

Настрой дня

4-е издание



ЙЕГУДА БЕРГ

# Настрой дня

Ежедневные советы,  
как сделать  
свою жизнь лучше



ЭКСМО  
Москва 2023

4-е издание

Б48

## Берг, Йегуда.

Настрой дня. Ежедневные советы, как сделать свою жизнь лучше / Йегуда Берг ; [перевод с английского Е. В. Кандалиной]. — 4-е издание. — Москва : Эксмо, 2023. — 416 с. — (Каббала).

Этот уникальный календарь создан для того, чтобы люди могли открывать для себя что-то новое каждый день и духовно расти. Несмотря на легкий и доступный язык, концепции, изложенные здесь, очень глубоки и уходят своими корнями в древнейшую мудрость каббалы. Эти вдохновляющие строки помогут вам начать день на позитивной ноте, посмотреть на вещи под другим углом и просто поднимут настроение. Читайте их и настраивайтесь на то чудесное путешествие, которым на самом деле и является ваша жизнь.

УДК 159.9  
ББК 88

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

КАББАЛА

Берг Йегуда

НАСТРОЙ ДНЯ

ЕЖЕДНЕВНЫЕ СОВЕТЫ, КАК СДЕЛАТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ ЛУЧШЕ

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*  
Руководитель направления *Л. Ошеверова*  
Ответственный редактор *П. Гузь*  
Литературный редактор *М. Преображенская*  
Младший редактор *А. Попова*  
Художественный редактор *А. Гусев*  
Технический редактор *О. Куликова*  
Компьютерная верстка *Е. Акулова*  
Корректор *О. Ковальчук*

ООО «Издательство «Эксмо»  
123008, Россия, город Москва, улица Зорге, дом 1, строение 1, этаж 20, каб. 2013.  
Тел.: 8 (495) 411-68-86.  
Нопле раде: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)  
Фондари: «ЭКСМО-АИС» Белград,  
123008, Ресей, қала Мәскеу, Зорге көшесі, 1 үй, 1 қабат, 20 кабинет, офис 2013 ж.  
Тел.: 8 (495) 411-68-86.  
Нопле раде: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)  
Таур бетісі: «Эксмо»  
Интернет-магазин: [www.book24.ru](http://www.book24.ru)  
Интернет-магазин: [www.book24.kz](http://www.book24.kz)  
Интернет-дукан: [www.book24.kz](http://www.book24.kz)  
Импортері в Республицы Қазақстан: ТОО «РДЛ-Алматы»  
Қазақстан Республикасының импортошы «РДЛ-Алматы» ЖШС.  
Дистрибутор и представитель по приему претензий на продукцию,  
в Республике Казахстан: ТОО «РДЛ-Алматы»  
Қазақстан Республикасының дистрибутор және өнім бойынша арыз-талпаптарды  
қабылдаушы елі «РДЛ-Алматы» ЖШС.  
Алматы қ., Дамбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.  
Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: [RDC-Almaty@eksmo.kz](mailto:RDC-Almaty@eksmo.kz)  
Финанс жәрдемшілері меншіктемелері,  
Сертификация туралы ақпарат сайтта: [www.eksmo.ru/certification](http://www.eksmo.ru/certification)  
Сөздеріні о қолдағандығына сәйкестігінін ізденісіне сәйкестігіне заңнамалық қолдауға РД  
о тиісшеменің рәгуляцияларын қолдануға қолдануға «Эксмо»  
[www.eksmo.ru/certification](http://www.eksmo.ru/certification)  
Өздеріні меншіктемелері: Ресей, Сертификация қарақтары/магизин



Страна происхождения: Российская Федерация  
Шығарылған елі: Ресей Федерациясы

Дата изготовления / Подписано в печать 27.04.2023. Формат 60x90<sup>1/16</sup>.  
Гарнитура «Minion Pro». Печать офсетная. Усл. печ. л. 26,0.  
Тираж 3000 экз. Заказ №

eksmo

Официальный  
интернет-магазин  
издательства «Эксмо»

ISBN 978-5-04-181162-4



9 785041 811624 >

© Kabbalah Centre International, Inc.

© Кандалина Е. В., перевод на русский язык, 2023

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023

ISBN 978-5-04-181162-4

## Введение

Перед вами уникальный календарь, который поможет открывать для себя что-то новое каждый день и духовно расти. Не удивляйтесь, если в этих ежедневных сообщениях вы найдете ответы на вопросы, которые будут волновать вас именно в этот день. Секрет в том, что в основе этой книги лежит каббалистический календарь, а это нечто большее, чем просто способ отмерять время. Этот календарь основан на проверенных веками знаниях о циклах энергии, которые формируют нашу жизнь. В основе каббалы лежит древняя духовная технология, помогающая человеку использовать преимущества того или иного времени. Другими словами, каббала может сказать нам, когда лучше всего сажать определенные духовные семена. Как и времена года, эти периоды цикличны.

Каббалисты стремятся поддерживать постоянную связь со Светом Творца во всех повседневных действиях и испытаниях. Эти вдохновляющие послания помогут вам начать день на позитивной ноте, посмотреть на вещи под другим углом и просто поднимут настроение.

Читайте их и настраивайтесь на то чудесное путешествие, которым на самом деле является ваша жизнь.

Словарь основных понятий каббалы вы найдете на странице 384.

Январь



## Отключиться, чтобы включиться

К великому каббалисту XVI века Раву Ицхаку Лурии, также известному как Ари, или Лев, ежедневно приходили новые озарения. Его подход состоял в том, чтобы отключить бесконечный поток мыслей в уме, подвластном эго. Такое усилие, или сопротивление, как его называют в каббале, создавало пространство для Света Творца, который входил в сознание великого Рава Ицхака Лурии.

Воспользуйтесь советом Льва — игнорируйте корыстную болтовню эго, чтобы освободить место для бесконечной мудрости Вселенной.



## Сила перемен

Человек имеет силу как ограничить потенциал ближнего, так и стать причиной его развития. Когда мы просто ждем, что кто-то изменится, этого не происходит. Но если мы верим в человека, то его возможности открываются как по волшебству.

Осознавайте собственное влияние. Поддерживайте людей своей верой в них.



## Свет мой, зеркальце, скажи...

То, что огорчает нас в других, является отражением того, что мы не переносим в себе. Таковы основы каббалы.

Помочь ближнему — это не указывать ему, что делать, а самому последовать собственному же совету. И дело тут не только в том, чтобы подавать пример. Согласно каббале, своей трансформацией мы приближаем квантовый сдвиг во Вселенной, который побуждает к действию людей с теми же сложностями, что и у нас.



## Смысл сомнений

Сомнение — это палка о двух концах. С одной стороны, оно подрывает уверенность и может действовать против нас. С другой — бросает вызов эго и тогда становится нашим союзником.

Бывает, мы следуем за толпой в заботе о том, что подумают другие, вызванной нашим эго. Тут стоит критически оценить действия толпы и подвергнуть сомнению коллективные решения.

У всего созданного в этом мире есть положительные и отрицательные стороны. Критически оценивая текущее положение вещей, мы используем позитивную силу сомнения.



## Плоды наших действий

Время — это занавес, закрывающий результаты наших действий. Когда мы делаем хорошие вещи, оно придерживает вознаграждение. Когда поступаем плохо, создает иллюзию, что все сошло с рук. Но не стоит заблуждаться: духовный закон причины и следствия работает как часы, даже если мы не всегда способны отслеживать его действие.

Важно стараться быть добрыми и щедрыми, не думая о скором вознаграждении, чтобы в долгосрочной перспективе получить духовное богатство. Обижая кого-то, стоит приготовиться к тому, что с нами могут поступить так же. Это лишь вопрос времени.



## Сила выбора

Каждый раз, когда мы отказываемся от эгоистического желания получить для себя в пользу дарования, когда принимаем осознанное решение вместо сиюминутной реакции, мы приближаемся к лучшей версии себя. И каждое подобное изменение приносит нам больше Света.

Вот почему мы здесь. Такова цель жизни.



## Парадокс жизни

Каббала помогает раскрыть парадоксальную природу жизни. Из детского опыта и бесконечного потока рекламы мы узнаем, что счастье в получении, тогда как на самом деле единственный путь к наполнению состоит в том, чтобы отдавать. Чем больше мы занимаемся дарованием, тем больше получаем.

Попробуйте поделиться тем, что хотелось бы получить вам самим. Помогая другим обрести счастье, мы находим его сами.



## Как ощущения?

Все несчастливые отношения схожи тем, что основаны на ожиданиях, а не на отдаче. Каждый ждет, что партнер что-то сделает для него.

Если вы хотите здоровых и наполненных любовью отношений, создайте, а не забирайте. Сосредоточьтесь на том, что вы готовы отдать, а не на том, что желаете получить. Поступая таким образом, вы сами станете причиной собственного счастья.



## Важность паузы

Свобода воли отличает людей от животных. Львица в азарте погони не способна внезапно остановиться и задуматься о последствиях убийства своего беззащитного собрата. Ужин есть ужин.

Нам же Творец даровал способность делать паузу и взвешивать свои действия. В этом вся разница.