

УДК 159.9  
ББК 88.37  
КТК 017  
А47

**Алексеева, Ксения.**

**А47** Полная трансформация : 56 техник, которые изменят вашу жизнь / Ксения Алексеева. — Ростов н/Д : Феникс, 2020. — 126, [1] с. : ил. — (Психология).

ISBN 978-5-222-32496-7

Все, что с нами происходит, — это отражение того, что есть у нас внутри. Если мы себе нравимся, то притягиваем события, которые нам приятны. Если что-то мы в себе не любим, то именно в этой области с нами начинают происходить неудачи. И именно поэтому так важно начать менять не внешнее, а работать с внутренними процессами.

Хотите узнать, как менять этот образ будущего? Все просто — через перемены настоящего! В книге собраны лучшие трансформационные техники, которые дают прекрасные результаты. Книга приглашает вас совершить удивительное путешествие к самому себе, она поможет вам вернуть волшебную силу, которая дана вам от рождения. 56 трансформационных техник позволяют легко изменить вашу жизнь к лучшему. Выбор всегда за вами: вы можете оставить все как есть, а можете наполнить свою жизнь любовью, радостью и благополучием.

---

*Популярное издание*

УДК 159.9  
ББК 88.37

Ксения Алексеева



# Полная трансформация 56 техник, которые изменят вашу жизнь

Ответственный редактор  
Выпускающий редактор  
Компьютерная верстка:

*Оксана Морозова*  
*Галина Логвинова*  
*Елена Калинина*

Формат 70×100/16. Бумага офсетная. Тираж 2500 экз. Зак. №

Импортер на территории ЕАЭС: ООО «Феникс»  
344011, Россия, Ростовская обл., г. Ростов-на-Дону, ул. Варфоломеева, 150  
Тел./факс: (863) 261-89-50, 261-89-59

Изготовлено в Украине. Дата изготовления: 07.2019  
Изготовитель: ООО «БЭТ». 61024, г. Харьков, ул. Максимилиановская, 17, кв. 2

Сайт издательства: [www.phoenixrostov.ru](http://www.phoenixrostov.ru)  
Интернет-магазин: [www.phoenixbooks.ru](http://www.phoenixbooks.ru)

ISBN 978-5-222-32496-7

© К. Алексеева, текст, 2019  
© Оформление: ООО «Феникс», 2019  
© В оформлении книги использованы иллюстрации по лицензии Shutterstock.com.

# Содержание

Введение.....	4	27. «Главное для меня».....	66
Как работать с книгой.....	12	28. «Мое пространство».....	68
Техники .....	14	29. «Идеальный партнер».....	70
1. «Нечто большее» .....	14	30. «Личная сила» .....	72
2. «Техника большого золотого человека».....	16	31. «Хранитель времени».....	74
3. «Техника летящих облаков и чего-то еще...» .....	18	32. «Каждый миг — другой» .....	76
4. «Техника развития нужного качества» .....	20	33. «Сила Духа» .....	78
5. «Точка невозврата» .....	22	34. «Кто под маской».....	80
6. «День притяжения нужных мест, людей, событий» .....	24	35. «Мир не такой».....	82
7. «Задайте вопрос Вселенной».....	26	36. «Я часть космического потока».....	84
8. «День получения энергии».....	28	37. «Через трансформацию к благополучию».....	86
9. «Я цветок, растущий на земле» .....	30	38. «Мои убеждения».....	88
10. «Мой королевский день» .....	32	39. «Великий человек» .....	90
11. «День любви, семьи и шоколада» ....	34	40. «Мужское и женское» .....	92
12. «День баланса» .....	36	41. «Алхимия моего пути».....	94
13. «Внутренняя гармония» .....	38	42. «День без критики и осуждения» ..	96
14. «День наполнения мира светом».....	40	43. «Время для себя» .....	98
15. «День правильного выбора».....	42	44. «День признания моего отца» .....	100
16. «Настройка на нужную волну».....	44	45. «Отпускная контроль».....	102
17. «Получение подарков от Вселенной» .....	46	46. «День сияния».....	104
18. «День поднятия самооценки».....	48	47. «День проявления моего величия».....	106
19. «Повелительница пчел» .....	50	48. «Счастье в мелочах».....	108
20. «Я и мое пространство» .....	52	49. «День моей новой истории» .....	110
21. «Важные звуки» .....	54	50. «День моей любви к себе».....	112
22. «Прикосновения к миру».....	56	51. «Я другая!».....	114
23. «Свобода от ограничений» .....	58	52. «Моя уникальность» .....	116
24. «Родители как союзники» .....	60	53. «День правдивых слов и мыслей»...	118
25. «Что-то новое» .....	62	54. «Продолжатель начинаний» .....	120
26. «Маятник».....	64	55. «Идеальные формы и последовательности».....	122
		56. «Собиратель бус» .....	124
		Заключение.....	126

## **Привет, мой дорогой читатель!**

Эта книга — не сухое и прагматичное пособие, как за 5 минут и с помощью одной таблетки одновременно избавиться от головной боли и отсутствия денег в кармане. Эта книга — как посиделки с подружкой в кофейне, бокал глинтвейна возле уютно потрескивающего камина зимним вечером, легкая грустинка от уплывающего в море солнца и тихая радость раннего утра, что-то очень теплое, душевное и волшебное (да-да, именно волшебное, не буду долго испытывать ваше любопытство!), предназначенное для близких людей.

Некоторые события с нами происходят сами собой, словно мы не имеем к этому никакого отношения. Но они выбрали именно нас, потому что именно через нас можно (и, возможно, должно) максимально точно передать информацию. Я уверена, что все в нашем мире не случайно, а книга эта «случилась» со мной, как только я родилась. Может, я когда-нибудь уделю больше внимания этой истории, сейчас же расскажу лишь самое главное.

Я родилась со способностью видеть будущее, лечить и влиять на ход вещей и довольно долго думала, что все так умеют. Я и сейчас считаю, что такими способностями обладают многие, просто они забыли об этом, побоялись быть не как все, погрязли в негативе, сомнениях, быте, скуке, увязли в чужих сценариях и живут не свою жизнь. Никакой мистики в этом нет. Просто если вы искренне, всей душой верите, то у чуда нет шансов не случиться. Ну а если не верите, то и результат будет соответствующий.

Все, что происходит, — результат того, что должно произойти вследствие того, что уже происходило. И то, что вы, мой друг, держите в руках эту книгу, тоже неслучайно. Она написана для того, чтобы вернуть вам вашу волшебную силу, которая дана вам от природы. В гонке ума, когда вы за чем-то бежите, боясь что-то упустить, все-таки упускаете важное. Есть нечто, существующее в другой плоскости, в другом измерении, в чем-то другом... И это «нечто» можно увидеть только под определенным углом. Но именно оно может быть самым важным.

Вот несколько историй, которые могли бы произойти и с вами...



*Я наблюдаю, как солнечный зайчик прыгает по окну.. легко проходит сквозь стекло, освещает лучом часть комнаты. А в этом луче видно, как танцуют пылинки... И я удивляюсь, почему не видно их танца, когда нет луча. И тут же нахожу ответ — они танцуют только в луче!*

*И это было удивительное открытие маленькой девочки.*

*Однажды, в один из зимних дней, когда снега было очень много и он особенно искрился, появился солнечный зайчик. Он, как обычно, блеснул и проник через стекло в комнату, но на этот раз он проявился не лучом, а скрутился в шарик и остановился напротив моих глаз... И вдруг этот шарик стал превращаться в различные фигурки. Я и сейчас их хорошо помню...*

*Тогда они мне казались странными и не имеющими смысла, но теперь, спустя много лет, я понимаю, что они все были обо мне. Именно после этого случая я стала видеть картинки, связанные с людьми.*

Сейчас мои способности немного «присмирели». Так происходит потому, что нас окружает множество шаблонов и схем, на которые очень удобно опереться. Перед таким искушением трудно устоять, но надо понимать, что этот выбор многое скрывает и не позволяет увидеть все.

Мы живем в век молниеносно развивающегося технического прогресса, и мы сами тоже становимся частью технического прогресса, с ударением на первое слово... Шаблоны, схемы, рамки... Увидеть настоящих волшебников — большая удача. Хотя в каждом из нас живет волшебная энергия. И вы можете ее почувствовать, стоит лишь начать чуть больше ощущать, замечать, прикасаться...

## Как работать с книгой

Если готовы, тогда выбирайте свой способ путешествовать. Способ первый — проходить каждую технику по порядку, от первой до 56: один день — одна техника. Способ второй — открывать страницу наугад, выбирая свой уникальный путь. А может быть еще третий, четвертый, известный только вам способ. В любом случае ведите записи своих открытий и процессов, это непременно вам пригодится в дальнейшем.

А еще в этой книге вы найдете послания ангелов, которые будут помогать вам в работе с техникой. Определите, с какой техникой вы будете работать сегодня, а потом откройте любую страницу — это послание также будет ключевым для вас на сегодняшний день.

Теперь подробно и по пунктам!

**1. Говорим слова-настрой.** Вы можете сидеть, лежать, идти, бежать — это не имеет значения, важно, что это тот момент, когда вы решили начать. Возможно, слова-настройки покажутся вам странными, глуповатыми, смешными, но не пренебрегайте этим пунктом ни в коем случае! Слова-настрой — это та энергия, с которой вы входите в тему техники, в них шифр сути и одновременно ключ.

Замок никогда не делают без ключа. Если есть замок, значит, есть и ключ, которым можно его открыть. Не бывает задач и проблем, которые не решаются, просто на реализацию некоторых задач нужно чуть больше времени.

Настрой очень важен. Если вы с радостью входите в процесс, то в нем будет весело, если с напряжением, то в нем будет тяжело. Обратите внимание, какая у вас точка входа. Если вдруг «вы встали не с той ноги», ложитесь еще раз и встаньте с той, с которой надо.

## 2. Выполняем технику.

3. Пребывая в новом для себя состоянии от техники (только несколько секунд или минут), **наблюдайте за знаками и ощущениями в теле**, миром вокруг. Только эти несколько минут или секунд!

4. **Через какое-то время снова выполняем технику**, если в этом есть необходимость. Проговариваем слова, делаем упражнение и наблюдаем, как что происходит. Записываем ощущения, анализируем.

Потом вы продолжаете жить привычной жизнью. Эта техника пока не стала для вас привычным состоянием, чтобы сделать ее один раз и в течение дня наблюдать за знаками состояния и события. Но вы можете делать ее часто, чтобы состояние, которое возникает после техники, можно было вызывать по щелчку. Меняя себя, вы можете изменить мир вокруг. Почувствуйте разницу: не прогибая мир под себя, а легко и весело изменяя себя. И мир отзовется на ваши изменения, будьте уверены! Итак, в путь!



## 1. «Нечто большее»

---

*Я бескрайнее море, я космос,  
я до звезд достаю рукой.  
Мой мир огромный, волшебный,  
излучает свет и покой!*

---

Применяйте технику, если хотите улучшить свои личные отношения, закрепить карьерные позиции, заработать больше денег и уважения.

Почувствуйте свое тело, свое поле, свое лицо, фигуру... Осознайте свой характер. Попробуйте перенести внимание на свое лицо (щеки, нос, лоб, глаза, губы, уши), волосы, шею, теперь сосредоточьтесь на плечах, затем на руках. Переведите внимание на грудь, живот, бедра, ноги. Вам нужно почувствовать свое тело целиком. Скажите себе: «Это мое тело, и я в нем живу». Примите себя со словами: «Да, это я. Я такой, какой есть. У меня есть привычки и увлечения. У меня есть желания».

Подумайте о своих желаниях, о том, чего вы хотите. Представьте и почувствуйте, что у вас это все есть... Получилось?

А теперь почувствуйте, что у вас есть чуточку больше всего того, что вы хотите, чуть лучше, чуть красивее. И вы сами — лучше, больше, значительнее.

Сегодня на протяжении дня все, что вы будете делать, делайте чуть лучше. Все, что будете выбирать, покупать, выбирайте и покупайте лучше, чем планировалось сначала. Например, читая книгу, прочтите на одну главу больше, если вам предложили конфеты и вы хотели взять одну, возьмите две. Обнимайте чуть крепче, улыбайтесь чуть дольше, говорите чуть больше.

Речь идет, конечно, о позитивных моментах и желаниях. Этой техникой вы сможете расширить свои границы; а чем они шире, тем больше возможностей придет в ваш мир.



Для записи наблюдений и инсайтов

**Желая и делая одновременно,  
доверяя миру, вы обретаете крылья  
безграничных возможностей.  
Вспомните состояние, которое вам дано  
от рождения, и летите к своей цели!**





## 2. «Техника большого золотого человека»

Техника предназначена для улучшения карьеры и материального достатка, усиления своей харизмы и возможности влиять на людей и ситуации.

Представьте свою ауру золотой. Представьте также и большое энергетическое личное поле.

То есть вы — до потолка, вы занимаете большое пространство в комнате или в том месте, где находитесь. Произнесите слова-настрой.

---

*«Золотая аура, большое поле.  
Я с открытым сердцем, рядом ангел-хранитель —  
нас двое. Я лидер по жизни, меня ждет успех,  
я лучше, успешнее, круче всех».*

---

---

Можно сказать короче, с юмором, с заниженной лексикой.

---

*«Я в золотых доспехах, я в золотом плаще.  
Я в золотой короне, я крут ваще».*

---

---

Пусть будет весело, даже немного абсурдно, нелепо. Помните состояние, которое вы испытаете, когда так легко и играючи расширите границы привычного восприятия мира.



Для записи наблюдений и инсайтов

**Вы всегда под защитой, если  
доверяете своему внутреннему  
покою. Ведь именно он настраивает  
вас на защиту Вселенной.  
Вы в безопасности прямо сейчас.**



### 3. «Техника летящих облаков и чего-то еще...»

---

*«Я по небу плыву облаками, я играю лучами в траве,  
я невидимыми руками обнимаю все на Земле.»*

---

Когда мы смотрим на небо, то испытываем чувство безмятежности, спокойствия, свободы и чего-то еще...

Посмотрите на небо, почувствуйте все это и найдите точку в теле, которая откликается на небо, облака и на что-то еще. Погрузите свое сознание в эту точку, побудьте в ней, представьте, как с каждым вдохом вы расширяете эту точку маленького неба, и она занимает все больше и больше пространства в вашем теле. Постарайтесь представить, что все ваше тело стало небом с облаками, полным спокойствия и безмятежности и чего-то еще...

Побудьте в таком состоянии как можно дольше, обращайтесь к этим ощущениям в течение дня как можно чаще. Общайтесь с людьми в этом состоянии, взаимодействуйте с окружающим миром, отслеживайте происходящие изменения.

Так вы узнаете легкости, гармонии, умению брать от мира и делиться с миром.

Вы расширяете свои границы, а быть может, на некоторое время убираете их совсем. Как это — быть безграничным и принимающим все, что приходит в ваш мир? Когда вы готовы впустить в ваш мир все, к вам приходит только самое лучшее. Потому что там, где нет борьбы и сопротивления, активизируются энергии света, доброты, любви и тепла. А еще это позволит вам открыть в себе те дары, которые вам даны от природы. Вы ведь не зря иногда думаете, что вы больше, чем вы есть на самом деле, и вы достойны лучшего.



Для записи наблюдений и инсайтов

**Именно нежность позволяет легко открывать самые прочные замки в вашем сердце. Именно нежность расширяет границы и отгоняет прочь все препятствия. Будьте нежными с собой каждое мгновение.**

