

Книга мне понравилась своим настроением. Мне нравится позитивное мышление, но если его не подпитывать, то у меня оно очень быстро заканчивается. А книга Натальи — просто неиссякаемый источник оптимизма! Если что-то в жизни не ладится, открываю книгу и снова готова мечтать и предвкушать счастливую, благополучную, успешную жизнь!

Екатерина, Мурманск

Прочитала эту книгу и поняла, как много зависит от слов и мыслей. Прости — и воздастся тебе! С этой книгой я поняла, как и что просить, что говорить, о чем думать, чтобы все было так, как хочется. Я и раньше знала, как важно правильно мыслить, но именно упражнения из этой книги научили меня создавать образы, которые действительно «работают». У Натальи все очень просто, доступно, но в то же время понимаешь, что продумана каждая мелочь!

Евгения, Уфа

Сплошной позитив!!! Читается на одном дыхании! Под впечатлением была около месяца! Все проблемы — в голове! А мир действительно прекрасен и полон чудес! Спасибо Наталье, что смогла показать мне это!

Мария, Москва

С первых же страниц я поняла, что, читая, наполняюсь надеждой на светлое и счастливое будущее, что энергетический посыл Натальи настолько живой и настоящий, что я буквально пропитываюсь им! Когда мне становится грустно или одиноко, я беру в руки книгу — как талисман, заряжающий любовью и счастьем!

Ульяна, Москва

Створчеством Наталии Правдиной я познакомилась несколько лет назад. Именно с ее книг началась моя любовь к психологии позитивного мышления. А также появился живой интерес к фэн-шуй. Эта книга — одна из тех, что изменили мою жизнь. Читаешь, и действительно начинают происходить чудеса! Книга заряжает позитивом, написана очень легко, «открыто», помогает повысить самооценку и поверить в себя. Это, конечно, очень общие слова, но вы даже представить себе не можете, какие изменения произойдут в вашей жизни, как только вы прочтете эту книгу и начнете по ней заниматься!

Валентина, Пенза

Это правда — жизнь меняется буквально на глазах! Я перестроила свое отношение к жизни, начала мыслить позитивно — и изменения в лучшую сторону не заставили ждать: меня повысили на работе, а в одной из командировок я встретила будущего мужа. Жизнь налаживается!

Ангелина, Москва

Эта книга, несомненно, поможет любому человеку. Истинны здесь описаны простые — верь, живи с радостью, улыбнись миру, и мир улыбнется тебе! Но конечно, если ровно сидеть и ждать, когда ж свалится манна небесная, от прочтения книг Наталии Правдиной ровным счетом ничего не изменится. Автор — труженик. С книгой надо работать! И в этом ее плюс — это не очередное размышление на тему «как бы мне бы...», а настоящий учебник успеха!

Софья, Поморие (Болгария)

Библиотека Счастья и Успеха

НАТАЛЬЯ
ПРАВДИНА

САМЫЙ НОВЫЙ

САМОУЧИТЕЛЬ

УДАЧИ

*Добейтесь
всего,
чего хотите!*

ЛУЧШИЕ ТЕХНИКИ и ПРИЕМЫ

ПРАЙМ
У

АСТ
Москва

УДК 159.9
ББК 88.3
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 Самый новый самоучитель удачи. Добейтесь всего, чего хотите / Наталья Правдина. — Москва : АСТ, 2015. — 446, [1] с. — (Библиотека Счастья и Успеха).

ISBN 978-5-17-085650-3

Перед вами новое издание знаменитого бестселлера Натальи Правдиной «Самоучитель удачи», значительно дополненное и заново отредактированное. Эта книга получила огромное количество восторженных откликов и положительных рецензий. По словам читателей, она творит настоящие чудеса! Удача приходит в любом деле — деньгах, любви, карьере.

В этой удивительной книге Мастер фэн-шуй, признанный эксперт в вопросе позитивного мышления, настоящая фея и волшебница Наталья Правдина собрала свои «фирменные», самые действенные рецепты удачи — упражнения, аффирмации, мантры и ритуалы, которые помогут вам не упустить свой шанс, всегда «быть на коне» и побеждать даже там, где все остальные проигрывают!

Уже с первых страниц эта книга меняет ваше сознание и настраивает на волну удачи!

Макет подготовлен редакцией



ISBN 978-5-17-085650-3

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

Содержание

ОТ АВТОРА	19
С чего начинается везение?	21
К изменениям без промедлений!	22
Как работать с этой книгой	23

Часть первая

ОТ ПСИХОЛОГИИ НЕУДАЧНИКА К ВЕЗЕНИЮ И УСПЕХУ, ИЛИ КАК ПОЗНАТЬ ЗАКОНЫ ПОЗИТИВНОГО МЫШЛЕНИЯ	25
---	----

Удача рождается в мыслях!	27
---------------------------------	----

<i>Ключи для настроения на позитивное мышление</i>	31
--	----

Перезагрузка на программу успеха и везения	39
---	----

<i>Готовы ли вы к переменам?!</i>	42
---	----

<i>Не откладывайте на завтра то, что можно было сделать вчера!</i>	46
--	----

<i>Примите ответственность за свою жизнь!</i>	48
Внимание! На старт!	
Через препятствия к успеху!	51
<i>Типы препятствий</i>	53
<i>Как справиться с препятствиями?</i>	54
Да пребудет радость!	56
<i>Как превратить негативный настрой в позитивный?</i>	60
<i>Ищите радость в каждой минуте!</i>	61
Прощание с негативными эмоциями!	63
Избавление от груза прошлого и кармических долгов	67
<i>Советы по улучшению кармы</i>	70
<i>Избавьтесь от лишнего!</i>	72
<i>Как впустить в свой дом удачу?</i>	73
Познаем законы позитивного мышления на практике	75
Как настроиться на вибрацию удачи	75
<i>Практика настройки на энергию удачи</i>	76
<i>Практика «Копилка удачи»</i>	76

Как выполнить	
программу перезагрузки	79
<i>Упражнение</i>	
«Новый способ мышления»	79
<i>Практика</i>	
«Включаем перезагрузку»	81
<i>Практика «На волне удачи»</i>	82
<i>Упражнение «Положительная</i>	
<i>инвентаризация моей жизни»</i>	84
Как преодолеть препятствия	
и стать сильнее	87
<i>Упражнение «Удачный финал»</i>	87
<i>Практика</i>	
«Проблема — не приговор!»	88
<i>Упражнение</i>	
«Раскручивание проблемы»	89
<i>Расслабляющая ароматерапия</i>	90
<i>Упражнение «Удачный сценарий»</i>	90
Как научиться позитиву	92
<i>Практика смехотерапии</i>	92
<i>Практика легкого отношения</i>	
<i>к тому, что вы делаете.</i>	93
<i>Практика «Позитивное будущее»</i>	93
Как справиться с негативом	95
<i>Практика «Стоп обиде!»</i>	95
<i>Практика «Стоп зависти!»</i>	96

<i>Практика</i>	
« <i>Определение раздражители</i> »	96
<i>Медитация</i>	
« <i>Очищение дома от негатива</i> »	98

Как распрощаться с прошлыми неудачами	101
--	-----

<i>Практика освобождения</i>	
<i>от психологических травм</i>	101
<i>Ритуал избавления</i>	
<i>от прошлых бед</i>	101
<i>Ритуал на прощание с прошлым</i>	102

Часть вторая

ОТ НЕУВЕРЕННОСТИ К ВНУТРЕННЕЙ СИЛЕ И ГАРМОНИИ, ИЛИ КАК ОБРЕСТИ ЛЮБОВЬ И СЧАСТЬЕ

105

«Я» — самое заветное слово!	106
---------------------------------------	-----

<i>Цените свою</i>	
<i>индивидуальность</i>	108
<i>Цените то, что важно для вас</i>	111
<i>Станьте себе поддержкой и опорой!</i>	112

Перестаньте говорить о себе плохо!	114
--	-----

<i>Откажитесь от недостойных</i>	
<i>вас отношений</i>	115
<i>Примите любимых вами людей</i>	116

Ключ к внутреннему потенциалу!	117
<i>Где черпать энергию?</i>	119
Моя сила — в моих талантах!	130
<i>Найдите в себе силы преодолеть страх и раскрыть свой потенциал</i>	134
Пора меняться!	
Секреты женской привлекательности	153
<i>Встречают по одежке</i>	154
<i>Ваш имидж</i>	156
<i>Ваша прическа</i>	158
<i>Ваши ногти</i>	158
<i>Чувство меры</i>	159
В поисках сексуальности и магнетизма	160
<i>Как пробудить свою сексуальность?</i>	161
<i>Как стать великой соблазнительницей?</i>	163
ОСНОВЫ счастливых взаимоотношений с противоположным полом	178
<i>Что стоит учесть?!</i>	179
<i>Определите тип своего партнера</i>	181
<i>Насколько важно внимание и понимание?</i>	185

<i>Позвольте мужчинам их недостатки</i>	188
<i>Мужчины тоже плачут</i>	191
<i>Как не впасть в зависимость в любви?</i>	193
<i>Как найти общий язык?</i>	199
<i>Кредо доверия</i>	203
<i>Как справиться с ревностью</i>	204
<i>Как грамотно разрешить конфликты с противоположным полом.</i>	208
<i>Выход из конфликта</i>	212

Познаем секреты любви и счастья на практике 216

Как обрести себя 216

<i>Медитация принятия себя и пробуждения любви к себе</i>	216
<i>Практика «Освобождение от критических мыслей»</i>	218
<i>Практика «В гармонии с собой»</i>	218
<i>Медитация «Я верю в свои силы»</i>	219

Как пробудить
внутреннюю энергию 222

<i>Упражнение «Энергия приятных воспоминаний»</i>	222
<i>Упражнение «Сила сна»</i>	225
<i>Медитация для восполнения сил.</i>	227

<i>Медитация единения с природой для сохранения сил в трудных обстоятельствах</i>	229
Как раскрыть свои способности и таланты?	230
<i>Упражнение «Мои таланты»</i>	230
<i>Ритуал «Вера в свои возможности»</i>	235
<i>Медитация с дубом для раскрытия талантов</i>	235
<i>Мантра абсолютного успеха, чтобы все получалось</i>	236
<i>Ритуал пробуждения вдохновения</i>	238
<i>Ритуал поиска своего предназначения</i>	238
Как пробудить свои женские чары	241
<i>Упражнение «Внутренняя красота»</i>	241
<i>Практика «Внезапное преобразование»</i>	242
<i>Практика «Любовная ванильная ванна»</i>	242
<i>Практика «Новый имидж»</i>	243
Как стать магнитом для мужчин	245
<i>Упражнения для развития сексуальных ощущений</i>	245
<i>Практика «Ощущение близости»</i>	248

<i>Практика «Во всеоружии»</i>	249
<i>Упражнения Кегеля для развития вагинальных мышц</i>	250
<i>Практика эротического массажа</i>	251
Как понять противоположный пол	256
<i>Практика «Напиток любви», которая улучшит взаимопонимание</i>	256
<i>Упражнение для настроя на понимание и сочувствие</i>	257
<i>Любовный ритуал для налаживания личной жизни</i>	257
<i>Медитация для выхода из зависимости и освобождения от несчастной любви</i>	261
<i>Упражнение «Правила ведения конфликта»</i>	263

Часть третья

ОТ ПСИХОЛОГИИ БЕДНОСТИ К БЛАГОПОЛУЧИЮ И ПРОЦВЕТАНИЮ, ИЛИ КАК УПРАВЛЯТЬ ДЕНЕЖНОЙ ЭНЕРГИИ . . . 265

Искусство управление энергией денег	266
<i>К денежной энергии с распахнутыми объятиями</i>	268
<i>Искусство обращения с деньгами</i>	270
<i>Правила выбора кошелька</i>	274

Все, что отдаю, да преумножится!	281
Путь от благодарности к процветанию	286
Подушка финансовой безопасности, или как распределять свои доходы	289
Попутный ветер сопутствует целеустремленным!	292
<i>Рекомендации для целеустремленных</i>	304
<i>Несколько советов Стива Джобса для достижения цели</i>	305
Пора жить по плану!	307
Время — самое ценное, что у нас есть!	313
Концентрация на главном — залог благополучия!	323
Познаем секреты благополучия и процветания на практике	325
Как привлечь деньги	326
<i>Практика «В лучах богатства»</i>	326
<i>Ритуал «Денежное дерево»</i>	326
<i>Упражнение «Пробуждаем любовь к деньгам»</i>	330

<i>Ритуал «волшебная купюра» для активизации энергии денег</i>	331
Как преумножить свои доходы	333
<i>Практика</i> «Отдаю с легким сердцем»	333
<i>Упражнение «Деньги на ветер»</i>	334
<i>Практика «Корзина подарков»</i>	334
Как научиться принимать энергию процветания	335
<i>Практика благодарения</i> <i>за пришедшее богатство</i>	335
<i>Практика благодарности</i> <i>за имеющиеся возможности</i>	336
<i>Медитация на улучшение</i> <i>финансового положения</i>	337
Как обеспечить себе финансовую безопасность	338
<i>Практика «Распределение доходов»</i>	339
<i>Ритуал «Колесо жизни»</i>	339
<i>Практика «Подушка безопасности»</i>	340
Как стать настойчивым и целеустремленным	341
<i>Практика «Календарь целей»</i>	341
<i>Практика «Мои главные цели»</i>	342
<i>Практика «Моя роль»</i> <i>для обретения удачи</i>	343

<i>Медитация «Мне все доступно»</i>	344
Как научиться планировать дела	346
<i>Практика «80/20»</i>	346
<i>Мудра знания для помощи в реализации планов</i>	347
<i>Ритуал на привлечение удачи в реализации планов</i>	348
Как грамотно распределять время	350
<i>Упражнение «Избавление от пожирателей времени»</i>	350
<i>Упражнение «Экономия времени»</i>	350
Как найти точку концентрации	352
<i>Медитация освобождения от суеты</i>	352
<i>Упражнение «Концентрация»</i>	353
 Часть четвертая	
ОТ НЕСБЫТОЧНОЙ МЕЧТЫ К ИСПОЛНЕНИЮ ЖЕЛАНИЙ, ИЛИ КАК СТАТЬ ВОЛШЕБНИКОМ	355
Голос интуиции — лучший советчик успеха!	356
Высшая сила на вашей стороне!	361