



# Содержание

Программа первого месяца: Исцеления и здоровья — физического и психологического .....	15
Программа второго месяца: Любви .....	45
Программа третьего месяца: Дарения и принятия .....	75
Программа четвертого месяца: Успеха, процветания, денег .....	105
Программа пятого месяца: Молодости и красоты .....	135
Программа шестого месяца: Мистической Космической женской Силы .....	165
Программа седьмого месяца: Мудрости .....	195

Программа восьмого месяца: Семейного счастья .....	225
Программа девятого месяца: Личностного роста .....	255
Программа десятого месяца: Творчества и самореализации.....	285
Программа одиннадцатого месяца: Духовного развития .....	315
Программа двенадцатого месяца: Исполнения желаний.....	345



## *Программа заботы о себе*

Это чудесная практика, которая даст тебе новую силу и поднимет на новую высоту.

Программа заботы о себе — это энергетическая программа в комплексе с социальной программой, выполняя которую ежедневно, ты раскрываешь в себе все прекрасные чувства, знания и силы, что таились в тебе многие годы и, возможно, так и не пробудившиеся бы, если бы ты не пришла к Осознанному Творению Жизни.

## *В чем суть программы заботы о себе и как она работает*

Суть программы в том, чтобы поэтапно, изо дня в день, включать в тебе энергии силы, раскрывать внутреннее сияние и мудрость, поднимать тебя по ступеням успеха, благополучия, развития личностного и духовного.

С программой заботы о себе ты проработаешь все свои блоки и ограничивающие энергии, психологические препятствия. Устранишь рамки и ограничения, мешающие тебе творить свою жизнь в успехе, благе, изобилии, счастье и любви. Запустишь энергетические программы расширения женской мистической Силы Космоса.

Программа заботы о себе включает в себя следующие программы

- 1** Исцеления и здоровья — физического и психологического.
- 2** Любви.
- 3** Дарения и принятия.
- 4** Успеха, процветания, денег.
- 5** Молодости и красоты.
- 6** Мистической Космической женской Силы.
- 7** Мудрости.

- 8 Семейного счастья.
- 9 Личностного роста.
- 10 Творчества и самореализации.
- 11 Духовного развития.
- 12 Исполнения желаний.

Программа рассчитана на год активной и плодотворной работы. Каждый день ты сможешь легко и с большой радостью, без излишних трудностей, заниматься собой и своим духовным и личностным ростом.

Ежедневник станет для тебя хорошим другом и помощником.

Ежедневник является не только хранителем мудрости, но и источником энергетической силы. В нем содержатся энергонастройки, энергетические матрицы и символы силы.

## *Зачем нужен этот ежедневник*

Он поможет тебе работать над своими целями и трансформациями. Структурирует всю твою работу, что даст тебе максимальный эффект. Станет для тебя добрым другом и помощником, сопровождающим тебя в течение года, помогающим расти и развиваться, подниматься по лестнице успеха и роста, подсказывать верные шаги и фиксировать твои достижения.

Часто ко мне обращаются с вопросами и просьбами — как правильно начать работать над собой, своими трансформациями, энергиями, с силомыслийскими практиками. Как правильно все структурировать. Ежедневник — уникальная сгармонизированная программа, которая поможет любой женщине, на каком бы уровне духовного и личностного развития она ни находилась. В любом случае, он поднимет на новую ступень, на новый виток, на новый уровень.

Для Осознанного Творения Жизни благоприятно размеренное выстраивание и целенаправленная работа с мечтами, целями и энергиями.



**Каждый человек имеет определенное количество энергий в определенный момент времени. И чаще всего они растрачиваются на суетливые мысли, разрозненные идеи, неосознанные желания и не сформулированные, расплывчатые цели. И когда дело доходит до того, чтобы направить энергию на желание и его материализацию, ее остается очень мало.**

**Ежедневник поможет в концентрации энергий и направлении их на четко сформулированные цели и желания.**



## *Энергии ежедневника*

Ежедневник имеет особую энергетическую силу, вложенную мной, словами, формулами, матрицами. Энергии Света излучают Силу, наполняя Вдохновением, Радостью, Желанием идти вперед, раскрыть свою внутреннюю Мудрость и принимать Дары Вселенной.

## *Как строится работа с ежедневником*

Ты можешь начать работать с ежедневником в любой день, любое время, любой месяц. Важно, чтобы работа с ежедневником началась осознанно и с большим желанием улучшить себя и свой мир.

## *Программа на месяц*

На каждый месяц в ежедневнике существует своя программа, дающая трансформацию, активацию и развитие тех или иных процессов жизни.

### **Мотивация**

Приступая к каждой программе, осознай, какова твоя мотивация: хорошее здоровье, крепкая семья, успешное дело (бизнес), духовный и личностный рост.



Мотивация очень важна. С мотивации начинается работа. Почему и для чего ты будешь все это делать. Вот твоя мотивация.

### Намерение

Осознав мотивацию, вырази свое намерение.

«Я намерена трудиться и трансформировать свое сознание, свою жизнь, с любовью и во благо».

«Я намерена сделать все, чтобы достичь цели».

«Я намерена преобразить свою жизнь».

И так далее.

### Работа с мандалами

В начале каждого месяца помещена мандала месяца. Она наполнит тебя энергиями, направленными на реализацию той или иной программы.

В конце месяца ты найдешь эту же мандалу, но контурную. Раскрась ее, как пожелаешь, — это принесет дополнительные энергии для реализации программы месяца.

### Практика

Приступая к практикам, пребывай в приподнятом настроении, верь в себя и свой успех, верь в то, что ты делаешь. Все обязательно получится.

Я в тебя верю ;-) )

## *Энергетическая матрица месяца (мандала)*

На каждый месяц у тебя будет энергетическая матрица (мандала), с которой ты сможешь медитировать, наполняясь силами и вдохновением.

По сути мандала (матрица) — это концентрация определенных энергий в рисунке, у каждой мандалы есть свое предназначение. Еще мандалы называют «застывшей молитвой» или «молитвой в рисунке».

## *Общие задания на каждую неделю*

### *1. Новый Ресурс или Инструмент*

Каждую неделю ты будешь находить для себя новый ресурс сил и вдохновения или новый Инструмент для работы. Запиши его, это поможет воплотить задуманное в реальность.

Например: новый вдохновляющий фильм, новая книга, новые знакомства. Можно посетить фестиваль, семинар, медитацию или любую другую коллективную практику, вдохновляющую, наполняющую силами и идеями. Можно принять решение и начать

заниматься йогой. Или записаться на кулинарные курсы. Или курсы кройки и шитья.

Ресурсов и Инструментов развития огромное множество, и если ты возьмешь себе за правило наполнять себя новым каждую неделю, твоя жизнь станет насыщенной и плодотворной.

### *2. Уроки Жизни*

Каждую неделю записывай опыт, полученный за неделю. Анализируя ситуации, осознавая, мы проходим уроки жизни, развиваемся и растем. Из этого складывается наша мудрость.

### *3. Идеи*

Каждый день нас посещают идеи. Часто мы не придаем им значения и еще чаще забываем. Записывай свои идеи, не анализируя. Записывай все идеи, какими бы нелепыми или несбыточными они бы тебе ни показались раньше.

Идеями с тобой разговаривает твое Высшее Я. Идея — это один из голосов интуиции.

Любая идея может стать гениальным прорывом к успеху или выходом на новый уровень.

Будь внимательна и уважительна к каждой своей идее.

