# Тамара Шмидт

# Крайон. Лунный календарь 2016. Что и когда надо делать, чтобы жить счастливо

## *Книги-календари (АСТ) –*



«Крайон. Лунный календарь 2016. Что и когда надо делать, чтобы жить счастливо»:

## Аннотация

Крайон предупреждает нас: 2016 год будет годом больших перемен! Мир меняется каждый день, и мы меняемся вместе с ним. Откройте истинный Божественный смысл этих перемен и обретите силу, чтобы противостоять злобе, пытающейся заполнить мир! Осознайте свою новую роль Творца и научитесь менять собственную судьбу и судьбу планеты! Вы шагнули через порог и вступили в новый мир – магии и волшебства, где волшебник – каждый из вас!

Лучшие практики и упражнения на каждый день лунного цикла; советы по планированию своей жизни в согласии с Божественной Истиной и фазами луны; послания Крайона, дарующие гармонию и пробуждающие в каждом из вас энергию Творца, – все это вы найдете на страницах новой книги Тамары Шмидт.

# Тамара Шмидт

# Крайон. Лунный календарь 2016. Что и когда надо делать, чтобы жить счастливо

© Шмидт Тамара, 2015

© ООО «Издательство АСТ», 2015

###### \* \* \*

Очень жду новый календарь Крайона, ведь для каждого из нас он второй год становится настоящим путеводителем по жизни.

Мария Н., Санкт-Петербург

Божественный совет и поддержка любящей Небесной Семьи каждый день – вот что такое лучный календарь Крайона!

Нина Л., Москва

Слова Крайона сейчас ценны, как никогда. В дни, когда, кажется, что весь мир рушится, возможность понять, что происходит на самом деле и почему так происходит, – драгоценный подарок.

Павел Д., Иркутск

Календарь Крайона – лучшая книга для тех, кто хочет изменить свою жизнь, стать здоровым, успешным, обрести единомышленников и научиться мыслить по-новому, в соответствии с энергиями нового времени.

Николай М., Челябинск

Как каждый день делать свою жизнь чуть-чуть лучше, чем вчера? Как каждый день понемногу менять окружающий тебя мир, двигаясь вместе с ним к свету? Просто жить, сверяя свою жизнь с лунным календарем Крайона – в нем подсказки, слова любви и знаки судьбы для каждого!

Вероника К., Ставрополь

С 2014 года, с того дня, когда я открыл для себя лунный календарь Крайона, моя жизнь изменилась так, как я даже представить себе не мог. Поменялись мое сознание, моя душа, мои мысли… С трепетом и восторгом жду новых посланий Крайона – несомненно, грядущий год будет особенным и откроет нам еще больше возможностей.

Максим Р. Архангельск

## 2016. Год больших перемен. Напутствие Крайона

### Держитесь, дорогие, – вы есть свет, и свет побеждает!

Здравствуйте, дорогие, благословенные души, читающие и слушающие сейчас это послание! Я, Крайон, приветствую вас в этом прекрасном месте в это прекрасное время! О, многим из вас оно не кажется прекрасным – и я понимаю вас, ведь вы пережили немалые потрясения в 2015 году, и некоторые из вас пребывают в смятении и даже шоке… Дорогие, примите, пожалуйста, энергии любви, покоя и умиротворения из вашего Божественного дома – нашего общего с вами Божественного дома. Вы не вполне еще понимаете, что произошло – а многие из вас даже не поняли, что вообще что-то произошло! А произошло в самом деле нечто прекрасное. Иначе мы с вами не разговаривали бы сейчас. Все идет по плану – по Божественному плану. Это значит – планета Земля движется к любви и свету Бога. Даже если вам все еще кажется иначе!

Но – туман развеивается, завеса приподнимается, свет заполняет ваш мир… И вы уже можете увидеть в этом свете контуры нового мира. Ваше смятение и непонимание – это временные явления. Земля пережила серьезную перетряску, и вы вместе с нею, поэтому ваше состояние понятно. Но сейчас вам нужно как можно скорее вернуть мир в ваши души. Вам нужно изо всех сил удерживать свой свет, и не поддаваться тем остаткам тьмы, которые еще буйствуют на планете в своей бессильной злобе.

Вы сильнее, дорогие. Когда вы осознаете это – что вы сильнее зла, что вы сильнее тьмы – тьме ничего не останется, как уйти. Потому что она окажется не в состоянии что-либо с вами сделать. Если вы не захотите ей подчиняться – вы не подчинитесь. Теперь все зависит только от вас.

***Вы не беспомощны, и вы не жертвы. Осознайте свою силу, позвольте себе принять эту силу и начать ею пользоваться – и вы победите в любой схватке.***

Слышите? Осознайте это.

### Вы прошли через порог!

### Старого мира больше не будет

Что же произошло в 2015 году? Вы перешагнули порог, дорогие. Вы сделали это! Вы смогли. Вы перешли порог на пути, ведущем из старых энергий в новые. И в этом – ваша, только ваша заслуга.

Вы все еще считаете себя беспомощными, пешками в руках судьбы, вы все еще не верите, что можете что-то изменить? Однако вы даже не представляете, как много вы уже сделали! Вы непреклонно, мужественно идете к свету вопреки всему, вы несгибаемы в своем намерении прийти к свету и принести на Землю достаточно Божественных энергий, чтобы создать здесь новый мир, земной рай.

***В 2015 году вы сделали решающий шаг – перешагнули тот порог, который отделял старый мир от нового!***

Ваши провидцы прошлых веков предрекали человечеству конец! Никто не верил, что вы дойдете до этого порога, а тем более перешагнете его! А вы это сделали! Сделали в 2015 году, когда, по вашим пророчествам, уже никакого человечества на Земле не должно было быть, а Земля должна была превратиться в мертвую планету, примерно такую же, как Марс.

***Но все пошло иначе, потому что вы, человечество, решили изменить свою судьбу и судьбу планеты!***

О, вас хорошенько тряхнуло, не так ли, при переходе через порог? Пик этого перехода пришелся на конец марта – начало апреля 2015 года, в промежутке между двумя полными затмениями, солнечным и лунным. Кто-то из вас еще до этого момента почувствовал, что что-то заканчивается, не так ли? Многим из вас казалось, что близка смерть. Но на самом деле это было просто обнуление всех старых программ. Ваша жизнь словно схлопнулась в одну точку – чтобы потом раскрыться и расцвести заново, как из семени, оброненного увядшим цветком, возникает новая жизнь и расцветает новый цветок. Вот что произошло с вами – обнуление, схлопывание, и новое рождение, и все это – не покидая свое нынешнее тело!

Да, дорогие, я знаю, что вы скорбите по всем тем, кто покинул тело в этот и предшествовавший ему период. Ваша скорбь понятна и уважаема, но, поверьте, они сами выбрали свой уход и время своего ухода – именно это время. Они сами решили так еще до своего воплощения. Они сделали это во имя собственного блага и во имя блага Земли. Своим уходом они помогли Земле и человечеству в преодолении порога. Так было нужно. Вспомните, что к этому времени все человечество должно было уйти за завесу. Человечество не ушло, но совсем без потерь нельзя было обойтись. И доблестные, героические добровольцы вызвались таким образом принять участие в балансировке планеты. Они знали, что должны будут уйти. И они ушли счастливыми, потому что выполнили свой долг, свою великую задачу.

И, да, они вернутся очень скоро – новыми прекрасными детьми новой Земли. Почтите их уход. Отнеситесь с уважением к их выбору. И возрадуйтесь за них – они сейчас здесь, с нами, в нашем общем Божественном доме, и они счастливы видеть вас. Они приветствуют вас, и сообщают, что вы очень скоро встретитесь – а на самом деле вы и не разлучались, потому что физическое отсутствие не есть разлука, ваши души всегда рядом, и вы всегда любите друг друга, ведь любовь вечна и бесконечна во Вселенной.

***Дорогие, вы пережили великий год! И вы стали другими, вы чувствуете? И каждый из вас, и все человечество!***

И даже если кто-то не почувствовал особых перемен, кто-то не ощутил великого момента – шага через порог энергий, шага через порог времен – это не значит, что для него ничего не изменилось. Изменилось все и для всех – для всех и каждого из вас! Новая энергия вступила в силу. Она постепенно балансируется, приводя в равновесие и вас, и планету. Не пугайтесь, если вас все еще трясет! Уже новые возможности стучатся в ваши двери. И от вас зависит, примите ли вы их, и как распорядитесь ими.

***Теперь все зависит только от вас!***

### Чего ожидать и на что надеяться в 2016 году

Дорогие, вы ждете, что Крайон даст вам прогноз на 2016 год? А я скажу вам так: этот прогноз составляете вы сами. И делаете это прямо сейчас! Я вам говорил, что все зависит от вас? Воспринимайте, пожалуйста, эти слова буквально. Это не метафора и не иносказание. Вы сами решаете, чего вам ждать в 2016 году. Никто не решит это за вас.

***Потому что эра свободного волеизъявления и осуществления намерений свободного человечества наступила!***

В этом был смысл того порога, который вы переступили. За этим порогом вы – все до единого – получаете неограниченную возможность свободного созидания своей реальности. Да, она была у вас и раньше, но не в той мере, в какой вы получаете доступ к этой возможности сейчас. Потому что на Землю пришли совсем другие энергии. Это энергии ничем не ограниченного созидания. Это энергии, которые мгновенно откликаются на ваше намерение что-то создать. Это энергии, которые мгновенно включаются в процесс материализации вашего намерения.

Если вам нравится слово «магия», или слово «волшебство», если вас всегда манили волшебные возможности творить мир при помощи вашего сознания – то время магии и волшебства пришло.

***Вот в чем смысл порога, через который вы прошли! Вы вступили в новый мир – мир магии и волшебства. Где маг и волшебник – каждый из вас.***

Если же вам не нравятся слова «магия» и «волшебство» или кажутся слишком уж сказочными – скажем по-другому: это время, когда каждый не просто становится творцом, но обретает все возможности и все могущество творца, который мыслью, намерением, желанием творит мир вокруг себя.

Я слышу ваши вопросы: «Но, Крайон, почему же я до сих пор не могу ничего сотворить? Почему я до сих пор чувствую себя бессильным, беспомощным? Почему я все так же завишу от других людей и обстоятельств? Почему мне кажется, что от меня ничего не зависит? Почему я порой даже чувствую себя жертвой?»

Дорогие, поймите: когда я говорю про новые возможности, которыми вы сейчас обладаете, я говорю именно про **возможность** . Я говорю про ваш **потенциал** . В момент перехода через порог вы словно родились заново – и родились с новым потенциалом, потенциалом поистине волшебным. Но поскольку вы по-прежнему (к счастью!) остаетесь существами свободной воли – то в вашей воле воспользоваться этой возможностью, или отказаться от нее. В вашей воле – реализовать потенциал творца (мага, волшебника), или оставить его в виде потенциала. Это ваше право – и за это вас никто не осудит. Потенциал творца все равно реализуется рано или поздно, не в этом воплощении, так в следующих. Но в том все и дело, что вы можете реализовать его прямо **сейчас** . Вы все, те, кто перешел порог 2015 года и остался все в том же теле, решив не проходить через смерть – вы все прямо сейчас обладаете всеми необходимыми качествами творца, качествами, необходимыми для магического преображения реальности!

Если вы говорите: «Я – жертва», вы от этого не перестаете быть всесильным творцом. Просто вы выбираете создать для себя реальность жертвы. А поскольку вы всесильный творец, вы ее и создаете. Вы понимаете, о чем я говорю?

***Вы творите мир своим сознанием. Это делаете вы, никто другой. И в 2016 году у вас это будет получаться настолько быстро и легко, что вы сами будете удивлены.***

Да, если в вашем сознании еще есть остатки тьмы (а такие убеждения как «Я – жертва» это и есть не что иное, как проявление энергий тьмы), то вы, конечно, будете воспроизводить эту тьму и вокруг себя. Скажите себе: «Все, что происходит со мной в жизни, создано мною самим». Это будет правдой. А затем скажите себе: «Но я в один миг могу все изменить, и создать нечто гораздо лучшее!» И это тоже будет правдой.

Ваше сознание сейчас всесильно. Новые энергии планеты наполнили вас этой новой силой. Произошло это потому, что вы отважились и перешагнули порог – сделали шаг на эту новую планету с новыми энергиями! Так не сдавайтесь же, продолжайте путь, не останавливайтесь! Сделайте следующий шаг – к овладению этими новыми энергиями и их великими созидательными возможностями!

Теперь вы понимаете, почему я говорю, что никаких прогнозов больше не существует – что все прогнозы на будущее отныне создаете вы сами? Потому что вы – хозяева Земли, вы – творцы, и отныне все будет так, как вы решите, как захотите сами.

***Но один небольшой прогноз я все-таки дам: 2016 год станет годом расцвета сознания множества людей-творцов, годом осознания людьми своей силы, годом созидания, годом победы света над тьмой.***

Да будет так!

С любовью, Крайон

## Лунный календарь – ваш энергетический компас

### Пояснения к календарю

Вы только что прочитали новое послание Крайона – напутствие на 2016 год, год новых энергий, год полного обновления человечества и планеты Земля. Как реализовать свой новый **потенциал творца** ? Как избавиться от пережитков прошлого, когда мы создавали для себя совсем не то, что нам хотелось? Настроить свое сознание в унисон с новыми энергиями. Впустить эти энергии в свою жизнь и сделать их частью своей реальности. И в этом нам, как всегда, помогают земные и космические энергии, в гармонии и ритмах которых мы живем.

***Энергии изменились, но мы по-прежнему на Земле! Нам по-прежнему светят Луна и Солнце, и те же созвездия горят над нами. И по-прежнему Земля, Луна, Солнце, звезды остаются нашими друзьями и помощниками. Да, они все так же играют роль камертона, или компаса, который помогает нам сориентироваться среди энергетических потоков, и выбрать те, с которыми нам по пути.***

Перед вами – лунный календарь, но – не совсем обычный. Многие из нас знают про энергии лунных суток, и следуют рекомендациям, вытекающим из особенностей этих энергий. И вот впервые, наверное, за всю историю человечества, мы можем сказать, что **теперь рекомендации будут другими** . Изменились, и очень сильно, энергии планеты Земля и окружающего Землю космического пространства. Естественно, первым после Земли на эти перемены откликнулся наш естественный спутник – Луна. **Энергии лунных суток изменились тоже!**

Суть этих перемен в следующем: те энергии, которые раньше могли спровоцировать нас на что-то негативное, утратили свою силу. Луна по своей сути была кармическим светилом. Она была призвана, с одной стороны, уберегать нас от опасностей и ошибок, а с другой стороны, проявлять непроявленную карму, чтобы таким образом подталкивать нас к избавлению от нее.

Теперь ситуация изменилась: мы получили огромные возможности по нейтрализации кармы, и можем, при наличии соответствующего намерения, избавиться от нее очень быстро. Если же у кого-то нет такого намерения, значит, это его собственный выбор. **А значит, подталкиваний к освобождению от кармы больше не будет!** Если человек решил от нее избавиться, значит, избавится сам. Если решил не избавляться – значит, будет справляться с последствиями самостоятельно, ведь таков его личный выбор.

***А что же лунные энергии? Теперь они подталкивают нас лишь к созиданию, к сотворчеству, к пробуждению Божественных магических, волшебных способностей по преображению мира.***

Вас удивляет сочетание таких слов как «Бог» и «магия»? Это лишь потому, что вы, в силу внушенных вам убеждений, воспринимаете магию лишь в каком-то ее темном, «антибожественном» аспекте. Давайте очистим это слово от старых заблуждений, и наделим его новым смыслом. А если мы поставим знак равенства между словами «магия» – и «творчество», «магия» – и «созидание»? Разве в таком случае Бог не является величайшим магом, и наш мир не является поистине волшебным, магическим местом?

***Магия света, волшебство любви – вот что живет в каждом из нас!***

И эти силы готовы к пробуждению. А если вы воспользуетесь подсказками лунного календаря, то эти слова не останутся для вас пустым звуком. Вы узнаете, как пробуждать к творчеству свое сознание и творить реальность каждый день – изо дня в день. Вы узнаете, какой из дней наилучшим образом соответствует какому виду творчества. Вы узнаете, в чем вас может ожидать удача именно сегодня, и что сделать, чтобы именно сегодня встретиться со своей мечтой, с осуществленным желанием.

Обратите внимание, на что, главным образом, направлены эти подсказки: на то, чтобы настроить сознание на позитивный лад, чтобы вы силой сознания могли создавать именно то, что вам нужно, что пойдет вам во благо. Мы творим свою жизнь при помощи сознания – мысли, намерения, желания, эмоций. Другого инструмента сотворения не существует. И если в вашей жизни происходит что-то, что вас не устраивает, надо набраться сил и признаться себе: «Это то, что я сотворил сам, что я притянул в свою жизнь – своим сознанием, мыслями, эмоциями, намерениями и желаниями». Сделав это, вы сможете сразу все исправить: убрать из своего сознания то, что созидает ненужные вам вещи, и оставить в нем только то, что созидает нужное и полезное, позволяющее вам быть счастливым.

***Но помните: лунный календарь – это именно подсказки, ориентиры, дорожные знаки. Но это вовсе не прямые указания и директивы: куда вам двигаться и что делать. Вы – творец, вам и решать. Никто не заставит вас делать то, что вы не хотите.***

И все же не забывайте, что мы живем в мудрой, любящей Вселенной. Тот, кто понимает это, обязательно прислушается к ее подсказкам. Лунный календарь – подарок от нашей мудрой Вселенной. Работа с ним займет у вас совсем немного времени. Но благодаря ему вы сможете проживать каждый день года с максимальной осознанностью и созидательным настроем, что послужит залогом вашей насыщенной, полноценной и счастливой жизни в этом году.

### Структура календаря

Календарь содержит рекомендации для каждых из тридцати лунных суток, повторяющихся каждый лунный месяц (за исключением тридцатых, которые бывают не каждый лунный цикл). В каждом разделе, посвященном конкретным лунным суткам, вы найдете:

• рекомендации на день: в чем наиболее вероятен успех в течение этих лунных суток, и каким занятиям отдать предпочтения,

• позитивный настрой на день,

• медитативное упражнение для гармонизации с энергиями данных суток,

• аффирмации на день,

• визуализация для созидания желаемого блага в соответствии с энергиями суток.

### Как работать по календарю

Лунные сутки начинаются с восходом Луны и длятся до следующего ее восхода. Восход Луны может приходиться как на утро, так и на день, вечер или ночь. Поэтому выполнение рекомендаций календаря не привязано к конкретному времени суток. Не обязательно выполнять их с восходом Луны – выбирайте любое время в течение лунных суток, когда вам удобно их выполнять.

Вот общие рекомендации по работе с календарем:

• Сначала прочитайте рекомендации на лунные сутки, из которых вы узнаете, что в этот день будет удаваться вам лучше всего, и каким занятиям отдать предпочтение.

• Затем про себя или вслух прочитайте настрой на данные лунные сутки – стараясь вдуматься в каждое слово и хорошо прочувствовать его, помните, что его слова служат энергетическим камертоном для наиболее благоприятного настроя сознания.

• После этого в течение 3–5 минут выполните медитативное упражнение, которое позволит синхронизировать вашу энергетику с энергиями Вселенной.

• В течение дня время от времени повторяйте про себя (или читайте по книге) аффирмации на день – не обязательно все, можно выбрать две-три наиболее актуальные для вас.

• В любое время дня выполните упражнение-визуализацию, которое активирует ваши созидательные (магические) способности и позволит прийти к желаемым целям и результатам вашего созидания.

Таким образом вы будете каждый лунный месяц повторять весь цикл рекомендаций, настроев и упражнений – но сможете заметить, что это вовсе не механическое повторение, ведь от месяца к месяцу что-то меняется: вы более осознанно и творчески подходите к занятиям, лучше чувствуете энергии дня, благодаря чему упражнения приносят все лучшие результаты, а главное – возрастают ваши созидательные, творческие способности по преображению жизни.

Вы можете заметить, что названия «медитация» и «визуализация» достаточно условны, так как и в том, и в другом типе упражнений могут сочетаться элементы как медитации, так и визуализации. Разница в следующем: **медитативное упражнение** создает нужный внутренний настрой, гармонизируя вашу энергетику, придавая вам силы для магического взаимодействия с реальностью, а **визуализация** – это и есть собственно магический инструмент преображения реальности, направленный на гармоничное взаимодействие с внешним миром и получение от него нужных результатов.

**Совет:** заведите дневник (толстую тетрадь или блокнот) и, начиная с 1 января, ежедневно кратко записывайте в нем свои впечатления от каждого дня, и обязательно задайтесь целью фиксировать то позитивное, что происходит с вами благодаря следованию лунному календарю.

Вы можете отмечать как свои удачи, так и неудачи, делать выводы, и корректировать поведение соответственно им.

Также дневник позволит вам отслеживать, что меняется в вас и в вашей жизни от месяца к месяцу следования рекомендациям календаря, какой новый смысл вы находите в упражнениях, как меняются их результаты и ваше самочувствие, какие новые возможности и способности вы приобретаете.

## Первые лунные сутки

### Рекомендации на день

**Сферы притяжения удачи:** обсуждение планов и планирование; выражение намерений и формулировка желаний; поиск новых идей и возможностей; сбор информации; все спокойные, уединенные занятия; все виды отдыха и спокойного досуга.

• В эти лунные сутки (которые часто бывают очень короткими) успейте сформулировать свои желания на ближайший месяц и выразить намерение на их осуществление.

• Уделите время тому, чтобы помечтать, пусть даже просто «витая в облаках».

• Пассивность, отсутствие активных дел не только не осуждается, но приветствуется.

• Искренне пожелайте добра и любви вашим близким и знакомым, а также всему человечеству.

• Искренне пожелайте чего-нибудь хорошего знакомым и незнакомым людям, друзьям и даже врагам.

• Обильную пищу и любые излишества нужно исключить.

• Проведите время в тишине и уединении, без лишних разговоров и эмоциональных всплесков.

### Настрой на день

*Я умею творить свой мир своим сознанием. Все, что происходит со мной, я создаю сам, потому что я – творец. С этого дня я осознанно подхожу к процессу творения. Я осознанно подхожу ко всем своим намерениям, желаниям, мыслям и чувствам, так как знаю, что все это – фундамент будущих событий в моей жизни. Теперь я выбираю только такие намерения, желания, мысли и чувства, которые создают благо для меня и всех людей. Главный закон, которым я руководствуюсь, это закон любви. Я выбираю только такие намерения, желания, мысли, чувства и слова, которые продиктованы любовью. Таким образом я закладываю фундамент любви в своей жизни. И все, что будет создано на этом фундаменте, будет нести в себе любовь, и наполнять любовью мою жизнь.*

### Аффирмации на день

• *Мои намерения исполнены любви и света Бога!*

• *Все мои желания направлены на высшее благо, мое собственное и всех людей!*

• *Мои мысли продиктованы любовью Бога!*

• *Я прошу Бога руководить моими мыслями, чувствами и намерениями!*

• *Я освобождаю свое сознание от всех мыслей, чувств, желаний и намерений, не идущих во благо!*

• *Мои намерения чисты, тверды и непреклонны!*

• *Я сам творю свою жизнь!*

• *Мои силы как творца неисчерпаемы!*

• *Могущество Бога становится моим могуществом!*

• *В сотворчестве с Богом силой намерения я творю новую, чистую и светлую реальность для себя, Земли и человечества!*

###### Визуализация. Пространство творчества

В первые лунные сутки очень хорошо создать для себя особое энергетическое пространство, где вы сможете визуализировать свои желания, медитировать, а также отдыхать и пополнять силы. Вам придется включить в работу воображение, или просто вспомнить какое-то реальное место, где вы очень хорошо себя чувствуете и где вам нравится.

Это может быть уголок природы под открытым небом (сад, берег моря, лесная поляна, долина в горах, или, к примеру, целый остров), или закрытое помещение – храм, дворец, уютный и защищенный дом, и т. д. Но если даже вы представляете себе реально существующее место, вам нужно в вашем воображении сделать его еще лучше, чем оно есть на самом деле. Сделайте его более красивым, более комфортным, наполните красками и светом. Или вы можете нафантазировать все с начала до конца – например, нарисовать в воображении какое-то сказочное место.

Наполните это место всем тем, что вам нравится. Если любите природу, пусть там будут и цветы, и сады, и реки, ручьи или водопады, маленькие бухточки и уютные пляжи, в зависимости от того, что вам нравится. Если это помещение, создайте такой интерьер, в котором вам хотелось бы находиться. Только имейте в виду, краски должны быть светлые, или яркие, но ни в коем случае не темные, не мрачные.

Но самое главное, что вам нужно создать, – это атмосфера, или энергетическое наполнение вашего творческого пространства.

Во-первых, вы должны там себя чувствовать в полной безопасности. Не должно быть ничего, что вас пугает или тревожит. Можете представить себе, что ваше пространство творчества накрыто огромной золотистой полусферой – эта защита, сквозь которую к вам ничего не сможет прийти помимо вашей воли.

Во-вторых, это должно быть пространство уютное, комфортное, в котором вы чувствуете себя так, будто находитесь в чем-то мягком, успокаивающем.

В-третьих, это должно быть энергетически насыщенное пространство – представьте, что оно все пронизано светом, и каждый предмет будто светится изнутри. Можете представлять разные источники света вокруг себя – солнце, радугу, звезды, светильники в виде сияющих шаров, и т. д. И вы тоже начинаете светиться, когда находитесь там.

Закройте глаза и представьте себя в этом пространстве. Найдите в нем место, которое вам кажется наиболее комфортным. Представьте, что вы – у себя дома, все вам здесь известно, и никто вам не помешает, вы можете чувствовать себя абсолютно спокойно.

Решите, в каком месте вашего пространства вам было бы удобнее расположиться – на берегу моря, в саду, или в храме, в другом помещении. Представьте, что это место, где можно загадать любое желание, и оно исполнится. Позвольте себе помечтать – чего бы вам хотелось в ближайший месяц. Представьте, что желание исполнилось, создайте мысленно картину уже исполнившегося желания, и себя поместите в центр этой картины. Затем мысленно поместите эту картину в светящуюся сферу и отпустите от себя. Представьте, что сфера поднимается высоко в небо и там исчезает.

Таким образом можно работать с любым желанием для его скорейшего осуществления.

###### Медитативное упражнение

###### Свет любви – источник созидания

Закройте глаза, дышите ровно и размеренно. Направьте внимание внутрь себя – будто ваши зрачки направлены во внутреннее пространство вашего существа, в ваш внутренний космос. Представьте, что прямо перед собой вы видите яркое золотистое сияние, будто зажжен какой-то источник света, лампа или свеча. Представьте, что он подарен вам Богом, как источник любви и творческого созидания. Представьте, что исходящие от него энергии – живые и исполненные творческой силы.

Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, представляя, что вдыхаете золотистые лучи энергии, исходящие от этого источника. Представьте, что ваше тело наполняется этими энергиями. Вместе с ними прибывает ваша сила.

Представьте, что делаете несколько шагов вперед, и входите внутрь света. Теперь источник света и излучаемые им энергии – внутри вас. Скажите вслух или про себя: «*Я есмь источник любви, света и творческой энергии Бога. Я есмь творец и созидатель. Я творю реальность энергиями любви и света Бога и делаю это для своего наивысшего блага и наивысшего блага всех людей* ».

Почувствуйте источник любви внутри себя как точку опоры. На нее вы можете опереться, чтобы чувствовать себя сильным, уверенным, и верить, что все, вами задуманное, непременно осуществится.

## Вторые лунные сутки

### Рекомендации на день

**Сферы притяжения удачи:** принятие решений; уточнение и конкретизация планов; подготовка к действиям; приготовления к важным событиям; любые покупки и приобретения; оздоровление и омоложение; любое дело, требующее физической активности.

• Соберитесь с силами, приведите себя в тонус.

• Не экономьте на том, что вам действительно необходимо и нравится.

• Сохраняйте ровное приподнятое настроение, делитесь радостью и хорошим настроением друг с другом.

• Делайте подарки.

• Уделите время спорту или физкультуре, прогулке, танцу или любой другой физической активности.

• Избегайте конфликтов, споров, бурных вспышек эмоций, а также любых переживаний. Постарайтесь не втягиваться в драмы.

• Включите в свой рацион только здоровые продукты, приготовьте что-то особенное, наслаждайтесь едой (без переедания).

### Настрой на день

*Я верю в себя и в то, что во мне существуют большие скрытые силы. По мере того, как я открываю свою Божественность, открывается и доступ к этим внутренним силам, потому что это Божественные силы. Я принимаю в себе все, и свою слабость в том числе, но я знаю, что во мне есть и сила тоже, а потому я не боюсь своей слабости. С Богом ничего не страшно и все по силам. Это веселая, радостная сила, которая поднимает меня как на крыльях и наделяет могуществом. Я радостно и весело творю свой новый мир, свою счастливую жизнь. У меня есть все необходимое для сотворчества. Я чувствую одобряющие и полные любви глаза ангелов, устремленные на меня. Они подбадривают меня и говорят: «Давай, смелей, у тебя все получится!» Вдохновленный этим напутствием, я приступаю к своим делам, я принимаю решения, я делаю лучший выбор, я действую, и у меня все получается!*

### Аффирмации на день

• *Я верю в себя!*

• *Во мне есть источник силы, который сейчас пробуждается!*

• *Мне дана сила от Бога, сила созидания и любви!*

• *Я открываю в себе могущество!*

• *Я могу созидать тот мир, который мне нужен!*

• *Я созидаю и творю во имя света и любви Бога!*

• *Я созидаю и творю ради высшего блага своего собственного и других людей!*

• *Я радуюсь жизни, каждому ее мигу!*

• *Я пришел в этот мир ради созидания, и я с радостью следую своему высшему предназначению!*

• *У меня все получается так, как я хочу!*

• *Мне удается все, за что я берусь!*

• *Помощь Всевышнего и ангелов всегда со мной!*

• *Для меня нет преград, когда со мной любовь и свет Бога!*

###### Медитативное упражнение

###### Мир – место моей силы

Закройте глаза, и представьте, что вы находитесь на горном плато. Это довольно обширная ровная поверхность высоко в горах. Над вами голубое небо, солнце, вокруг живописные скалы, горные цветы, другие красивые растения. С этого плато просматривается вся окружающая местность – вы видите и соседние горы, и равнины, и реки, озера, леса, дороги далеко внизу.

Представьте, что это – место силы, где вы ощущаете особые энергетические потоки, наполняющие ваше тело. Представьте, что энергия входит в вас, и вы чувствуете, что становитесь сильнее с каждым мигом. Энергию дает вам и сама земля, и камни, и растения, и скалы, и небо, и солнце… Вы в пространстве энергий, которыми можете заряжаться. Мысленно поблагодарите эту воображаемую горную местность, и представьте, что вся Земля, весь мир может для вас стать таким местом силы. Скажите себе: «*Где бы я ни был и куда бы я ни шел – везде я нахожу место силы* ». Задайтесь целью в течение дня во всем видеть источники силы: в деревьях, которые вы видите по дороге на работу, в самой дороге, в зданиях, памятниках, в облаках, ветре, дожде, в продуктах питания, даже в ароматах и в звуках. Вы в любой момент можете попросить окружающий мир помочь вам, поддержать, поделиться силой. Не забывайте благодарить. Но помните, что у людей отнимать силу нельзя.

###### Визуализация

###### Молодость, здоровье, сила

Закройте глаза и представьте, как бы вы хотели выглядеть. Можете вспомнить себя в молодости, когда вы хорошо выглядели, хорошо себя чувствовали и нравились себе. Можете вообразить и некий идеальный образ, к которому вы стремитесь, но которого никогда не было в реальности. Но только помните, что это должны быть именно вы, а не кто-то другой!

Вообразите себя более молодым, чем сейчас, с лучшей фигурой, более подвижным и гибким, более красивым, если хотите, а главное – будто бы светящимся, сияющим изнутри, полным жизни и счастливым.

Представьте свое самочувствие в таком облике – попытайтесь вообразить, что чувствовали бы себя отлично, будучи таким.

Мысленно поместите этот облик в сияющую золотистую или серебристую сферу. Затем представьте себе, как вы входите в эту сферу и соединяетесь с ней. Представьте, что вы уже обрели тот идеальный облик, к которому намереваетесь вернуться.

Представьте, что ваше самочувствие уже улучшилось, вы стали моложе, подвижнее, бодрее, жизнерадостнее. Скажите вслух: «*Да будет так* ». Стремитесь по возможности оставаться в этом состоянии молодости и здоровья в течение дня.

## Третьи лунные сутки

### Рекомендации на день

**Сферы притяжения удачи:** начало любого нового дела; закладка первого камня при строительстве; заключение договоров, сделок; перемена работы, местожительства; налаживание контактов, признания в любви и предложения о партнерстве, сотрудничестве; соревнования, конкурсы, экзамены; интенсивная деятельность, в том числе и физическая.

• Действуйте! Важно совершить реальный шаг по направлению к вашей цели. Сегодня можно легко и быстро достичь того, что в другое время будет удаваться с трудом.

• Обдумывайте свои шаги и действия – важно избежать ненужной суеты и бессмысленных поступков, а делать только то, что действительно пойдет вам на пользу.

• Делайте только то, что нужно вам – не идите на поводу у других людей, не работайте ни на кого, кроме себя.

• Проявите волю и заставьте себя сделать то, что долго откладывали.

• Не сидите на месте. Будьте физически активны.

• Не упускайте возможности активного общения и взаимодействия с людьми.

• Сейчас хороший момент, чтобы проявить свои лидерские качества, сплотить вокруг себя людей и вместе начать делать какое-то новое дело.

### Настрой на день

*Я могу быть настолько решительным, насколько сам захочу. Во мне есть смелость, решительность, активность, и все эти качества пробуждаются сегодня. Время для этого пришло. Такова моя воля – решительно действовать и достигать своих целей. Я точно знаю, что мне нужно делать. Я точно знаю, что достоин успеха. У меня есть все необходимое, чтобы достичь успеха и привлечь удачу. Двери, нужные мне, открываются передо мной. Если я вижу открытую дверь, я точно знаю: медлить больше нечего. Надо сделать шаг и войти в открытую дверь, и принять в свою жизнь все лучшее, что ждет меня за ней. Сегодня я готов действовать. Мне не терпится узнать, что ждет меня за поворотом судьбы. Это счастливый поворот, и я смело делаю его! Божественный Дух ведет и направляет меня, ангелы помогают мне и подсказывают верные шаги. Я уверенно иду вперед и получаю то, что принадлежит мне по праву. Сегодня мой день – день моих решений, моего выбора, моих действий и моего успеха.*

### Аффирмации на день

• *Я уверенный в себе человек.*

• *Я смелый человек.*

• *Я люблю принимать решения, делать выбор, активно действовать.*

• *Я сам распоряжаюсь своей жизнью.*

• *Я точно знаю, что нужно сделать для своего блага, и делаю это.*

• *Сегодня во мне пробуждается жажда действия.*

• *Я в прекрасной форме, я в тонусе, я бодр и активен.*

• *Мой мозг работает активно, голова ясная и свежая.*

• *Все, что я делаю сегодня, направлено на высшее благо мое и других людей.*

###### Визуализация

###### Состояние победителя

Закройте глаза и вспомните ситуацию из вашей жизни, когда вы были активны, полны сил, бодры, жизнерадостны, и вам все удавалось, вы достигли успеха, что-то сделали очень хорошо. Не важно, как давно это было, пусть даже в детстве или в юности. Вспомните все в подробностях – что вы делали тогда, в чем преуспели, а самое главное – в каком были настроении, состоянии, какое было самочувствие. Мысленно перенесите себя вновь в эту ситуацию, представьте, что вы переживаете все заново.

Вы почувствуете, что к вам вернулись и все ваши чувства, переживания, ощущения из того момента – вы снова можете почувствовать себя удачливым, успешным, победителем, которому многое по плечу.

Прочувствуйте это состояние, запомните его – но не только разумом, а всем своим существом, будто состояние победителя впечаталось в каждую клетку. Есть такое понятие «память тела» – наверняка оно вам знакомо. Без памяти тела невозможно ни кататься на велосипеде, ни печатать на компьютере, ни делать еще множество дел, которые тело делает как бы само собой, автоматически, даже без участия вашего сознания – потому что помнит, как это делается. Вы можете точно так же «вписать» в память тела состояние победителя, успешного, активного и решительного человека.

Мысленно «впишите» это состояние в свое тело, а затем подумайте о том, что вам еще предстоит сделать, в чем вам еще предстоит достичь успеха.

Представьте, что вы делаете это, находясь в состоянии победителя – например, сдаете экзамен или ведете переговоры, участвуете в соревновании или просто выполняете ответственную работу. Представьте во всех подробностях, как вы делаете это, как при этом чувствуете себя, и как побеждаете.

Мысленно проживите самый успешный вариант будущего важного события. Таким образом вы заложите в свое тело, сознание и подсознание, во все свое существо самый успешный сценарий будущих действий, и он непременно реализуется так, как вы задумали.

###### Медитативное упражнение

###### Пробуждение силы для действия

Сядьте в удобную позу, закройте глаза, дышите медленно, глубоко и размеренно. Сконцентрируйтесь на области позвоночника, почувствуйте его целиком. Представьте, что с каждым вдохом поток энергии поднимается вверх по позвоночнику, как будто он полая труба, от копчика до макушки, а с каждым выдохом поток энергии проходит по позвоночнику от макушки до копчика. Представляйте энергию в виде потока света. Представьте, что позвоночник превратился в светящийся столб энергии. Он сияет ярко-белым светом.

Представьте, что этот ярко-белый столб света – очень прочный стержень, который держит вас изнутри. Вдыхайте, чувствуя, как стержень укрепляется, будто становится алмазным. Выдыхайте, чувствуя, как силой наполняется все ваше тело.

Затем сосредоточьтесь на области солнечного сплетения, и представьте, что сила, энергия концентрируется там. Вы чувствуете, как ваш пресс укрепляется, наливается силой. С каждым вдохом этой силы все больше и больше. С каждым выдохом эта сила распределяется по телу, укрепляет руки, ноги, светится в глазах. Дышите так несколько минут, пока не почувствуете себя бодрым, сильным, готовым к действию. Скажите себе: «*У меня достаточно силы для действия. Я в тонусе, я в лучшей форме. Я готов действовать. Вперед!* »

После этого можете приступать к любому делу.

## Четвертые лунные сутки

### Рекомендации на день

**Сферы притяжения удачи:** обучение, приобретение новых знаний; постижение духовных истин; спокойный отдых, релаксация; дыхательные и энергетические практики; работы в саду и огороде, не связанные с вырубкой, обрезкой, прополкой; созерцательное общение с природой; занятия живописью и литературным творчеством; рукоделие и ремесла.

• Хорошо обдумывайте каждый свой шаг.

• Не торопитесь. Правильные решения и ответы на вопросы смогут прийти только в состоянии покоя.

• Хорошо выспитесь ночью, найдите время для пассивного отдыха днем.

• Посвятите время уединенному осмыслению всего, что происходит с вами в жизни.

• Слушайте свою интуицию, сегодня она обострена и подскажет вам, где наилучшие возможности, а от чего отказаться.

• Найдите время для неспешной прогулки.

• Займитесь физическими упражнениями, требующими мягких, плавных, спокойных движений, а также дыхательной гимнастикой.

• Делайте то, что не требует активных действий и принятия важных решений – рутинной работой, или подготовкой к работе, например, сбором информации для будущих действий.

• Постарайтесь в течение дня научиться чему-то новому и полезному для себя, или получить новую информацию в любой сфере ваших интересов, как духовных, так и материальных, практических.

### Настрой на день

*Я открываю для себя доступ к Божественным истинам. Все ответы, которые мне нужны, приходят ко мне. В глубине души мне уже известны эти ответы. Они открываются мне, когда приходит время. Ко мне приходят решения всех проблем. Божественная истина ведет и направляет меня к нужным мне ответам и решениям. Сегодня я проживаю день в покое и гармонии с самим собой и с миром. Сегодня я доверяю Божественному Духу вести и направлять меня. Я знаю: пока я в покое и умиротворении – я защищен, я в безопасности, потому что я потоке Божественных энергий. Мне нечего бояться и не о чем тревожиться. Все приходит ко мне в нужный момент. Ко мне приходит именно то, что нужно мне. Все, происходящее со мной, происходит во имя моего высшего блага.*

### Аффирмации на день

• *Я спокоен, потому что доверяю Божественному Духу вести, направлять и защищать меня.*

• *Я в безопасности, Высшие силы хранят меня.*

• *Умиротворение и тишина в душе моей открывают доступ к высшим истинам для меня.*

• *Я един с Божественной истиной, освещающей мой жизненный путь.*

• *Любовь, умиротворение, спокойствие – вот моя суть.*

• *Я пребываю в Божественном покое и делюсь им с другими людьми.*

• *Все идет как надо.*

• *Ко мне приходят самые правильные, самые верные решения.*

• *Самые лучшие пути открываются передо мной.*

###### Медитативное упражнение

###### Жемчужина на дне

Это упражнение даст вам настрой на умиротворение, состояние внутреннего покоя и тишины, подходящего для созерцания, восприятия информации, и просто отдыха.

Закройте глаза и направьте внимание внутрь себя – в свой внутренний космос. Представьте, что все пространство этого космоса не темное, а прозрачно-голубое, словно океанская вода, пронизанная лучами солнца. Вы в нем словно в состоянии невесомости. Представьте, что погружаетесь в это пространство все глубже и глубже, но не быстро, а мягко и плавно, будто и правда парите в упругой среде, подобной океанским водам. Но все же это не вода, ведь вы легко и свободно дышите, как обычно, воздухом.

Мягко погружайтесь до тех пор, пока не почувствуете, что как будто коснулись дна – оказались на плотной поверхности, обрели опору, вышли из состояния парения в невесомости. Можете представить эту поверхность в виде чистого песчаного дна, также освещенного солнцем, и просматриваемого далеко вокруг.

Представьте, что на этом песчаном дне вы увидели красивую раковину, а в ней – жемчужину. Это необыкновенная жемчужина, она сияет, светится изнутри. Это тихое, умиротворяющее сияние. Сделайте вдох, и представьте, что вдыхаете это сияние. Его лучи успокаивают, умиротворяют, вселяют тихую радость и покой в ваше сердце.

Представьте, что берете жемчужину в руки, и видите, что это – маленький светящийся шарик энергии. Возьмите его в обе ладони, и приложите их к груди.

Представьте, что жемчужина растворилась, а ее энергия вошла в ваше тело. Теперь тихий, умиротворяющий свет струится внутри вас. Вы наполняетесь изнутри ощущением мягкости и нежности.

Оставайтесь некоторое время в этом состоянии, наслаждайтесь им. Почувствуйте спокойствие, умиротворение, самодостаточность, защищенность.

Затем представьте, что вы медленно всплываете в этом тихом, освещенном солнечными лучами светло-синем прозрачном пространстве, пока не поднимаетесь на его поверхность. Откройте глаза.

Вспомните, что раковина осталась на дне, и когда бы вы ни решили спуститься к ней снова, в ней всегда будет вас ждать новая жемчужина.

###### Визуализация

###### Звездный свет истины

В этот день, посвятив время уединению и размышлениям, вы можете понять важные для вас вещи и узнать ответы на интересующие вас вопросы. Только это должны быть не праздные вопросы, а в самом деле важные для вас, от которых зависит важное решение, выбор или даже ваша дальнейшая судьба.

Чтобы вам это удалось лучше, закройте глаза, и представьте, что над вами звездное небо. Каждая звезда несет вам какое-то послание. Мысленно задайте свой вопрос. Если не знаете точно, что хотите спросить, можно сформулировать его так: «Всевышний (или Вселенная, Высший разум, Дух, Бог), подскажи, что мне нужно сейчас узнать». Вы можете также спрашивать о том, где вам нужно быть, чем заняться, каким путем лучше идти, какие двери открыть, и т. д.

Затем представьте, что вы смотрите на звездное небо, и точно знаете: там есть звезда, которая может сообщить вам ответ, или поведать ту истину, которая вам нужна. Найдите эту звезду, представьте ее себе. Доверьтесь интуиции, внутреннему чутью, которое подскажет, где именно эта звезда: прямо у вас над головой, или ближе к горизонту, слева или справа от вас, и т. д. Представьте, что вы выбрали звезду, и она вспыхнула ярко, стала больше, чем другие звезды, – это свидетельство вашего правильного выбора.

Мысленно обратитесь к звезде как к живому существу, с просьбой направить вам звездный свет истины. Представьте, как от звезды к вам идет луч света, и вы оказываетесь в этом луче. Этот свет будто бы просветляет ваше сознание, и вы можете четко и ясно понять, в чем состоит ответ на ваш вопрос.

Если вы пока не ощущаете, что ответ пришел, все равно поблагодарите звезду и Всевышнего, и знайте, что ответ пришел – просто вы осознаете его позже, когда отвлечетесь от вопроса и переключитесь на что-то другое. А может, перед вами просто откроются какие-то двери, вы войдете туда, и поймете, что это и есть ответ.

## Пятые лунные сутки

### Рекомендации на день

**Сферы притяжения удачи:** все творческие занятия; эксперименты; внедрение новых методов и технологий; занятия, требующие экспромта и импровизации; переговоры; публичные выступления; мозговой штурм и любые коллективные поиски истины, ответов на вопросы и верных решений.

• Попытайтесь даже привычные, рутинные дела выполнить по-новому. Измените отношение к ним, внеся игровые, творческие моменты.

• Если у вас есть склонность к искусству, творчеству, будет хорошо, если вы посвятите ему целый день.

• Если вы раньше никогда не занимались искусством, творчеством, сделайте хотя бы попытку создать что-то творческое: рисуйте, фотографируйте, пойте, сочините стихотворение или миниатюру в прозе. Не думайте о результате и качестве вашей работы – главное хотя бы ненадолго погрузиться в творческое состояние.

• Можно браться за любую работу, даже объемную и сложную, – она не приведет к усталости.

• Будьте открытыми, не бойтесь раскрывать свои чувства, эмоции – сегодня ваше самораскрытие будет очень хорошо принято и понято окружающими. Даже слезы в этот день принесут не печаль, а облегчение, очищение, и в итоге – радость.

• Больше общайтесь – сегодня хороший день для налаживания взаимопонимания и поиска единомышленников.

### Настрой на день

*От природы и от Бога мне даны уникальные таланты и способности. От природы и от Бога мне даны творческие возможности. Они просыпаются, они пробуждаются, потому что пришло их время. Моя задача на Земле – жить полноценно и творчески. Моя задача на Земле – созидать и творить. В этом мое высшее предназначение. Я верю в себя, я верю в свои таланты и способности, я верю в свои творческие возможности, я верю в свое предназначение. Сегодня я открываю что-то новое в себе – те свои возможности, о которых я раньше не знал, но которым пришло время проявиться. Я смотрю по-новому на мир и на самого себя – с любовью, с заботой, с вниманием, с интересом, с удивлением и восхищением. Сегодня я позволяю моему Божественному Духу творчески проявить себя. Сегодня я позволяю себе получить удовольствие от творческих, спонтанных, естественных проявлений моего Духа. Все мои творческие импульсы я направляю на высшее благо свое и других людей. Я – творец, и творчество – мое естественная способность, данная мне по праву.*

### Аффирмации на день

• *Творческие силы даны мне от природы, как и всем другим людям.*

• *Моя истинная суть – это суть творца.*

• *Я могу, я умею творить.*

• *Моя миссия – быть созидателем в мире.*

• *Я включаю свое творческое начало и позволяю ему проявляться во всем.*

• *Я не хуже и не лучше других людей, но я уникален и неповторим.*

• *Мне даны уникальные и неповторимые таланты и способности.*

###### Медитация

###### Поток творческих энергий

Закройте глаза и вспомните себя в детстве, когда вы занимались чем-то творческим, что вам очень нравилось, – и делали это именно для себя, а не напоказ, не для того, чтобы получить одобрение или хорошую оценку в школе.

Может быть, вы рисовали, или что-то мастерили, выжигали по дереву или вышивали, сочиняли стихотворение, лепили из пластилина или глины – не важно, что вы делали, главное, что вы вообще не думали о результате, просто получали удовольствие от процесса.

В каждом ребенке живет творец и художник, и вам знакомо это состояние – просто вспомните его. Почувствуйте это состояние как поток – как будто вы «отпускаете» себя, и отдаетесь потоку, который легко и свободно несет вас. Но вы – не щепка, отданная на волю волн, вы единое целое с этим потоком, потому что не только подчиняетесь, но управляете своим движением.

Точно так же, как, купаясь в море, вы можете качаться на волнах, но при этом управлять своим телом, чувствовать движение потоков воды и осознанно вписываться в них. Когда энергия потока соединяется с вашей энергией, и усилия потока и ваши направлены в одну сторону, получается удивительный результат: вы чувствуете огромный прилив сил и энергии.

Представьте, что творчество – это и есть энергия потока. Представьте себя в таком потоке. Сила потока – это ваша сила. Она творит через вас, а вы вписываетесь в поток и позволяете его энергиям проявлять себя через вас.

Это очень наполненное и радостное состояние. Именно оно рождает вдохновение и дает силу всем творческим проявлениям.

Скажите себе: «*Я – творец. Поток творческих энергий протекает через меня. Я открываюсь этому потоку. Я впускаю его в свою жизнь. Я позволяю творческому потоку творить через меня и творю вместе с ним* ».

Постарайтесь сохранить это состояние потока на весь день, и именно в нем делать все, что вам предстоит сделать за день. Даже не творческие занятия станут творческими при таком подходе.

###### Визуализация

###### Мое творческое Я

Подумайте, какой творческий замысел вам хотелось бы реализовать. Может быть, вы когда-то мечтали рисовать, петь или сочинять? А может, вам хотелось бы найти творческий подход к своим обычным, будничным занятиям, или к той работе, которой вы сейчас занимаетесь? Если вам надоела рутина и скука – вы можете дать волю творческому воображению, и придумать, как то же самое дело делать иначе, с творческой искрой, с новыми, необычными подходами.

Представьте, что на вашем месте находится очень позитивный, творческий человек, просто фонтанирующий идеями, блестяще, словно играючи, справляющийся с любым делом, которое другому показалось бы скучным.

Представьте, как бы он справился с той творческой задачей, о которой вы мечтаете. Представьте, как легко и красиво, с каким блеском он это делает – и какой прекрасный результат получает. Это именно тот результат, о котором вы мечтаете.

А теперь представьте, что этот человек и есть вы, а точнее – это самая творческая, самая спонтанная, самая играющая часть вас. Если трудно сразу отождествить себя с ним, можете представить, что вы перевоплотились в этого человека – вошли в его образ, в роль, решили поиграть в другого себя.

Представьте во всех деталях и подробностях, как вы с блеском выполняете задачу – например, создаете картину или снимаете фильм, пишете книгу, или внедряете в производство свое блестящее открытие, которое в корне меняет сам характер вашей работы. Увидьте эту картину и поставьте себя в ее центр. Представьте, что вы получили блестящий результат, вы чувствуете радость и гордость, и все вас поздравляют. Но главное – что вы получили удовольствие от творчества и радость за то, что у вас так хорошо все вышло.

Повторяйте эту визуализацию каждый раз, когда вам нужен успех в любом творческом деле, или когда надо найти творческие подходы к любому делу.

## Шестые лунные сутки

### Рекомендации на день

**Сферы притяжения удачи:** духовные практики, медитация; чтение; усвоение новых знаний; спокойный отдых; любые спокойные занятия в уединении; общение с природой.

• В том, что будет происходить в течение дня, ищите и находите что-то хорошее, даже если оно сразу незаметно.

• Настройтесь доброжелательно по отношению ко всем людям, кого будете встречать.

• Дайте себе задание на день: никого не судить и все принимать как есть.

• Сделайте что-то хорошее и приятное для себя, но не требующее слишком больших усилий и затрат: например, прогуляйтесь, купите себе цветы или маленький подарок, посмотрите фильм, который давно хотели увидеть, посетите бассейн или салон красоты.

• Посвятите время уединению и отдыху.

• Старайтесь поменьше думать и побольше созерцать, наблюдать, не делая никаких выводов.

• Уделите время тому, чтобы освободить голову от мыслей и просто побыть немного в состоянии внутренней тишины. К вам могут прийти ответы на волнующие вас вопросы.

### Настрой на день

*Я принимаю себя таким, какой я есть. Мне незачем бороться с собой. Мне незачем переделывать себя и стараться быть кем-то другим. Я оставляю подобные попытки в прошлом. Теперь я знаю, что я хорош таким, какой я есть. Я не лучше и не хуже других людей, но я уникальный и неповторимый. Я имею право любить и уважать себя таким, как есть. Я признаю: я сам – свой лучший друг. Теперь я начинаю жить с собой в дружбе и согласии. Я понимаю себя как никто другой. Я забочусь о себе и помогаю себе. Я с добром, теплом и любовью отношусь к себе. Я учусь дружить с собой, и мне нравится это замечательное занятие. Я принимаю свою жизнь такой, как она есть. Я принимаю свою судьбу такой, какая она есть. Моя судьба уникальна и неповторима, она – только моя. Я благодарю свою судьбу за все – радости и печали, удачи и проблемы, взлеты и падения, трудные уроки и моменты счастья. Это все – мое, и я принимаю это. То, что со мной происходит, – это лучшее из возможного. В моей жизни все к лучшему.*

### Аффирмации на день

• *Я понимаю и принимаю себя.*

• *Я прощаю себя и освобождаю от всякой вины.*

• *Я любим Богом, и я прощен Богом.*

• *Я с теплом и заботой отношусь к себе.*

• *В моей жизни все идет так, как нужно.*

• *Все происходит во имя моего высшего блага.*

• *Я благодарен своей судьбе.*

• *В моей душе покой и благодарность.*

• *Я сохраняю свет в моем сердце, что бы ни происходило вокруг.*

###### Медитативное упражнение Тающее тело

Это упражнение поможет вам отдохнуть, избавиться от усталости, восстановить силы, снять стресс.

Сядьте в любую удобную для вас позу (на стул или на пол по-турецки, в позу лотоса или полулотоса, на пятки, или просто подогнув ноги как вам удобно. Следите, чтобы спина была прямой, но не напряженной. Приложите ладони друг к другу перед грудью, пальцами вверх. Надавливайте ладонями друг на друга плавно, медленно, но прилагая определенные усилия, чтобы надавливания были вполне ощутимыми. Сосредоточьтесь на ощущении давления – мягкой упругой силы, исходящей из ваших рук. Делайте надавливания все более сильными.

Почувствуйте, как сила и энергия в ладонях увеличивается. Глубоко вдохните, выдохните, расслабьте руки, разъедините ладони и положите кисти рук на колени. Закройте глаза. Представьте, что кисти рук наливаются теплом. Затем представьте, как теплом наливается все тело. Тепло расслабляет вас, и тело будто бы тает от тепла.

Некоторое время просто пребывайте в этом состоянии «таяния». Затем медленно сожмите кисти рук в кулаки, постепенно усиливая напряжение в них. Разожмите кулаки и снова медленно сожмите, снова разожмите и пошевелите пальцами. Откройте глаза, встаньте, сделайте несколько легких подпрыгиваний, слегка ударяя пятками в пол, или просто помаршируйте на месте.

###### Визуализация

###### Мир глазами ангела

Любые дела вам будут удаваться легче, если вы настроите себя на то, чтобы смотреть на мир глазами играющего Духа. Вспомните о том, что человеческий облик вам дан лишь временно, а на самом деле вы – Божественное существо ангельской природы, просто забыли об этом. Попробуйте вспомнить!

Подумайте, каково это – быть ангелом, который решил временно принять человеческий облик ради увлекательного путешествия по Земле.

Ангел знает, что он бессмертен, что ему невозможно причинить вред, что все происходящее на Земле – не по-настоящему, это игра, или эксперимент, причем этот эксперимент ставит он сам, чтобы испытать свои возможности, а главное – возможности Божественных энергий в земных условиях.

И самое главное – эта игра задумана не только для обучения и получения опыта, не только для закалки энергий Духа, но и для получения удовольствия! Потому что ангелу все интересно, все его удивляет и восхищает – абсолютно все, с чем он сталкивается на Земле.

Он постоянно помнит, что это временно, что это ничем ему не грозит, и что он должен получить за время путешествия как можно больше впечатлений, как можно больше всего увидеть, узнать и запомнить.

Представьте, как ангел смотрит на все то, что вы видите вокруг. Какие картины перед ним разворачиваются? На что бы он обратил внимание в первую очередь? Может, заметил бы что-то новое и интересное в том, что кажется вам обыденным и скучным?

Нарисуйте для себя картину мира глазами ангела! А затем представьте себя таким ангелом. Вы и есть ангел, просто нужно внутренне отождествиться со своей ангельской сутью, и посмотреть на мир глазами ангела. Если трудно представить себя ангелом, представьте себя звездным путешественником, прибывшим из другой галактики, но обязательно светлым, любящим существом. Представьте, что вы здесь турист, и смотрите на все глазами межзвездного туриста. Удивляйтесь, запоминайте, накапливайте впечатления!

Попробуйте общаться с людьми и заниматься своими обычными делами, воспринимая мир так, немного со стороны, и вместе с тем с интересом и восхищением, как воспринимал бы его светлый Дух – межзвездный путешественник.

## Седьмые лунные сутки

### Рекомендации на день

**Сферы притяжения удачи:** публичные выступления, собеседования, переговоры; писательская деятельность, сочинение стихов, музыки; сдача экзаменов; практика молитвы и аффирмаций; формулирование намерений, желаний, задач; составление планов и отчетов.

• Все, что вы сегодня пожелаете себе и другим, вслух или мысленно, может осуществиться очень быстро. Будьте внимательны к своим мыслям и чувствам, наполняйте их добром и любовью.

• Удачный момент, чтобы найти общий язык даже с теми людьми, с которыми вы раньше не могли договориться.

• Если вы внутренне настроитесь на связь с Божественным источником, сегодня в любых разговорах нужные слова будут сами приходить на язык, вам будет легко сформулировать свои мысли и донести их до окружающих.

• Посвятите хотя бы немного времени созерцательному общению с природой.

• Почитайте стихи, послушайте музыку или звуки природы.

• Сформулируйте и произнесите вслух все свои желания, осуществления которых вы хотите в ближайшее время.

### Настрой на день

*Я умею творить свою жизнь при помощи своего сознания. Мои мысли обладают могуществом и творческой силой. Мысли материальны, слова материальны. Мне дан дар слова, и это творческий, созидательный дар. Теперь я применяю его только во имя добра, любви и высшего блага для всех людей. Теперь каждое мое слово, каждая моя мысль продиктованы любовью. Любовь – это созидательная сила. Я бдительно и пристально слежу, чтобы мои слова и мысли несли в себе любовь. Я больше не хочу приумножать зло в мире, реагируя злыми словами и мыслями на зло. Теперь я уменьшаю количество зла в мире и увеличиваю количество любви и добра, потому что растворяю злые мысли и слова, с которыми сталкиваюсь, потоками любви и добра, которые несут мои добрые, полные любви мысли и слова. Любовь и свет – моя защита. Я неуязвим для любого зла, потому что своими мыслями и словами создаю надежный защитный кокон безусловной любви. Я живу по законам любви и света, и несу эти законы в мир, делюсь ими с другими людьми, и делаю это своими полными любви и света мыслями и словами.*

### Аффирмации на день

• *Мое сознание – творческая, созидательная сила.*

• *Мысль материальна, слово материально.*

• *Все, что я говорю и думаю, воплощается в жизнь.*

• *Мое сознание наполнено мыслями о добре, любви, благе для всех людей.*

• *Я желаю себе добра, любви и света.*

• *Я желаю всем людям добра, любви и света.*

• *Я желаю планете Земля добра, любви и света.*

• *Я желаю всей Вселенной добра, любви и света.*

###### Визуализация

###### Словесные образы

Подумайте о том желании, осуществления которого вы в настоящее время больше всего хотите. Закройте глаза и фантазируйте на тему осуществившегося желания. Представьте, что все произошло именно так, как вы хотите. Какую картину вы видите перед глазами? Представьте себя в центре этой картины.

Обратите внимание не только на зрительные образы, но и на то, что вы слышите, что ощущает ваше тело, как вы воспринимаете окружающее всеми органами чувств.

Обращайте внимание на детали и подробности, пусть их будет как можно больше. Образ должен получиться как можно более яркий, объемный, живой.

Назовите словами все то, что вы только что «увидели» и «прочувствовали». Говорите так, будто все происходит в настоящий момент.

Например: «*Я в моем новом доме. Здесь тихо и светло. Чувствую запах свежеструганного дерева. На белом потолке вижу красивую пятирожковую люстру, отделанную медью и деревом, стилизованную под старину. Стены красивого светло-голубого цвета. Из окна открывается вид на цветущий сад. Здесь так легко дышится, воздух свежий, откуда-то доносится аромат сирени. Я чувствую себя счастливым, радость переполняет меня* », и т. д.

Постарайтесь как можно точнее подбирать слова, чтобы они отражали детали и подробности картины и вашего самочувствия.

Если хотите, можете записать этот небольшой рассказ. Перечитывая его, снова воспроизводите перед глазами все зрительные, слуховые образы и свои ощущения.

Образы, оформленные в слова, имеют большую силу, и могут воплотиться в вашей жизни очень быстро.

###### Медитация

###### Гармония звука

Закройте глаза, направьте внимание внутрь себя, в свой внутренний космос. Представьте, что вы находитесь в бескрайнем пространстве Вселенной. Это пространство заполняет вас изнутри, оно же окружает вас. Так ваш внутренний космос соединяется с внешним духовным космосом.

Представьте, что внутри вас, в вашей внутренней Вселенной, рождается гармоничный звук. Можете вспомнить какой-то музыкальный звук, или просто мысленно пропеть его на гласном звуке: «а-а-а», или «о-о-о». Представьте, что этот звук очень красивый, мелодичный, пропетый неземной красоты голосом.

Представьте, что этот звук разрастается вширь, и заполняет все ваше тело изнутри. Затем он становится еще шире, звучнее, и заполняет уже всю внешнюю Вселенную вокруг вас. Вы находитесь в пространстве неземного, Божественной красоты и гармонии звука. Вы слышите этот звук, и одновременно словно бы являетесь частью звучания, потому что вы и есть тот центр, которым создается этот звук.

Представьте, что этот звук соединяет вас и со всей Вселенной, и с Божественным источником, центром Вселенной. Звук – словно канал, или мост, связывающий вас воедино с Богом.

Таким образом вы приведете к высшей гармонии свою энергетику и настроитесь на позитивный лад, на то, чтобы «транслировать» во внешний мир любовь, добро и свет.

## Восьмые лунные сутки

### Рекомендации на день

**Сферы притяжения удачи:** уборка, стирка, наведение порядка; все виды деятельности, связанные с водой; водные процедуры, посещение бани, бассейна; процедуры по очищению организма; самоанализ и самопознание; спокойные уединенные занятия и размышления.

• Настройтесь на спокойный, созерцательный лад.

• Ограничьте себя в пище или устройте разгрузочный день.

• Уделите время, чтобы разобраться в своих эмоциях и настроении. Если есть какой-то дискомфорт – значит, надо простить за что-то себя и других.

• Употребляйте больше жидкости и постарайтесь побольше иметь дело с водой.

• Все происходящее принимайте как есть, без борьбы и сопротивления, тогда в конечном итоге все пойдет во благо.

• Старайтесь замечать мелочи, на которые не обращали внимание, и получать от них удовольствие.

• Живите настоящим моментом, забыв о прошлом и будущем – это поможет вам погрузиться в поток жизни.

• Сохраняйте позитивный настрой – тогда поток жизни обязательно принесет вам что-то хорошее.

### Настрой на день

*Я чувствую себя текучим как вода. Я в потоке – в потоке жизни, в потоке любви и света Бога. Этот поток очищает и омывает меня, уносит от меня все ненужное и устаревшее, и приносит ко мне новые созидательные энергии, которыми я творю свой новый мир. Я отпускаю от себя все старое и ненужное. Я легко прощаю себя и других, и груз с моей души падает, растворяясь в потоке света. Я легко и свободно двигаюсь в потоке энергий, и все лучшее приходит ко мне легко. Я праздную жизнь. Я радуюсь каждому мигу. Я принимаю в свою жизнь все то благо, которое предназначено мне Вселенной. Я открыт потоку жизни, потоку любви и света. Я доверяю потоку Божественных энергий, частью которых являюсь. Я неуязвим, я вечен, я бессмертен. Я Божественный Дух, получающий удовольствие от прекрасного путешествия по планете Земля.*

### Аффирмации на день

• *Я есмь Божественный поток света и любви.*

• *Я прощаю и прощен.*

• *Я люблю и любим.*

• *Я наслаждаюсь жизнью.*

• *Каждый миг жизни – это праздник.*

• *Я вдыхаю светлые энергии любви Бога.*

• *Я очищаюсь и просветляюсь.*

• *Мне легко.*

• *Все, к чему я прикасаюсь, превращается в свет, любовь и благо для всех.*

• *Я рожден для счастья, и счастье приходит ко мне.*

###### Медитация

###### Водопад

Сядьте или лягте в удобную позу, закройте глаза и представьте, что вы перенеслись в поистине райское место – это прекрасный уголок природы, где чистое небо, солнце, тепло, но не жарко, где вы видите очень красивый пейзаж с рекой и водопадом, с яркой растительностью, пением птиц, журчанием прозрачных струй воды.

Все так, как и в реальности, но краски чище, воздух и вода прозрачнее, и природа идеальна, без малейшего изъяна.

Представьте, что вы идете по кристально чистой воде и встаете под кристально чистые струи водопада. Вода омывает вас с головы до ног, мягко и приятно скользя по вашей коже. Вы чувствуете очень чистую, прозрачную, очищающую энергетику потока воды.

Представьте, что вода смывает не только физическую, но и энергетическую грязь, унося из вашей души все обиды, неприятности, все негативные эмоции, а из вашего сознания – все тревоги, беспокойства, и все негативные мысли.

Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, почувствуйте, как вашим плечам становится легче, и во всем теле появляется легкость, комфорт, чувство освобождения.

Затем представьте, как энергия водопада приносит вам силу, бодрость, позитивное настроение, радость жизни, настрой на успех и удачу.

Когда почувствуете, что достаточно зарядились этими позитивными энергиями, представьте, что выходите их водопада, благодарите его за помощь, располагаетесь неподалеку на солнышке, чтобы обсохнуть.

Вы чувствуете тепло солнечных лучей на своей коже, чувствуете прикосновение теплого воздуха, чувствуете силу теплой земли, на которой вы сидите, эта сила входит в вас, и дает вам еще большее ощущение радости, наслаждения жизнью, уверенности в себе.

Встаньте, потянитесь, улыбнитесь и закончите медитацию.

###### Визуализация

###### Я – поток

Подумайте о том, в каком потоке вам было бы приятно находиться – в потоке света или воды, а может, в потоке музыки или какого-то аромата, или просто в потоке энергии любви. Это все разновидности энергии, потому что все на свете является энергией.

Может быть, вам захочется переходить из одного потока в другой – например, из золотистого света в поток кристально чистой воды, из музыки в аромат, или просто в поток мягкой светлой энергии – в мире энергий все возможно.

Вы можете не только переходить из потока в поток, но и становиться потоком: быть то светом, то музыкой, то водой, то ароматом. В этом нет ничего необычного, ведь человек по своей природе един с миром и его энергиями, так как и сам является энергией.

Представьте, что вы оказались внутри потока. Вы – в невесомости, тело становится легким, и вы взлетаете, парите в потоке. Представьте, что вы сливаетесь с потоком в единое целое, и движетесь вместе с ним. Вы словно отступаетесь от себя и позволяете потоку нести себя.

Представьте, что поток приносит вас к самым приятным и желанным для вас вещам. Словно вы – река, а по берегам вы видите картины вашей мечты, все то хорошее, что вы хотели бы получить в жизни.

Представьте, что вы вместе с потоком словно разливаетесь, захватывая эти приятные для вас картины, и словно бы впитывая их, забираете с собой.

Не нужно представлять много таких картин – достаточно две-три. А если вдруг вам встретится то, что вам не нужно, представьте, что поток обтекает их, обходит стороной и проходит мимо.

По возможности сохраняйте это состояние потока в течение дня, что бы вы ни делали и чем бы ни занимались.

Если встретите на своем пути что-то хорошее и приятное – представляйте, что вы, как поток, впитываете это в себя и уносите с собой, а если попадется что-то неприятное – представьте, что обходите это, проходите мимо, и навсегда оставляете за спиной.

## Девятые лунные сутки

### Рекомендации на день

**Сферы притяжения удачи:** рутинные, обыденные, будничные дела; все то, что необходимо сделать именно сейчас и нельзя откладывать на потом; чтение, размышления, любые спокойные уединенные занятия; практика медитации; консультации врача и психолога; упражнения по профилактике и снятию стрессов; спокойные прогулки; йога или другие физические упражнения в медленном темпе.

• Делайте только то, что планировали.

• Откажитесь от внезапных, незапланированных шагов.

• Откажитесь от всего, что несет хоть малейший риск.

• Сохраняйте спокойное, миролюбивое расположение духа.

• Общаясь с людьми, говорите тише и медленнее, чем обычно.

• Отдайте предпочтение общению один на один, а не в большой компании.

• Проведите некоторое время в уединении и размышлении – сегодня вы можете многое понять о себе и о жизни.

• Уделите внимание прежде всего тому, чтобы услышать и понять другого человека, а не тому, чтобы убедить его в чем-то или переспорить.

• Старайтесь больше наблюдать, чем действовать и говорить.

• Уделите время созерцанию природы или хотя бы фотографий, картин, репродукций с изображением красивых пейзажей.

### Настрой на день

*Спокойствие, миролюбие, доброжелательность – это проявления моей истинной сути. Я становлюсь тем, кто я есть на самом деле. Я существо света, я Божественный Дух, и любовь – моя сущность. Я смотрю на самого себя и на мир глазами Духа, а значит, глазами любви. Все то, на что я смотрю, окрашивается любовью и становится совершенным. Сегодня я вижу во всем только проявления добра, любви, мира, спокойствия, гармонии и совершенства. Все в мире есть любовь, а все, что не любовь, – это лишь видимость, это обман, это ненастоящее, это то, что проходит как дым, как тень ночи с приходом утреннего солнца. Все ненастоящее, наносное уходит, и за всем этим я вижу истинную суть происходящего, истинную суть каждого человека – и это любовь. Своим сердцем, полным любви, своим взглядом, полным света, я разгоняю мрак и тьму, я помогаю людям вспомнить о том, кто они на самом деле, как помню это я: я есмь Божественное существо любви и света, рожденное любовью и живущее в любви.*

### Аффирмации на день

• *Я спокоен.*

• *Мир в моей душе.*

• *Свет и любовь в моем сердце.*

• *Свет и любовь в моих глазах.*

• *Сегодня я смотрю сквозь покровы, сквозь видимость тьмы, и вижу суть мира и каждого человека – любовь и свет.*

• *Я желаю добра себе.*

• *Я желаю добра людям.*

• *Я желаю добра миру.*

• *Миролюбие и доброжелательность – моя суть.*

• *Я есмь Божественный Дух, и смотрю на мир глазами Божественного Духа, любящего и всепрощающего.*

• *Я прощаю людям все наносное, что не является их сутью.*

• *За любой маской я вижу свет и любовь Бога.*

• *Спокойствие, тишина, умиротворение, милосердие и всепрощение – это качества Бога, а значит, и мои качества.*

• *Во внутренней тишине я прикасаюсь к высшим Божественным истинам.*

• *В любви и свете Бога я благословляю всех и каждого, и все то, что встречается мне сегодня.*

###### Медитативное упражнение

###### Полет над озером

Это упражнение поможет снять стресс, успокоиться, привести к гармонии свои эмоции и настроиться на связь со своим Божественным Я.

Лягте или сядьте в удобную позу, закройте глаза, и представьте, что вы оказались на лепестке огромного лотоса, расположенного посреди красивого голубого озера.

Лепестки этого цветка такие большие, что вы можете свободно разместиться на одном лепестке – например, улечься, устроившись поудобнее.

Представьте, что вы ощущаете прохладу и нежность лепестка, чувствуете его приятное прикосновение к вашему телу. Представьте, что сейчас раннее утро, над вами чистое небо, солнце лишь недавно взошло над горизонтом, и приятно пригревает.

В озере вокруг вас прозрачная голубоватая вода. По берегам вы видите красивую растительность, цветущие кустарники, полянки, пляжи с желтым песком – нафантазируйте все, что вашей душе угодно.

Представьте, что ваше тело потеряло вес, и вы плавно взлетаете над озером. За спиной у вас распахиваются красивые, большие и сильные белоснежные крылья, словно вы превратились в птицу.

Вы уверенно и плавно взмываете над озером, и летите над ним, подобно сильной красивой белой птице. Вы поднимаетесь все выше, и теперь видите сверху и озеро с лотосами, и берега, и весь пейзаж вокруг озера.

Вы можете увидеть сверху, что по берегам пасутся животные, а может, там есть и жилища людей. Нарисуйте в своем воображении самые мирные, красивые, приятные вам картины.

Вы спокойно парите над озером и его окрестностями, и наблюдаете сверху мирную, спокойную жизнь и красивые пейзажи. Затем, вволю налетавшись, вернитесь опять к центру озера, и плавно опуститесь на лепесток лотоса. Снова ощутите его прохладу и нежность. Затем потянитесь, вспомните, где вы находитесь на самом деле, и откройте глаза.

###### Визуализация

###### Сила океана

Это упражнение поможет вам создать у себя те качества, которые вы хотели бы иметь, раскрыть способности и таланты, при желании даже изменить к лучшему характер.

Сядьте в удобную позу, закройте глаза и представьте, что вы сидите на берегу океана. Поверхность океана ровная и гладкая, полный штиль. И вместе с тем вы чувствуете огромную силу океана, которая скрыта под этой ровной гладью.

Океан как огромное живое существо, он дышит силой и мощью. Но эта мощь спокойная, умиротворенная.

Представьте, что вдыхаете спокойную силу океана и проникаетесь его энергетикой. Теперь эта спокойная мощь – ваша. Ваше сознание обретает качества спокойной силы. Ваше сознание и подсознание сейчас – как великий, спокойный и сильный океан. Вам все по плечу. Потому что сила и мощь океана – это потенциал, из которого вы можете создать все что угодно. Представьте, что эта сила дана вам прежде всего для внутренних перемен. Не для того, чтобы вы создали что-то материальное или изменили обстоятельства своей жизни, а для того, чтобы вы могли измениться внутренне, приобрести нужные вам качества.

Заметьте: все внешние перемены начинаются с внутренних изменений. Если вы хотите что-то изменить в своей жизни, но у вас пока не получается, подумайте, какие качества вам сначала надо приобрести. Может быть, для осуществления мечты вам не хватает решительности и смелости, или способности быстро схватывать новую информацию, или общительности, или трудолюбия?

Начните с какого-то одного, наиболее важного для вас качества. Представьте себя человеком, у которого уже есть это желаемое для вас качество, свойство, или способность, или привычка. Представьте, что видите этого нового себя перед собой. Сначала наблюдайте со стороны – как он себя ведет, как выглядит. Затем представьте, что это и есть вы. Сделайте вдох, и представьте, что новое качество входит в ваше существо вместе с воздухом. Оно теперь у вас внутри. Оно словно вливается в ваше сознание, которое похоже на ровную поверхность океана. Как изменилось ваше самочувствие, самоощущение?

Представьте, что вы встаете, делаете шаг вперед, и полностью сливаетесь с тем образом, который вы нафантазировали. Снова вспомните гладкую поверхность океана. Скажите себе, что у вас достаточно силы для приобретения и закрепления у себя новых качеств.

## Десятые лунные сутки

### Рекомендации на день

**Сферы притяжения удачи:** начало любого нового дела, проекта; закладка фундамента нового дома; общение с родителями, родственниками, семьей; все виды работ, связанные с природой, садом, огородом, уходом за животными; обустройство жилища, благоустройство быта; крупные приобретения.

• Любая созидательная деятельность успешна как никогда.

• Есть шансы продвинуться по карьерной лестнице – воспользуйтесь ими: сделайте то, что для этого необходимо.

• День, когда можно сделать удачный выбор, принять верное решение.

• День подходит для решительных действий в любой сфере жизни.

• Подходящий момент для разрешения конфликтов с близкими и родственниками.

• Если есть недопонимание с кем-то из близких, сегодня можно его устранить, просто поговорив по душам.

• Обязательно нужно уделить время дому и семье.

• Обратитесь к опыту предков – сегодня вы найдете в нем то нужное и полезное, что поможет вам на данном отрезке жизненного пути.

• Отдых в этот день должен быть только активный.

• Полезно общение с природой, но оно не должно быть только созерцательным: лучше всего в этот день сажать или пересаживать цветы, кустарники, деревья и другие растения.

### Настрой на день

*Я достойный человек. Я обладаю чувством собственного достоинства. Я достоин лучшего. Настал миг, когда лучшее входит в мою жизнь. Я открыт навстречу тому лучшему, что входит в мою жизнь. Я готов воспользоваться своим счастливым шансом. Я принимаю верные решения и действую решительно. Я есмь действующий Дух. Я призван на Землю ради активных действий во имя любви и света Бога. Я выполняю свою миссию как член Божественной семьи. Я благодарен своим земным родителям за то, что помогли мне прийти на Землю в человеческом облике. Я помню свою причастность и к земной, и к Божественной семье. Я двуединое существо, земное и космическое одновременно. Я несу свет и любовь Бога на Землю. Я счастлив своим великим предназначением – нести на Землю энергии Божественного дома.*

### Аффирмации на день

• *Я достоин всего лучшего, что приходит в мою жизнь.*

• *Я решителен и активен.*

• *Бог любит меня, моя Божественная семья поддерживает меня.*

• *Я есмь существо света в человеческом облике.*

• *Божественность проявляется через меня.*

• *Все мои действия продиктованы Духом.*

• *Дух ведет и направляет меня.*

• *Я благодарен своим земным родителям за то, что дали мне жизнь.*

• *Я благословляю и прощаю моих земных родителей.*

• *Я вхожу в Божественную семью света.*

• *Я действую как человек и как Дух одновременно.*

###### Визуализация

###### Моя идеальная семья

Подумайте, какие отношения в вашей семье, и вообще с вашими близкими, родными, представляются вам хорошими и правильными, идеальными, о каких бы вы мечтали. Особенно важно это представить, если у вас с кем-то из близких и родных есть конфликты и недопонимание. Постарайтесь отбросить все обиды, и вспомнить, что и у вас, и у каждого из ваших близких и родных есть высшее Божественное начало, совершенное и вечное – Дух.

Не важно, если сам человек об этом не знает или не живет в контакте со своим Духом. Вы все равно, общаясь с ним, можете обращаться к его Духу, и вести себя так, будто общаетесь с его Божественностью.

Отбросьте любую предвзятость, любые ваши негативные мнения и представления о людях. Скажите себе, что теперь вы начинаете с чистого листа – строите отношения по Божественным законам, и обращаетесь к Высшему Я, к Божественности каждого.

Представьте, что такие отношения у вас уже установились. Это отношения, основанные на безусловной любви, взаимоуважении, взаимопонимании. Нарисуйте себе полную картину – каким образом вы общаетесь и взаимодействуете на этой новой основе. Представьте, что каждым из вас в ваших взаимоотношениях руководит любовь.

Представьте как можно детальнее, как бы вы начинали свой день, с каких слов приветствия и одобрения, как бы вели себя и взаимодействовали в течение дня, как бы заканчивался ваш день.

Проживите таким образом в вашем воображении целый день, в котором ваши отношения стали другими, идеальными. Уже одним таким мысленным проживанием вы принесете энергии тепла, любви, заботы, взаимопонимания в ваш дом, и отношения и в реальности начнут меняться.

Затем попробуйте и в вашей реальной жизни начать вести себя так, будто ваши отношения уже идеальны. Пусть вас не смущает, что поначалу вам придется внедрять новые законы отношений в одностороннем порядке.

Если со стороны ваших близких по-прежнему будет проявляться конфликтность, неуступчивость, нежелание уважать и понимать друг друга, постарайтесь не поддаваться на эти провокации, не давайте себя втягивать в прежний стиль общения.

Обращайтесь к Божественному Я каждого, и вы увидите, как ваши отношения постепенно начнут меняться к лучшему.

###### Медитация Энергия любви

###### Божественной семьи

Лягте или сядьте в удобную позу, закройте глаза, дышите ровно и размеренно. Представьте, что вы находитесь внутри светящейся энергетической сферы золотистого цвета. Она защищает вас и наполняет мягкими и теплыми энергиями. Направьте внимание внутрь себя и сосредоточьтесь на области сердца. Мысленно скажите: «*Всевышний (Бог, Дух, мое Божественное Я), направь мне, пожалуйста, энергии любви от моей Божественной семьи – моих Божественных родителей* ».

Представьте, что эти энергии входят в вас, проливаясь мягким потоком откуда-то сверху. Позвольте этим энергиям войти в вас и прочувствуйте, как ощущаются энергии любви, тепла, заботы, полного приятия вас от вашей Божественной семьи.

Если хотите, можете мысленно поговорить с вашими Божественными родителями. Направьте им свою любовь в ответ. Вы почувствуете, как поток энергии любви, идущий к вам, усиливается. Вы можете поделиться с вашей Божественной семьей своими проблемами, попросить совета, задать волнующие вас вопросы. Что бы ни происходило, вы всегда встретитесь с мягкими, любящими, теплыми энергиями, и почувствуете заботу, защиту, внимание, сострадание.

Поблагодарите ваших Божественных родителей за помощь и поддержку. В течение дня вспоминайте ощущение потока любви, тепла, нежности и заботы от них.

## Одиннадцатые лунные сутки

### Рекомендации на день

**Сферы притяжения удачи:** физический труд; физкультура и спорт; самосовершенствование и духовное развитие; помощь нуждающимся; забота о стариках, больных, немощных; переосмысление прошлого опыта; исправление ошибок; доработка и переработка всего, что было когда-то начато и не закончено, или сделано неправильно.

• В этот день вы можете почувствовать прилив энергии и жажду деятельности. Обязательно используйте это ради созидательных благих целей.

• Будьте доброжелательны и терпеливы со всеми, кого встретите в этот день.

• Сделайте бескорыстно что-то доброе и хорошее – примите участие в благотворительной акции, или просто помогите тем, кто нуждается в помощи.

• Слушайте свою интуицию – не втягивайтесь в дела, где, как вы чувствуете, можно лишь впустую потратить силы и время.

• Не скупитесь на добрые слова и комплименты.

• Дайте себе умеренную физическую нагрузку (требующую определенных усилий, но не до сильной усталости).

• Подумайте о своих ошибках и промахах, допущенных в последнее время, и попытайтесь извлечь из них позитивный опыт.

• Сегодня можно осуществить заметные перемены к лучшему в своей жизни.

### Настрой на день

*Моя истинная суть – это ангельская суть. Как ангел, как Божественное существо я наделен силой и неуязвимостью. Я обладаю огромными созидательными возможностями. Моя сила пробуждается. Я по своей воле направляю эту силу в правильное, созидательное русло. Моя задача – принимать участие в создании рая на Земле. Я вкладываю в эту высшую задачу свои силы. А начинаю я с того, что преображаю себя и свою жизнь. Я создаю свой вариант рая для себя и своих близких. Я это умею, у меня получается. Я творю свой мир при помощи мысли и намерения. Пусть мои мысли и намерения будут поистине Божественными. Я наделяю их Божественной силой, Божественной любовью и Божественной чистотой.*

### Аффирмации на день

• *Я обладаю Божественной силой и Божественным могуществом.*

• *Сила и могущество пробуждаются во мне ради благих дел.*

• *Добро и любовь – вот моя суть.*

• *С любовью и состраданием смотрю я на мир и на всех людей.*

• *Все происходящее идет во благо мне.*

• *Сила трансформации энергий дана мне.*

• *Даже из ошибок я извлекаю пользу.*

• *Я несу добро людям и люди отвечают мне добром.*

• *Я вижу Божественность во всем происходящем.*

• *Безусловная любовь руководит мною.*

• *Глаза Бога смотрят на мир через мои глаза.*

• *Бог руководит мною во всех моих действиях и поступках.*

###### Медитация

###### Дыхание восьмерками

Это упражнение поможет вам упорядочить свою энергетическую систему, взять под контроль пробуждающиеся энергии и направить их в созидательное русло.

Выполняется упражнение лежа на спине или стоя. Сидячее положение не подходит, так как тело должно быть выпрямлено по одной линии.

Закройте глаза, несколько раз глубоко вдохните и выдохните. Затем направьте внимание внутрь головы, в ее центр, и представьте, что там есть точка, которая расположена примерно на уровне бровей, только она не на лбу, а именно внутри головы, в ее центре.

Сделайте медленный вдох через нос, а на выдохе представляйте, что из этой точки забил маленький фонтанчик энергии в виде белого флюоресцирующего света.

На следующем вдохе представьте, что точка, откуда бьет энергия – это центр восьмерки, и начните мысленно рисовать эту восьмерку, проводя энергию вдоль задней поверхности головы, тонкой струйкой вверх, выведя за пределы головы и направляя как можно выше – как позволит ваш вдох.

Когда чувствуете, что вдыхать уже некуда, закончите вдох в высшей точке над макушкой, и начинайте выдыхать, ведя энергию вниз вдоль лба, и замыкая верхнее кольцо восьмерки в исходной точке в центре головы.

Продолжайте выдох, рисуя теперь уже нижнюю окружность восьмерки, ведя энергию тонкой струйкой вдоль позвоночника, затем через копчик выведите ее из тела и направьте в землю.

Дойдя до нижней точки, как можно глубже в земле, замкните окружность, и начинайте вдох, во время которого ведите линию вверх, вдоль передней поверхности тела, вдоль лица, внутрь головы, к исходной точке.

Дойдя до этой точки, продолжайте вдох и дальше рисуйте восьмерку вверх. «Нарисуйте» таким образом две-три восьмерки, каждый раз стараясь продлевать их как можно выше вверх и как можно глубже в землю. После этого подышите немного как обычно и откройте глаза.

###### Визуализация

###### Все перемены – к лучшему

Это упражнение особенно полезно, если вы чувствуете, что нуждаетесь в переменах, но точно не знаете, в каких именно и как их осуществлять.

Сядьте удобно, закройте глаза. Несколько раз глубоко вдохните и медленно выдохните. Представьте, что вы окутаны защитным коконом белой сияющей энергии. Представьте себе, что вы стоите на огромной сцене, где вы играете главную роль. Это сцена вашей жизни. Представьте, что в зрительном зале – все человечество. Это гигантский зал, и вы не можете видеть всех зрителей, но чувствуете, что все они смотрят на вас с одобрением, любовью и ожиданием. Их глаза выражают поддержку и словно подбадривают вас, подталкивая к действию.

Представьте, что за вашей спиной появился большой сияющий ангел. Его не видят зрители, его не видит никто, кроме вас, и никто не знает о его присутствии на сцене. Он кладет ладони на ваши плечи, от чего вы сразу начинаете чувствовать себя в тепле, комфорте, защищенности. Вы уверены, вы ничего не боитесь. Вы преисполнены решимости с блеском сыграть главную роль на сцене своей жизни.

Сосредоточьтесь на области затылка и представьте, что центр вашего восприятия окружающего мира расположен там. Затем мысленно сместите этот центр восприятия назад и вверх, за пределы своего физического тела. Представьте, что теперь этим центром восприятия стали глаза ангела, стоящего за вашей спиной.

Теперь вы воспринимаете и мир, и самого себя в физическом теле глазами ангела. Вы как будто отступили в сторону от себя. Вы чувствуете, как ваше тело моментально обрело максимум свободы. Вы больше ничего не боитесь, и вы можете все!

Теперь представьте ту ситуацию в вашей жизни, в которой вам хочется перемен. Мысленно скажите: «*Дорогой Дух, ты точно знаешь, что мне нужно сейчас делать. Пожалуйста, руководи моими действиями. Помоги мне сыграть эту роль наилучшим образом, со всем блеском, на который я способен* ».

Представьте, что на воображаемой сцене вы разыгрываете эту ситуацию наилучшим для себя образом – так, что она разрешается к лучшему. Не теряйте ощущения, что на вас смотрит и вами руководит огромный добрый ангел. Затем представьте, как публика вам аплодирует и кричит «браво».

Рядом с вами наслаждается триумфом ваш ангел, который на самом деле является вашим Божественным Я. Поблагодарите его. Постарайтесь запомнить и сохранить ощущение руководства и защиты, которое у вас появилось во время этого упражнения.

После выполнения этого упражнения у вас может сама собой разрешиться не одна проблемная ситуация. А главное – оно даст вам ни с чем не сравнимое ощущение свободы, уверенности и реализации своего созидательного, творческого начала, которое вы сможете успешно использовать в своей жизни.

## Двенадцатые лунные сутки

### Рекомендации на день

**Сферы притяжения удачи:** поиск взаимопонимания, общение с целью найти компромисс, выработать общую точку зрения; переговоры; подписание договоров и контрактов; все бескорыстные добрые дела; благотворительность; чествования, поздравления, награждения; оздоровительные мероприятия.

• Можно без опаски раскрывать сердце и выражать свои искренние чувства.

• День, когда можно понять, простить всех, кто вас обидел, и помириться даже с врагами.

• Сделайте что-то бескорыстное – помогите кому-то, или выполните работу без оплаты.

• Найдите, за что поблагодарить каждого, кого встретите сегодня, хотя бы мысленно.

• Найдите возможность в течение дня благодарить жизнь за все, что она дает вам, даже за мелочи.

• Говорите людям добрые слова, проявляйте уважение и понимание.

• Дайте себе задание общаться абсолютно со всеми мягко и доброжелательно.

• При условии, что вы будете в спокойном и дружелюбном состоянии, день может сложиться на редкость удачно, нужные двери будут открываться сами собой.

• Постарайтесь хотя бы немного ограничить себя в пище.

• Пейте больше чистой воды.

### Настрой на день

*Бог – это любовь. Я сотворен Богом, следовательно, я сотворен любовью. Я есмь любовь. Я позволяю любви Бога приходить в мир через меня. Я люблю. Я дарю любовь. Я с благодарностью принимаю любовь. Мой мир – это мир любви. Я творю любовью свой мир. Любовь согревает меня и дает мне силы. Я согреваю любовью весь мир и всех людей. Добро приходит в мир через меня и через других людей, таких же, как я. Я выбираю нести свет и любовь, что бы ни происходило вокруг. Я выбираю быть маяком света даже во тьме. В мире все больше и больше света, и это свет любви, милосердия, сострадания, прощения. Да будет свет во мне. Да будет свет в мире. Да будет свет в сердцах всех людей, всего человечества.*

### Аффирмации на день

• *Я есмь любовь.*

• *Любовь и свет Бога – вот истинная суть мира.*

• *Что бы ни происходило, я вижу в этом проявления любви.*

• *Я мягко и спокойно реагирую на происходящее.*

• *Я желаю добра и любви всем.*

• *Я благодарю мир.*

• *Я благодарю жизнь.*

• *Я благодарю людей.*

• *Я желаю добра, любви, здоровья и счастья каждому встречному.*

• *Любовь помогает мне на каждом шагу.*

• *В каждом человеке я вижу любовь и свет Бога.*

• *Мир в моем сердце.*

• *Покой в моей душе.*

• *Все происходит во имя добра.*

###### Медитативное упражнение

###### Я есмь любовь

Зажгите свечу и смотрите на нее в течение минуты. Затем погасите ее и закройте глаза. Вы увидите отпечаток пламени на темном фоне. Мысленно поместите этот отпечаток пламени в середине своей груди. Скажите себе «*Я есмь свет* ».

Представьте себе, что яркий теплый свет разливается внутри вас, но это уже не то реальное пламя, на которое вы смотрели – это теплый, мягкий, не обжигающий свет ярко-белого цвета.

Теперь скажите себе: «*Я есмь любовь* ». Представьте, что мягкий свет от источника плавно распространяется по вашему телу. Вы ощущаете, как он нежно окутывает вас.

Приятное тепло разливается по телу, каждая клетка вашего организма расслабляется, успокаивается и словно начинает свободнее дышать. Вы чувствуете, что очень любимы. Вы любимы Богом, Вселенной. Весь мир смотрит на вас с любовью.

Мысленно направьте теплый поток света и любви из своего источника в области груди всему миру, планете, людям. Почувствуйте, как ответный поток устремился вам навстречу. Почувствуйте, как энергия любви вливается в вас.

###### Визуализация

###### Энергия дарения

Подумайте о том, какое доброе, бескорыстное дело вы хотели бы сделать. Может быть, вы давно собирались, но не могли решиться? А может, у вас не было таких планов? В этом случае запланируйте такое дело прямо сейчас.

Оглянитесь по сторонам, и решите, что вы можете сделать для блага других людей, и сделать таким образом, чтобы вам было это приятно. Может быть, привести в порядок территорию возле дома, или устроить праздник для детей, или помочь престарелым, инвалидам, или просто сделать кому-то небольшой подарок?

Закройте глаза, сосредоточьтесь на области сердца, и представьте, как энергии любви и добра потоком идут от вашего сердца в окружающий мир. Представьте людей, с которыми вы бескорыстно делитесь этими энергиями. Поднимите руки перед собой ладонями вверх, и представьте, что протягиваете людям свет и тепло своей души. Мысленно скажите: «*Я дарю. Я отдаю. Я счастлив делиться* ».

Если эти слова будут вызывать у вас какое-то сопротивление, значит, у вас не сбалансированы процессы отдачи и получения. Чтобы получать что-то от жизни, мы должны уметь отдавать – отдавать бескорыстно, без внутреннего сопротивления.

Чтобы это получилось лучше, сделайте так: приложите ладони к груди и скажите: «*Я получаю* ». Представьте, что энергии любви и добра идут к вам, в ваше сердце. Затем вытяните руки ладонями вверх и скажите: «*Я отдаю* », мысленно делясь с другими энергиями любви и добра.

Делайте так до тех пор, пока и тот, и другой процесс не будет вызывать сопротивления.

Затем представьте себе во всех подробностях, как вы делаете то доброе дело, которое задумали. Представляйте, как, делая его, делитесь энергиями любви и добра, как радуются этому окружающие, и какое чувство счастья, благодарности, восхищения это приносит вам.

## Тринадцатые лунные сутки

### Рекомендации на день

**Сферы притяжения удачи:** обучение; усвоение и запоминание новой информации; публичные выступления; все виды деятельности, связанные с устной и письменной речью, передачей информации; лечебные и профилактические мероприятия, целительские сеансы; переговоры, собеседования; поиск взаимопонимания, выяснение отношений.

• Полезно заняться образованием или самообразованием – все новые знания будут поняты и усвоены на удивление легко.

• Можно найти ответы на вопросы, которые долго вас мучили.

• Можно узнать истину, которая прежде была скрыта от вас.

• Можно легко найти взаимопонимание даже с теми, кто придерживается противоположной точки зрения.

• Можно найти новые возможности и перспективы в жизни, которые вы раньше не замечали.

• Будьте внимательны к голосу интуиции. Сегодня возможны разного рода прозрения и откровения.

• В том, что вы читаете или слышите, сегодня можно обнаружить глубокий скрытый смысл, который в другой момент может пройти мимо вашего сознания.

• День благоприятен для посещения врача и любых медицинских процедур.

• В этот день могут пробудиться целительские способности.

### Настрой на день

*Доступ к источнику внутренней мудрости открыт для меня. Я получаю все ответы на свои вопросы. Я доверяю себе, своей интуиции, внутренней мудрости, голосу сердца. Я способен отличить правду от лжи. Я способен распознать истину. Я открыт навстречу новым знаниям, пониманию себя и мира. Завеса поднимается, и истина открывается. Теперь для меня нет тайн. Я вижу все таким, как оно есть. Правда целительна, и мне нечего ее бояться. Я свободен, потому что правда освобождает. Я прошу Всевышнего помочь мне узнать все то, что нужно узнать. Бог всеведущ, а я подобен Богу. Сегодня я обретаю Божественное всеведение.*

### Аффирмации на день

• *Я создан по подобию Всевышнего.*

• *Моя истинная суть Божественна.*

• *Я есмь Божественный Дух в человеческом теле.*

• *Все возможности Духа открываются во мне.*

• *Я получаю доступ к высшему источнику Божественной мудрости.*

• *Истина открывается для меня.*

• *Я ясно вижу, где правда, а где ложь.*

• *Прежде чем что-то делать, я обращаюсь к самому себе за советом, и получаю верный ответ.*

• *Все, что мне нужно знать, я знаю.*

• *Все, что мне нужно понять, я понимаю.*

• *Я уважаю свою правду.*

• *Я даю другим людям право на свою правду.*

• *Я уважаю мнение других людей, даже если оно отличается от моего.*

• *Я уважаю свой путь к истине, я уважаю пути других людей к истине.*

###### Визуализация

###### Идеальное здоровье

Лягте или сядьте в удобную позу, закройте глаза. Дышите ровно и размеренно. Представьте, что вы находитесь в центре столба ярко-белого сияющего света. Этот столб уходит вниз в центр Земли и вверх в бесконечность Космоса.

Представьте, что вы твердо стоите на Земле. Мысленно обратитесь к Духу: «*Дорогой Дух, дорогой Бог, дорогой Всевышний, направь мне Божественную матрицу идеального здоровья, данную мне по праву моего Божественного происхождения, и помоги включить эту матрицу в действие в моем человеческом теле* ».

Представьте образ самого себя с идеальным здоровьем. Увидьте себя внутренним взором – молодого, сильного, бодрого, сияющего здоровьем. Представьте, как сверху по светящемуся лучу, внутри которого вы находитесь, к вам спускается большой сияющий и переливающийся бриллиант – так символически можно представить себе энергоинформационную матрицу идеального здоровья. Мысленно поместите внутрь этого бриллианта созданный вами образ себя – идеально здорового, молодого, полного сил.

Представьте, как бриллиант замирает над макушкой вашей головы, и вы чувствуете, как кристально чистые лучи энергии и света, идущие от него, входят в ваше тело через голову и наполняют всю вашу ауру и все ваше тело.

Эти лучи касаются каждой клетки вашего тела, и транслируют в каждую клетку ваш образ себя с идеальным здоровьем. Представьте, как этот образ соединяется и с каждой клеткой, и со всем вашим телом целиком. Вы совмещаете идеальный образ с собой реальным.

Мысленно скажите: «*Идеальная матрица здоровья, данная мне Всевышним, начинает свою работу на всех уровнях моего существа, восстанавливая мое духовное и физическое здоровье таким, каким оно изначально задумано Богом* ».

Теперь вы в любой момент можете визуализировать картину сияющего бриллианта у вас над головой и выразить намерение восстановить ваше тело в соответствии с Божественной матрицей идеального здоровья.

###### Медитативное упражнение

###### Пробуждение энергий исцеления

Потрите ладони друг о друга, почувствуйте тепло. Затем поверните руки ладонями вверх, и направьте к ним от своего сердца тепло и любовь. Продолжая смотреть на свои ладони, обратитесь к Всевышнему (Духу, Богу, Создателю, вашему Божественному Я) с просьбой направить через ваши руки поток исцеляющей энергии.

Сформируйте соответствующее намерение и, сосредоточившись на нем, смотрите на ладони до тех пор, пока не почувствуете в них тепло и вибрации. Затем аккуратно, медленно переместите ладони на то место на вашем теле, которое нуждается в исцелении. Сформируйте намерение направить туда целительные энергии через ваши ладони.

Держите руки на этом месте до тех пор, пока не почувствуете, что достаточно (на первый раз не дольше 5 минут, с каждым следующим разом можно постепенно увеличивать время сеанса исцеления до 15–20 минут).

Сделав небольшой перерыв, вы можете таким же образом исцелять другие области тела. Доверяйте своим рукам, они сами найдут те зоны, которые нуждаются в исцелении. Руки могут выполнять движения контактного и бесконтактного массажа – не удивляйтесь, если эти движения будут происходить сами собой, даже помимо вашей воли. Именно так работает энергия, протекающая через ваши руки.

## Четырнадцатые лунные сутки

### Рекомендации на день

**Сферы притяжения удачи:** начало любого нового дела; реализация любых крупномасштабных планов; переезд на другое местожительство; смена работы; создание семьи; поступление на учебу; отказ от вредных привычек; начало диеты или переход на здоровое питание; начало регулярных занятий спортом.

• Если вы давно собираетесь внести какие-то перемены в свою жизнь – сделайте это сейчас.

• Делайте только то, что действительно нужно и важно, к чему сама жизнь подталкивает вас.

• Все дела, начатые в этот день, имеют очень большие шансы на успех.

• Даже сложные дела (если вам в самом деле необходимо их сделать) будут выполнены легко.

• Серьезные перемены в жизни могут произойти в этот день, если вы в самом деле их планировали.

• Нужные двери будут открываться легко, обстоятельства сами вам подскажут, что делать и куда идти.

• Будьте активны, действуйте!

• Если видите, что путь сам ведет вас, будто стелется перед вами – знайте: это верный путь, и не поддавайтесь сомнениям.

• Хороший день для начала цикла очистительных и оздоровительных процедур.

• Хотя бы немного ограничьте себя в пище, жидкости тоже употребляйте в меру.

### Настрой на день

*Я – мастер, я – творец, я сам творю свою жизнь. Я сам выбираю, когда и какие перемены осуществить. Если я вижу, что перемены назрели, я просто действую в сотворчестве с Духом и выбираю наилучшие пути их осуществления. Я уверен в себе и точно знаю, что в каждом моем действии мною руководит Дух. Поэтому я смело и уверенно иду по пути перемен, ведь все они – к лучшему. Богом мне даны качества и возможности мастера и творца. Пришло время проявить свое мастерство. Пришло время творческого преображения реальности. Мое мастерство крепнет день ото дня, оно совершенствуется в тех благих делах, которые я осуществляю во имя собственного высшего блага и высшего блага всего человечества.*

### Аффирмации на день

• *Я есмь мастер преображения энергий.*

• *Я – творец новой реальности на Земле, реальности любви и света.*

• *Сегодня я с любовью востребую свое мастерство.*

• *Крепнет моя уверенность в себе как в мастере и творце.*

• *Богом мне дано могущество.*

• *Мое сознание способно творить реальность.*

• *Сегодня я делаю только то, что идет во благо мне и другим людям.*

• *Мне по плечу выполнить самые сложные задачи.*

• *Дух помогает мне справляться с задачами любой сложности.*

• *Я меняю жизнь к лучшему.*

• *Я достоин перемен к лучшему.*

• *Я достоин счастливой, успешной, здоровой жизни.*

• *В моей жизни все зависит от меня.*

###### Медитативное упражнение

###### Знак мастерства

Сядьте или лягте в удобную позу, закройте глаза, сделайте несколько глубоких медленных вдохов и выдохов.

Представьте, что по вашему позвоночнику проходит поток ярко-белого света. Свет, распространяющийся от этого потока, заполняет ваше тело. Скажите себе: «*Я – творец, наделенный силой творчества и созидания* ».

Представьте, что ваше тело находится в потоке золотистого света, и пространство вокруг вас окрашено золотистым сиянием. Скажите себе: «*Моя жизнь – золотой поток творчества и созидания* ».

Представьте, что вы – часть золотого потока, и одновременно ощущаете опору на ослепительно-белый стержень у вас внутри.

Опираясь на этот стержень, вы можете управлять золотым потоком. Это поток, который способен принести вам все что угодно – здоровье, успех, изобилие, любые духовные и материальные блага. Скажите себе: «*Я (назовите свое имя) торжественно, перед лицом Бога, даю себе разрешение быть тем, кто я есть по своей Божественной природе – мастером-творцом. Я владею мастерством. Я достоин быть мастером. Я есмь мастер. Я управляю потоком творчества и созидания* ».

Мысленно обратитесь к вашему Божественному Я с просьбой дать вам знак мастерства. Представьте, что в золотом пространстве перед вами медленно проступает этот знак. Сначала вы видите его смутно, нечетко, но вот он становится все более явственным, и наконец вы ясно видите его перед собой.

Что это будет за знак – можете знать только вы. Не надо ничего специально придумывать или представлять. Просто позвольте проявиться тому, что возникнет само собой. Не важно, будет ли это лишь световое пятно, или какой-то рисунок, символ, буква или иероглиф, или вполне определенный предмет.

Представьте, что берете этот знак двумя руками и помещаете в область сердца. Теперь знак мастерства навсегда вписан в вашу энергетическую систему. Качества мастера-творца стали присущей вам данностью. Их невозможно отменить. Этот знак никогда не исчезнет, хотя может видоизменяться со временем – вы почувствуете это интуитивно, что будет говорить об обретении вами новых качеств и возможностей мастера.

Поблагодарите мысленно ваше Божественное Я за то, что вам был дан знак мастерства. Немного глубоко подышите и открывайте глаза.

Каждый раз, когда вам нужно будет что-то создать, обращайтесь к своему сердцу и вызывайте в памяти образ вашего знака мастерства.

###### Визуализация

###### Волшебные превращения

На первый раз выполните это упражнение наедине с собой, а в дальнейшем вы сможете его практиковать в любой обстановке. Оно похоже на игру, но вполне реально тренирует ваши созидательные способности.

Представьте, что силой вашей мысли, вашего намерения и сознания вы способны мгновенно создавать что угодно из чего угодно. Чего бы вам хотелось в данный момент? Может быть, яблоко? Быстро окиньте взглядом то место, где вы находитесь, выберите любой предмет – например, чашку, – и представьте, как чашка превращается в яблоко.

Можете для этого закрыть глаза, и проследить в воображении сам процесс превращения. Можно взять чашку в руки, и представить, как она превращается в яблоко. Представьте, что держите в руках яблоко, почувствуйте его вес, гладкую прохладную поверхность, запах…

Не удивляйтесь, если через некоторое время после выполнения упражнения вас и в самом деле угостят именно таким яблоком.

Естественно, в реальности чашка в яблоко не превратится – материя еще не настолько подвластна нашему сознанию. Но притянуть к себе нужное вам яблоко из какого-то другого источника вы сможете.

Варианты упражнения: вы можете мысленно превратить ваш старый, нуждающийся в ремонте дом, в новый, только что построенный или отремонтированный; почти как в сказке – из тыквы сделать себе новый автомобиль, из старого вышедшего из моды наряда – новое шикарное платье, и даже сотворить себе, например, идеальное здоровье, красивую фигуру.

Экспериментируйте! Не сразу, но предметы, вещи и явления, созданные вашим воображением, будут так или иначе появляться в вашей жизни.

## Пятнадцатые лунные сутки

### Рекомендации на день

**Сферы притяжения удачи:** все занятия, требующие самодисциплины и самоконтроля; практика медитации и созерцания; все занятия, требующие уединения и молчания; обыденная рутинная работа; созерцательное общение с природой.

• Сохраняйте спокойное, умиротворенное состояние души – и все будет получаться наилучшим образом.

• В этот день лучше заниматься привычными делами, не предпринимать ничего нового и неожиданного.

• Будьте предельно доброжелательны со всеми, кого встретите.

• В этот день не рекомендуется лениться и предаваться апатии, но время от времени позволяйте себе спокойно отдохнуть.

• Практика молчания и успокоения ума в этот день создаст для вас большой потенциал сил и энергии на будущее.

• Уделите время спокойной прогулке в парке или сквере хотя бы в течение часа.

• Займитесь йогой, дыхательными упражнениями или еще каким-то спокойным видом физической активности.

### Настрой на день

*Мне дана большая внутренняя сила. Я наделен ею по воле Всевышнего. Эта сила позволяет мне чувствовать себя уверенным и защищенным. Я в безопасности всегда и везде, где бы я ни был и чем бы ни занимался. Я раскрываю в себе способность быть неуязвимым. Я пребываю в коконе Божественной любви. Энергии безусловной любви мягко окутывают меня, словно облако, и в этом облаке все негативное мгновенно преображается в любовь. Я в любви и свете Бога всегда и везде. Я под защитой моего Божественного Духа и моей Божественной семьи. Никто и ничто не может выбить меня из моего Божественного центра, который представляет собой свет и любовь. Я источник света и любви. Свет и любовь – моя защита. Я защищен. Я неуязвим. Я в безопасности. Я чувствую свою внутреннюю силу. Я чувствую Божественный покой. У меня все хорошо.*

### Аффирмации на день

• *Моя внутренняя сила пробуждается.*

• *Я чувствую себя защищенным.*

• *Я в безопасности.*

• *Всевышний хранит меня, ангелы хранят меня.*

• *Я есмь свет и любовь Бога.*

• *Я неуязвим, пребывая в коконе любви.*

• *Я остаюсь самим собой в любой ситуации.*

• *Я принимаю себя таким, какой я есть.*

• *Я рад, что я такой, какой я есть.*

• *Я свободен.*

• *Я сильный человек.*

• *Море спокойствия внутри меня.*

• *Спокойная сила внутри меня.*

• *Я защищен.*

###### Медитация

###### Внутренняя тишина

Останьтесь наедине с собой, сядьте или лягте в удобную позу, закройте глаза, дышите медленно и спокойно. Начните очень внимательно следить за своим дыханием – сосредоточьтесь на ощущении вдоха, прочувствуйте, как воздух входит в нос и дыхательные пути, как он проходит в легкие. Затем представьте, что воздух заполняет не только легкие, но и все ваше тело. Постарайтесь мысленно распределить его по всему телу и сосредоточьтесь на ощущениях.

Сделайте несколько таких сосредоточенных медленных вдохов и выдохов. Вы заметите, что получаете удовольствие от дыхания. Также вы заметите, что ваш ум успокоился, обычный внутренний диалог остановился. Чтобы продлить приятное ощущение внутренней тишины, продолжайте дышать как обычно, а все свое внимание сконцентрируйте на мыслях, которые приходят в голову.

Задайтесь целью проследить, как именно мысли входят в голову. Какая мысль придет первая? Каким именно образом она возникнет и откуда возьмется? Следите бдительно, как охотник, выслеживающий добычу. Задайтесь целью не пропустить ни одну мысль. Вскоре вы осознаете, что мысли не приходят, они словно остановились.

Вы почувствуете нечто похожее на состояние невесомости, парения, или пребывания в потоке. Это поток жизни, в который вы непосредственно окунулись благодаря остановке мыслей и установившейся внутренней тишине.

###### Визуализация

###### Мечты о лете

Подумайте о том, как бы вы хотели провести летний отпуск. Не ограничивайте себя ничем, дайте волю воображению. Скажите себе, что это всего лишь фантазия, которая позволяет вам отправиться куда угодно, даже в те места, которые в реальности вам почему-либо недоступны (или, скорее, кажутся недоступными, так как, если мы по-настоящему чего-то хотим, то находятся и средства, и возможности получить это).

Отбросьте в сторону все мысли о том, как вы туда доберетесь и как устроитесь. Представьте, что все уже позади, вы добрались туда, куда хотели, и прекрасно устроились. Вообразите себя в месте вашей мечты!

Представьте, что вы видите вокруг, что слышите, что чувствует ваше тело. Представьте, как вы отдыхаете, загораете, плаваете, прогуливаетесь, дышите свежим воздухом, наслаждаетесь каждым моментом. Представьте, как ваше самочувствие и настроение улучшается. Проведите мысленно на курорте вашей мечты не менее десяти минут.

Это упражнение не только приблизит осуществление вашей мечты (не удивляйтесь, если вы и впрямь попадете в это или подобное место), но поможет снять стресс, отдохнуть и расслабиться.

## Шестнадцатые лунные сутки

### Рекомендации на день

**Сферы притяжения удачи:** все спокойные, монотонные занятия; обычная текущая работа в строгом соответствии с планами; стирка, наведение порядка; благоустройство быта; очистительные процедуры для организма; любимые занятия, хобби (кроме экстремальных и чрезмерно активных видов), созерцательное общение с природой, спокойные прогулки.

• В этот день вы сделаете все, что планировали, если не будете спешить и суетиться.

• При условии внутреннего спокойствия и умиротворения может заметно улучшиться ваше самочувствие.

• Можно начать новое дело, но при условии, что оно не внесет больших изменений в ваш образ жизни.

• Делайте то, что дается легко и не вызывает сопротивления, следуйте естественному потоку жизни, не пытайтесь плыть против течения.

• Уделите время неспешной прогулке по парку, или послушайте спокойную тихую музыку.

• Старайтесь говорить меньше и тише, чем обычно, побольше времени проведите в тишине и молчании.

• Уделите водным процедурам больше внимания, чем обычно.

### Настрой на день

*Покой и умиротворение приходят ко мне. Я живу в пространстве любви и чувствую себя под защитой. Мягкие, теплые, нежные энергии Божественной любви окутывают меня словно сияющим коконом. Я купаюсь и блаженствую в этих энергиях. В пространство своей жизни я впускаю только энергии безусловной любви, а все, что меньше безусловной любви, не имеет доступа ко мне. С любовью и состраданием я смотрю из своего мира любви на мир вокруг меня и на других людей, с любовью и состраданием смотрю я на свои собственные ошибки и промахи, но остаюсь при этом под защитой любви, неуязвимым для влияний извне. В мой мир вхожи только радость, свет, любовь, и отныне я не втягиваюсь в человеческие драмы, а смотрю на них глазами Бога, с Его любовью и Его состраданием. В моем мире – мир, в моем мире – любовь, в моем мире – свет Божественных энергий, потому что Я есмь любовь, Я есмь мир, Я есмь свет.*

### Аффирмации на день

• *Покой и умиротворение в моей душе.*

• *Светом и любовью Бога наполнен мой мир.*

• *Я купаюсь на волнах любви Бога.*

• *Я защищен любовью и светом Бога.*

• *В моем мире – мир.*

• *В моем мире – любовь.*

• *В моем мире – свет.*

• *Я есмь мир и спокойствие.*

• *Я есмь любовь и свет Бога.*

• *Я все успеваю.*

• *У меня все идет ровно и гладко.*

• *Все хорошо, все спокойно.*

###### Медитация

###### Аромат розы

Сядьте или лягте в удобную позу, закройте глаза, дышите ровно и размеренно. Представьте, что вы находитесь в саду. Лето, теплое утро, солнце недавно взошло, небо синее, воздух свеж и напоен ароматами трав и цветов. Вы видите перед собой розовый куст с еще нераскрывшимися бутонами. Представьте, как они выглядят, какого цвета, в своем воображении «увидьте» капельки росы на них.

Представьте, что вы превращаетесь в один из этих бутонов. Вы чувствуете в себе силу и желание раскрыться, расцвести.

Вот бутоны вокруг вас начинают медленно раскрываться. И одновременно вы тоже чувствуете себя бутоном. Вы раскрываетесь синхронно, в унисон с другими бутонами, вместе составляете прекрасный ансамбль. Вот разворачиваются лепестки, рвутся навстречу солнцу, небу, миру. Вот бутон расцветает полностью, и вы превращаетесь в прекрасную розу. И вокруг вас множество таких же прекрасных роз, расцветших одновременно с вами.

Представьте себя прекрасным свежим цветком, аромат которого распространяется и заполняет весь мир вокруг вас. Вы наслаждаетесь своим цветением, ощущая счастье от этого, и понимая, что это и есть смысл бытия – просто быть, цвести и наслаждаться.

Запомните это ощущение цветения, источения аромата, радостного самораскрытия навстречу миру. Ваша жизнь станет намного более насыщенной, наполненной смыслом и радостью бытия.

###### Визуализация

###### Сила и покой

Это упражнение поможет вам успокоиться, избавиться от лишней суеты и настроить себя на выполнение действительно важных и нужных дел.

Закройте глаза и представьте, что вы оказались в горах. Вы сидите на горном плато у подножия высокой неприступной скалы. Кругом тишина, весь мир будто замер. Никакого движения вокруг – лишь величественные неподвижные горы. Сделайте вдох и представьте, что вы вдыхаете в себя силу, величие и неподвижность горы. Выдохните и представьте, что этот покой, сила и неподвижность распространяются по всему вашему телу.

Сделайте еще несколько таких вдохов и выдохов, почувствуйте, как плотно вы укоренены в земле, вас наполняет сила земли, и вы чувствуете себя величественной неподвижной горой. Внешне вы абсолютно спокойны и невозмутимы, а внутри у вас – огромная мощь и сила, но это тоже спокойная, невозмутимая сила.

Вы чувствуете, что время остановилось. Вокруг вас неподвижный мир, и вы тоже неподвижны в этом мире. Ваша сила нарастает от этого покоя и неподвижности. Внутри вас огромный энергетический потенциал. Вы наслаждаетесь ощущением своей силы, покоя и неподвижности. Ничто из вне не может нарушить ваш покой. Ни на что внешнее вы не тратите силы, только копите их внутри.

Не выходя из этого состояния покоя, силы и неподвижности, подумайте о том, что вам необходимо сделать. Может быть, это какое-то обыденное дело, даже рутинное и скучное, до которого не доходят руки, хотя делать его необходимо? Представьте себе, что это дело уже сделано. Увидьте в своем воображении результат. Например, если надо сделать уборку в квартире – представьте, что квартира уже сияет чистотой и порядком. Если нужно написать отчет – представьте, что он уже готов, составлен отлично, и вы с удовлетворением любуетесь сделанной работой.

Наслаждайтесь картиной уже сделанной работы, какова бы эта работа ни была! Потратьте на это несколько минут. После этого вам захочется немедленно приступить и работе, и вы выполните ее легко, благодаря накопленной силе и энергии.

## Семнадцатые лунные сутки

### Рекомендации на день

**Сферы притяжения удачи:** встречи, знакомства, все виды общения; собеседования и переговоры; спонтанные, незапланированные действия; активный отдых; праздники, коллективные мероприятия; заключение браков.

• Любые неожиданные, незапланированные действия и поступки принесут удачу в этот день.

• Слушайте интуицию, и если она подсказывает вам какой-то спонтанный поступок – совершите его.

• Заранее намеченным планам сегодня следовать не рекомендуется: не расстраивайтесь, если они нарушатся – это к лучшему.

• Если хотите признаться кому-то в любви, предложить руку и сердце – этот день один из самых подходящих.

• Позвольте себе отдых и веселье, сделайте что-то, что приносит вам удовольствие.

• Не оставайтесь в уединении, смело идите навстречу людям, заводите новые знакомства – они будут удачными и принесут вам много хорошего в перспективе.

• Сегодня велики шансы встретить единомышленников и близких по духу людей.

• Можно раскрепоститься, вести себя спонтанно, открыто проявлять свои чувства.

• Активный отдых, танцы, занятия спортом принесут большую пользу и доставят удовольствие.

### Настрой на день

*Я счастлив, что могу быть самим собой. Я такой, какой я есть, не хуже и не лучше других, но я уникален и неповторим. Это большая радость – быть собой и быть свободным. Божественный Дух ведет меня и направляет по жизни, и под его крылом я могу быть смелым, свободным, уверенным, и без опаски открывать себя миру. Я имею полное право явить себя миру таким, какой я есть. Я расцветаю как цветок, не стремясь никому ничего доказать и продемонстрировать. Моя внутренняя сила и свобода непоколебимы, они со мной всегда. Никто и ничто не может изменить мое свободное и полное любви Божественное Я. Отдавая себя под управление Духа, я свободно и смело следую потоку жизни, и получаю удовольствие от каждого мига жизни.*

### Аффирмации на день

• *Радость жизни пробуждается во мне.*

• *Я свободный человек.*

• *Я решительный и смелый человек.*

• *Я уверенный в себе человек.*

• *Я счастлив быть тем, кто я есть.*

• *Я доверяю потоку жизни.*

• *Я принимаю себя таким, какой я есть.*

• *Я даю себе право быть самим собой.*

• *Я иду своим собственным путем.*

• *Я живу по законам добра и любви.*

• *Я свободно и смело раскрываюсь навстречу миру.*

• *Я позволяю Божественному Духу явить себя миру через меня.*

• *Я позволяю Божественному Духу видеть, слышать, воспринимать мир через меня.*

###### Медитативное упражнение

###### Танец пламени

Встаньте прямо, вытяните руки над головой и плавно покачайте ими из стороны в сторону, представляя, что вы – язычок пламени. Но пламя это не обжигающее – оно холодное и очень красивое, переливающееся разными цветами. Дышите ровно и размеренно, продолжая плавные колышущиеся движения, и представляйте, как с каждым дыханием вы меняете цвет своего пламени. Вы можете выбирать любые цвета, которые вам нравятся – кроме черного, серого, коричневого и других темных оттенков.

Следите, чтобы это были яркие, насыщенные цвета, чтобы они сияли, переливались, флюоресцировали. Если вам кажется, что какой-то свет слишком тусклый – сделайте его как можно чище и ярче. Вы можете представить себе даже пламя всех цветов радуги.

Затем мысленно сделайте пламя бело-золотистым, потом просто белым. Представьте, как оно колышется, сияет, движется и переливается. Улыбнитесь и мысленно наполните пламя энергией любви. Почувствуйте, как оно от этого разгорелось ярче, сильнее. Представьте, что вы при помощи движений вашего тела стараетесь сделать это пламя еще сильнее, выше, шире. Представьте, что ваше пламя резко вспыхивает, и миллионы искр рассыпается вокруг.

Затем представьте, что пламя охватывает всю комнату, весь дом, весь город, страну, планету… И вот уже вы – центр пылающей ровным белым пламенем Вселенной. Скажите мысленно или вслух: «*Да будет свет!* » Повторите три раза.

Представьте, что это пламя подхватили миллионы людей во всем мире. Они вместе с вами включились в прекрасный танец энергий, преображающий всех людей, всю Землю, весь мир, всю Вселенную…

Представьте, что вы уменьшаете свое собственное пламя, но вся Земля и вся Вселенная остаются охваченными этим танцующим Божественным пламенем. Позвольте вашему телу делать любые движения, которые отражают яркий свет вашего пламени. Когда почувствуете, что достаточно, остановитесь, опустите руки, сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов и отдохните, если необходимо.

###### Визуализация

###### Призыв к единомышленникам

Останьтесь наедине с собой, устройтесь в удобной позе, дышите ровно и размеренно, сосредоточьтесь на дыхании, чтобы расслабиться и отогнать посторонние мысли. Сосредоточьтесь на своем сердце, соединитесь с Божественным центром, представьте, что вы остались наедине с любящей вас Божественной семьей.

Представьте, что вы, оставаясь в окружении Божественной семьи, ангелов, на некотором отдалении ощущаете присутствие людей в их Божественной сути. Выразите намерение направить свет и любовь этим людям так, чтобы потоки его дошли до единомышленников, людей, придерживающихся сходных с вами убеждений, близких вам по духу, способных понять, принять и полюбить вас таким, как есть, и которых вы тоже можете понять, принять и полюбить такими, как есть.

Почувствуйте, как вокруг вас загораются огни в темноте – это ваши единомышленники почувствовали и приняли ваш призыв к ним. Почувствуйте, как они направляют вам потоки любви и света в ответ. Примите эти потоки в свое сердце.

Мысленно или вслух скажите: «*Я призываю единомышленников и близких мне по духу людей в свою жизнь. Я выражаю твердое непреклонное намерение встретиться с ними не только на Божественном, но и на человеческом, на материальном уровне* ».

Ваши единомышленники услышат ваш призыв, и это будет означать, что ваша встреча на Божественных уровнях состоялась. Теперь вам надо лишь ждать, когда она состоится и в физической реальности. Не торопите события, ни о чем не тревожьтесь – но будьте внимательны к новым людям, входящим в вашу жизнь, а также ко всем встречам, даже мимолетным. Слушайте свое сердце – оно подскажет, где те, кого вы ждете. И еще будьте внимательны к событиям и обстоятельствам этих встреч: нужные вам люди войдут в вашу жизнь просто, легко и естественно, вам не нужно будет для этого ни пытаться открывать закрытые двери, ни преодолевать какие-либо препятствия.

Если вам приходится прилагать усилия, чтобы наладить контакт с каким-то человеком, а этот человек все равно уходит от контакта, или что-то не ладится в отношениях с ним – знайте: это не тот, кого вы ждете, вам надо просто оставить его в покое, отойти в сторону, и спокойно ждать, когда нужная вам дверь откроется сама собой, и за этой дверью вы найдете того, кто нужен вам, и кому нужны вы.

## Восемнадцатые лунные сутки

### Рекомендации на день

**Сферы притяжения удачи:** обычная текущая работа; все спокойные, будничные занятия; самоанализ; исправление ошибок; консультации психолога; запланированные заранее действия и поступки, если они не выбиваются из вашего привычного образа жизни; все, что требует умеренной физической активности.

• Сохраняйте доброжелательность и позитивный настрой, тогда день будет успешным.

• Тщательно проверяйте любую поступающую к вам информацию.

• Занимайтесь текущими делами, не начиная ничего нового.

• Хорошо обдумывайте каждый свой шаг.

• Поведение других людей воспринимайте как урок – не обижайтесь, не расстраивайтесь, вместо этого делайте выводы, и исправляйте свое собственное поведение и эмоциональное состояние.

• Сегодня можно наладить испортившиеся отношения, сгладить конфликты, если вы сможете искренне простить и других людей, и себя.

• Мысленно благодарите всех, кого встретите в течение дня, независимо от характера и результата общения.

• Направляйте потоки света и любви всем без исключения.

• Будьте активны, не поддавайтесь лени и апатии.

• Найдите возможность дать себе умеренную физическую нагрузку в течение дня (не до усталости).

### Настрой на день

*С теплом и любовью я отношусь к каждому, кого встречаю. В каждом я вижу прежде всего его Божественное Я. Я способен понять другого человека, настроиться на его волну, услышать его. Благодаря этому другие люди способны понять и услышать меня. Я могу, я умею строить хорошие, доброжелательные отношения с людьми. Я доброжелателен к людям, и люди доброжелательны ко мне. Я благодарен каждому, кого встречаю на своем жизненном пути, просто за то, что он встретился мне, обогатил мою жизнь новым опытом и преподнес мне такие нужные уроки. Я прощаю себя за ошибки и промахи, и точно так же я прощаю других. Я живу в любви и свете Бога и желаю жить в любви и свете Бога каждому, кого встречаю.*

### Аффирмации на день

• *Я прощаю себя.*

• *Я освобождаю себя от чувства вины, так как ни в чем не виноват.*

• *Я прощаю других – всех и каждого.*

• *Я прощаю все обиды.*

• *Я благодарю людей за те уроки, которые они мне преподносят.*

• *Я прощаю и прощение приносит мне радость и умиротворение.*

• *Я несу любовь и добро людям.*

• *Я желаю людям добра.*

• *Я живу в мире добра и любви.*

• *Мир добр ко мне.*

• *Люди добры ко мне.*

• *Все к лучшему.*

• *Все, что приходит ко мне, идет во благо.*

###### Медитация

###### В единстве с миром

Представьте, что перед вами огромное пространство, заполненное людьми. Это самые разные люди, разного возраста, цвета кожи и национальностей, и мужчины, и женщины, и дети, и старики. Вы видите их глаза – и все они устремлены на вас, и во всех глазах вы видите любовь и надежду. Людей очень, очень много, и становится все больше, и вы понимаете, что пришли на встречу со всем человечеством сразу.

Мысленно отправьте всем этим людям волну любви и тепла от своего сердца. Представьте, как эта волна мягким светом окутывает людей, и на их лицах появляются улыбки. Представьте, что эта волна, охватив всех людей, возвращается к вам обратно многократно усиленной. Вы чувствуете, что и вас охватывают потоки любви, тепла и света, и вы тоже улыбаетесь всем людям, которых видите перед собой.

Мысленно скажите себе: «*Это МЫ* ». Повторите эту фразу несколько раз, стараясь вдуматься и вчувствоваться в нее. Почувствуйте себя частью единого целого – человечества. Представьте, что вы связаны со всеми и с каждым. Представьте, что вы можете любому человеку на любом расстоянии направить свои мысли и чувства, установить незримый контакт, и этот человек откликнется, и вы сможете понять, о чем он думает и чувствует сейчас.

Представьте, что вы обращаетесь к Божественной сути каждого из тех, кого видите перед собой. Мысленно скажите: «*Я люблю вас!* » – представляя, как от вашей Божественной сути, из глубины вашего сердца направляете это послание к Божественной сути каждого.

Почувствуйте отклик: как потоки Божественной любви возвращаются к вам, многократно приумноженными. Представьте, как вас омывают эти теплые, мягкие потоки, и вы купаетесь в них.

Теперь мысленно пожелайте всем людям как можно скорее направиться к свету и любви Бога. Скажите, обращаясь ко всем и каждому: «*Да будет свет в вашей жизни и в жизни нашей планеты* ». Повторите несколько раз.

Затем снова направьте внимание на область сердца. Вернитесь в вашу реальность, вспомните, где вы находитесь, почувствуйте свое тело. Открывайте глаза.

###### Визуализация

###### Отношения, которые мне нужны

Сядьте или лягте в удобную позу, дышите ровно и глубоко. Подумайте о человеке, отношения с которым вы хотели бы улучшить. Решите для себя, что это должны быть отношения, основанные только на безусловной любви.

То есть в них не должно быть примешано ни капли негативных эмоций – не только обиды, гнева, ревности или зависти, но и тревоги, беспокойства, чувства вины, чрезмерной требовательности, претензий, желания переделать его или чувства, что вы ему что-то должны.

Все это деструктивные эмоции, которые несовместимы с безусловной любовью, а нормальные, здоровые отношения – это отношения, основанные на безусловной любви, и только.

Представьте этого человека перед собой. Мысленно поместите его внутрь сияющей белоснежным светом сферы. Направьте ему Божественную безусловную любовь. Мысленно или вслух скажите: «*Создатель, прошу дать мне Божественный свет для растворения всех деструктивных эмоций между мной и этим человеком* ». Представьте яркую вспышку перед глазами. Представьте, что эта вспышка превращается в стену ярко-белого огня между вами и этим человеком. Скажите: «*Свершилось. Благодарю, Создатель* ».

Затем мысленно или вслух обратитесь к Божественной сути этого человека со словами:

«*Отныне мы оба свободны и самодостаточны. Отныне мы признаем действие закона свободной воли для каждого из нас. Отныне мы связаны лишь Божественной безусловной любовью и больше ничем. Да будет так* ».

Представьте, как образ того, к кому вы обращались, растворяется в белом сиянии. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, почувствуйте свое тело и открывайте глаза.

## Девятнадцатые лунные сутки

### Рекомендации на день

**Сферы притяжения удачи:** наведение порядка в делах и в доме; прогулки, отдых на природе; посещение бани, сауны или бассейна; практика медитации; профилактика стресса; все спокойные, уединенные занятия.

• Настройте себя на спокойный, умиротворенный лад.

• Общайтесь доброжелательно со всеми, и особенно с агрессивно настроенными людьми.

• В любом общении будьте предельно вежливы.

• Проявите сдержанность в выражении эмоций.

• Необходимо помнить о самоконтроле: не делайте и не говорите ничего, предварительно не обдумав.

• Занимайтесь обыденными, текущими делами.

• Посвятите время отдыху в покое, тишине и уединении.

• Посмотрите любимый фильм или почитайте книгу, которая вызывает у вас положительные эмоции.

• Если нет возможности в реальности полюбоваться красивым пейзажем, посмотрите фотографии или репродукции картин, или представьте такой пейзаж в воображении.

• Посвятите время медитации или другим приемам профилактики стресса.

• Займитесь дыхательной гимнастикой и спокойными физическими упражнениями.

### Настрой на день

*Я, и только я, несу ответственность за себя и свою жизнь. Я защищаю и охраняю пространство своей жизни. Только от меня зависит, что я впускаю в свою жизнь, а что нет. У меня достаточно силы, чтобы впускать в пространство своей жизни только добро, только то, что идет мне во благо, только то, что соответствует любви и свету Бога. Все, что меньше безусловной любви, не может прийти ко мне. Я закрываю границы для всего, что не пойдет мне на пользу, для всего, что не есть любовь. И только для любви нет никаких границ. И только для добра и света моя жизнь открыта всегда. Сегодня я делаю выбор: что мне на самом деле нужно, а что – нет. Сегодня я выбираю только лучшее для себя. Я достоин лучшего. Я достоин любви и света. Я достоин тепла и добра. Я открываю границы для Божественных энергий.*

### Аффирмации на день

• *Я выбираю любовь и свет.*

• *С любовью и милосердием я смотрю на окружающий меня мир и всех людей.*

• *Любовь – моя лучшая защита.*

• *Когда я пребываю в любви, я защищен.*

• *Я неуязвим, потому что защищен любовью.*

• *Мягкий и теплый кокон Божественных энергий окутывает меня.*

• *Я благодарен всем, кого встречаю сегодня.*

• *Я с любовью и прощением принимаю мир таким, какой он есть.*

• *Я с любовью и прощением принимаю людей такими, какие они есть.*

• *Я с любовью и прощением принимаю себя таким, какой я есть.*

###### Медитация

###### Купаясь в облаках

Останьтесь наедине с собой в спокойной обстановке. Лягте на спину, расслабьтесь, закройте глаза. Представьте, что вы стоите в чистом поле, или на вершине горы, и над вами в синем небе медленно плывут белые облака. Сделайте вдох, и представьте, что вдыхаете энергии окружающего мира – это чистые природные энергии. Сделайте выдох, и представьте, как эти энергии плавно заполняют ваше тело.

Сделайте еще два-три таких вдоха-выдоха, и представьте, что мир вокруг – это продолжение вас, вы – часть этого мира, а мир – часть вас. Вы можете почувствовать себя облаком, небом, горой, цветком, камнем, всем, чем угодно, потому что чувствуете глубинную внутреннюю связь со всем сущим. Это дружественный вам мир, здесь вы в безопасности, и можете чувствовать себя совершенно свободно.

Дышите свободно и размеренно, и представьте, что ваше тело становится легким как пушинка. Вы легко взлетаете прямо к облакам. Вы выбираете самое белое и самое красивое облако и ныряете туда, будто в воздушную пену. Представьте, что вы купаетесь в облаках, чувствуете себя легко, свободно и непринужденно, и получаете от этого удовольствие. Вы можете летать легко, как птица, не боясь упасть.

Представьте, что воздух очень надежно удерживает вас, и вы можете купаться в нем не хуже, чем в морской воде. Вы радостно ныряете из облака в облако, чувствуете их приятное мягкое прикосновение, любуетесь их сияющей на солнце белизной, радуетесь тому, что можете так свободно по-детски резвиться среди облаков.

Затем представьте, что среди облаков вы видите чистое синее небо и в нем радугу. Вы легко подлетаете к радуге, и ныряете в нее, поочередно проходя через все ее цвета. Вот вы купаетесь в красной полоске радуги, затем в оранжевой, желтой, зеленой, голубой, синей, фиолетовой.

Вы вдыхаете эти цветные энергии, наслаждаетесь их чистотой. По желанию вы можете задержаться в любом цвете, сколько захотите. Искупавшись в радуге, можете мысленно просто поплавать в синем-синем небе, любуясь расстилающимся внизу пейзажем. Затем медленно опуститесь на землю и почувствуйте, как тело снова обретает вес, и вы твердо стоите на ногах.

Это упражнение не только доставит вам удовольствие, но и избавит от стресса, а также улучшит настроение.

###### Визуализация

###### Алмазная защита

Это упражнение даст вам способность общаться с кем угодно, сохраняя чувство безусловной любви и не поддаваясь чужим эмоциям.

Выполняется в любой позе (стоя, сидя, лежа – по вашему желанию). Направьте внимание внутрь себя (глаза можно закрыть), и представьте, что ваш позвоночник – это ярко-белый светящийся стержень. Мысленно продлите этот стержень вверх и вниз – как можно глубже в землю и как можно выше в небо.

Представьте, что этот стержень – ось, которая держит вас. Почувствуйте себя бусиной, которая плотно держится на стержне. Этот стержень – алмазный, а значит, безмерно прочный. Никто и никогда не сможет его ни сломать, ни даже согнуть.

Представьте, что ваше тело окружено коконом ярко-белого света. Свет сияет и искрится. Удерживайте как можно дольше ощущение алмазного стержня и кокона вокруг вас.

Скажите себе, что этот кокон – энергии Божественной любви, которые защищают вас, делают неуязвимым для всего внешнего, и вместе с тем позволяют сохранять ощущение любви, мягкости, нежности, заботы по отношению к самому себе.

Скажите себе, что вы с любовью и милосердием относитесь к самому себе, и защитный кокон помогает вам сохранять это чувство неизменным.

Когда почувствуете внутреннюю устойчивость (то есть опору на стержень) и защищенность (окутанность энергиями любви), представьте, что вы, не теряя этого состояния, общаетесь с самыми разными людьми, как доброжелательными, так и не очень, и даже с откровенно враждебными и агрессивными, злыми.

Мысленно проигрывайте сцены этого общения, проживайте их максимально подробно, как наяву.

Если почувствуете, что устали, и чувство защищенности и устойчивости размывается – сделайте перерыв, и снова укрепите свой внутренний стержень и визуализируйте защитный кокон, а главное – усильте чувство направляемой самому себе любви.

Когда вам удастся сохранять эти ощущения при воображаемом общении – вы сможете и наяву безо всяких нежелательных последствий для себя общаться с кем угодно.

## Двадцатые лунные сутки

### Рекомендации на день

**Сферы притяжения удачи:** все важные дела, которые долго откладывались; аналитическая работа, поиск лучших решений, мозговой штурм; любое общение; коллективные духовные и оздоровительные практики; встречи и собрания; решение психологических проблем; преодоление конфликтов и непонимания.

• Любые планы, особенно долго вынашиваемые, способны легко осуществиться в этот день.

• Сложные и важные дела сделайте приоритетными – они будут выполнены легко и быстро.

• Не разменивайтесь на мелочи и пустую суету.

• Успех ждет в том, за что вы долго боялись взяться – сегодня для этого появятся необходимые силы и возможности.

• Смелые, решительные поступки принесут вам победу.

• День способствует обретению единомышленников.

• Будьте активны, не оставайтесь в одиночестве.

• Подходящий момент, чтобы помириться с теми, с кем вы в ссоре, простить обиды.

• Большой эффект принесут все целительские, энергетические, медитативные практики.

• Если выразить соответствующее намерение, то можно найти ответы на давно мучающие вас вопросы и разрешить наболевшие психологические проблемы.

### Настрой на день

*Человечество – единое целое, и я – часть целого. В каждом я вижу Божественность. Каким бы человек ни был внешне и как бы он себя ни вел – его истинная суть Божественна. Истинной Божественной сути ничто не может повредить. Мы все – Божественное человечество. Я вспоминаю об этом. Когда-нибудь все люди вспомнят об этом. Я направляю свет и любовь всем, кого встречаю. В свете и любви Бога растворяются конфликты, непонимание, препятствия между нами. Я направляю людям свет, чтобы они вспомнили, кто они на самом деле, как вспомнил это я. Я – творец, и каждый – творец. Я могущественное существо света, и каждый – могущественное существо света. Я пришел на Землю с важной миссией, и каждый пришел на Землю с важной миссией. Я с уважением и почитанием отношусь к своей жизни, я с уважением и почитанием отношусь к жизни каждого человека. В глубине души мы все любим друг друга, так как являемся единой Божественной семьей. Все, что не есть любовь – ненастоящее.*

### Аффирмации на день

• *Я – часть единого Божественного человечества.*

• *Все, что происходит – во имя любви.*

• *С милосердием, любовью и состраданием я смотрю на людей.*

• *Любви, света и добра желаю я людям.*

• *Прозрения, правды, истины желаю я людям.*

• *Я живу на Земле ради высоких целей.*

• *Я выполняю свою миссию.*

• *Я делаю то, что очень важно для меня, других людей и планеты.*

• *Я дорожу каждым мигом жизни на Земле.*

###### Медитативное упражнение

###### Растворение одиночества

Это упражнение поможет вам преодолеть чувство одиночества и почувствовать себя единым со всем человечеством.

Останьтесь наедине с собой, лягте или сядьте в удобную позу, закройте глаза. Представьте, что рядом с вами – ваша Божественная семья. Вы видите вокруг себя прекрасных ангельских существ. Они смотрят на вас с огромной любовью.

Вы чувствуете себя окруженным заботой, вниманием, пониманием, милосердием. Это мягкие, теплые, спокойные энергии. Это не просто родные вам существа, они даже ближе, чем братья и сестры – они словно часть вас.

Ваша Божественная семья – это продолжение вас в пространстве другого измерения, пространстве Божественных энергий. Соединяясь со своей Божественной семьей, вы словно соединяетесь с той частью самого себя, по которой тосковали и встречи с которой жаждали. И вот эта встреча состоялась. Вы чувствуете восстановление своей собственной целостности. Наслаждайтесь этим.

Направьте внимание внутрь себя. Вспомните те чувства одиночества, покинутости, которые вы испытывали когда-либо в жизни, а может, совсем недавно. Мысленно обратитесь к ангелам с просьбой помочь вам растворить эти чувства.

Представьте, как под ангельскими любящими взглядами энергии любви в виде потоков золотистого света входят в вашу ауру и в ваше тело, и растворяют без остатка все чувства одиночества. Теперь вы заполнены любовью, а не одиночеством. Одиночество ушло навсегда.

Представьте, что в отдалении, за кругом стоящих возле вас ангелов, вы видите других людей. Из очень много – здесь все человечество. Вы видите их не четко, словно в дымке – скорее, ощущаете их присутствие, чем видите.

Представьте, что все человечество знает и любит вас. Вы чувствуете направленные на вас любящие взгляды ангелов – и оттуда, издалека, чувствуете еще и направленные на вас любящие глаза всех людей. Мысленно направьте им свое признание в любви, и вы почувствуете, как в ответ получите еще больше энергии любви. Мысленно скажите: «*Мы все – часть Божественного человечества. Мы все знаем и любим друг друга* ».

Поблагодарите ангелов за любовь, помощь и защиту. Поблагодарите всех людей за любовь, тепло и понимание.

Ваша жизнь изменится, и от одиночества не останется и следа, если вы будете жить с ощущением единства с Божественной семьей и всем Божественным человечеством.

###### Визуализация

###### Помощь из будущего

Подумайте о том деле, которое для вас сейчас в самом деле является важным. Может быть, вы долго откладывали его, занимались менее важными делами, думая, что для важного дела время еще не пришло, или вы не готовы к нему.

Скажите себе, что теперь время пришло и вы готовы, откладывать больше нельзя. Вы же знаете, что сейчас для вас – самое важное? Может быть, вам надо срочно заняться здоровьем, или что-то изменить в личной жизни, или у вас есть безотлагательные проблемы на работе, а может, ваше жилище требует срочной заботы?

Настройте себя на то, чтобы сделать прямо сегодня, не откладывая, хотя бы первый шаг в этом важном для вас направлении. Чтобы помочь себе в этом, выполните следующую визуализацию.

Закройте глаза, дышите ровно и размеренно, расслабьтесь и успокойте мысли. Представьте, что вы стоите перед красивыми воротами, на которых написано «Твое будущее».

Вы входите в них, и там видите самого себя, уже сделавшего то важное дело, к которому вы только собираетесь приступить.

Нарисуйте в своем воображении как можно более полную картину уже сделанного дела (решенной проблемы), и наступившего после этого самого прекрасного будущего.

Увидьте себя радостным, довольным, наслаждающимся сделанным делом и любующегося результатами своего труда. Представьте, как вы из будущего говорите себе настоящему: «*Давай, смелее! Ты же видишь – у меня все получилось! Действуй, у тебя получится!* »

Снова представьте себе, как все у вас будет хорошо, когда вы сделаете это важное дело. Представив себе как можно ярче картину вашего будущего, мысленно вернитесь в настоящее, откройте глаза, и незамедлительно приступайте к делу.

## Двадцать первые лунные сутки

### Рекомендации на день

**Сферы притяжения удачи:** закладка фундамента; первый камень в основание любого нового дела, проекта; все сложные и важные дела; перемены, новые повороты в жизни; решительные действия в любой области; коллективные мероприятия; встречи, переговоры; спорт, физкультура, оздоровление.

• Будьте максимально активны – пассивность противопоказана.

• Направьте силы на достижение важных для вас целей.

• День успешен для любых новых начинаний и решительных действий.

• Если хотите чего-то достичь – не медлите, сегодня можно совершить решающий шаг.

• Новые повороты в жизни и судьбе, изменения к лучшему в карьере и личной жизни возможны – но для этого вы должны приложить усилия.

• Будьте предельно честны и открыты с собой и другими – это поспособствует успеху.

• Ложь, обман и хитрость сегодня будут быстро разоблачены.

• Вам могут открыться новые истины, новое понимание мира и своего места в нем.

• Вы можете обрести невиданную раньше смелость и решительность – найдите достойное применение этим качествам.

• Общайтесь, не оставайтесь в одиночестве – сегодня вы можете встретить свою удачу там, где собирается много людей.

• Обязательно уделите внимание спорту, гимнастике, или любому виду двигательной активности.

### Настрой на день

*Вокруг меня множество возможностей для улучшения своей жизни. Я ищу и нахожу их всюду. Дух уже приготовил для меня свои дары. Их великое множество, и все они ждут меня. Мне надо только протянуть руку и взять их. Я настаиваюсь на решительные действия. Я знаю, что нужные мне двери откроются сами. Сегодня я открываю глаза Духа, чтобы увидеть нужные мне двери. Сегодня я обретаю новые силы, чтобы открыть эти двери и взять причитающиеся мне дары. Решительность и смелость становятся моими неотъемлемыми качествами. Я сильный и активный человек. Я защищен, потому что мои ангелы со мной, и Дух ведет меня. Я любим Богом, и точно знаю, что Бог желает мне лучшего. Только от меня зависит, захочу ли я воспользоваться Его дарами. Я достоин их, как достоин всего лучшего в жизни. Я готов к самым счастливым переменам. Меня ждет удача, меня ждет успех, меня ждет счастье.*

### Аффирмации на день

• *Я все делаю правильно.*

• *Я одобряю себя за все свои действия и поступки.*

• *Я действую решительно и смело.*

• *Я беру ответственность за свою жизнь на себя.*

• *Все складывается наилучшим образом.*

• *Я делаю то, что считаю нужным и правильным.*

• *Я руководствуюсь своими интересами, желаниями и своим высшим благом.*

• *Мои намерения тверды и чисты.*

• *Мои решения правильны, точны и безупречны.*

• *Я уверен в себе.*

• *Я иду своим путем.*

• *Мой путь идеально подходит для меня.*

• *На моем пути меня ведут и оберегают Бог и ангелы.*

###### Медитативное упражнение

###### Сила природы

В этот день можно заметно пополнить запас своих жизненных сил, если зарядиться силой и энергией от природы. Вы можете сделать это даже без реального контакта с природой – в медитации.

Выберите любой природный объект или явление, с которым вам хотелось бы вступить в контакт: это может быть дерево, камень, цветы, земля, море, озеро или река, ветер, солнце, звезды, облака.

Сначала мысленно попросите природное явление поделиться с вами силой. Сделайте это с чувством любви и благодарности.

Затем представьте, как обнимаете дерево, или прикладываете к себе камень, или ложитесь на землю, или вдыхаете аромат цветов, или подставляете лицо ветру, солнечным лучам.

Если можете все это проделать с реальными природными объектами – очень хорошо. Если не сегодня, то можете сделать это в любой другой день. Сегодня же важно прочувствовать не столько саму природу в ее физическом проявлении, сколько ее энергии.

Почувствуйте, как энергия входит в ваше тело и заполняет его. Не забудьте поблагодарить природу за это.

###### Визуализация

###### Мои новые качества

Подумайте, какие качества вам могут понадобиться для решительных действий, успеха или прорыва в важной для вас области. Выберите самые необходимые качества – не больше двух-трех. Например: уверенность, решительность, способность убеждать других.

Закройте глаза, и представьте себя, уже обладающего этими качествами. Представьте, как вы ведете себя, как действуете, как поступаете в важных для вас ситуациях, будучи наделенным этими качествами. Постарайтесь визуализировать эти ситуации как можно ярче и подробнее.

Следите за тем, насколько комфортно вы себя чувствуете. Если вы наслаждаетесь этой игрой воображения, если нравитесь себе – все хорошо. Но если есть хоть малейший дискомфорт и сомнения, значит, вы пытаетесь стать кем-то другим, а не самим собой. Важно, чтобы вы приняли новые качества как нечто органически вам присущее, именно ваше, а не чужое, наносное, искусственное.

Когда вы достаточно хорошо визуализируете себя с новыми качествами, направьте внимание внутрь себя, сосредоточьтесь на области сердца и скажите три раза про себя: «*Дорогой Бог (Всевышний, Создатель, Дух, мое Божественное Я), мое намерение состоит в том, чтобы обрести и сделать своей естественной принадлежностью следующие качества:*  (напишите, какие)*. Я прошу Твоего содействия в этом. Благодарю за твою любовь, помощь и поддержку* ». Откройте глаза и скажите то же самое три раза шепотом, а затем три раза вслух.

Будьте готовы к тому, что в вашей реальной жизни начнут возникать ситуации, где от вас потребуется проявить эти качества. Не уходите от этих ситуаций – идите им навстречу.

## Двадцать вторые лунные сутки

### Рекомендации на день

**Сферы притяжения удачи:** все творческие занятия; поиск новых идей, решений; интеллектуальный труд; образование и самообразование; раскрытие и реализация талантов и способностей; замыслы, планы, создание новых концепций и проектов.

• В этот день обостряется интуиция, легко приходят ответы на вопросы.

• Можно получить прозрение, озарение в разных областях.

• Сегодня можно открыть новые способы самореализации.

• Хороший день, чтобы определиться со своим предназначением в жизни.

• Легко усваиваются новые знания и любая информация.

• Творческие способности раскрываются и расцветают в этот день.

• Если нужно принять решение, сделать выбор – сейчас подходящий момент для этого.

• Все замыслы, планы, проекты, задуманные в этот день, будут быстро и успешно реализованы, при условии, что они пойдут во благо всем.

• Проведите день с мирным, спокойным и доброжелательным настроем.

• Занимайтесь исключительно творческим, интеллектуальным трудом, или планированием, формированием новых идей – но приступать к осуществлению задуманного пока рано.

• Избегайте переохлаждения и чрезмерных физических нагрузок.

• Не переедайте, но не слишком ограничивайте себя в пище – день не подходит для диет.

### Настрой на день

*Я доверяю себе. Я доверяю своему разуму и своей интуиции. Я доверяю своей внутренней мудрости. Все нужные мне ответы на вопросы уже известны моей внутренней мудрости. Мне достаточно прислушаться к себе, чтобы узнать, что мне на самом деле нужно. Моей внутренней мудрости известно, где искать счастье, успех, удачу. Счастье, успех, удача уже ждут меня, и сегодня я открываю пути, ведущие к ним. Мое предназначение – делать то, что идет во благо мне и всем людям, и при этом приносит мне радость, удовольствие, счастье. Сегодня я смотрю новым взглядом даже на самые привычные, на свои обычные занятия. Я нахожу в них возможность творчества, я нахожу в них возможность игры, я нахожу в них что-то новое и интересное, я нахожу в них возможность радости. Сегодня я ищу и нахожу то, что приносит мне радость. Сегодня я вношу радость во все, что делаю.*

### Аффирмации на день

• *Я достоин радости.*

• *Я достоин счастья.*

• *Я достоин удачи и успеха.*

• *Я достоин делать то, что мне нравится.*

• *Я делаю то, что приносит мне радость, счастье, удачу и успех.*

• *Я делаю то, что идет во благо и мне, и всем людям.*

• *Я доверяю себе.*

• *Я доверяю голосу своей внутренней мудрости.*

• *Моя внутренняя мудрость ведет меня к тому лучшему, что предназначено мне.*

• *Я выполняю свое предназначение на Земле.*

• *Я несу свет, любовь и радость.*

• *Я делаю то, что приносит мне радость.*

• *Я вношу радость во все, что я делаю.*

###### Медитативное упражнение

###### Встреча с внутренней мудростью

Сядьте в удобную позу, закройте глаза. Направьте внимание внутрь себя. Ощутите свое внутреннее пространство – оно словно другое измерение, выходящее за границы вашего физического тела.

Погружаясь в это пространство, вы словно погружаетесь внутрь своего сознания. В глубине этого пространства, как жемчужина под толщей воды, обитает внутренняя мудрость. Но чтобы достичь ее, нужно сначала пройти через слой мыслей и эмоций.

Мысли и эмоции – это поверхностные слои сознания, а вовсе не его глубинная суть. Множество людей застревают в этих слоях, и потому не имеют доступа к внутренней мудрости.

Представьте, что, направив внимание внутрь себя, вы начинаете погружаться вглубь. Сначала вы проходите через слой мыслей. Представьте, что мысли – это энергетические потоки, сполохи, или молнии, которые сверкают вокруг вас, но не задевают вас. Эти потоки и вспышки будто обтекают вас, приходят и уходят. Просто наблюдайте со стороны, как это происходит.

Продолжайте погружаться своим вниманием дальше. Теперь вы входите в слой эмоций. Здесь вспышки становятся ярче, они разноцветные, и может показаться, что они создают хаос вокруг вас, только и стараясь притянуть ваше внимание. Представьте, что вы и за ними наблюдаете будто со стороны, не позволяя им затронуть вас.

Сохраняя спокойствие и отрешенность, вы проходите и через этот слой – и оказываетесь в пространстве света и тишины.

Здесь уже нет никаких сполохов и потоков – пространство светится мягким ровным светом. Вы словно растворяетесь в этом покое и в этой тишине. Здесь нет мыслей и эмоций, но это не пустота – пространство заполнено энергией и информацией, которая ощущается как некая наполненность, как чей-то обращенный на вас любящий взгляд. Взгляд, от которого становится тепло и спокойно.

Это и есть состояние, в котором можно встретиться с внутренней мудростью. Здесь вы можете получить ответы на интересующие вас вопросы. Вы можете узнать о том, в каком направлении вам двигаться, в чем искать успеха и самореализации. Вы можете узнать много о себе, своих талантах, способностях, предназначении. Вы можете найти новые идеи в том деле, которым занимаетесь, или идеи относительно нового для вас дела.

Обратитесь к внутренней мудрости и задайте интересующие вас вопросы. Лучше немного – один или два наиболее важных для вас.

Вы можете просто спросить: «*Что мне сейчас важнее всего узнать?* ». Ответ может прийти без слов – в виде интуитивного знания.

###### Визуализация

###### Корабль творчества

Это упражнение поможет вам активизировать ваши творческие способности. Даже если ваша работа не связана с творчеством, займитесь им для себя – это обязательно принесет положительные результаты во всех сферах вашей жизни.

Примите любую удобную позу, закройте глаза, отгоните мысли, расслабьтесь. Представьте, что у вас есть целый месяц или два абсолютной свободы. Вы можете позволить себе отправиться в морское путешествие по самым красивым местам земного шара – путешествие безо всякой цели, просто ради удовольствия. Вы ничем не скованы, никому ничего не должны, и можете просто отдыхать.

Представьте себе любое морское судно, на котором вам хотелось бы путешествовать. Это может быть как огромный лайнер с множеством пассажиров, так и красивая яхта, где никто не помешает вашему одиночеству. Представьте, что на судне созданы те условия, которые наиболее комфортны для вас. Вы можете проводить время так, как вам больше нравится.

Но это не совсем обычное судно – скорее, это судно волшебное: у каждого, кто поднимается на его борт, в процессе путешествия пробуждаются творческие способности. Поэтому здесь созданы все условия для всех видов творчества. В чем бы вы ни решили себя попробовать – вы найдете все необходимые принадлежности, и вам будут предоставлены все возможности для наилучшей самореализации.

Представьте, что корабль отправляется в путь. Он идет вдоль красивейших берегов, а иногда уходит в открытое море. Он причаливает в самых живописных местах, в городах вашей мечты – а может, в каких-то фантастических городах. Как можно более живо и ярко представьте себе все это в воображении. Что вы видите, когда корабль в открытом море? Какого цвета море, спокойное оно или штормящее, видите ли вы рыб и дельфинов, летят ли за судном птицы, чувствуете ли вы ветер и запах моря? Когда судно идет вдоль берегов, что вы видите – растительность или жилища людей, пустынные берега, или скалистые горы? Когда вы причаливаете к берегу – что вы видите, какие города, дома, каких людей?

Затем подумайте о том, каким образом вам хотелось бы рассказать другим людям о том, что вы видите. Сочинить рассказ, написать картину, а может, спеть или станцевать про то, как вы чувствуете все это? Сделайте это – уже в реальности, а не в воображении. Не беспокойтесь о результате. Будьте в потоке и получайте удовольствие от процесса.

## Двадцать третьи лунные сутки

### Рекомендации на день

**Сферы притяжения удачи:** обыденные, будничные дела; любые спокойные занятия; несложная физическая работа; уборка и наведение порядка; прогулка, созерцательное общение с природой, медитация и дыхательные практики.

• Трудности и проблемы, возникшие в этот день, вы можете мгновенно обернуть себе на пользу, если отнесетесь к ним как к уроку, испытанию, вызову или новому полезному опыту.

• Не будьте пассивны, но не беритесь за сложные, важные и новые дела – занимайтесь чем-то привычным и знакомым.

• Уделите время уединению и спокойному отдыху.

• Будьте предельно доброжелательны в общении.

• Не позволяйте вывести вас из себя.

• Не пытайтесь плыть против течения – сегодня успех вас ждет там, где вы сможете уступить обстоятельствам, не бороться с ними.

• Во всем придерживайтесь собственной точки зрения, не поддавайтесь влияниям.

• Не делайте то, что не планировали, даже если кто-то будет настаивать.

• Делайте только то, что нужно вам.

• Обязательно дайте себе небольшую физическую нагрузку – чтобы она не привела к излишнему напряжению, а, напротив, расслабила вас.

### Настрой на день

*Все, что происходит со мной, я обращаю себе во благо. Я есмь воплощенный Дух, и моя задача – преображать энергии. Я трансформирую тьму в свет. Я превращаю трудности в удачу. Из проблем я извлекаю опыт, и проблемы исчезают. Все, что происходит со мной, к лучшему, потому что я умею извлекать лучшее из всего. Волшебство – в моих руках. Я получаю в жизни то, что сам создаю. Я бесстрашен и решителен. Я доверяю потоку жизни. Я знаю, что я под защитой Духа и моей Божественной семьи. У меня достаточно сил, чтобы справляться с любыми, самыми сложными задачами. Я счастлив выполнять свои задачи на Земле. Это вызов для меня, это урок для меня, но это и величайшее удовольствие. Я иду своим путем, и освещаю этот путь. Я создаю свет вместо тьмы, я создаю себе и другим удачу, счастье, здоровье, благополучие, любовь.*

### Аффирмации на день

• *Я бесстрашен и решителен.*

• *Трудностей нет – есть увлекательные задачи.*

• *Я превращаю тьму в свет.*

• *Я есмь могущественное Божественное существо.*

• *Я спокоен.*

• *Я чувствую умиротворение, что бы ни происходило.*

• *Я смотрю на миг глазами Духа.*

• *Мне интересен мир, мне интересны люди.*

• *Вокруг так много восхитительного.*

• *Я смело иду навстречу жизни.*

• *Я доверяю жизни.*

###### Медитативное упражнение

###### Среди цветов

Это упражнение поможет вам расслабиться, успокоиться, настроить себя на умиротворение, снять стресс.

Сядьте в удобную позу, закройте глаза, сделайте несколько глубоких вдохов и медленных плавных выдохов. Представьте себе поляну или большую клумбу цветов. Там растут цветы самых разных оттенков, размеров, форм. А в центре вы видите ваши самые любимые цветы. Вы подходите к цветам, любуясь их красотой и вдыхая чудесные ароматы. Вы видите, как цветы приветливо кивают вам и приглашают присоединиться к ним, стать одним из них.

Вы оказываетесь в центре цветника, среди ваших самых любимых цветов. Вы окружены благоуханием. Цветы – живые, они кивают вам и, кажется, разговаривают с вами. Как вам кажется, что они хотят вам сказать? Не удивляйтесь, если они дадут вам некоторые очень полезные советы и ответят на ваши сокровенные вопросы.

Вы видите, как среди цветов порхают бабочки, стрекозы с прозрачными крыльями. Вы вдыхаете аромат – и вместе с ним энергию цветочной поляны. Ваше тело наполняется теплым блаженным покоем. Вы видите прямо перед собой прекрасный цветок – и вам кажется, что такой же прекрасный цветок расцветает в вашем сердце. Вы чувствуете себя расцветающим цветком.

###### Визуализация

###### Принять вызов

Это упражнение поможет вам поменять ваши привычные реакции, которые у вас возникают во время встречи с трудностями и проблемами – если это реакции уныния, раздражения, неверия в себя и т. д. Измените их на другие – позитивные!

Для этого закройте глаза, расслабьтесь, и подумайте о какой-то ситуации, которая вызвала у вас негативные реакции. Например, вы встретились с какой-то трудностью или проблемой. Воспроизведите эту ситуацию в своем воображении, и вспомните свои чувства в связи с ней.

Затем представьте, что вы словно бы отступаете в сторону от себя – занимаете позицию зрителя, или стороннего наблюдателя. Мысленно соединитесь со своей духовной ипостасью – Высшим Я – и представьте, что смотрите на ситуацию его глазами. В таком случае лишние эмоции и негативные реакции исчезнут. Скажите себе: «*Это вызов для меня. И я принимаю этот вызов. Интересная задачка! Ну что ж, я ее решу!* »

Представьте, как вы смотрите на ситуацию объективным взглядом, словно со стороны, как наблюдатель, и благодаря этому видите суть дела, и вам открываются способы решения проблемы.

Представьте, как у вас появляется энтузиазм и даже воодушевление, вы потираете руки, и стремитесь поскорее решить задачу, будучи уверенным в успехе.

Скажите себе, что перед вами – возможность для Духа проявить себя. Рассмотрите возможные варианты выхода, которые у вас появятся, когда вы выйдете из привычных негативных реакций – и действуйте, если проблема еще актуальна и требует решения. Если она уже не актуальна, осталась в прошлом, все равно представьте, как вы ее разрешаете, действуя иначе, чем раньше, с энтузиазмом и не падая духом. Это даст вам позитивный настрой при возможном столкновении с подобными проблемами в будущем.

## Двадцать четвертые лунные сутки

### Рекомендации на день

**Сферы притяжения удачи:** начало больших долгосрочных проектов; решающие шаги по достижению целей; поиск новых творческих идей; все виды деятельности, где сочетается физическая, духовная и интеллектуальная работа (например, танец, пение, театр, игра на музыкальных инструментах, управление транспортными средствами и сложной техникой, и т. п.); любая сложная работа, требующая большого расхода сил; все виды деятельности, связанные с природой; все медицинские, оздоровительные мероприятия.

• Это день пробуждения скрытых сил и обретения новых возможностей.

• Можно начинать важные дела.

• Можно совершить решающий рывок в важном деле и с триумфом его закончить.

• Можно долго работать без устали.

• Лучше посвятить день действительно большим и важным делам, не размениваться на пустяки.

• Особенно удачен день для спортсменов, артистов, танцоров, певцов, путешественников, людей физического труда.

• Энергетика дня благоприятствует путешествиям, туризму, активному отдыху на природе.

• Новые творческие идеи и решения сегодня могут возникать буквально сами собой – если вы выразите соответствующее намерение.

• Можно исцелиться даже от застарелых хронических заболеваний.

### Настрой на день

*Моя сила пробуждается и прибывает. Природа планеты Земля дружественна ко мне. Я признаюсь в любви Земле и ее природе. Земля дает мне силу. Я твердо стою на ногах. Я уверен в себе. Я чувствую свою силу. Я направляю свою силу на счастливое преображение своей жизни. Все, что я делаю, идет во благо мне и всем людям. Я творю свой успех, свое счастье, свою удачу. Я много могу, и мои возможности возрастают день ото дня. Я радуюсь, чувствуя свою пробуждающуюся силу. Это сила любви и света. Эта сила помогает мне распрямиться во весь рост, расправить плечи и обрести чувство собственного достоинства – чувство, что я любим Богом, как Его сын, член Божественной семьи. Я становлюсь все сильнее, многократно сильнее, я чувствую, как играет во мне сила, как она наполняет меня энтузиазмом и подталкивает к действию. Я люблю, я живу, я радуюсь, я действую!*

### Аффирмации на день

• *Сила пробуждается во мне.*

• *Мощь Земли и Неба соединяются во мне во имя великого созидания.*

• *Я настроен на созидание.*

• *Я настроен на добро.*

• *Я настроен на свет и любовь.*

• *У меня все получается!*

• *Я живу и действую во благо мира.*

• *Я несу свет и любовь миру.*

• *Я уверен в себе.*

• *Я твердо стою на ногах.*

• *Я чувствую свою силу.*

###### Медитация

###### Сила Земли

Выполняется упражнение стоя либо сидя – главное, чтобы ваши стопы плотно упирались в пол или в землю.

Закройте или слегка прикройте глаза и, если вы находитесь в помещении, представьте, что стоите на земле.

Затем представьте, что из ваших стоп направляются потоки энергии, уходящие очень глубоко в недра земли. Эти потоки, словно корни, прочно укореняют вас в земле.

Теперь представьте, что такие же потоки энергии идут от макушки вашей головы высоко в небо, и таким образом налаживается ваша прочная связь и с небом, и с землей.

Представьте, что потоки энергии, уходящие глубоко в землю от ваших стоп, доходят до центра земли, а потом возвращаются, и через ваше тело, вдоль вертикальной его оси, поднимаются вверх, и уходят через макушку в глубины неба.

Они доходят до самой высшей точки, которую вы только сможете себе вообразить, а затем возвращаются и через макушку входят в ваше тело, проходят по нему и уходят глубоко в землю, снова доходят до центра земли, и т. д.

Таким образом возникает непрерывный круговорот энергий, связывающий вас с небом и землей, и превращающий вас в совершенного проводника этих энергий.

Теперь вы не просто Божественный Дух – вы, оставаясь Божественным Духом, прочно укоренены в земле, благодаря чему несете планете высокие энергии Духа, энергии любви и света Бога.

В любое время суток, чем бы вы ни занимались, вы можете мысленно воспроизвести течение этих потоков энергии, и тем самым усилить их.

Постепенно вы придете к тому, что эти потоки будут поддерживаться автоматически, постоянно, и вам не нужно будет даже напоминать себе о них.

###### Визуализация

###### Прощание с болезнью

Займите удобную позу, закройте глаза, расслабьтесь, направьте внимание на внутреннее пространство своего тела. Попробуйте почувствовать, где есть дискомфорт – напряжение, или ощущение какой-то вязкости или затвердения, или, наоборот, пустоты, или затемнения или уплотнения, словом, чувства, что потоки энергии там плохо циркулируют, или энергии нет совсем. Это и есть область болезни, которой вам надо заняться в первую очередь, даже если в соответствующей области физического тела ничего не болит.

Почувствовав такую дискомфортную зону, сделайте глубокий вдох, представляя, что вдыхаете энергии любви и света Бога, которые заполняют ваше тело. Ненадолго задержите дыхание, и мысленно скажите: «*Я больше не предоставляю себя в распоряжение энергии болезни* ».

Сделайте выдох, представляя, что выдыхаете диссонансные энергии, которые в виде темных ручейков, или дыма, или просто мутных потоков энергии выходят из вашего тела. Дышите так до тех пор, пока вы не начнете выдыхать такие же чистые, светлые потоки энергии, какие вдыхаете.

Отработать ли за один раз лишь одну такую проблемную зону, или несколько – решайте сами, по своему самочувствию. Критерий правильности выполнения упражнения – быстрое и заметное улучшение физического самочувствия, а также настроения.

## Двадцать пятые лунные сутки

### Рекомендации на день

**Сферы притяжения удачи:** самые необходимые дела; обыденные текущие занятия; спокойный отдых в уединении; подведение итогов сделанному в последнее время; самоанализ; все, что способствует восстановлению сил; оздоровительные процедуры, связанные с водой.

• В этот день желательно делать все медленнее и спокойнее, чем обычно.

• Старайтесь побольше молчать.

• Если приходится говорить – не повышайте голоса.

• Настройте себя на покой и умиротворение.

• Не берите на себя лишние нагрузки, делайте только то, что необходимо.

• Позвольте себе спокойный отдых и восстановление сил.

• Займитесь чем-то приятным для себя: посмотрите любимый фильм, почитайте любимую книгу, послушайте музыку, отправьтесь на прогулку туда, где вам нравится, и т. д.

• Следуйте только собственным потребностям и желаниям, не делайте то, что вам не хочется, даже если другие настаивают.

• Уделите время самоанализу, размышлению о своей жизни, обдумайте, не надо ли что-нибудь изменить или исправить.

• Полезны любые водные процедуры.

• Пейте побольше жидкости.

### Настрой на день

*Мир и покой в моей душе. Мир и покой в моем мире. Я спокоен, я умиротворен, и это Божественный покой. Я пребываю в Божественном умиротворении. Из внутренней тишины приходят ко мне высшие истины. Из внутренней тишины приходят ко мне все ответы на мои вопросы. Я вслушиваюсь в тишину и погружаюсь в покой. Так я соединяюсь с самой жизнью, с ее потоком, с ее силой и мощью. Сегодня я следую истине, рождающейся в тишине. Я становлюсь тихим, неподвижным, созерцательным. И я чувствую, как благодаря этому энергия жизни заполняет меня. В тишине, мире и покое я следую своим путем, и это путь света и любви. Я един со Вселенной. Я един со всем миром. Я един с Богом.*

### Аффирмации на день

• *Покой в моей душе.*

• *Мир в моей душе.*

• *Я вслушиваюсь в свою внутреннюю тишину.*

• *Я слышу голос истины, рождающийся в тишине.*

• *Я умиротворен, я спокоен.*

• *В тишине и покое энергия жизни наполняет меня.*

• *Я в потоке жизни.*

• *Я един со Вселенной.*

• *Я един с Богом.*

• *В тишине и покое я пребываю с моей Божественной семьей.*

• *Я слышу голос Духа.*

• *Я неуязвим.*

• *Я иду своим путем, под защитой и покровительством Духа.*

###### Визуализация

###### Жизнь, о которой я мечтаю

Закройте глаза, расслабьтесь, и создайте в своем воображении образ той жизни, о которой вы мечтаете. Затем подумайте о том, каким вы должны быть, чтобы получить жизнь, которую хотите. Может быть, вам надо измениться, чтобы желаемое пришло к вам?

Помните: мы получаем в соответствии с тем, какими себя воспринимаем и чувствуем. Если вы в глубине души чувствуете себя неудачником и бедняком, вряд ли вы сможете жить богато и счастливо. Надо сначала изменить образ самого себя. И начинать эту работу надо с воображения.

Представьте себя таким, каким вы хотели бы себя видеть. Поверьте в то, что вы способны стать таким. Нарисуйте мысленно картину, где вы – такой, каким мечтаете быть, живущий той жизнью, которая вам представляется в воображении.

Очень важно: представляя себя изменившимся к лучшему, вы должно чувствовать, что это именно вы. Вы должны остаться собой, и только тогда вы сможете приобрести желаемые качества. Себя – такого как есть – можно приближать к совершенству. А вот «выпрыгнуть» из себя и «впрыгнуть» в образ кого-то другого если и удастся, то счастья не принесет.

Примите себя таким, какой вы есть. Любите и уважайте себя таким, какой вы есть. И тогда перемены к лучшему будут возможны. И тогда нарисованные вами в воображении картинки лучшей, счастливой жизни получат все шансы стать реальностью.

###### Медитация

###### Вслушиваясь в тишину

Сядьте в удобной позе, закройте глаза. Дышите легко, свободно, и как можно тише. Настройтесь на то, чтобы полностью сосредоточиться на окружающих вас звуках. Очень пристально вслушивайтесь, буквально обратившись в слух.

Старайтесь замечать и различать все звуки, даже самые тихие. Вы можете услышать то, чего раньше не замечали: отдаленные голоса, звуки шагов, тиканье часов или капанье воды из крана где-то далеко за стеной.

Теперь направьте все внимание внутрь себя, и представьте, что вы отдаляетесь от внешнего мира. Вместе с тем отдаляются и внешние звуки.

Вы переходите в другое изменение – в измерение вашего подлинного, многомерного, Божественного Я.

Представьте, что ваш орган слуха – уши – тоже как будто бы повернулись внутрь. Теперь они настроены не на восприятие того, что снаружи, а на восприятие того, что внутри. А внутри у вас Божественная тишина.

Настройтесь на то, чтобы вслушиваться в эту тишину – так же пристально и внимательно, как вы вслушивались во внешние звуки. Представьте, что погружаетесь в эту тишину все глубже и глубже.

При этом вы можете продолжать слышать и внешние звуки – но теперь они воспринимаются как нечто отдельное от вас. Ваша внутренняя тишина всегда остается тишиной, какие бы звуки ни пытались врываться в нее извне.

И если вы захотите, то можете в любой момент отделиться от внешнего мира, уйдя во внутреннюю тишину. И тогда даже то, что вас раздражало вовне, будет проходить мимо, никак не задевая вас и не вызывая неприятных реакций.

Вы можете воспринимать внешние звуки как бы со стороны, отдавая себе отчет, что они остались снаружи, вне вас, и что внутри вас есть только тишина. Мысленно слейтесь воедино с этой тишиной. Так вы сливаетесь со своим Божественным я, со своей подлинной сутью.

## Двадцать шестые лунные сутки

### Рекомендации на день

**Сферы притяжения удачи:** обыденные текущие дела; любая работа, которую можно выполнять автоматически; работа, которую можно сделать легко, играючи; медитативная практика; спокойный отдых.

• Все, за что возьметесь, делайте спокойно, без суеты и спешки.

• Делайте только неотложные дела, не беритесь за что-то новое и важное.

• При любой возможности отдыхайте.

• В этот день допускается пассивность и бездействие.

• Контролируйте свои мысли и чувства, не допускайте уныния и апатии.

• Старайтесь поменьше говорить.

• Можно размышлять о своих планах, мечтать, но не надо рассказывать об этом никому.

• Настройте себя на любовь и доброжелательность к миру и людям.

• Мысленно направляйте любовь и свет всем, с кем будете общаться.

### Настрой на день

*Я есмь Божественное существо света. Я несу в себе энергии Божественного дома. Я делюсь с людьми энергиями любви, света, добра, мира, покоя, удачи, радости, счастья. Я источник Божественных энергий. Я пребываю в любви и свете. Я направляю любовь и свет тем сердцам, которые готовы их принять. Я получаю отклик от таких же любящих сердец. Вместе мы умножаем количество любви на планете. Моя миссия – умножать количество любви. Я делаю это даже в молчании. Я делаю это даже в уединении. Любовь и свет моего сердца стирают границы между людьми. Одиночества больше нет. Я сохраняю мир в своей душе всегда и везде. Я желаю любви, света и мира всем людям на Земле и всем душам во Вселенной.*

### Аффирмации на день

• *Я несу в себе энергии любви и света.*

• *Я желаю добра всем людям.*

• *Я живу в мире с самим собой.*

• *Я желаю любви и света всем людям.*

• *Я прощаю себя.*

• *Я прощаю других.*

• *Я живу в гармонии с собой и с миром.*

• *Мир добр ко мне.*

• *Я принимаю в свою жизнь только хорошее.*

• *Я желаю любви миру, и мир платит мне тем же.*

• *Я благодарен жизни за то, что живу.*

• *Я радуюсь каждому мигу жизни.*

• *У меня все хорошо.*

###### Медитация

###### Я – Космос

Сядьте в удобную позу, плотно упритесь стопами в пол. Представьте, что они притянуты магнитом. Закройте глаза. Делайте глубокие вдохи и выдохи, на вдохе представляя, что вы вдыхаете потоки света, а на выдохе – что вы выдыхаете ваши страхи, тревоги, беспокойные мысли в виде серого тумана. Когда вы сможете представить, что и вдыхаете, и выдыхаете потоки света, значит, вы очистили ваш разум.

Теперь представьте, что вы растете, увеличиваетесь в размерах. Пространство вокруг вас будто растворяется, исчезают стены и прочие преграды. Вы дорастаете до потолка и растете все выше. Вот вы уже достаете головой до облаков. Вы чувствуете, как становитесь единым целым со всем миром.

Вы – часть мира, как капля является частью океана. Но при этом океан сливается с каждой каплей, и в капле отражается весь океан. Поэтому не только вы – часть мира, но и мир – часть вас.

Вы растете дальше, и вот уже вокруг вас космос со звездами. Он и вокруг, и внутри вас, потому что вы – часть этого космоса, и вместе с тем вмещаете его в себе.

Почувствуйте, как вы растворяетесь в космосе и становитесь им, при этом сохраняя свое сознание человека. Вы становитесь очеловеченным, одухотворенным космосом.

Представьте себе, что вы вдыхаете и выдыхаете потоки звездного света. Почувствуйте, как все ваше тело наполняется звездным светом. Вы дышите не только через нос, но как будто всем телом сразу. Вы и впитываете, и излучаете звездный свет.

Сохраняя ощущение звездного света в своем теле, представьте, как постепенно уменьшаетесь и снова возвращаетесь туда, где вы находитесь. Ощутите свои стопы, плотно «примагниченные» к полу. Сосредоточьтесь на потоках звездного света внутри вас.

Мысленно пошлите поток через стопы в землю, и представьте, что этот поток дошел до самых недр Земли. Это – ваша благодарность Земле и вместе с тем ваш дар ей – вы принесли на Землю еще частичку высоких вибраций – звездных энергий.

Затем мысленно через макушку головы направьте поток энергии вверх, как можно выше. Это ваша благодарность Вселенной и вместе с тем признание вашего родства с небесной, звездной семьей.

Вы – двуединое существо, земное и небесное одновременно. Запомните состояние, когда вы крепко стоите на земле, и вместе с тем вмещаете в себя весь космос. Это и есть обычное состояние существа двойственной природы – ангела в человеческом облике, каковым вы являетесь.

###### Визуализация

###### Преображение в любви

Примите удобную позу, закройте глаза, дышите глубоко, свободно и спокойно. Представьте перед собой человека, отношения с которым вы хотели бы улучшить. Может быть, вам не нравится, как этот человек относится к вам, или, наоборот, вы испытываете к нему не лучшие чувства, и это доставляет вам дискомфорт.

Мысленно окружите этого человека светом. Представьте, что направляете ему потоки любви и света от своего сердца. Представьте, что обращаетесь к нему не как к человеку, а как к Божественной сущности, и скажите (мысленно или вслух): «*Я знаю, что на самом деле ты меня любишь. Я тебя тоже люблю* ».

Представьте, что с этими словами направляете ему потоки любви и света от своего сердца, и в них он преображается. В нем проявляется все лучшее, что было скрыто от вас. Вы видите его глазами любви. Представьте, что и он смотрит на вас глазами любви, и видит все лучшее в вас.

Мысленно попросите у него прощения за то, что раньше видели в нем темные стороны, а светлые не замечали. Затем простите его за то, что и он, возможно, не видел лучшее в вас. Представьте, что ваши отношения изменились к лучшему. Они теперь основаны на взаимном уважении, понимании, добре и любви. Чем дольше и ярче вы будете визуализировать эту картину, тем скорее почувствуете изменения к лучшему в отношениях с этим человеком и в реальности.

## Двадцать седьмые лунные сутки

### Рекомендации на день

**Сферы притяжения удачи:** поиск новых идей, новых знаний, истины; медитативные практики; любые занятия, которые служат пищей для Духа (творчество, общение с природой, искусством, и т. д.); целительские и оздоровительные практики; медитативные практики; путешествия, поездки.

• Настройте свое сознание на возвышенный лад.

• Освободите себя от бытовых забот и будничных хлопот, и займитесь чем-нибудь для души.

• Новых дел начинать не надо, но самое время их запланировать.

• Займитесь творчеством, или поиском новых творческих идей в любых сферах вашей жизни.

• Обостряется интуиция, можно получить прозрения и откровения, найти ответы на свои вопросы.

• Посвятите некоторое время духовным практикам или размышлениям над духовными вопросами.

• Если будет на то ваше намерение, в этот день могут проявиться целительские способности.

• Успешны любые оздоровительные и лечебные мероприятия.

• Больше отдыхайте, не перенапрягайтесь.

• Большую пользу принесут все водные процедуры, плавание.

### Настрой на день

*Я доверяю своей Божественной сути. Я являюсь Духом и человеком одновременно. Я доверяю голосу истины. Он звучит в моем сердце. Я слушаю себя. Я слушаю мир. Я слушаю Бога. Я знаю свою правду. Я имею право на свою правду. Я доверяю себе и своей правде. Я иду своей дорогой. Мой путь ведет меня к любви и свету. Дух и мои ангельские наставники ведут и направляют меня. Я защищен. Добрые любящие глаза Всевышнего всегда смотрят на меня. Мне легко и радостно под этим взглядом. Я выполняю свое высшее предназначение. Я живу и действую в сотворчестве с Богом. В любви и свете Всевышнего идет моя жизнь. В любви и свете Всевышнего мне все удается как нельзя лучше. Я верю в себя. Я точно знаю, что достоин лучшего. Это лучшее приходит ко мне ежечасно и ежеминутно.*

### Аффирмации на день

• *Я доверяю своей Божественной сути.*

• *Я верю в себя.*

• *Я живу и действую в сотворчестве с Богом.*

• *Я несу любовь и свет Бога в мир.*

• *Я следую своему высшему предназначению.*

• *Мои намерения направлены на высшее благо всех людей.*

• *Я благодарю Всевышнего за помощь и поддержку.*

• *Всевышний с любовью и заботой ведет и направляет меня.*

• *Я чувствую себя в безопасности.*

• *Я радуюсь жизни.*

• *Я благодарю мою Божественную семью.*

• *Уверенно и радостно я иду своим путем.*

###### Медитативное упражнение

###### Энергии самоисцеления

Сядьте в удобную позу, дышите медленно, спокойно и размеренно. Закройте глаза. Направьте внимание на пальцы рук. Сосредоточьтесь на ощущении движения крови, и вы сразу же начнете чувствовать пульсацию.

Затем переведите внимание на пальцы ног и также почувствуйте там пульсацию крови. Не торопитесь. Если получится не сразу, сосредоточивайтесь на ощущении кровотока столько времени, сколько понадобится.

Ощущение пульсации в кистях рук и стопах даст вам чувство, что в теле движется и разливается энергия.

Переведите внимание на область солнечного сплетения. Представьте, что там разливается приятное тепло. Оно постепенно распространяется на все тело.

Переведите внимание на грудь. Сделайте несколько более глубоких вдохов и свободно выдохните. Почувствуйте, как грудная клетка освобождается. Вам легче дышится. Сердце бьется ровно, сильно, спокойно.

Ощущение покоя разливается по всему вашему телу. Вы чувствуете приятный покой и тепло.

Переведите внимание на лицо. Представьте, как потоки энергии изнутри расправляют вашу кожу, расслабляют мышцы. Уходит напряжение, разглаживаются морщины на лице. На губах появляется легкая улыбка. Вам тепло, уютно, лишь ваш лоб остается прохладным, словно его овевает легкий ветерок. Вы чувствуете себя спокойно, комфортно, расслабленно.

Вы включили механизмы самоисцеления. Ваш организм начинает сам приводить себя в норму. Вам ничего не нужно делать. Просто отдыхайте. Организм сам позаботится о том, чтобы проделать работу по самоисцелению. Главное – что вы создали для этого необходимые условия, войдя в целительское состояние.

Через несколько минут направьте внимание на тот орган, который больше всего нуждается в исцелении. Выразите намерение исцелиться. Представьте, что вместе с вниманием вы направляете этому органу исцеляющую энергию, которая омывает его приятными мягкими потоками.

Затем то же самое сделайте и с другими органами, которые требуют особого внимания и заботы.

Вы можете находиться в этом состоянии столько, сколько захотите.

###### Визуализация

###### Все проблемы решены

Подумайте о том, какую проблему вам важнее всего сейчас разрешить. Может быть, вы не видите путей решения проблемы? Не заботьтесь об этом, просто препоручите поиск этих путей Духу. Сосредоточьтесь на том, каким вы видите решение проблемы – и представьте, что она уже решена.

Для этого закройте глаза и представьте, что у вас на коленях – красивый, резной, украшенный драгоценными камнями ларец (или представьте по-другому его внешний вид – главное, чтобы ларец выглядел богатым и нравился вам).

Представьте, что это – подарок Духа. В ларце – решение самой важной на сегодня для вас проблемы.

Представьте, что ларец медленно открывается, и внутри вы видите что-то вроде сцены в миниатюре. На этой сцене вы видите картину, которая, по вашему мнению, должна возникнуть в вашей жизни, когда проблема будет решена. Представьте, что все разрешилось наилучшим образом. Все даже лучше, чем вы хотели! Все идеально, и в вашей жизни все прекрасно в связи с удачным разрешением проблемы.

Представьте эту картину не статичной, а в действии, в движении, со звуком, и, конечно, яркой и цветной. Представьте, что вы переноситесь туда, на миниатюрную сцену, и вот уже становитесь участником происходящего, воспринимаете все изнутри.

Потом представьте, что вы становитесь зрителем, но все равно видите себя на сцене в качестве участника события. Поблагодарите Всевышнего за то, что ваша проблема решена, и решена так замечательно.

Представьте, что ларец закрывается. Вы берете его в руки. Мысленно окутайте его золотистым светом, и представьте, что ларец растворяется в этом свете, сам превращается в свет.

Поднесите ладони в груди, и представьте, что вносите золотистую энергию в свою ауру. Эта энергия, которая поможет вам и в реальности притянуть к себе желаемое решение проблемы.

## Двадцать восьмые лунные сутки

### Рекомендации на день

**Сферы притяжения удачи:** все творческие занятия; бескорыстная забота о других; все занятия, не предполагающие получение материальной выгоды; благотворительность; исцеление и самоисцеление; планирование будущих достижений; спокойный отдых; созерцание природы; практика медитации.

• В этот день могут легко и без напряжения разрешиться старые проблемы.

• Трудная работа может быть выполнена легко.

• При условии позитивного настроя все задуманное сегодня обязательно осуществится.

• Могут открыться новые благоприятные пути и возможности в жизни.

• Обязательно сделайте какое-то доброе дело бескорыстно.

• Занятия творчеством сегодня принесут успех, если вы не будете ставить своей целью материальную выгоду.

• Занимайтесь только созидательной деятельностью, нежелательно делать то, в чем хотя бы в малой степени задействованы разрушительные энергии (например, рвать цветы, отрывать старые обои, что-либо резать или ломать).

• Посвятите время спокойному отдыху, созерцанию, медитации.

• Физические нагрузки должны быть очень умеренными.

### Настрой на день

*Я наделен от природы творческими силами. Мои мысли, чувства, желания и намерения созидательны. Все, что я задумываю, осуществляется. Я творю свою жизнь своими мыслями, чувствами, желаниями и намерениями. Я творю в сотворчестве с Богом. В основе моего сотворчества – только чистые мысли и намерения. Только то, что идет во благо мне и всем людям, осуществляется в моей жизни. Я достоин всего лучшего. Я применяю мои созидательные силы для сотворения этого лучшего в моей жизни. Я уверен в своих созидательных возможностях. Я благодарю Творца за дар сотворчества. С радостью и верой в себя я приступаю к созиданию. Я есмь творец. Я осознанно и с любовью творю свою новую реальность.*

### Аффирмации на день

• *Я есмь творец.*

• *Я наделен могуществом творца.*

• *Созидание во имя любви и света – мое призвание.*

• *Мои творческие силы растут.*

• *Мои намерения чисты.*

• *Мои мысли позитивны и созидательны.*

• *Я верю в свои творческие возможности.*

• *В любви я создаю свою новую реальность.*

• *Я сам создаю свою жизнь.*

• *Я благодарен Творцу за помощь в созидании.*

• *Я создаю лучшее для себя.*

• *Всевышний ведет меня самыми лучшими путями.*

• *Я иду от удачи к удаче.*

• *Успех всегда со мной.*

• *Я выбираю только пути, ведущие к успеху.*

###### Медитация

###### Творящая энергия

Закройте глаза и представьте, что находитесь внутри столба света, который уходит вертикально вверх в бесконечность космоса, а вниз – в недра Земли. Этот столб светится золотисто-желтым светом.

Представьте, как более яркий луч этого света концентрируется над вашей головой и входит в ваше тело через макушку, проходит как струна вдоль позвоночника и через стопы уходит в землю. Эта струна – как ваша внутренняя ось, создает мощный стержень, опору для вашего тела.

Яркий свет от этой внутренней оси мягко и плавно распространяется внутри вашего тела, постепенно заполняя его целиком, до пальцев рук и ног. Вы ощущаете в ваших конечностях мягкое покалывание, и представляете, что в ваших пальцах играют переливающиеся искорки, сияющие частички света.

На всем, к чему вы прикасаетесь, остается искрящийся свет. Везде, где вы проходите, остается за вами искрящийся шлейф.

Теперь вы можете делиться этим Божественным светом со всеми людьми – для этого вам не нужно ничего делать, просто находиться рядом. Теперь вы можете наполнять Божественным светом все то, к чему просто прикасаетесь.

Затем представьте, что Божественный свет потоком искорок льется из ваших глаз. Вы наполняете Божественным светом все, на что вы смотрите.

Теперь любой ваш жест, любое движение, любой поступок становится творчеством, потому что вы каждый миг преображаете материю, придавая ей новое качество и повышая ее вибрации своим прикосновением.

Если вы решите создать какое-то художественное произведение – оно будет отмечено высшими энергиями Творца.

###### Визуализация

###### Я преображаю мир

Сядьте в удобную позу, дышите медленно, и при этом делайте полные, глубокие вдохи, а затем полностью выдыхайте весь воздух из легких.

Представьте, что вы оказались в таком волшебном мире, где возможно все. Вы можете стать кем угодно и сделать все, что угодно – исполнить любые свои желания, достичь любых целей. Нет вообще никаких запретов и ограничений. Вы можете представить себя абсолютно всемогущим человеком, творцом, которому доступно все, что угодно.

Это упражнение требует пробуждения внутреннего ребенка, так как оно похоже на игру. Позвольте себе это, так как любое творчество – это в той или иной степени и есть игра.

Итак, что бы вы делали, если бы вдруг стали всемогущим? Как бы себя вели? Куда бы отправились? Какие свои мечты осуществили бы в первую очередь? Как помогли бы осуществиться мечтам других людей? Как бы менялся мир вследствие этого?

Представьте, что вы преображаете мир, причем все удается именно так, как вы хотите. Нет ничего, что вам бы не удалось.

Как вы себя при этом чувствуете? Что видите вокруг? Каким становится мир?

Нарисуйте в своем воображении самую привлекательную картину преображенного вами мира.

Вернитесь в реальность, и подумайте, нет ли в ваших мечтах и фантазиях чего-то такого, что вы могли бы начать осуществлять прямо сейчас.

Ваши фантазии были не случайны. Вы фантазировали именно в том направлении, в котором могут развиваться ваши реальные таланты и способности, в котором может реализоваться ваш творческий потенциал.

В том, что вы представляли в воображении, непременно есть идеи и возможности, способные изменить вашу жизнь к лучшему.

Попробуйте понять, что это за идеи, и начать двигаться в сторону их реализации.

## Двадцать девятые лунные сутки

### Рекомендации на день

**Сферы притяжения удачи:** все хорошо знакомые, привычные дела; легкие, не требующие больших затрат сил занятия; созерцательное общение с природой; медитативные практики; все занятия на свежем воздухе; уборка, наведение порядка; водные процедуры, солнечные ванны или посещение солярия.

• Сохраняйте позитивный настрой в любой ситуации.

• Продолжайте уже начатую работу, новую не начинайте.

• Занимайтесь привычными, обыденными делами.

• Будьте предельно доброжелательны в общении.

• Общайтесь только по делу или другим достойным поводам, пустого общения надо избегать.

• Делайте только то, что дается легко, отложите все, что идет трудно.

• Будьте в потоке, не плывите против течения.

• Настройтесь на спокойное принятие любой ситуации как есть.

• Больше отдыхайте, не тратьте силы зря.

• Как можно больше будьте на солнце или в хорошо освещенных помещениях.

• Чаще мойте руки, принимайте водные процедуры.

### Настрой на день

*Я достоин того, чтобы моя жизнь была благополучной. Жить без боли и страданий, жить в радости – мое неотъемлемое право. Сегодня я оставляю страдания позади. Сегодня я принимаю твердое решение жить в энергиях любви и света Бога. Я достоин любви Бога. Я наделен великой миссией жить на Земле и нести любовь Бога всем живущим. Сегодня я навсегда отказываюсь создавать страдания для себя! Сегодня я беру обязательство преобразовывать все энергии в любовь и свет Бога. Сегодня я поистине становлюсь мастером, преобразующим энергии. Я отпускаю прошлое с его страданиями. Их больше нет. Теперь я иду другим путем – путем Божественной благодати и обретения всех уготованных мне Богом даров. Я достоин жить в мире, спокойствии, достатке, счастье, любви и свете.*

### Аффирмации на день

• *Я достоин жить в благополучии.*

• *Я достоин жить в радости.*

• *Я достоин жить в любви и свете.*

• *Я оставляю прошлые страдания позади.*

• *Я прощаю прошлое и отпускаю его.*

• *Прямо сейчас начинается моя новая, счастливая жизнь.*

• *Я живу в потоке жизни, наслаждаясь каждым мигом.*

• *Я живу в потоке любви и света Бога.*

• *Я дышу Божественными энергиями.*

• *Я легко отпускаю все свои проблемы.*

• *Мне по силам преодолеть трудности.*

• *Я создаю лучшую жизнь для себя.*

###### Медитативное упражнение

###### Защита светом и любовью

Останьтесь наедине с собой, примите любую удобную позу, расслабьтесь, закройте глаза, дышите медленно и спокойно.

Обратите внимание на свое тело. Отметьте, нет ли где-то неприятных ощущений, напряжения. Подумайте, с чем могут быть связаны эти неприятные ощущения. Может быть, что-то беспокоит, тревожит вас? Вы волнуетесь, переживаете? Может быть, были какие-то неприятные переживания не так давно, и что-то вызывает у вас отрицательные эмоции?

Представьте, что через ваше тело протекают чистые светлые потоки энергии. Они вливаются в макушку и через стопы уходят в землю. Они – как река, которая подбирает по дороге и уносит с собой все неприятное, беспокоящее, все тревоги, отрицательные эмоции и переживания.

Смотрите на этот поток как бы со стороны, и он сам будет вымывать из вас все то, что заставляет вас испытывать неприятные чувства. Вы почувствуете, как уходит напряжение из тела, как вы расслабляетесь, освобождаясь от низких энергий и давая дорогу высоким.

Если вдруг в памяти начнут всплывать какие-то не самые приятные воспоминания о том, как с вами кто-то плохо обошелся, или вы неудачно что-то сделали – позвольте этим воспоминаниям раствориться в потоке светлой энергии и уйти.

Если вспомнятся люди, из-за которых вы испытываете обиду, раздражение или дискомфорт, мысленно поговорите с каждым из них в отдельности.

Расскажите, как вам было больно, сколько страданий вы испытали. Затем скажите этому человеку, что прощаете его и больше не держите зла. Пусть он идет своим путем. Он пришел, чтобы помочь вам пройти урок. Сейчас, когда вы откровенно признали свою боль и простили – вы завершили прохождение этого урока. С миром и благодарностью отпустите каждого, кто вспомнится вам.

Снова позволяйте протекать через вас и уходить всем чувствам раздражения, боли, обиды, дискомфорта. Скажите себе, что любовь и свет Бога значительно сильнее этих чувств. Свет и любовь дают вам столько силы, что у низких энергий нет ни одного шанса задержаться с вами. Они уходят, уходят, уходят…

И вот вы уже полностью спокойны и расслаблены. Только чистые, светлые энергии протекают через вас. Представьте, что они окутывают вас коконом, и одновременно наполняют вас изнутри. Представьте, что вы в сияющем коконе, сквозь который уже не могут проходить ни обиды, ни тревоги, ни беспокойства, ни страхи. Вы защищены. Вы спокойны. Вы сильны. Вы умиротворены.

Еще немного спокойно подышите, спокойно и свободно. Затем открывайте глаза.

###### Визуализация

###### Преображающее золотое сияние

Это упражнение поможет вам легко, без борьбы и усилий, разрешить проблемы и найти выход из сложных ситуаций.

Сядьте в удобную позу, закройте глаза. Дышите ровно и размеренно. Так вы будете постепенно успокаиваться. Сосредоточьтесь на точке покоя в своем сердце.

Когда почувствуете, что беспокойство ушло, и посторонние мысли вам не досаждают, скажите вслух или про себя: «*Дорогой Дух, я сейчас хочу взглянуть на мою проблему новыми глазами – глазами мудрости. Сейчас я увижу наилучший выход, наилучшее решение моей проблемы* ».

Далее подумайте о той проблеме, которая для вас сейчас наиболее актуальна, и из которой вы пока не видите достойного выхода.

Представьте себе ситуацию, образ, картину, которые, на ваш взгляд, наиболее полно отражают внешние проявления вашей проблемы.

Это может быть ситуация из вашей реальной жизни, или нечто (предмет, явление), что, на ваш взгляд, символически отражает проблему.

Смотрите на эту проблему как бы со стороны, как будто вы видите ее на экране, и она не затрагивает вас эмоционально.

Подумайте о том, что каждый человек сам является творцом своих проблем, хоть мы и не всегда осознаем это. Но раз мы сами создали проблему, и вложили в это энергию – значит, у нас есть энергия и для решения этой проблемы. Скажите: «*Дорогой Дух, я сам создал эту проблему, значит, я могу найти ее решение. Покажи мне наилучшее решение моей проблемы* ».

После этого представьте себе, как тот образ, который вы видите на воображаемом экране, окутывает золотистое сияние. Оно сгущается и золотым коконом закрывает картину. Скажите себе: «*Сейчас образ прояснится – и я увижу наилучшее решение проблемы* ».

Затем представьте, что золотой кокон становится прозрачным, и сквозь золотую пелену вы видите ситуацию, или образ, символ, означающий для вас наилучшее решение проблемы. Скажите: «*Я знаю, так и будет. Моя проблема уже решена. Так и есть* ».

После этого откройте глаза и на какое-то время перестаньте думать о проблеме, предоставив дальнейшее Духу. Вам останется только ждать подталкиваний Духа и следовать им.

## Тридцатые лунные сутки

### Рекомендации на день

**Сферы притяжения удачи:** завершение начатых дел; уборка, наведение порядка; все занятия, связанные с красотой, модой, украшением жилища; поведение итогов сделанному; очистительные и оздоровительные процедуры; посещение выставок и концертных залов.

• Никуда не спешите, радуйтесь каждому моменту, наслаждайтесь жизнью.

• Сделайте что-нибудь, в чем может реализоваться ваше чувство прекрасного: например, повесьте на стену красивую картину, или наденьте что-то красивое, улучшите свою внешность.

• Найдите возможность полюбоваться природой или произведениями искусства.

• Во всем, что увидите сегодня, старайтесь находить красоту и высший смысл.

• Освободитесь от негативных мыслей и чувств, приведите к гармонии свое душевное состояние.

• Найдите время, чтобы подвести итоги месяцу – обдумать все, что происходило с вами, отметить успехи и достижения, подумать, как исправить ошибки.

• Подходящий момент для освобождения от вредных привычек.

• Полезны все очистительные процедуры – как для органов и систем организма, так и для энергетики.

### Настрой на день

*Одиночества не существует. Я никогда не бываю одинок. Я един с Богом и моей Божественной семьей. Мои небесные родители любят меня и заботятся обо мне. Мои ангелы со мной. Мои защитники и помощники, я знаю, что вы здесь. Рядом с вами я всегда чувствую себя любимым, достойным, уверенным, защищенным. Я един со всем человечеством, ведь все люди являются частью единой Божественной семьи. Я живу в гармонии с собой и миром. Я вижу радость и красоту во всем. Энергии любви окутывают меня, где бы я ни был и что бы ни делал. Я несу в своем сердце Божественный свет. Я делюсь Божественным светом моего сердца со всем миром, с планетой, со всеми людьми. Я создан для радости и счастья, для процветания и любви. Я счастлив быть человеком и Духом одновременно. Я счастлив жить на Земле и творить новую реальность.*

### Аффирмации на день

• *Я никогда не бываю одинок.*

• *Я един с Богом.*

• *Я един с моей Божественной семьей.*

• *Мои небесные родители шлют мне любовь и заботу.*

• *Мои ангелы охраняют и защищают меня.*

• *Я един со всем Божественным человечеством.*

• *Теплое любящее присутствие ангелов всегда со мной.*

• *Любящий созидающий Дух ведет и направляет меня на верный путь.*

• *Я рожден для счастья.*

• *Счастье приходит в мою жизнь.*

• *Я радуюсь каждому мигу.*

###### Медитативное упражнение

###### Энергии моего дома

Примите любую удобную вам позу, закройте глаза и представьте себе помещения вашего дома. Мысленно или вслух скажите: «*Дорогой Бог, помоги мне привести к гармонии мое жилище. Подскажи, что нуждается в улучшении и очищении* ».

Затем представьте себе, как все помещения вашего дома заполняются идущим сверху золотисто-желтым светом.

Эта энергия свободно распространяется по вашему дому. Проверьте по своим ощущениям, где свет ярче, а где словно остаются затемненные уголки.

Затем откройте глаза и идите в то место, где в вашем восприятии вы увидели темное пространство. Обратитесь к Божественной части самого себя с просьбой помочь заполнить это пространство светом.

Направляйте туда энергии вашей любви, и одновременно представляйте, что ваша любовь превращается в поток света.

Обойдите все помещения дома и заполните своей любовью и светом все области, которые представлялись вам затемненными.

После поблагодарите Бога за столь прекрасную совместную работу с Ним.

###### Визуализация

###### Прощайте, вредные привычки

Сядьте удобно, закройте глаза, сделайте несколько глубоких вдохов и медленных плавных выдохов. Подумайте, от какой вредной привычки вы хотите избавиться прямо сейчас.

Представьте, что у вас на коленях стоит маленькая коробочка с крышкой. Вы открываете ее, и видите в ней, как на миниатюрной сцене, картину, олицетворяющую вашу вредную привычку.

Например, вы можете увидеть себя, играющего в компьютерную игру, или съедающего кусок торта, или курящего, и т. д.

Представьте, что вы сразу же закрываете крышку. Попросите ваше Божественное Я навсегда отсечь вас от этой привычки. Представьте, что сверху, с уровня вашего Божественного Я, опускается непроницаемая стена белого сияющего света и отгораживает коробочку от вас.

Затем белый свет коконом окутывает коробочку, и вы видите на ваших коленях ярко светящийся шар белой энергии.

Подумайте о том, чем вы хотели бы заменить вашу привычку. Например, вместо компьютерной игры вы можете отправиться на прогулку, вместо курения – сделать несколько физических упражнений, вместо торта – выпить фруктового сока или чистой воды.

Представьте, что шар становится прозрачным, но никакой коробочки в нем уже нет, а в шаре вы видите себя с этой новой привычкой: гуляющего на свежем воздухе, делающего гимнастику или пьющего сок. Скажите: «*Да будет так* ».

Затем представьте, что шар снова становится белым и сияющим, мысленно возьмите его в руки, а затем поместите в свое тело на уровне солнечного сплетения. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов и откройте глаза.











