

АННАМАРИЯ -
ЭЛЕГАНТНАЯ ЛЕГКОСТЬ
И ОЛЬГА ОЛИНА

Геном красоты и молодости

ВНУТРЕННИЕ
РЕСУРСЫ
ОМОЛОЖЕНИЯ

16+

Ольга Олина
Аннамария Элегантная легкость
Геном красоты и
молодости. Внутренние
ресурсы омоложения

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=50306903
SelfPub; 2020*

Аннотация

Как бы выглядела женщина, сбросившая груз прошлого и открывшая источник молодости в себе? В каждой женщине живет волшебница и авторы приглашают познакомить 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.

Содержание

Введение	4
Глава 1. Я – великолепиие	6
Глава 2. Вечная красота	10
Конец ознакомительного фрагмента.	13

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,

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.

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.

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 – ответь 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 (по-

пробуй – 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 те-

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

ло – 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.

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 влачат 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 сутью, 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.