

ТАМАРА ШМИДТ

КРАЙОН



ВНУТРЕННЯЯ ОПОРА
ДЛЯ НАЧАЛА НОВОЙ ЖИЗНИ
ПО ЗАКОНАМ ВСЕЛЕННОЙ



✦ ПРОПИСИ ✦ НАСТРОИ
✦ МАНДАЛЫ



Издательство
АСТ
Москва

УДК 133.4
ББК 86.42
Ш73

*Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть
воспроизведена в какой бы то ни было форме
без письменного разрешения владельцев авторских прав.*

Шмидт, Тамара.

Ш73 Крайон. Прописи, настрой, мандалы. Внутренняя опора для начала новой жизни по законам Вселенной / Тамара Шмидт. — Москва : Издательство АСТ, 2027. — 64 с. — (Крайон. Прописи перемен).

ISBN 978-5-17-190800-3

Каждый день мы сталкиваемся с ситуациями, которые нас истощают: стресс, тревога, сомнения — наши ежедневные спутники. Мы утрачиваем внутреннюю опору и чувствуем бессилие и уныние, постепенно теряя связь со своим «Я». Но что, если есть «противоядие» от этих симптомов — и оно — в любви?

Эта книга — любящий проводник к внутренним переменам и душевному спокойствию, созданный на основе теплых посланий Крайона. Это инструмент для перенастройки мышления, сочетающий в себе прописи-аффирмации, творческие медитации и мандалы для раскрашивания. Внутри — шесть тематических блоков. Они помогут вам лучше понять себя, укрепить важные внутренние качества и обрести состояние уверенности и опоры в собственном Духе. В каждом разделе вы найдете мудрое и вдохновляющее послание от Крайона, а также несложную практику, которая поможет постепенно изменить вашу повседневную жизнь. Вся внутренняя работа выстроена так, чтобы вы могли выполнять ее легко и без усилий. Шаг за шагом практика создает внутри состояние устойчивости, доверия к себе и жизни, позволяя обрести гармонию с Мирозданием.

**УДК 133.4
ББК 86.42**

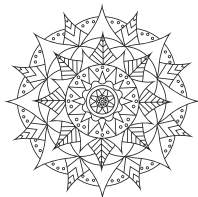
Материалы, представленные в этой книге, публикуются исключительно в познавательных и развлекательных целях. Информация, изложенная в книге, не преследует цели оскорбить чувства людей с иной позицией или вероисповеданием. Материалы книги не предназначены для решения личных, медицинских или психологических проблем. В сложных жизненных ситуациях важно обращаться к квалифицированным специалистам и сохранять критическое мышление.

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

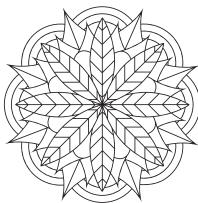
ISBN 978-5-17-190800-3

© Шмидт Т., 2026
© ООО «Издательство АСТ», 2027

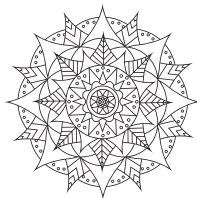
СОДЕРЖАНИЕ



Вступление	4
Твори свою жизнь	6
Обрети устойчивость посреди бушующего океана	14
Открой источник творческой энергии	24
Исполняй мечты	34
Прощай и отпускай	44
Верь в удачу	54



ВСТУПЛЕНИЕ



Эта книга — любящий проводник к внутренним переменам и состоянию гармонии, созданный на основе теплых посланий Крайона.

Внутри вас ждут шесть тематических блоков. Каждый из них помогает чуть ближе познакомиться с собой, развить важные внутренние качества и постепенно выстроить пространство спокойствия и уверенности, обрести опору внутри своего Духа. В каждом блоке вы найдете вдохновляющее послание Крайона, исполненное любви и мудрости, и простую практику, которая поможет вам изменить вашу повседневность.

Далее Крайон предлагает вам творческую медитацию — прочтите строку настроя, вслух или про себя, вчувствуясь в каждое слово, пропуская его через свое сердце, а потом запишите эту фразу столько раз, сколько вам хочется.

Главная идея — сила повторения и внимания к своим мыслям, погружение в смысл слов, переданных нам Божественным Духом. Прописывая эти слова от руки, возвращаясь к ним снова и снова, вы получите возможность не просто прочитать, а действительно прожить каждую установку, постепенно наполняя свое сердце надеждой и светом, обретая поддержку и веру в себя, проникаясь ощущением внутренней силы.

Прописывание настроев и affirmаций — это особый и очень мощный инструмент, который помогает человеку честно и искренне переосмыслить свою внутреннюю жизнь, обрести веру в бесконечную любовь Высших Сил и осознать свое Божественное предназначение. В современном мире, полном стрессов, тревог и сомнений, особое значение приобретают слова Крайона — они возвраща-

ют нас к гармонии с собой и Мирозданием и открывают доступ к бесконечному источнику ресурсов. Письменное повторение жизнеутверждающих духовных настроев — это своего рода внутренний диалог, который помогает подсознанию закреплять новые убеждения, наполняя сердце уверенностью и спокойствием.

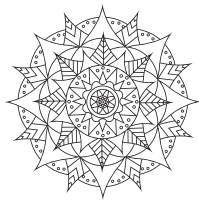
Этот процесс — настоящая медитативная практика, позволяющая отключиться от внешнего шума и сосредоточиться на внутреннем пространстве своей Души. Каждый раз, прописывая позитивные утверждения, мы создаем новый внутренний сценарий, устраняя старые ограничивающие убеждения и формируя новые намерения. В эти моменты уединения для диалога с Божественным Духом вам открывается путь к свету, добру и бесконечным возможностям Вселенной.

После этого вас ждет еще одна творческая часть — раскрашивание мандалы, символа спокойствия и баланса. Это не просто рисование, а приятная творческая медитативная практика, в которой ум успокаивается, а обретенная связь с Духом закрепляется еще глубже. Такое сочетание письма и творчества работает очень естественно: помогает отпустить лишние сомнения, снизить внутреннее напряжение и постепенно перейти в более ресурсное состояние. Дайте свободу своему воображению, ощутите магию цвета, и вы ощутите, как ваше внутреннее состояние наполняется спокойствием, гармонией и радостью. Повторяйте слова настроя во время раскрашивания — это помогает закрепить позитивные установки, позволяет отвлечься от суеты и направить Дух к внутренней мудрости и Свету.

Прописи и мандалы — неотъемлемая часть духовной практики, способствующей вашему внутреннему росту и духовной трансформации. С их помощью Крайон напоминает вам, что вы — важная часть движения Вселенной, порожденная из любви и Света для любви и светлого служения. Ваша внутренняя работа — это поле, где вы сеете зерна счастья, уверенности и добра. Позвольте себе доверять этим практикам, ведь они открывают двери к внутреннему покою, любви и исполнению вашей судьбы.

И самое приятное — вся эта глубокая внутренняя работа проделывается легко и без усилий. Шаг за шагом вы создаете внутри себя больше устойчивости, спокойствия и доверия к себе и жизни.

ТВОРИ СВОЮ ЖИЗНЬ



КРАЙОН: «СОЗДАВАЙТЕ СВОЮ ЖИЗНЬ ИЗ ЛЮБВИ»

Каждая ваша мечта — это возможность. Каждая ваша даже самая маленькая надежда способна стать реальностью. Надежда — это свет любви, которую вы направляете впереди себя. Это энергия, которая начинает строить ваше будущее, когда вы еще находитесь в настоящем.

Отслеживайте свои мечты. Спросите себя, чего вы ждете. Может быть, вы, сами того не желая, ожидаете чего-то такого, что не пойдет вам во благо? Или такого, чего вам совсем не хочется? Помните о могуществе ваших мыслей и ваших намерений, даже неосознанных. Поставьте себе задачу стать более осознанным начиная с сегодняшнего дня. Спрашивайте себя о том, чего вы хотите на самом деле. А после задайте себе вопрос: соответствуют ли этому ваши мысли, ваши каждодневные действия, ваши чаяния и надежды, ваши мечты и желания? Есть ли во всем этом любовь?

Любовь создает вашу жизнь. Так создавайте ее из любви, а не из страха. Направляйте надежду впереди себя и представляйте, как она расчищает путь от всего темного и неясного, от всего, что не сулит вам успеха и процветания. Направляйте свет любви и добра впереди себя. Стройте свое будущее, начиная с этого момента.

Скажите себе: «Сегодня — День надежды. И я создаю себе сегодня прекрасный день энергиями надежды, которые ведут меня в светлое замечательное будущее. Да будет так».