

Библиотека Счастья и Успеха

НАТАЛЬЯ
ПРАВДИНА



УНИКАЛЬНАЯ
ЭНЦИКЛОПЕДИЯ
СЧАСТЬЯ



КАК ВЫИГРАТЬ
счастливым билет
и ПОЙМАТЬ
ЗОЛОТУЮ РЫБКУ



ЛУЧШИЕ ТЕХНИКИ и ПРИЕМЫ

ПРАЙМ



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 Уникальная энциклопедия счастья. Как выиграть счастливый билет и поймать золотую рыбку. Лучшие практики и приемы / Наталья Правдина. — Москва : АСТ, 2015. — 383, [1] с. — (Библиотека Счастья и Успеха).

ISBN 978-5-17-090034-3

Что нужно любой женщине для счастья? Чтобы в жизни было меньше проблем и огорчений, а больше радостных минут. Чтобы, посмотревшись утром в зеркало, вы бы всегда улыбались и думали: «Ну до чего же я хороша и молода!» Чтобы мужчины обращали на вас внимание, а любимый муж всегда оставался любимым и верным. А еще, конечно, хотелось бы и хорошую работу, и красивый дом, и вон те туфли... Можно мечтать до бесконечности, а можно взять в руки эту книгу и сделать мечты реальностью!

Вам поможет эта книга, написанная опытным специалистом в области позитивной психологии, одним из самых искусных Мастеров фэншуй в мире, Натальей Правдиной.

Обретите уверенность в себе, привлеките в свою жизнь достаток, научитесь любить себя, откройте в себе источник красоты и молодости, станьте сексуальной и желанной!

Макет подготовлен редакцией



ISBN 978-5-17-090034-3

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

Содержание

**Пейте эликсир счастья
большими глотками!** 9

Три составляющих успеха! 10

МЫСЛИ О СЧАСТЬЕ И УСПЕХЕ В ЭПОХУ КРИЗИСОВ

От стресса к спокойствию 12

Что такое стресс? 13

Как появляется стресс? 16

Стресс! Прощай! 22

Способы выхода из стресса! 23

Практики избавления от стресса 34

Упражнение «В каком я состоянии?» 34

Упражнение «Скажите стрессу “нет”!» 36

Упражнение «Сброс» 37

Упражнение «Зарядка» 37

Упражнение «Спокойствие» 37

Ура! Новая жизнь! 38

Выходим из тупика! 38

Берем ответственность за жизнь в свои руки! .. 39

<i>Смотрим на жизнь по-новому!</i>	41
<i>Относимся к препятствиям как к стимулу для развития</i>	42
<i>Меняем мысли! От минуса к плюсу</i>	49
<i>Вводим новый лексикон!</i>	53
<i>Разбираем завалы в доме!</i>	54
<i>Разгребаем эмоциональные завалы</i>	59
<i>Защищаем свою крепость от негатива!</i>	62
<i>Делимся проблемами!</i>	64
<i>Обращаемся за помощью!</i>	65
<i>Ценим то, что имеем!</i>	66
<i>Спешим отдавать с удовольствием и принимать с благодарностью</i>	68
<i>Позаботимся о своем здоровье!</i>	71
<i>Используем щит от стресса!</i>	77
Практики принятия перемен и защиты от стресса	86
<i>Молитва для положительных изменений</i>	86
<i>Упражнение «Доставляем себе удовольствие!»</i>	87
<i>Упражнение на хороший сон</i>	88
<i>Упражнение для снятия стресса</i>	89
<i>Упражнение для релаксации в ванне</i>	90
<i>Медитация для отпускания обиды</i>	91
<i>Упражнение для отпускания страхов</i>	91
Строим планы!	92
<i>Мой новый образ!</i>	94
<i>От визуализации к желанию</i>	96
<i>От желания к цели</i>	98
<i>Справился со стрессом сам, помоги другим!</i>	103

Практики для новой счастливой жизни	106
<i>Практика «Энергия богатства»</i>	106
<i>Медитация по Сан Лайту для успеха и изобилия</i>	107
<i>Практика превращения идеи в деньги от Наполеона Хилла</i>	109
<i>Ритуал со свечой на исполнение желаний</i>	109
<i>Практика реализации мечты</i>	110
<i>Практика «Направления фэн-шуй для счастливой жизни»</i>	110
<i>Практика «Секторы счастья»</i>	115

Я МОЛОДА И ПРЕКРАСНА!

От мыслей к красоте	118
<i>Красота достижима</i>	120
<i>О любви к себе, или Почему красоты без любви не бывает!</i>	121
<i>Новое отношение к себе</i>	126
<i>Мой мир — любовь</i>	129
<i>Ценим свою индивидуальность</i>	132
<i>Отпускаем тех, кто уходит</i>	133
Практики на осознание своей красоты	138
<i>Медитация «Любовь к своему Внутреннему ребенку»</i>	139
<i>Упражнение «Я прелесть!»</i>	140
<i>Упражнение «Новое отношение к своему телу!»</i>	141
<i>Упражнение «Наполнение любовью»</i>	141
<i>Молитва на обретение любви к себе</i>	142

<i>Упражнение «Образец для подражания»</i>	144
<i>Медитация «Освобождение от неразделенной любви»</i>	144
От ухоженности к красоте	146
<i>Мои возможности</i>	148
<i>Правила ухода за собой</i>	149
<i>Как правильно заботиться о коже лица</i>	149
<i>Как правильно заботиться о шее</i>	155
<i>Как правильно заботиться о глазах</i>	157
<i>Как правильно заботиться о губах</i>	162
<i>Как правильно заботиться о зубах</i>	163
<i>Как правильно заботиться о носе</i>	165
<i>Как правильно заботиться о волосах</i>	166
<i>Как правильно заботиться о груди</i>	172
<i>Как правильно заботиться о руках</i>	177
<i>Как правильно заботиться о наших ножках</i>	183
<i>Что делать с лишними килограммами?</i>	186
Практики для красоты и стиля	190
<i>Упражнение «Внутренняя сила и индивидуальность»</i>	190
<i>Упражнение «Умение перевоплощаться!»</i>	191

Я СЕКСУАЛЬНА!

Секс — это радость!	195
Великая сила сексуальной энергии	200
<i>Раскрываем свою сексуальную энергию</i>	201

Практики для раскрытия сексуальности	206
<i>Медитация «Сила харизмы»</i>	206
<i>Упражнение для развития обаяния и сексуальности</i>	209
<i>Упражнение «Наполнение энергией»</i>	210
Как быть с сексом, если вы одиноки	210
<i>Упражнение «Дарим себе ласки!»</i>	212
В поисках своей половинки	214
<i>Этап 1. Ценим себя</i>	216
<i>Этап 2. Работаем над достижением мечты . . .</i>	221
<i>Этап 3. Не растрчивайте себя на секс без любви</i>	222
<i>Этап 4. Поверьте в свою привлекательность . .</i>	224
<i>Этап 5. Дарите себе любовь</i>	228
<i>Этап 6. Выходите в свет</i>	230
<i>Медитация «Встреча с любимым(ой)»</i>	232
Выходим на охоту, или Как сразить мужчину наповал	234
<i>Любите с удовольствием!</i>	237
<i>Не бойтесь признаться в своих чувствах!</i>	238
<i>Поверьте, что вы достойны любви!</i>	241
<i>Используйте великое искусство флирта!</i>	245
Практики для удачного флирта	254
<i>Упражнение «Притягательная осанка»</i>	254
<i>Упражнение «Легкая походка»</i>	254
<i>Упражнение для красоты ножек и уверенной походки</i>	255

«Охота» состоялась!	
Ищем общий язык	256
<i>Секретное оружие для мужчин</i>	258
<i>Секретное оружие для женщин</i>	276
<i>В предвкушении близости</i>	294
<i>Долгожданный секс!</i>	
<i>Узнаем о подводных камнях!</i>	302
<i>Финальный аккорд близости</i>	317
<i>Практика «Волшебное свидание»</i>	324
Великое искусство Тантры	329
<i>Немного из Истории Тантры</i>	330
<i>Тантра — путь к духовности</i>	333
<i>Основные постулаты тантризма</i>	337
<i>Тантра на практике</i>	338
<i>Любовь после тантрического секса.</i>	357
Тантрические практики	363
<i>Упражнение «Новый взгляд на мир»</i>	363
<i>Упражнение «Парим над обыденностью»</i>	364
<i>Упражнение «Погружение в пламя»</i>	365
<i>Комплекс упражнений для интимных мышц.</i>	367
<i>Комплекс Кегеля для тренировки интимных мышц.</i>	374
<i>Практика укрепления интимных мышц с тренажером</i>	378
Доброе напутствие!	381

Пейте эликсир счастья большими золотками!

И снова, мои дорогие читатели, мы вместе! В Средние века мудрецы и алхимики пытались получить философский камень, который бы превращал любой металл в золото, давал своему обладателю здоровье, бессмертие, вечную молодость, красоту, привлекательность. Зажмурьтесь и представьте на мгновение, что такой камушек лежит у вас в кармане. Помечтайте! Вы прекрасная и молодая, уверенная в себе и обеспеченная женщина. Любимая женщина!

Ощутили счастье? Почувствовали его вкус?

А теперь послушайте меня — **ВСЕ ЭТО МОЖЕТ СТАТЬ РЕАЛЬНОСТЬЮ!**

Да, я уверена, что все в ваших руках. Я знаю, как достичь удачи, радости и счастья и без философского камня.

И сейчас я расскажу об этом вам.

Для того чтобы достичь счастья, нам вовсе не обязательно идти путем испытаний и трудностей! Нужно лишь понять законы Вселенной и перестроить свое сознание на новую волну!

Просто? Как все гениальное!

Все, что вам нужно — уютное кресло, свободный вечер и желание стать счастливой. Оно есть? Тогда вперед!

Три составляющих успеха!

Итак, как мы будем готовить наш волшебный эликсир.

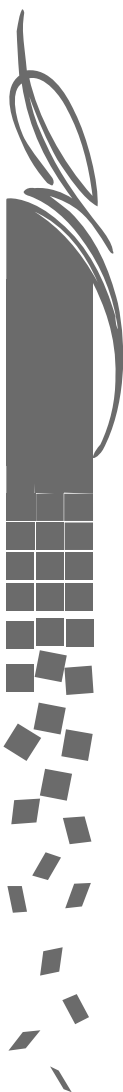
В книге три части. Рекомендую вам освоить их последовательно, одну за другой.

В первой части вы узнаете, как справляться с трудностями и жизненными кризисными моментами, как преодолевать их, оставаясь при этом счастливой. Поверьте, пройти черную полосу не так уж и сложно. Скажу больше, вы вполне можете вообще ее избежать. Достаточно научиться владеть своими мыслями и отказаться от негатива. Чем радостнее вы смотрите на жизнь, тем успешней и счастливей она становится для вас. Эта часть подготовит ваше сознание, настроит его на прием счастья в неограниченном количестве!

Во второй части вы обретете уверенность в себе, научитесь любить себя, раскроете свои потаенные возможности. Здесь вы узнаете и все женские хитрости по сохранению молодости и привлекательности, найдете немало полезных советов по уходу за собой, научитесь создавать свой стиль и подчеркивать индивидуальность. Помните, человек, который не любит себя, не может быть счастлив. К сожалению, не все из нас владеют этим великим искусством — принимать и любить себя. Будем учиться! Поверьте, мои дорогие, вы уже уникальны по праву своего рождения. Вы достойны всего самого лучшего!

В третьей части вы научитесь быть магнитом для мужчин, раскроете свою сексуальность и привлекательность. Вы узнаете, как всегда оставаться желанной и разнообразить свою интимную жизнь.

Итак, мы начинаем!



Мысли о счастье и успехе в эпоху кризисов



Можно считать аксиомой тот факт, что любой человек в своей жизни проходит через периоды кризисов, и никого не минует чаша сия. Но одни преодолевают кризис почти безболезненно, а другие — мучительно, испытывая жестокое сопротивление, выражая внутреннее несогласие, пытаясь построить мир в душе по своим законам. Другое дело, какие уроки человек способен извлечь из кризиса, насколько он сумеет прислушиваться к тому, что хочет сказать ему жизнь, сколько сил и терпения найдется у человека и его близких, чтобы пройти через испытания и начать двигаться дальше.

От стресса к спокойствию

Надо сказать, что жизнь в большом городе вообще насыщена стрессами: десятки тысяч машин, невообразимые цвета, звуки, запахи, неблагоприятная экология, а главное — миллионы людей. И все со своими особенностями, взглядами на жизнь, правилами, манерой вести себя, со своими проблемами.

Как это ни парадоксально, но выбить человека из колеи, вызвать у него стресс со всеми вытекающими из этого негативными последствиями могут и трагические, и счастливые события. Настоящим испытанием для человека становятся даже такие житейские радости, как покупка квартиры или переезд в большой город, повышение по службе или рождение ребенка. И каждый из нас реагирует на происходящее и переживает его по-своему, а вовсе не в соответствии с какими-то классическими канонами.

ЧТО ТАКОЕ СТРЕСС?

Если вы держите в руках эту книгу, значит, тому есть веские причины. Вы стали одной из жертв экономического кризиса, потеряли работу и веру в себя. Или вы чувствуете усталость от множества обязанностей в семье и на службе. Вам кажется, что вас не понимают даже самые близкие люди. Или вы ясно ощутили, как стремительно уходит время, а вы еще не совершили ничего стоящего, не обрели того, о чем когда-то мечтали. Иногда вы без особых на то оснований чувствуете, что дела совсем плохи. Вам трудно сосредоточиться, не удается сдержать слезы, и вы никак не можете разобраться в своих мучительных переживаниях и решить, что делать дальше. А может, вы просто радуется. И это тоже стресс!

Хочу обратиться к научным исследованиям, которые могут наглядно проиллюстрировать мои слова о том, что сильный стресс иногда является результатом счастливых событий.

Доктора Томас Холмс и Ричард Рейх в 60–70-х годах XX века изучали зависимость различных заболеваний от стрессогенных жизненных событий. В исследовании участвовали более 5000 пациентов! Оказалось, что психическим и физическим болезням обычно предшествуют серьезные изменения в жизни человека.

На основании результатов проведенной работы ученые составили шкалу, в которой каждому важному жизненному событию приписано определенное число баллов в зависимости от степени его стрессогенности.

Вот эта известная всем психологам шкала социальной адаптации.

	Жизненные события	Значение события в баллах
1	Смерть супруга	100
2	Развод	73
3	Разъезд супругов (без оформления развода)	65
4	Тюремное заключение	63
5	Смерть члена семьи	63
6	Травма или болезнь	53
7	Женитьба	50
8	Увольнение с работы	47
9	Примирение супругов	45
10	Уход на пенсию	45
11	Изменение состояния здоровья члена семьи	44
12	Беременность	40
13	Сексуальные проблемы	39
14	Появление нового члена семьи	39
15	Изменение структуры организации, в которой работает человек	39
16	Изменение финансового положения	38
17	Смерть близкого друга	37
18	Изменение профессиональной ориентации	36
19	Учащение конфликтов с супругом	35
20	Взятие ссуды или займа на крупную покупку (например, дома)	31
21	Окончание срока выплаты ссуды или займа	30

Уникальная энциклопедия счастья
Мысли о счастье и успехе в эпоху кризисов

22	Смена должности	29
23	Начало самостоятельной жизни сына или дочери	29
24	Возникновение проблем с родственниками мужа (жены)	29
25	Выдающееся личное достижение	28
26	Смена супругом работы	26
27	Начало или окончание обучения в учебном заведении	26
28	Изменение условий	25
29	Отказ от каких-то индивидуальных привычек	24
30	Возникновение проблем с начальством	23
31	Изменение условий или графика работы	20
32	Перемена места жительства	20
33	Смена места обучения	20
34	Изменение привычек, связанных с проведением досуга или отпуска	20
35	Изменение привычек, связанных с вероисповеданием	19
36	Изменение социальной активности	18
37	Взятие ссуды или займа для менее крупных покупок (машины, телевизора и т. д.)	17
38	Изменение индивидуальных привычек, связанных со сном	16
39	Изменение числа живущих вместе членов семьи	15
40	Изменение привычек, связанных с питанием	15
41	Отъезд в отпуск	13
42	Празднование Рождества/Нового года	12
43	Незначительное нарушение правопорядка	11