



**ДОБРЫЕ
ЗАГОВОРЫ
И ШЕПОТКИ
НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ**

**БОЛЬШАЯ
КНИГА**



Москва



УДК 133.3
ББК 86.42
Д57

Д57 **Добрые** заговоры и шепотки на каждый день.
Большая книга. — Москва : Эксмо, 2026. —
320 с. — (Славянский оберег: тайны доброй магии).

ISBN 978-5-04-230741-6

Каждый из нас знает силу слов, которые вдохновляют или останавливают, придавая уверенность или, наоборот, связывая нас по рукам и ногам.

В этой книге — старинная мудрость слова: 365 коротких заговоров и обрядовых шепотов из народной традиции: для дома и дороги, для мира в семье, для удачи в делах, для защиты и поддержки, для ясной головы и крепкого настроения, богатства, здоровья и счастья.

Только белая, добрая магия — только бережные, светлые формулы, которыми наши предки сопровождали повседневную жизнь. Открывайте на нужном месяце — и пусть слова станут вашим маленьким ритуалом спокойствия и уверенности, принося помощь высших сил.

УДК 133.3
ББК 86.42

ISBN 978-5-04-230741-6

© Оформление.
ООО «Издательство «Эксмо», 2026

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	6
Январь	9
Февраль	45
Март	71
Апрель	99
Май	127
Июнь	151
Июль	175
Август	197
Сентябрь	221
Октябрь	245
Ноябрь	269
Декабрь	295



ВВЕДЕНИЕ

Когда я была ребенком, каждое лето проходило в деревне у бабушки. Дом стоял на краю улицы, за огородом начиналось поле, а по вечерам все вокруг становилось удивительно тихим и спокойным. После ужина бабушка занималась обычными домашними делами: убирала со стола, закрывала ставни, растапливала печь. Часто во время этих нехитрых занятий она произносила слова — негромко, шепотом.

Я слышала их много раз. Сначала мне казалось, что бабушка просто разговаривает сама с собой. Но однажды я спросила, что это значит. Тогда она рассказала, что это шепотки — особые слова, которые женщины в нашей семье передают из поколения в поколение. По ее словам, эта традиция идет очень давно, не меньше чем через двадцать поколений женщин.

Со временем бабушка стала рассказывать мне больше. Мы могли сидеть на кухне вечером, и она объясняла, какие слова говорят перед дорогой, какие — чтобы в доме сохранялся мир, какие — чтобы поддержать человека перед важным делом. Были и простые действия, которые сопровождались специальными шепотками: над водой, у порога дома, перед началом работы или перед разговором, от которого многое зависит.

Для бабушки все это было естественной частью жизни. Она говорила, что сила таких слов не только в их зву-



чании, но и в настрое, с которым они произносятся. Шепотки помогают человеку собраться, почувствовать внутреннюю опору, направить мысли в нужное русло. И вместе с этим они словно открывают дорогу удаче.

Я не раз замечала, как это проявлялось в самых обычных ситуациях. Перед важной встречей бабушка могла тихо сказать несколько слов — и разговор складывался легче, чем ожидалось. Перед дорогой она произносила короткий шепоток — и путь проходил спокойно. В детстве я не придавала этому большого значения, но со временем стала вспоминать такие моменты все чаще.

Когда я выросла, моя жизнь стала совсем другой. Учеба, работа, постоянные дела. Многие деревенские привычки постепенно остались в прошлом. Но слова, которым когда-то меня научила бабушка, со временем начали возвращаться в память. Иногда я вспоминала их перед важным разговором, иногда — когда нужно было успокоиться или принять решение.

Постепенно я стала внимательнее относиться к тем знаниям, которые получила от нее. В этих рассказах и записях встречалось многое, что современному человеку кажется лишним: сложные формулировки, непонятные объяснения, элементы старых суеверий. Но за всем этим сохранялась простая основа — немногие слова и небольшие действия, которые помогают человеку настроить себя и направить свою энергию на удачу и процветание.

Я начала постепенно перерабатывать те знания, которые получила от бабушки. Смысл шепотков сохранился, но сами формулировки стали проще и понятнее для



современной жизни. То же произошло и с ритуалами. Некоторые из них я упростила, чтобы их можно было использовать без сложных приготовлений и без ощущения, что это что-то далекое от обычной жизни.

Со временем эти практики стали частью моей повседневности. Иногда это несколько тихо сказанных слов утром, иногда небольшой ритуал перед важным делом, иногда простая фраза, которая помогает вернуть спокойствие и уверенность. И каждый раз я замечаю одну и ту же вещь: когда человек настраивается правильно, события вокруг начинают складываться более благоприятно.

Эта книга выросла из той традиции, которую когда-то передала мне моя любимая бабушка. Светлая ей память. Я всегда помню ее, ее спокойный голос и тихие слова древних шепотков.

Пользоваться этой книгой просто. В каждом месяце вы найдете универсальные шепотки — для повторяющихся жизненных тем, которые не зависят от времени года: здоровья, защиты, денег, отношений, внутреннего состояния. Есть и конкретные шепотки и ритуалы месяца — они связаны с особенностями самого месяца, настроением, поворотными точками. Эти названия условны: мне близки именно такие слова, а вы можете назвать их по-своему. Важна суть: к одним текстам можно возвращаться снова и снова, другие лучше раскрываются в свое время.

A decorative border surrounds the text, featuring a repeating pattern of geometric shapes (diamonds, squares) and floral motifs (snowflakes, stylized flowers) in black and white. The border is symmetrical and frames the central text.

ЯНВАРЬ

Январь — первый месяц года, время перехода и нового начала. Старый год уже позади, однако новый еще не обрел четких очертаний — в этой неопределенности происходит важная внутренняя настройка. Та самая, что во многом определит следующие одиннадцать месяцев.

В январе много праздников, но за внешней суетой в нем скрывается что-то очень важное. Мы невольно оглядываемся на прожитое: всплывают важные события, разговоры, решения. Хочется осмыслить, что было по-настоящему ценным, а что уже отслужило свое. И январь с его многочисленными праздниками и долгими каникулами дает нам эту возможность.

Этот месяц приносит ясность. То, что раньше казалось значимым, может вдруг померкнуть. А едва заметные мысли или желания, наоборот, звучат внутри четче и настойчивее. Январь не требует сиюминутных действий — он помогает почувствовать, куда направить силы в следующие месяцы года.

Для января естественно замедление. После предновогодней гонки тело и душа просят отдыха. Хочется расслабиться, уйти от суеты, побыть одному или с близкими людьми. Январь — не месяц для рывков; он дан нам, чтобы собраться с мыслями и прийти в равновесие.

В это время нас особенно влечет к чему-то надежному, устойчивому: дому, семье, привычному укладу. Мысли возвращаются в прошлое — к детству,



к близким, к тем моментам, что сформировали нас. Январь будто заново выстраивает наш внутренний фундамент.

Январь задает направление, а не темп. Он помогает завершить старые внутренние процессы, отпустить лишнее и сформировать спокойное, взвешенное намерение на будущее. Все, что удастся осмыслить и принять в этом месяце, позже постепенно проявится в событиях года. Январь не дает быстрых результатов — он закладывает основу, от которой зависит целостность всего предстоящего пути.

УНИВЕРСАЛЬНЫЕ ШЕПОТКИ ЯНВАРЯ

1. НА ЗДОРОВЬЕ

Положите ладонь правой руки на сердце. Постоите так несколько секунд: дышите спокойно, позвольте мыслям собраться в сердце.

*С начала года себя собираю,
под защиту становлюсь.
Как зима живое бережет,
под снегом силу хранит,
так и моя сила
пусть не уходит,
здоровье не тает,
тело стит крепко.
От слабости — отведи,
от хвори — закрой,
от истощения — сохрани.
Что дано мне на этот год —
сберечь и не растратить.*

2. НА СОН И ВОССТАНОВЛЕНИЕ

Лягте на левый бок, руку положите под голову. Позвольте мыслям течь свободно, не останавливайте их.



Тишиной зимней укрываюсь,
 покоем наполняюсь.
 Ночь в январе долгая,
 а сон мой —
 ровный, глубокий,
 без тревог и тяжелых дум.
 Пусть тело отдыхает,
 мысли умолкают,
 день прожитый — отпускаю.
 С началом года
 сон мне в помощь каждую ночь.

3. НА СНЯТИЕ УСТАЛОСТИ И ВНУТРЕННЕГО НАПРЯЖЕНИЯ

Медленно проведите несколько раз ладонями по телу. Представьте, что снимаете с себя накопившуюся тяжесть. Дышите спокойно и размеренно.

Что за год накопилось —
 отпускаю.
 Что давило, тянуло,
 силы выматывало —
 с себя снимаю.
 Январский покой
 меня выравнивает,
 живу без спешки, без надрыва.
 Пусть усталость отходит,
 напряжение ослабевает,
 силы возвращаются.
 С начала года
 не на износ,
 а в сохран.



4. НА ЗАЩИТУ

Очертите рукой перед собой широкий круг, как будто обозначаете границу. Делайте это медленно, спокойно, без резких движений.

*С началом года
под заступу встаю.
Что чужое —
ко мне не пристает,
что со злом —
до меня не доходит.
Словом закрываюсь,
мыслью отгораживаюсь,
своей мерой живу.
Как зима бережет тишину,
так и мне —
покой и сохранность.
Пусть путь мой
будет под защитой
с первого месяца.*

5. ОТ ЗАВИСТИ И ДУРНОГО ГЛАЗА

Положите одну руку на лоб, другую на грудь. Постоите так несколько секунд, ощутите, что вы в безопасности и Вселенная любит вас.

*Не всякий взгляд — ко мне,
не всякая мысль — в меня.
Что сказано со злом —
не зацепится,
что подумано с завистью —*



*рассеется.
Я при себе,
в своей силе,
на своей дороге.
Чужое ко мне не липнет,
моего не портит,
следа во мне не оставляет.
С начала года
и на весь год
остаюсь цельной.*

6. НА ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ ТРЕВОГИ И ТЯЖЕЛЫХ МЫСЛЕЙ

Встаньте лицом на восток. Постоите немного, глядя перед собой. Произнесите шепоток. Затем повернитесь на запад и повторите его.

*Тяжелые мысли
не держу,
тревогу
не кормлю.
Что накрутилось —
оседает,
что набежало —
расходится.
Как в январе
после метели
воздух тише,
так и во мне
ум успокаивается,
сердце ровняется.*



*Не все сразу,
не все вдруг —
по мере,
по времени,
по силе.
С начала года
мыслю ясно,
живу спокойно.*

7. НА УДАЧУ И БЛАГОПРИЯТНЫЙ ХОД ДЕЛ

Встаньте прямо. Медленно повернитесь лицом на восток и сделайте поклон с благодарностью. Затем повернитесь на юг, запад и север, каждый раз кланяясь и мысленно благодаря за то, что уже есть. После этого произнесите шепоток.

*С этого места,
с этого часа
делам моим — идти.
Не через толчки,
не через помехи,
а своим порядком.
Где шаг сделаю —
там место найдется,
где слово скажу —
там услышат.
Пусть жизнь не путается,
не кружит понапрасну,
не возвращает к пустому.
Январь путь открывает,*



*год по нему ведет —
ровно,
без сбоев,
без лишних остановок.
Что задумано —
пусть складывается,
что начато —
пусть движется.
С этого начала
удача при мне,
дело — ко времени.*

8. НА ДЕНЬГИ И ДОСТАТОК

Сядьте за стол. Положите перед собой монету или купюру. Смотрите на нее спокойно, уверенно и произнесите шепоток.

*Не из жадности,
не по скарденности —
на жизнь,
на дом,
на спокойный день.
Что мое —
пусть приходит,
что не мое —
пусть мимо проходит.
Без потери,
без пустой траты,
без нужды и нехватки.
Январь счет начинается,*



год его ведет —
 ровно,
 по мере,
 по труду.
 Пусть в руках будет
 сколько надобно,
 пусть сохраняется
 то, что честно нажито.
 С этого начала
 достаток при мне,
 расход — с умом,
 приход — вовремя.

9. НА ДЕЛА И РАБОТУ

Возьмите чистый лист бумаги. Напишите на нем несколько слов, связанных с вашей работой: например, место, где вы работаете, имя руководителя, чем вы занимаетесь. Положите ладонь на лист и произнесите шепоток.

Делу — лад,
 работе — ход,
 рукам — умение,
 голове — порядок.
 Что мое — в дело,
 что лишнее — в сторону,
 что начато — к концу,
 что нужно — к сроку.
 Пусть работа не ломает,
 а кормит,



*пусть дело не тянет,
а ведет.
Январь год открывает —
и я открываю
свою дорогу рабочую:
ровную, гладкую, без ухабов.
Чтобы делалось,
чтобы ладилось,
чтобы люди добрые хвалили.*

10. НА ПОИСК НУЖНОГО РЕШЕНИЯ

Подойдите к окну. Посмотрите наружу — не на что-то конкретное, просто глядите вдаль, за горизонт. Постоите так немного, затем прочитайте шепоток.

*Где неясно —
пусть прояснится,
где запутано —
пусть распутается.
Чтобы ум не метался,
сердце не ломалось,
а решение
само собиралось.
Не через страх,
не через спешку,
а по правде
и по уму.
Пусть лишнее
отойдет,
а нужное*



*покажется.
Январь — месяц начала,
пусть с него
и ответ найдется.
Чтобы понять —
и не сомневаться,
чтобы выбрать —
и не пожалеть.
С этого дня
мысль ясна,
дорога видна.*

11. НА ЛЮБОВЬ И ГАРМОНИЮ В ОТНОШЕНИЯХ

Возьмите в руки теплый предмет — кружку чая, шарф или шерстяной платок. Подержите его минуту в руках, затем произнесите шепоток.

*Любви — быть,
разладу — не водиться.
Чтобы слово грело,
а не кололо,
молчание берело,
а не давило.
Пусть рядом будет тот,
с кем спокойно,
с кем ровно,
с кем сердце не настороже.
Январь невзгоды остужает,
нужное — сохраняет.*



*Чтобы тянуло — к доброму,
чтобы держало — по любви,
чтобы жили — в ладу.
С этого дня
и дальше по году.*

12. НА ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОСТЬ И ЛЮБОВЬ ЛЮДЕЙ

Встаньте перед зеркалом. Посмотрите на себя спокойно, без оценки, затем произнесите шепоток.

*Как смотрю —
так и видят,
как иду —
так и встречают.
Не напоказ,
не через усилие,
по-настоящему.
Пусть слово мое слышат,
взгляд принимают,
присутствие чувствуют.
Чтобы не отталкивало,
не резало,
не оставляло холода.
Январь свет очищает,
Блеск дает
Ровный да спокойный.
Чтобы люди тянулись,
а я оставалась собой.*



13. НА РОДИТЕЛЕЙ И РОДОВУЮ ПОДДЕРЖКУ

Зажгите свечу, прикройте глаза, почувствуете сердцем мягкий свет и тепло свечи. Положите ладонь на сердце и произнесите шепоток.

*Род мой — за спиной,
я — на своем месте.
Что от родителей дано —
принимаю с благодарностью,
что не мое —
с миром оставляю.
Пусть между нами будет
покой,
тихое слово,
уважение без укора.
Без старых обид,
без давней боли,
без счетов.
Январь родовую нить
расправляет,
а не тянет.
С поддержкой —
не с грузом —
иду дальше.*

14. НА БЛАГОПОЛУЧИЕ ДЕТЕЙ

Если дети есть, вспомните их поименно. Если нет, подумайте о младших в роду или о тех, кто нуждается в защите. Произнесите шепоток.

