

# ДНЕВНИК БЛАГОДАРНОСТИ

Для начала я хочу поделиться мощной практикой благодарности, которая позволит вам иметь то, что вы хотите, ощущать счастье, наполненность, радость и благодарность за все, что имеете, и получать от жизни еще больше.

Каждому из нас есть, что ценить в этой жизни, и есть, за что быть благодарными. Это дети, родители, мужья, жены, близкие друзья, люди, которые вас окружают, это те материальные блага и ценности, которые у вас есть — телефон, компьютер, машина, квартира, одежда в гардеробе. Это ваше тело, здоровье и красота. Это ваши навыки, таланты и достижения. У каждого человека есть огромное количество вещей, как материальных, так и нематериальных, за которые он может быть благодарен. Мы можем позволить себе ощущать это чувство к тому, что мы ценим

и что хотим приумножить. Когда мы ощущаем благодарность за то, что у нас есть, мы как бы говорим Вселенной: «Спасибо, я так рада, что это есть в моей жизни, это так классно, я хочу еще больше, и я готова получать больше».

И вот моя первая рекомендация — начиная свой день, задумайтесь о том, что хорошего и ценного уже есть в вашей жизни, и что вы хотите получить еще больше, прочувствуйте благодарность за то, что у вас есть. Просыпаться утром и первым делом думать о том, какие задачи ждут на работе, какой начальник дурак или что вы не выспались — это про негативный контекст. Первое, о чем должны быть ваши мысли после пробуждения, когда подсознание еще активно, когда вы находитесь в альфа-волнах — благодарность. Важно подкреплять мысли проговариванием всего того, что вы цените, всего того, что у вас есть. И прямо ощущать нутром это чувство благодарности, радости, счастья. Это же так классно — вы живы, вы проснулись, дышите, вы здоровы, только за это стоит быть благодарной.

Перед сном тоже лучше не думать о том, что плохого случилось за день, с какими проблемами столкнулись. Ведь куда направлено ваше внимание — туда и идет энергия. Если вы переживаете какие-то негативные мысли, задачи, проблемы прошедшего дня, то вся энергия утекает в трубу негатива. Но если сфокусироваться на том, что хорошего произошло с вами за день, найти моменты, за которые вы ощущаете благодарность, то эта энергия будет усиливать то хорошее, что произошло с вами. Поэтому каждый вечер перед сном проговаривайте про себя слова благодарности за то, что произошло сегодня, за то хорошее, что было в этом дне, за все хорошее, что есть в вашей жизни.

Так вы будете учиться фокусироваться на хорошем, положительном и возвращать в себе ощущение благодарности и счастья. Это связанные чувства. Раньше я и представить не могла, что благодаря силе мысли, просто сидя на стуле можно ощущать счастье всем телом. И неважно, где вы находитесь, что происходит вокруг, вы просто это ощущаете. Ощущаете снова и сно-

ва, потому что тренируетесь, а чувство счастья и ощущение благодарности — это ВЫБОР. Это то, что можно натренировать. Реально. Это просто дело практики.

Очень круто, когда вы можете выбирать, что чувствовать. Еще круче практика благодарности работает, когда мы оформляем свои мысли в письменном виде каждый день. Именно поэтому я использую дневник благодарности. Что он из себя представляет? Это обычная тетрадь. У меня уже седьмая или восьмая. Каждую я исписываю от корки до корки и сейчас расскажу, что я там пишу.

Чтобы вести дневник благодарности, можно выбрать красивый ежедневник, какую-то забавную тетрадь, все, что понравится, любой вариант допустим, просто нужно место, куда вы будете записывать свои мысли. Еще купить ручку. Вот и все. И найти 10 минут времени, которые вы будете уделять этой практике каждый день.

Как его вести? Я обычно делаю записи с утра. После медитации я сажусь за дневник благодарности, ставлю дату вчерашнего дня, и пишу благодарность как бы за вчера. Со вре-

менем я поняла, что очень круто работает история, когда благодарить, во-первых, за то, что у тебя есть, а во-вторых, за то, чего пока нет, но чего очень сильно хочешь. Так я увеличила свой доход: каждый день писала в дневнике, что благодарю Вселенную за свой ежемесячный доход в 200 000 рублей, которого на тот момент не имела. Я писала это на протяжении нескольких недель ежедневно, и впервые закрыла месяц с доходом более 200 000 рублей, хотя ничего не предвещало — на тот момент я стабильно зарабатывала 25 000 в месяц. Я благодарила за переезд в пентхаус на берегу океана. Я благодарила и проживала ощущение, будто я уже живу в доме с потрясающим видом. Спустя две недели мы переехали. И это круто. Это работает! Записывая свои мечты, мы усиливаем энергию желания кратно. И это не чудо, а квантовая физика.

Поэтому берите дневник (прямо сейчас), пишите дату, например, вчерашнего дня, если делаете это утром, вечером — дату сегодняшнего дня, и благодарность за все хорошее, что произошло с вами за сегодняшний день либо

за вчерашний, просто за то, что у вас есть, либо за то, что вы бы хотели иметь в своей жизни. Например, я каждый день благодарю Вселенную за свое здоровое, сильное, гибкое, красивое и подтянутое тело, я благодарю за свои отношения, благодарю за здоровых энергичных родителей, за свободу, которая у меня есть, за деньги, которые приходят ко мне каждый день, за своих клиентов и подопечных, благодарю за подписчиков в своих социальных сетях, число которых постоянно растет. Я благодарю за проекты, которые успешно реализованы. Я благодарю за то, что я живу в потрясающе красивом месте с великолепным видом. Обычно это целая страница благодарностей.

Сначала я всегда пишу такую фразу: «Благодарю тебя, Вселенная, за великолепную, чудесную, изобильную жизнь. Просто благодарю за жизнь». Вы можете использовать любое обращение: благодарить Бога, Вселенную, любую созидательную силу, в которую верите, или не использовать никаких обращений. Это не столь важно, важно ваше внутреннее ощу-

щение. Важно то чувство, которое вы испытываете. Начинать можно с любой фразы — всегда с одной или каждый раз с новой.

Дальше я ставлю сердечко вместо слова «благодарю» и по пунктам перечисляю все, за что благодарна: «сердечко» — за красивое здоровое тело, «сердечко» — за отношения и т.д. Здесь вы можете подробно расписать, какие отношения с партнером вам бы хотелось иметь. Записываю все, что имею и то, о чем мечтаю с ощущением благодарности, будто это уже произошло в моей жизни. Тут очень важно почувствовать благодарность в мыслях и в теле. Таким образом, я заполняю целую страницу. У меня выходит около двадцати пунктов.

Вы мечтаете о собственном доме? Начните благодарить за потрясающий дом мечты в своем дневнике благодарности каждый день. Каждый день говорите про это, думайте про это. И записывайте свои желания. Самое важное в ведении дневника благодарности — это регулярность. Попробуйте. Поставьте себе задачу и обозначьте дедлайн. Например, вести дневник благодарности

три месяца каждый день. Если после почувствуете, что вам это не дает никаких результатов, тогда можете смело сказать — «Сорри, со мной это не работает». Но я абсолютно убеждена, что после трех месяцев практики благодарности с дневником вы не захотите отказываться от этой привычки, потому что ваша жизнь колоссальным образом изменится, вы начнете чувствовать состояние гармонии, счастья, радости и наполненности каждый день.

В моем дневнике благодарности первые страницы всегда отведены под дневник успеха. Сюда я записываю все то, что позволяет мне быть более уверенной, достигать результатов, верить в себя и свои силы. И это та опора, благодаря которой можно двигаться вперед с большей уверенностью, наращивая темп и расширяя горизонты возможно-го. Чтобы усилить это чувство, нужно учиться ощущать внутри себя благодарность. Я очень советую каждый день практиковать медитацию благодарности. Она поможет вам научиться испытывать эти ощущения, потому что любые чувства и ощущения нарабатываются практикой. Как любая тренировка, тренировка ума дает свои результаты и плоды.

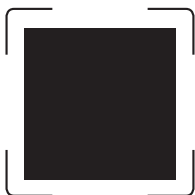
# КАК ОТСЛЕЖИВАТЬ СВОЕ СОСТОЯНИЕ И УПРАВЛЯТЬ ИМ

У всех наших поступков на протяжении жизни есть результат. Это та реальность, которую мы проживаем. Этой реальности предшествуют определенные действия. То есть, то, что вы делаете каждый день, приводит вас к тому, что вы имеете в реальности, приводит туда, где вы сейчас находитесь. Вашим действиям предшествуют решения, которые вы принимаете. Вашим решениям предшествуют мысли и слова. А вашим мыслям и словам предшествуют ваше внутреннее состояние и те убеждения, установки, которые есть в вашем подсознании, в вашей голове. Для того, чтобы изменить реальность, то есть следствие, необходимо проработать причину, точнее первопричину — ваше состояние, ваши

убеждения и установки. Изменив внутреннее состояние, вы запустите цепную реакцию изменений, начнут меняться ваши мысли, слова, ваши решения, ваши действия, а в итоге изменится ваша реальность.

Вы наверняка замечали, что в подавленном, грустном или тяжелом состоянии начинаете делать странные вещи, о которых потом жалеете, которых стыдитесь. Все потому, что ваше состояние влияет на решения и поступки. А они приводят вас к тем результатам, которые не очень вам нравятся. И круг замыкается.

Поэтому мы с вами будем работать над своим состоянием, чтобы чувствовать себя классно. Наблюдая за состоянием, у нас появляется возможность управлять им и менять его. Поэтому начнем мы с практики наблюдения. И самая крутая практика наблюдения — это дневник состояния. Я его веду достаточно давно. Это очень легко и просто.



# СОДЕРЖАНИЕ

▶ ВСЕ ПРАКТИКИ

▶ <b>ОТ АВТОРА</b> .....	<b>7</b>
<b>КАК НАЧАТЬ МЕДИТИРОВАТЬ</b> .....	<b>5</b>
<b>БЛАГОДАРНОСТЬ КАК ОСНОВА СОЗИДАЮЩЕГО СОСТОЯНИЯ</b> .....	<b>19</b>
Дневник благодарности .....	20
Медитация благодарности .....	28
Как отслеживать свое состояние и управлять им .....	23
Дневник состояния .....	34
<b>ВОССОЕДИНЕНИЕ С СОБОЙ</b> .....	<b>37</b>
Древняя гавайская практика Хоопонопоно, или Ключ к решению всех проблем .....	38
▶ Медитация соединения с собой .....	44
▶ Медитация Хоопонопоно перед сном .....	48

<b>ОСОЗНАННОСТЬ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ.....</b>	<b>53</b>
▶ Динамическая медитация .....	54
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ И МЕНТАЛЬНОЕ</b>	
<b>ОЧИЩЕНИЕ .....</b>	<b>65</b>
▶ Медитация на очищение .....	66
Медитация для избавления от зависимостей .....	72
<b>ЭНЕРГОЕМКОСТЬ. ....</b>	<b>79</b>
Сколько богатства и изобилия вы можете пропустить через себя? .....	80
Что повышает жизненную энергию? .....	80
Питание для получения энергии .....	84
Как увеличить свою энергоемкость? .....	88
▶ Медитация на ресурсное состояние .....	96

**ПУТЬ К УСПЕХУ.**

**У САМУРАЯ НЕТ ЦЕЛИ ..... 103**

- ▶ Медитация успеха ..... 104
- Дневник успеха. .... 110

**КОНТЕКСТЫ. КАК ОНИ СОЗДАЮТ**

**ВАШУ РЕАЛЬНОСТЬ ..... 113**

**КОГДА ХОЧЕТСЯ СДАТЬСЯ.**

**ПРОВАЛЫ И ПРОРЫВЫ ..... 117**

- Инструмент «Волшебная палочка»  
    или Коучинг нового тысячелетия. .... 122

**ВАШИ ОТНОШЕНИЯ С ДЕНЬГАМИ ..... 128**

- Упражнение «Образ денег». .... 131
- Упражнение «Если я стану богатой» ..... 137
- ▶ Денежная медитация ..... 140
- Как преодолеть финансовый потолок  
    и повысить уровень нормы. .... 143
- Денежный потенциал агрессии ..... 150
- ▶ Медитация квантового скачка. .... 152

---

<b>СЕКСУАЛЬНАЯ ЭНЕРГИЯ И ЕЕ СВЯЗЬ С БОГАТСТВОМ .....</b>	<b>157</b>
Секс и деньги, как они взаимосвязаны .....	160
Как повысить свою сексуальную энергию? .....	162
▶ Медитация на сексуальность .....	164
<b>КАК ВЫЙТИ В ПОЗИЦИЮ АВТОРА СВОЕЙ ЖИЗНИ.....</b>	<b>170</b>
Практика для проработки состояния «не хватает денег» .....	175
▶ Практики для проработки эмоциональных блоков и телесных зажимов .....	177
<b>ЛЮБОВЬ К СЕБЕ КАК МАГНИТ ДЛЯ ДЕНЕГ .....</b>	<b>187</b>
Медитация для принятия себя .....	188
▶ Медитация на любовь к себе .....	192

**ПОЧЕМУ Я ДОСТОЙНА БЫТЬ БОГАТОЙ? ... 197**

▶ Медитация изобилия .....198

**СОЗДАЙТЕ СВОЮ ЖИЗНЬ КАК ШЕДЕВР ... 203**

▶ Медитация на создание  
идеальной жизни..... 204

▶ **ПОСЛЕСЛОВИЕ .....211**