

# ПРЕДИСЛОВИЕ

Мандала (Mandala) в переводе с санскрита означает «круг» или «центр». Мандала представляет собой замкнутую геометрическую систему с выраженным центром и равноудаленными от него элементами. Внутри этой геометрической композиции можно встретить самые разные фигуры: начиная от простых геометрических форм и заканчивая элементами, наделенными сакральным значением в религиозных и эзотерических практиках. В духовном плане мандала имеет смысл символического отражения мира и психической гармонии.

Рисунки в окружностях были обнаружены еще в древних цивилизациях и присутствуют в современном мире. Мандалы могут быть как произведениями искусства, так и формами, созданными самой природой.

Благодаря своей уникальной концентрической форме мандала является идеальной моделью для медитации, которая помогает расслабиться и подходит для людей, которые испытывают стресс, напряжение, сложности с концентрацией внимания и которые раньше никогда не медитировали.

Если вы рисуете время от времени карандашом и фломастерами или помните, как делали это в детстве, то знаете, какое удовлетворение приносит творчество. Это происходит в силу того, что во время рисования мы устанавливаем контакт с нашим внутренним «Я», с нашей интуицией и чувствами — будь то позитивные или негативные чувства, — которые могут нахлынуть на нас во время творческого процесса.

Раскрашивая мандалы, мы успокаиваемся, состояние нашего внутреннего мира гармонизируется. Даже люди, которые не рисовали с детства или которые считают, что они не креативны, могут получать удовольствие от творческого процесса. Цель этой книги — помочь вам расслабиться и с помощью раскрашивания мандал поразмышлять над тем, какими смыслами вы наделяете те или иные рисунки, с чем они у вас ассоциируются и какое настроение создают. Существует бесконечное число мандал, как и форм понимания самого себя.



Это издание представляет собой сборник мандал, сопровождаемых цитатами из книги Наталии Правдиной «Я в потоке. Медитации и энергопрактики для исполнения желаний». Наталия Правдина — мастер фэн-шуй, автор многочисленных бестселлеров, мастер медитаций, эксперт по позитивной трансформации сознания. Вдохновляющие и мудрые цитаты из книги позволят вам достичь любви, изобилия, радости и того, о чем мечтаете. Ваши цели достижимы, и мы сможем сделать жизнь такой, какой пожелаем. Вы волшебник, способный исполнить свои желания и притянуть желаемые события в свою жизнь.

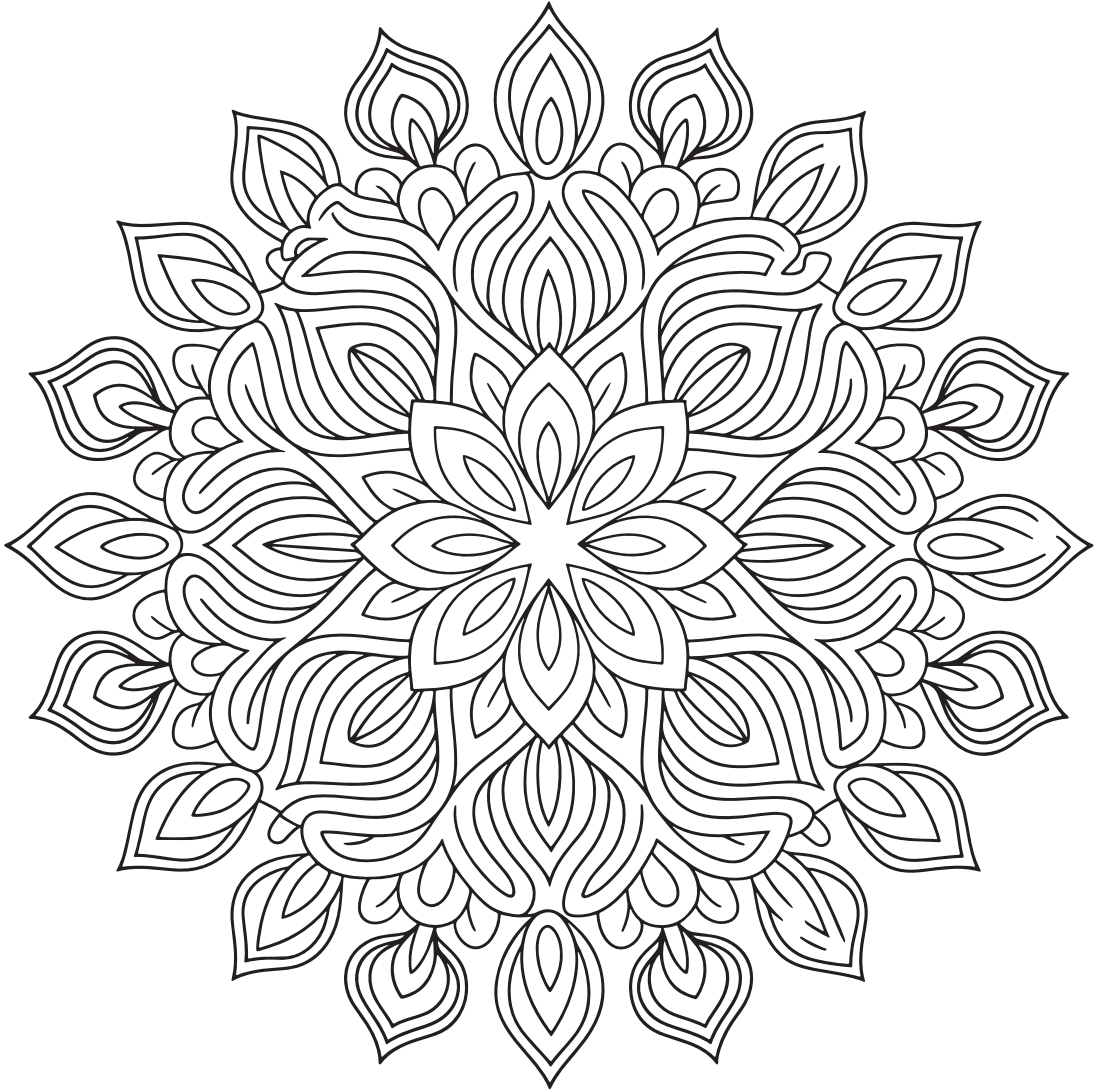




Всем нам хочется, чтобы наша семья, близкие и друзья принимали нас безоговорочно. Но часто мы сами не желаем принимать их такими, какие они есть. Нам следует научиться признавать и за собой, и за другими, права быть самими собой. Требовать от других, чтобы они были такими, какими нам хочется, чтобы подчинялись нашим правилам — путь в никуда. Это путь к разводам, к разочарованиям. Мы не можем устанавливать какие бы то ни было критерии для других людей, даже близких. Устанавливать эти критерии можно только для себя. Но ведь и тогда хочется, чтобы это были не очень жесткие правила. Практикуйтесь в самопринятии, в любви к себе, в нежности к себе.

В таком умонастроении нам будет легче избавиться от ненужных привычек.





# НАСТРОЙ НА СЕГОДНЯШНИЙ ДЕНЬ

Я принимаю других такими, какие они есть, я принимаю себя в любви, в согласии и благополучии. Но при этом я стараюсь расти и беру для себя лучший пример для подражания и стремлюсь к этому. Всем прекрасного дня! Помните о том, что каждый день нашей чудесной жизни ведет нас к совершенству.

Вы можете начинать с этого настроя свой день. И он пройдет у вас великолепно! Попробуйте!

Представьте, возлюбленные мои, что сейчас переворачивается некая новая страница вашей книги жизни и вы способны записывать в ней новые события, нового себя и вообще создавать все то, о чем вы только мечтали. Вам нравится такое начало? А ведь это обычное волшебство.

Волшебство состоит в том, что жизнь возвращает нам все то, что мы уже имеем в себе. По закону притяжения и по закону энергообмена. Если вы читаете эту книгу, если она притянулась к вам, то знайте, что вы были избраны для этого момента высшими силами!

Мир вокруг нас постоянно меняется, живет, дышит и обновляется, и все в нем происходит для нашего высшего блага.

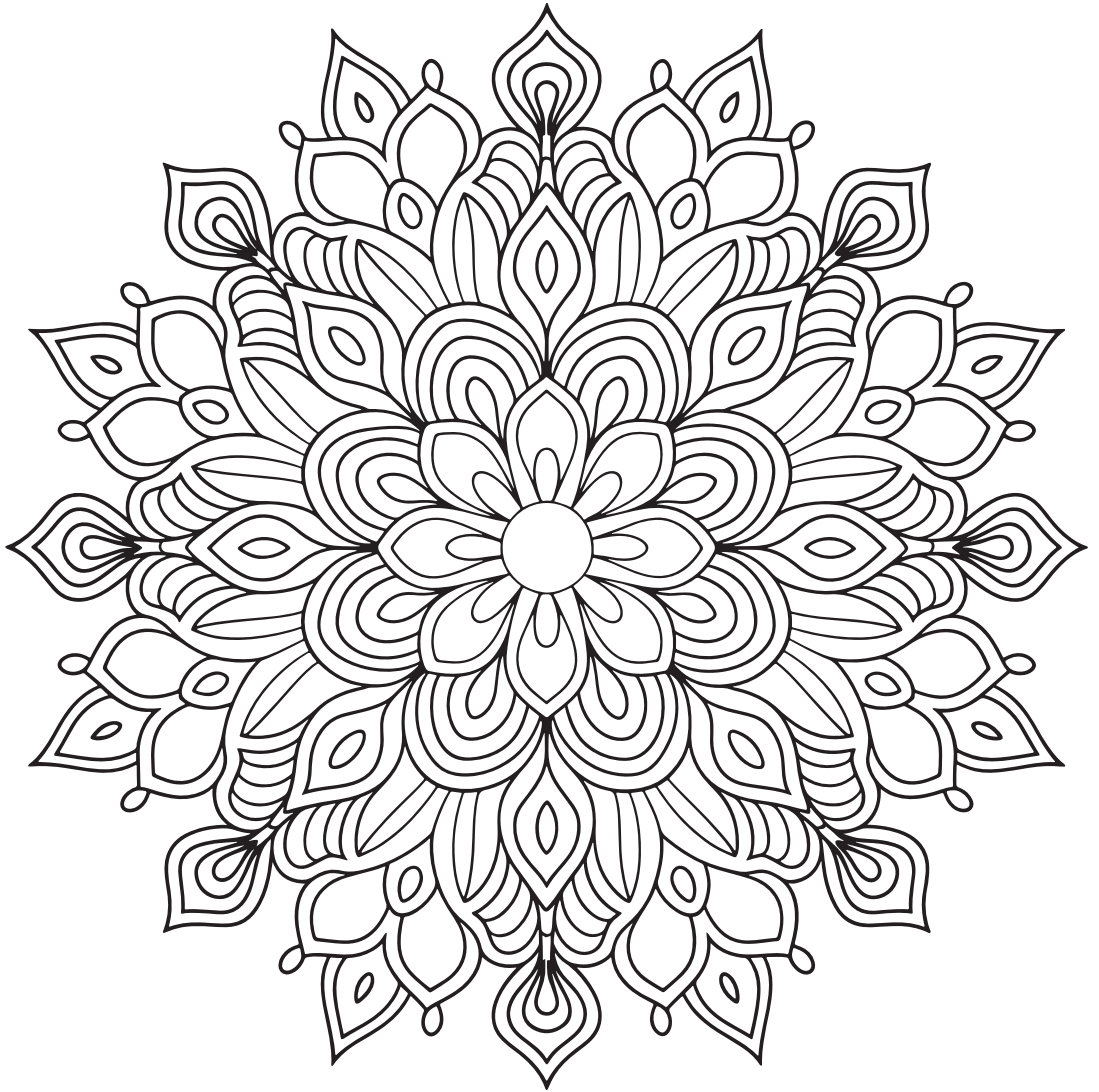
Тот факт, что вы интересуетесь такими тонкими материями, говорит о том, что вы тоже творец. Творец своего собственного мира и своего собственного будущего. Такого будущего, к которому вы всегда стремились. Если в вас живут эти тонкие вибрации, значит, вы хотите активно участвовать в процессе сотворения и стремитесь делать этот мир еще более прекрасным.

Начинаем мы, как всегда, с самих себя. А точнее говоря, со своих мыслей. Уже немало исследований было проведено, и в них доказано, что когда человек испытывает негативные мысли и чувства, то он реально уничтожает свои клетки, убивает сам себя. Неважно, чем вызваны негативные мысли и чувства — злостью, обидой или гневом. Результат один и тот же: человек сокращает продолжительность своей жизни. Когда же человек осознанно культивирует в себе положительные мысли, излучает добро, благожелательность и радость, то продолжительность его жизни увеличивается. А возможность заболеть каким-то неизлечимым недугом резко снижается.

Если ваше тело так чутко реагирует на качество ваших мыслей и эмоций, то знайте, Вселенная реагирует точно так же. Поэтому первым шагом к проявлениям волшебства в вашей жизни будет осознанное повторение позитивных настроев, аффирмаций или просто подбадривающих вас установок. Для этого я создала медитации — настрои на каждый день, для каждого случая, чтобы вы, слушая их, сонстраивали свой внутренний камертон с вибрациями радости, гармонии и мира.

Так вы начнете притягивать в свою жизнь замечательные события, верных друзей, любимых людей, а также научитесь реализовывать свои мечты. Разве это не прекрасно?





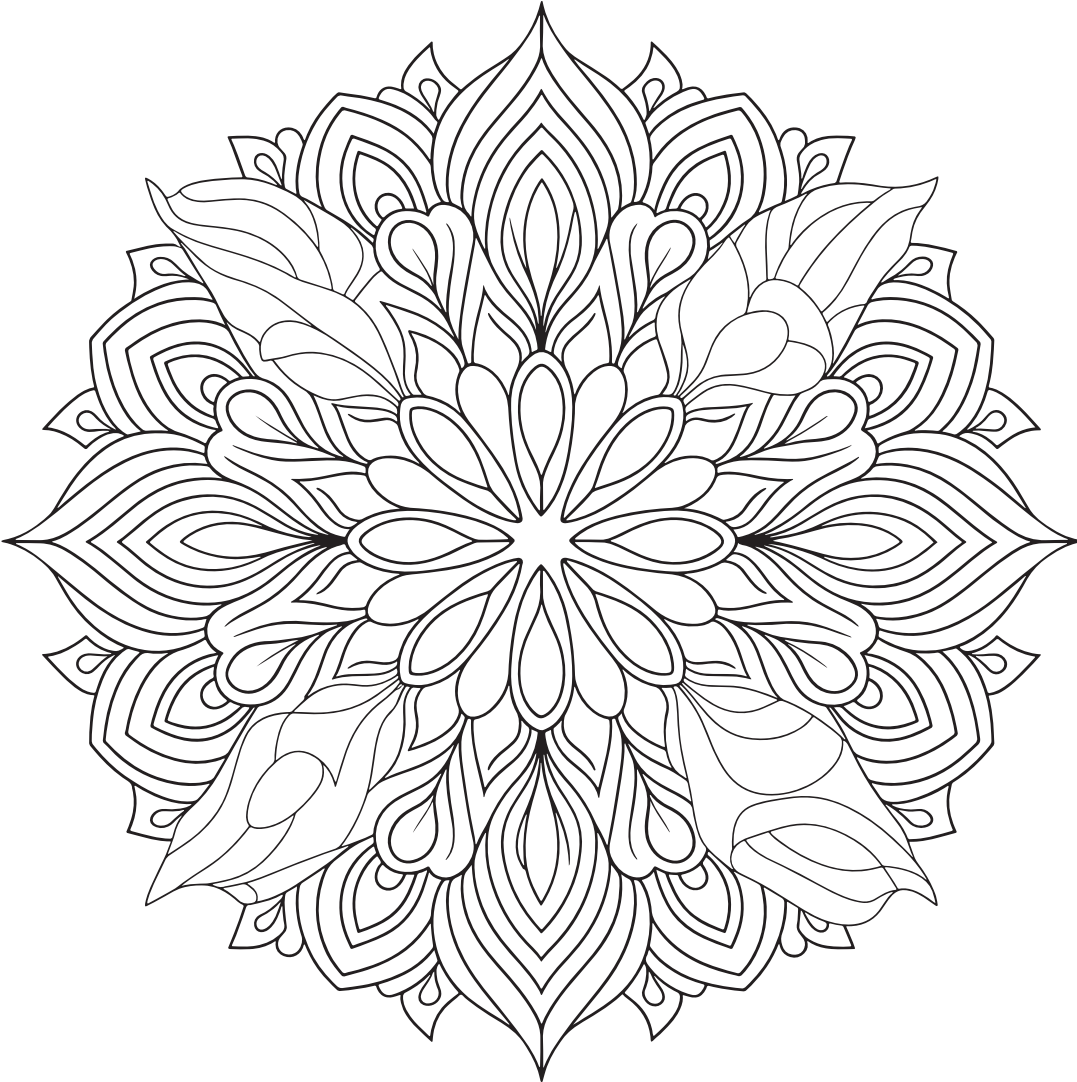


## ВЫ — ЧАСТЬ БЕСКОНЕЧНОЙ ВСЕЛЕННОЙ

Мы на самом деле бесконечны. Вы можете возразить: «Ну как же так, ведь наша жизнь конечна!» Но это только на первый взгляд. Это только в жизни физического тела. Действительно, в физическом теле мы имеем определенные стадии развития. Мы рождаемся, растем, взрослеем, созреваем, мудреем, затем идет естественный процесс угасания и ухода с физического плана. Но это лишь физическая сторона. Жизнь для нас бесконечна... Если вы знаете это, чувствуете, осознаете, то на самом деле вы перестаете чего-то бояться. Вы начинаете чувствовать и осознавать себя в огромном космическом масштабе, как путешественника, который двигается из жизни в жизнь, из тела в тело, чтобы получить как можно больше позитивного опыта.

Я предлагаю вам рассматривать свою жизнь с этой точки зрения. Это очень помогает спокойнее переносить трудности и осложнения в отношениях с людьми. И вообще помогает не переживать, потому что мы с вами бессмертные, прекрасные, божественные создания, и каждый из вас — это Вселенная.

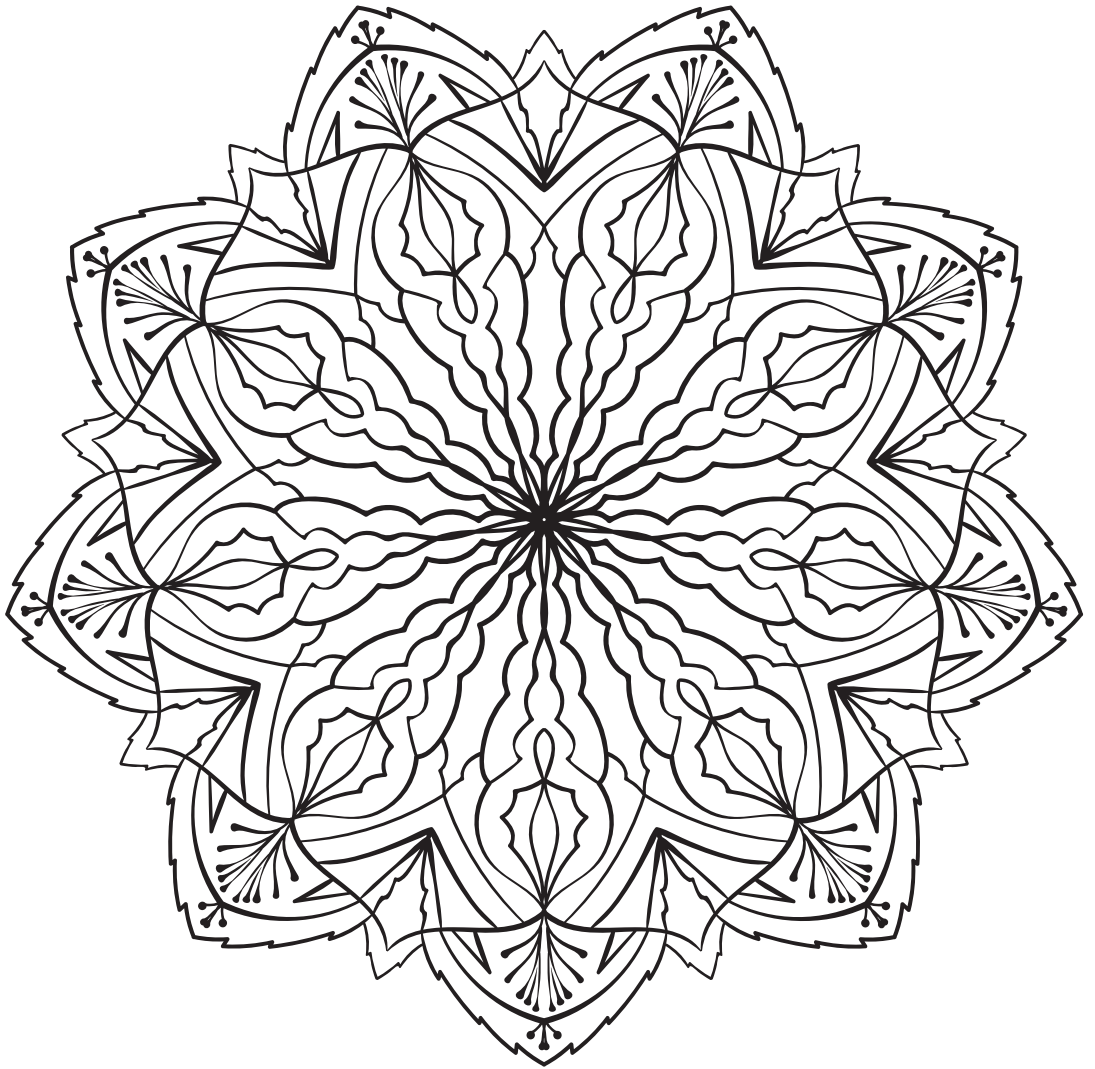






Не только позитивные мысли приносят счастье, но и активное проявление себя как человека доброго и щедрого. Хотите быть богатыми — проявляйте щедрость к другим. Оставьте щедрые чаевые тем, кто вас обслуживает, подарите цветы одинокой женщине, принесите приятные подарочки друзьям, когда приходите к ним в гости, отправьте денежный донат автору канала в соцсетях, который вам нравится. Каждый раз, когда вы даете больше, чем обязаны, вы заслуживаете невидимый бонус у Вселенной, и это значит, что вы получите больше! Только не надо путать щедрость с бесплатным оказанием услуг или раздачей денег в долг каждый раз, когда вас об этом просят. Это совершенно разные вещи. Ваш труд должен быть оплачен, иначе он обесценивается, а в долг давать деньги вообще не стоит.







## НАСТРОЙ «НОВАЯ РАДОСТНАЯ ЖИЗНЬ»

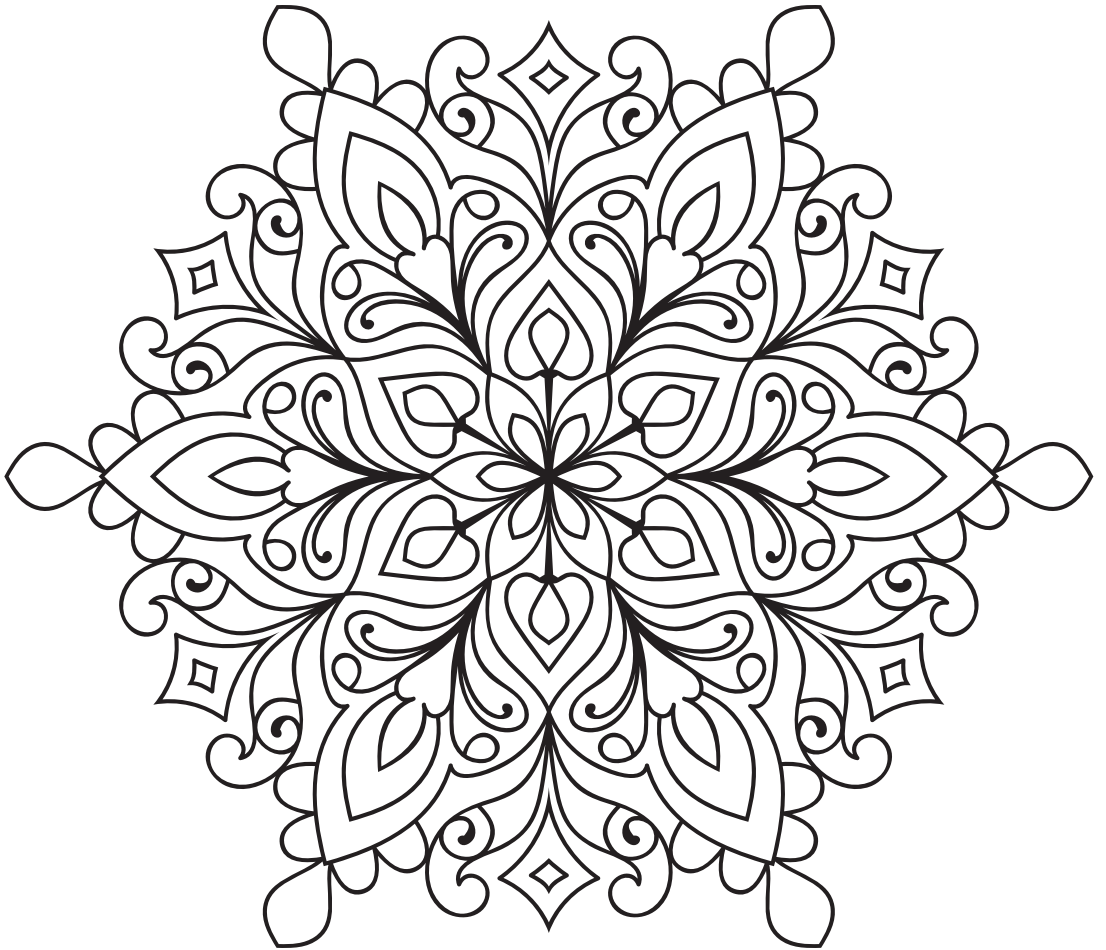
Настрой на новый день, который поможет вам чувствовать радость жизни всегда, в любом возрасте, в любом состоянии.

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.





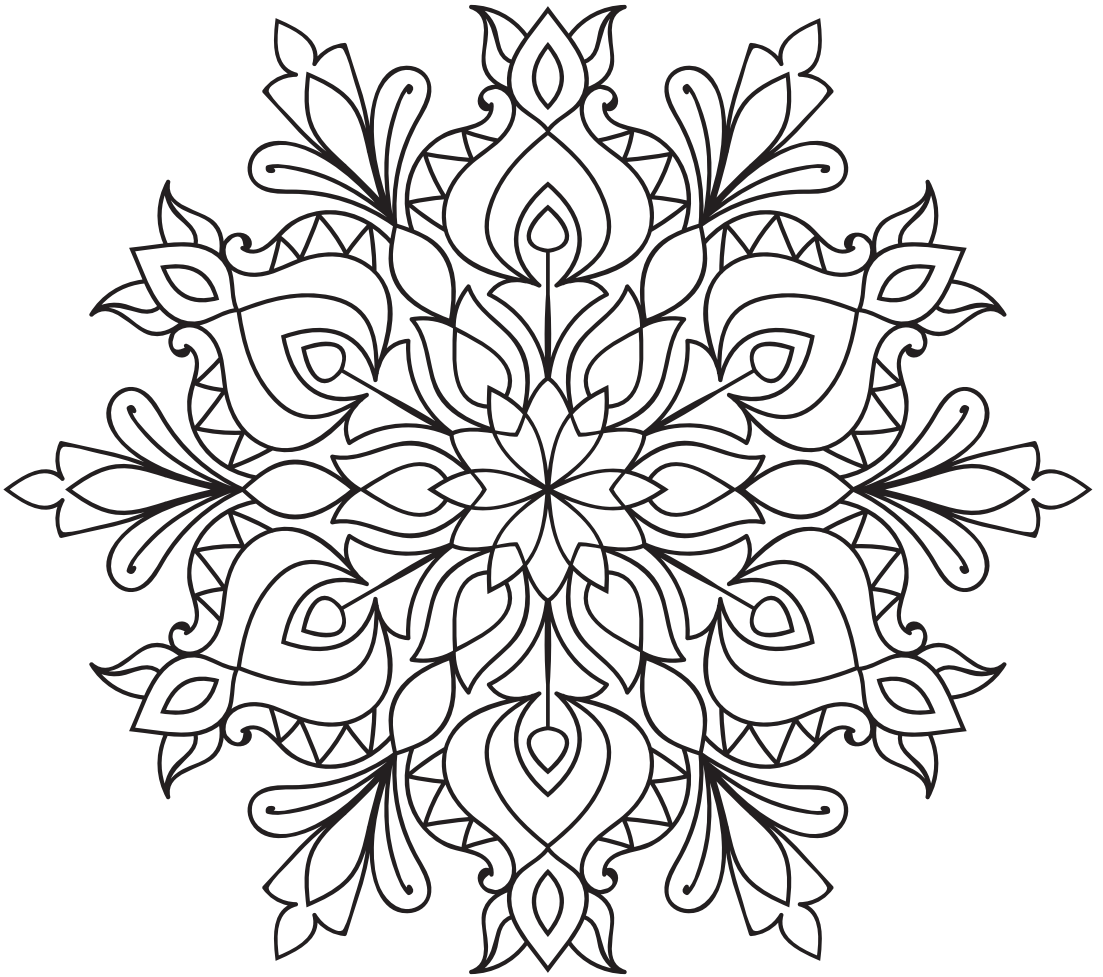


## ПРОБУЖДЕНИЕ СИЛЫ

Знаете, почему на сегодняшний день вы живете не той жизнью, о которой мечтаете? Все очень просто — вы до сих пор находитесь в плену ограничивающих вас убеждений. Ваш самый главный компьютер — ваше подсознание — был запрограммирован негативно. Оно создавало поле реальности, которое полностью соответствовало вашим устаревшим программам. Ваш успех базируется на самоуважении, уверенности в себе, позитивном намерении и внутренней силе.

Откуда берется это сила? Из ваших новых убеждений, которые вы уже начали практиковать в предыдущей главе. Теперь самое главное не сдаваться! Самой большой ошибкой на вашем блистательном пути к успеху будет, если вы, начав практиковать позитивное программирование, бросите это через неделю. Так вы ни к чему не придете. Это не работает! Ваша задача — выбрать свои приоритеты, подобрать для них подходящие позитивные утверждения и работать только с ними







## ПРАКТИКА ВЫЯВЛЕНИЯ НЕГАТИВНЫХ ПРОГРАММ

Откройте чистый лист в вашей волшебной тетради и запишите: «Чего я боюсь». Или: «Чего я не хочу!» Зачастую человеку проще написать нечто негативное, чем прописывать позитивные аффирмации.

Если вы будете честны перед собой и сможете выписать хотя бы 10 таких страхов или программ, это будет большим шагом к достижению жизни вашей мечты.

Далее вам нужно разделить страницу на два вертикальных столбика и напротив каждой негативной программы написать новую позитивную аффирмацию.

В нашем примере:

Я боюсь отношений, я боюсь боли	Я знаю, что жить в любви безопасно!
Зарабатывать большие деньги сложно	Я зарабатываю большие деньги легко!
Зарабатывать большие деньги опасно	Чем больше я зарабатываю, тем в большей безопасности я живу

Прочитайте то, что вы написали справа снова и снова. Теперь возьмите черный маркер и уверенно зачеркните негативные программы, которые вы написали слева. Их больше нет и никогда не было. Стены вашей темницы рухнули! Вы на свободе! Откройте двери к позитивным изменениям.

Смотрите вглубь себя и повторяйте те аффирмации, которые подходят именно вам. Они теперь отражают вашу новую суть. Они — ваши коды и пароли к успеху, удаче и счастью! Богатые и удачливые люди уверены, что материальный мир подчиняется силе их мысли.



