

Ирина КОЗЛОВА

**57 СЕКРЕТОВ**

**для эффективной практики**

**РЭЙКИ**



12+

Ирина Козлова

**57 секретов эффективной  
практики Рэйки**

«Автор»

2014

**Козлова И. А.**

57 секретов эффективной практики Рэйки / И. А. Козлова —  
«Автор», 2014

Эта небольшая по объему книжица станет полезной как опытному Мастеру Учителю Рэйки так и новичку, желающему улучшить качество своей жизни с помощью японской духовной практики Усуи Рэйки Риохо, ставшей одной из самых популярных в мире за последние годы. Здесь в лаконичной форме собрана вся квинтэссенция богатейшего опыта автора в практике и в преподавании системы Рэйки в виде очень простых и понятных любому человеку рекомендаций. Если вы уже практикуете Рэйки, то этот отчет поможет вам увидеть новые грани практики и начать использовать то, что пока не было в поле вашего внимания, чтобы вы смогли ощутить мощные позитивные изменения в вашей карьере, благосостоянии, улучшении здоровья и взаимоотношений с близкими. Для широкого круга читателей.

© Козлова И. А., 2014

© Автор, 2014

# Ирина Козлова

## 57 секретов эффективной практики Рэйки

### *Введение*

Я пишу этот отчет в канун своего 57-летия. Это своего рода сборник советов по эффективной практике, где я объединила и интегрировала свой более чем 20-летний опыт в Рэйки как в личной практике, так и в работе с клиентами по оздоровлению и улучшению качества жизни.

Также я поделилась секретами, которые мне помогали все эти годы успешно готовить студентов по всему миру, переезжая из города в город, а последние годы вести свой проект дистанционного повышения квалификации в практике Рэйки через Интернет для коллег, кто уже получил инициацию у мастера в своем регионе.

Если вы инициированы в Рэйки, то этот отчет поможет вам увидеть новые грани практики и начать использовать то, что пока не было в поле вашего внимания, чтобы вы смогли ощутить мощные позитивные изменения в вашей карьере, благосостоянии, улучшении здоровья и взаимоотношений с близкими.

Этот отчет будет полезен как новичкам, так и опытным практикам Рэйки. Я остановлюсь на общих для всех вопросах практики, отдельно раскрою секреты работы на 2-й ступени, а также поделюсь некоторыми секретами с Мастерами.

Часть моих секретов наверняка являются и вашим опытом. Но что-то вы пока не учитывали, и это покажется подходящим к применению.

В любом случае, этот отчет будет мотивировать к новым действиям, что непременно приведет к позитивным переменам в жизни и улучшении здоровья.

### *Самый главный Секрет:*

Вы можете продолжить живое общение со мной на страницах моих соцсетей или в наших Рэйки путешествиях. Узнайте подробности:



**reikiin**



**reiki.**

### *Секрет №1:*

Давайте себе Рэйки регулярно. На первый взгляд, это кажется простым. Однако, ваш ум предложит самые разнообразные сценарии, чтобы заставить вас саботировать и не делать эту работу.

### ***Секрет №2:***

Когда в очередной раз вы ловите себя на том, что опять не делаете себе сеанс Рэйки, как планировали, а занялись чем-то другим, вспомните, что так ваш ум просто защищается от лишней работы, и, отложив другие дела, начните сеанс.

### ***Секрет №3:***

Если вы новичок в Рэйки, возможно, вначале вам потребуются некоторые усилия, чтобы появилась новая привычка – давать себе Рэйки регулярно. Здесь от вас потребуется дисциплина, как в любом новом начинании.

### ***Секрет №4:***

Считают, что новая привычка формируется за 21 день. Начните формировать новую полезную привычку давать себе Рэйки прямо сейчас и продолжайте делать себе часовые сеансы ежедневно в течение хотя бы трех недель.

### ***Секрет №5:***

Берите пример с самых успешных. Читайте и слушайте истории людей, чья жизнь изменилась в лучшую сторону, когда они стали практиковать Рэйки. Это будет вас сильно мотивировать.

### ***Секрет №6:***

Посещайте еженедельно Круги Рэйки, которые проводит ваш Мастер. Встречайтесь и делитесь с единомышленниками теми позитивными изменениями, которые вы наблюдаете в своей жизни.

### ***Секрет №7:***

Начните вести свой дневник успехов. Каждый вечер записывайте в него не менее 5 своих маленьких побед. Что вы сделали за день, чего раньше не делали, и что получилось. Это будет фокусировать вас на достижении все новых результатов в здоровье, взаимоотношениях и даже в доходах. А на чем вы фокусируетесь, то и растет...

### ***Секрет №8:***

Иногда будет казаться, что вы топчетесь на месте. Помните, что имеет место кумулятивный эффект. Наступит момент качественного скачка. Уверяю вас, это непременно произойдет! Просто продолжайте ежедневную практику.

### ***Секрет №9:***

Не давите на себя. Давить на себя и мотивировать себя – разные вещи. Вокруг и так полно источников давления и негатива по поводу несделанной работы. Так зачем добивать себя вместо того, чтобы подбодрить? Мотивируя себя, вы приступаете к действиям, в то время как давить себя означает зажимать себя в состояние бездействия.

### ***Секрет №10:***

Верьте в себя. Особенно, когда все вокруг твердят, что у вас ничего не получится. Помните: вы знаете себя лучше всех. Если вы уверены, что ваша цель достижима, то так оно и есть, что бы ни говорили по этому поводу другие люди.

### ***Секрет №11:***

Не стыдитесь просить о помощи. Часто люди имеют детские установки, которые сформировало общество, что нужно самому справляться со своими трудностями. Стыдно быть слабым и «маменькиным сыночком». Это мешает им обратиться за необходимой помощью к профессионалу, к своему Мастеру, к коллеге, наконец.

### ***Секрет №12:***

Этот секрет заключается в том, что Микао Усуи не давал Рэйки себе. Главными элементами в практике Рэйки было Гокай – осознанно жить в пяти принципах, Хацу Рэй Хо – техника наполнения себя энергией Рэйки и Гёсэй – размышление над одним из 125 пятистиший Вака, написанными императором Мэйдзи.

### ***Секрет №13:***

Принципы не являются обетами и запретами, а помогают жить осознанно и находиться «здесь и сейчас». Именно сегодня: не злись, не беспокойся, будь благодарен, усердно работай, будь добр к людям.

### ***Секрет №14:***

Первые 2 принципа могут означать для вас: «Стоп неправильному действию!» Именно сегодня: не сердись, не беспокойся... Этот список можно продолжить. Какие действия нужно прекратить, чтобы ситуация, которую вы не хотите иметь в своей жизни, больше не повторялась? Что вредит вашему здоровью или вашим взаимоотношениям с близкими людьми или коллегами по работе? Скажите себе: «Именно сегодня я не...». Только так можно прекратить свои неприятности.

## **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.