

Наталья Правдина ■ Бесценная помощь

Наталья  
Правдина



ТЫ  
БУДЕШЬ  
СЧАСТЛИВОЙ,  
*я - помогу!*

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 Ты будешь счастливой, я — помогу! / Наталья Правдина. — Москва : Издательство АСТ, 2015. — 190,[2] с. — (Наталья Правдина. Бесценная помощь).

ISBN 978-5-17-092135-5

Вместе с этой книгой в ваш дом войдет счастье! Счастье быть молодой и красивой, уверенной и преуспевающей, любимой и любящей!

Наталья Правдина написала эту книгу для всех женщин и рассказала, как, потратив всего пять минут в день, можно найти настоящее счастье и при этом не жертвовать любовью ради карьеры или здоровьем ради денег.

В этой книге собраны только проверенные рекомендации и способы достижения всего, что так нужно женщине, — любви, благосостояния, здоровья, гармонии с собой и миром. Ни одного лишнего слова — только практики и упражнения, которые автор и ее многочисленные ученицы применяли и продолжают применять сами, и весьма успешно!

Эта великолепно иллюстрированная книга без сомнения станет украшением вашей домашней библиотеки и прекрасным подарком!

**16+**

*Издание для досуга*

**Наталья Правдина**

**ТЫ БУДЕШЬ СЧАСТЛИВОЙ, Я — ПОМОГУ!**

Подписано в печать 17.07.2015. Формат 60×90/16. Печать офсетная.

Усл. печ. л. 12,00. Тираж экз. Заказ №

Общероссийский классификатор продукции ОК-005-93,  
том 2—953000, книги, брошюры.

ООО «Издательство АСТ»

129085, г. Москва, Звездный бульвар, д. 21, стр. 3, комн. 5

Макет подготовлен редакцией



ISBN 978-5-17-092135-5

© Правдина Н., 2015

© ООО «Издательство АСТ», 2015

# Содержание

|   |   |
|---|---|
| Я дарю вам Счастье! . . . . .           | 6 |
| Что вас ждет на пути к Счастью. . . . . | 7 |

## ♥ Секрет 1. Начните! С настроя на перемены

---

|   |    |
|---|----|
| Найдите помощь . . . . .  | 12 |
| Ритуал «Новое отношение к себе». . . . .                          | 12 |
| Упражнение «Ракушка» для обновления . . . . .                     | 13 |
| Ритуал «Обретение внутренней силы для перемен». . . . .           | 14 |
| Талисман «Счастливые фотографии» на позитивные перемены . . . . . | 15 |

## ♥ Секрет 2. Поверьте! В свою уникальность

---

|  |    |
|--|----|
| Найди помощь . . . . .   | 23 |
| Ритуал «Вера в свою уникальность». . . . .                       | 23 |
| Аромаванна для раскрытия индивидуальности . . . . .              | 24 |
| Практика «Обретение харизмы» . . . . .                           | 25 |
| Практика «Мое имя — радость» . . . . .                           | 26 |
| Талисман «Красный список» для веры в свою уникальность . . . . . | 27 |

## ♥ Секрет 3. Помните! Счастье неотделимо от позитива

---

|  |    |
|--|----|
| Найдите помощь . . . . .                                   | 37 |
| Практика «Удовольствие от жизни» . . . . .                 | 37 |
| Упражнение «Изменение установок на знак +» . . . . .       | 38 |
| Талисман-янтарь для радостного отношения к жизни . . . . . | 40 |
| Практика «Позитивное выражение лица». . . . .              | 42 |

## ♥ Секрет 4. Избегайте! Зависимостей

---

|   |    |
|---|----|
| Найдите помощь . . . . .  | 51 |
| Практика «Избавление от груза страданий» . . . . .                              | 51 |
| Медитация для выхода из зависимости и освобождения от несчастной любви. . . . . | 52 |
| Талисман-ласточка для благоприятных перемен и внутренней свободы. . . . .       | 54 |

## ♥ Секрет 5. Познайте! Законы привлекательности

---

|   |    |
|---|----|
| Найдите помощь . . . . .                                      | 63 |
| Практика «Обретение уверенности и привлекательности». . . . . | 63 |

|   |    |
|---|----|
| Практика «Я прекрасна» . . . . .              | 64 |
| Практика «Умывание красотой» . . . . .        | 65 |
| Талисман вечной молодости и красоты . . . . . | 66 |

### ♥ Секрет 6. Пробуждайте! Сексуальность

---

|  |    |
|--|----|
| Найдите помощь . . . . .                               | 75 |
| Практика «Стриптиз в помощь» . . . . .                 | 75 |
| Практика «Развитие чувствительности» . . . . .         | 78 |
| Практика «Подготовка к сексуальной близости» . . . . . | 79 |
| Талисман для вашей сексуальности . . . . .             | 80 |
| Практика «Сексуальность в теле» . . . . .              | 81 |

### ♥ Секрет 7. Стройте! Свои отношения

---

|   |    |
|---|----|
| Найдите помощь . . . . .                                  | 89 |
| Практика по привлечению любви . . . . .                   | 89 |
| Практика на взаимопонимание с партнером . . . . .         | 90 |
| Практика «Напитки взаимопонимания» . . . . .              | 91 |
| Практика с рябиной на любовь близких . . . . .            | 92 |
| Талисман-свеча на крепкие узы и взаимопонимание . . . . . | 93 |
| Талисман-ваза для гармоничных отношений . . . . .         | 94 |

### ♥ Секрет 8. Учитесь! Доверять партнеру

---

|  |     |
|--|-----|
| Найдите помощь . . . . .                             | 103 |
| Практика «Доверие партнеру» . . . . .                | 103 |
| Упражнение для освобождения от негатива . . . . .    | 104 |
| Талисман на защиту от ревности . . . . .             | 105 |
| Любовный талисман для укрепления отношений . . . . . | 106 |

### ♥ Секрет 9. Проявляйте! Терпение в совместной жизни

---

|   |     |
|---|-----|
| Найдите помощь . . . . .  | 115 |
| Письмо ангелам о помощи в отношениях . . . . .                        | 115 |
| Упражнение для настроения на терпение в отношениях . . . . .          | 116 |
| Амулет для защиты семейного счастья . . . . .                         | 117 |
| Талисман-подкова для защиты дома и отношений<br>от негатива . . . . . | 118 |

### ♥ Секрет 10. Старайтесь! Предотвращать разногласия

---

|  |     |
|--|-----|
| Найдите помощь . . . . .   | 127 |
| Практика мысленной раздачи подарков для<br>предотвращения конфликтов . . . . . | 127 |

|   |     |
|---|-----|
| Практика освобождения от накопившегося негатива . . . . . | 128 |
| Талисман на гармонизацию эмоциональной сферы . . . . .    | 129 |
| Талисман мудрости для предупреждения ссор . . . . .       | 130 |

### ♥ Секрет 11. Выходите! Без потерь из конфликта

---

|   |     |
|---|-----|
| Найдите помощь . . . . .                                | 139 |
| Упражнение «Правила ведения конфликта» . . . . .        | 139 |
| Ритуал примирения . . . . .                             | 140 |
| Ароматерапия для успокоения после ссоры . . . . .       | 141 |
| Талисман – Руна Кану для разрешения конфликта . . . . . | 142 |

### ♥ Секрет 12. Сделайте! Сексуальную жизнь яркой!

---

|  |     |
|--|-----|
| Найдите помощь . . . . .                                 | 151 |
| Медитация для повышения либидо . . . . .                 | 151 |
| Практика «Провокация». . . . .                           | 152 |
| Практика «Я доминирую». . . . .                          | 153 |
| Практика «Экзотический отдых» . . . . .                  | 155 |
| Упражнения Кегеля для развития вагинальных мышц. . . . . | 157 |

### ♥ Секрет 13. Используйте! Ароматы любви и успеха

---

|  |     |
|--|-----|
| Найдите помощь . . . . .   | 166 |
| Практика «Аромат любви» . . . . .  | 166 |
| Практика «Ароматические палочки для снятия страхов в отношениях. . . . . | 168 |
| Практика «Ароматный любовный напиток». . . . .                           | 169 |
| Практика эротического массажа с использованием ароматов любви . . . . .  | 170 |

### ♥ Секрет 14. Применяйте! Фэншуй в помощь

---

|   |     |
|---|-----|
| Найдите помощь . . . . .  | 181 |
| Практика «Спальня любви». . . . .   | 181 |
| Практика фэншуй, чтобы на работе вас окружала любовь . . . . .              | 182 |
| Цвета любви в вашем доме. . . . .   | 183 |
| Талисман-дракон для семейного благополучия и счастья . . . . .              | 184 |
| Талисман-Купидон для обретения любви. . . . .                               | 185 |
| Талисман – уточки-мандаринки для привлечения удачи в личной жизни . . . . . | 186 |

|                      |     |
|----------------------|-----|
| Послесловие. . . . . | 190 |
|----------------------|-----|



## Я дарю вам Счастье!

Дорогие мои читатели! Я с огромной радостью готова поделиться с вами новыми секретами того самого, так необходимого всем нам

*простого женского счастья.* У этого счастья сложный рецепт — тут и любовь и успех, и здоровье с красотой, и исполнение желаний, и хорошая семья, умные и красивые дети, и дом — «полная чаша». Неужели все это можно получить одной женщине? Я уверена — да, можно! И, поверьте, это не так уж и сложно.

В эту книгу я вложила всю свою любовь к вам, мои дорогие. Здесь и мой многолетний опыт, и накопленные за время работы и проверенные тысячами клиентов практики, и, конечно, мой позитивный взгляд на жизнь. Уверена, что вы сумеете впитать мою любовь со страниц этой книги и пробудить свой источник привлекательности, сексуальности и магнетизма. Ведь, чтобы стать счастливой, добиться гармонии в жизни, *необходимо в первую очередь... самим полюбить себя!* Но, конечно, самое большое внимание в этой книге я уделю любви. Как ни крути, а без любви, нежности, восторженных слов, романтики, семьи жизнь женщины нельзя назвать уж очень счастливой.

Добиться всего необходимого для вашего личного счастья вам помогут практики и иллюстрации. Они настроят вас на любовь и успех, создадут такую

удивительную атмосферу вокруг вас, что любое желание будет исполняться. Эти яркие образы сделают каждый миг вашей жизни ярким!

Итак, настало время расстаться со страданиями и неудачами и начать новую счастливую жизнь!

## Что вас ждет на пути к Счастью

Теперь вам не придется тратить время на поиски различных пособий и техник для привлечения счастья. Перед вами самое краткое (и самое крутое!) руководство, которое поможет стать магнитом для других людей, добиться взаимопонимания и гармонии в отношениях или найти свою вторую половинку, исполнить заветное желание и добиться еще много-много всего. И все это за 15 маленьких занятий.

Мы начнем с любви к себе. Вы откроете в себе огромный потенциал, обретете уверенность и наконец заметите свою уникальность и неповторимость.



*Любовь к себе – самое ценное,  
что есть в нашей жизни!*

Мои дорогие, все вы достойны счастья. Если вы одиноки, если вам не везет, если вы с тоской и завистью смотрите на более удачливых подруг, самое время пробудить свою внутреннюю женскую энергию, позаботиться о своем имидже и открыться для встречи с новыми людьми.

Не забывайте, что ваше главное оружие — это позитив! И здесь вы узнаете, как справляться со сложными ситуациями и относиться к неудачам с легким сердцем.

В этом вам помогут мои могущественные аффирмации, медитации, а также практики фэншуй.



### Внимание!

В каждом занятии вы найдете иллюстрации, которые помогут быстро и легко освоить все секреты счастья. Я рекомендую составить график занятий. Не пытайтесь освоить сразу как можно больше практик. Для того чтобы перепрограммировать себя на новую счастливую жизнь, нужно время. Поэтому давайте не будем торопиться.

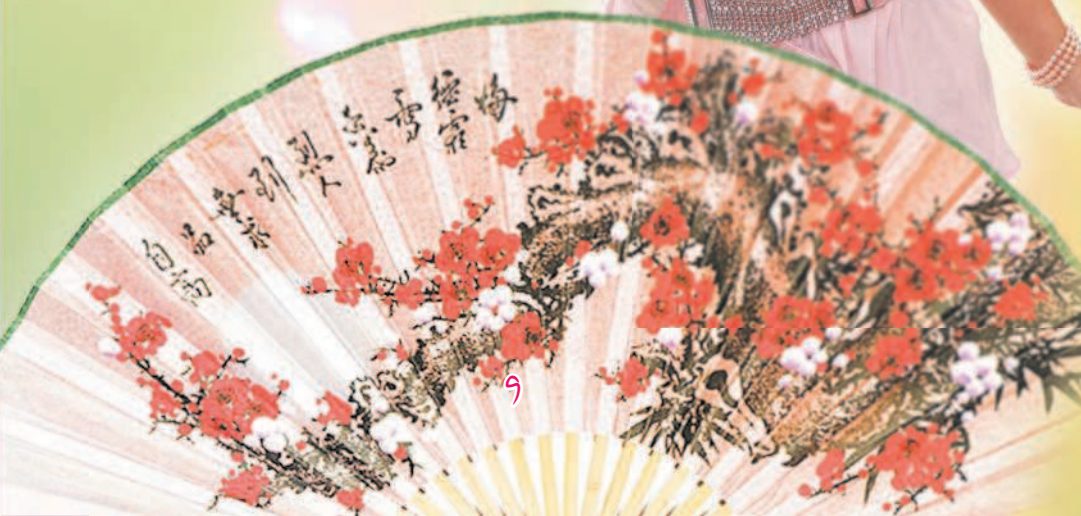
Лучше всего заниматься 2–3 раза в неделю. Рекомендую вам завести блокнот и записывать в него выполненные практики. После освоения каждого занятия, обязательно фиксируйте свои результаты (как изменилось ваше отношение к себе, как вас стали воспринимать окружающие и т. д.).

Вот увидите, регулярное выполнение практик не заставит долго ждать положительные изменения. Прямо сейчас вы способны перевернуть свою жизнь, стоит только очень сильно этого захотеть!

И еще одно напутствие. Мы обладаем способностью материализовывать свои мысли. Как только вы начинаете формировать в голове образ счастливой жизни, полной любви и успеха, поверьте, так оно и будет!

*Надните!*  
*С настроя*  
*на перемени*

Секрет 1



Всмотритесь в лица людей, которых вы ежедневно встречаете на улице, на работе, в транспорте. Такое впечатление, что у подавляющего большинства из них на душе скребут огромные дикие кошки. И веселое, оживленное, радостное лицо встречается настолько редко, что запоминается надолго, не так ли? Вот вы уже и проделали важный подготовительный этап к своему перерождению.

Как вы думаете, может ли негативно настроенный, неуверенный в себе человек в мгновение ока изменить маску на своем лице с мрачной и тягостной на очаровательную? Вряд ли, даже если он или она очень хороший актер.

Нет смысла пытаться что-то изменить в своей жизни, пока вы не изменились сами. Как бы вы ни старались сделать это, привычные ситуации и люди будут следовать за вами, пока вы их не примете. Только тогда вы сможете освободиться от них. Почему так происходит? Потому что для того, чтобы подняться на следующую ступеньку, надо опереться, надо использовать для толчка то, на чем стоишь. А наша опора – это все то, что есть у нас сейчас.

Но принять свою жизнь такой, какая она сейчас, не значит держаться за нее. Ведь все в мире течет и изменяется, ничто не вечно под луной. Надо открыть себя переменам.



Позвольте изменениям войти  
в вашу жизнь!

Если бояться перемен, они не смогут войти в вас, потому что вы будете напряжены. Расслабьтесь и дайте время для созревания новой ситуации. Доверьтесь жизни,

доверьтесь себе. Начните с вашего искреннего желания к переменам и делайте самый лучший выбор для себя.

Каким образом? Каждый раз, когда вы стоите перед выбором, спросите себя: *«Хорошо это для меня или нет?»*, *«Нравится мне это или нет?»*, *«Радует ли меня это?»*, *«Послужит ли это моему развитию?»* Жертвенность не приносит счастья. Женщины часто жертвуют своими интересами в пользу кого-то, кого они любят, но в итоге сами страдают.

Тысячи, миллионы людей живут так, словно они не хозяева, а гости в собственной жизни. Все время оглядываются на окружающих, ждут указаний сверху, отказываются самостоятельно принимать важные решения...

Сколько людей ежедневно, ежечасно изменяют себе, притворяясь кем-то другим, скрывая свою истинную натуру! А как часто вы сами поступаете с собой хуже, чем это сделал бы самый заклятый враг?! Это может проявляться в тысяче самых разных мелочей — от того, что вы едите, до того, какие слова вы повторяете про себя... И что в результате? Несбывшиеся мечты, напрасные ожидания, сожаления об упущенных возможностях...

Нет, этот сценарий не для нас с вами, друзья мои! А потому, вспоминая классика: *«Светить всегда, светить везде, до дней последних донца, светить — и никаких звезд!»* Вот лозунг наш и солнца!»



Когда вы научитесь регулярно подпитывать себя большими дозами воодушевляющих, позитивных, добрых слов — тогда-то вы и станете солнцем в собственной жизни. И не только в собственной, но и в жизни всех, кто вас окружает!

# Найдите помощь

## Ритуал «Новое отношение к себе»

1. Займите положение, лежа на полу. Закройте глаза, руки и ноги слегка разведите в стороны. Сделайте несколько вдохов и выдохов. Полностью расслабьте все тело, начиная с кончиков пальцев рук и ног и заканчивая мышцами шеи.

2. Представьте себя на берегу ласкового моря, которое мягко накатывается волнами на берег. А теперь мысленно представьте себя в одной из ролей:

- ✦ суперзвезды эстрады, которую поклонники забрасывают цветами;
- ✦ китайского императора;
- ✦ российского президента;
- ✦ американского мультимиллиардера Билла Гейтса;
- ✦ постояльца отеля «Риц» в Лондоне или в Париже.



3. Побудьте в этой роли 5–10 минут, затем открывайте глаза.



## Упражнение «Ракушка» для обновления

1. И. п. Сядьте на пол, ноги подогните под себя, руками упритесь в пол позади ягодиц.
2. Потянитесь грудью и головой к ногам. Опуститесь как можно ниже, но без болезненных ощущений. Почувствуйте, как вы уходите в себя, превращаетесь в ракушку.
3. Сделайте три вдоха-выдоха и вернитесь в И.п.
4. Снова потянитесь к ногам, подтяните грудь к коленям. Теперь вы окончательно ушли в свою ракушку.
5. Покачайтесь в таком положении в разные стороны. Побудьте в подсознании. В этот момент представьте, как вы берете из подсознания все нужные силы.
6. Затем вернитесь в И.п. – раскройте обновленную ракушку.



## Ритуал «Обретение внутренней силы для перемен»

1. Встаньте, поставив ноги на ширине плеч, выпрямите спину.
2. Возьмите в руки кристалл, заостренный с одного конца, и зажмите его в ладонях. Поднимите руки перед собой.
3. Закройте глаза и начинайте медленно и глубоко дышать, представляя, как благотворная энергия прозрачного кристалла полностью окутывает ваше тело прозрачным светлым сиянием.
4. Проговаривайте про себя:



*Я становлюсь сильной*

*Я чувствую легкость  
и покой во всем теле*

*Мое тело наполняется  
благотворной энергией  
кристаллов*

5. Через пять минут откройте глаза и медленно выйдите из позы. Закончите сеанс, встаньте и потянитесь всем телом вверх, словно вас за темя тянет к небесам невидимая сила.

## Талисман «Счастливые фотографии» на позитивные перемены

Чтобы у вас наконец-то начали происходить позитивные жизненные перемены, рекомендую обзавестись своими счастливыми фото (если у вас их еще нет) и превратить их в свой талисман позитивных перемен.

1. Найдите (или сделайте, если нет) фотографию, где вы счастливо улыбаетесь в объятиях мужчины своей мечты. За одним важным исключением — если данный мужчина в настоящее время находится за пределами вашей жизни, а попросту говоря, это ваш бывший возлюбленный, тогда без сожаления выбрасываем эту фотографию, так как мы привлекаем новые взаимоотношения, а не хотим повторения старых.

2. Если в данный момент такого идеального мужчины рядом не наблюдается — не поддавайтесь панике. Вы же знаете, какой тип мужчины вам нравится? Отлично. Вооружитесь ножницами и вырежьте из журнала подходящего вам по возрасту и внешности принца и смело поставьте вместе с вашей фотографией.

3. Расположите фотографию рядом с вашей кроватью.

4. Каждый день перед сном «надевайте» на себе свой счастливый образ с фотографии. Мысленно повторяйте про себя:

Я люблю и любима!  
Моя жизнь меняется  
к лучшему! Я открываю двери  
для счастья и позитива!

