

Оглавление

Вступление	10
Глава 1. День 1–10. Кто я и чего хочу	13
День 1. Самомотивация на действия	13
День 2. Мой образ — то, как я вижу себя	15
День 3. Мои потребности	18
День 4. Признание того, что не нравится	22
День 5. Ревизия нежелаемого	26
День 6. Чего я хочу?	28
День 7. Это судьба?!	32
День 8. Уважение своих слабых сторон	34
День 9. Я отказываюсь от самоиронии	38
День 10. Ценностный образ себя	40
Глава 2. День 11–20. Генерируем счастье	44
День 11. Я не осуждаю, не сплетничаю, не жалеюсь, не оцениваю, не хвастаюсь	44
День 12. Я отказываюсь от СМИ	46
День 13. Собираем свою энергию	47
День 14. Физические нагрузки, пища, прогулки	50
День 15. Получайте удовольствие от ухода за собой	56
День 16. Общение	60
День 17. Женская речь	62
День 18. Ароматы	65
День 19. Генерируйте радость	67
День 20. Настраиваемся на благозвучие во всем	69
Глава 3. День 21–30 Развиваем любовь к себе	71
День 21. Принятие своего тела	71
День 22. Любовь к себе	75

День 23.	Вера в себя (самоценность)	88
День 24.	Если сравнивать себя с другими, то эффективно	97
День 25.	Деятельность, которая мне по Душе.	99
День 26.	Шаг 1: заменяем негативные мысли позитивными	106
День 27.	Шаг 2: принятие окружающего мира	109
День 28.	Шаг 3: принципы зеркальности и притяжения	112
День 29.	Шаг 4: меняем убеждения	116
День 30.	Шаг 5: доверяем Вселенной и действуем	121

Глава 4. День 31–40. Наполняем женской энергией 125

День 31.	Сила Женщины	125
День 32.	Состояние влюбленности	127
День 33.	Приготовление пищи	132
День 34.	Бытовая магия	135
День 35.	Развитие интуиции	140
День 36.	Женские состояния	143
День 37.	Притяжение мужчины	152
День 38.	Женщина-Муза	157
День 39.	Наполнение	164
День 40.	Женские иллюзии	169

Глава 5. День 41–53. Отношения: как выбрать мужчину и строить гармоничные отношения . . . 186

День 41.	Женский путь	186
День 42.	Что мужчина ищет в женщине?	188
День 43.	Топ 10 вредоносных женских программ = 10 мужских болей	192
День 44.	Типы мужчин, с которыми не стоит строить отношения	197
День 45.	Выбирайте сильных мужчин	201
День 46.	Эффективное взаимодействие мужчины и женщины	208
День 47.	Как делать мужчине комплименты	212

День 48.	Как правильно просить	216
День 49.	Три ситуации в общении с мужчиной.	220
День 50.	Создавайте эмоциональные зацепки/всплески	226
День 51.	Сохраняйте право на личное пространство (для себя и мужчины)	228
День 52.	Что мешает женщине строить нормальные отношения?	231
День 53.	Я открыто обсуждаю все	235

Глава 6. День 54–63. Прорабатываем внутренние конфликты 238

День 54.	Конфликт 1. Я имею право на ошибку	238
День 55.	Конфликт 2. Я не раскрываюсь до конца, но хочу, чтобы меня любили такой, какая я есть	240
День 56.	Конфликт 3. Я хочу перемен, но так, чтобы все было легко и приятно	242
День 57.	Конфликт 4. Я ничего не хочу делать, потому что все равно все будет плохо, но при этом хочу больших изменений	243
День 58.	Конфликт 5. Я боюсь, вот перестану бояться и начну действовать.	245
День 59.	Конфликт 6. Бегство от проблем	247
День 60.	Конфликт 7. Мое предназначение — то, что у меня получается лучше всего	248
День 61.	Конфликт 8. Хочу правильного мужчину, но соответствую ли я ему?	249
День 62.	Конфликт 9. Я особенная, поэтому у меня все должно быть по-другому.	251
День 63.	Конфликт 10. Я очень хочу изменений, готова действовать, но просто не хочу начинать прямо сейчас, у меня еще полно времени.	254

Глава 7. День 64–73. Отношения с Родом 256

День 64.	Законы рода.	256
День 65.	Мама и папа.	259

День 66.	Родовая карта	261
День 67.	Женщина и род	264
День 68.	Сила моего рода	267
День 69.	Упражнение «Благословение»	273
День 70.	Упражнение «Прогуживание»	276
День 71.	Бабушки и дедушки	277
День 72.	Связь с родом	278
День 73.	Четыре способа работы с Родом	280

Глава 8. День 74–84. Желания и цели 286

День 74.	Как быстро принимать решение?	286
День 75.	Желания — путь моего счастья	288
День 76.	Не теряйте времени — верьте!	291
День 77.	Создавайте свои правила	292
День 78.	Не сдавайтесь	295
День 79.	Дарите и принимайте	296
День 80.	Что отдаю, то и получаю	300
День 81.	Соответствие желаний ценностям	301
День 82.	Я напитываю подсознание желаемыми образами.	304
День 83.	Я мечтаю 10 минут в день	305
День 84.	Действовать	307

Глава 9. День 85–94. Эмоциональная стабильность 309

День 85.	Счастливая жизнь	309
День 86.	Работа с эмоциями	312
День 87.	Работа со страхом	319
День 88.	Встраиваем воспоминания	321
День 89.	Я проявляюсь свободно	323
День 90.	Я благодарю	325
День 91.	Программирование ситуации	327
День 92.	Мини коуч-сессия	328
День 93.	Система «важно и срочно»	330
День 94.	Поиск ресурсов	332

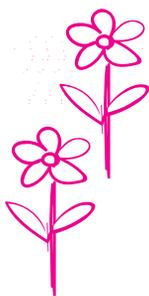
Глава. 10. День 95–104. Деньги: новый уровень жизни	334
День 95. Женщина и деньги	334
День 96. Мои убеждения по поводу денег	341
День 97. Встраивание новых убеждений	347
День 98. Что делать, если вы впали в ступор?	351
День 99. Техника увеличения годового дохода в три раза	353
День 100. Как настроиться на удачу	357
День 101. Путь к мечте	362
День 102. Раскройте свой творческий потенциал	365
День 103. Ищите во всем свой максимум	369
День 104. Станьте волшебницей и создайте свою сказку	375



Глава 2

День 11-20

ГЕНЕРИРУЕМ СЧАСТЬЕ



ДЕНЬ 11

Я не осуждаю,
не сплетничаю,
не жалеюсь,
не оцениваю,
не хвастаюсь

На это тратится слишком много энергии, которую можно экономить и пустить на более важные вещи, например на осуществление мечты. Когда мы хвастаемся, то порождаем в других зависть. Одно дело объявить о своих успехах близким людям с намерением просто

поделиться радостью, и совсем другое — показать свое превосходство над другими. Второе намерение всегда пробуждает зависть.

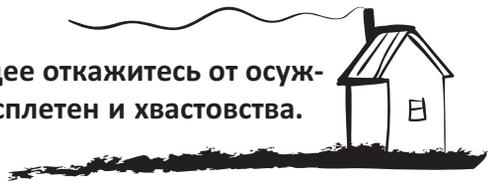
Жалуясь, мы притягиваем к себе еще больше неприятных событий.



Когда сплетничаем о человеке, мы затягиваем с ним кармический узел: наша энергия уходит на его подпитку. Чтобы прервать это, просто прекратите перемывать ему косточки и подумайте в таком ключе: «А он неплохой, у него есть свобода выбора, и мне до этого нет дела, т. к. я отвечаю только за себя».

Этот момент становится отработанным, если пропадает желание сплетничать, осуждать, оценивать, жаловаться, хвастаться. Именно тогда, кстати, к человеку начинают приходить деньги: потому что появляется 100% нужной энергии (силы) для изменения своей судьбы, нейтрализуются все негативные программы, в том числе карма. Плюс появляется хорошее настроение!

Д/з: сегодня и на будущее откажитесь от осуждения, жалоб, оценок, сплетен и хвастовства.





ДЕНЬ 12

Я отказываюсь от СМИ

Особенно от новостей. СМИ регулярно негативно программируют человека, а он и не замечает, как впитывает то, что смотрит и читает, а потом действует исходя из не самых полезных убеждений.

Нас программируют, что бедность — хорошо, богатство — плохо; что самоотречение — вот пример для подражания, а думать о своем счастье эгоистично и т. д. Потом мы удивляемся, почему жизнь не складывается! Кроме того, СМИ влияют на эмоциональное состояние. Нам, женщинам, сложно действовать во взвинченном настроении. Когда мы сильно эмоционируем, то создаем вокруг себя энергетические воронки, втягивая в них всех и вся. Но самое неприятное, что попадаем в них сами. Ощущение «не вижу выхода» — тоже следствие эмоционального дисбаланса. Мы принимаем эффективные решения и действуем разумно только в стабильном эмоциональном состоянии. Мало того, что постоянные гормональные всплески запускают эмоциональные реакции, но если еще и погружаться в не слишком приятные информационные потоки, тогда вообще не будет времени и возможности прочувствовать счастье.

У человека есть несколько состояний, когда его проще запрограммировать: когда он зевает, ест, пьет или спит.

Особенно важно обращать внимание на то, что мы смотрим или читаем во время еды, и не засыпать с включенным телевизором.



Женщина своим состоянием определяет атмосферу в доме: то, что чувствует она, чувствуют и все домочадцы. Муж и дети автоматически перенимают ее настрой. Стресс — причина 90% заболеваний, причем среди них есть очень серьезные.

Д/з: исключите из поля своего внимания негативные источники информации и осознанно отслеживайте, что вы «принимаете»: какие новости, слова, убеждения.



ДЕНЬ 13

*Собираем
свою энергию*



Название метафорично. Главу можно было бы назвать также «Возвращаем себя», потому что мы наблюдаем очень много незавершенных ситуаций, которые вытягивают нашу энергию.

Суть в том, что мы оставляем свое внимание (энергию) во многих ситуациях. Поясню: когда-то давно вы обиделись на человека, не простили, а на энергетическом плане получается, как будто это было несколько

минут назад, настолько сильна ваша обида. Простить — значит освободить свою Душу.

По каким еще причинам мы оставляем частички своей энергии в прошлых ситуациях? Это могут быть не только обиды, но и приятные моменты: например, нам нравилось, как мы чувствовали себя рядом с каким-то человеком, мечтали о свадьбе с ним или о ведении общего бизнеса и т. д.

Почему мы так радуемся, когда исполняется наша мечта? Это очевидно: когда-то мы отправили в светлое будущее порцию своей энергии и теперь, наконец, встретились с нею. Что происходит потом? Откат. Все уже случилось, это больше не радует, энергия осталась в прошлом. А мы опять в «недостаточности». Вкладывайте свою энергию не в мечты и желания, а в намерения и действия — так вы не теряете ее, а оставляете всегда с собой.



Любое желание должно переводиться в цель, намерение и действия. Или прекращайте желать, или начинайте действовать, чтобы осуществить мечту.

Наша энергия гуляет по временным линиям. Предложенная ниже техника не нарушает причинно-следственные связи, а только улучшает их и помогает вернуть вашу энергию.

**ТЕХНИКА, КОТОРАЯ ПОМОГАЕТ
ВЕРНУТЬ ПОТЕРЯННУЮ ЭНЕРГИЮ**

Лягте и почувствуйте, в какой части тела есть дискомфорт (неудобство, боль, жжение, тяжесть). Возможно, это негативные эмоции.



Спросите себя, какое событие вызвало этот дискомфорт? Мысленно перенеситесь в мистическое место, туда, где находится вся энергия, которую вы теряли на протяжении долгих лет. Она разбросана по деревьям, траве, камням, земле. Просто идите и ищите глазами свою энергию, не обращая внимание на происходящее вокруг.

Энергия может быть в виде сухих пучков травы или листьев, облачков или паутины. Соберите ее в комок, положите на солнечное сплетение и вдохните в себя. Можно сделать по-другому: представьте красивую чашу, заполните ее потерянной энергией и выпейте. Через несколько дней ощутите прилив сил — это значит, что энергия ассимилировалась в вас.

Если в этом волшебном месте вы встретите каких-то людей, например ваших старых знакомых или родственников, вообразите, как они окутаны вашей личной энергией, словно паутиной, соберите ее и вдохните в себя.

Д/з: проделайте описанную технику.





ДЕНЬ 14

Физические нагрузки, пища, прогулки

Физические нагрузки очень важны для тела. Женщине особенно важна область живота, т. к. матка является резервуаром женской силы и перерабатывает негатив. Яичники производят яйцеклетки, т. е. в них всегда аккумулируется *ци* — энергия жизни. Сдавливая тугим бельем или ремнем живот, а также втягивая его, мы пережимаем каналы, которые условно разделяют тело на верх и низ: так энергия перестает свободно циркулировать и провоцирует различные женские болезни. Чтобы живот был подтянут, просто подберите подходящую физическую нагрузку.

Еще одно важное место в теле женщины — грудь. Чтобы она была здоровой, массируйте спину (на уровне груди) тыльной стороной ладони. Благодаря этому простому упражнению балансируется гормональный фон.



Д/з: ежедневно делайте упражнения на пресс и массируйте спину на уровне груди тыльной стороной ладони.

Женщине хорошо заниматься танцами и теми видами спорта, от которых она получает удовольствие.

Там, где есть удовольствие, будет и результат. Йога увеличивает мужскую энергию, поэтому лучше выбрать цикл женских практик и упражнений, которые подходят именно вам.

Славянская гимнастика



Особенно советую женскую славянскую гимнастику, т. к. она решает сразу несколько проблем: болезни спины, костей, суставов, половых органов, а также восстанавливает гормональный фон. Кроме того, гимнастика возвращает силу рода путем очищения и открытия родовых каналов, прорабатывает родовые программы.

Система гимнастики предполагает расчет индивидуального для каждой женщины комплекса. Он состоит из семи упражнений, каждое из которых решает конкретно ее проблемы со здоровьем и убирает энергетические блоки, мешающие двигаться по жизни так, как она хочет.

Символы и энергии данной системы решают кармические задачи. Кроме того, управляя своей личной энергией, женщина может направить ее на решение любых ситуаций. Также через комплекс славянской гимнастики приходит глубокое понимание себя и происходящего.

В эту систему уже встроены те энергии, которые помогают нам. Например, женщине не удастся забеременеть, а ее гороскоп говорит, что это все-таки возможно. Тогда она активирует свою энергию с помощью гимнастики и легко беременеет.

Славянская гимнастика как метод была открыта Геннадием Адамовичем в 1980-х гг. в результате многолетнего исследования. Она показана только женщинам, т. к. учитывает специфическое строение и осо-

бенности их тела. Это не только физическая практика и метод телесно-ориентированной терапии, прорабатывающий психосоматику и использующийся в оздоровительных и профилактических целях, но и метафизическая практика, работающая с энергией, помогающая принять опыт рода для трансформации кармической задачи (после этого появляются силы и возможности реализации в других сферах жизни). Она помогает вывести отрицательную программу в «плюс».

Гимнастика построена на сигнальных точках меридианов: легких, толстой кишки, желудка, селезенки, сердца, тонкой кишки, мочевого пузыря, почек, перикарда, тройного обогревателя, желчного пузыря, печени.

Многочисленные исследования электрорефлексотерапии сопоставляли показания в сигнальных точках меридианов до и после выполнения упражнений. «Критерием при оценке и контроле воздействия являлось изменение комплексных электрических показателей пунктурной системы человека, т. е. использовалось свойство акупунктурных точек изменять свои электрические характеристики в зависимости от состояния внутренних органов и систем, с ними связанных. Это позволило применять группу репрезентативных точек в качестве индикатора на проводимое воздействие, что дало возможность дифференцировать и оценивать направление реакции организма. Анализ результатов, полученных в ходе экспериментов 90-х годов с участием нескольких групп, подтвердил наличие устойчивого положительного эффекта»*.

Семь поз представляют определенный «энергетический рисунок»: с их помощью женщина сонастраива-

* Адамович Г. Учебник-ТФК.

ется не только с собой и родом, но и с пространством и всем Мирозданием, «вписывается» в свой идеальный рисунок, приобретая оптимальное состояние.

Чем еще хороша женская славянская гимнастика?
Она помогает:

-  решить вопросы с искривлением позвоночника, суставными болями, многими женскими проблемами (заболеваниями половой сферы, бесплодием, нарушением гормонального фона). Это не значит, что нужно отказаться от традиционной медицины. Используйте гимнастику как прекрасного помощника, гармонизирующего все сферы жизни;
-  решить вопросы самосовершенствования, самореализации и гармонизации женщины, раскрывает ее энергию, напитывает женской силой, учит чувствовать энергетические потоки, управлять личной энергией и энергией рода, дает осознанность и счастье;
-  познать Себя и Свой Путь, выйти на свое предназначение.

Мы взаимодействуем с 27 женскими энергиями, каждая из которых имеет свое значение. При этом семь энергий у нас являются основными, личными, их мы активно проявляем — у каждой женщины они свои и говорят именно о ее Предназначении и способностях. Кроме того, среди этих семи энергий есть одна главная, следуя которой, мы можем решить множество проблем. Чтобы узнать семь личных энергий, нужно составить славянский гороскоп. На основе его показателей станет ясно, какие упражнения нужно включить в индивидуальный

комплекс гимнастики. Каждая энергия соответствует определенному символу, для него есть свое упражнение — своеобразный энергетический отпечаток данного символа. Выполняя упражнение, женщина входит в максимальный контакт с этой энергией.

Что дают нам занятия славянской гимнастикой? Вы начинаете чувствовать поток женской силы и управлять им, а это избавляет от многих женских проблем. Происходит открытие источника энергии рода. Вы становитесь на свое место в мире — туда, где должны быть, — и постепенно овладеваете умением управлять родовой силой. При выполнении индивидуального комплекса женщина прорабатывает одновременно и родовые программы, поэтому многие проблемы отпадают сами собой. Что это значит? Сейчас поясню.

У каждого человека есть определенная отрицательная программа рода (одна из семи личных энергий), которая мешает ему в некоторых обстоятельствах проявлять свою волю, лишает выбора, блокирует новое, желаемое и воспроизводит одни и те же кармические ситуации. Например, бабушка развелась с мужем, мама развелась с мужем, дочь разводится... Эта негативная энергия нейтрализуется «Благословением», которое также входит в индивидуальный комплекс из семи упражнений (иногда идет дополнительно).

Когда составляется гороскоп сразу на нескольких членов рода, можно увидеть, от кого и какие достались способности и непроработанные моменты. Также можно понять, какие энергии в паре вызывают столкновение. Т. е. выполняя индивидуальный комплекс славянской гимнастики, мы поднимаем и прорабатываем глубокий пласт не только личных, но и родовых энергий.