

МАКС ШОПОВ

MA
RV

СБОРНИК МЕДИТАЦИЙ, АФФИРМАЦИЙ,
РЕЛАКСАЦИЙ И ВИЗУАЛИЗАЦИЙ
НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

26 ПРАКТИК

MEDITATION | AFFIRMATION | RELAXATION | VISUALIZATION

Макс Топофф

**Сборник медитаций, аффирмаций,
релаксаций и визуализаций
на каждый день. 26 практик**

«Автор»

2023

Топофф М.

Сборник медитаций, аффирмаций, релаксаций и визуализаций на каждый день. 26 практик / М. Топофф — «Автор», 2023

Что только человек не делает и куда только не отправляется в поисках себя... Попытки обрести душевный покой, гармонию и умиротворение толкают странника искать ответы в чужеземных странах, в непролазных джунглях или популярных для паломников местах, бросаться в сомнительные отношения, создавать многомиллионные состояния или попросту пичкать себя различными изменяющими состояние сознания веществами. И лишь осознав однажды, что нужно лишь вспомнить, ведь все ответы тебе давно уже известны. Нужно лишь повернуть тот самый «ключик от всех дверей», находящийся всегда у тебя внутри. Усилия внешние, бесспорно, дают результат, ведь даже металлический прут с дури можно согнуть. Но стоит его прогреть в жерле кузнеца, и раскаленный докрасна металл поддастся деформации куда легче. Так вот таким огнём и служит человеку его внимание, обращенное вглубь самого себя.

© Топофф М., 2023

© Автор, 2023

Содержание

ПРИВЕТСТВИЕ	5
ВЕРШИНА МИРА. В ПОИСКАХ ПРЕДНАЗНАЧЕНИЯ	7
ЗДОРОВАЯ САМООЦЕНКА	8
ЛУННЫЙ СВЕТ ИЗОБИЛИЯ	11
ЛЮБИМОЕ ДИТЯ ВСЕЛЕННОЙ	13
ВЕЧЕРНЯЯ МЕДИТАЦИЯ	15
ВСЕМОГУЩИЕ СЛОВА	17
Конец ознакомительного фрагмента.	18

Макс Топофф

Сборник медитаций, аффирмаций, релаксаций и визуализаций на каждый день. 26 практик

ПРИВЕТСТВИЕ

Что только человек не делает и куда только не отправляется в поисках себя...

Попытки обрести душевный покой, гармонию и умиротворение толкают странника искать ответы в чужеземных странах, в непролазных джунглях или популярных для паломников местах, бросаться в сомнительные отношения, создавать многомиллионные состояния или попросту пичкать себя различными изменяющими состояние сознания веществами. И лишь осознав однажды, что нужно лишь вспомнить, ведь все ответы тебе давно уже известны. Нужно лишь повернуть тот самый «ключик от всех дверей», находящийся всегда у тебя внутри.

В век клипового мышления, сверхпотребления и цифрового рабства большинству довольно трудно принять идею, что для того, чтобы всё успеть, нужно... остановиться. Да-да, именно остановиться, прикрыть глаза, сделать глубокий вдох, выдох, потом ещё, и ещё, и ещё... И вот тогда твоего ума коснутся откровения, неведомые тебе доселе. Но между тобой сегодняшним и божеством, которым тебе предназначено быть, зияет огромная пропасть размером с Гранд-Каньон и глубиной с Мариинскую впадину. Боязнь сгинуть в одном из воображаемых миров останавливает тебя даже от попытки сделать шаг на встречу для сокращения этого разрыва. Неверие, поверхностное отношение и безразличие к самому себе – вот лишь немногие стражи человечества на пути к осознанности, несмотря на то что о ней так много говорят в последнее время. Можно сколь угодно долго игнорировать повсеместную тенденцию к эманации восточного мировосприятия за пределы исторических территорий Индии, Камбоджи и других высокодуховных стран, видеть в этом очередной хайп и веяние моды, а можно поступить иначе.

И даже «знание» не может претендовать на лавры «силы» до тех пор, пока оно не встретится с реальностью и не испытает себя на прочность. Так что уж говорить о человеке, толкующем о бессмысленности прилагать усилия для... Отказа от усилий? «Постойте, тут что-то не сходится, – воскликнет ужасно спешащий, дико напрягающийся, пролетающий на своём самолете мимо бизнесмен. – Вы предлагаете мне «делать ничего», чтобы у меня появилось что-то? Да я сам кого хочешь научу, как можно, взяв реальность за причинное место, вытряхивать из неё по золотому в единицу времени». Ну, что ж, почему бы и нет, тоже вариант. Вопрос лишь в том, что реальность не любит тратить энергию впустую и старается всегда идти по пути наименьшего сопротивления. А это значит, что «золотые», полученные таким образом, ещё не успев коснуться кошелька, рискуют превратиться в глиняные «черепки». И если вдруг владелец нажитого таким образом состояния и успеет попользоваться им на своём веку, то колесо Сансары, у проезжающей мимо кареты Вечности, обязательно затянет под себя потомков или потомков потомков. И в этом нет проклятия или злорадства. Есть лишь причинно-следственные связи, легитимно встающие на защиту закона баланса. И есть ещё заблуждения ума, искоренение которых и есть суть любой духовной практики. Усилия внешние, бесспорно, дают результат, ведь даже металлический прут с дури можно согнуть. Но стоит его прогреть в жерле кузнеца, и раскаленный докрасна металл поддастся деформации куда легче. Так вот таким огнём и служит человеку его внимание, обращенное вглубь самого себя.

Управление собственной реальностью – главнейшая из потребностей человека во все времена. И способов воздействия на эту реальность история знает бесчисленное множество. Но лишь один критерий при получении приза в этом марафонском забеге может претендовать на право называться истиной – это искреннее, глубокое проживание счастья и внутренней гармонии в душе, сердце и разуме. Сталкиваясь с той или иной жизненной ситуацией, мы или останавливаемся в нерешительности, или реактивно реагируем, идём напролом, плачем, бьём кулачками или попросту разворачиваемся и убегаем в обратном направлении. И лишь немногие из нас уже ощутили на себе тот невероятно благостный эффект, получаемый от регулярного разворота фокуса внимания внутрь себя, прежде чем идти на новую встречу с неустраивающей тебя пока реальностью.

Этот сборник медитаций, аффирмаций, релаксаций и визуализаций создан для ускорения внешнего за счёт замедления внутреннего. Под ускорением я понимаю не столько скорость получения желаемого в любом из секторов колеса жизненного баланса, сколько переход на качественно новый уровень предназначенной для тебя жизни. Выбирая ту или иную программу для проработки внутреннего состояния, ты чудесным образом влияешь на состояние внешней реальности. Именно поэтому в этом сборнике предлагаются столь разнообразные темы для внутреннего проживания. Ежедневные практики укрепляют дисциплину, повышают стрессоустойчивость, нормализуют обмен веществ, улучшают сон, повышают общее качество жизни и ещё примерно две сотни положительных эффектов, выявленных не только мистиками, но и учеными по всему миру. Нет ответа более значимого, чем проживание собственного опыта, почему это так. Можно пытаться долгое время анализировать и сомневаться в природе электрического света, никогда не видя его ранее, а можно протянуть руку и нажать на выключатель.

ВЕРШИНА МИРА. В ПОИСКАХ ПРЕДНАЗНАЧЕНИЯ

Сегодня я предлагаю тебе отправиться на самую Вершину Мира и встретиться со своим истинным Я.

Сегодняшнее наше путешествие тебе обязательно запомнится и понравится. Ведь Вершина Мира – это то место, куда стремится попасть каждый странник. Именно там мы чувствуем себя лучше всего, будто попали домой. Именно там осуществляются все наши мечты и сбываются все наши желания. Именно это место является священным граалем всего нашего существования. Эта визуализация поможет тебе увидеть именно то, что, возможно, и является твоим предназначением; почувствовать единство души, сердца и разума; ощутить своё истинное Я... Давай начинать.

Прими удобное положение сидя или лёжа. Оставляй глаза закрытыми, но не засыпай. Ты ведь не хочешь проспять всё самое интересное? Сделай несколько глубоких вдохов и выдохов... и ещё вдох... выдох. Дыши легко и естественно, как тебе нравится, без всяких усилий. Полностью расслабь своё тело от макушки головы до кончиков пальцев ног. Отлично... И теперь, когда ты максимально расслаблен, настало время отправиться в путь...

Представь себя возле горы... Что ты видишь?.. Что ощущаешь? Какая это гора?.. Как отвесная скала или может это огромный холм, покрытый зелёной растительностью и деревьями или что-то другое?.. Рассмотрю её... Посмотри на самую её вершину... И найди дорогу, ведущую по этой горе к вершине... Начинай движение по этой дороге... По направлению к вершине... Что ты чувствуешь, двигаясь вперёд? Лёгкость, тяжесть, уверенность или может безразличие?.. Наблюдай каждое своё ощущение, проявляющееся в теле, в мыслях, в сердце... Посмотри по сторонам... Что ты видишь?.. Видишь ли ты кого-нибудь?.. Легко ли тебе идти?.. И вот ты добрался до ровного участка... Отдышись и отдохни... Наполни себя вновь энергией намерения двигаться дальше. И теперь, набравшись сил, ты вновь отправляешься в дорогу. Прислушайся опять к своим ощущениям, оглядись по сторонам... Вершина всё ближе к тебе, ты всё ближе к вершине... И вот ты поднялся... Перед собой ты видишь... здание... Что это за здание, какого размера, какой формы? Как оно выглядит, какие у него окна, двери? Подойди к нему, потяни за дверную ручку и войди вовнутрь... войди внутрь этого здания... Оглядишься опять... Что ты видишь? А теперь пройди к окну, напротив которого стоит стол... За столом кто-то сидит... Кто это, рассмотри его, это может быть кто угодно... Но ты понимаешь, что это именно тот, у кого есть ответы на все твои вопросы... Если желаешь, ты можешь спросить его о чем-то или подождать, пока он сам начнёт разговор... И в этих нескольких словах ты услышишь именно то, ради чего ты сейчас здесь... Если он молчит, то просто находишься рядом и наслаждайся его присутствием... Он протягивает тебе свою руку и в ней лежит какой-то предмет... Прими его... Рассмотрю, как он выглядит, на что он похож, какую форму имеет, большой он или маленький?.. Что ты чувствуешь, прикасаясь к нему, холодный он или теплый, гладкий или шершавый?.. Звучит ли он как-нибудь, рассмотри его... И если назначение этого предмета тебе трудно понять, поверни его, и увидишь снизу или сзади какие-то слова, которые дадут тебе ответ на твой вопрос... Запомни их, это твой ключ ко всему... Настало время прощаться с щедрым хозяином дома... Поблагодари его тем способом, которым пожелаешь... И отправляйся в обратный путь... Теперь у тебя есть то, что ты искал... Используй этот дар с максимальной пользой для себя и всего человечества...

Сделай несколько глубоких вдохов и выдохов... и с удобной для тебя скоростью возвращайся назад в сегодняшний день.

ЗДОРОВАЯ САМООЦЕНКА

Кто ты?.. Я уверен, что ты слышал этот вопрос много раз. Вспомни, кто и когда задавал его тебе?.. А сколько раз ты задавал этот вопрос себе сам?.. И что ты слышал в ответ?..

Сегодня тебе предстоит встретиться с твоим истинным Я. И эта встреча поможет тебе повысить свою самооценку. Ты можешь принимать это, можешь нет, но на самом деле ты ждал этой встречи всю свою жизнь. Ты окажешься в месте, где ты почувствуешь себя в полной безопасности, совершенно непринужденно, легко и спокойно. Прослушивание данной медитации поможет тебе избавиться от внутренних ограничений, устранить чувство вины и поднять твою самооценку на новый уровень.

Прими удобное положение сидя или лежа. Обрати внимание на то, как ты себя чувствуешь сейчас. Сделай глубокий вдох через нос... и выдохни через рот. Еще вдох... и на выдохе позволь себе полностью расслабиться. Позволь воздуху унести всякое напряжение из твоего тела. Продолжай дышать медленно и мягко, погружаясь в приятное расслабление.

Ощути участки, где твоё тело напряжено больше всего. Сосредоточь свое внимание на одной из этих зон по очереди. И продолжая дышать, представь, что эта часть твоего тела становится более расслабленной, чем раньше. С каждым вдохом эта часть твоего тела становится ещё... более... расслабленной.

Ощути это расслабление ... мягкое ... нежное ... спокойное ... легкое ... свободное ... и позволь этому ощущению расслабления расти. Продолжай дышать медленно и мягко.

Теперь начни создавать в уме картинку. Представьте себе место, где ты чувствуешь себя совершенно непринужденно, легко, спокойно. Это может быть любимое место, где ты был когда-то, или место, которое ты видел, или это может быть полностью вымышленное место. Тебе решать. Важно, чтобы это было место, где ты чувствуешь себя счастливым и уверенным.

Создай в уме детали этого места. Визуализируй достопримечательности ... звуки ... и запахи ... твоего безопасного места. Представь, как ты себя чувствуешь там физически. Наслаждайся тем, как ты себя чувствуешь в этом безопасном месте. Спокойно и безопасно. В мире с собой. Наслаждайся расслаблением, которое ты испытываешь. И сейчас начни повторять каждое утверждение в уме или вслух. Используй свое воображение, чтобы полностью поверить в каждое утверждение для повышения своей самооценки.

Я в мире с собой.

Я ценю себя как личность.

Все люди имеют ценность, и я ценный человек.

Я заслуживаю любви.

Я заслуживаю счастья.

Я представляю и верю, что все эти утверждения верны для меня прямо сейчас, в этот момент, и наслаждаюсь повышением самооценки, которое испытываю.

Если у меня плохое настроение, я принимаю свои эмоции и понимаю, что это настроение пройдет, и я снова буду счастлив. Я с нетерпением жду будущего и наслаждаюсь настоящим. Мое настоящее и будущее светлое и позитивное. Я с любовью и нежностью смотрю на воспоминания из своего прошлого.

Я прощаю себя за свои ошибки. Людям свойственно ошибаться. Я прощаю себя и отпускаю чувство сожаления. Я прощаю себя за ошибки, потому что достаточно долго чувствовал себя виноватым. Я достаточно пострадал, и теперь мне пора освободиться. Освобождаясь от прошлых ошибок, я могу двигаться дальше и делать добрые дела. Я прощаю себя.

Я представляю и верю, что все эти утверждения верны для меня прямо сейчас, в этот момент и наслаждаюсь расслаблением, которое испытываю.

Я принимаю свои недостатки и принимаю свои сильные стороны.

Я считаю свои недостатки еще слабо развитыми сильными сторонами, а не слабостями.
Я охотно развиваю новые сильные стороны.

Я представляю и верю, что все эти утверждения верны для меня прямо сейчас, в этот момент и наслаждаюсь расслаблением, которое испытываю.

Я позволяю себе быть неидеальным, и продолжать оставаться хорошим человеком.

Мне нравится быть тем, кто я есть, и я люблю себя таким, какой я есть.

Я люблю ребенка внутри себя.

Я чувствую себя в безопасности в том, кто я есть, и мне не нужно сравнивать себя с другими.

Я представляю и верю, что все эти утверждения верны для меня прямо сейчас, в этот момент и наслаждаюсь расслаблением, которое испытываю.

Я принимаю себя.

Я ценный человек.

Я принимаю себя.

Я чувствую себя уверенно.

Я принимаю себя.

Я чувствую себя в безопасности.

Я принимаю себя.

С любовью и уважением к себе.

Я принимаю себя.

Подумай еще раз о своем безопасном месте. Представь, что ты наслаждаешься этим местом. Осознай чувства, которые ты испытываешь после повторения аффирмаций. Прими любые положительные чувства, которые у тебя есть. Позволь себе почувствовать себя спокойным и умиротворенным.

Пришло время возвращаться во внешний мир. Знай, что ты можешь вернуться сюда в своем воображении в любое время, чтобы расслабиться, почувствовать себя спокойным, а также ощутить себя комфортно и безопасно. Возьми с собой чувство принятия себя во внешний мир. Сохрани это чувство уверенности в себе, когда ты вернешься к своему дню.

Сейчас я буду считать до 3. Когда я скажу 3, ты будешь чувствовать себя бодрым, разбуженным и хорошо отдохнувшим.

Один ... сделай глубокий, очищающий вдох ... и медленно выдохни...

Два ... сделай еще один глубокий вдох ... и выдохни ...

Три... ты чувствуешь себя бодрым, свежим и хорошо отдохнувшим. Можешь открыть глаза.

ВЫСОКИЕ ВИБРАЦИИ БЛАГОДАРНОСТИ

Приветствую вас в самой мощной практике благодарности на утро. С её помощью вы будете привлекать к себе только самое светлое и самое благоприятное. Сегодня очень важно оставаться на высоких вибрациях и всегда иметь контакт с вашей истинной сутью. И практика благодарности – это именно то, что поможет вам настроиться на частоту любви и счастья. Повторяйте эту практику от 21 дня подряд. И пусть магия благодарности преобразит всю вашу жизнь. Пошлите свою благодарность вселенной и почувствуйте её благословение в своей жизни. Давайте начнем.

Благодарю за благословение в моей жизни. Благодарю за улучшение моей жизни. Благодарю за эту жизнь. Благодарю за то, что я живу. Благодарю за жизненную силу. Благодарю за 5 элементов, из которых состоит этот мир. Благодарю за воздух. Благодарю за огонь. Благодарю за воду. Благодарю за землю. Благодарю за эфир. Благодарю за нашу замечательную планету. Благодарю за моё физическое тело, которое позволяет мне жить на этой планете. Благодарю за мои 5 чувств, которые позволяют мне ощущать эту реальность. Благодарю за то, что я дышу. Благодарю своё сердце, которое полно любви. Благодарю за свой голос, который помогает мне

выразить себя. Благодарю за свой ум, в котором множество творческих идей. Благодарю за каждую часть моего тела. Благодарю за мою способность учиться. Благодарю за моё творчество. Благодарю за каждый новый день. Благодарю за каждый момент, в котором я есть. Благодарю за всё, что есть. Благодарю за полезную пищу, которая питает меня. Благодарю за уютный и безопасный дом, который укрывает меня. Благодарю за мой труд, который удовлетворяет все мои финансовые потребности. Благодарю за открытие моей страсти.

Благодарю за мечту о жизни, которую я хочу. Благодарю за то, что проживаю жизнь моей мечты. Благодарю за веру во всё самое чистое. Благодарю за свои чрезвычайные способности. Благодарю за любовь и доверие к себе. Благодарю за любовь и доверие к людям. Благодарю за мой рост и развитие каждый день. Благодарю за людей, которые поддерживают меня. Благодарю за людей, которые любят меня. Благодарю за людей, которых я люблю. Благодарю за людей, которые помогают мне расти. Благодарю за то, что каждый человек обогащает мою жизнь и расширяет мои возможности. Я благодарю за любящее отношение ко мне. Благодарю за любовь в моей жизни. Благодарю своё высшее сознание. Благодарю за свою осознанность. Благодарю за свою уникальность. Благодарю за все радостные моменты в моей жизни. Благодарю за то, что приносит мне радость. Благодарю за все ситуации, которые позволили мне стать тем, кто я есть. Благодарю за свою силу. Благодарю за свои достижения.

Благодарю за свои неудачи, которые являлись для меня уроками. Благодарю за обучение и познания. Благодарю за изобилие, которое окружает меня. Благодарю за открытие источника безграничной радости. Благодарю за мою судьбу. Благодарю за открытие моей внутренней силы. Благодарю за мою человечность и сострадание. Благодарю за открытие источника безграничной энергии. Благодарю за то, что я есть. Благодарю за освобождение от страданий. Благодарю за блаженство. Благодарю за моё открытое духовное сердце, которое всегда излучает любовь. Благодарю за возможность жить в высоких вибрациях. Благодарю за выбор, который у меня есть по праву рождения. Благодарю за возможность выбирать путь моей жизни. Благодарю за возможность получать и чувствовать безусловную любовь ото всюду. Благодарю за возможность жить в любви и изобилии.

Благодарю за возможность быть творцом своей реальности. Благодарю за познание своей истинной сути.

Благодарю за то, что я вечное существо, творящее свою жизнь своими мыслями и мечтами. Благодарю за новый мир, наполненный любовью, счастьем, безграничными возможностями и изобилием во всём.

Благодарность открывает двери к благодати. Когда вы благодарны вы благословляете себя на расширение и таким образом создаете поток изобилия в вашей жизни, который дает вам силы двигаться вперед и брать на себя ответственность за свою жизнь. Будьте благословенны. Я люблю вас.

ЛУННЫЙ СВЕТ ИЗОБИЛИЯ

Эта визуализация даст тебе возможность взойти по своей лестнице в сад твоего изобилия. При помощи творческой визуализации, которая понадобится тебе в сегодняшнем путешествии, ты раскроешь свой потенциал в качестве самодостаточной и преуспевающей личности. А также сможешь глубоко расслабиться, почувствовать себя счастливым и запрограммировать своё подсознание на успех. Я рекомендую слушать эту медитацию с определенной периодичностью, особенно в дни, когда ощущается необходимость в поддержке или когда финансовая составляющая твоей жизни вызывает стрессовые эмоции. Приятного прослушивания, и помни – ты и есть изобилие.

Прими удобное положение и закрой глаза. Полностью расслабь своё тело... от макушки до пальцев ног. Почувствуй, как каждая клеточка твоего организма приходит в покой, тело становится вязким, а мысли успокаиваются.

Представь себе звездную ночь. Огромная золотая луна нависла над океаном. Ты идешь по пустынному пляжу. Едва заметные волны, набегая на мягкий песок, ласкают твой слух. Почувствуй, как босые ноги утопают в нежном песке. Ты идешь, наслаждаясь запахом океана, вдыхая его полной грудью. Набегающие волны иногда касаются твоих стоп. Тебе легко и приятно. Вокруг тебя только звёздное небо, бескрайний океан и бесконечный пляж.

Ты усаживаешься на песок лицом к океану и скрещиваешь ноги. Золотая дорожка луны, отражаясь в воде, набегает прямо на тебя. Ты закрываешь глаза, делаешь глубокий вдох, выдох, ещё вдох, и ещё выдох.

Сосредоточься на своём дыхании, на своём теле. Почувствуй, как ощущения стекают от самой макушки до кончиков пальцев, как твоё тело очищается, исцеляется, наполняется силой, энергией и безграничной любовью ко всему и ко всем вокруг в окружающем тебя пространстве. Почувствуй это пространство, почувствуй своё тело в этом пространстве, прислушайся к своему дыханию.

И тут ты почувствовал, как будто что-то ласково и нежно коснулось одновременно всего твоего тела. Ты открыл глаза и увидел, что от линии берега, где начинается океан, к самой луне поднимается лестница. Как она выглядит? Из чего она? Какого цвета? Что ты чувствуешь, глядя на неё. Ты поднимаешься, снова делаешь вдох – выдох... И вот перед тобой первая ступенька. Ты делаешь шаг, и твоя нога будто становится на нежное и мягкое одеяло. Делаешь второй шаг, третий, поднимаешь голову и, смотря на луну, начинаешь бежать к ней, легко и не спеша, будто летишь в невесомости, едва касаясь лунных ступенек. Луна всё ближе и больше, свет от неё всё ярче, ты практически всем своим телом чувствуешь этот свет, он становится плотным и ощутимым.

И вот вокруг тебя только яркий золотой лунный свет, ты внутри луны. Внезапно свет становится тусклее, и когда зрение налаживается, перед твоим взором начинают прорисовываться какие-то контуры, и ты видишь, что попал в чудесный цветущий сад. Воздух в нём наполняется ароматом цветов и пением птиц. Вокруг такое многообразие красок, которое ты никогда не видел. Где-то журчит ручей, ты идёшь и не веришь своим глазам. Кроме потрясающих растений повсюду блестят бриллианты и другие драгоценные камни, ими усыпано всё вокруг. Ты смотришь в другую сторону и видишь целые открытые сундуки с золотыми монетами, драгоценностями и украшениями. Ты оборачиваешься и понимаешь, что всё это богатство принадлежит тебе. Ты бесспорно заслуживаешь всех этих благ, ты достоин самой богатой и изобильной жизни. Подойди и возьми всё, что пожелаешь. Искупайся в ощущении изобилия и процветания. К чему бы тут не прикоснулся, становится твоим, исчезая в твоей руке, проликая в твою жизнь.

И прямо сейчас из этого сияния вырастаешь новый ты. Начинай ощущать своё тело, но это уже новое тело. Ты переродился здесь, в этом саду, переродился вместе с золотым сияющим лунным светом, со светом изобилия. Ты начинаешь твёрдо стоять на ногах. Прямо сейчас ты берёшь ответственность за себя, за все свои действия и бездействие. За своё здоровье, за своё будущее. Ты – новый человек. Ты рождён для того, чтобы делиться всем этим с другими людьми, и ты с удовольствием это делаешь. И если тебе будет нужно, то ты всегда можешь вернуться в этот сад изобилия. И с этой минуты ты начинаешь жить из чувства достатка, из чувства, что у тебя есть всё, потому что это твой сад изобилия. Ощути своё тело, как оно стало уверенным и сильным. Ты сияешь, ты и есть изобилие. Ты начинаешь видеть возможности вокруг себя. Все дела, за которые ты отныне будешь браться, будут иметь большой успех. Ты всегда будешь иметь то, что тебе необходимо для счастливой и полноценной жизни, в которой достаточно места для всех твоих родных и близких, для всех людей на этой земле.

И с этим полным чувством изобилия, удовлетворения и благодарности за щедрые дары ты проходишь назад к лунной лестнице. И только ты делаешь шаг на первые ступени, лестница начинает движение вниз назад к твоему пляжу, но ты уже с новым ощущением. Ты продолжаешь излучать этот сияющий свет изобилия. Лестница приносит тебя к суше, и ты делаешь шаг к своей новой жизни. Это твоя жизнь и только тебе решать, какая она должна быть. Возвращайся к себе, в своё тело и никогда не забывай, что ты и есть изобилие. Вдох – выдох, и не спеша открой свои глаза.

ЛЮБИМОЕ ДИТЯ ВСЕЛЕННОЙ

Эта визуализация позволит тебе вновь встретиться с твоим внутренним ребенком, почувствовать его силу, нежность и любовь.

Прикрой свои глаза... Сделай несколько глубоких вдохов и выдохов... Расслабь полностью своё тело, прислушайся к своему дыханию... Ощути своё тело... ощути центр своего я, своего существа, почувствуй возможность мира, свою свободу, ощути... свой... полёт...

Ты – птица. Ты летишь над землёй. Какая ты птица?.. Как высоко ты летишь?.. Что ты видишь вокруг?.. Почувствуй поток этого свежего воздуха. Помогает или мешает он тебе лететь? Как ты летишь? Планируешь или часто машешь крыльями? Летит ли кто-нибудь с тобой рядом? Посмотри наверх... Что ты видишь там? Облака или ясное небо? А теперь присмотришься вниз... И потихоньку спускайся...

Ты пролетаешь над чудесным лугом... Стоит теплая летняя погода. Цветут цветы... Почувствуй, как они пахнут... Перед тобой речка, не широкая, но очень красивая... Прислушайся, как журчит в ней вода... Ты перелетел через речку и впереди тебя маленькая деревня. Ты пролетаешь над её домами и улицами... и вдруг видишь маленького ребёнка твоего пола лет шести, качающегося на качели. Ты делаешь несколько кругов вокруг качели... и приземляешься неподалёку напротив ребёнка. Всмотрись в него. Во что одет этот ребёнок, во что обут, какого цвета его одежда? Вот он заметил тебя и с радостью прыгнул с качели и пошёл к тебе. Он аккуратно присаживается рядом с тобой и медленно протягивает руку, чтобы прикоснуться к тебе. И вот, вновь встретившись с ребёнком взглядом, ты понимаешь, что этот ребёнок – ты...

И теперь уже ты смотришь на птицу, это ты только что качался на качели, это к тебе прилетел этот посланец. Глядя птице в глаза, ты будто слышишь её голос. И голос говорит тебе: ты... – любимое... дитя... этой вселенной... Ты пришёл в этот мир, чтобы быть счастливым, чтобы любить и быть любимым, знай это, помни об этом и никогда не забывай. Ты смотришь птице в глаза, растворяясь в своих мыслях. И сейчас приложи обе руки к своему сердцу. Физически ощути своё сердце и дыши сердцем. Почувствуй мощь и энергию своего сердца. Вдыхая, ты ощущаешь, как кровь приливает к сердцу, укрепляя его и делая его ещё сильнее. Ощути красоту своего сердца. Почувствуй, что твоё сердце – это дар. Тебе не надо было его зарабатывать, оно было дано тебе от рождения. И пока оно бьётся, ты живёшь, это – дар. Будь благодарен за своё сердце, сейчас ты дышишь своим сердцем... И следующие две минуты я хочу, чтобы ты подумал о тех трёх желаниях, которые ты хочешь, чтобы они сбылись в твоей жизни. Или три цели, которые ты хочешь достичь. Три твои самые заветные желания, благодаря которым ты будешь процветать, которые сделают тебя счастливым и подарят самые яркие моменты в твоей жизни. Подумай о них... Входи в каждый из этих моментов, как будто это происходит прямо сейчас. Ощути энергию, которая наполняет тебя, когда ты достигаешь своих целей, это ощущение радости, ощущение гордости за свои свершения. Входи в каждый из этих моментов. Мы уделим этому 2 минуты... Проживи каждое из своих желаний, как будто то, что ты сейчас видишь в своём воображении, уже осуществилось.

Давай потихоньку заканчивать...

И теперь, ... если ты готов, ... ты можешь вернуться и открыть глаза.

ВОПЛОТИ МЕЧТЫ В РЕАЛЬНОСТЬ

Мой дорогой друг, эта программа создана специально для тебя. Потому что ты – уникальная личность со своим неповторимым и богатым внутренним миром. Личность, наделенная добротой, талантами и способностями. Ты обладаешь огромным потенциалом и энергией для того, чтобы воплотить свои мечты в реальность. Эта программа настроит твое сознание на высокие вибрации любви, здоровья и изобилия и превратит каждый твой день в праздник.

Эти аффирмации – реальная сила, которая поможет тебе достичь успеха и осуществить твою мечту. Прослушивай их ежедневно в течение месяца, и твоя жизнь станет насыщенной, яркой и радостной.

Сегодня самый лучший день в моей жизни. Я радуюсь этому дню. Я сосредотачиваюсь на позитиве и излучаю вдохновение. Я живу в абсолютной гармонии с миром и наполняюсь энергией изобилия. Я благодарю эту жизнь за всё, что она мне дает. После пробуждения я ощущаю бодрость, силу и прилив энергии. Каждый день – это новая жизнь и новые возможности. Всевышний дал мне все, что нужно, чтобы мои мечты стали реальностью. Я живу в гармонии с этим миром и его законами. Я в хороших отношениях со временем, и я все успеваю. Я сосредотачиваюсь на позитиве и вдохновении. Я развиваюсь и совершенствуюсь. Весь этот день я проживу с высоко поднятой головой и счастливым сердцем. Благодарю тебя, Всевышний, за каждое мгновение моей жизни. Каждый день я делаю то, что приближает меня к моей мечте. Мои идеи приносят мне успех. Я живу в гармонии с этим миром и его законами. Я в хороших отношениях со временем и всё успеваю. Я использую все свои ресурсы во благо людям и себе. Счастье – это видеть небо, слышать птиц, ощущая движение ветра, дышать воздухом. Благодарю тебя, Всевышний, за каждое мгновение моей жизни. Каждый день я делаю то, что приближает меня к моей мечте. Я наполняюсь здоровьем и энергией. Я чувствую, как каждый вдох наполняет моё тело жизненной энергией, силой и радостью. И разрешаю себе быть тем человеком, которым я хочу быть. Я вижу, как мои доходы постоянно растут, мое финансовое положение меня радует. Я наполняюсь энергией изобилия. Мое утро – доброе утро, мой день – Счастливый День. Я делюсь своей радостью с другими людьми. Сегодня я сотворю что-то необычное и доброе для совершенно незнакомого мне человека. Благодаря мне сегодня кто-то улыбнется. Я подарю внимание, любовь и заботу близким людям. Обогрею вдохновляющим словом и подарю самый искренний комплимент тем, кто находится рядом со мной. Благодарю тебя, Всевышний, за каждое мгновение моей жизни. Каждый день я делаю то, что приближает меня к моей мечте. С самого утра я ощущаю энергию, радость и спокойствие. Всё ведет меня к успеху, процветанию, богатству и счастью. Я живу в гармонии с законами вселенной. Время – это мой друг. Мои позитивные мысли создают позитивные события. Мои желания исполняются. Я живу этот день с открытым, наполненным любовью сердцем. У меня хватает времени на все. Сегодня великолепный и светлый день. Я воплощаю свою мечту через любовь и доброе служение этому миру. Благодарю тебя, Всевышний, за каждое мгновение моей драгоценной жизни. Я люблю то, чем занимаюсь. Моя деятельность приносит мне радость и вдохновение. Я всё успеваю. Мне сопутствует успех во всем, что я делаю. Я имею всё самое лучшее, что есть в нашем удивительном мире. Я живу для людей, я живу ради добра. Все ведет меня к успеху, процветанию, богатству и счастью. Я разрешаю себе быть тем человеком, которым я хочу быть. С любовью я творю и создаю новое на благо людям. Сегодня великолепный и светлый день. Я имею все самое лучшее, что есть в нашем удивительном мире. Я радуюсь жизни и живу с мечтой в сердце, легко достигая своих целей. Всё ведет меня к успеху, процветанию, богатству и Счастью. Я открыт радости, любви и изобилию. Мне сопутствует успех во всём, что я делаю. Я слушаю свое сердце и иду навстречу своей мечте. В моем сердце живет любовь: любовь к Богу, любовь к людям, любовь к себе. Я вижу, как мои доходы постоянно растут, мое финансовое положение меня радует. Я разрешаю себе иметь самую грандиозную, самую яркую и самую лучшую мечту. Моя мечта ведет меня вперед к новым вершинам, к новым горизонтам, к новым победам. Мои идеи приносят мне успех. Я чувствую, как наполняюсь радостью и энергией. Я живу для людей, я живу ради добра, живу для того, чтобы оставить свой добрый след на этой земле.

ВЕЧЕРНЯЯ МЕДИТАЦИЯ

Полноценный отдых и крепкий сон – лучший способ для сохранения красоты и молодости. Эта медитация поможет тебе после насыщенного дня совершить правильный ритуал отхода ко сну, чтобы утром чувствовать себя бодрым, энергичным, готовым к новым свершениям.

Каждый наш новый день – это маленькая жизнь. И очень важно проживать её в гармонии со Вселенной, с другими людьми и с самим собой. Что для этого нужно? У каждого будет свой ответ на этот вопрос. Но одно остаётся неизменным – это Вера. И не важно во что или в кого веришь лично Ты. И веришь ли... Важно лишь то, насколько это помогает тебе стать лучшей версией себя, к которой ты стремишься стать. И только оставаясь наедине с самим собой, ты можешь заглянуть в зеркало себя – свою душу, и в отражении этого зеркала увидеть чистоту своих помыслов, глубину своих ценностей и прозрачность своих намерений.

Всё, что ты испытал за сегодняшний день, – это отражение твоих оценок, отсылающих тебя к прошлому, или ожиданий, которые преждевременно переносят тебя в будущее. Посередине – сегодня. Ведь именно сегодня является истинным мерилом твоего бытия, твоей целостности и осознанности. Сегодняшнее завтра уже завтра станет сегодня. И нравится тебе это или нет, но твоё вчера сегодня превратилось... Правильно, именно в СЕГОДНЯ. Спасибо тебе большое, что ты следишь за мыслью. И только лишь от тебя самого – от силы твоей веры и чистоты твоих помыслов – зависит результат завтрашнего дня.

Осознай это. И делая глубокий вдох,пусти в себя чистую благодатную энергию завтрашнего дня, а с выдохом отпусти всё то, что уже произошло сегодня. Продолжай дышать ровно и глубоко, наблюдая за каждым вдохом и выдохом, освобождаясь от оценок прожитого и ожидаемый грядущего. Вдох... Выдох... Твоё сознание, словно водная гладь, становится спокойным, ровным, безмятежным... Наблюдай за своим дыханием. Стань чистым потоком воздуха, проникающим вглубь твоего тела и выходящим обратно.

Для того чтобы помочь тебе полностью расслабиться и войти в очень глубокое и здоровое состояние сознания, я буду постепенно направлять твоё внимание на отдельные участки тела. Сосредоточься на коже головы под волосами. Почувствуй мелкую вибрацию, возможно лёгкое покалывание, и полностью расслабь эту часть тела. Направь свой внутренний взор на лоб, на кожу лба. Теперь на веки, на кожу носа, щеки, губы, подбородок. Полностью расслабь всё своё лицо. Начиная с ушей двигайся вниз, расслабляя поочерёдно шею, плечи, предплечья, кисти и пальцы рук. Переведи внимание на переднюю часть тела и расслабь грудь, живот. Теперь спину, начиная с трапеции, лопатки, ребра, бока, поясницу. Опускайся вниз и расслабляй последовательно свои бёдра, голени, стопы и пальцы ног. Ощути максимальное расслабление во всём своем теле. Почувствуй, насколько это приятно.

И теперь из состояния полного ментального и физического расслабления ты можешь начать создавать свой идеальный завтрашний день. Только ты знаешь, каким он может и должен быть. А каким ТЫ ХОЧЕШЬ, чтобы он был? Завтра самое время что-то изменить или сделать что-то по-иному. Пойти по новому пути, отказаться от старого шаблонного мышления, бросить какую-то вредную привычку или избавиться от ограничения. Подумай сейчас и прими решение, что это может быть? Что ты завтра сделаешь нового или откажешься от чего-то старого?

Ощути прямо сейчас предвкушение всего завтрашнего чудесного, успешного, удачного, захватывающего дня. Представь себе завтрашнее утро, как только ты проснулся. Что ты будешь делать? И будешь ли ты это делать также или как-то по-новому. Увидь себя и свои действия в интервале от подъема и до обеда. Переходи к середине дня. Только тебе одному известно, что это будет за день и какие изменения и улучшения ты можешь в него внести. Продолжай пред-

ставлять всю свою дневную деятельность, с ощущением, что всё складывается самым наилучшим для тебя образом. Потому что так оно и будет, уверяю тебя, да ты и сам об этом знаешь! День подходит к концу, ты дома или там, где тебе хотелось бы оказаться. Увидь себя с теми людьми, с кем ты хотел бы провести завтрашний вечер. Возможно, это будет особенный вечер, как знать. Только тебе выбирать, как ты его проведешь.

И вот ты уже в кровати. С чувством полного самоудовлетворения от проведенного дня ты вновь слушаешь эту запись с самого начала. Твое сознание уже давно просится в царство снов. Давай его отпустим. А завтра я жду тебя вновь, чтобы продолжить создавать каждый день твою новую процветающую реальность. А сейчас устраивайся поудобнее и засыпай. Пусть тебе приснится твой новый день, твоя новая неделя, месяц, год и жизнь... Спокойной тебе ночи.

ВСЕМОГУЩИЕ СЛОВА

Эта новая программа предназначена для привлечения удачи и новых событий в твою жизнь.

Сила слова – безграничная и мощная. То, о чем вы думаете и говорите, создает вашу реальность. Ведь любое слово – это энергетический код, в котором заключены смысл, образ, вибрация. Произнося слова вслух или мысленно, мы включаем механизм действия и привлекаем определенные события. Для того чтобы привлечь в свою жизнь удачу, необходимо настроиться на вибрации любви, радости и счастья. Позитивные аффирмации – самый мощный способ создания своей новой реальности. Прослушивайте их несколько раз в сутки в течение месяца в любое удобное для вас время. Представляйте себе, что то, что вы слышите, уже произошло в вашей жизни. Прочувствуйте, проживите каждую фразу, каждое слово. Запрограммируйте свое сознание на счастье.

Я люблю жизнь. В моей душе радость, покой и любовь. Я принимаю энергии удачи и каждый свой день я начинаю со слов благодарности. Моя лучезарная улыбка наполняет светом сердца окружающих людей. С каждым днем мои мысли становятся чище, гармоничнее, яснее. Ведь я вижу позитив в каждом событии своей жизни. Я люблю весь мир и мир отвечает мне взаимностью. Сегодня лучший день в моей жизни, потому что каждый день я воспринимаю, как подарок судьбы. Я чувствую, как счастье и радость наполняет меня. В моей жизни всегда все происходит своевременно. Каждое мгновение я ощущаю божественное присутствие в моей жизни. Поэтому с каждым днём мне становится жить легче и радостнее. Каждое мгновение я ощущаю божественное присутствие в моей жизни. Поэтому с каждым днем мне становится жить легче и радостнее.

Благодарю тебя, Всевышний, за все хорошее, что у меня есть. Я желаю всем счастья, любви, здоровья и изобилия. Все события в моей жизни ведут к лучшему, ведь я являюсь магнитом для удачи. Я люблю свою жизнь, и я люблю жить. Каждый день мне приносит новые положительные впечатления. Каждый день я приношу людям радость, свет, счастье и хорошее настроение. Божественная любовь переполняет меня, поэтому я привлекаю в свою жизнь удачу и счастливые события. Я люблю себя, и я люблю этот мир. Я люблю людей, которые меня окружают. Счастье в каждом мгновении моей жизни. Да придёт Мир и Любовь во всей вселенной. Бог любит меня, и я всегда чувствую его заботу и поддержку. Я помню о великой силе, заключенной во мне. Она помогает привлекать мою жизнь Любовь и счастье.

Со мной хорошо всем, потому что мне хорошо собой. Я замечаю красоту этого мира. В моей душе царят гармония и любовь. Да придёт Мир и любовь во всей вселенной. Я использую свои таланты во благо всех живых существ. Я живу с удовольствием и занимаюсь любимым делом. Все двери распахиваются передо мной, все дороги для меня открыты. Я повторяю ежедневно свои аффирмации, и становлюсь счастливее и богаче. С каждым днем эти позитивные аффирмации проникают всё глубже в моё сознание и становятся моей реальностью. С каждым днем эти позитивные аффирмации проникают всё глубже в моё сознание и становятся моей реальностью. Со мной хорошо всем, потому что мне хорошо с собой. Со мной хорошо всем, потому что мне хорошо с собой. Каждый мой день неповторим, и я пользуюсь его дарами.

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.