с конца»**

Сядьте удобнее, расслабьтесь и успокойтесь. Ваше дыхание медленное, спокойное, глаза закрыты.

Представьте, что вы прожили долгую жизнь ... 100 лет, 120 лет ...или больше, сколько хотите представить. Вы вышли из тела и наблюдаете сейчас как идут ваши похороны...Посмотрите сколько людей вас провожает в последний путь, посмотрите кто они, что они говорят, как ведут себя.

**И сейчас начинайте отматывать жизнь с того момента до настоящего момента вашей жизни, как точки отсчета.**

Посмотрите сколько времени у вас осталось и на что вы его потратите. На сколько вы чувствуете полное блаженство – вы служили людям...Вы прожили значимый путь. Почувствуйте себя в состоянии дающего. Вы можете показать своим примером как нужно жить... И сейчас в этом пространстве составьте сценарий своей жизни.

Вот вам 120 лет... вот 100 лет ... чем вы занимаетесь - Вы можете уже отдыхать в прекрасном месте. Вам 90 лет – может вы еще работаете, передаете свой опыт и знания... Вам 80 лет – люди восхищаются Вами – вы так бодры и энергичны, так молодо и красиво выглядите, что вам и 50 не дашь ... И т.д. Вам 70, 60 лет... и так до настоящего момента проходите в своей визуализации.

Подумайте, что останется после вас? Сколько судеб вы поменяете? Что после оставите ...Подумайте какой будет ваша жизнь... Прочувствуйте, что вы будете не как все. Что великого будет в вашей жизни. Прочувствуйте и захотите этого. Выполнив технику, и пройдясь по всем значимым годам и событиям в своей жизни, зафиксировав, то что хотите, вы можете открывать глаза.

Вы можете делать эту медитативную технику, подробно кадрировать по годам и записывать на бумаге то, что хотите достичь, в чем преуспеть и что оставить после себя.

**Дарья Кутузова** «УНИВЕРСАЛЬНЫЕ ПРИЕМЫ И ТЕХНИКИ ДОСТИЖ..»

Интересно было делать перепросмотр своего прошлого и замену событий на новые, позитивные. Были удивительные ощущения, особенно в конце, когда делали общее фото счастливых любящих людей рядом! Благодарю Вас от души за тренинг!

P.s. Возможно сначала эта техника будет даваться не очень легко. Возможны слезы при виде своих похорон и близких людей, оплакивающих ваш уход. Но Вы должны делать все это с легким сердцем, так как эта техника помогает изменить взгляд на свою жизнь.

А начать жить по-новому можно в любом возрасте, независимо от вашего текущего состояния – можно пересмотреть свою жизнь и начать жить на полную мощность, дышать полной грудью. И Вы это сможете!

Только Вы отвечаете за свою жизнь и какой она у вас будет! За ее качество, наполненность и результаты, что Вы принесете другим людям!

**Пересматривайте свою жизнь, вносите в нее позитивные изменения уже сейчас, не откладывая и не дожидаясь более удачного момента!**

**Помните, что самый удачный день, чтобы начать что-то делать – это сегодня! И пусть все, что вы увидите в вашей будущей жизни, начнет реализовываться прямо с этого момента!**

*Аудио запись этой техники в авторском исполнении, Вы сможете получить в техниках нашего [аудио-видео курса «ЯРКАЯ ЖИЗНЬ».](#)*

## ШАГ 3 ОЧИЩЕНИЕ и НАПОЛНЕНИЕ



*Учись находить в жизни радость — вот лучший способ привлечь счастье.*

*Хун Цзычэн*

**3-й шаг - это очищение – освобождение вас от всего ненужного, лишнего, чужого и наполнение вас светлыми энергиями, позитивными чувствами и эмоциями для вашей новой жизни.**

**Очищение мы проведем с помощью эффективного метода выявления и освобождения от эмоций, негативных мыслей, страхов и т.п.**

Регулярно в жизни мы сталкиваемся с ситуациями, что могут провоцировать у нас появление негативных эмоций, навязчивых мыслей и высвобождение дремлющих в нас страхов. Мы часто бывает чего-то боимся: какой-то конкретной ситуации, какого-то события и т.п.

Все это мешает нам, тормозит нас в ежедневной жизни и нашем развитии, ограничивает возможности, снижает личную эффективность, мешает нашему счастью и тянет нас назад в прошлое.

От негативных эмоций, навязчивых мыслей и страха можно избавиться также как и от любого чувства, при условии, что вы не сопротивляетесь им.

**Этот метод отлично подходит для тех случаев, когда ваше сознание заполняют негативные эмоции и тревожные пугающие мысли, а времени на длительный глубокий процесс нет. Как только поймаете себя на этом, освободитесь по следующему методу, задав себе несколько вопросов.**

*Спросите себя:*

**«Какие чувства я испытываю сейчас?»**

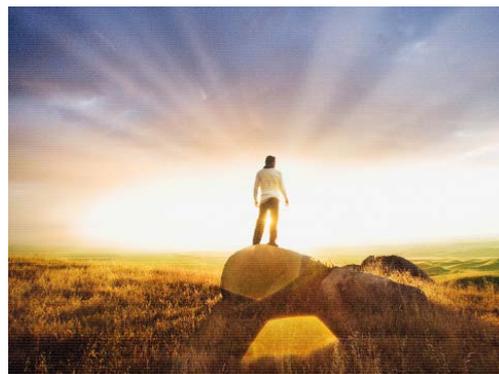
Хорошо расслабьтесь и поймите, что на самом деле происходит внутри. Погрузитесь в свои физические ощущения: боль, тяжесть внутри, сердцебиение – опишите свои ощущения и станет ясно, какую эмоцию вы переживаете.

Необходимо «вытащить» на уровень сознания свою болезненную эмоцию (важно быть предельно честным с собой) и определить ее по названию: апатия, гнев, страх, страсть и т.п.

Позвольте себе прочувствовать свои чувства, пусть они вас заполнят, чтобы их ощутить в состоянии осознанности.

### **Далее задайте себе 4 вопроса:**

- Могу ли я позволить себе испытать это чувство? (ответьте себе, хотя вы его уже испытываете)
- Могу ли я растворить это чувство?  
(займите позицию хозяина: вы решили сначала испытать и потом избавиться)
- Отпускаю ли я это? (если делаете, значит отпускаете)
- Когда? - Сейчас. ( ответ только такой)



**И просто отпустите сейчас свои чувства. Позвольте им уйти безвозвратно.**

*Видео-запись этой техники в авторском исполнении, Вы сможете получить в техниках нашего [аудио-видео курса «ЯРКАЯ ЖИЗНЬ»](#).*

Для очистки вашей энергетики можете использовать несколько простых и эффективных техник. В целом, эти техники периодически полезно применять для очистки своего энергетического поля. Особенно, когда чувствуете, что на вас что-то “давит”, что-то угнетает или вам без особых причин тяжело эмоционально или физически. В таких случаях, а также в конце

рабочего дня или вечером перед сном лучше делать очищение, и при необходимости потом делать и наполнение, прокачку энергии.

### **Техника «Очищающий вихрь»**

Сядьте удобно и выполните постепенное расслабление. Вдох- выдох 3 раза. Вы можете также использовать простую молитву или мантру.

Мысленно представьте себе на высоте примерно 10 метров над вами формирующийся маленький вихрь чистого белого огня. Он должен выглядеть как маленький торнадо, состоящий из огня серебристо-золотого цвета. Как только он сформирует свою воронкообразную форму, мысленно представьте себе, что он становится достаточно большим, чтобы охватить всю вашу ауру. Вам необходимо представить, что узкий конец воронки может войти через макушку вашей головы и спуститься вниз по вертикальной оси вашего тела. Этот вихрь огня должен вращаться и закручиваться по часовой стрелке. Когда он коснется вашей ауры, представьте себе, что он всасывает и сжигает все накопленные вами энергетические «шлаки».

Представьте, увидите и почувствуйте на физическом уровне, что он движется вниз, через всю вашу ауру и тело. Сейчас он очищает ваше энергетическое поле от всех чуждых энергий, накопленных вами в течение дня. Когда он пройдет через ваше тело, позвольте этому энергетическому вихрю проникнуть через ваши ноги вниз, в сердце самой земли.

Скажите при этом: «Забери всю грязь с меня, чтобы не было вреда ни земле, ни людям».

Представьте, что этот вихрь переносит в низкие слои все энергетические «шлаки», где они будут использованы для удобрения и пользы живущим там низшим существам.

**Это упражнение представляет собой упражнение на визуализацию для очищения всего вашего энергетического поля. Его лучше выполнять в конце дня, особенно если вы общаетесь в течение дня с большим количеством людей. Оно помогает очиститься от энергетических «шлаков», препятствуя их**

накоплению и созданию неустойчивости в вашем энергетическом поле и общем состоянии организма.

## Техника «Огненный шар»

Представьте у себя над головой сияющий шар из чистой светлой энергии. Ощутите его, прочувствуйте максимально ярко и четко. Медленно дайте ему войти в вас. Медленно проведите его по телу от головы до ног несколько раз (оптимально не меньше 8 раз), ощущая при этом, как он забирает на себя и сжигает внутри все ваши обиды, горести и грязь, что накопилась в вашей энергетике.

**Елена Скоробогатова** «Техника

Благодарю Вас! Замечательная техника. Есть ощущение освобождения от негативного чувства!

Существует много техник очищения и ряд их построены так, чтобы задействовать одну из наших стихий – ветер, вода, огонь, свет...и с их помощью «промыть», очистить себя от энергетического мусора. Некоторые техники очистки совмещены с закачкой энергии. Так можно создать ветер, который выдует из вас негатив, поток воды, столб света. На любой ваш вкус.

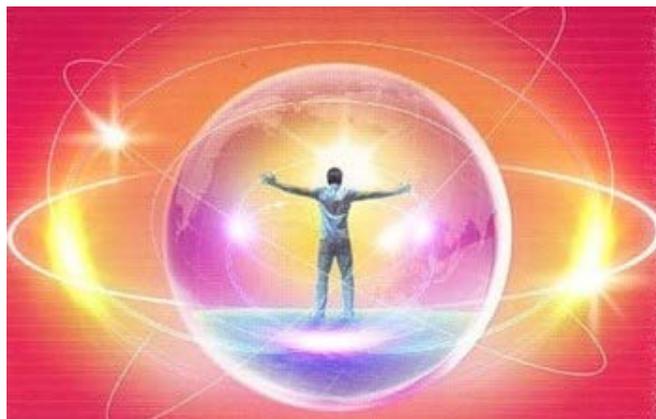
**P.S.** Важно четко ощущать, от чего вам становится лучше, что хорошо приспосабливается к вашим энергиям. Вы должны явно чувствовать, как вы очищаетесь и вам становится легче и лучше.

*Больше техник, Вы сможете получить в нашем [курсе «ЯРКАЯ ЖИЗНЬ»](#).*

**Ребята, Елена и Юрий Светловы!**

Огромное вам спасибо за вашу замечательную, теплую рассылку, наполненную не только светом и позитивом, но еще и очень хорошими техниками!

Со всеми вас прошедшими праздниками и всего вам самого хорошего в новом году!  
С любовью и Благодарностью, Натали



Далее необходимо выполнить Наполнение с помощью нескольких специальных техник.



### **Техника «5 шагов к счастью»**

Эта простая техника позволит Вам усилить чувство счастья внутри вас и закрепить его в ваших физических и эмоциональных ощущениях. Вы можете выполнять эту технику тогда, когда вам нужно повысить или усилить ощущения счастья внутри вас и в вашей жизни.

Она выполняется последовательно от 1 до 5 шага, начиная от вашего текущего состояния, которое берется за минимальный уровень счастья (каким бы он ни был) и до максимального уровня.

#### **Описание последовательности выполнения техники:**

**1. Выберите в вашей комнате 2 точки и пометьте их предметами – чистым листом или ручкой.**

**1 точка** – будет тот уровень счастья, как вы его определяете себе на данный момент. Это будет минимальный уровень проявленности счастья в вашей жизни.

**2 точка** – выбрать в комнате, где будет максимальный уровень проявленности счастья в вашей жизни.

Выбирайте эти точки и помечайте их листиками, перемещаясь по комнате на основе внутренних ощущений. Так вы определите – здесь минимальный полюс, а здесь – максимальный.

Положите листики так, чтобы между этими точками была прямая, по которой вы могли бы беспрепятственно пройти от минимальной точки проявленности счастья в вашей жизни к максимальной точке проявленности счастья в вашей жизни. Расстояние от 1 до 2 точки примерно должно быть равно вашим 5 шагам.

**! Важное уточнение** – точки необходимо выбирать так, чтобы вам по ним можно было ходить (на шкаф, стол и т.д. не нужно).

**2. Станьте сейчас на минимальной точке проявленности счастья и прислушайтесь к своим ощущениям.**

Физические ощущения – как чувствует себя тело, есть ли напряжение или наоборот расслабление.

Пробегитесь внутренним взглядом – какие здесь возникают эмоции, ощущения, чувства.

Может у вас конкретные образы, картинки возникают – как вы могли выглядеть с такими ощущениями, чувствами, эмоциями или может быть даже какая-то картинка мира возникает в этот момент.

Если есть образ картинки – вы их тоже наблюдаете, ощущаете, если образа нет – вы просто уделяете внимание своим физическим ощущениям и эмоциональным.

Просто отслеживаете, как ведет себя тело и какие эмоции возникают.

И побыв достаточно количество времени на минимальном полюсе, почувствуйте, готовы ли вы сделать следующий шаг в сторону повышения.

Если уже да - сделайте следующий шаг в сторону своей максимальной точки проявленности счастья в вашей жизни.

**3. На второй точке проявленности счастья в вашей жизни также считывайте ваши физические ощущения, телесные, эмоциональные ощущения.**

Есть ли какие-то образы, картинки возникают – отслеживайте их. Если нет – просто фиксируйте физические ощущения.

! Вы можете запоминать свои ощущения, наговаривать на диктофон, проговаривать вслух или записывать на листочках. Это на ваш выбор, как вам удобнее.

**4. Далее Вы в своем темпе двигаетесь по прямой, останавливаясь на каждом ее шаге и так до последнего 5 шага.**

На каждом шаге вы отслеживаете свои ощущения - меняется что-то, не меняется, если меняется то как. Может быть меняется физическое состояние, может эмоциональное, может быть образ ваш меняется, состояние ваших ощущений.

**5. Когда вы таким образом доходите до максимального полюса проявленности счастья в вашей жизни, то стоите там какое-то время, достаточное для вас.**

Также отслеживаете свои ощущения и их изменение по сравнению с предыдущими шагами.

**6. После этого – вы определяете для себя остаться вам в этой максимальной точке или в другой предшествующей точке на вашей прямой.** Это может быть в середине, в начале или ближе к максимальной точке по вашему усмотрению.

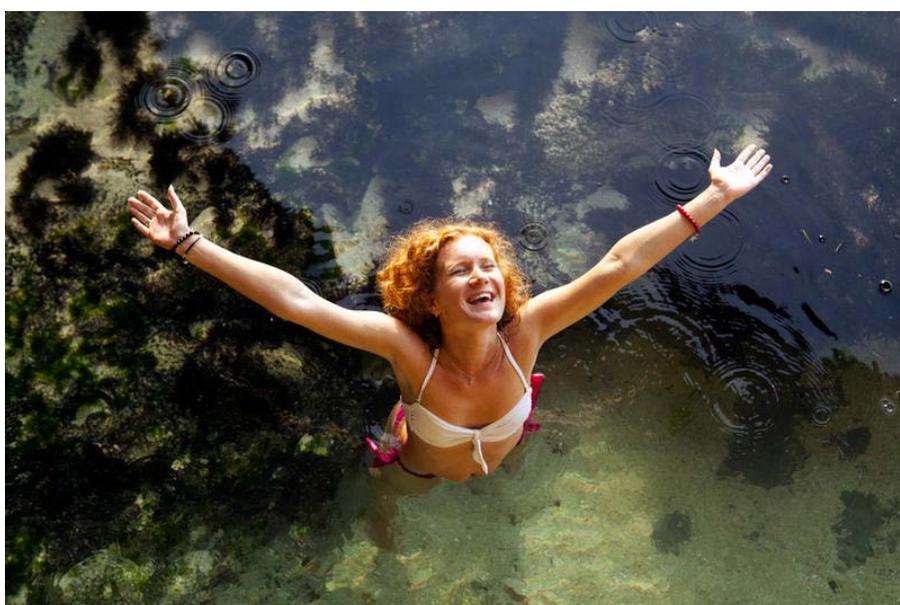
Вы делаете выбор на основе ваших внутренних ощущений – вам должно быть наиболее удобно и приятно быть в этой точке.

**7. Таким образом, вы находите на прямой ту точку, где вам будет комфортно и становитесь в ней.**

**В этой точке, где Вам максимально удобно и комфортно, где самые лучшие и приятные ощущения, вы и завершаете выполнение этой техники, фиксируя эти ощущения в своих чувствах, эмоциях и своем теле.**

**P.S.** В результате выполнения этой техники Вы станете более счастливы, чем были до нее.

*Аудио запись этой техники в авторском исполнении, Вы сможете получить в техниках нашего [аудио-видео курса «ЯРКАЯ ЖИЗНЬ»](#).*



**Для быстрого наполнения энергией и восстановления ваших сил, Вы можете использовать следующие эффективные энергетические техники. Вы можете делать их отдельно или вместе для усиления воздействия. Они займут у вас только несколько минут, зато вы будете бодры и энергичны весь день.**

*Есть и другие эффективные техник для наполнения энергией, адаптированных нами для их комфортного выполнения на основе изучения славянских, даосских, тайских практик.*

*Еще больше полезных техник Вы сможете узнать из нашего [курса «ЯРКАЯ ЖИЗНЬ»](#).*

## **Дыхание света**

Встаньте прямо и выпрямите спину. Ощутите, что пространство вокруг вас наполнено светлой и чистой энергией. Ее очень много и вы ее легко ощущаете. А теперь начните глубоко и ритмично дышать через нос полным дыханием (животом или диафрагмой). На вдохе всем телом втягивайте энергию в себя наполняя легкие и живот, на выдохе – также всем телом выдыхайте ее полностью, втягивая живот.



Начинайте медленно, постепенно увеличивая темп дыхания. Звук вашего дыхания на выдохе должен быть с шумом, т.к. вы выпускаете все сильнее и быстрее из себя струю воздуха.

**Эта простая и быстрая практика напропит вас свежей энергией на весь день.**

## **«Энергетическая сфера»**

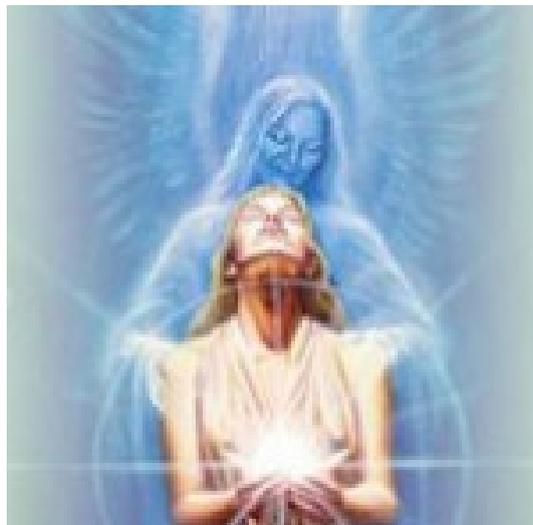
Разотрите быстро ваши ладони рук и поставьте руки перед собой, разведите их на расстоянии 10-15 см и проверьте, какова ваша индивидуальная чувствительность восприятия энергии. Руки лучше держать «на весу». Найдите комфортное расстояние, на котором вы ощущаете свои руки. Это может ощущаться, как будто между ладонями возникла упругая прослойка, словно вы сжимаете воздушный шарик

Попружиньте ладонями, сближая и разводя их немного, попробуйте понять, где границы вашего поля. Одна рука чувствует, как правило, покалывание и холодок, вторая - тепло. Сдвигайте и раздвигайте руки, смотрите, что меняется в ваших ощущениях. При этом у вас в голове будет отображаться картинка или цвет, который будет становиться ярче или темнее.

Присмотритесь, что вы видите. Если закроете глаза, то можете увидеть цветную картинку происходящего: цвета - красные, желтые, черные и т.д. (черный цвет может говорить об утечке энергии или появлении объекта,

который высасывает энергию; белый - высший цвет, который содержит в себе все цвета, по сути - проявление Божьей Воли).

Прислушайтесь к своим ощущениям внутри, может возникнуть ощущение, что вы разогреваетесь. Закройте глаза, сосредоточьтесь на пространстве ваших ладоней и энергетическом шаре – сфере между ними. И посидите так некоторое время. После чего возьмите эту сферу и руками введите ее в свое тело в районе груди. После чего мысленно распределите энергию по всем частям тела. Ощутите ее прилив.



**Этим приемом можно быстро подкачать свою энергию и наполнить себя новыми силами.**

**Попробуйте эти приемы на себе прямо сегодня и вы непременно ощутите прилив сил. У вас появится необходимая энергия для активных действий по улучшению своей жизни.**

Дорогие Елена и Юрий! Огромное вам спасибо за щедрые подарки!!! Все ваши методики я пропускаю через себя и с каждым разом чувствую прилив энергии! Хочется жить, радоваться, любить!!! Спасибо вам и дай Бог всего самого лучшего в вашей жизни!  
Татьяна Сметанина

**Дополнительно к данным методикам мы рекомендуем Вам для усиления эффекта и получения более быстрых результатов и желаемых изменений в своей жизни, использовать наши удивительные Медитации для очищения и освобождения, наполнения любовью, светом, благодарностью, позитивом, изобилием в авторском исполнении. Вы можете приобрести у нас Комплект аудио-записей наших лучших медитаций с описанием особенностей их выполнения по специальному предложению <http://www.shinylife.ru/wp/sbornik-luchshih-meditacij/>**

## ШАГ 4 ДЕЙСТВИЕ



*Большинство людей, похожи на падающие листья;  
они носятся в воздухе, кружатся,  
но в конце концов падают на землю.  
Другие же — немного их — словно звезды;  
они движутся по определенному пути,  
никакой ветер не заставит их свернуть с него;  
в себе самих они носят свой закон и свой путь.*

*Герман Гессе*

**Сейчас, когда Вы выполнили все предыдущие шаги – создали картину и написали сценарий вашей новой жизни, очистились и наполнились энергией, ваши действия необходимы как никогда! Пусть даже по 1 шагу в день, пусть маленькими шагами! И вам нужно наметить план достижения желаемых изменений в вашей жизни и ваших целей.**

Для достижения быстрых изменений и счастья в жизни, вам, в первую очередь, нужно определиться - что вам необходимо.

**В планировании необходимых действий Вам поможет наша техника «Быстрый путь к счастью»:**

Вы последовательно проходите по вопросам, и определяете необходимые ресурсы, возможности, действия для достижения желаемого. И начинаете действовать - по-возможности прямо сегодня – выполнив первое действие и запланировав остальные.

Таким образом, Вы запускаете ваши желаемые изменения на пути к счастью в работу при помощи плана ближайших действий. Это будет карта вашего пути к счастью и жизни вашей мечты!

А главным импульсом к достижению этого для вас будет четкое осознание, чего вы хотите, вашего желаемого состояния, вашей цели:

**В чем ваша цель?**

**Что нужно для ее осуществления?**

## Быстрый путь к счастью



При этом, ответьте на следующие вопросы:

- Как я пойму, что достиг своей цели?
- Что зависит от меня в ее достижении?
- Что зависит от других?
- Какие ресурсы необходимы для достижения цели?
- Какие трудности могут встретиться на пути?
- В чем я, возможно, вынужден буду себе отказать?
- Какие плюсы я получу?
- Кто еще получит пользу от того, что я достигну этой цели?

Отвечайте на вопросы быстро, не думая долго – 5 минут на все вопросы в общем. Запишите ответы, что придут вам.

**P.S.** В результате выполнения техники вы со всей ясностью увидите свою цель и свой путь к ней, каким он может быть. Это даст вам внутренний ресурс в виде четкого представления своего пути к вашей цели и определении ближайших действий.

## ШАГ 5 ПОДДЕРЖАНИЕ



*«Как правило, устойчивый успех достигается не за счет однократного рывка или подвига, а в результате каждодневного принятия решений и их выполнения».*

*Стивен Кови*

**После всех предпринятых действий и шагов Вам очень важно сохранить динамику изменений и набранный темп. Вам необходимо постоянно двигаться вперед, пусть даже для начала небольшими шагами. Поэтому очень важным шагом является поддержание ваших изменений.**

Выполнять это лучше с помощью ряда простых вопросов, которые Вы будете регулярно задавать себе, чтобы определить, движетесь ли Вы туда куда нужно.

**Подумайте:**

**Что вдохновляет вас, приносит радость и удовольствие?**

**От чего вы наполняетесь энергией и силами?**

**Что мотивирует вас меняться и развиваться?**

Задайте себе эти и следующие вопросы, чтобы получить толчок к новым действиям.

**Основные вопросы самому себе**

- 1. Чем я действительно хочу заниматься в жизни? Чего я хочу достигнуть в этом году?**
- 2. За какие 5 вещей я могу быть благодарен в своей жизни?**
- 3. Какая черта моего характера является лучшей? Какие хорошие качества / привычки я хотел бы привить себе?**

4. Действительно ли я хочу, чтобы эта работа, люди, отношения, вещи, события (перечислить) присутствовали в моей жизни?

5. Что я могу сделать прямо сегодня для достижения поставленных целей?

Какие шаги я должен предпринять сегодня, чтобы продвинуться навстречу задуманному?



**Полезно также периодически применять еще и следующие вопросы для размышления и детального описания:**

Как должен выглядеть мой идеальный день: начиная с момента пробуждения и до момента отхода ко сну?

Каковы мои жизненные ценности?

Какая следующая «великая цель», которой я хочу достигнуть?

Что я могу сделать для того, чтобы почувствовать себя счастливым?

Что я сделаю после того, как прочту эти вопросы?

**P.S.** Если отвечать на эти простые и четкие вопросы них правдиво, Вы сможете увидеть со стороны картину своей жизни. И вы увидите, идете ли вы к тому, чего хотите, движетесь ли вы в правильном направлении или буксуете на месте.

**Задавайте себе эти и другие вопросы  
и ваша жизнь обязательно изменится к лучшему!**

**Светлана Шагина** «УНИВЕРСАЛЬНЫЕ ПРИЕМЫ И ТЕХНИКИ ДОСТИЖ..»

Спасибо Вам за тренинг! Мне понравилось, что материал систематизирован, подан четко и доступно для пошаговой проработки. Буду теперь опираться на все, что узнала и получила при построении своего будущего.



## ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ

**Поздравляю Вас, мы подошли к завершению нашего пути из 5 шагов по улучшению вашей жизни!**

Вы прошли по пирамиде с ее верхнего до нижнего уровня и выполнили ряд техник для изменения качества вашей жизни – создали картину жизни вашей мечты и новый сценарий вашей жизни, наполнились энергией и счастьем, составили план необходимых действий и укрепились в своем стремлении идти к своим целям.



Последовательно используя практики, методики и техники из книги, Вы сможете качественно улучшить свою жизнь, сделать ее яркой, интересной, наполненной радостью, счастьем, любовью, гармонией, изобилием. **Вы создадите свою жизнь такой, какой захотите сами! Все в ваших руках!**

Но это еще не все – сейчас Вас ждут волшебная таблетка и волшебная практика исполнения желаний.

**Для усиления эффекта от методик и практик и достижения более быстрых результатов, Вы можете приобрести комплект наших авторских медитаций по специальному предложению для Вас, как нашего читателя**

**<http://www.shinylife.ru/wp/sbornik-luchshih-meditacy/>**

## **ВОЛШЕБНАЯ ТАБЛЕТКА**

**«Волшебная таблетка» для вас на сегодня – понять, чего вы хотите на самом деле и заниматься этим, найти путь к себе истинному, определить свои желания и запустить в действие их реализацию для создания жизни своей мечты.**

**Три основных «ингредиента» для создания вашей новой вкусной жизни:**

**1. Найти «соль» - понять себя.**

Определить, что тебе нравится делать, что хочется иметь в жизни в разных сферах (работе, отношениях, финансах, здоровье и т.д.), как хочется жить.

**2. Наполнить сосуд своей жизни до краев – наполнить и раскрасить свою жизнь, вернуть здоровый аппетит.**

Добавить приправу - осознанности – жить с пониманием себя, своих интересов, желаний, целей и строить свою жизнь исходя из этого.

Наполнить жизнь интересными и разнообразными занятиями, творчеством, радостью и любовью.

**3. Приготовить и ощутить вкус жизни - начать действовать и жить с удовольствием.**

Принять решение и начать активно действовать - делать, то к чему лежит душа, реализовывать свои желания, начиная с маленьких и постепенно разгоняться, внося в свою жизнь драйв и удовольствие. Управлять своей жизнью в полной мере и стать ее хозяином.



**Начинайте действовать прямо сейчас!**

Пусть маленькими шагами, пусть небольшими действиями сначала, Вы уже этим заложите стабильный фундамент для вашего нового счастливого будущего.

***И помните всегда: единственный настоящий успех – это иметь возможность жить так, как хочется!***

## ВОЛШЕБНАЯ ПРАКТИКА ИСПОЛНЕНИЯ ЖЕЛАНИЙ

Давайте сейчас вместе сделаем одну **волшебную практику исполнения желаний**.

Представьте сейчас, что смотрите перед собой на пламя свечи. Можете зажечь для себя реальную свечу, возьмите тогда ее в руки и держите перед собой.

**Посмотрите сейчас на пламя свечи, взгляните в танцующий огонь, его оттенки и очертания, закройте на минуту глаза и вспомните о своей самой сокровенной мечте. Вспомните и представьте ее себе в деталях, какими вы можете ее себе описать. Вспомнили?**



Теперь Вам нужно загадать свое самое заветное желание. Подумайте о нем, представьте его прямо сейчас себе во всей красоте и силе вашей мысли... Пожелайте его исполнения всей силой своей души, представив свое желание в виде образа или символа, понятного и близкого Вам.



И после этого, явственно представив его себе и от всей души пожелав его исполнения, отпустите от себя во Вселенную. Предоставьте ей возможность исполнить его для Вас!..

И теперь загадав и отпустив желание Вы можете задуть свою воображаемую или реальную свечу...

**Мы глубоко верим, что ваши самые важные, самые заветные желания и мечты обязательно исполнятся! И Вы этой волшебной практикой поспособствовали сейчас этому. Потому что сила в вас, в ваших мыслях и ваших действиях! И уже скоро Вы получите необходимые силы, и наилучшие возможности для исполнения своих желаний!**

И Вы найдете свою **Волшебную палочку**... И Вам останется только взмахнуть ею... и все исполнится! Да будет так!

**Пусть самым чудесным образом осуществится все задуманное Вами! Пусть новые красивые цели и достижения добавят радости в вашу жизнь!**

*Детальную проработку, описания, подробные расшифровки к практикам и техникам и еще больше полезных приемов и техник, Вы сможете получить в нашем [бесплатном аудио/видео курсе «ЯРКАЯ ЖИЗНЬ».](http://www.shinylife.ru)*

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

*В каждом человеке изначально живет художник — «художник жизни» — и этот художник не нуждается ни в каких дополнительных вещах: его руки и ноги являются кистями, а вся вселенная — холстом, на котором он пишет свою жизнь. Учение Дзен*

Закройте сейчас глаза и представьте мысленно следующую картину:

Прекрасный теплый осенний день. День бабьего лета. Солнышко ласково согревает своими лучиками землю. Небо кажется запредельным и нереальным, словно на светло-голубом фоне холста неизвестный миру художник белыми мазками только наметил белые облака, необычные по форме и очертаниям. Перед вами красивое лазурное море, слева видится скалистый берег, покрытый густым хвойным лесом, а справа возвышаются горы – гордые и величественные. Эту сказочную картину дополняет легкий ветерок, который едва заметно перемещает облачка по небу...

Какие чувства, ощущения, желания рождает такая картина у вас? Что Вам хочется дополнить в нее? Где Вы видите себя?



На фоне ощущений, что рождает эта картина, к Вам должно прийти понимание, что в этой простой красоте мира заключено самое важное.

И нужно прочувствовать, что **Вы сами, словно художник, раскрашиваете полотно вашей жизни в различные цвета... и преображаете ее в последовательность разных, но по-своему таких прекрасных дней!**

**Используйте практики, данные Вам в книге, и меняйте свою жизнь!  
Обретайте душевный комфорт и равновесие, ощущайте яркий и сочный  
вкус жизни! Пусть ваша жизнь будет такой, какой Вы захотите сами!**

**Живите ярко! Будьте счастливы! Любите и будьте любимы!**

**Благодарите! Делитесь радостью и любовью!**

**Пусть ваша жизнь с каждым днем во всех отношениях  
становится все лучше и лучше!**

Дополнительно к практикам и техникам этой книги мы рекомендуем Вам для усиления эффекта и получения более быстрых результатов и желаемых изменений в своей жизни, использовать наши эффективные и волшебные Медитации. Они предназначены для очищения и освобождения, гармонизации энергий и отношений, изобилия и процветания, исполнения желаний, наполнения любовью, светом, благодарностью, позитивом в авторском исполнении.

И Вы, как наш читатель, сможете приобрести сейчас Комплект аудио-записей наших лучших медитаций с детальным описанием особенностей их выполнения по специальному очень выгодному предложению <http://www.shinylife.ru/wp/sbornik-luchshih-meditაცი/>.

### Благодарим Вас!

*Смотри на каждую утреннюю зарю, как на начало твоей жизни,  
и на каждый закат солнца, как на конец ее. Пусть каждая из этих кратких  
жизней будет отмечена каким-нибудь добрым поступком, какой-нибудь победой  
над собой или приобретенным знанием. Джон Рескин*



amirani chabukiani  
уважаемые Елена и Юрий, хочу еще раз поздравить Вас С НОВЫМ ГОДОМ и пожелать Вам счастья, здоровья и многих лет яркой и благородной жизни и поблагодарить Вас за вашу доброту и желания помочь людям, спасибо Вам!!!

Присылайте, пожалуйста, свою обратную связь и вопросы по книге, методикам и техникам на электронный адрес: [olenka.tsm@gmail.com](mailto:olenka.tsm@gmail.com).