





## *Предисловие*

*Когда вы осознаете, насколько вы уникальны, в вас проснутся дремлющие силы, и вы сможете управлять внешним намерением.*

Было время, когда женщины отчаянно боролись за свои права, свободу и независимость. Нам хотелось быть наравне с мужчинами. Намерение сработало. Мы независимы и свободны. Мы сами зарабатываем деньги, воспитываем детей, занимаем высокие посты, управляем собственным бизнесом. Мы добудем мамонта, и построим дом, и сына родим — о чем речь. Мы самостоятельны и самодостаточны. Власть, сила, ответственность,

свобода и независимость — вот те слова, которыми вкратце можно описать каждую вторую современную женщину.

Да, мы можем собой гордиться. Но у каждой медали есть две стороны: изменился не только статус, изменились и проблемы, с которыми теперь сталкиваются многие женщины. Среди них:

-  усталость, граничащая с депрессией;
-  одиночество;
-  отчаянные попытки обрести вечную молодость в стремлении стать «идеальной женщиной»;
-  жизнь с постоянной оглядкой на общественное мнение;
-  внутренняя кричащая пустота, которую мы пытаемся забить, закидать массой внешних дел.

Мы взваливаем на себя массу ненужных дел, лишь бы не слышать:

-  Как я устала!
-  Мне плохо!
-  Где во всем этом я?
-  Где же тот идеальный, мой мужчина, с которым я буду чувствовать себя ЖЕНЩИНОЙ?

**СТОП!!!**

Для мудрой женщины, которая способна задуматься о ценности своей жизни, вполне достаточно аргументов, чтобы остановить бег в никуда!

В нашей голове каждую минуту прокручивается несметное количество неуправляемых мыслей. Мы даже

не задумываемся над тем, что именно они определяют качество нашей жизни. Когда мы начинаем это понимать, мы пытаемся как-то повлиять на свои мысли. Отгоняем их, медитируем, периодически произносим позитивные мыслеформы. Но отогнать мысли не так-то просто. На медитацию не хватает времени и терпения. Про позитивные мыслеформы забываем. Захватывает, затягивает рутина. Через какое-то время с грустью или с раздражением констатируем, что вернулись на круги своя.

Предлагаю прямо сейчас прекратить этот бег и...

Позвольте мне позаботиться о вас.

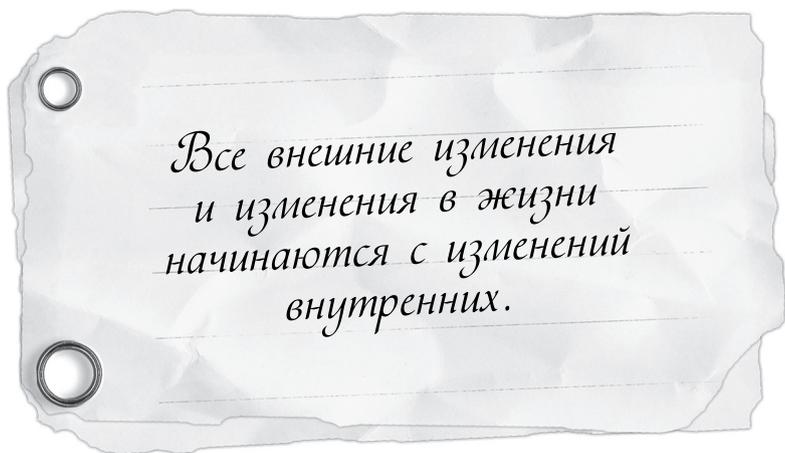
Оставьте на несколько минут все свои дела, отключите телефон. Заберитесь с ногами в кресло. Закутайте себя в теплый плед. Я хочу, чтобы вы почувствовали себя маленькой девочкой, которой ничего не надо решать, не надо куда спешить. Ей нужно несколько теплых и ласковых слов, забота и любовь, которые снимут напряжение и отогреют сердце.

Прикройте глаза, сделайте глубокий вдох и с выдохом расслабьтесь. Обнимите себя и с чувством обратитесь к себе: «Я люблю тебя, ты мое солнышко, ты мое счастье!» Повторяйте эти слова, с каждым разом все больше ощущая их глубину. Затем посидите еще несколько минут в тишине и откройте глаза.

Вот теперь мы можем начинать.

- 1.** Давайте договоримся, что прямо сейчас, с момента, когда вы читаете эти строки, вы перестанете «забывать» на себя, копить обиды, жалеть себя и лелеять старые убеждения и неудачи.

2. Все ваше прошлое вы оставите в прошлой жизни. Вы не забываете его, а принимаете и перестаете делать на нем акцент.
3. Сегодня вы начинаете строить свою лучшую жизнь с помощью трансерфинга и книги «Повелительница внешнего намерения». И начинаете с себя.  
Увидьте в себе уникальную личность!



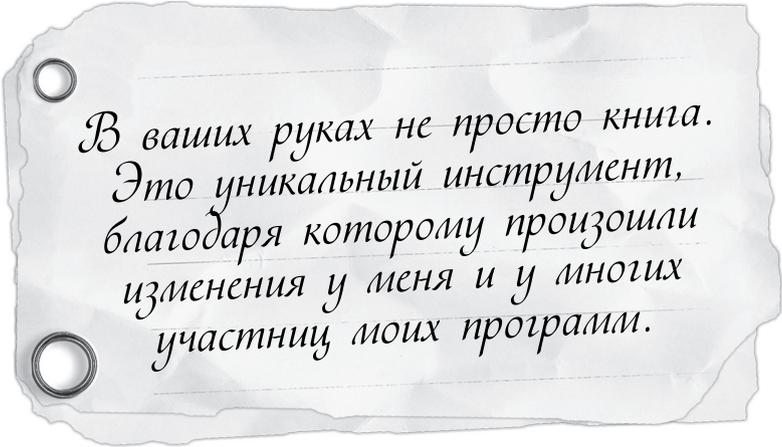
Первый принцип трансерфинга гласит: «Мир, как зеркало, отражает ваше отношение к нему». Это значит, что бесполезно желать и требовать от жизни, чтобы в ней произошли изменения. Нет смысла смотреть на себя в зеркало и ждать, когда же вы увидите другое, желаемое отражение, отличное от реального.

Все, что нужно, — это выбрать свое отношение, в первую очередь к себе. Повторюсь, вы выбираете свое отношение, а не меняете себя. Другими словами, начинаете видеть в себе уникальную личность.

Иметь намерение — вот что еще вам необходимо. Намерение на уровне внутреннего знания: «Да, будет так, как я хочу. Да, так и есть!»

И последнее — это знание о своей женской природе. Помните о том, что только женщина способна генерировать энергию, давать рождение новой жизни. Женская энергия в сочетании с намерением способна сделать вас Повелительницей внешнего намерения.

Никак не меньше этого!



*В ваших руках не просто книга.  
Это уникальный инструмент,  
благодаря которому произошли  
изменения у меня и у многих  
участниц моих программ.*

Вас ждут качественные изменения внутреннего состояния и, как следствие, всей вашей жизни.

Вот некоторые из них:

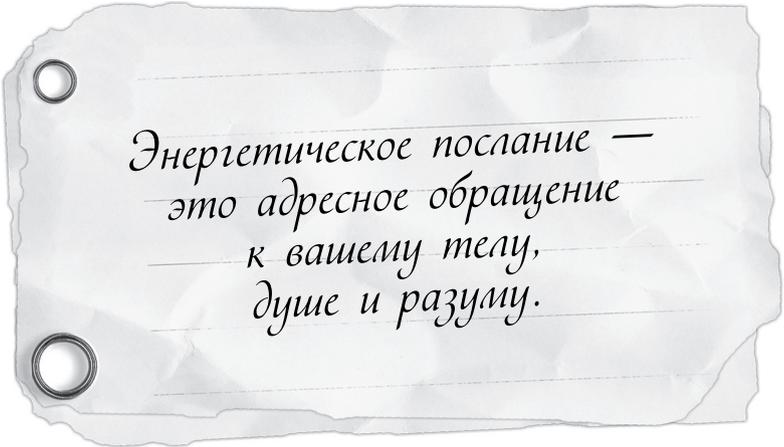
-  внутренняя гармония и наполненность;
-  высокий уровень энергии, оздоровление, исцеление и омоложение организма;
-  понимание себя, своих желаний и своих истинных целей;

- ☞ жизнь, наполненная осознанностью и новыми яркими красками;
- ☞ гармоничные доверительные отношения с любимым человеком.

И самое главное, вас ожидает встреча с любовью, благодаря которой вы вернете себе способность, дарованную от природы каждой женщине, — вершить свою реальность! Все эти изменения произойдут с вами в процессе работы с энергетическими посланиями!

## **Что такое энергетическое послание и почему оно работает**

Энергетическое послание — это мощный, эффективный и простой способ настроить себя на нужную волну. Эта практика заменит существующие в подсознании негативные установки на новые, которые укрепятся прочно и надолго. Благодаря им вы получите желаемый результат.



*Энергетическое послание —  
это адресное обращение  
к вашему телу,  
душе и разуму.*

Работать с посланиями очень легко, более того — приятно. Вам не придется перекраивать свой распорядок дня — для практики достаточно 15 минут в утреннее время. Но поверьте, эти 15 минут будут «делать» ваш день. А вы день за днем — создавать свою новую лучшую реальность.

Еще одно значимое преимущество энергетических посланий — быстрый результат. Изменения начнут происходить буквально с первого дня. Первое, что вы почувствуете, — это изменение вашего внутреннего состояния, прилив энергии и сил. Очень быстро вслед за вашим состоянием начнет меняться и ваша жизнь.

Проводя в нашем центре программы для женщин, я отметила, что чем чаще женщина находится в правильном энергетическом состоянии, тем эффективнее и продолжительнее бывает результат. То есть самое главное — это умение создавать нужное состояние и находиться в нем, потому что из него намерение реализуется с легкостью.

Что я имею в виду под «нужным состоянием»? Это состояние гармонии, легкости, радости, вдохновения и воодушевления. Пребывая в нем, вы способны слышать свои истинные желания, искренне прощать, любить и принимать себя и других людей. Все это дарует вам любовь, реализацию, здоровье и богатство.

## **Как работать с посланиями**

При работе с посланиями необходимо соблюдать простые принципы. Прежде чем приступить к практике, ознакомьтесь с ними.

### **1. Осознанность**

Когда вы произносите послание, не отвлекайтесь ни на какие другие мысли, тем более действия. Чувствуйте, как ваше тело откликается на каждое произнесенное слово. Скажите себе: «Прямо сейчас я создаю свою жизнь! И пусть весь мир подождет!»

### **2. Неспешность**

Слова произносите на выдохе. В указанных местах делайте паузы с одновременным вдохом, представляя, как вбираете в себя только что произнесенную фразу.

### **3. Регулярность (систематичность)**

Занимайтесь каждый день. Если вы не захотели выполнять практику сегодня и решили, что завтра сделаете вдвое больше, знайте, что в этом нет никакого смысла. Вы же не наедаетесь в один день за неделю. Здесь то же самое.

### **4. Наслаждение**

Выполняйте практику с удовольствием. Помните о том, что именно это послание, именно эти строки прямо сейчас меняют вашу жизнь. Представляйте себя в этот момент богиней, для которой нет ничего невозможного.

Работать с каждым посланием необходимо все семь дней.

## **Правила работы с посланиями**

- 1.** Каждое утро, прежде чем приступить к получению или, точнее, передаче послания своим душе, телу и разуму, вспомните еще раз принципы работы с послани-

ем: осознанность, неспешность, регулярность, наслаждение.

2. Затем примите послание, то есть сначала просто прочитайте его. Представьте, что вам неожиданно вручили письмо, текст которого предназначен только вам.
3. Сразу после прочтения запишите в своем «Дневнике уникальной женщины»<sup>1</sup>, какие чувства у вас вызвало это послание, таким образом закрепляя свое состояние.
4. Своевременная фиксация чувств поможет вам лучше слышать себя и свои истинные желания. Дневник — неотъемлемая часть проекта. Заполняйте его регулярно и своевременно. Уделяйте своим записям должное внимание!
5. Перепишите послание на бумагу. Предлагаю вам завести тетрадь или блокнот, в который вы будете переписывать послание каждую неделю. Делая записи от руки, во-первых, вы вкладываете личную энергию, тем самым усиливая действие послания. Во-вторых, при этом задействуются оба полушария головного мозга, обеспечивая совместную работу души и разума. Ну и, наконец, произносить большинство посланий нужно будет у зеркала, поэтому удобно иметь перед собой блокнот с записями.
6. Подойдите к зеркалу. Посмотрите на себя внимательно

---

<sup>1</sup> В издательстве «Весь» выходит печатная версия «Дневника уникальной женщины». Кроме того, электронная версия дневника доступна участницам онлайн-проекта «Повелительница внешнего намерения» (<http://pvn.tserf.ru/>). Вы можете воспользоваться готовым дневником или завести красивую тетрадь и вести записи в ней.

но. Рассмотрите свое лицо. Отметьте каждую родинку, ямочку и морщинку, не пропустите ни одной детали. Улыбнитесь.

7. Глядя себе в глаза, начните произносить послание<sup>2</sup>. Произносите каждую фразу послания на выдохе. Смакуйте каждое слово. Чувствуйте, как вы передаете слова телу, разуму и душе. На вдохе представляйте, как каждая клеточка вашего тела впитывает все, что вы произносите. Проговаривая послание определенным образом, вы наполняете себя необходимой энергией и в течение всей недели транслируете ее в окружающее вас пространство.
8. Свои яркие впечатления, изменения тоже записывайте в дневник.

## **Что вас ждет**

Работа с книгой рассчитана на один год, а это значит, что вы получите пятьдесят два энергетических послания, работать с каждым вы будете в течение семи дней.

Ежедневно вы будете делать записи в своем «Дневнике уникальной женщины». Он станет свидетелем ваших изменений, поможет вам наблюдать ваши успехи и концентрировать на них внимание.

На середине пути вы подведете первые итоги, которые покажут произошедшие изменения после шести месяцев. После того как вы получите двадцать шесть

---

<sup>2</sup> По поводу работы с некоторыми посланиями есть особые рекомендации, которые вы прочтете в комментарии, предвещающем каждое послание. — *Примеч. авт.*

посланий, у вас появится возможность вернуться к началу, но уже в обновленном состоянии. Вы увидите, насколько иначе воспринимаются и выполняются послания. А главное — ощутите, насколько выше стала теперь ваша личная энергетика и, соответственно, насколько заметнее эффект при выполнении практик.

Но я должна вас предупредить: для работы с этой книгой вам понадобится смелость:

-  оставить компромиссы и отжившие установки относительно себя и своей жизни;
-  слушать себя и следовать за голосом своей души;
-  идти своим уникальным путем;
-  быть собой!

Творите с наслаждением!

*Татьяна Самарина*



## *Послание первое*

*Сегодня я проснулась  
и увидела мир другими глазами!*

Добрый день!

Сегодня вас ждет первое послание. Я назвала его «Мир другими глазами».

Мы смотрим на мир через призму своих стереотипов и убеждений. Привычка мыслить определенным образом берет свое, даже если мы знаем, что все, о чем думаем, рано или поздно воплотится в нашей реальности.

С сегодняшнего дня я предлагаю вам не просто отслеживать негативные мысли и заменять их позитивными, а сознательно создавать те, что будут определять

вашу новую реальность, где нет ничего невозможного для женщины, которой подвластно внешнее намерение.

Внешнее намерение — это сила, благодаря которой цели реализуются как бы сами собой, стоит лишь провозгласить свое желание. Все складывается быстро и наилучшим образом для вас, буквально «по мановению руки или взмаху ресниц».

Такое действительно возможно. Наверняка и у вас были в жизни моменты, когда желания исполнялись как по волшебству. Каждое послание, которое вы получите, работая с этой книгой, будет влиять на то, чтобы отныне в вашей жизни это происходило всегда. Ваша задача — принять послание и сохранить нужное состояние.

И результаты не заставят себя ждать.

Помните о том, что неприятие многих моментов в жизни начинается с неприятия себя. Да, мы с легкостью принимаем себя, когда идеально выглядим, молоды и, самое главное, когда нам об этом говорят. Теперь необходимо научиться принимать себя независимо от возрастных изменений, настроений и комплиментов со стороны.

## Энергетическое послание для вас



*Доброе утро, моя любимая! (Вдох.)*

*Сегодня я проснулась и увидела мир другими глазами. (Вдох.)*

*Мой мир просто великолепен. (Вдох.)*

*В течение всего дня я ощущаю его заботу и любовь. (Вдох.)*

*Он дарит мне вдохновение и гармонию. (Вдох.)*

*Я отвечаю ему взаимностью. (Вдох.)*

*Сегодня я наполнена энергией радости и счастья. (Вдох.)*

*И я с удовольствием делюсь этим состоянием с окружающими меня людьми. (Вдох.)*



Постойте еще одну-две минуты перед зеркалом, улыбнитесь себе, обнимите себя. В это время представляйте, как энергия послания заполняет все ваше тело.

Сохраните улыбку в течение всего дня. Вспоминайте послание и чувствуйте его энергию в себе. Работайте с этим посланием семь последующих дней.

Ведите дневник. Заполняйте его каждый день. Возьмите себе за правило ежедневно записывать три положительных момента, которые принес вам сегодняшний день.



## *Послание второе*

*Я единственная,  
подобной мне в мире  
нет никого!*

Добрый день, дорогая участница!

Сегодня восьмой день вашего путешествия.

Думаю, нет смысла говорить о том, что нельзя сравнивать себя с другими женщинами, ведь все мы разные. Вы же не сравниваете дуб с березой? Да, вам и в голову это не придет. Дуб красив по-своему, береза по-своему, но оба дерева украшают собой этот мир. Почему же вы, прекрасно это понимая, порой не можете удержаться от пагубных для себя сравнений?

Вы мне скажете: все идет из детства, когда вас кому-то противопоставляли. Помните? Да и сейчас хватает стереотипов. Система пытается всех причесать под одну гребенку. Красивая женщина — это... Успешная женщина обязательно должна быть... Можете продолжить сами.

Вот так мы, незаметно для себя, оказываемся в ловушке, где идет вечная погоня за идеалом.

Сегодня мы продолжим повышать уровень своей осознанности и поможем подсознанию избавиться от ложных представлений о себе с помощью нового послания, которое я приготовила для вас. Это послание поможет вам осознать свою уникальность.

Работая с ним, вы начнете любить и ценить себя. Возможно, вам захочется громко заявить о себе. Не бойтесь проявлять себя. Ощутите вкус свободы!

Помните о том, что вы — единственная!

Лично я уже предвкушаю, как вы начнете наслаждаться собой, какой новой и прекрасной станет ваша жизнь. Я просто знаю, о чем говорю, ведь когда-то это произошло и со мной.

Это послание произносите стоя лицом к солнцу. Для наибольшей эффективности лучше работать с ним на рассвете.

Помните принципы и соблюдайте последовательность при работе с энергетическим посланием.

## *Энергетическое послание для вас*



*Доброе утро, мой ласковый  
и прекрасный день! (Вдох.)*

*Этот мир создал меня такой,  
какая я есть. (Вдох.)*

*Я единственная. (Вдох.)*

*Подобной мне в мире нет никого. (Вдох.)*

*Какие у меня прекрасные глаза. (Вдох.)*

*Они сияют и искрятся от счастья. (Вдох.)*

*Я благодарна Вселенной за свое великолепное  
тело. (Вдох.)*

*Благодаря ему я познаю этот мир. (Вдох.)*

*Я проявляю себя в этой жизни. (Вдох.)*

*Сегодня я с радостью заявляю о себе. (Вдох.)*

*Я ЕСМЬ! (Вдох.)*

*Я ЕСМЬ! (Вдох.)*

*Я ЕСМЬ! (Вдох.)*



Прикройте глаза и несколько секунд послушайте тишину внутри себя. Настройтесь на сегодняшний день.  
Обязательно ведите записи в своем дневнике!