

Анна Двойных

# СОЗДАЙ СВОЮ РЕАЛЬНОСТЬ



# Анна Двойных

## Создай свою реальность

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=34110649](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=34110649)*

*ISBN 9785449093158*

### Аннотация

В книге собраны эффективные практические техники для того, чтобы найти своё предназначение. 33 страницы выжимки самого ценного в психологии и эзотерике. 1 глава. Вы узнаете, как правильно составить аффирмации. 2 глава – способ определения СВОЕЙ ЦЕЛИ. Практическое пошаговое упражнение для составления визуализации. 3 глава – энергия физического тела. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ во время медитаций и практик. 4 глава. Сделаете 2 шага к предназначению. Практические упражнения.

# Содержание

ГЛАВА 1	5
Осознанность	9
Как бросить курить и употреблять алкоголь	10
Конец ознакомительного фрагмента.	11

# **Создай свою реальность**

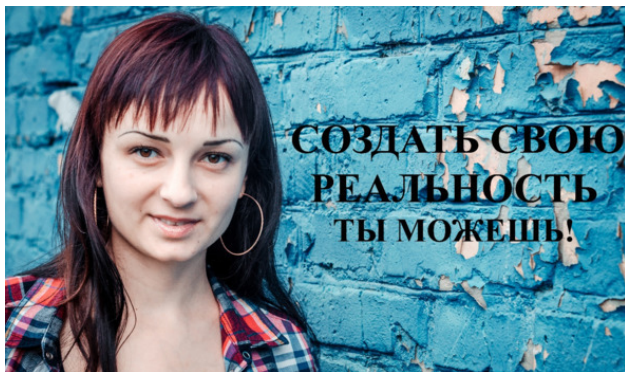
**Анна Двойных**

© Анна Двойных, 2018

ISBN 978-5-4490-9315-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# ГЛАВА 1



Уважаемый читатель, в современном мире очень ценно время. В условиях глобализации, интенсификации, требования к активности и количеству выполняемых функций человеком очень велики. Вы в течение рабочего дня должны выполнять массу задач. Часто у вас не хватает сил для того, чтобы сделать что-то ради себя? После работы чувствуете сильную усталость? Задумывались над тем, какой работой вы бы занимались в удовольствие? Какая деятельность приносила бы вам радость? Эта книга создана для очень занятых людей. Для людей, которые ценят своё время. Для тех, которые раздумывают над тем, нужно ли что-то менять в своей жизни? Или и так «сойдёт»? Эта книга состоит из 4-х корот-

ких частей. В ней собраны самые эффективные психологические и эзотерические техники. Способы, которые смогут использовать очень занятые люди в течении своего рабочего дня. Техники, способствующие:

- повышению зарплаты, доходов от бизнеса;
- карьерному росту;
- естественной смене работы;
- смене вида деятельности;
- найти деятельность, приносящую удовольствие и счастье;
- найти дело своей жизни;
- женщинам выйти за пределы круга «дети – муж – декрет»
- женщинам из круга «работа – работа», войти в круг «работа – семья – декрет».

Я прежде всего практик. Представленные вашему вниманию техники проверены мной. В течении 10 лет практического опыта я создала свои – авторские техники. Усовершенствовала существующие психологические и эзотерические знания. Создала миксы из этих знаний. Мои клиенты использовали их. Получали результаты. Карьерный рост, смена места работы, рода деятельности – всё успешно!

Я нашла своё предназначение, свою миссию! Чего и вам желаю!

Координация

Представьте ребёнка, которому всего 1 год. Он хорошо умеет координировать свои движения? Не очень. Ребёнок вырастает и превращается в мужчину или женщину. Взрослый человек умеет координировать свои движения. Но стать у руля своей жизни и координировать события не умеет. Вот первый способ, который может быть фундаментом для координации событий своей жизни:

**Если вы вознамеритесь рассматривать событие, кажущееся негативным, как позитивное, тогда все именно так и будет.**

Если вы ловите себя на том, что уже несколько минут мысленно смакуете неприятности, что произошли с вами... тут же про себя скажите: «Это к лучшему». Даже если вы не верите в эти слова. Даже если в этой конкретной ситуации эти слова будут звучать кощунственно. Главное в этой технике: мысленно или вслух скажите эти слова. Так, с большой вероятностью, не последуют другие неприятности.

Для лучшего выполнения этой техники, примите, как задание, следующее:

### **ЗАДАНИЕ 1:**

В любой неприятности находите три позитивные стороны. Или: представьте три самых невероятных решения этой неприятности.

Например: Вас уволили. Что здесь хорошего:

– Появилось много свободного времени.

– Можно заняться спортом.

– Можно навестить дальних родственников.

Выполняйте эту технику в течении дня. В свободное время задание к этой технике. Уже через 1 неделю вы увидите, что хороших событий в вашей жизни стало больше.

Скажу больше, уважаемый читатель. Выполняя только одну эту технику, вы сможете кардинально поменять свою жизнь в лучшую сторону. Для этого вам понадобится время. Но хорошее обязательно случится. Чтобы сократить время, для достижения вашей цели, вам понадобятся техники, которые изложены в следующих главах этой книги.

# Осознанность

Есть разные статьи о этом явлении. Я напишу о нём просто. Путь к осознанности – это ваше внимание. Самый простой путь – внимание к своему физическому телу. Заведите себе привычку каждые 15 минут обращать внимание на своё тело. Особенно ступни ног и попа. Как вам такая мысль: «Так, где мои ноги, где моя попа?». Обратите внимание на это: «Удобно ли мне сейчас? Как я сижу, стою?». Часто вы сами находитесь не в своём теле, а в мыслях о прошлом или будущем. Так вы возвращаетесь в своё тело и в настоящий момент. В момент «Здесь и Сейчас». Так вы ОСОЗНАННЫ в том, что происходит, как и почему именно так. Если вы внимательны к себе, к тому, что вы чувствуете в разных жизненных ситуациях, то сможете **ВОВРЕМЯ ВСПОМНИТЬ**, что **СЕЙЧАС** происходит и применить технику «Кординация».

Задание 2, для развития осознанности:

**ПЕРЕСТАНЬТЕ СПЕШИТЬ!!!** Всегда и везде. Обращайте внимание на свои движения. Как вы ходите? Что чувствуете, когда нужно бежать?

# Как бросить курить и употреблять алкоголь

Для изменений в карьере и нахождения своего предназначения вы должны перестать курить и употреблять алкоголь.

Бороться с зависимостями бесполезно. Моя рекомендация: выбросьте из головы мысль: «Я хочу бросить курить, пить» и намеренье бросить этим заниматься.

Для того, чтобы бросить курить и употреблять алкоголь, примите, как технику 3, следующее:

Перенаправьте ВСЁ своё внимание на выполнение прежних двух техник. Также направьте своё внимание на выполнение четвёртого задания. Если вы курите или употребляете алкоголь, то 3 задание вы должны выполнять от 30 минут до часа. Мужчины и женщины, которые не имеют таких привычек, 3 задание выполняют от 5 до 15 минут.

# 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.