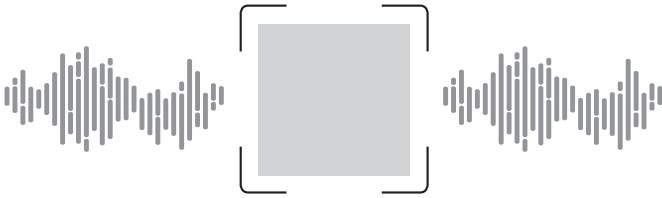


ВСТУПЛЕНИЕ

Теперь ты волшебница!
Наталия Правдина



Приветствую вас, мои дорогие друзья!



Мы снова вместе на страницах моей новой книги. Много лет назад, когда я писала свои первые книги по позитивному мышлению, по творческой визуализации, по искусству фэн-шуй, я представляла, что в будущем люди придумают новый книжный формат. Это будут книги, которые звучат. Книги, у которых есть ви-

зуальный ряд. Когда-то это казалось фантастикой. И вот вы держите в руках именно такую книгу. Разве же это не чудо? Мы с вами живем в такое время, когда технологии ощутимо меняют многие привычные вещи. Но становится ли наша жизнь от этого счастливее? Это философский вопрос...

▶ Почему мы хотим быть богатыми? Потому что те блага, которые дают деньги, делают нас счастливее.

▶ Почему мы стремимся к любви? Потому что теплые чувства делают нас счастливее.

▶ Почему мы хотим иметь детей? Потому что смотреть в родные глаза и слышать детский смех — это одно из великих наслаждений, и это также счастье.

▶ Почему мы хотим жить долго и быть здоровыми? Потому что невозможно быть счастливым, когда у тебя все болит. А ведь мы хотим чувствовать себя счастливыми.



Если посмотреть вглубь всех наших устремлений, то они меняются так же, как меняются

окружающие нас вещи. Но одно остается неизменным — это стремление к счастью!

Здесь, на страницах этой книги, я буду вашим проводником в волшебный мир, где сбываются мечты, и даже самая большая мечта человека — быть счастливым — становится достижимой. Я дам вам уникальный инструмент, волшебный ключ, который неминуемо поможет обрести душевный комфорт, внутреннее спокойствие, найти любовь, избавиться от одиночества, исполнить многие ваши мечты.

«Что же это за инструмент?» — спросите вы. Этот инструмент — медитация. Но медитация не простая, а построенная по определенным правилам, придерживаясь которых, вы сможете подняться на самый высокий уровень бытия и оттуда управлять событиями, как будто вы родились волшебниками. Звучит слишком хорошо, чтобы быть правдой!? Рекомендую вам попробовать. Думаю, что вам это очень понравится.



Я начала свой путь, занимаясь медитацией и визуализацией, много лет назад практически

с нуля. За это время мною были написаны десятки книг, проведены тысячи семинаров, прочитано множество лекций, получены награды и дипломы. Поверьте, я знаю, о чем говорю.

Я исполнила с помощью этой могущественной волшебной силы все (или почти все) свои желания и мечты и могу сказать, что этот процесс буквально завораживает своей простотой и очевидной эффективностью. И в конце концов я ощутила и признала, что меня ведут свыше. Как только я переходила на новый уровень, мне давался новый учитель и наставник, который вел меня дальше. Наша жизнь — квест?



Теперь у вас тоже будет возможность проявлять, реализовывать, манифестировать свои желания, причем приятным и легким способом. Можно прямо сказать, что, обучаясь пользоваться этой силой, вы действительно становитесь волшебницами. Как вам такая идея?

Секрет состоит в том, чтобы использовать силу своего разума и обучать его подключаться с помощью определенных приемов к великой

могущественной силе, создавшей нас. Этим приемам может научиться даже ребенок.

С помощью этой книги вы научитесь выходить на альфа- и тета- уровни вибраций вашего мозга. Тогда вы станете частью безграничного космического сознания и начнете творить свою реальность. И даже получите возможность помогать другим. Вот так просто.



НАСТРОЙ «НОВАЯ РАДОСТНАЯ ЖИЗНЬ»

Делюсь с вами настроем на новый день, который поможет вам чувствовать радость жизни всегда, в любом возрасте, в любом состоянии.

Сделайте вдох и выдох. Еще раз. Сосредоточьтесь на своем дыхании и расслабьте все тело.

Впереди у меня лучшие годы жизни. Я всегда молода, красива и энергична. Сегодня я вношу максимум усилий и большой вклад в жизни людей. Я всегда несу ответственность за себя за свое благосостояние, здоровье и будущее. Все окружающие меня люди, друзья, близкие, знакомые и незнакомые, относятся ко мне с уважением. Каждый новый день я встречаю энергично и радостно. Я беру от жизни все самое лучшее. У меня крепкий здоровый сон. Каждый

день меня посещают новые, свежие, креативные мысли. Моя жизнь интересна и полна приятных сюрпризов и приключений. Я принимаю все, что жизнь преподносит мне в подарок. Моя семья поддерживает меня, а я поддерживаю и помогаю в ответ. Я понимаю, что в моей жизни нет преград. Они лишь в моем сознании. Я смело высказываю свое мнение, и к нему прислушиваются другие люди.

Каждый день я нахожу время, которое уделяю самой себе. Я стараюсь медитировать, гулять, любоваться природой, уделять внимание своему любимому, прекрасному телу. Если я нахожусь в одиночестве, меня это тоже радует. Каждый день я стараюсь сделать что-то полезное. Для своей планеты я делаю что могу, хотя бы просто сортирую мусор и осознанно отношусь к потреблению ресурсов — воды, электричества. Я вношу в жизнь людей гармонию. Годы, которые у меня впереди — это лучшие годы моей жизни.

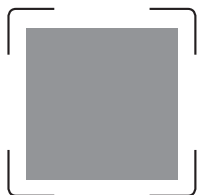
МЕДИТАЦИЯ «СЧАСТЬЕ КАК СОСТОЯНИЕ!»

Примите удобную позу, закройте глаза, сделайте вдох и выдох. Расслабьтесь и сосредоточьтесь на ощущении своего тела. Сконцентрируйтесь на понятии счастья. Что это для вас? Красивая одежда, вкусная еда, присутствие любимого человека рядом, возможность отдыхать в теплых странах, нежась в морской воде. Для каждого это свое.

Для кого-то счастье — это постоянно праздновать жизнь, возможность дышать, украшать свою жизнь цветами, заниматься йогой, иметь состояние возвышенной радости, довольство собой. А самое большое богатство — это биение жизни и любви в вашем собственном сердце, а все остальное — красивая одежда, роскошные автомобили, влиятельные друзья, внушительные счета в банках, ваше собствен-

ное положение в обществе — это всего лишь отражение ваших мыслей о себе. Поэтому начнем с состояния. Начнем с того, чтобы развивать удовольствие, радость внутри себя.

Откройтесь процветанию, которое исходит из вас, тогда оно никогда не закончится. Почаще благодарите Вселенную. Мысленно откройте руки, поднимите их к небу и скажите: «О, Вселенная, я открыта для всех твоих даров! А если кто-то не открыт, кто-то не готов, я готова принять эти дары в двойном размере». Шутите, смейтесь, общайтесь со Вселенной, как со старшей, но бесконечно любящей вас подругой, и говорите себе почаще: «У нас со Вселенной все отлично, было, есть и будет, в состоянии счастья, гармонии, покоя и любви».



 ВСЕ ПРАКТИКИ

СОДЕРЖАНИЕ

ВСТУПЛЕНИЕ 3

**ГЛАВА ПЕРВАЯ. ПРЕОБРАЗИТЬ
СВОЮ ЖИЗНЬ** 9

Настрой «Согласие с миром
и с собой» 10

Утренняя медитация для создания
мира в любви и согласии. 10

Настрой на сегодняшний день 12

Вы — часть бесконечной Вселенной 15

Настрой «Новая радостная жизнь» 19

**ГЛАВА ВТОРАЯ. НЕУЖЕЛИ
ВСЕ ТАК ПРОСТО?** 21

Медитация-настрой
«Все только начинается!» 27

ГЛАВА ТРЕТЬЯ. ПРОБУЖДЕНИЕ СИЛЫ 31

Практика выявления негативных программ	34
Медитация «Счастье как состояние!»	37

**ГЛАВА ЧЕТВЕРТАЯ. РАДОСТЬ
И ЛЮБОВЬ — ТВОЙ ПРОПУСК
К ЧУДЕСАМ 39**

Медитация на обретение безусловной любви.....	43
Успех начинается с меня	50
Медитация для достижения успеха во всех областях жизни	53

**ГЛАВА ПЯТАЯ. ВЫХОДИМ ЗА РАМКИ
ВСЕХ ОГРАНИЧЕНИЙ 59**

Медитация для исполнения любого желания.....	64
--	----

**ГЛАВА ШЕСТАЯ. В НАЧАЛЕ БЫЛО СЛОВО,
МЫСЛЬ И... ЦЕЛЬ!..... 71**

Карта желаний	78
Как правильно сделать карту желаний.....	81
Медитация для исполнения желаний.....	83

ГЛАВА СЕДЬМАЯ.**Я ИДУ ОТ УСПЕХА К УСПЕХУ 91**

Тетрадь исполнения желаний 94

Медитация для исполнения желаний 101

ГЛАВА ВОСЬМАЯ. Я ЖИВУ**В ГАРМОНИИ СО СВОИМ ТЕЛОМ 109**Правила любовно-гармоничных
отношений со своим телом 113

Исцеляющая медитация 115

Космическая сила Будды медицины 124

Медитация исцеления с помощью
Будды медицины 126**ГЛАВА ДЕВЯТАЯ.****У МЕНЯ САМЫЙ ЛУЧШИЙ ПАРТНЕР 135**Волшебные шаги для привлечения
партнера своей мечты 138Практика Красной Тары для повышения
привлекательности и привлечения любви .. 155

Медитация для привлечения любви 158

Ритуал-медитация для привлечения
любви с розой 163

Мудра-медитация.	167
Практика мудры-медитации для любви . . .	170
Убираем обиды и ненужные страхи	174
Медитация-загрузка «Любовь — это безопасно»	177
Как исцелить душу и вновь стать счастливой.	184
Медитация «Исцеление души»	187
ГЛАВА ДЕСЯТАЯ.	
ВПУСТИ В СВОЮ ЖИЗНЬ ИЗОБИЛИЕ.	195
Медитация-загрузка изобилия и богатства «Золотое Божество»	201
ГЛАВА ОДИННАДЦАТАЯ.	
Я МЫСЛЮ КАТЕГОРИЯМИ БОГАТСТВА	207
Разрешите себе быть богатой.	213
Волшебная медитация с тибетским богом бо- гатства Джамбалой для удачи	217
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.	223