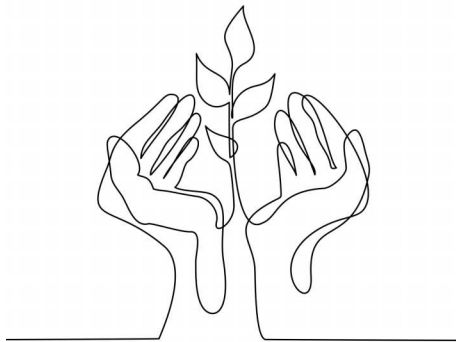


НАТАЛИЯ ПРАВДИНА

# КЛЮЧИ ДЛЯ СЧАСТЬЯ:

60 ПРАКТИК ГАРМОНИЗАЦИИ ДУШИ



ИЗДАТЕЛЬСТВО АСТ  
МОСКВА

УДК 159.923.2

ББК 88.52

М 47

**Правдина, Наталия Борисовна.**

М47      Ключи для счастья: 60 практик гармонизации души. – Москва: Издательство АСТ, 2024. – 224 стр. – (Практики счастья и успеха)

ISBN 978-5-17-163730-9

Перед вами не просто книга, а незаменимый источник вдохновения и поддержки для каждого человека. Откройте ее – и перед вами распахнутся двери к душевной гармонии, успеху и процветанию. Вдохновляющие и ценные советы послужат ключами к истинному счастью, направят вас к желаемым целям и помогут раскрыть внутренний потенциал.

Вы готовы создать новую реальность? Создать собственный прекрасный мир, в котором есть место для настоящей любви, для материального благополучия, для несокрушимого здоровья, для постоянной радости. Позвольте советам Наталии Правдиной проникнуть в ваши мысли, эмоции и поведение, и вы увидите, как каждый новый день приносит все больше удовлетворения и счастья.

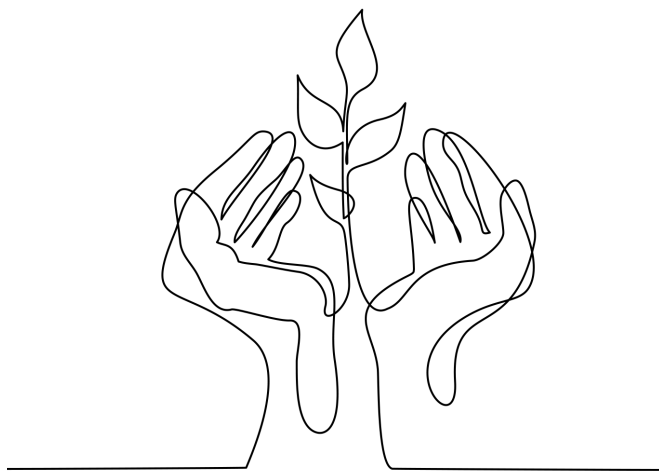
**УДК 159.923.2**

**ББК 88.52**

ISBN 978-5-17-163730-9

© Правдина Н. Б., текст

© Издательство «АСТ», 2024

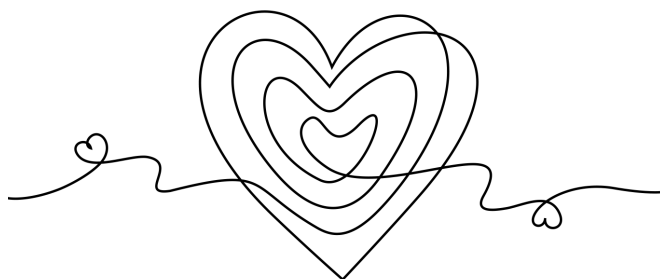


## *Введение*

Приветствую вас, мои прекрасные читатели! Вы держите в руках незаменимый источник вдохновения, поддержки и гармонии.

На страницах этой удивительной книги «60 советов для счастья» перед вами откроются двери к душевной гармонии, успеху и процветанию — незаменимые сокровища, необходимые каждой женщине и каждому мужчине, независимо от возраста.

Перелистывая странички книги день за днем, вы погрузитесь в мир вдохновляющих истин, которые покажут вам путь к счастью и благополучию. Эти советы, как лучезарные звезды, направят вас к желаемым целям и помогут раскрыть ваш внутренний потенциал. Позвольте себе быть вдохновленными, а новым идеям преобразить вашу жизнь — ведь именно эти чудесные советы станут вашим проводником к истинному счастью!



## *1. Мир в любви и согласии*

Настрой и медитация для вас на сегодняшний день.

Вы можете повторять эту небольшую утреннюю медитацию для создания мира, любви и согласия с собой и окружающими людьми. Этот короткий, но очень важный настрой на день вы можете произносить, когда умываетесь, приводите себя в порядок, а может быть, еще валяетесь в постели.

*Итак, утренняя медитация.*

*«Я излучаю мир и покой. Я хочу, чтобы меня принимали такой, какая я есть, но и мне со своей стороны следует принимать других людей такими, какие они есть».*

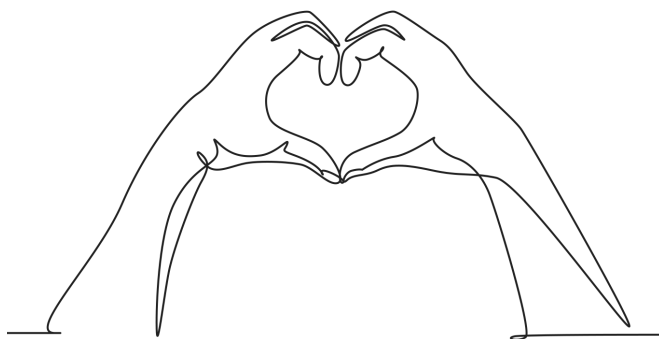
Всем нам хочется, чтобы наши близкие, друзья принимали нас безоговорочно, но часто сами не желаем принимать их такими, какие есть они. Нам следует научиться признавать и за собой, и за другими право быть собой. Требовать от других, чтобы они были такими, какими именно нам хочется, подчиняться нашим правилам, это — путь в никуда. Это путь к разводам и разочарованиям. Мы не можем устанавливать критерии для других людей, даже близких. Мы можем устанавливать эти критерии только для себя.

Но и тогда мы хотим, чтобы это были не очень жесткие правила, а скорее, как пример для подражания. Практикуйтесь в самопринятии, любви и нежности к себе. В таком умонастроении нам будет легче избавиться от ненужных привычек.

Основной настрой на сегодняшний день.

«Я принимаю других такими, какие они есть, я принимаю себя в любви, согласии и благополучии. При этом я стараюсь расти и беру для себя лучший пример для подражания и стремлюсь к этому».

Всем прекрасного дня и помните, что **каждый день нашей прекрасной жизни ведет нас к совершенству**. Хотя и он прекрасен такой, какой есть сейчас.



## *2. Во Вселенной все пронизано энергией*

Настрой на изобилие Вселенной позволяетсонастроить свое сознание с благосостоянием и процветанием других людей. Таким образом вы помогаете и себе тоже.

Хочу поделиться с вами большой мудростью, большим секретом: благословляй то, что ты хочешь, чтобы у тебя было, даже если на сегодняшний день это тебе не принадлежит.

Каждый раз, когда вы проходите мимо роскошной машины, шикарных домов и апартаментов благословляйте людей, живущих в них.

*Благословляйте эти прекрасные вещи и говорите:*

**«В мире достаточно всего в том, числе и для меня. Я воспринимаю богатство, про-**

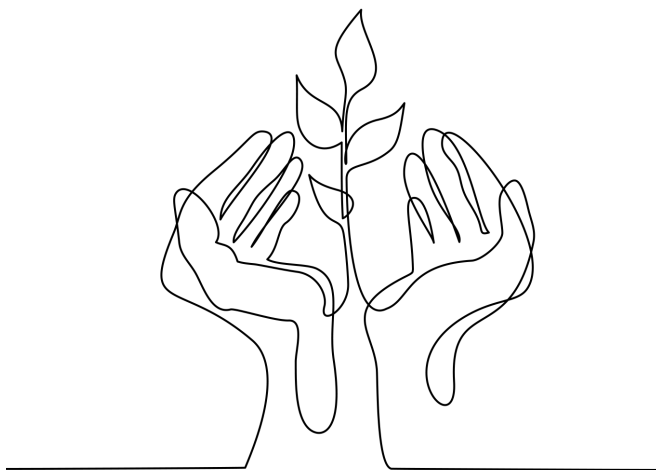
цветание и роскошь других людей, как зеркальное отражение моего собственного благополучия в этой жизни. Мое процветание рождается в моем разуме и сознании.

Вселенная, единый бесконечный разум всегда говорит мне «Да», о чем бы я не думала, поэтому я стараюсь всегда думать о хорошем и говорить: «Да» — всему хорошему, красивому и прогрессивному.

Каждый раз, когда я вижу изобилие, когда мне приходят в голову мысли об изобилии, это меня только радует, и я мысленно создаю пространство для изобилия в своей жизни. А моя искренняя глубочайшая благодарность, которую я выражаю каждый день, способствует росту моего благосостояния».

Представляете, сколько мы можем сделать добра, относясь к жизни именно так! Таким образом мы можем улучшить любую сферу своей жизни, развить таланты и способности, достичь больших высот.

Тренируйте себя на то, чтобы везде видеть процветание, радоваться этому и благодарить за это. И тогда процветание будет с вами всегда!



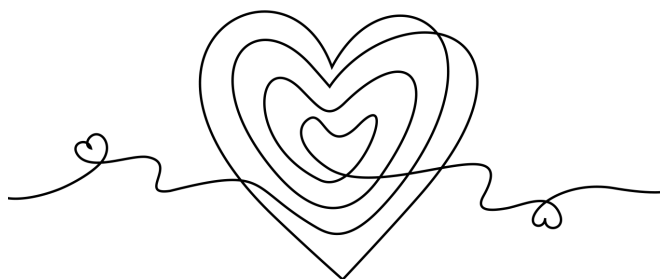
### *3. Как научиться чувствовать радость жизни*

Сегодня я хочу поделиться с вами настроем на день, который поможет вам чувствовать радость жизни всегда в любом возрасте и в любом состоянии.

#### ***Настрой на день:***

- ✓ Я беру от жизни все самое лучшее!
- ✓ Впереди у меня прекрасная и радостная жизнь.
- ✓ Я всегда молода красива и энергична.
- ✓ Сегодня я вношу максимум усилий и большой вклад в жизнь людей.
- ✓ Я всегда несу ответственность за себя, за свое благосостояние, здоровье и будущее.

- ✓ Все окружающие меня люди, друзья, близкие и незнакомые, относятся ко мне с уважением.
- ✓ Каждый новый день я встречаю энергично и радостно.
- ✓ У меня крепкий здоровый сон.
- ✓ Каждый день меня посещают новые, свежие, креативные мысли.
- ✓ Моя жизнь интересна и полна приятных сюрпризов, неожиданностей и приключений.
- ✓ Я принимаю все, что жизнь мне преподносит в подарок.
- ✓ Моя семья поддерживает меня, и я поддерживаю их и помогаю.
- ✓ Я понимаю, что в моей жизни нет преград. Все преграды всего лишь в моем сознании.
- ✓ Я смело высказываю свое мнение и к нему прислушиваются другие люди.
- ✓ Каждый день я нахожу время, которое уделяю самой себе.
- ✓ Я стараюсь каждый день медитировать, гулять, любоваться природой, уделять внимание своему любимому, прекрасному телу.
- ✓ Если я нахожусь в одиночестве, меня это радует.
- ✓ Каждый день я стараюсь сделать что-то полезное для своей планеты, хотя бы просто сортирую мусор и осознанно отношусь к потреблению ресурсов, к потреблению воды и электричества.
- ✓ Я приношу в жизнь людей гармонию и каждый год, и все годы, которые впереди — это лучшие годы моей жизни.



#### 4. *Улучшайте себя каждый день*

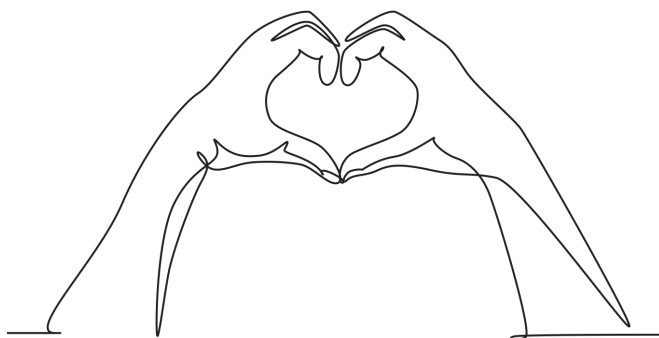
*Будьте наблюдательными.*

Замечайте все то, что окружает вас. Мир полон идей, иллюстраций твоих мыслей, примеров, мудрости, ошибок, опыта, а также чудесных совпадений. **Будьте внимательны к совпадениям. Относитесь к ним, как к дружеской улыбке Вселенной.** Благодарите, коллекционируйте приятные совпадения и тогда, как утверждают мудрецы, ваша жизнь станет волшебной!

*Собирайте идеи.*

Мысли постоянно испаряются, идеи очень быстро улетучиваются. Не дайте им исчезнуть бесследно! Записывайте свои инсайты и озарения.

В идеале, записывайте каждую понравившуюся вам мысль в отдельную тетрадь афоризмов и мыслей. Периодически перечитывайте их. Это очень вдохновляет!



## 5. *Читайте!*

*Много читайте.*

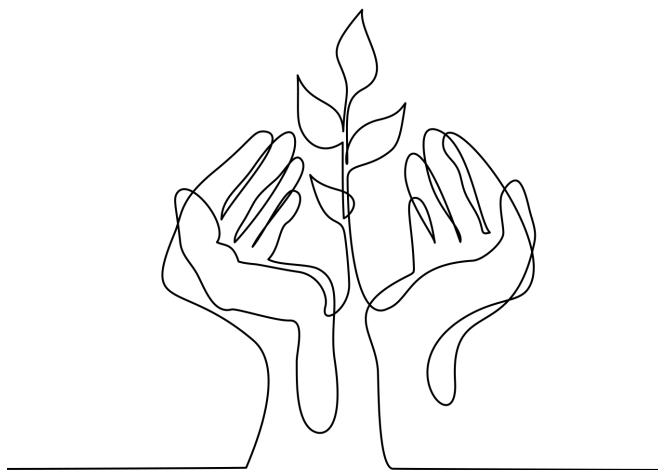
Чтение, возможно, самое лучшее вложение времени. Выделяйте на него каждый день хотя бы по 20–30 минут в день.

Или, делайте так, как делаю я, всегда имея книгу под рукой. Где бы я не находилась, у меня всегда под рукой есть книга. Если я в спальне — непрочитанная книга лежит на моем ночном столике. Если я в кабинете — у меня рядом целая библиотека. Книги должны быть всегда рядом.

*Анализируйте свой день.*

Перед тем, как заснуть, потратьте несколько минут на анализ своего дня. **Поблагодарите себя за все, хорошее что вы сегодня сделали.** Честно признайте, какие возможные ошиб-

ки в общении с людьми или в своих действиях вы совершили. Обязательно похвалите себя за достижения, тем самым вы закрепите позитивный сценарий в своем подсознании.



## *6. Начните действовать*

*Пишите.* Желательно, каждый день. Записывайте свои мысли, описывайте свое состояние. Самая большая ценность в описании событий — это дисциплина ума, мыслей. Ваши мысли перестанут быть хаотичными, случайными. Постепенно они станут более систематизированными и структурированными.

Если вам плохо — опишите свое состояние, и вам станет намного легче.

Если вам хорошо — изложите свои эмоции и вам станет еще лучше. Это позволит улыбнуться в будущем, когда вы будете перечитывать свои записанные строки.

*Дышите.*

Когда мы осознанно дышим, мы расширяемся. Если мы перестаем думать о том, как мы ды-

шим и делаем это бездумно, механически, у нас портится осанка, опускаются плечи, ухудшается самочувствие. Поставьте на телефон напоминание каждые полчаса: «Дыши!» При этом расправьте плечи, выпрямите позвоночник, подтяните живот и практикуйте глубокое и осознанное дыхание.

Как говорит буддийский лама Рабдан из Санкт-Петербургского дацана: *«Когда мы осознанно дышим, мы очищаем каналы своего тела для поступления Божественной энергии. Это точка отсчета. Это точка опоры. Если вдруг какие-то панические мысли приходят — просто дыши. И паника проходит».*

*Двигайтесь.*

**Ваше тело хочет быть здоровым. Ваше тело хочет жить долго. Помогите ему в этом!** Если вы много времени проводите за компьютером — делайте перерыв каждый час. Встаньте, разомните плечи, ноги, потянитесь за руками, сделайте упражнения для шеи. Используйте каждую возможность, чтобы совершать прогулки на свежем воздухе. Утром, днем и вечером. Пользуйтесь самым простым, бесплатным и доступным тренажером — поднимайтесь по ступенькам без лифта! Этим простым действием вы подарите своему сердцу способность выдерживать любые нагрузки. Повторяйте это регулярно. Есть масса способов, даже без спортивного, зала побаловать свое тело необходимым движением.