





Фиби Гансуорси

# ВЫБИРАЙ СЕБЯ КАЖДЫЙ ДЕНЬ

ежедневные ритуалы  
для привлечения любви,  
счастья и гармонии

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2022

УДК 133  
ББК 88.4  
Г19

Phoebe Garnsworthy  
DAILY RITUALS:  
Positive Affirmations to Attract Love,  
Happiness & Peace

Copyright @ 2018  
All Rights Reserved

**Гансуорси, Фиби.**

Г19      Выбирай себя каждый день : ежедневные ритуалы для привлечения любви, счастья и гармонии / Фиби Гансуорси ; [перевод с английского Э. Зверевой]. — Москва : Эксмо, 2022. — 224 с. — (Бестселлеры саморазвития).

ISBN 978-5-04-164158-0

Эта книга-дневник, написанная психологом и всемирно известным учителем медитаций, станет проводником в пространство полной гармонии со Вселенной. Авторская система affirmаций и ежедневные ритуалы запустят в вас процесс позитивной трансформации. Пройдет совсем немного времени, и вы почувствуете, как Вселенная отзывается на ваши прикосновения к ее невидимым струнам.

**УДК 133  
ББК 88.4**

© Зверева Э., перевод на русский язык, 2022

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2022

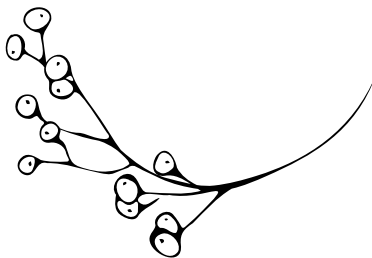
**ISBN 978-5-04-164158-0**

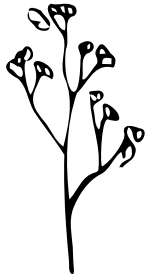
# ПОСВЯЩЕНИЕ

---

Эта книга посвящается твоему Высшему «Я».  
Прекрасному внутреннему Духу,  
заслуживающему любви и уважения.

Моя тебе вечная признательность.





# СОДЕРЖАНИЕ

---

|   |    |
|---|----|
| Вступление .....                          | 9  |
| Подготовка: Создай Священный Алтарь ..... | 11 |
| Как использовать эту книгу .....          | 14 |
| Любовь .....                              | 17 |
| Звезда .....                              | 23 |
| Намасте .....                             | 29 |
| Забота .....                              | 35 |
| Блаженство .....                          | 41 |
| Величие .....                             | 47 |
| Сила .....                                | 53 |
| Воин .....                                | 59 |
| Правда .....                              | 65 |
| Манифест .....                            | 71 |
| Танец .....                               | 77 |
| Ангел .....                               | 83 |
| Питание .....                             | 89 |
| Прощение .....                            | 95 |

## СОДЕРЖАНИЕ

|  |     |
|--|-----|
| Взгляды .....                                | 101 |
| Наставление .....                            | 107 |
| Безопасность .....                           | 113 |
| Дыхание .....                                | 119 |
| Очнувшийся .....                             | 125 |
| Энергия .....                                | 131 |
| Благословенный .....                         | 137 |
| Счастливый .....                             | 143 |
| Владение .....                               | 149 |
| Спокойствие .....                            | 155 |
| Отношения .....                              | 161 |
| Музыка .....                                 | 167 |
| Вдохновение .....                            | 173 |
| Исцеление .....                              | 179 |
| Здоровье .....                               | 185 |
| Бог .....                                    | 191 |
| Заметки .....                                | 197 |
| Напоминание о любви .....                    | 199 |
| Преданность себе .....                       | 202 |
| Я .....                                      | 204 |
| Медитация, защищающая внутреннюю энергию ... | 206 |
| Ритуал на полную Луну .....                  | 208 |
| Вопросы для дневника на новолуние .....      | 210 |
| Утренние ритуалы .....                       | 212 |
| Познакомьтесь с автором .....                | 216 |
| Также от автора .....                        | 217 |

# ВСТУПЛЕНИЕ

---

Все сущее — это вибрирующая энергия.

В зависимости от частоты вибраций выделяют положительную или отрицательную энергию. Позитивная генерируется на более высоких частотах, чем негативная. Одинаковые частоты энергии объединяются в единый сигнал.

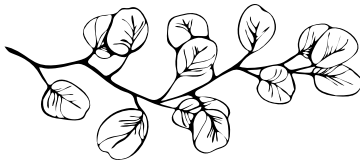
Если мы сосредоточены на излучении высокочастотной энергии, то привлекаем позитивные вибрации: притягиваем любовь, счастье и покой.

Для создания положительных вибраций достаточно произносить аффирмации благодарности и любви к себе. С помощью ежедневного повторения позитивных установок мы избавляемся от негативных мыслей. Ободряющие фразы помогают сконцентрироваться на важном и жить в моменте. С помощью воодушевляющих утверждений мы создаем новую, счастливую жизнь.

## ВЫБИРАЙ СЕБЯ КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Устанавливая контакт с внутренним «Я», мы открываем канал связи с Душой и Источником Мироздания. Приближаем сознание к просветлению.

Хочешь изменить свою жизнь? Начни с создания Священного Алтаря. Затем, когда будешь готов, переходи к главе «Как использовать эту книгу». Приступай к практике Ежедневных Ритуалов.



# ПОДГОТОВКА:

## СОЗДАЙ СВЯЩЕННЫЙ АЛТАРЬ

---

Священный Алтарь — место, где ты можешь обуздать внутреннюю энергию. Это должно быть приватное, полное гармонии пространство. Здесь ты будешь медитировать, погружаться в себя и произносить аффирмации. С помощью ежедневных практик поклонения у Алтаря ты создашь связь между Источником Мироздания, Высшим «Я» и Вечным духом.

Для начала найди место в доме, которое можешь назвать своим. Подойдет пространство любого размера: небольшой уголок или целая комната. Собери различные предметы, воплощающие стихии Воды, Огня, Земли, Воздуха и Духа. Расположи их на Алтаре, присвоив каждому свое место. Можешь добавить дорогие сердцу украшения. Поставь все, что приносит радость, поскольку это твой храм. Далее мы рассмотрим несколько идей, как обозначить сти-

## ВЫБИРАЙ СЕБЯ КАЖДЫЙ ДЕНЬ

хии на Алтаре. Это только предложения, так как твое восприятие образов природных сил — уникальная интерпретация. Можешь использовать все, что хочешь, чтобы изобразить энергию.

**Земля** — воплощение природы, безопасности и урожая. Символом может быть любой минерал, растение, сосуд с песком или солью.

**Вода** — олицетворение эмоционального благополучия. Она используется для рефлексии, исцеления и заботы. Для обозначения стихии можно поставить кувшин с водой, ракушку или небольшую чашу.

**Воздух** — отражение знания, отваги, ясности и отрешенности. Идеи для визуализации стихии: перо, благовония, эфирные масла или колокольчик.

**Огонь** — пробуждение сексуальной и творческой энергии, символ силы и защиты. Помести на Алтарь свечу, древесину или что-нибудь красного цвета.

**Дух** — это наше вечное «Я», Источник Жизненной Энергии. Дух может быть представлен зеркалом, кристалльной сферой, личной фотографией или изображением предка. Можно поставить на Алтарь статуэтку.

Начни ежедневный ритуал со свободного движения по Алтарю. Позволь себе быть притянутым к предметам различными способами. Каждый человек уникален. Здесь нет понятий «правильно» или «неправильно».

## ПОДГОТОВКА: СОЗДАЙ СВЯЩЕННЫЙ АЛТАРЬ

Ежедневные практики в личном пространстве откроют тебе спокойное эмоциональное состояние. Стресс, страх и волнение будут растворяться с каждым глубоким вдохом и произнесенной в безопасности аффирмации. Научись переключать разум на позитив, покой и гармонию!

Держи чистый дневник и ручку рядом с Алтарем. Они будут полезны, когда будешь глубже погружаться в практики Ежедневных Ритуалов. Поскольку мы более честно и открыто выражаем свои мысли в дневнике, то можем внимательнее изучить себя, фиксируя взгляды и эмоции на бумаге. Записи помогут определить, что мешает тебе стать счастливым. Только через рефлексию можно увидеть, как сильные эмоции отходят на второй план. Стрдание трансформируется в восхищение духовным ростом, возможным после преодоления трудностей. Самоанализ — продукт прожитого опыта. Проработанный багаж прошлого и настоящие намерения формируют мировоззрение, нацеленное на свершение великих дел.

Алтарь — сакральное пространство. Целительное зелье, из которого черпается положительная энергия. Это место силы и вдохновения.

# КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЭТУ КНИГУ

---

Для проведения Ежедневного Ритуала активируй пространство Алтаря любым удобным способом. Например, зажги свечу, позвени колокольчиком, открой благовония или ритмично постучи по предметам для их обозначения. Сделав это, закрой глаза и представь, как энергия стихий соединяется с твоим энергетическим полем. Так зарождается мощный заряд энергии, которую необходимо укротить.

Сделай три глубоких вдоха. Открой книгу на случайной странице или выбери цепляющее слово из оглавления. Это твой Ежедневный Ритуал. Прочти выбранный Ритуал вслух. Внимательно прислушивайся к каждому слову. Наблюдай за своими чувствами.

Прочти определение аффирмации. Убедись, что ее суть тебе предельно понятна. Не спеши. Позволь словам от-

## КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЭТУ КНИГУ

печататься в сознании. Совершай практику каждый день и не забывай вести дневник. Некоторые практики требуют взаимодействия с людьми. Если сейчас это невозможно выполнить, переходи к работе с дневником, а к практике возвращайся позднее.

Любая аффирмация, вызывающая дискомфорт, требует особого внимания. Запиши ее на листе бумаги и повесь в доме. Многократно повторяй утверждения в течение дня и перед сном. Пометь, если заметишь улучшения после частого повторения практики.

