

Мак получилось, что к сорока годам я осталась одна. Я уже ни во что хорошее не верила и думала, что одиночество — это моя судьба. Взяла почитать эту книгу совершенно случайно, но не смогла оторваться, настолько меня захватило чтение. Главное, я поверила, что могу быть счастливой и могу получить то, чего хочу. Надо только настроить свое подсознание. Я выполняла практики — медитировала, — и уже через несколько месяцев встретила мужчину своей мечты. Спасибо Наталье за то, что дала мне шанс и показала, как им воспользоваться.

Кира, Красноярск

Это просто волшебство! Наталья — настоящая фея. Читайте книгу, выполняйте практики, и результат обязательно будет. Я сначала не верила, но эта книга убедила меня в том, что у меня есть шанс стать счастливой. Тут каждое слово пронизано позитивной энергией. Я выполняла несколько ритуалов всего неделю и сразу же получила результат: мужчина, который мне нравился, пригласил меня на свидание. А ведь мы были полгода знакомы до этого и кроме «привет», «пока» даже толком ни о чем не говорили! Эта книга теперь одна из главных у меня.

Елизавета, Кемерово

Сэтой книгой нужно работать. Читать и делать все так, как пишет Наталья. Не лениться. Времени много не потребуется. Мне книга помогла не обрести любовь, а расстаться с человеком, который делал меня несчастной. А это очень сложно. Я научилась себя любить — выполняла специальные тренинги, о которых пишет Наталья. Я чувствовала, как меняюсь, поверила в то, что я уникальная, достойная счастья и любви, прекрасная женщина. Вы не представляете, как это здорово! С помощью Натальи я сделала важный шаг, обрела свободу и теперь стою на пороге новых, прекрасных отношений.

София, Тула

Я прочла эту книгу несколько лет назад и могу с уверенностью сказать — работает! Когда увидела новое издание, очень обрадовалась. Знаю, что Наталья Правдина — неутомимая труженица,

она постоянно ведет семинары, продолжает учиться сама, осваивает новые техники. Я не ошиблась, в этой книге появились новые очень интересные ритуалы. Спасибо автору за труд и за очередную порцию оптимизма, который помогает идти к своему счастью.

Марина, Санкт-Петербург

Эта книга попала мне в руки в самый тяжелый момент моей жизни — меня оставил мой любимый человек. Наталья помогла мне не пасть духом, она буквально вытащила меня из глубочайшей депрессии. Я поверила в себя, в то, что достойна счастья, научилась любить себя. А ведь это мало кто умеет делать, поверьте. Я повторяла аффирмации, как учит Наталья в этой книге. И мое счастье встретило меня. Причем очень скоро.

Анастасия, Новосибирск

Рекомендую эту книгу всем своим замужним подружкам, которые уже по сто лет в браке и устали от него. Наталья подсказала, как оживить отношения. Раньше у нас с мужем была тихая «война» — он был недоволен мной, я им. И в этой ужасной атмосфере росли наши дети. А теперь мы снова счастливы. Посмотрите, как вы живете, и если чувствуете, что в вашей семье нет любви, обязательно почитайте книгу Правдиной. Вы многое поймете о себе и своем спутнике.

Екатерина, Москва

Книга полезна всем, кто считает себя несчастным и думает, что все уже потеряно. Поможет изменить себя, поскольку изменяет укоренившиеся представления о том, как все должно быть. Поможет начать думать о себе, следить за собой, баловать себя в разумных пределах, организовать себя. А главное — книга учит любить себя, ведь это так интересно и прекрасно!

Хотелось бы обратить внимание на медитации: действительно перемены в жизни после них не за горами.

Елизавета, Москва

Лучшие практики от Мастера Счастливой жизни

НАТАЛЬЯ

ПРАВДИНА

БОЛЬШАЯ КНИГА

счастливой

СУДЬБЫ

ПРАЙМ


АСТ
Москва

УДК 133
ББК 86.41
П68

*Все права защищены. Никакая часть данной книги
не может быть воспроизведена
в какой бы то ни было форме без письменного разрешения
владельцев авторских прав.*

Правдина, Наталья Борисовна.

П68 Большая книга счастливой судьбы / Наталья Правдина. — Москва: АСТ, 2015. — 352 с. — (Лучшие практики от Мастера Счастливой жизни).

ISBN 978-5-17-085657-2

Начните работать с этой книгой, и мечты начнут воплощаться в реальность, каждый день вы будете отмечать: «Вот, опять повезло! И снова я оказался в нужное время в нужном месте!»

В результате работы с техниками, ритуалами и уникальными аффирмациями от Натальи Правдиной, которые собраны в этой книге, вы научитесь притягивать счастливые стечения обстоятельств, узнаете, как обратить «минусы» в «плюсы», а поражения сделать первым шагом к победе.

Благодаря техникам Натальи Правдиной уже сотни тысяч людей убеждены, что их судьба — счастливая. Присоединяйтесь!

Макет подготовлен редакцией



ISBN 978-5-17-085657-2

© Правдина Н., 2014
© ООО «Издательство АСТ», 2015

Содержание

5


ПИСЬМА, КОТОРЫЕ ВОДХНОВЛЯЮТ!	15
НА ПУТИ К СЧАСТЛИВОЙ ЗВЕЗДЕ	33
Чудеса случаются!	35
Вы рождены для счастья!	36
Что вас ждет в этой книге	37
 <i>Тайна счастливой судьбы № 1</i>	
СЧАСТЬЕ НАЧИНАЕТСЯ С МЫСЛИ!	41
Ключи для изменения мышления	48
Перенастройте вектор движения к Счастливой Звезде	55
Программа счастливого дня	56
Практики в помощь	59
Очищающая медитация для перерождения	59
Упражнение «Новый лексикон»	61

Содержание


Упражнение для избавления от установки неудачника	62
Сценарий «Мне везет!»	63
Ритуал «Я счастливчик!»	64
Талисман-малахит для привлечения счастья и удачи	64
Аффирмации в помощь	65

Тайна счастливой судьбы № 2

ПОЗИТИВНЫЙ НАСТРОЙ — ПУТЕВОДНАЯ ЗВЕЗДА, ИЛИ КАК ОСВОБОДИТЬСЯ ОТ НЕГАТИВНЫХ УСТАНОВОК	71
Препятствия делают нас сильнее	75
Что делать с негативными эмоциями?	80
Практики в помощь	89
Упражнение «Факторы счастья»	90
Упражнение для избавления от негатива	94
Медитация с кристаллом для очищения энергии дома от негатива	96
Ритуал на прощание с прошлыми неудачами	98
Практика «Проблема — не приговор!»	99
Медитация «Внутренний свет»	101
Практика избавления от обид	104



Содержание



Практика «Как справиться с раздражением?»	105
Упражнение «Легкость»	105
Медитация «Избавление от негатива окружающего мира»	106
Аффирмации в помощь	109

Тайна счастливой судьбы № 3

МОЕ УНИКАЛЬНОЕ Я, ИЛИ КАК ПРИНЯТЬ СЕБЯ	111
Как жить в ладу с собой	116
Окружаем заботой и любовью своего внутреннего ребенка	120
Практики в помощь	124
Упражнение «Истинное Я»	125
Медитация «Любовь к себе»	129
Практика «Обретения себя»	131
Практика «Принятие Внутреннего ребенка»	132
Практика «Ароматы уверенности в себе»	136
Практика «Новый имидж»	136
Практика «Счастливая роль»	138
Заговор на красоту	139
Аффирмации в помощь	140
Декларация самооценности	140

Содержание

Тайна счастливой судьбы № 4

ИСТОЧНИК СЧАСТЬЯ ВНУТРИ ВАС, ИЛИ КАК ПРОБУДИТЬ ЭНЕРГИЮ ЖИЗНИ 145

8

Почему так важен сон?	150
Медитация как источник энергии	152
Что еще поможет восстановить силы	156
Разговоры по душам	157
Общение с детьми	158
Идейный вдохновитель	158
Имидж — все!	159
Энергия волос	159
Энергия ногтей	160
Радость на кухне	161
Цветы на счастье	161
Связь с природой	162
О силе шопинга	163
Культурный отдых	163
Волшебные звуки	164
Когда душа поет	165
Пластика тела	165
Физическая разрядка	165
Сила прикосновения	166
Польза литературы	167
Новые роли	168
Фото на память	168
Магическая книга	169

Содержание

Помощь окружающим	169
Встреча с собой	170
Практики в помощь	171
Упражнение «Черпаем силы в приятных воспоминаниях»	171
Упражнение для использования силы сна	174
Медитация для восполнения сил	176
Практика для преодоления скованности и зажатости	179
Медитация «Я верю в свои силы!»	179
Практика «Подзарядка энергией воды»	181
Медитация единения с природой для сохранения сил в трудных обстоятельствах	182
Аффирмации в помощь	183

Тайна счастливой судьбы № 5

В ПОИСКЕ СЕБЯ, ИЛИ КАК РАСКРЫТЬ СВОИ ТАЛАНТЫ И СПОСОБНОСТИ	185
Что нужно для раскрытия потенциала?	188
Несколько простых советов для раскрытия внутреннего потенциала ...	191
В поиске своего предназначения	192
Практики в помощь	196
Упражнение «Мои таланты»	197

Содержание

Медитация с дубом для раскрытия талантов	201
Мантра абсолютного успеха, чтобы все получалось	202
Практика пробуждения интуиции для поиска своего предназначения	204
Ритуал пробуждения вдохновения	205
Ритуал поиска своего предназначения	206
Аффирмации в помощь	207

Тайна счастливой судьбы № 6

УТОЧНЯЕМ СХЕМУ ДВИЖЕНИЯ, ИЛИ ЧЕГО Я ХОЧУ	209
Образец для подражания	214
Несколько советов Стива Джобса для достижения цели	218
Берегите свое время!	221
Практики в помощь	230
Практика «Мои главные цели»	230
Практика «Моя роль» для обретения удачи	231
Практика защиты от манипуляций	232
Упражнение «Получается»	234
Медитация «Мне все доступно»	234
Практика с бирюзой на достижение целей	235
Упражнение «Распределение времени»	236
Упражнение «Экономия времени»	236

Содержание

Практика для привлечения наставников и помощников	237
Упражнение «Как справиться с негативом людей при достижении цели»	238
Талисман «Корабль мечты», чтобы не сойти с намеченного пути	239
Аффирмации в помощь	240

Тайна счастливой судьбы № 7

ДУХОВНЫЙ ФЭНШУЙ В ПОМОЩЬ	243
Основы духовного фэншуй	247
Несколько простых советов для счастливой жизни	249
Практики в помощь	254
Практика духовного фэншуй для преодоления сомнений	254
Медитации на духовном объекте	256
Духовные мантры	257
Медитация «Гармония с собой»	261
Благодарность Вселенной за полученные блага	266
Практика доверия благоприятным обстоятельствам	267
Активизация энергии удачи с помощью цвета и предметов	267
Практика «Определения счастливого числа гуа»	268

Содержание

12


Молитва для принятия правильного решения	270
Молитва от тревоги	271
Молитва от одиночества	271
Молитва о любимых и детях	272
Молитва о прощении милости и щедрот у Бога	272
Молитва для счастливой любви	273
Аффирмации в помощь	275

Тайна счастливой судьбы № 8


МЕЧТЫ ИСПОЛНЯЮТСЯ, ИЛИ КАК СТАТЬ ВОЛШЕБНИКОМ

277

Правила исполнения желаний	282
Визуализация	285
Практики в помощь	288
Упражнение «Дневник желаний»	288
Ритуал с розой на денежное будущее	290
Практика «Сила желания»	291
Практика «Самые важные желания»	292
Практика «Нарисуй желание»	295
Медитация «Отпускание желания»	301
Ритуал «Концентрация на желании»	302
Визуализация «Страна мечты»	304
Мантра исполнения желаний	306



Содержание



Практика «Лакшми-пуджа» для исполнения желаний	307
Медитация «Я все могу!»	309
Практика «Устраняем препятствия на пути к желанию!»	310
Аффирмации в помощь	314
Формула исполнения желания	318




13



Тайна счастливой судьбы № 9

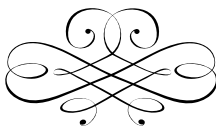
В ГАРМОНИИ СО ВСЕЛЕННОЙ, ИЛИ КАК СТАТЬ СЧАСТЛИВОЙ ЗВЕЗДОЙ ДЛЯ ДРУГИХ	321
Впустите в сердце благодарность	325
Практики в помощь	328
Практика «Щедрость»	328
Упражнение «Куда приложить свою помощь»	328
Практика «Напитки радости», которая улучшит взаимопонимание	330
Практика «Пирог дружбы и взаимопонимания»	331
Практика «Позитивное отношение к людям»	332
Правила подарков близкому человеку	334
Практика «Корзина подарков»	335
Практика «Радость отдавания»	335



Содержание

14

Упражнение «Благодарю!»	336
Практика привлечения энергии изобилия Вселенной	337
Аффирмации в помощь	338
ПРИМЕРЫ СЧАСТЛИВОЙ СУДЬБЫ	339
Мастер Сен-Жермен	340
Луиза Хей	343
Аффирмации от Луизы Хей	344
Яп Чен Хай	345
Дипак Чопра	346
ПОСЛЕСЛОВИЕ	349



Письма, которые вдохновляют!

15

Я каждый день получаю множество писем, потрясающих своей искренностью, в которых вы говорите об изменениях, произошедших в вашей жизни. Этим писем становится все больше и больше. И я радуюсь тому, что мои старания не напрасны. Хочу привести здесь некоторые письма из моей ежедневной почты, которые, возможно, смогут вдохновить вас на новые свершения.

Уважаемая Наталья!

Я так рада, что случайно наткнулась на серию ваших книг, которые помогли мне изменить свою судьбу. Я прочитала их на одном дыхании и зарядилась от них огромной энергией. Благодаря вашим советам и практикам моя жизнь изменилась на глазах. Я стала уве-