

@viikeriiv



ПОСОБИЕ

**РЕЦЕПТ ПО ИСПОЛНЕНИЮ
ЖЕЛАНИЙ**

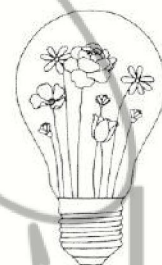
СОДЕРЖАНИЕ

ВСТУПИТЕЛЬНОЕ СЛОВО	1-2
ТРИ АСПЕКТА МАНИФЕСТАЦИИ	3
КАК СФОРМУЛИРОВАТЬ ЖЕЛАНИЕ	4
КАК ВИЗУАЛИЗИРОВАТЬ ЖЕЛАНИЕ	5
КАК ПОГРУЗИТЬСЯ В МЕДИТАТИВНОЕ СОСТОЯНИЕ	6-7
ЧТО ПОМОГАЕТ ДЕЛАТЬ УСПЕШНЫЕ МАНИФЕСТАЦИИ	8-9
ЧТО МЕШАЕТ СБЫВАТЬСЯ ЖЕЛАНИЯМ	10-13
ПОЧЕМУ ВАЖНО МАНИФЕСТИРОВАТЬ	14
КАК ЧАСТО МОЖНО ВЫПОЛНЯТЬ ЭТУ ТЕХНИКУ	14
ОТВЕТЫ НА ВАЖНЫЕ ВОПРОСЫ	15-16
ТРЕКЕР МОИ ЖЕЛАНИЯ	17-19
ТРЕКЕР МАНИФЕСТАЦИЙ	20

Сотни раз можно говорить: «Хочу, хочу, хочу!», требовать, ныть... А можно осознанно подойти к этому вопросу, помедитировать и получить желаемое. **Предлагаю тебе стать Грамотным Хотельщиком.**

Манифестация желания — это духовная практика, позволяющая привлечь в жизнь человека все, о чем он мечтает. Здесь ты получишь исчерпывающую информацию об этом методе.

ВАЖНО! Можно сразу проделать медитацию, перешагнув через эту, на первый взгляд, скучную информацию, и приступить к действиям. Но ты ведь хочешь суперэффекта, правда?



Поэтому читай дальше...

Наши возможности безграничны! Мы можем создать в своей жизни любое событие, и в нашем электромагнитном поле досутпно невероятное количество потенциально возможных сценариев развития. Это могут быть гармоничные отношения, изобильная жизнь, класная работа, подарки, поездки и т.д.

Как притянуть в жизнь именно то, что важно тебе? Мыслями! Я думаю, ты веришь в силу своих мыслей и желаний... Мы добавим целенаправленности в эти мысли, чтобы они начали работать на нас.

Главный смысл этой медитации — создать в голове образ того, что ты хочешь, используя всю палитру красок, чувств, эмоций и фантазии. Вообразить эту картинку, а значит создать для подсознания манифест: **«Это есть в моей жизни прямо сейчас!»**.

В подсознании происходят удивительные процессы, которые неподвластны физическому исследованию. Это та часть мозга, которую можно бесконечно изучать и открывать в ней новый потенциал. Нам вовсе не нужно сейчас углубляться в эти процессы, чтобы начать использовать все возможности своего подсознания в обычной жизни.



ТРИ АСПЕКТА МАНИФЕСТАЦИИ

1. Сформулировать желание
2. Визуализировать желание
3. Перейти в медитативное состояние
 - Произнесенное слово эффективно в 30-40% случаев
 - Визуализация эффективна в 50% случаев
 - Манифестация из состояния расслабления эффективна в 80-90% случаев



КАК СФОРМУЛИРОВАТЬ ЖЕЛАНИЕ

Твои желания могут быть материальными или нематериальными. Можно хотеть любви, денег, выздоровления, успеха, разрешения конфликтов или дворец. Если твоя хотелка экологична, то Вселенная не будет выбирать какое из твоих желаний исполнить. Она изобильна, помнишь?

Важно сформулировать желание в настоящем времени.



Несколько примеров для глубокого понимания:

- Я успешно сдаю экзамен
- Я счастливый обладатель квартиры в центре города
- У меня гармоничные отношения с моим партнером
- Я получаю цветы каждый день
- У меня гибкое упругое тело



КАК ВИЗУАЛИЗИРОВАТЬ ЖЕЛАНИЕ

Визуализация показывает, как работает твоя фантазия и воображение. В данной технике важность визуального представления максимально высока. Созданная в твоей голове картинка дает более полное представление того, что ты хочешь. Она добавляет еще больше конкретики, эмоций, жажды обладания и утверждает окончательный образ того, что ты манифестируешь.

Будь более внимательна к своим картинкам. Если ты хочешь жить в изобилии, не стоит представлять, как ты сидишь среди мешков денег. Вселенная подарит тебе это ощущение, ты устроишься в банк и будешь сидеть среди этих мешков, не обладая ими.

Если ты хочешь обзавестись машиной и будешь представлять, что едешь на чем-то образном, то Вселенная подарит это ощущение, а ты получишь какую-нибудь рухлядь. Добавь конкретики и эмоций: подумай, как ты трогаешь кожаные кресла, вообрази как он выглядит и насколько он новый, представь его запах.

Как видишь — визуализация и сила твоего воображения здесь очень важна.

КАК ПОГРУЗИТЬСЯ В МЕДИТАТИВНОЕ СОСТОЯНИЕ

Для начала, обсудим специфику этого состояния. Ему присущи: глубокое расслабление, ощущение принятия мира таким, какой он есть, переполняющее чувство безусловной любви ко всему, что есть. Было бы круто пребывать в этом состоянии каждую секунду своей жизни. Но мы не живем в отшельничестве, нас окружают люди, а люди — это эмоции. Тем не менее, ежедневные практики погружения в медитацию дадут о себе знать. Ты будешь чувствовать больше легкости в принятии решений, будешь четче осознавать свое предназначение, будешь ощущать гармонию внутри своего тела.

С научной точки зрения, погружение в медитацию дает доступ к подсознанию — части мозга, где лежат наши воспоминания и убеждения. Такое расширение открывает возможности не только для глубокого исследования себя, но и для загрузки в подсознание картинки желаемых событий.

Найди для ритуала самое удобное место в своем доме. Если ты будешь медитировать в состоянии усталости — велик риск заснуть. В таком случае, лучше перенести занятие на более комфортное время.

Если у тебя есть привычка быстро погружаться в сон, то я рекомендую проделать медитацию сидя и с прямой спиной. Глаза должны быть закрыты в течение всего процесса, чтобы твой супермозг не считывал никакую визуальную информацию. Не забывай дышать.

Итак, ты получила от меня медитацию. Следуй за словами и через пару минут мозг переключится на более медленные волны, а ты почувствуешь расслабление во всем теле. Важно создавать оптический образ всего, что ты слышишь в медитации, ведь визуализация поддерживает нашу концентрацию в моменте. С каждым разом будет все более глубокое погружение.

Об этом немного позже, а сейчас позволю дать еще немного информации.



ЧТО ПОМОГАЕТ ДЕЛАТЬ УСПЕШНЫЕ МАНИФЕСТАЦИИ

1. Позволение

Если ты очень хочешь чего-то, но где-то глубоко в душе чувствуешь, что не достойна этого — ничего не получится. Энергия **«позволения себе что-то иметь»** — очень мощная. Сначала позволь, а потом уже мечтай.

2. Вера

Мы получаем то, во что верим. Любая твоя манифестация, подкрепленная верой в результат, обречена на успех.

3. Благодарность

Умей благодарить за то, чего еще нет. Если в медитации ты отпускаешь свое желание с чувством благодарности, это ускорит все процессы.

4. Терпение

«Ну и где моя хотелка?!» — вопрос, который задают дети. Предлагаю повзрослеть. У Вселенной есть свой правильный ход времени, и все в нашей жизни появляется в нужный момент. Если ты отпустишь свое желание без ожиданий, ты покажешь, что находишься в абсолютном доверии Вселенной.

5. Энергообмен

В нашем мире есть закон — Невозможно всю жизнь только требовать и получать, нужно что-то отдавать взамен. Это очень важный момент в памятке успешного и богатого человека. Отдавать можно через проявление заботы по отношению к людям, через помощь нуждающимся и т.д.

6. Действия

Как только ты начнешь манифестировать, Вселенная станет предоставлять тебе идеи и планы для работы. Человеческий разум создан для действия. У тебя могут быть все самые прекрасные идеи, какие только есть в этом мире, но без действия ты не можешь продвинуть вперед и реализовать свою манифестацию. **Иногда необходимое действие также элементарно как, например, печать визиток.** Если ты действуешь так, как тебе показывают, твое изобилие материализуется в реальности.



ЧТО МЕШАЕТ СБЫВАТЬСЯ ЖЕЛАНИЯМ

1. Злость

Злость от недостижения заявленной манифестации — вполне распространенная реакция. Этот гнев, осознанно или нет, зачастую направляется на окружающих людей. Злость удерживает нас в состоянии напряжения, а напряжение, в свою очередь не дает полноценно погрузиться в состояние принятия и доверия.

2. Блоки

Наши желания где-то глубоко в подсознании могут содержать блокирующие убеждения. Сейчас я тебе объясню, как с ними работать.

Закрой глаза и представь свое желание, оно у тебя уже есть.

- Что дискомфортного ты видишь в этой картинке?
- Каковы твои внутренние ощущения?
- Как смотрит на тебя окружение?
- Как смотрят на тебя твои родители?



Пример: одна девушка долгое время мечтала о дорогой иномарке, и у нее была возможность ее купить, но обстоятельства все время складывались таким образом, что сделка срывалась или с машинами было что-то не так.

Она спросила себя:

«А что страшного случится, если у меня будет дорогая машина?».

Ответ вытащил из ее подсознания глубинную программу:

«Мне будет стыдно и неудобно, ведь моя сестра живет в бедности, а любые мои крупные покупки могут ее расстроить».

Получается, что ее манифестация не воплощалась для того, чтобы сохранить теплые отношения с сестрой.

Проверяй свои желания на наличие блокирующих убеждений. Если ты обнаружишь какой-либо барьер, тебе непременно необходимо от него избавиться.

Осознание — это тоже исцеление. Оно решает проблему несбыточных желаний. Когда мы достаем что-то из глубины своего подсознания, мы меняем свое мышление и начинаем действовать иначе.

В тот момент, когда ты нашла свой затык — тебе просто нужно начать думать по-другому. Сначала, через «принуждение» себя и игру со своим мозгом, позже мысли будут меняться сами собой, это уже высокая осознанность.

3. Неистинность

Необходимо различать истинные и ложные желания. Часто бывает, что мы просто хотим, как у кого-то или хотим, потому что этого от нас этого кто-то ждет.

Пример: Девушка долго манифестировала принца на белом коне. И в какой-то момент она спросила себя, а действительно ли хочет отношений. Нет, этого хотят родители, потому что они беспокоятся о ее будущем.

Вселенная дает то, чего мы желаем всем сердцем.

4. Манипуляция

Мы не можем нарушать свободу воли других людей. Не можем манифестировать за кого-то. Каждый сам выбирает, чего он хочет.

Манифестация о том, что кто-то конкретный тебя любит или о том, меняется в характере и становится для тебя неудобным — не работают! Все твои желания должны быть связаны только с тобой!

Пример: Одной девушке очень нравился парень с ее потока. Она манифестировала, что он напишет ей и предложит встретиться. Но ее желание не сбывалось, потому что парень уже состоял в отношениях. Самая большая ее ошибка в том, что она видела в медитации чужие эмоции и радость от того, что она любима кем-то. Она визуализировала, как он ссорится со своей девушкой и расстается с ней. Такая схема не работает. Мы не можем заставлять людей любить нас или манипулировать их действиями.

P.S Если тебе сейчас стало грустно, что ты никогда не сможешь привлечь в свою жизнь гармоничные отношения и того самого парня, не торопись расстраиваться. Это возможно, но для этого необходимо проделать совершенно другую практику. Чтобы все прошло экологично и без нарушения свободы воли другого человека, необходимо изучить немного теории. Это уже совершенно другая история.

Если тебе стало любопытно — дай мне знать!



ПОЧЕМУ ВАЖНО МАНИФЕСТИРОВАТЬ?



Если ты **НЕ** будешь говорить своему мозгу, что создавать, он будет **САМ** создавать для тебя забавы. В таком случае, мозг работает на автопилоте. Люди получают то, что они хотят.

КАК ЧАСТО МОЖНО ВЫПОЛНЯТЬ ЭТУ ТЕХНИКУ

Эта техника – самая комфортная из всех, которые мне знакомы. Она дает наслаждение, ощущение обладания и самое главное — спокойствие. Ты можешь повторять ее каждый день. Напиши список своих заветных желаний и иди по нему изоро дня в день. Повтор манифестации одного и того же желания также допускается.

ОТВЕТЫ НА ВАЖНЫЕ ВОПРОСЫ

1. В какое время дня лучше делать медитацию?

Наш мозг наиболее восприимчив и внушаем в первой фазе сна. Будет здорово, если ты сможешь посвятить время волшебной манифестации перед сном или наоборот — в момент раннего пробуждения.

2. Одно желание необходимо манифестировать до победного?

Желание необходимо манифестировать до того момента, пока ты не будешь готова его с легкостью отпустить, пока у тебя не появится внутренняя уверенность, что Вселенная непременно это организует.

3. Если я хочу иметь определенный доход каждый месяц, как это представлять?

Представляй свой банковский счет и как на него зачисляются деньги. Визуализируй календарь на стене, как в определенные дни ты получаешь плату за свою работу.

4. К какой методике относится эта медитация? Кто ее придумал?

Во многих методиках есть техника по расширению сознания и привлечению желаемого в свою жизнь.

Я использую для своей практики методику тета-хилинг, автором которой является американка, целительница Вианна Стайбл.

5. Как освободиться от мыслей, которые мешают во время медитации?

Во-первых, это нормальное явление для начала твоего пути. Люди годами живут в отшельничестве, чтобы бороться с потоком мыслей. Во-вторых, с ними можно решать вопрос на месте. Необходимо представлять, как любая возникающая мысль пролетает мимо, как облачко. Также поток можно останавливать вопросом: «Какая следующая мысль?». Будет тишина. Попробуй!

6. Если на мероприятии разыгрывается айфон и все, к примеру, его манифестируют. Почему выигрывает только один?

Потому что выигрыш получает тот, кому это действительно нужно сейчас и чье желание действительно истинно. Также, возможно, что он уже давно изучил этот гайд и его манифестации намного мощнее, чем у остальных 😊

Всё, что нужно знать об этой практике, ты теперь знаешь.

В твоих руках мощный инструмент, пришло время переходить к действиям.

ПРИЯТНОГО ПРОСЛУШИВАНИЯ.



ТРЕКЕР

МОИ ЖЕЛАНИЯ

Самое большое достижение в жизни – это иметь возможность создавать мир вокруг себя таким, каким вы видите его в своих мечтах.



— Майк Диллард

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23



24

25

26

27

28

29

30

Помнишь про вишлист подарков, о котором я тебе говорила?

Скачай Pinterest, создай доску и добавь туда все свои желания в виде картинок ❤️

ТРЕКЕР

МАНИФЕСТАЦИЙ

Самое главное в медитации — ты становишься ближе к своей подлинной сути.

— Дэвид Линч

Попробуй медитировать каждый день и впиши эту привычку в свою жизнь

1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30

Через медитацию постигается безграничное. Познавший безграничное обретает счастье.

— Упанишады

