

Ангелина Шерман

*Книга по саморазвитию*

*“Из Золушки  
в Королеву”*

ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ

**Ангелина Шерман**  
**Книга по саморазвитию**  
**«из Золушки в Королеву»**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=25778622](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=25778622)*

**Аннотация**

Хотите реальных ПЕРЕМЕН в своей жизни, но не знает с чего начать! Тогда эта книга – СТАРТ Вашего пути к новой жизни! В этой книге собраны УНИКАЛЬНЫЕ приемы и техники, применив которые, Вы начнете свою лучшую и счастливую жизнь! Впоследствии Вы сможете убедиться в этом, а главное всё это испытать! Да, эти приёмы и техники давно известны, но многие не понимают, как их правильно применять, так как они разбросаны по разным источникам. В книге же они собраны вместе. Вы получаете в свои руки МОЩНЫЙ инструмент, который заставит Вашу жизнь стать той, о которой Вы всегда мечтали! Всё, что для этого нужно – ПРОДЕЛАТЬ данные приемы и техники на практике! Эта книга Ваша! Используйте её на все СТО ПРОЦЕНТОВ и результаты не заставят Вас долго ждать! Позвольте себе стать счастливой!!!

## **Предисловие.**

*Эта книга для тех, кто хочет кардинально изменить свою жизнь в лучшую сторону. Те, кто упиваются эгоизмом и жалостью к себе, и при этом не хотят ничего менять, проходите мимо...*

*Эта книга для тех, кто хочет найти тот путь, тот способ, который подойдет именно ему. Все эти методики, они уникальны, и в тоже время очень просты для понимания КАЖДЫМ.*

*В этой книге представлено множество практических советов, которые изменяют вашу жизнь невероятным образом! Я попыталась собрать в ней много различных способов и техник, которые помогли уже многим людям!*

*Все мы рождаемся абсолютно «чистыми», без различных обид, страхов, негатива и прочего. Затем, в течение нашей жизни, это зависит от различных факторов (условий проживания, примеров перед глазами), мы начинаем прорастать различными негативными установками, такими, как «жизнь сложная штука», «любовь зла», «любовь надо заслужить» и многими другими. Но на самом деле, это только наши установки, не имеющие ничего общего с реальным положением вещей.*

*Эта книга о том, как осознать, выявить эти негативные установки и модели поведения, которые вредят вам, и заменить их на позитивные. Это не означает, что нужно*

*поставить цель стать совсем другой. НЕТ! Не нужно давить на себя в стремлении достичь выдуманного стандарта «идеальной себя», который вы создали в своих мыслях. Просто нужно понять то, что сейчас содержится в вашей голове, это всего лишь набор установок, впитанных вами в течение жизни!*

*Используйте книгу на все 100%. Выполняйте каждое упражнение тщательно, не ленитесь, ведь от этого зависит ваше счастливое будущее!*

### **Как работать с книгой.**

Книга разделена на отдельные блоки, выполняйте все блоки по порядку, не перескакивайте, даже если вам кажется, что этот блок вам не нужен, все равно выполняйте. Поверьте, иногда нам кажется, что мы все и так знаем, но на самом деле всё наоборот.

Каждый блок выполняйте столько времени, сколько в нем указано. Например, если первый блок требует проработки в течении 21 дня, делайте это!

Не спешите, работа с внутренними блоками требует времени. Это как тренировки в тренажерном зале, нельзя сходить один раз на тренировку и иметь подтянутую фигуру и накаченные мышцы.

При проговаривании аффирмаций **очень важно** верить, что это действительно так. Самый легкий способ донести то, что это правда до нашего подсознания, это во время проговаривания представлять в своем воображении, что это уже так. Если вы говорите себе, «я стройная, у меня стройное подтянутое тело», в этот момент представляйте себя именно такой, даже если на данный момент это еще не так. Таким образом, наше подсознание начнет верить в то, что вы стройная и вы действительно начнете стройнеть!

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

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

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