

Иллюстрации *Корековой Елены Николаевны*
Дизайн-макет *А. Шуклин»*

Ванахт, Евгения.

В17 Марафон желаний / Евгения Ванахт. — Москва : Эксмо, 2020. — 192 с. — (Анатомия счастья).

Каждая женщина хочет быть счастливой, здоровой, привлекательной, успешной. Но как этого достичь? Новая цветная книга профессионального психолога, сексолога, руководителя Школы женских практик Евгении Ванахт предлагает подробные пошаговые рецепты, которые позволят вам сбалансировать и развить свою женскую энергетику и «притянуть» в свою жизнь все, о чем вы мечтаете: отношения с мужчинами, здоровье, деньги или карьерный успех. 40 дней на подготовку к марафону и всего 12 на пути до вашей главной цели. Добро пожаловать в мир, где желания сбываются. Тетрадь для практической работы — Прощания с прошлым и планирования будущего — внутри.

УДК 159.922.1
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-108383-0

© **Ванахт Е.В.**, текст, 2019
© **Корекова Е.Н.**, иллюстрации, 2019
© **Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020**

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга
АНАТОМИЯ СЧАСТЬЯ

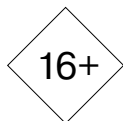
Евгения Ванахт

МАРАФОН ЖЕЛАНИЙ

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*. Руководитель направления *М. Виноградова*
Ответственный редактор *А. Мясникова*. Редактор *И. Шлионская*
Младший редактор *М. Гусарова*. Художественный редактор *А. Шуклин*
Корректор *Н. Устякова*

В коллаже на обложке использованы иллюстрации:
HelloRF Zcool, krisArt, Rolau Elena / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации:
TairA, CK2 Connect Studio, KanokpolTokumhnerd, krisArt, Melodist, Le Panda,
chyworks, Godsend / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com



ООО «Издательство «Эксмо»
123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел.: 8 (495) 411-68-86.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru
Финансир. «ЭКСМО» АКБ Бастасы, 123308, Москва, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.
Тел.: 8 (495) 411-68-86.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru
Тұрағы белгісіз: «Эксмо»
Интернет-магазин: www.book24.kz
Интернет-дүкен: www.book24.kz
Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы»
Казахстан Республикасының импортшысы «РДЦ-Алматы» ЖШС.
Дистрибутор и продавец/поставщик по территории Республики Казахстан, в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»
Қазақстан Республикасында дистрибутор және өнім бойынша арыс-палаттары қарбалдашының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС,
Алматы қ., Дамбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.
Тел.: 8 (727) 251-659-80/91/92. E-mail: RDC@almaty.rdc.kz
Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.
Сертификация туралы ақпарат: сайтты www.obrmo.ru/certification
Созданием и подтверждением соответствия продукции согласно законодательству РФ о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо» www.eksmo.ru/certification
Өндiрген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған.



Подписано в печать 15.11.2019. Формат 60x84/16.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 11,2.

Тираж экз. Заказ

ISBN 978-5-04-108383-0



9 785041 083830 >

В электронном виде книга доступна по ссылке www.litres.ru

ЛитРес:
ОФИЦИАЛЬНЫЙ ПАРТНЕР





СОДЕРЖАНИЕ:



Введение в мир желаний.....	4
Практики и диагностика стихий.....	7
Как определиться с датой начала подготовительных практик стихий.....	8
Практики Соляра. Что это такое?.....	9
Путь желания женщины.....	11
Связь системы чакр и стихий.....	12
Знакомство со стихиями.....	18
Стихия Воздуха.....	21
Стихия Воды.....	27
Стихия Земли.....	35
Стихия Огня.....	43
Пути гармонизации стихий.....	50
Диагностика стихий.....	50
Практики, корректирующие энергии в теле.....	68
Стихия Огня.....	70
Стихия Воды.....	73
Стихия Земли.....	78
Стихия Воздуха.....	81
Практики вихрей, усиливающие стихии.....	83

Гармонизируем влияние стихий!.....88

Гармонизация дома.....90

Стихии и одежда.....97

Кухня стихий.....106

Парфюмерия стихий.....118

Смена качеств и черт характера через баланс стихий.....124

Основные практики Соляра.....126

Тетрадь прощания с прошлым и планирования будущего.....154

Часть 1. Итоги года.....156

Часть 2. Цели на следующий год.....176





ВВЕДЕНИЕ В МИР ЖЕЛАНИЙ



ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В МИР, ГДЕ ВАШИ ЖЕЛАНИЯ СТАНУТ СБЫВАТЬСЯ И ВОПЛОЩАТЬСЯ!

Я, Евгения Ваныхт, предлагаю вам уникальную методику, с помощью которой вы трижды в год сможете превращаться в настоящую волшебницу, способную достигать любых целей!

Эта методика была многократно проверена на собственном опыте мной, моими клиентками и ученицами.

ЖЕЛАНИЯ – ОСНОВА НАШЕГО РАЗВИТИЯ

Все великое и гениальное на Земле рождено желанием... Желание – это главная движущая сила, толкающая нас на достижения и свершения.

Наши желания – это источник сильнейших душевных порывов и разочарований, ведь из-за невозможности их достичь мы испытываем боль и унижение, а порой теряем радость жизни.

Если раз за разом мы не можем добиться исполнения наших заветных желаний, то худшее, что мы можем сделать, – это смириться с тем, что они никогда не сбудутся. Потому что желания посылаются нам для того, чтобы мы отправились на поиски той жизни, которую мы заслуживаем, чтобы **менять все к лучшему.**

Жизнь без понимания и осознания своих истинных желаний превращается в бесцельное, бесполезное существование. А отсутствие смысла в жизни – главный фактор сокращения ее продолжительности. Постарайтесь ответить на вопросы – зачем вам дана жизнь, **чего вы хотите от нее** – и вам будет дано время для реализации ваших желаний...

Итак, **главный шаг** к достижению собственных желаний – разобраться, что же по-настоящему важно для вас.

Вот перечень вопросов:

- Чего я хочу?
- Что может сделать меня счастливой?

- Что обязательно оставит заметный эмоциональный след в моей душе?
- Что реально сможет изменить мою жизнь?

Большинство людей не осознают собственных желаний и имеют дело лишь с их фантомами. Поэтому мы часто копируем чужие желания. Например, подруга купила машину, и мне тоже нужна машина. Подруга вышла замуж, и мне уже пора.

Стоит ли удивляться, что чужие желания и цели не воплощаются в нашей жизни? Или воплощаются, но очень трудно и медленно? Возможно, наше высшее «Я» понимает, что эти желания абсолютно бесполезны для нас.

Но тогда как обрести свои, сокровенные, цели и желания?

КАК ОБРЕСТИ СВОИ ИСТИННЫЕ ЖЕЛАНИЯ?

Для того чтобы осознать **импульс истинных желаний**, необходимо сначала достичь согласия с собой, гармонизировав свое психоэмоциональное состояние.

Этого можно достичь, уравневав энергии стихий в теле, приведя их в сбалансированное, гармоничное состояние.

Гармония баланса, золотой середины стихий в теле человека – залог ясного понимания и осознания своих желаний и потребностей. А в более широком смысле это – залог счастливой жизни и счастливых отношений с людьми.

Мы, люди, созданы по образу и подобию Господа. Подобно Богу, мы состоим из четырех стихий: **Огня, Земли, Воздуха и Воды**.

К **стихии Воды** относятся кровь, кровеносные сосуды, лимфатическая и мочеполовая системы организма.

К **стихии Огня** относится сердце. Ведь сама жизнь – это искра божья. Пламя, которое из нее разгорается, всегда с нами. Если в наших действиях на пути к цели присутствует огонь, мы очень быстро получаем желаемое.

Человеческая плоть относится к **стихии Земли**.

Стихия Воздуха – это слова, коммуникации, с помощью которых мы общаемся друг с другом.

Все объекты и явления этого мира представляют собой смесь четырех стихий в разных пропорциях. В каждом из нас также совмещены абсолютно все стихии.

ДЛЯ ЯСНОГО ОСОЗНАНИЯ СВОИХ ЦЕЛЕЙ МЫ ДОЛЖНЫ ПРИЙТИ К ГАРМОНИИ БАЛАНСА СТИХИЙ В ТЕЛЕ, К ЗОЛОТОЙ СЕРЕДИНЕ.

Далее я предлагаю вам наиболее полное описание системы воплощения желаний, в котором пошагово разъясняется суть всех процессов.

МЕТОДИКА ВОПЛОЩЕНИЯ ЖЕЛАНИЙ

Выполнение практик по этой методике займет **40 дней** – это время, необходимое для вашей полной трансформации.

Для правильного выбора даты начала выполнения практик нам необходимо определить точку отсчета нового жизненного цикла.

ВНИМАНИЕ! За точку отсчета нового жизненного цикла мы можем взять одну из трех дат в году:

- Наш любимый Новый год по григорианскому календарю
- Новый год по китайскому календарю
- Наш собственный день рождения

Основной цикл практик, направленных на реализацию наших желаний, **12-дневный Соляр** – мы выполняем, начиная с точки отсчета нового жизненного цикла.

Например, если точка отсчета нового жизненного цикла – Новый год, то цикл практик выполняется **с 1 по 12 января**.

Если вы выбираете в качестве точки отсчета **день рождения**, то цикл выполняется в течение 12 дней начиная с вашего дня рождения. Например, мой день рождения – 11 июля. Поэтому практики Соляра я выполняю с 11 по 22 июля.



ПРАКТИКИ И ДИАГНОСТИКА СТИХИЙ



Но для того, чтобы желания наверняка исполнились, ДО начала выполнения ОСНОВНЫХ ПРАКТИК МАРАФОНА **в течение 28 дней** мы проводим ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЦИКЛ ПРАКТИК – практики Стихий.

Именно практики Стихий помогут нам прийти в гармоничное состояние согласия с собой, восполнить в себе недостающие энергии, развить те качества, в которых мы на данный момент не сильны. А также усилить и довести до совершенства наши врожденные свойства.

И тогда в новом жизненном цикле мы легко воплотим задуманное с помощью **12-дневного Соляра**.

Как определить, какие стихии у вас в дефиците, а какие – в избытке? Очень просто, пройдите интереснейшую процедуру анкетирования.

После анкетирования вы точно будете знать, с чем вам необходимо поработать и что «выровнять» в себе.

В этой книге вы найдете практики для работы с каждой стихией. Для того чтобы устранить перекосы и восполнить дефицит какой-либо энергии, выполнять их следует в течение **28 дней**.

С помощью практик Стихий вы также можете **изменять черты характера**, избавляться от тех из них, что мешают вам ощущать себя гармоничной.

Практики Стихий настроят и гармонизируют и систему ваших чакр. **Чакры и стихии взаимосвязаны**. А поскольку именно через чакры мы обмениваемся энергией с окружающей средой, то обязательно улучшатся ваши взаимоотношения с другими людьми, вам станет легче устанавливать контакты. Мир станет гораздо более комфортным и доброжелательным по отношению к вам.

Дополните практики **интересными способами гармонизации влияния стихий** – и ваша трансформация станет намного эффективнее.

После выполнения практик Стихий мы придем в необыкновенно гармоничное состояние – и сможем легко разобраться со своими истинными желаниями.

КАК ОПРЕДЕЛИТЬСЯ С ДАТОЙ НАЧАЛА ВЫПОЛНЕНИЯ ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫХ ПРАКТИК СТИХИЙ?

Если мы берем за точку отсчета нового цикла **Новый год**, то подготовительные **практики Стихий** выполняются **с 4 по 31 декабря**.

Диагностике стихий мы уделяем время **с 1 по 4 декабря**.

Практики прощания со старым выполняем **29–31 декабря**.

Практики Соляра выполняются **1–12 января**.

Ниже я привожу приблизительное распределение времени для выполнения практик.

Все **40 дней трансформации** будут распределены так:

Начало трансформации	28 дней до начала нового цикла выполняем практики Стихий	прощание со старым/ прощание со старым годом	точка отсчета нового жизненного цикла – главный день, к которому мы приурочиваем начало Марафона Желаний	12 дней – выполняем практики Соляра
----------------------	--	--	--	-------------------------------------

Диагностика стихий 1–4 декабря	практики стихий – 4–31 декабря	29–31 декабря	Новый год – 1 января	практики Соляра 1–12 января
-----------------------------------	-----------------------------------	---------------	-------------------------	-----------------------------------



ПРАКТИКИ СОЛЯРА. ЧТО ЭТО ТАКОЕ?



В астрологии Соляр (от лат. Sol – «Солнце») – это возвращение Солнца в то положение, в котором оно находилось на момент какого-либо события – вашего дня рождения, Нового года или даже Нового года по китайскому календарю.

Также Соляром называют комплекс практик, которые необходимо выполнять в течение **12 дней с начала нового жизненного цикла** – для того, чтобы подготовить пространство грядущего года, заложить основу благоприятных событий, включить силы Вселенной для подъема и гармонизации всех жизненных сфер в будущем году.

Магия Соляра – это кратчайший путь к своим мечтам.

Все, кто хотят настоящих изменений в жизни, могут использовать любимый всеми **Новый год**, свой **день рождения** или **китайский Новый год** как повод для реализации своих планов и желаний.

Основная задача 12-дневного Соляра – провести эти дни нового жизненного цикла максимально осознанно, создавая и программируя будущее. Каждый из 12 дней мы фокусируемся на ментальном создании одной из жизненных сфер, вкладывая энергию только в конструктивные и позитивные моменты.

Все, на чем мы концентрируемся и что прорабатываем в течение этих 12 дней, активно растет и развивается. Если у вас нет возможности выпол-

нять все практики, делайте хотя бы минимум – фиксируйте положительное внимание на той сфере жизни, которая прорабатывается в этот день.

В данном методическом пособии я привожу пример, как заложить ментальную основу вместе с празднованием **традиционного Нового года** (помним, что то же самое мы можем сделать и в свой **день рождения**, и в **Новый год по китайскому календарю** – только даты придется высчитывать самостоятельно):

31 декабря (день перед празднованием Нового года) – прощание со старым годом, благодарность за радости и уроки, которые он принес. «Отпускаем» накопленный за год негатив, чтобы освободить место для новых энергий. Ставим цели для развития всех жизненных сфер на будущий год.

1 января (1-й день Соляра) – формируем и гармонизируем «Я-пространство». Создаем себя красивыми, молодежьными, ухоженными. Закладываем правила жизни и взаимодействия с окружающими людьми на следующий год.

2 января (2-й день Соляра) – гармонизируем и «взрачиваем» сферу денег и материальных ценностей.

3 января (3-й день Соляра) – день коммуникаций. Гармонизируем сферу коммуникаций между собой и другими людьми.

4 января (4-й день Соляра) – этот день мы посвящаем дому, роду, своим корням. Это день энергетической связи со своими предками, в том числе с родителями, бабушками-дедушками, а также с потомками – нашими детьми и внуками.

5 января (5-й день Соляра) – день любви. Фокусируемся на чувстве любви – учимся любить себя, противоположный пол и детей.

6 января (6-й день Соляра) – день закладки заветных целей на год. Усиливаем профессиональную сферу, что будет способствовать карьерному, творческому и личностному росту.

7 января (7-й день Соляра) – день супружества. Усиливаем сферу партнерства и супружества.

8 января (8-й день Соляра) – день чувственности и сексуальности.

9 января (9-й день Соляра) – день формирования сферы мировоззрения, религии, внутренней философии.

10 января (10-й день Соляра) – день, когда мы формируем свое предназначение и признание.

11 января (11-й день Соляра) – день притягивания в нашу жизнь истинных друзей.

12 января (12-й день Соляра) – день, когда мы выражаем благодарность Вселенной и закрываем Пространство изменений.

Это общее описание технологии, которая поможет воплотиться вашим самым ярким и заветным желаниям.

Ниже я привожу подробные описания, необходимые нам в осуществлении этой технологии:

- путь зарождения желания в теле женщины;
- связь стихий и системы чакр;
- подробное описание стихий;
- анкеты диагностики стихий;
- практики, корректирующие энергии стихий в теле;
- как с помощью стихий изменить свой характер;
- коррекция энергий стихий с помощью одежды, парфюмерии, дизайна интерьеров, кухни;
- техника прощания со старым;
- практики Соляра.



ПУТЬ ЖЕЛАНИЯ ЖЕНЩИНЫ



Любое наше желание рождается на уровне энергии **женской матки**. Путь зарождения желания у женщин такой же, как и путь зарождения **возбуждения**. В момент, когда что-то нас возбуждает, наша матка меняет местопо-

ложение и физически переходит из **лежачего, расслабленного** состояния, в стоячее – **выпрямляется** вдоль позвоночника. Процесс может быть настолько явным и интенсивным, что даже сопровождается вибрацией на физическом и энергетическом уровне, которую чувственные женщины ласково называют «бабочками в животе».

Далее происходит процесс реализации желания – **физическое действие**. Например, женщина притягивает мужчину или совершает желанную покупку.

Путь желания в теле – снизу вверх. Мы поднимаемся в зону **солнечного сплетения, которая является зоной реализации желаний**, и получаем то, что хотим. Однако следует помнить, что путь получения желаемого – это всегда движение **навстречу** желанию, а не пассивное бездействие.



СВЯЗЬ СИСТЕМЫ ЧАКР И СТИХИЙ



Наверняка всем известно, что у человека есть особые энергетические зоны – узлы, которые отвечают за то или иное психоэмоциональное состояние. Эти узлы называются чакрами. В Древней Руси их называли чарами (отсюда и термины «очаровать», «причаровать»).

В человеческом организме все стихии связаны с системой чакр, через которые мы обмениваемся энергией с окружающим миром.

С точки зрения структуры каждая чакра представляет собой вращающийся конус диаметром около 3–5 см и сужающийся по мере вхождения в человеческий организм. Все чакры «подключены» к позвоночному столбу, который является основным энергетическим каналом.

В зависимости от своего расположения в теле чакры отвечают за баланс энергий в различных органах и системах.

Расположение чакр в человеческом организме.

Чакры функционируют аналогично с системой дыхания. Мы вдыхаем кис-

лород и выдыхаем углекислый газ. Чакры наполняют организм внешней энергией и выводят наружу уже отработанную энергетику.

Так, функционирование наших внутренних органов и желез внутренней секреции напрямую зависит от деятельности наших чакр. Так что диагностика чакр дает достаточно полное представление о том, как на самом деле работает наш организм.

Каждая чакра соответствует одной из пяти основных мировых стихий, которые, как мы уже знаем, проявляются и в нашей духовной и физической сфере: Земля, Вода, Огонь, Воздух, Эфир. Ниже мы расскажем о них подробнее.

МУЛАДХАРА

- Расположение: основание позвоночника и область промежности
- Цвет: красный
- Функция: выживание
- Соответствует стихии Земли

В центре Муладхары сконцентрированы все наши инстинкты и рефлексы, которые являются основой биологической жизни. Также Муладхара-чакра влияет на материальную сферу: от нее зависят состояние нашего здоровья, такие свойства, как трудоспособность и выносливость, финансовое благосостояние.

СВАДХИСТАНА

- Расположение: на 3 см ниже пупка, в районе половых желез
- Цвет: оранжевый
- Функция: стремление к удовольствиям
- Соответствует стихии Воды

Как следует из описания, Свадхистана – центр удовольствий, эмоций

и страстей.

Эта чakra связана с сексуальной энергией и отвечает за наше стремление к наслаждению. Также она влияет на наши подсознательные страсти и желания.

Если Свадхистана получает достаточное количество энергии, она дает нам позитивный настрой, позволяет проявлять себя в творчестве, получать удовольствие от жизни и, наконец, эффективно обмениваться эмоциями с окружающими людьми.

МАНИПУРА

- Расположение: в области солнечного сплетения
- Цвет: желтый
- Функция: отвечает за жизненную энергию
- Соответствует стихии Огня

Этот центр влияет на нашу волю, дает личную силу и способность активно действовать. Люди с развитой Манипурой обычно стремятся к власти и признанию.

Манипура дает такие качества, как **целеустремленность, коммуникабельность, лидерские способности**. Все руководители и общественные деятели обладают развитой Манипурой.

АНАХАТА

- Расположение: в области сердца
- Цвет: зеленый
- Функция: способствует любви и гармонии
- Соответствует стихии Воздуха

Эту чакру называют также сердечной. Она ответственна за наши **духов-**

ные и эмоционально-чувственные связи с другими людьми. Кроме того, в своем высшем развитии Анахата способствует трансформации любых внешних энергий в состояния **любви и принятия**.

Если у человека этот центр развит, он обретает состояние духовной гармонии, эмоционального равновесия, принятия самого себя и мира в целом.

ВИШУДХА

- Расположение: область горла, щитовидная железа
- Цвет: голубой
- Функция: самовыражение
- Соответствует стихии Воздуха

Чакра Вишудха не случайно расположена именно в указанном месте, ведь ее основная функция – **выражение собственной индивидуальности** посредством речи. Помимо этого Вишудха помогает нам **отстаивать свою точку зрения**.

Манипура дает нам проявление воли в действии, а Вишудха – ее проявление в словах. Именно она помогает **заявить о себе** и о своих намерениях посредством звука.

Вишудха позволяет обрести **независимое мнение**, не поддаваться чужому влиянию. Помимо **ораторских способностей** и умения убеждать ее развитие способствует формированию креативности в любой сфере. Как правило, развитой Вишудхой обладают артисты, педагоги, литераторы, журналисты.

АДЖНА

- Расположение: центр лба
- Цвет: синий
- Функция: логика и интуиция
- Соответствует стихии Эфира