

АННАМАРИЯ -
ЭЛЕГАНТНАЯ ЛЕГКОСТЬ
И ОЛЬГА ОЛИНА

Геном красоты и молодости

ВНУТРЕННИЕ
РЕСУРСЫ
ОМОЛОЖЕНИЯ

16+

Ольга Олина

**Геном красоты и молодости.
Внутренние ресурсы омоложения**

«ЛитРес: Самиздат»

2020

Олина О.

Геном красоты и молодости. Внутренние ресурсы омоложения /
О. Олина — «ЛитРес: Самиздат», 2020

Как бы выглядела женщина, сбросившая груз прошлого и открывшая источник молодости в себе? В каждой женщине живет волшебница и авторы приглашают познакомиться читателя со своей истинной уникальностью и великолепием. В книге собраны уникальные практики для глубокого омоложения с накопительным эффектом, а так же омолаживающий мексиканский самомассаж. Благодаря этой книге каждая женщина станет еще прекрасней! Администрация сайта ЛитРес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

© Олина О., 2020

© ЛитРес: Самиздат, 2020

Содержание

Введение	5
Глава 1. Я – великолеpie	6
Глава 2. Вечная красота	8
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Введение

ВЫ ВЕРИТЕ, ЧТО ПОВЕРНУТЬ ВРЕМЯ ВСПЯТЬ ВОЗМОЖНО? СТАТЬ СЧАСТЛИВЫМ, КАК В 20? НЕ РЕАЛЬНО? В 50 выглядеть на 25?

РЕАЛИСТ – ТОТ, ЧЬЯ ЖИЗНЬ ПОЛНА ЧУДЕС.

Чаран Сурдхар, эпигенетик

СЧАСТЬЕ ИСЦЕЛЯЕТ!

Доктор Фрэнк Кинслоу, автор метода «Квантовое смещение»

Нам с подругой за 40.

Жизнь не клеилась и ОЧЕНЬ хотелось подольше оставаться молодыми и красивыми. Ну совсем не хотелось стареть. Вот мы и решили придумать что-то действительно стоящее и заинтересовать женскую аудиторию. И не только женскую. Нам встретились также мужчины, намеренные долго и счастливо БЫТЬ.

ДА! Именно так – БЫТЬ.

ВСЕ НАЧАЛОСЬ С МЕТОДА КИНСЛОУ www.KinslowSystem.com¹ А может быть, и раньше: в доисторические времена. Ведь речь пойдет об эпигенетике, генах, наследственном грузе, карме, возможностях, принцах, романтике, приключениях, чудесах и ЛЮБВИ...

ИТАК, пристегните ремни: мы отправляемся в дико захватывающее путешествие, откуда возврата нет. Готовы?

Вам предстоит увлекательный путь в ваш и только ваш, особый и уникальный внутренний мир. То, чем мы займемся на страницах этой книги, называется психокосметология.

¹ Доктор Фрэнк Кинслоу (США) более 45 лет занимается практиками осознанности, он является создателем своей научной системы исцеления. Список его книг см. в вписке литературы в конце книги.

Глава 1. Я – великолепия

Давайте помечтаем. Закройте глаза – остановите это мгновение, вдохните глубже – представьте себя во всем великолепии, смотрите, наслаждайтесь, «наденьте» эти чувства на себя, запомните эту женщину. Это – вы!

Что было – в этом образе вас?

Как бы вы описали эту женщину, себя «такую»?

Думает ли она о возрасте? Или о кредитах, или о том, что приготовить на ужин?

О чем она думает?

Что она чувствует?

Как она расположена в пространстве?

Какой у нее взгляд?

Какой у нее внутренний мир?

Практика:

Письменно – ответ на вопросы и мысленно представь портрет новой себя, максимально глубоко исследовав образ. Если есть желание, нарисуй портрет карандашами или красками. Это только углубит твою предстоящую внутреннюю работу. К такой ментально – чувственной визуализации полезно возвращаться несколько раз в день. К примеру, если ты нарисуешь этот образ, можно сделать его заставкой на телефоне.

Следующая практика поможет создать позитивный настрой к самой себе, напоминая о том, что ты неповторимая и чудесная женщина.

Налей себе чашку ароматного чая, попроси близких оставить тебя на 10 минут в тишине.

Возьми свой любимый блокнот и напиши 20 ласковых слов («моя лапочка», «моя красавица», «милая», «солнышко» и т. п.), которые приятны именно тебе, и которые вызывают чувства восторга, удовольствия, радости, легкости. Этот список нужно зачитывать себе как минимум раз в день, а в дальнейшем – ты его выучишь и уже бессознательно будешь обращаться к себе только ласково и нежно.

Это элементарное упражнение постепенно разовьет в тебе внутренний источник любви и радости.

Моя дорогая, мы, женщины – очень материальные существа. Мы все несем в дом, как сороки – белобоки. – Давай обратим внимание на самое сокровенное – на твою косметичку. В нашем прекрасном мире все связано, в том числе наше самочувствие и... помада. Не верите?

Практика:

Найди свободное время – для себя, чтобы никто не беспокоил, включи любимую или вдохновляющую музыку (попробуй – любые произведения Моцарта: доказано, что его музыка гармонизирует самочувствие и настроение).

Выложите всю свою косметику на видное место, и пусть солнышко светит в окошко в знак поддержки. Ура! Поехали!

Мысленным взором возвращаемся в образ восхитительной и неповторимой СЕБЯ.

Ощущаем СЕБЯ несколько секунд и формируем намерение – «ХОЧУ кратчайшим путем БЫТЬ лучшей версией себя».

Открываем глазки, смотрим на свою косметику, рассматриваем, понимаем, что все это создано для тебя, для твоей красоты, – для хорошего настроения.

Первое, что необходимо сделать с косметикой, – проверить сроки годности, выбросить все просроченное, так как на косметике копятся бактерии и это может нанести вред коже. Да и Богиня пользуется только лучшими средствами! (Лучшими средства делает эйфочувство² – удивлены?) Об этом чуть позже.

Далее берем в руки поочередно каждый предмет, смотрим – рассматриваем, спрашиваем себя, – нравится или не нравится. Сделай этот мини-разбор не спеша, внимательно прислушиваясь к себе. Что значит «нравится», что при этом ты чувствуешь? Как реагирует тело? И наоборот, если тебе «не нравится», что ты чувствуешь и какова реакция тела? Через эту простую практику ты соединяешь воедино чувства и тело – именно так проявляется интуиция.

Сортируем по двум признакам: нравится – не нравится.

Для себя любимой оставляем только годные продукты, которые нравятся. Ведь ты достойна только лучшего, как говорится в рекламе одной косметической фирмы!

* * *

Я покупаю косметику и, – в целом, – все женские «штучки» по принципу: качество – стоимость – ценность – привлекательность. Не обязательно приобретать дорогое: иногда и сравнительно не дорогой продукт может быть полезнее и приятнее.

² Книга "Эйфочувство или Сила Намерения", д-р Фрэнк Кинслоу, с. 39.

Глава 2. Вечная красота

После уборки в физическом пространстве, – наведем порядок внутри себя.

Каждая из нас проживает множество стрессовых ситуаций, видит и принимает на себя модели жизни и старения наших близких, и все это происходит с нами с детства.

А так хочется подольше оставаться молодой!

Интересно?

Полетели?

Так есть ли вечная молодость и красота?

Наш разговор не о молодости как таковой, а о внутренней расслабленности и сиянии.

Красота – это не только здоровье, но и, прежде всего осознанность.

Никакого перфекционизма – это всего лишь еще одно ограничение.

Так уж устроен человек: он как губка впитывает в себя все, что видит и слышит. В результате закладываются установки, мешающие двигаться вперед и саботирующие рост и устойчивое благосостояние: ведь всех нас бомбардируют информацией о возрасте дожития и старения. В 40 лет многие коллеги и друзья вздыхают или «выдыхают» – но с тяжестью, сетуя на приближение старости; в нашей стране пожилые люди, старики влечат нищенское существование по сравнению с пенсионерами а развитых странах.

Вот мы и решили сделать смелый шаг и предложить испробовать, сделать «революционный» выбор – в пользу пространства процветания и радости.

Большие и форсированные усилия и стремления к чему бы то ни было приводят к спешке, погоне, стрессу, – и, следовательно, зажатости, блокировкам, сжатию энергии в лицевой мускулатуре, теле, органах, – и в результате, – к морщинам. И если не позволять себе следующую стадию – расслабление – клетки перестают обновляться и регенерироваться. Что в итоге? Мы стареем, болеем, теряем энергию, мотивацию, силы и желания.

Ты знаешь, что мы можем жить по двум сценариям? Первый (линейный или стереотипный): как только мы рождаемся, начинаем умирать. Каждый раз, услышав это изречение, я чувствовала тяжесть, сжатие, даже тошноту, и стала задаваться вопросом: «Так ли это на самом деле? Вселенная, подскажи? Неужели это правда? Тусклые глаза после 40 и даже раньше, безрадостность и безнадега? Мы для этого здесь, на Земле, только чтобы выучиться, успеть выйти замуж, родить детей, устать от семьи и отношений уже к 40? Что-то здесь не так... Что-то здесь явная ложь. И на моем пути начали встречаться удивительные люди, формироваться невероятные события, мир стал ярким и красивым. Конечно, так было не всегда. Но что-то точно поменялось, нечто самое главное. Недавно, – я узнала от Чаран Сурдар, эпигенетика и ДНК-ученой, что возможно жить по альтернативному сценарию. Когда мы живем в унисон со своей целостностью, своей божественной сущью, естеством, то начинается самоисцеление как на физическом, так и на жизненном уровне. Молодость становится вечной и безбрежной. Все дело в особых «хвостиках» – на концах хромосом – или теломерах.

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.