

ГАЙД



ЖЕНСКАЯ ЭНЕРГИЯ

Автор: Кристина

@ TE_MRAZI

Содержание:

Введение (Определение энергии).....2

Часть 1. ОЧИЩЕНИЕ

Глава 1. Как мы сливаем энергию?.....3

Глава 2. Как мы уничтожаем женскую энергию?.....7

Глава 3. Как избавиться от собственного негатива?.....11

Глава 4. Как оборвать энергетические связи?.....13

Часть 2. НАПОЛНЕНИЕ

Глава 5. Что значит быть в ресурсе?.....15

Глава 6. Почему мужчины смотрят только на женщин,
которые в ресурсе?.....17

Глава 7. Как наполняться женской энергией?.....18

Глава 8. Энергия «Безусловной любви».....22

Часть 3. ВОЛШЕБНЫЕ АФФИРМАЦИИ.....24

Для заметок.

Здравствуйте, мои дорогие!

Хочу поблагодарить Вас за доверие и приобретение моего гайда.
Надеюсь, что Вам понравится и Вы подчеркнете полезную
информацию и улучшите свою жизнь и энергию)

Все вокруг твердят про женскую энергию и энергию в целом.
Казалось, что может быть проще, но для многих это очень
закрытая и глубокая тема. Во всяком случае когда-то так было и
для меня!

Здесь ты найдешь ответы на вопросы, которые тебя беспокоили!
И да, это прекрасная возможность не только узнать теорию, но
наконец-то начать применять многие практики, которые сделают
из тебя энергетически сильную девушку!

Всегда помни о том, что **ВСЕ** в наших руках!
У Вас обязательно все получится- я в Вас верю!

С любовью, Кристина

Введение

Энергия является одной из важных составляющих нашего организма. Это невидимая сила, но мы легко можем ее ощутить и почувствовать. Уровень энергии у всех разный, но именно он определяет, насколько мы счастливы, бодры и веселы.

Существует 2 вида энергии: темная и светлая.

Светлая энергия дает нам силы, мощь и мотивацию, а темная уничтожает и сжигает нас изнутри.

Если человек наполнен энергией, то это моментально бросается в глаза. Он счастлив, весел, хорошо себя чувствует и полон энтузиазма.

Это счастье. Восторг. И чувство любви.

К таким людям нас невероятно тянет и своим присутствием они наполняют помещение светом и теплом, к таким людям нас невероятно тянет.

Если у человека низкий уровень энергии, то он ощущает упадок сил, лень, тяжесть в голове и теле, депрессию.

Плохое настроение, сковывающие боли в груди, снижение веса также говорят о том, что человек находится не в ресурсе.

Такие люди незаметны для окружающих, они не наполнены энергетически.

Личности с сильной энергетикой очень хорошо понимают мотивы поведения других людей и в какой-то степени видят со стороны гораздо больше, нежели другие.

В некоторых случаях они буквально на ходу улавливают и чувствуют, когда кто-то хочет что-то сказать или утаить.

Это очень полезная черта, так как наполненную личность уже никто не сможет обмануть или использовать в своих целях.

Человек, у которого есть ресурсы является более осознанным!

Он смотрит на мир совсем другими глазами. Поэтому «пробуждение» - это наш путь к жизни.

Глава 1

Как мы сливаем энергию?

Блок для энергии находится исключительно в нашей голове.

Мы отдаем огромное количество сил, когда испытываем гнев, зависть, ревность, раздражение, высокомерие.

Эти эмоции забирают примерно 50% энергии, которые мы получаем от сна и пищи.

Позавидовала подруге?!

- Отдала энергию.

Разозлилась?!

- Отдала энергию.

Почувствовала раздражение?

- Отдала энергию.

Мы следуем за нашими страхами и гневом, сливая всю свою энергию в никуда.

Люди уничтожают себя злостью и ненавистью, сжигая изнутри.

Каждый раз, когда Вы испытываете подобные эмоции, задайте себе вопросы:

1. Для чего я злюсь?

2. Почему я завидую?

3. Что мне принесут эти эмоции?

Не стоит блокировать такие чувства, но попробуйте понять, для чего они нужны именно ВАМ?

Если подобные эмоции не приносят успех или материальные блага, то зачем вообще тратить свои силы?

Попробуйте переключить свое внимание на что-то другое! Каждый раз, когда чувствуете, что низшие вибрации берут над Вами верх — мечтайте, концентрируйтесь на приятных вещах и визуализируйте свои желания.

Смещайтесь с отрицательных эмоций на положительные!

Но также не следует недооценивать «рефлексию». Это процесс, который направлен на самопознание и анализ собственных чувств, переживаний, эмоций и поведения. В первую очередь необходимо перестать заниматься болезненным самокопанием и начать жить «здесь и сейчас». Не стоит чрезмерно анализировать свои поступки, мысли и разбираться в себе.

Прошлое уже давно в прошлом, перестаньте акцентировать на нем свое внимание.

Есть здесь и сейчас!

Жизнь слишком скоротечна, чтобы тратить свою энергию на то, что уже давно в прошлом.

Когда мы еще теряем силы?

- Когда жалуемся на жизнь, мужчин, родителей или на уровень заработной платы, например.
- Когда ругаем себя, обесцениваем, считаем себя недостойными, некрасивыми и ущербными.
- Когда позволяем нашим страхам управлять собственным сознанием.
- Когда общаемся с токсичными людьми. Не стоит забывать, что негативные люди являются вампирами и активно потребляют Вашу энергию.
- Когда переступаем через себя и занимаемся тем, что совсем не приносит удовольствие.
- Когда обижаемся и держим свое неудовлетворение в себе. Не нужно забывать, что есть прекрасный инструмент, как «диалог».

- Учись разговаривать, а не копить обиды в себе.
- Когда сплетничаем и плетем интриги.

Обратите внимание на рисунок, который изображен ниже.



На этом изображении наглядно показано, какие эмоции дарят нам силу и рост, а какие опускают на самое дно.

Поэтому, все-таки следует начать с собственного мышления. Ведь осознанность — метод открытия себя.

Кстати, заметила такую тенденцию, что многие практики снижают значимость питания. Они стараются не акцентировать на этом внимание, так как пища — это всего лишь источник энергии.

Но почему никто не говорит о том, что пища способна точно также и забирать энергию?

Вы никогда не замечали, что после обеда может клонить в сон?

В чем же причина такой реакции? Ведь еда должна давать нам силы, но никак не забирать! Ответ находится на поверхности! Это не Ваша пища, для Вашего организма — это яд, который лишает его ресурсов.

Попробуйте выяснить, на какие продукты идет подобная реакция и самым верным способом будет исключить их и заменить на свежие овощи и фрукты.

Живому организму нужна живая пища!

Глава 2

Как мы уничтожаем женскую энергию

Женская энергия — это сила, которая находится внутри нас. Внутри каждой девушки есть сосуд, который наполнен самым ценным, что есть у нас — женской энергией. Количество и качество этой энергии способны раскрыть все наши секреты и тайны.

Так сложилось, что девушки получают запас сил от природы и у них это происходит естественным образом, а у мужчин, к сожалению, нет.



Проблема современных женщин состоит в том, что они стремятся и в итоге используют мужские методы, после чего страдают от нехватки мужского внимания! Естественно, мужчинам не интересны женщины, которые находятся в «нересурсном» состоянии. Поэтому, чем больше в нас энергии, тем выше шанс получить хорошего и статусного мужчину. Не стоит забывать, что молодые люди прекрасно чувствуют наше внутреннее состояние. Кстати, в этом весь ответ, почему привлекательные и успешные самцы выбирают девушек «не очень».

Все дело в энергии.

При этом немногие знают, что именно женская энергия необходима мужчине, чтобы добиться высот и успеха. Женщина мотивирует мужчину и создает ему основу для роста. В молодости сосуд женщины переполнен и энергия льется через край, но со временем она становится менее ценная, так как мужчины, с которыми у нас были отношения, начинают использовать наши ресурсы.

Что же происходит, когда дама встречается с **ЖЕНАТЫМ** мужчиной? В данном случае получается так, что силы, которые мужчина украл у своей **ЛЮБОВНИЦЫ**, переходят законной супруге. Поэтому не стоит удивляться, что после подобных ситуаций возникают проблемы с женским здоровьем и неудачи. Вы дарите свои силы **ДРУГОЙ** женщине!

«Сохраняй и накапливай»

Что уничтожает нашу женскую энергию?

1. Синдром « Я САМА »

Девушка, которая решила, что она в состоянии тянуть все самостоятельно. Нездоровое стремление уничтожает Вас.

Не стоит забывать, что Вы девушка, а настоящий мужчина появится только у настоящей женщины.

2. Занятия, которые не приносят удовольствие.

Многие дамы занимаются тем, что совсем не приносит наслаждение. Ежедневные трудности и плохое настроение лишают огромного количества энергии.

3. Конкуренция с мужчиной.

Девушки хотят самоутвердиться и доказать мужчине, что они не хуже и также могут достигать и реализовываться, но только это сжигает наши силы.

Женщина должна вдохновлять мужчину, а не выводить на отрицательные эмоции. Руководить и решать проблемы — не наша природная сущность. Поэтому не удивляйтесь, если мужчины перестанут для Вас стараться.

«Она же и сама может»

4. Жалобы, обвинения, нытье, сплетни.

Низшие вибрации уничтожают наши внутренние силы! Учитесь наслаждаться каждым днем, благодарите Вселенную, и она ответит Вам тем же.

5. Общение с токсичными людьми.

При контакте с теми, кто нам неприятен — мы мгновенно теряем энергию. Они питаются нашими силами. Замечали, что после общения с определенными людьми, мы чувствуем усталость?

6. Грубость, хамство и мат.

Поймите, что мир — это зеркало! Такие эмоции не принесут ничего хорошего, кроме опустошения.

7. Конфликты и споры с мужчинами.

8. Обиды.

Различные обиды и блоки не позволяют нашей энергии циркулировать правильно. Учитесь прощать!

9. Отсутствие личного времени.

Как бы тяжело и трудно не было, старайтесь находить время для себя. Чтение, физические нагрузки, уход, теплая ванна — все это наполнит Вас энергией, а бесконечная работа и суета, в свою очередь, уничтожат ее.

10. Отсутствие хобби и творчества.

Женщина обязательно должна что-то делать руками. Если Вы создаете нечто красивое, то Вы сами становитесь прекрасной.

11. Отсутствие общения с женщинами.

Нам необходимо общаться с подругами и другими женщинами. Таким образом мы восстанавливаемся и наполняем энергией.

«Но не стоит забывать, что женская энергия нераздельно связана с нашими жизненными силами. В этом случае следует повышать не только женскую энергию, но и общую».

Глава 3

Как избавиться от собственного негатива? Практики.

Хочу поделиться с Вами любимыми практиками, которые я использую уже много лет.

1. «Сжигание страхов»

Если я чувствую, что меня одолевают страхи, обиды, неуверенность в себе и волнение, то я проделываю очень легкий ритуал:

- Берем лист бумаги, ручку, свечу и блюдце;
- Вам потребуется спокойствие и одиночество;
- Необходимо выписать все, чем Вы обеспокоены на данный момент.

Если Вас изводят мысли, что мужчина может изменить или закончить отношения, то на листе Вы указываете:

- «Я боюсь, что от меня уйдет»;
- «Я боюсь, что меня разлюбит»;
- «Я боюсь, что мне изменит».

Пишите подробно и не ограничивайте себя, если вихрь мыслей Вас захватит — не пугайтесь. Ваше подсознание дает обратную связь. Здесь нет никаких ограничений, пишите все, что просит Ваша душа. После того, как закончите — возьмите свечу и сожгите список ваших страхов. Представьте, как все Ваши фобии уходят прочь и покидают Вас. Почувствуйте, как сомнений и переживаний становится все меньше. Бумага должна сгореть полностью, но если Вы заметите, что огонь становится тише, то значит идет сопротивление. Ритуал необходимо провести повторно через 7 дней. Пепел, который останется, можно смыть в унитаз, тем самым и утопить Ваши страхи.

Но не стоит забывать про свое тело, оно также нуждается в очищении.

Каждый день мы накапливаем огромное количество негативной энергии. Она разрушительно влияет на нас и приводит к личным проблемам.

2. «Очищение солью»

Возьмите морскую соль и наполните ванну теплой водой. Если у Вас нет аллергии на аромамасла, то было бы чудесно добавить пару капель. Можно использовать лавандовое масло, апельсиновое, масло черного тмина или ладана.

Теплая соленая вода поможет расслабиться, а также впитает весь негатив. Очень важно, чтобы вода полностью покрывала Вашу грудь. Выберите для себя комфортное время, но если возникнет желание закончить процедуру — вылезайте.

Далее необходимо спустить воду и ополоснуться под душем.

При этом не забывайте представлять, как вы смываете весь негатив и отрицательную энергию.

Ощущения будут потрясающие.

3. «Энергетическая очистка»

Закройте глаза и представьте, что Вы на берегу моря. Вы спокойны и безмятежны, Вас ничего не беспокоит.

Но при этом Вы смотрите на себя со стороны. В местах, где чувствуете эмоциональную и физическую боль, появятся грязные пятна.

Сделайте глубокий вдох и почувствуйте, как Вас окатила морская прохладная вода.

Сделайте выдох и вообразите, как вода отступает обратно, смыв темные пятна. Выполняйте эту практику до тех пор, пока не почувствуете, что полностью очистились!

Я проделываю это упражнение 10-15 раз.

Вы почувствуете легкость и внутренний свет.

Глава 4

Как оборвать энергетические связи?

Знаете ли Вы, что женщина теряет энергию и привлекательность с каждым сексуальным партнером?

Ведь энергетическая связь после разрыва исчезает только через 7 лет!

Задумайтесь, 7 лет!

И все эти годы Вы наделяете бывших мужчин жизненными силами. Вы наполняете их, даете энергию и способствуете их успеху.

Неприятно, правда?

К тому же, для мужчин Вы становитесь невидимой, они ощущают, что Ваша энергия утекает в другое место. Поэтому сильные и наполненные мужчины обходят Вас стороной.

Сильная девушка притягивает сильного мужчину.

«Во время сексуального контакта между женщиной и мужчиной происходит интенсивный обмен энергиями, образуется энергетическая связь, которая объединяет вас и в то же время является энергетической дырой, если отношения уже давно закончены» (с)

Хочу отметить очень ВАЖНУЮ вещь — здесь необходима искренняя вера в практику. Не стоит относиться посредственно к этому упражнению. Если Вы настроены скептически, то советую немедленно закрыть эту страницу. Результатов Вам достичь не удастся.

Медитация «Обрыв связи»

Здесь мы будем использовать энергию огня!

Это позволит сжечь и устранить все привязки.

1. Вам необходимо время, чтобы побыть в тишине.

Настройте себя и расслабьтесь.

2. Мысленно представьте своего бывшего, с которым у Вас была связь. Изобразите его образ строго напротив себя.
3. Затем представьте, что ваши тела соединяют разноцветные нитки, которые выходят из Ваших тел.
4. Возьмите зажигалку или спички, зажгите огонь и начинайте пережигать эти нитки.
5. Вообразите, попробуйте прочувствовать, как Вы отпускаете мужчину. Но! Вы действительно должны быть к этому готовы.
6. Взгляните со стороны на себя и мужчину. Представьте, что между вами не осталось ни единой ниточки и связи.

Данную медитацию необходимо провести с каждым мужчиной, с которым у Вас была связь в течение последних семи лет. Кстати, можно будет очень легко проверить, кто именно питался Вашей энергией! В ближайшее время «энергетический вампир» может объявиться. Молодой человек напишет, позвонит или Вы случайно пересечетесь на улице. Если он предложит встретиться, то не стоит соглашаться, так как для мужчины это возможность восстановить энергетический поток. После этого требуется провести практику еще раз.

Но прошу не выполнять разрыв, если Вы преследуете цель, чтобы БЫВШИЙ написал Вам снова. Хочу предупредить, что с таким настроем у Вас ничего не получится.

Энергия «Ожидания» уничтожит все!

Часть 2 «Наполнение»

Глава 5

Что значит быть наполненной энергией?

Когда Вы наполнены энергией, Вы прекрасно понимаете, кто Вы, какие цели преследуете и куда держите путь. У Вас нет рефлексии и болезненного самоанализа. Вы наслаждаетесь каждым моментом, чувствуете внутреннюю силу, драйв и любовь. Вы открыты для внешнего мира, счастливы и несете радость. Ощущение, когда Вы синхронны со всем миром — бесценно! В таком состоянии Вы парите как птица и этим все сказано.

Основную часть энергии мы получаем от пищи и сна. Если Вы питаетесь правильно, то после еды должно появиться ощущение сильного прилива энергии, но если все-таки после обеда начинает клонить в сон — это повод задуматься: правильно ли Вы питаетесь? А Ваша ли это пища?

Ведь пища не должна «забирать» энергию!

Как составить правильный рацион для Вашего организма?

Попробуйте стать более осознанным человеком, начните обращать внимание на продукты, после которых Вас начинает клонить в сон. Прислушайтесь к себе и к своему организму. Можно завести дневник питания и описывать собственные ощущения после еды.

От какой пищи мы получаем большее количество энергии?

Думаю, что здесь не открою для Вас ничего нового...

Это свежие овощи и фрукты, которые не были подвержены термической обработке. Запомните, что живому организму необходима живая пища. Добавьте в Ваш рацион овощные салаты без масла, зелень, фрукты, ягоды и свежие орехи и Вы сразу заметите изменения.

Не забывайте наслаждаться процессом, не стоит во время обеда отвлекаться на телефон и телевизор. Выделите время для себя.

Не забывайте про чистую воду, она также жизненно необходима нашему организму.

Еще один источник энергии — здоровый сон. Старайтесь ложиться спать вовремя и высыпаться. Именно в период сна организм восстанавливается и набирает силы. Поэтому нужно спать не менее 7 часов.

Добавьте в свою жизнь прогулки, поверьте, свежий воздух и природа сделают свое дело. Постарайтесь расслабиться, не думайте о проблемах, выключите телефон. Не отвлекайтесь, уделите это время себе. После таких практик увеличится продуктивность, появится мотивация.

Не забывайте про регулярные тренировки. Найдите то, что будет приносить удовольствие именно Вам. Йога прекрасно поможет восстановить баланс в Вашем организме, растяжка уберет блоки, а бег очистит Ваши мысли.

В здоровом теле — здоровый дух!

Что помогает наполниться именно мне?

Главный источник энергии для меня — благодарность. Я радуюсь каждому новому дню и нахожу мелочи, которые меня вдохновляют. Уже несколько лет я веду дневник «благодарностей», записывая все положительные моменты, которые случились за день. Поверьте, после этого Вы не позволите себе унывать и грустить.

Говорите людям приятные слова, делайте комплименты, помогайте! Важно, чтобы это шло от души. Заряжайтесь самостоятельно! Пусть внутренняя сила вдохновляет Вас!

Вспомните ощущения, которые Вы испытываете, когда счастливы.

Зафиксируйте это состояние и наслаждайтесь. Включайте музыку, шум природы, мантры. Доверьтесь своему внутреннему голосу.

У Вас обязательно получится!

Глава 6

Почему мужчины смотрят только на женщин, которые в ресурсе?

Вы замечали, как много красивых женщин, которые страдают от одиночества? Ведь действительно непонятно, почему они не могут устроить личную жизнь. Большинство из них далеко не глупы, имеют образование и все качества достойной жены. Но какая-то неведомая сила ограждает их от мужчин.

Безусловно, огромную роль играет внутренний мир, наполненность и вибрации, исходящие от нас. Очень часто за яркой внешностью не стоит ничего! Нет ни природной сексуальности, ни шарма, ни обаяния. Внутри сплошные комплексы, зажимы, да и девушки находятся во власти низших вибраций.

Да, мужчины обращают внимание на их сексапильную внешность, но лишь с определенной целью! Это заложено на уровне инстинктов, поэтому не спрашивайте, почему мужчины пропадают после секса. Они получили максимум от женщины, которая больше им не интересна.

Я часто вижу пары, где девушка обладает скромной красотой, но при этом рядом с ней высокоранговый мужчина, который готов выполнять ее капризы и бежать по первому зову. Почему же именно так? Все дело в энергии, которая исходит от нас. Если дама транслирует положительную и чистую информацию, то, соответственно, нужный мужчина откликается на этот «зов».

Очень часто бывает, что на девушку обращают внимание молодые люди, но абсолютно токсичные! В чем же здесь дело?

Здесь необходимо работать с внутренним миром и вибрациями. Если у Вас плотно засела установка, что молодые люди — козлы и дегенераты, то не удивляйтесь, что именно таких Вы и привлечете!

Меняйте внутренний мир, переходите на новые положительные установки.

Как наполниться женской энергией?

Начнем с того, что женскую энергию можно накапливать на уровне души или тела. Нарушение в энергетике может возникать по разным причинам. У гармоничной женщины проблем с женской энергией не возникает. Она живет в согласии с собой и любовь исходит изнутри.

Наша внутренняя сила как цветок — если его поливать, удобрять и заботиться, то в конечном счете вырастет прекрасный бутон с чудесным ароматом.



Как мы наполняем женской энергией?

1. Уход за собой.

Думаю, всем понятно, что это обязанность женщины — ухаживать за собой, но давайте все-таки пробежимся по этой теме.

Маникюр, забота о теле, ванны с лепестками роз, красивый макияж, уход за волосами — эти вещи создают нам настроение. Они наполняют нас, приносят

эмоции и вдохновляют. Ведь согласитесь, когда мы довольны своим внешним видом, ментально меняется и подача. Хочу отметить, что для девушки очень важно иметь красивые, длинные волосы. В них наша сила и они являются прекрасным энергопроводником.

2. Танцы.

Они развивают в нас грациозность, плавность и являются прекрасной физической нагрузкой. Очень важно, чтобы процесс приносил удовольствие, Вы должны наслаждаться своим телом и собой. Это сразу же увеличит Вашу энергию на уровне тела. Стоит только попробовать!

3. Пение.

Начните самовыражаться через пение, не стесняйтесь. Пение волшебно избавляет от стрессов и успокаивает нервную систему. Кстати, можно попробовать вокальную йогу.

4. Природа.

Женщина неразделимо связана с природой, мы наполняемся энергией от земли, ведь девушка — земное существо. Вы можете выполнить на природе очень легкую практику. Стоя на земле, представьте, что весь негатив, плохое настроение и раздражение уходят в землю. Вы очищаетесь и становитесь легкой и воздушной. После этого впустите поток теплой энергии из земли, почувствуйте, как энергия наполняет Ваше тело. Она проникает во все уголки и дарит Вам тепло. Развивайте в себе привычку постоянно визуализировать.

5. Медитации, мантры.

Огромное количество медитаций есть на Ютубе, выберите именно ту, которая будет по душе. Научитесь расслабляться и успокаиваться под музыку.

6. Общение с другими девушками.

Мы увеличиваем свою энергию, когда общаемся с теми, кто наделен такой же силой. Особенно ценным является общение с теми дамами, которые имеют счастливые отношения.

Они энергетически правильные, а вот подружки с проблемами — наоборот забирают нашу силу. Старайтесь избегать девушек, которые никак не могут

наладить свою личную жизнь и все время жалуются.

7. Научитесь принимать помощь.

Многие дамы стесняются просить, они не хотят показаться слабыми. Но не нужно забывать, что быть слабой — это нормально. Не нужно бояться и начните с мелочей, а после — маленькими шажкам Вы придете к более масштабным просьбам.

8. Не сдерживайте чувства.

Учитесь выражать любовь, дарите нежность родным и близким. Она способна творить волшебство, а Вас это наполнит еще больше.

9. Никуда не спешите.

Старайтесь делать все с удовольствием, наслаждайтесь каждым моментом. Спешка сжигает нас изнутри.

10. Дарите подарки, делайте приятные сюрпризы и помогайте окружающим. Учитесь отдавать и Вселенная ответит Вам тем же.

11. Кулинария.

Кто бы что не говорил, но приготовление пищи наполняет женщину. Но лишь с одним условием, если это делается с удовольствием и любовью. Если делать это Вы не умеете, то попробуйте научиться, приготовьте вкусный десерт для себя любимой.

12. Ухаживайте за цветами.

Когда девушка ухаживает за цветами, она наполняется энергией. Здесь присутствует контакт с землей и уход за прекрасным.

13. Дарите себе цветы!

Да, да, да! В этом нет ничего плохого! Если Вы любите розы, то купите их самостоятельно и пусть они радуют Вас.

14. Найдите хобби, которое Вам по душе.

Возможно это будет рисование, вышивание или мыловарение. Главное, чтобы Вам это доставляло истинное удовольствие.

15. Красивый гардероб.

Приобретите женственные платья, начните больше уделять внимание юбкам. Пусть Ваш внешний вид приносит Вам уверенность, а мужчины уж точно не останутся равнодушными. К тому же это наладит циркуляцию в Вашем теле.

16. Учитесь выражаться красиво и мягко. Ласковые речи притянут к Вам прекрасных мужчин. Старайтесь говорить мягко и медленно, исключите нецензурные выражения.

17. Уберите жертвенность.

Не приносите себя в жертву ради других! Научитесь говорить «нет», ставьте свои интересы выше, возвращайте свою силу, расправьте крылья.

18. Наладьте отношения с матерью.

Научитесь ладить со своей мамой, восхищайтесь ею, вдохновляйтесь и цените. Принятие матери — трудный процесс, но если Вам это удастся, поверьте, изменения появятся моментально.

19. Научитесь принимать мужчин.

Многие девушки имеют шаблонное мнение на этот счет, но не стоит думать, что Вас окружают только отрицательные личности. Вокруг огромное количество приятных молодых людей, а как только Вы к этому придете, жизнь заиграет новыми красками.

20. Примите себя.

Очень часто мы самостоятельно сжигаем себя, обесцениваем наши достижения, загоняем себя в рамки и ругаем. Прекратите заниматься самобичеванием, отпустите весь груз, полюбите себя.

Глава 8

Энергия «Безусловной любви»

Мои дорогие, хочу поделиться с Вами потрясающим самонастройкой. Самое главное, что она точно действует. В какой-то степени это гармонизация, но эффект — ВАУ!

Возможно, для кого-то это будет из рода фантастики, но попробуйте! Энергия безусловной любви действительно творит чудеса и работает.

Аффирмация: «Я прошу Светлые Божественные Силы настроить меня на энергию Безусловной Любви прямо сейчас»

Этими словами Вы вызываете намерение ощутить и получить любовь. Используйте при этом визуализацию, представьте, как Ваше сердце начинает ярко сиять, цвет может быть как нежно-розовый, так и светло-зеленый, делайте акцент на внутренних ощущениях. Этот свет заставляет Ваше сердце раскрываться, как цветок. Ваше тело медленно наполняется светом, почувствуйте как тепло входит в Ваше тело. Откройтесь ему!

Вы можете перефразировать ее на свой лад, как удобнее для Вас. Главное, чтобы Вы верили и просьба исходила от самого сердца. Эта самонастройка прекрасно раскрывает и очищает сердечную чакру. После нее появляется чувство праздника, душа расцветает, появляется легкость. В неприятной ситуации смело пользуйтесь этой энергией: вместо того чтобы раздражаться и злиться, вызывайте Безусловную Любовь.

Эта самонастройка мгновенно устранил страх и злость, причем не только в Вас, но и в окружающих людях, гармонизируя ситуацию.

Открытая сердечная чакра наполнит Вашу жизнь счастьем и любовью. Люди начнут проявлять к Вам симпатию, благосклонность и доброту. Если в Вашем сердце есть любовь, то и снаружи Вас начнет окружать доброта и взаимопонимание.

Безусловная любовь — это энергия с очень высокой частотой. Она способна убирать блоки, негативные установки, затягивать пробой там, где они есть.

Результаты не заставят себя ждать, Вы заметите, как к Вам начнут тянуться окружающие, дети и особенно мужчины.

Какие ощущения могут возникнуть после?

Могут появиться неприятные ощущения в груди, но не переживайте, это нормально. Также встречается ощущение покалывания или может показаться, что трудно дышать. Не волнуйтесь, в скором времени все пройдет. Это всего лишь выходят Ваши блоки и негатив.

Также могут наблюдаться приятные и теплые ощущения. Это знак того, что Вы наполнились энергией любви.

Часть 3

Волшебные аффирмации

Для женщин, которые в отношениях:

- Я замужем за идеальным мужчиной.
- Я замужем за человеком, который любит меня и уважает.
- Мои отношения приносят мне счастье.
- Наши отношения построены на доверии и уважении.
- Страсть в отношениях разгорается все вновь и вновь.
- Мой мужчина хочет, чтобы я провела с ним всю жизнь.
- Мой мужчина ценит меня и любит.
- Мой мужчина наслаждается мной и дарит подарки.
- Мой мужчина с каждым днем влюбляется в меня больше и больше.
- Наш союз становится крепче с каждым днем.
- Я вижу своего любимого каждый день, чувствую на себе его теплый взгляд.
- Мои отношения — это прочный и долговременный союз двух сердец. Это по-настоящему серьезные отношения.
- Мой союз наполнен любовью и уважением, мой избранник верен мне.

Для свободных дам:

- Я готова к отношениям, которые основаны на любви!
- Мое сердце открыто для любви.
- Я наполнена любовью.
- Ко мне тянутся положительные и порядочные мужчины.
- Моя и твоя любовь — это мощная сила, которая делает нас двоих счастливыми.
- Любовь спешит ко мне.
- Я привлекаю успешных мужчин.
- Я встретила достойного мужчину, который меня любит и ценит.
- Моя жизнь наполнена счастьем и любовью.

- Я живу с удовольствием, и впереди у меня счастливая жизнь!
- Бог создал меня для счастья, наслаждения и любви!
- Я достойна настоящей и сильной любви.
- Я любима, обожаема и желанна.
- Я — женщина-мечта и мой возлюбленный обожает меня.
- Я свечусь внутренней любовью.
- Я полна любви и энергии.
- Я — центр притяжения для противоположного пола.
- Я — магнит для успешных и порядочных мужчин.
- Я — счастливая и любящая девушка.
- Я наполнена счастьем и готова к серьезным отношениям.
- Я самая красивая и привлекательная.
- Я наполнена женской энергией.
- В моей жизни все идет так, как хочу я.
- Моя жизнь наполнена приятными событиями.

