



**В**ы держите в руках уникальную книгу, которая подарит вам вдохновение, позитивный настрой и возможность реализовать свой творческий потенциал.

«Мысль материальна» — как часто можно услышать эту фразу! Мы соглашаемся, задумываемся, но редко кто понимает, как же эту информацию использовать.

Наверняка вы знаете и про огромную силу Слова. Слова могут придать сил, воодушевить на подвиг, причинить боль сильнее физической.

А что же Творчество? «Всякое творчество есть по сути своей молитва. Всякое творчество направлено в ухо Всевышнего» (Иосиф Бродский).

Мы решили объединить эти понятия, волшебным образом влияющие на нашу жизнь, в этой книге.

На первый взгляд, это набор схем для вышивки крестиком. И это верно. В книге мы собрали 15 авторских дизайнов, каждый из которых снабдили схемой. Тем, кто давно вышивает, не составит труда понять, как ими пользоваться. Для новичков есть отдельная глава, рассказывающая об основных материалах и инструментах для вышивки, особенностях работы с канвой, уходе за вышивкой и т.п.

Но главная ценность книги в аффирмациях, которые нужно вышить.

В процессе работы вы не просто будете повторять готовые формулировки. Вы будете пропускать их через себя, наполняя энергией, концентрируясь на позитивных мыслях.

*Сила мысли, сила творчества и сила слова, объединенные и претворенные в жизнь в каждом дизайне, — вот для чего создавалась эта книга!*

# СОДЕРЖАНИЕ

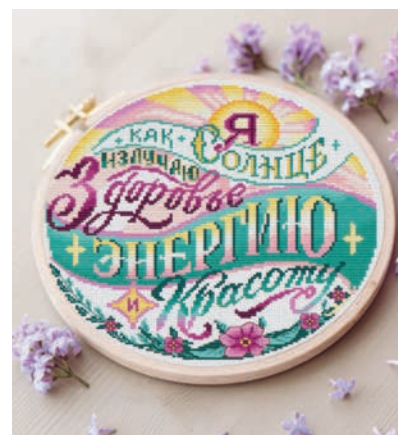
Схемы вышивки .....	38
Материалы и инструменты .....	128
Крест и полукрест .....	134
Уход за вышивкой .....	136
Таблица перевода цветов мулине из DMC в GAMMA .....	138



С. 9, 38



С. 11, 44



С. 13, 110



С. 15, 56



С. 17, 62



С. 19, 68



С. 21, 50



С. 23, 74



С. 25, 80



С. 27, 116



С. 29, 86



С. 31, 92



С. 33, 98



С. 35, 104



С. 37, 122

## *Что такое аффирмации?*

В сухой формулировке — это короткие позитивные фразы-утверждения, произнесенные в настоящем времени. Они воздействуют на подсознание, создавая нужный психологический настрой, концентрируя внутренние силы для достижения поставленной цели.

И это вовсе не из области мистики, а из области человеческой психологии. Наверное, каждый знает простой прием: когда у вас плохое настроение и все вокруг кажется серым, просто подойдите к зеркалу и пару минут поулыбайтесь сами себе. Это реально работает — ваше настроение моментально улучшится. Психологи часто используют такой прием в работе над самооценкой: «притворяйся, пока это не станет правдой». Если постоянно произносить одно и то же утверждение, подсознанию ничего не останется, кроме как проверить его на практике. И так работают аффирмации. А то, что они реально работают, подтверждено множеством научных исследований.

Если же посмотреть на аффирмации с менее прагматичной точки зрения, это — четко сформулированный запрос Вселенной. Аффирмации повторяют по несколько раз в день, выписывают и развешивают так, чтобы они как можно чаще попадались на глаза.

Вы можете возразить, что когда-то применяли этот метод, но почему-то не получили результата. Специалисты объясняют это тем, что мало просто повторять одну фразу — нужно, чтобы она прошла все блоки разума и попала в подсознание. А его мы раскрываем в творчестве. При этом желательно, чтобы человек не только позитивно мыслил, но и делал шаги к своей цели.

Представьте, насколько усилится действие аффирмации, если совместить ее с медитативным, доставляющим радость и требующим определенного упорства занятием и творчеством! А если еще добавить эстетическое наслаждение искусством рисования словом — ленттерингом — которым выполнены аффирмации в этой книге!

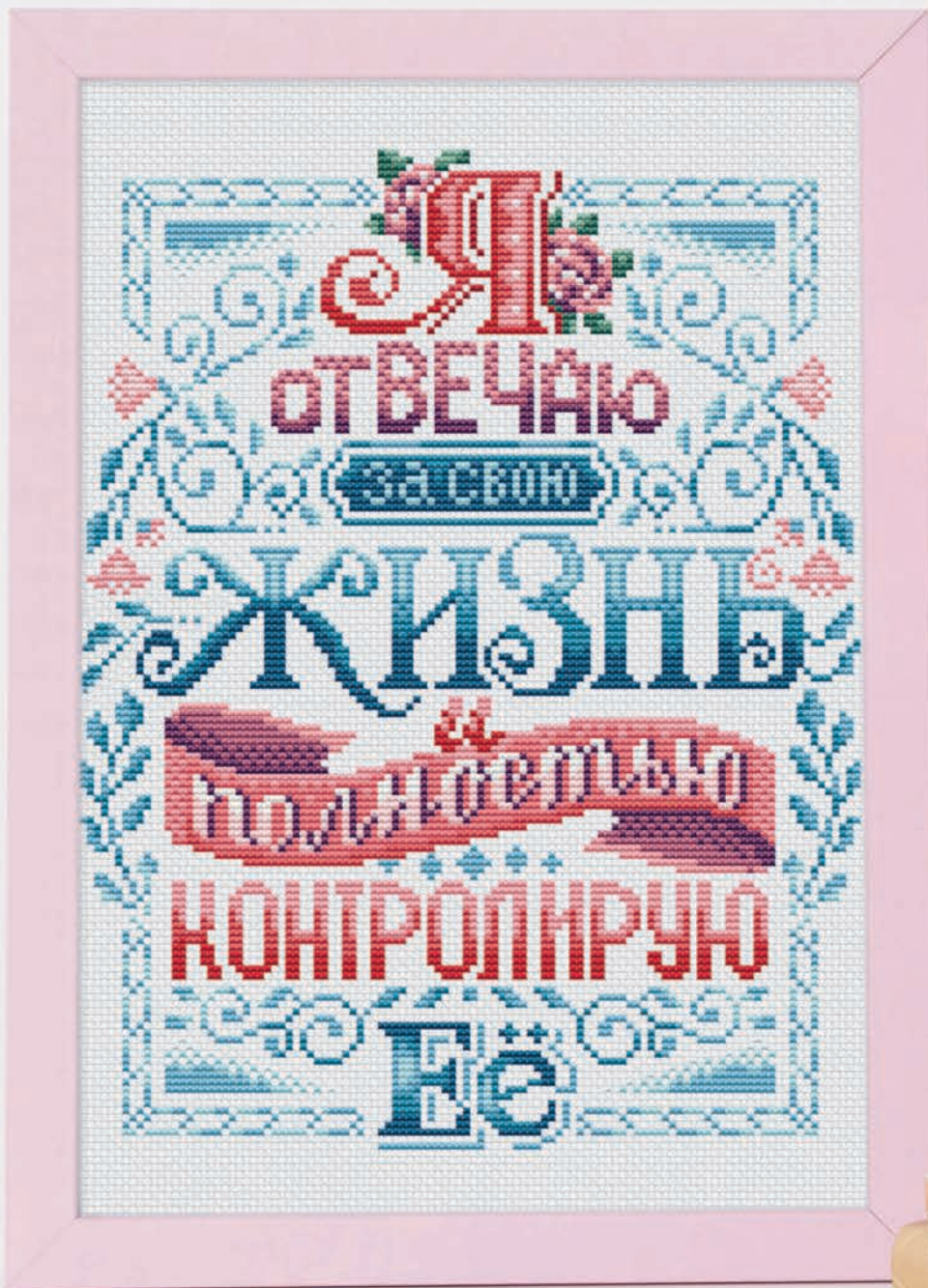
## *Почему именно вышивание?*

С начала своего существования вышивка несла в себе глубокий смысл. Вышитые орнаменты были не просто украшением — они служили оберегами, создавали связь с силами рода. Этот вид рукоделия успокаивает, приводит в порядок мысли и эмоции, и в итоге позволяет достичь душевного покоя и равновесия (то есть обладает тем же эффектом, что и любая медитативная практика). При этом вышивание — кропотливая работа, требующая сосредоточенности и определенной доли упорства. Более подходящее занятие для совмещения с аффирмациями трудно даже представить! И это будет первый, пусть маленький, но уверенный шаг к достижению желаемого.

Вышивание доставляет удовольствие, но требует времени и сил. И если вы готовы их потратить, то показываете, что стремитесь к лучшему, хотите приложить усилия для достижения успеха. С каждым стежком вы приближаетесь к цели, потому что вы уже начали что-то делать. А это, согласитесь, гораздо действеннее, чем между делом несколько раз проговорить одну заученную, пусть даже очень позитивную и правильную фразу, зачастую не особо вникая в ее смысл. Вышивая, вы всегда думаете о том, что делаете и представляете, какого результата хотите добиться.

Вот перед вами чистая канва, туго натянутая на пяльцы. Вы делаете первый стежок — первый шаг к достижению поставленной задачи. Стежки ложатся ровно, плотно, заполняя собой пустое пространство. Маленькие фрагменты создают гармонию и слагаются в узор. И эта гармония — дело ваших рук! А значит, вам многое по силам!

Схемы, предложенные в этой книге, помогут вам в создании вышитых аффирмаций. Благодаря продуманному построению узора и подбору оттенков хорошего результата добьется даже не самая опытная вышивальщица. Но вы можете не следовать указаниям автора в точности. Творите! Ведь это ваши и только ваши аффирмации! Хотите выделить самые важные слова ярко-красным или небесно-голубым? Сделайте это! Вносите любые изменения, которые захочется, создавая новое, только свое! Главное — не бойтесь, действуйте, делайте первые шаги-стежки, получайте удовольствие от творчества и результата! И каждый раз, когда вы будете смотреть на готовую работу, она будет напоминать, что вы можете достичь всего, чего захотите!





Дизайн: ТАТЬЯНА ДЖУРАЕВА

Художник: МИЛАНА ЛАПИНА

---

С. 38

Когда что-то пошло не так, первый и естественный порыв каждого здорового человека – найти виноватого. «Обстоятельства не в мою пользу, меня не поняли, мне не помогли»... Своеобразная индульгенция и повод пожалеть себя и ничего не предпринимать. Но человек разумный найдет в себе силы разобраться и исправить ситуацию. Обстоятельства сложились? Давай сложим их по-другому. Меня не поняли? Значит, плохо объяснил и был недостаточно убедителен. Мне не помогли? А я просил о помощи или слишком гордый?

Только взяв на себя ответственность за все, что происходит в жизни, мы можем стать ее полноценными хозяевами. И тогда для нас не останется ничего невозможного, просто пойми свои ошибки – и вперед, к успеху!

Пусть эта вышивка напоминает вам, что только вы управляете своей жизнью.







Дизайн: ТАТЬЯНА ДЖУРАЕВА  
Художник: АЛЕВТИНА НОРЕНБЕРГ

---

С. 44

Вы верите в судьбу? Считаете, что все предопределено и сколько ни трепыхайся, результат от вас не зависит?

Но ведь судьба – это просто цепь событий и действий, которые происходят с нами, пока мы передвигаемся во времени. И на каждом этапе, на каждой развилке судьбы перед нами встает выбор.

Рискнуть или затаиться?

Сделать шаг или будь что будет?

Прыгнуть вперед или повернуть назад?

И от результатов этого выбора порой зависит весь ход вашей судьбы. А значит, ею можно и нужно управлять. И делать это так, чтобы ваша судьба стала лучшей из всех возможных.

А значит, счастливой.

Вы – хозяин своей судьбы, и никто больше.





Дизайн: ТАТЬЯНА ДЖУРАЕВА

Художник: АННА ЛИЕПИНА

---

С. 110

Эта аффирмация о том, как важно уметь делиться! Можно вспомнить множество людей, возможно, даже в вашем окружении, которые искренне любили и обогревали окружающих своей добротой, вниманием, обаянием, мудростью, несмотря на тяжелейшие обстоятельства или даже болезни.

В чем их секрет?

Скорее всего, в том, что они получали в ответ именно то, чем делились. И мир им виделся добрым, и люди справедливыми, и проблемы отступали на второй план. Их наполняло тепло, которое они излучали сами.

Вспомните, что главный человек в вашей жизни — это вы. И что именно вы излучаете, то и видите вокруг. Солнце видит вокруг себя только свет, но это именно его лучи.

Почувствуйте себя солнцем — бесконечным источником энергии, тепла и света, — и жизнь полностью преобразится.





Дизайн: **ОКСАНА ГОДОВЕНКО**

Художник: **АЛЕВТИНА НОРЕНБЕРГ**

---

С. 56

Как часто мечтают дети и как редко это делают взрослые... А зря! Мечтая, мы расширяем область своих возможностей, убираем ненужные ограничения.

Мечта – это что-то волшебное, легкое и приносящее безграничное счастье, то, что наполняет дополнительным смыслом ваше существование. Без мечты жизнь становится пресной и однообразной.

Она может быть достижима при стечении определенных обстоятельств и вашем стремлении к ней, поэтому не забывайте мечтать – и ваши мечты обязательно сбудутся.