




Лала Делия

ПУТЬ К ВЫСОКИМ ВИБРАЦИЯМ

как влиять на свою энергию
и улучшать качество жизни
каждый день



БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 133
ББК 86.42
Д29

Lalah Delia
VIBRATE HIGHER DAILY
Copyright © 2019 by Lalah Delia.
Published by arrangement with HarperOne,
an imprint of HarperCollins Publishers

Делия, Лала.

Д29 Путь к высоким вибрациям: как влиять на свою энергию и улучшать качество жизни каждый день / Лала Делия ; [перевод с английского]. — Москва : Эксмо, 2026. — 240 с. — (Женские энергии. Практики и тренинги).

ISBN 978-5-04-244985-7

Вы когда-нибудь задумывались о том, что вы говорите не словами, а вибрациями? Что ваши мысли и чувства — это не что иное как вибрации? Что при помощи вибраций вы можете чувствовать и понимать других людей. Что вибрации — это и есть то, из чего состоит ваша Вселенная. Это то, что внутри и вокруг вас. Вибрации влияют на ваше настроение, состояние здоровья, отношения. Книга Лалы Делии — об этом! Жизненно важная энергия в вас — это вибрации. Энергия вашего тела постоянно циркулирует, вибрирует и на нее влияет абсолютно все. И чем выше и чище ваши вибрации, тем гармоничнее ваше существование. Что повышает ваш тонус, а что его снижает? Конечно, вибрации! Следуйте уникальным советам и практикам Лалы Делии. Они помогают не просто осознавать свои вибрации и влиять на них, они помогают преобразовать и исцелять жизнь.

УДК 133
ББК 86.42

© Чайковская Ксения, перевод на русский язык, 2023
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

ISBN 978-5-04-244985-7

Моим детям, Индии и Азии. Я росла вместе с вами, а вы — со мной. Мы выросли в самых близких друзьях. Спасибо за то, что считаете меня «крутой».

Милая мама, спасибо за объятия, за еду и за латиноамериканскую музыку, которую ты включала каждый раз, когда я приходила к тебе. Я не могла понять твоего пути до тех пор, пока мне не пришлось пройти свой. Теперь я знаю, откуда исходит твоя сила, сострадание и милосердие. Спасибо за наше путешествие.

Я преклоняюсь перед тобой за все, что ты сказала и сделала. Отдельное спасибо за домашнюю клубнику в шоколаде, которую ты готовила на каждый праздник. Мне не хватает ее, ведь я так и не рискнула попробовать ту, которую готовят другие. Каждый день я посылаю тебе свою любовь. И я уверена в том, что ты получаешь ее, потому что отправляешь в ответ то же самое множеством самых прекрасных способов. Любимый папа, ты был одним из моих величайших учителей. Спасибо за твою любовь и за то, что не отворачивался от меня даже в самые трудные времена. Спасибо, что ты рядом! Вы с мамой настоящие алхимики.

И, конечно же, я благодарна всем вам. Спасибо за то, что выбрали эту книгу прямо сейчас и выберете ее в будущем.

~ Пусть высокие вибрации сопровождают вас каждый день. ~

СОДЕРЖАНИЕ

1. ДРУГОЙ СПОСОБ БЫТИЯ

МОЯ ИСТОРИЯ	19	7
Конкурирующие миры	23	•
Темная ночь души	25	
Перенастройка	29	
С каждым днем к более высоким вибрациям	33	
ЧТО ТАКОЕ ВИБРАЦИЯ?	36	
Вселенная работает через вибрацию	38	
СИЛА ЕЖЕДНЕВНОГО ОСОЗНАВАНИЯ	41	
Утренняя рутина	42	
Проведите проверку	43	
Будьте бдительны	44	
Проверка самого себя	45	

САМООЦЕНКА	48
Давайте определим вибрации	48
РЕФЛЕКСИЯ	50
ПРОВЕРКА ВИБРАЦИЙ	52

2. О СЕБЕ

ВНУТРЕННЯЯ СИЛА	58
ПУТЕШЕСТВИЕ	61
Вы есть вибрационное существо	62
Не забывайте о том, что вы — герой!	63
8 Окружающая среда	66
▲ Компоненты преобразования и преобразования	70
Появление инициативы	70
Выполнение последовательной работы	72
Выход из тупика и начало движения в правильном направлении	74
Блокировка	76
Самоанализ	78
Расширение возможностей	79
То, что скрывается внутри, — остаточные явления	80

ТЕРРИТОРИИ, ЧЕРЕЗ КОТОРЫЕ ЛЕЖИТ	
НАШ ПУТЬ	82
Метафорические территории	85
Гора	85
Пустыня	86
Буря	87
Океан	88
Туман	90
Преодоление территорий	92
МУДРОСТЬ И НАГРАДЫ, КОТОРЫЕ МЫ ПОЛУЧАЕМ ЗА ВРЕМЯ СВОЕГО ПУТЕШЕСТВИЯ	
Вибрация вместо вознаграждения	94
Разум, тело и вибрационная связь	98
Влияние на тело	99
Влияние вибраций	102
РАБОТА ДУШИ	
Согласие	105
Исцеление слов и мыслей	107
Осознание в трудные времена	109
Высшая направляющая сила	113
РЕФЛЕКСИЯ	
Выбирайте то, что вас питает и лелеет	114

Уделяйте время	116
Стремитесь к гармонии	116
Разряжайте энергию	117
Уважайте процесс	117
Осознавайте свое настроение	118
Развивайте свое внутреннее и внешнее прибежище	119
Заботьтесь о себе	119

3. О ДРУГИХ

10	ПРАВИЛЬНЫЕ ЛЮДИ ПРОТИВ НЕПРАВИЛЬНЫХ	124
▲	Проблема выбора не тех людей	126
	Будьте терпеливы — иногда правильным людям нужно время	131
	Правильные люди	135
	ПОМОЩНИК И ЕГО ПРЕДНАЗНАЧЕНИЕ	140
	Проницательность и мудрость	141
	Подключение к любви	142
	Совместное путешествие к росту	145
	Подрезка	147
	Почитание умения отпускать	150
	Кого вы видите в зеркале?	151

ОТНОШЕНИЕ С САМИМ СОБОЙ — ГЕРОЙ СОБСТВЕННОЙ ЖИЗНИ	157
Магнит	160
Измените свое внутреннее повествование	160
УПРАЖНЕНИЕ НА ВИЗУАЛИЗАЦИЮ	162

4. ВИБРИРОВАТЬ НА БОЛЕЕ ВЫСОКИХ ЧАСТОТАХ ВОВНЕ

НАЙТИ СВОЕ МЕСТО В ЭТОМ МИРЕ	171
Неудачный выход в мир	173
Расширение вовне	175
СТАТЬ МАЯКОМ	181
Станьте проводником высоких вибраций	185
Деликатная зона	188
Наливайте из полной чаши	193
СВЯЩЕННАЯ РАБОТА	199
Колокол	200
Удаление ненужной защиты	204
Воплощение духовного творчества	206
Время утешения для духовного путешествия . .	210
ДВИЖЕНИЕ	211
Проявление сообщества	212



Поднять сообщество на более высокий уровень	215
Вибрационная грамотность	216
Экологическое благополучие	217
СЛЕДУЮЩИЙ ШАГ — ИЗМЕНЕНИЕ	
ПРАВИЛ ИГРЫ	221
РЕФЛЕКСИЯ	223
ПИСЬМО ЛЮБВИ: ЭПИЛОГ	226
СЛОВА БЛАГОДАРНОСТИ ОТ АВТОРА	230

