

Ya KRIVTSOVA

108

желаний

СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИКУМА:

- 01** Путеводитель к мечте. Краткое знакомство с руководством.
- 02** Гайд и Ya. Моя история: с чего всё началось, и как я пришла к идее создания гайда.
- 03** Что делать, чтобы желания работали? Краткий свод полезных правил.
- 04** Желай, меняй и делай. Пошаговый план действий.
- 05** Хотеть не вредно, вредно НЕ хотеть или как склонить фортуна на свою сторону.
- 06** Раз, два, три, желание осуществи. Волшебная кнопка активации списка желаний.
- 07** Желай не в мыслях, а на бумаге. Или почему добрая пословица про бумагу и топор безукоризненно работает.
- 08** Рожденный летать ходить не должен. Как вернуть веру в себя и свои желания.
- 09** Не говори «прощай», а говори «до встречи». Почему развитие нельзя останавливать.

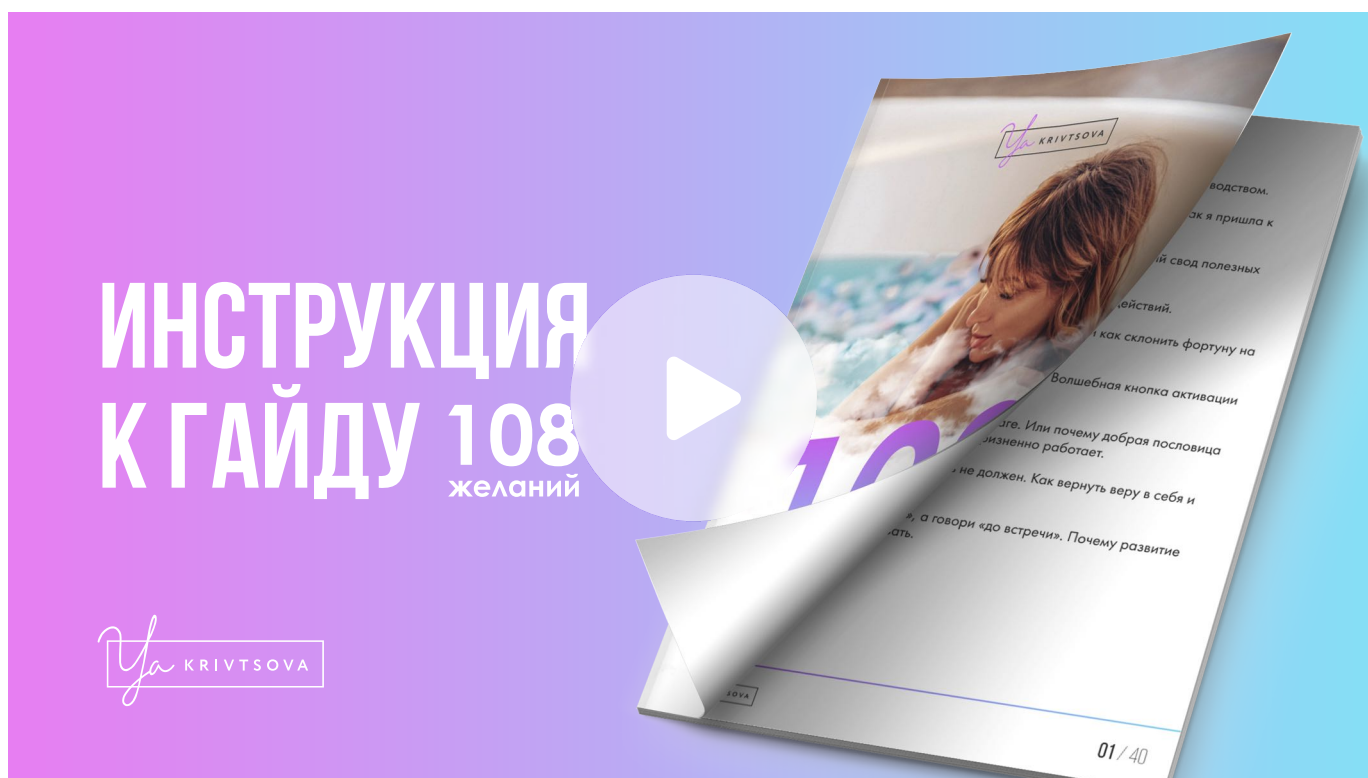


Привет! Меня зовут Женя Кривцова, и я рада, что ты стала обладательницей этого руководства по исполнению желаний.

Наверное, именно так начинают все блогеры, но по мне это немного скучно. Не люблю официальность, поэтому для тебя я просто Женя, и я тот самый необычный джин, который научит тебя самостоятельно исполнять свои мечты.

Если ты читаешь эти строки, значит, твоя удовлетворённость нынешним положением явно не доходит до 100%. И знаешь, что самое крутое? Ты стремишься всё изменить! Делаешь правильные шаги в нужную сторону. И я протягиваю тебе свою руку и предлагаю пройти этот путь вместе.

Перед тем, как ты приступишь к изучению, рекомендую посмотреть видеоинструкцию по работе с практикумом "108 желаний".



Данный гайд - это путеводитель к твоим мечтам и целям. В нём собрана выжимка моих знаний и многолетнего опыта, а также все рабочие инструменты, которые помогли и до сих пор помогают мне достигать желаемого. Гайд состоит из практикума (файла, который ты сейчас читаешь) и рабочей тетради, в которой собраны домашние задания.

Это пособие поможет тебе найти ответы на многие вопросы.

- Ты узнаешь, как правильно ставить цель и прописывать желания.
- Ты поймешь, какие мечты являются истинными, а какие ложными.
- Ты поверишь в себя и свои силы.
- Ты откроешься Вселенной и научишься принимать её дары.

— Ты найдешь для себя ту самую дверь, которая поведёт тебя к той реальности, которую ты когда-то считала сказкой.

Правила работы с руководством:

- 01** Работай не на время, а на качество. Данный гайд не любит скорость. Для меня куда важнее, чтобы ты все упражнения и практики отработала максимально качественно, поэтому садись за изучение только тогда, когда ничего не будет тебя отвлекать.
- 02** Продуктивность — наше всё. Не бери в руки руководство, если ты переутомилась или перенасытилась за обедом. В противном случае твои мысли будут об отдыхе, а не об успехе. Во время изучения и выполнения домашних заданий необходимо чувствовать бодрость, лёгкость и энергичность, только с такой энергетикой ты сможешь достичь максимально крутых результатов.
- 03** “В день по чайной ложке” — правило, которое не сочетается с данным практикумом. Уделяя ему всего лишь по 5 — 10 минут, ты придёшь к нужному результату очень нескоро. Поставь перед собой цель дойти до конца, запланируй изучение руководства в своём ежедневнике и ежедневно уделяй минимум 30 минут теории и практике этого гайда.

ВАЖНО! Эти 3 пункта взаимосвязаны между собой, поэтому садись за изучение тогда, когда все они будут учтены.

Сразу оговорю, все задания необходимо качественно выполнять. Знать, но не применять — это равносильно тому, что ты ничего не знаешь.

Теория — это очень хорошо, но ты же и сама прекрасно понимаешь, что руку набивают именно на практике.

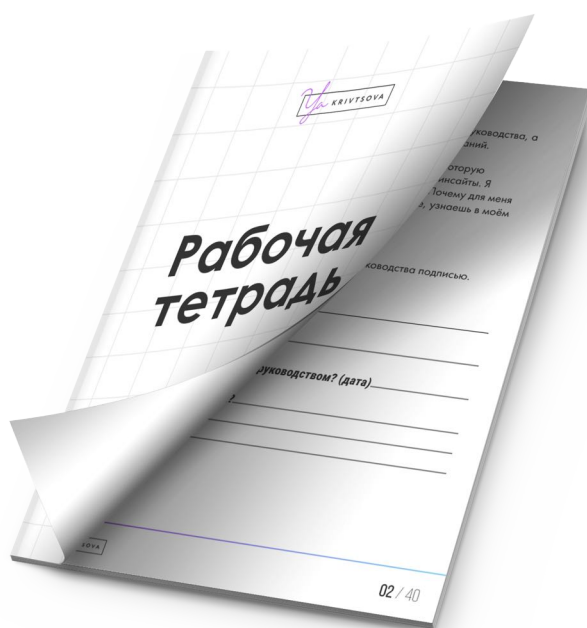
В это руководство я собрала выжимку самых действенных практик, поэтому не пренебрегай ими. Выполняй задания осознанно, ведь ты пришла сюда за своей новой жизнью, не так ли? Под лежащий камень вода не потечёт, поэтому собирай всю волю в кулак, настраивайся на положительный лад и открывай Вселенной свои объятия. Уверяю, после того, как листы рабочей тетради будут исписаны твоими ответами и мыслями, ты ощутишь вокруг себя волшебство. Волшебство от того, как легко и круто исполняются все мечты, которые ты загадываешь.

И первым твоим заданием будет знакомство. Смысл его заключается в том, чтобы закрепить принадлежность руководства. После выполнения это будет не просто гайд от Жени Кривцовой, а твой личный практикум и помощник. Твой, и ничей больше. Этим действием ты покажешь Вселенной свои серьёзные намерения, которые она не сможет обойти стороной.

Задание уже ждёт тебя в рабочей тетради.

Переходи и выполняй его.

[Скачать рабочую тетрадь](#)



ГАЙД И YA. МОЯ ИСТОРИЯ: С ЧЕГО ВСЁ НАЧАЛОСЬ, И КАК Я ПРИШЛА К ИДЕЕ СОЗДАНИЯ ГАЙДА.

02

«Почему я могу тебе доверять? Чудес не бывает! А ты их обещаешь!»

Наверняка у новичков уже появилась такая мысль. Но спешу тебя обрадовать, со мной бывают. ;) И я буду безумно рада это доказать. Но перед тем, как мы перейдём к основным практикам, я немного расскажу о себе.



Я Женя — жена, мама троих детей, блогер с 2-ух миллионной аудиторией, мотиватор и вдохновитель. Я создатель программ: “Детокс Ya”, “Detox Зелёный”, “Новая Ya” и автор вебинаров “Карта Сокровищ”, “Мечты сбываются”, “Деньги Есть!” и “108 желаний”. За моими плечами сотни изученных книг о питании, очищении, психологии и отношениях.

Я являюсь победителем марафона по похудению Веры Брежневой. В качестве награды Вера должна была позвонить и поздравить меня лично, но Я, была бы не Яа, если бы на этом остановилась. Я попросила Веру о личной встрече, в которой она мне, по непонятным для неё же причинам, не отказала. ;) Тогда она мне ответила: "Обычно я отказываю, но сейчас почему-то мне хочется согласиться!". Ну, а где была Вера, там и братья Меладзе и группа ВиаГра. И эта награда очередное доказательство рабочего механизма моих техник по желаниям.



Я та Женя, которая осуществила свою мечту и за 1 год посетила три дорогих города мира: Нью-Йорк, Дубай и Лондон, причём для этого я не копила деньги на поездки, я просто прикрепил картинки на холодильник, и желания притянулись ко мне сами, практически даром.



Но самое главное, что я та самая девочка, которой обычный прохожий много лет назад просто так подарил на улице Audi TT. Безвозмездно. Он ничего не просил взамен. С этой истории началось волшебство моей жизни, поэтому именно с этой истории я и хочу начать свое волшебное руководство.

Я родилась и выросла в маленьком северном городе Нефтеюганске.

Моя семья жила небогато, но средств вполне хватало, чтобы не бедствовать. После окончания школы я настоятельно решила поступить в Санкт-Петербург на факультет журналистики. Папа у меня очень переживательный, поэтому противился моей идее. Но с моим упрямством воевать бесполезно, поэтому своего я всё же добилась.

В Санкт-Петербурге мы жили с подругой, снимали старенькую однокомнатную квартиру и часто ходили на залив рядом с домом. Так случилось и в тот день. Я сдала очередной экзамен, и мы пошли отмечать на залив. Купили пиво, сидели, смеялись, и к нам подошёл мужчина. Он выглядел очень потерянно. Было видно, что на его душе скребут кошки. Он попросился присесть рядом, и мы согласились. Ну как мы? Я!)) Я всегда отличалась простотой и доброжелательностью, поэтому мне его стало немного жаль, и я впустила его в наше окружение. Предложила ему свою бутылку пива, и мы продолжили общение.

Он приоткрыл свою душу и рассказал о своих переживаниях, они были связаны с его невестой. Я слушала не перебивая, потому что прекрасно понимала, что этому человеку нужна моя рука помощи. Пусть я и не дам особых советов, но зато просто выслушаю. Спустя некоторое время подруга предложила пойти в шашлычную, так как очень проголодалась, и я согласилась. Мужчина вновь попросился с нами. Мне его стало очень жаль, я понимала, что на данный момент времени ему некуда пойти, а ему крайне важно было отвлечься, поэтому я улыбнулась и позвала его с нами.

В кафе мы ели, смеялись, а он постоянно зависал в телефоне. Говорил, что где-то оставил свою машину за 8 миллионов, и не помнит где. Так наш разговор плавно перешёл к автомобилям.

— А какую вы машину хотите? — спросил он.

— Porsche Cayenne — крикнула подруга.

— А я Audi TT” — сказала я, вспоминая свой любимый фильм “Блондинка в законе”.



Он снова отвлекся на телефон, что-то стал выяснять, потом отставил трубку и спросил: “А какого цвета?”

— Жёлтого! — крикнула я. У нас с одноклассниками была просто очень странная игра. Когда мы видели на дороге жёлтую машину, то толкали друга в плечо. Не знаю, что это за веселье такое, но именно этот момент сподвиг меня назвать цвет.

Мужчина снова ушёл в телефонный разговор, а мы с подружкой продолжили оживлённо болтать.

— Жёлтой нет, но есть цвета баклажан, берём?

Я посмотрела на него и обомлела.

— Чего он хочет? — это единственная мысль, которая меня посещала.

— Ну ты говоришь, что машину хочешь! Хочешь или нет?”

— Хочу!

— Это твоя мечта?

— Ну да, мечта!

— Так что, берём?

И пивные дрожжи сподвигли меня на положительный ответ.

— Берём! Чё уж делать?

Мы оплатили счёт, прыгнули в такси и поехали в автосалон.

Тогда я впервые увидела всё своими глазами. Почувствовала этот новый запах, увидела этих красоток, прониклась атмосферой.

“Выбирай любую!” — сказал мне он.

Но я стремительно шла к своей мечте. Несмотря на то, что в салоне стояла новая и самая модная на тот момент машина – Audi A5 (кабриолет), я всё же шла к “своей” ТТ. Это была мечта детства, поэтому предавать её было нельзя. Мы сели с подругой в машину, и я пищала от восторга.

— “Оля, я приблизилась к своей мечте! Ты видишь, видишь? Блиииин! Какая она классная!”.

Машину в этот день мы не купили, так как она стоила 2 млн 600 тысяч, а у мужчины не было с собой такой суммы. Но я, собственно, на покупку и не рассчитывала. Я адекватно понимала, что такой подарок мне никто не сделает, но отмечать машину всё же поехали. Сидели в ПАБе, пили пиво, веселились. Когда собрались домой, мужчина сказал, что у него нет денег, и он не сможет оплатить счёт.

“Ой, да что ж с тобой делать, я угощу!”. Я достала последнюю тысячу рублей и положила в счётницу.

Мы разъехались, договорившись о том, что завтра в 4 он заедет.

В этот момент я всё равно не верила, что жизнь мне может преподнести такой подарок, но провести ещё один день в салоне, побыть рядом со своей мечтой, я не отказалась. Взяла с собой подружку, так как одной ехать было страшно, и мы помчали.

В салоне мужчина доставал из сумки пачки денег. Их было таааак много, что я смотрела на это шокированным взглядом. Машину оформили, но в этот день забрать её не получилось, нужно было дать пару дней, чтобы салон завершил там все свои дела. Мужчина сказал, что улетает, и, когда вернётся, мы поедем за машиной. И я, конечно же, в это снова не поверила. Но точнее как, я даже и не пыталась верить. Мне было всё равно, я ничего от него не ждала, я просто радовалась каждому моменту.

Надо мной смеялись одноклассники, типо: “Ты чё, серьёзно веришь, что тебе такую машину подарят? Просто так ничего не бывает, придётся отрабатывать!”.



А я просто смеялась, я ничего не ждала, и я, разумеется, была убеждена, что ничего в моей жизни такого не произойдёт. Чудес не бывает!

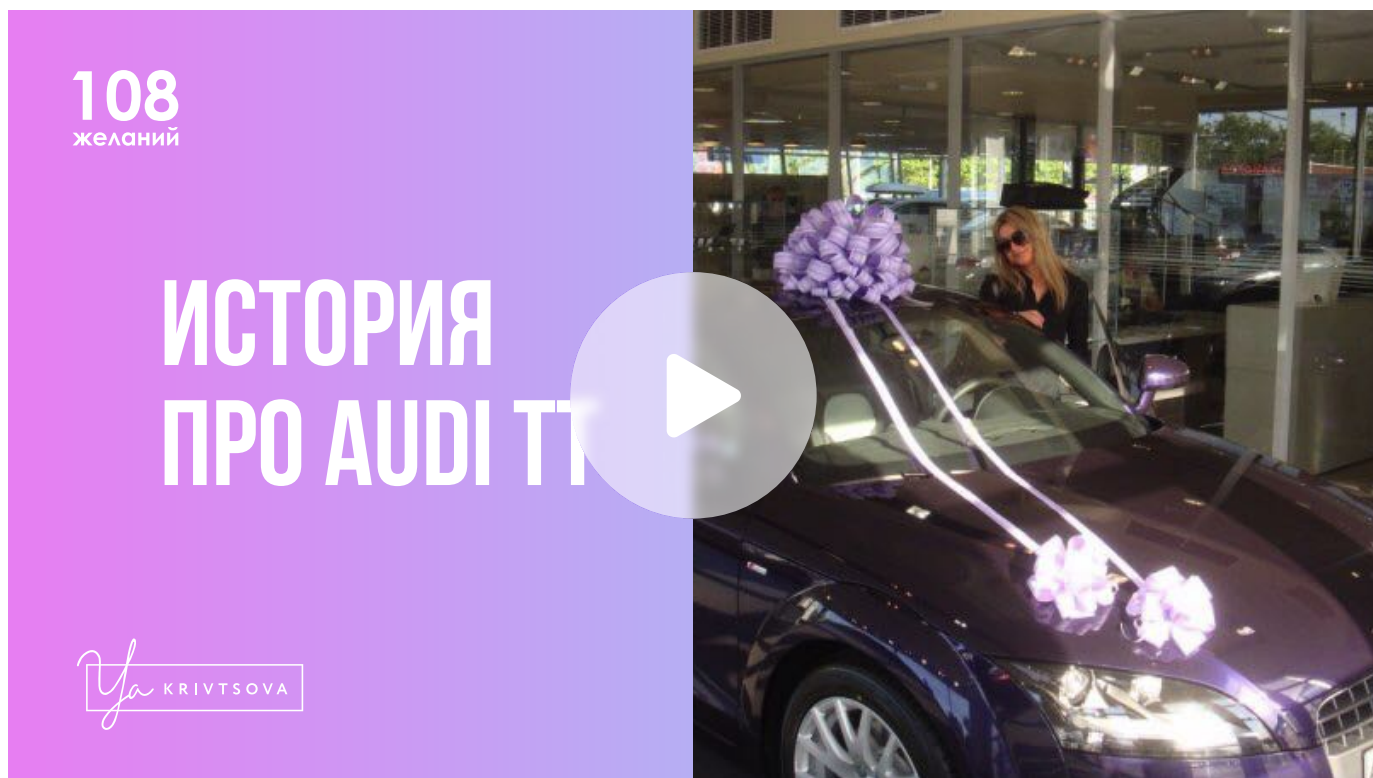
Это был самый последний раз, когда я произнесла в мыслях эту фразу!

Мужчина прилетел, мы поехали в салон, мне отдали машину. Просто так. Просто взяли, обняли и сказали: “Всё, поздравляю, она твоя!”.

Я посмотрела на него и спросила: “Почему я?”. А он задумался на секунду и ответил: “Ты умеешь радоваться... Радоваться мелочам. Ты не проходишь мимо чужой боли, готова поддержать и просто кайфуешь от каждого момента жизни!”.

Я не верила, что так может быть. Что простой прохожий, которого я угостила пивом, который не был похож на богатого человека, который ничего не просил взамен, который был потерянным и просто хотел поговорить, может оказаться таким добрым волшебником. Он просто подарил машину. Подарил её девочке, которая была из простой семьи, которая не была одета в дорогую одежду, которая не дала бы ничего взамен. Просто девочке, которая отмечала свой экзамен на заливе. Если бы кто — то мне сказал, что такое чудо со мной когда — нибудь произойдёт, я бы не поверила. Такая дорогая машина была мне не по — карману. Она требует ухода: её нужно “переобувать”, заправлять, где — то держать, её нужно осматривать, менять масло и ещё множество всяких “надо”. А у меня на всё это не было средств. Я не могла её содержать, я не могла одеваться так, как одеваются девочки на таких машинах, я не могла кушать в кафе и ресторанах (могла себе позволить только шаурму в этой самой машине :), у меня не было денег на аренду гаража, а оставлять такую красотку на улице было опасно. Кто — то поцарапает, а я даже не смогу отремонтировать, потому что, опять же, нет на это финансовых средств. Я и моя заветная мечта не соответствовали друг другу по уровню жизни. И, наверное, логично было бы отказаться от подарка. Сказать, что это не для меня, что я ещё слишком юная для него. Просто взять и закрыть перед лицом Вселенной двери. Да, отказаться от подарка, но зато избежать всех хлопот, который этот подарок мог принести. Наверное, следовало сделать так, как делают многие, просто отказаться. Но я так не смогла. Я приняла этот подарок и стала жить бок о бок со своей уже осуществившейся мечтой, несмотря на то, что финансовых средств на её содержание у меня не было.

Ну а что было дальше ты узнаешь в этом видео. Обязательно его посмотри.



Но самое главное, запомни:

- 01** **Никогда не закрывай перед Вселенной двери.** Я могла прогнать этого мужчину и даже на шагочек не приблизиться к желанию.
- 02** **Никогда не предавай мечту.** Я могла выбрать А5, вместо ТТ, но я сделала выбор в пользу того, о чём мечтала. Ведь кто знает, чем могла закончиться история, если бы я всё же пошла к другой машине.
- 03** **Никогда не считай, что ты кому-то что-то должна.** Включай своего внутреннего ребёнка и верь в свои мечты.
- 04** **И будь уверена, чудеса бывают!** И я тому самое яркое подтверждение.

Радость — это единственное чувство, ради которого мы живём. Именно радость порождает счастье, именно радость даёт нам силы и мотивацию, именно радость является причиной, по которой Мир готов нам безвозмездно всё дарить. В один миг человек может лишиться всех своих материальных благ, но эмоции — это единственное, что нельзя потерять, что нельзя отобрать. Если ты открываешь свои двери и искренне всё принимаешь, излучая тепло и свет, то Вселенная с бОльшей охотой будет тебя радовать. Вспомни сама, кому тебе приятнее делать подарки: подруге, которая радуется, благодарит и искренне улыбается или подруге, которая не испытывает никаких эмоций, просто принимает, сухо говорит “Спасибо” и уходит. Думаю, ответ очевиден. Умей радоваться мелочам, умей дарить Благо, умей быть искренней, и тогда тебе будут открыты любые дороги. И я тому самое яркое подтверждение.

Это далеко не единственная волшебная история, список я бы могла продолжать еще долго, но считаю, что суть абсолютно в другом. Я научилась исполнять свои желания самым благоприятным для меня и окружающих образом, и теперь готова научить и тебя.

Смогла Ya, сможешь и ты!

За свой многолетний опыт я набила множество болючих шишек, и очень хочу тебя от них уберечь. Я протягиваю тебе свою руку и предлагаю пройти окольными путями через эти огромные тернии. И если твоя готовность достигла максимальной отметки шкалы, тогда поехали.

Тебе не стоит продолжать изучать этот гайд, если ты:

- Ждёшь «волшебную» кнопку, благодаря которой твоя жизнь изменится без всякого вмешательства;
- Не готова прощаться со своими установками и открывать двери подаркам от Вселенной;
- Не планируешь выполнять задания шаг за шагом и настроена убедиться, что любые советы - нерабочие механизмы.

Если это так, то помочь я тебе не смогу. Я, конечно, про силу мысли и открытость миру, но просто загадать или даже записать желания на бумаге, сложить ножки перед телевизором и не прикладывать совершенно никаких усилий — недостаточно.

Мало говорить миллион раз «Хочу пить!». Пока не протянешь руку к стакану и не сделаешь глоток - жажду не утолишь. Так что пора действовать. И первый совет, который я тебе дам — это отказ от влияния внешних источников. К ним относятся “пустые” паблики, телевидение, бесполезная болтовня в чатах, общение с неинтересными тебе людьми, общение с токсичными людьми. Всё это формирует твою реальность. Мы сначала видим картинку и только потом притягивает её в свою жизнь. Я живу без телевизора 7 лет и до сих пор безумно рада, что отказалась от этого пустого просиживания штанов. Даже несмотря на то, что телефон — это инструмент работы, я нередко и его убираю в сторону, а также просматриваю свои “подписки” и удаляю аккаунты, которые считаю уже бесполезными. Это помогает мне очистить свою картину МИРА и посмотреть на жизнь свежим и энергичным взглядом.

Поэтому если ты:

- Взяла ответственность за свои результаты на себя;
- Открыта к получению новых знаний;
- Готова прикладывать усилия и идти напролом к своим целям;

Тогда я открываю свои объятия и приглашаю в волшебный мир!

И начнем мы с тобой с основы — с принятия решения.

Это руководство я создала с целью помочь людям с исполнением желаний. Я искренне хочу, чтобы каждый человек проживал именно ту жизнь, о которой он мечтает. Но моего одного желания недостаточно. Здесь, как со стаканом воды, если мой собеседник пить не захочет, как бы я его не уговаривала, в каком бы стакане воду не приносила, он её не выпьет. Так что выбор за тобой. Если хочешь двигаться вперёд и идти к своим целям, тогда принимай решение изучить это руководство до конца и использовать все советы и упражнения, которые я тебе дам.

Возьми ответственность на себя. Только ты — скульптор своей жизни. Только ты вправе создавать свою реальность.



Ну что, готова? Тогда прочти фразу громко и чётко, а после **запиши её в рабочую тетрадь.**

«Я беру ответственность за свои классные результаты на себя! Я открываюсь этому миру и всем дарам Вселенной! Я разрешаю себе получать подарки просто так, без всяких обязательств! Я заслуживаю всего самого лучшего и иду к этому! Я готова к тому, что все мои желания будут исполняться самым благоприятным для меня и для всех окружающих образом!»



Этим обещанием ты показываешь Вселенной свои серьезные намерения, и она, в свою очередь, готова будет отблагодарить тебя по-достоинству. Не пренебрегай этим упражнением. Мало просто подумать или проговорить, нужно именно записать. Ведь что записано пером, не вырубишь и топором.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ ЖЕЛАНИЯ РАБОТАЛИ?

КРАТКИЙ СВОД ПОЛЕЗНЫХ ПРАВИЛ.

03

Почему я настаиваю, чтобы ты составила список именно из 108 желаний?

Всё просто. Согласно простейшей нумерологии число 108 символизирует начало, ведущее к бесконечности. А я именно этого и добиваюсь: закладываю в тебе начальные ростки знаний о том, что ВСЕленная, ВСЕильна, ИЗОбильна и БЕЗгранична.

Перед тем, как загадывать желания, себя и свой разум необходимо к этому подготовить. Ведь все мы прекрасно знаем, чем заканчиваются судьбы «счастливчиков», которые сорвали куш и выиграли большую сумму денег.

В лучшем случае эти люди просто возвращаются к своему изначальному финансовому положению, а в худшем они жертвуют своим здоровьем. Поэтому для того, чтобы желания пришли самым БЛАГОПРИЯТНЫМ для тебя образом, сначала мы подготовим твоё мышление.

Разреши себе получать подарки без любых обязательств. Ты наверняка хоть раз в жизни сталкивалась с ситуацией, когда кто-то что-то предлагал купить, подарить или даже чем-то угостить, а ты отказывала с мыслью: «не нужно мне ничего! А то потом ещё попросишь за всё это!»

Таким образом Вселенная пыталась до тебя достучаться, а ты закрыла перед её носом двери. Она ведь не материальна. Она не может к тебе подойти и лично преподнести подарок, поэтому делает это через своих помощников. Это могут быть просто незнакомцы на улице, близкие друзья, родственники. Даже я являюсь своего рода проводником. Только преподношу подарки через знания и техники.

ШАГ 1

Первая практика, которая тебе нужна для проработки этого пункта: «Трёхкратное ДА!»

«Девушка, я хочу вам подарить вот эту вещь»

Да! — я считаю себя достойной этого подарка.

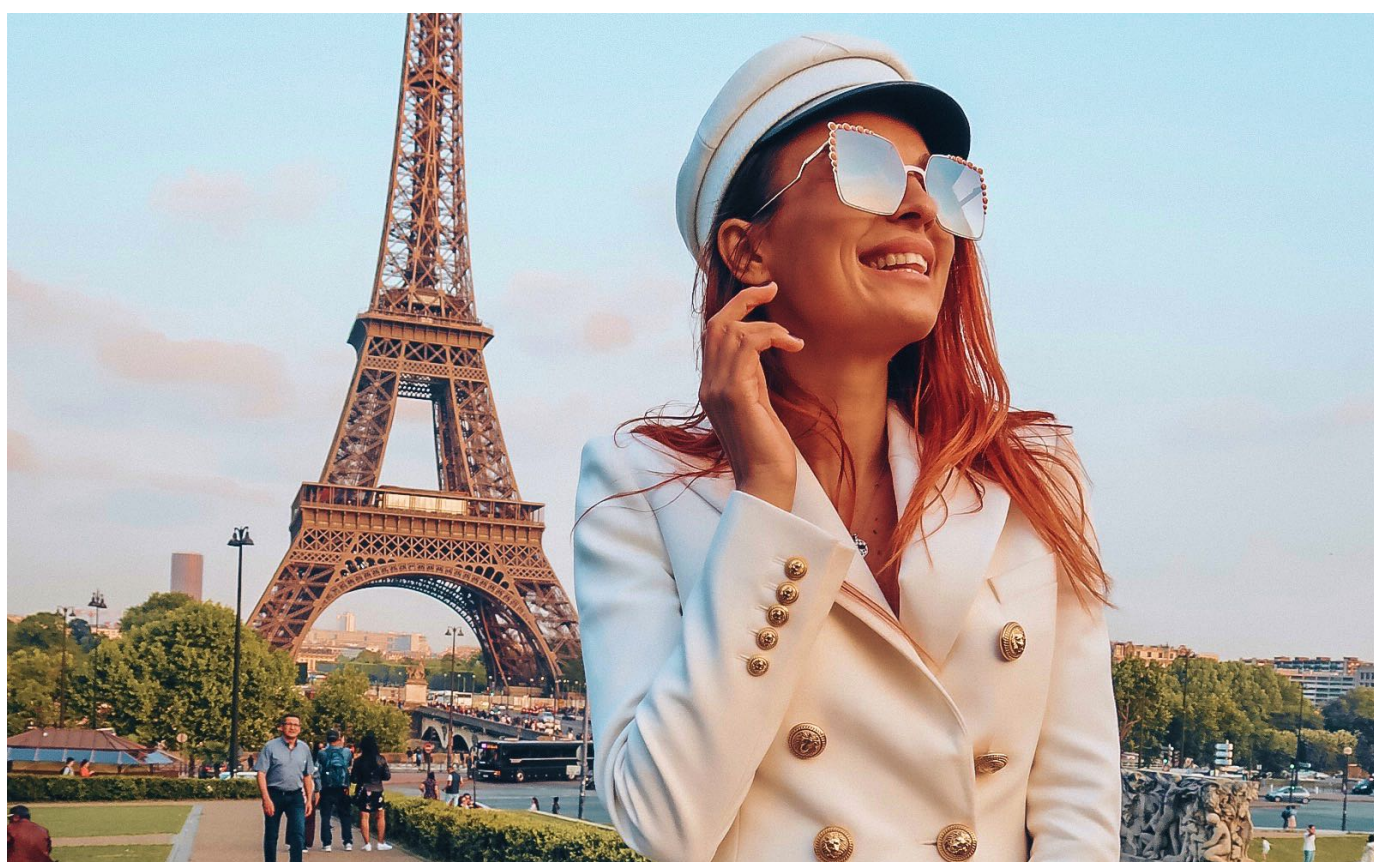
Да! — я позволяю этот подарок мне преподнести.


Да! — я разрешаю себе этот подарок принять без всяких обязательств.

Эта техника учит принимать дары Вселенной без всяких “Но!”. Поверь, ты прекрасна, уникальна и достойна всего хорошего, что хранит мир. Разреши себе это принять. Не прячься и не думай о том, что ЭТО для тебя слишком дорого, а ЭТО ты не заслужила. Ты же уже посмотрела мою историю про Ауди ТТ? Если тебя чем-то хотят одарить, значит, именно ты этого достойна.

Принимать помощь — это равносильно самой помощи. Ты протягиваешь человеку руку и говоришь о том, что ты рада принять это ОТ НЕГО. Человек понимает, что он делает всё не зря, что его ценят, что он нужен.

Отказываясь от помощи или подарков, ты обижаешь того, кто этот жест проявил. Да, очень часто мы думаем о том, что если откажем, наоборот, окажем услугу. На нас не будут тратить своё время, деньги и усилия. Мы — молодцы, мы позаботились о человеке. Но это лишь наша реальность. По какой-то причине нам сделали предложение и ждут положительного ответа, а мы его не даём. Человек после этого может почувствовать себя ненужным и даже закрыться от мира. Так что ВСЕГДА говори “ДА”. Так ты будешь не только сама светиться от внимания и подарков, но и начнёшь зажигать тех, кто эти подарки преподносит.



 В качестве задания тебе необходимо вспомнить все ситуации, когда тебя хотели одарить, а ты ответила отказом. Опиши их **в рабочей тетради** и проработай по технике “Трехкратное ДА!” Подарков ты, конечно, не вернёшь, но зато подобной оплошности уже точно не допустишь.

ШАГ 2

После того, как ты поработала над своим мышлением и открылась для получения подарков, необходимо пересмотреть своё окружение. Для этого ответь себе на вопросы:

- 01** Какие люди меня окружают: они чаще всего негативят или позитивят?
- 02** Каких успехов достигли эти люди: я хочу быть на них похожей или, наоборот, хочу быть полной противоположностью?
- 03** Комфортно ли мне общаться с этими людьми: они меня заряжают или после взаимодействия с ними я чувствую, что мои крылья кто-то подрезал, как у Малифисенты, той самой милой героини сказочного фильма?

На основании этих ответов ты поймёшь, почему могут не исполняться твои желания. Ведь сложно верить в силу Вселенной, когда желаешь полететь отдохнуть, а тебе в ответ от родителей, близких и друзей:

«Что ты там забыла? Там и своих хватает!», «Да откуда на это взять лишние деньги!», «Да мы еще не заработали!», «Да это всё сказки!» и тд.

Такое общество называется токсичным и от него нужно либо бежать (если это друзья и знакомые), либо закрываться (если это родные и близкие).



**ЕСЛИ МЫ САМИ НЕ ФОРМИРУЕМ СВОЮ СУДЬБУ,
ЕЁ ЗА НАС ФОРМИРУЮТ ДРУГИЕ**



Опиши в рабочей тетради своё окружение и проанализируй. Возможно, именно из-за этой составляющей ты не можешь прийти туда, куда хочешь.

ШАГ 3

Самая распространённая причина, по которой не исполняются желания — это незнание. Незнание того, чего ты хочешь.

Часто люди просто не задумываются о себе. Их больше заботят неудачи и проблемы. Они настраивают свой фокус на негатив, вместо того, чтобы погрузить себя в волшебный мир, который полон желаний, целей и успеха.

И для того, чтобы ты не наступила на эти же грабли, я прошу тебя начать с моего авторского НоуХау “7 составляющих счастливой женщины”.



В рабочей тетради у тебя есть таблица, которая разделена на 7 секторов. Тебе важно сейчас оценить свой уровень удовлетворённости, и уже от него отталкиваться, загадывая свои желания. Свои желания я подарила тебе под этой таблицей, поэтому все те, которые тебя зацепят, можешь добавить себе в список.

1 сектор “Отношения” — семья, любовь, дети.

2 сектор “Личность” — новые впечатления, качества и навыки.

3 сектор “Духовная составляющая” — программы, женские практики, ритуалы.

4 сектор “Тело” — тренировки, йога, детокс, питание.

5 сектор “Профессия” — карьера, финансы, работа, бизнес, поиск себя.

6 сектор “Окружение” — новые знакомства, друзья.

7 сектор “Красота” — внешний вид, мода, лекции, показы, спа, массаж, косметология.

Оцени каждый сектор по 10-балльной шкале.

1 ты абсолютно недовольна уровнем сектора

5 есть куда стремиться, ты очень многое хотела бы получить

10 ты очень довольна уровнем, тебе нечего исправлять.

После того, как ты оценишь каждый сектор, ты поймёшь, в каком направлении тебе необходимо двигаться, чтобы испытать то самое заветное счастье.



В рабочей тетради поставь оценки и выпиши все желания, которые помогли бы тебе вытянуть этот сектор наверх.

108
желаний

7 СОСТАВЛЯЮЩИХ
СЧАСТЛИВОЙ
ЖЕНЩИНЫ

Ya KRIVTSOVA



ШАГ 4

Ещё одна составляющая, которая влияет на исполнение желаний — это истинность.

В наше время очень многие цели навеяны окружением. Смотрим на красивую картинку в Instagram и думаем “И мне надо!”. Человека формирует социум. Наверняка ты хоть раз сталкивалась с такой ситуацией: много лет дружите с девочкой и невольно перенимаете друг у друга манеры поведения.



У вас уже одни шутки, вы одинаково реагируете на ситуации, у вас очень схожая интонация, и порой, вы даже внешне друг на друга становитесь похожими. Именно благодаря этому феномену мы зачастую перенимаем чужие желания. Ну либо же просто боимся оказаться белой голубкой среди ворон. Все девочки хотят красный кабриолет, а ты мотоцикл. И всё, что-то внутри переворачивается, ты начинаешь чувствовать себя неловко, ведь ты леди, негоже ездить на двухколёсных железных конях, и тоже начинаешь загадывать кабриолет. Точнее, сначала ты себя убеждаешь, что хочешь машину, а потом уже начинаешь загадывать, вот только желание всё не приходит. Слишком дорогое? Или может ты недостойна? Нет! Просто оно не твоё.

Этих примеров очень много. И дело в том, что ты можешь считать и верить, что желание искренне твоё. В такой ситуации гораздо сложнее его найти и “обезвредить”. Сложно, но возможно.



Для того, чтобы определить, действительно ли желание твоё, присядь, выпрями спину, сделай глубокий-глубокий вдох и медленный выдох. Снова вдох и выдох. И последний раз вдох и медленный — медленный выдох. Скажи себе: “Я спокойна! Я есть! Я здесь и сейчас!”. Теперь закрой глаза, не напрягай своё тело, расслабься и представь, что твоё желание только что исполнилось. Вот оно, перед тобой. Что ты чувствуешь? Ты рада? Испытываешь ли ты жжение внутри? Есть ли волнение? Что ты будешь делать с этим желанием?



Повизуализируй, прикоснись к своему желанию. Представь всё до мелочей. Как выглядит желание, какое оно на ощупь, на вид и т.д. Если оно откликается теплотой в крови и учащённым сердцебиением, если ты улыбаешься и испытываешь полное счастье, значит желание твоё. Если же ты испытываешь очень слабые эмоции, если ты не прыгаешь до потолка от счастья, если на уровне тела желание не откликается, значит, оно навеяно со стороны.



В качестве задания тебе нужно будет **выписать в рабочую тетрадь** все свои желания и проверить их на истинность. Чем больше желаний ты напишешь, тем лучше. Потому, что из упражнения в упражнение некоторые из них будут потихоньку отсеиваться.

ШАГ 5

Сделай желание своей целью или мечтой.

Дело в том, что само по себе желание — это абстрактное представление. Ты чего-то просто хочешь.

Ведь мало кто откажется от квартиры или машины и на вопрос “Хочешь?!” , он, конечно же, ответит: “Yes! Хочу!”. Но хотеть можно много и по разным причинам: потому что общество навязало потреблять, и ЭТО хотеть. А ещё, потому что просто прикольно ЭТО в своей жизни иметь, и еще множество всяких “потому что”. И, получая ЭТО, ты просто испытываешь нейтральные эмоции. Но это руководство не просто о желаниях, оно о тех желаниях, которые ты действительно хочешь осуществить. Это руководство о намерениях что-то иметь, о целях.

Желания без цели или намерения — это “Хотелки”, которые ведут к Жаднице.

Любая цель формируется по принципу **КИЛО**.

Например:

“Я хочу машину”. Хорошо, но ведь это может быть игрушечная машина.

“Я хочу настоящую машину”. Отлично, старая семёрка тебя устроит?

“Я хочу новый Rolls-Royce”. Но я однажды на такие грабли уже наступила, Вселенная мне ответила “Без проблем!” и прислала эту машину просто для фотосессии. Мир не будет догадываться, что ты имела ввиду, поэтому свою цель нужно максимально расписать.

К

Конкретность. Хочу машину такой-то марки и такого-то года выпуска.

И

Измеримость. Хочу новую машину такую-то полной комплектации из салона, определённого цвета, с таким салоном. Прикрепи фотографию цели, как социальное доказательство, а ещё лучше, если ты будешь в кадре со своим желанием. Для этого рекомендую посетить салон и сфотографироваться с целью.

Л

Локализация в пространстве. Хочу новую машину такой-то марки полной комплектации из салона себе в пользование.

О

Определенность по времени. Хочу новую машину такой-то марки полной комплектации из салона себе в пользование в 2020 году.

Если желание нематериальное, его всё равно нужно провести по этому принципу. С конкретностью, локализацией в пространстве и определённостью во времени всё понятно, а вот как же быть с измеримостью? Как понять, что желание сбылось?

Допустим, если ты загадала выучить английский до определённого уровня, измерить исполнение желания можешь в количестве переведённых страниц без помощи Google. Если загадала путешествия, то привези в доказательство магнитик или свою фотокарточку. Абсолютно все желания должны быть расписаны по принципу КИЛО.

И важно не забывать про “объективность” цели. Всё же цель — это не мечта. Она исполняется по плану или по шагам. Это значит, что из комнаты в хрущёвке не стоит сразу переезжать в апартаменты в Москва-Сити, ибо нефиг... Я имею ввиду, что для реализации цели нужно прикладывать усилия. Как минимум, всегда её декларировать и исследовать до каждой запятой.



Теперь тебе необходимо вернуться к своему списку желаний **и расписать каждый пункт** по принципу КИЛО. Да, знаю, это задание долгое и довольно сложное, но, поверь, оно принесёт тебе классные плоды.

Единственное примечание, которое я хочу добавить. Следи за тем, чтобы желания были реальными. Если ты никогда не прорабатывала своё мышление, не подготавливала себя к крупным суммам и покупкам, сейчас зарабатываешь 30.000 рублей, сидя в офисе, то загадывать дом, дачу, машину в придачу, а еще заработную плату в 1.000.000 рублей в месяц не стоит.

Во-первых, ты к этому скорее всего еще не готова, раз у тебя всего этого до сих пор нет.

Во-вторых, такой размах будет очень сложно сделать. Не говорю невозможно, возможно всё, но просто очень сложно. Делай всё поэтапно.

Составляй свой список не очень сложных желаний на год, достигай их, заряжайся верой в это волшебство и ставь цели уже покрупнее. Поверь, это будет куда эффективнее, чем из года в год ты будешь добавлять в список одни и те же цели. Запомни, если не исполнилось, значит, было либо не твоё, либо ты к этому была ещё не готова.

Ну что, готова перейти к следующему действию?

Мы с тобой подготовили мышление, поняли, какие люди нас окружают и сможем ли мы с ними вырасти, составили список желаний и превратили их в цели. Что же теперь со всем этим багажом делать?

Для того, чтобы всё задуманное осуществилось, я всегда использую несколько техник:

1. “ОЧИЩЕНИЕ”

Чтобы в твою жизнь вошло что-то новое, необходимо очиститься от старого. На протяжении всей жизни мы накапливаем энергии: в себе, в окружении, в доме, в предметах. И когда мы начинаем расти, наша старая энергия нас якорит, поэтому необходимо сначала привести её в должный вид, подготовить почву, и только потом заняться изменениями. Так что первое, что необходимо тебе сделать — это очиститься.

Выпиши на бумагу все твои планы на ближайшие 1-2 дня. Допустим, давно хотела удалить ненужные фото и программы на телефоне, но всё откладывала на потом — это твой шанс. Давно не наводила порядок в шкафу и не избавлялась от старых ненужных вещей твой выход. Давно думала рабочий стол на компьютере привести в Божеский вид: разложить всё по папочкам и подписать все документы — пора.

Наведи порядок во всех своих пространствах. Не откладывай это в долгий ящик, ты и так много ленилась. Старые вещи отдай в приют, выставь на продажу, вынеси к мусорным бакам, можешь даже сжечь или порезать и выкинуть. Самое главное, утилизируй всё, в чём ты видишь свою энергетику или воспоминания из прошлого. Выбрось пылесборники: коробочки, конвертики, вещи, которые давно думала починить, но за 2 года так и не сделала этого. Удали повторяющиеся фотографии на телефоне и программы, которыми ты не пользуешься.

Не живи по принципу “А вдруг потребуется!”. Потребуется — скачаешь и купишь, а сейчас иди и освобождай своё место.



Но для начала, **запиши в рабочую тетрадь** все свои задачи, чтобы уж точно ничего не забыла.

2. ТЕХНИКА “ПОТРОГАТЬ”

Название говорит само за себя. Посмотри ещё раз на свой список целей, прочувствуй радость от исполнения каждого желания, а теперь, приступай к действию. Важно приблизиться к своей цели ещё на один шаг, а для этого необходимо показать своему мозгу, что всё реально. Стереть эту грань между “Желанным” и “Исполненным”.

Если ты записала в свой список сумочку, то сходи в магазин и попроси консультантов её показать. Пощупай, потрогай, примерь. Только важно, чтобы контакт с твоей мечтой был близкий.

Не стоит просто на неё смотреть или держать в руках одну секунду, не стыдись и не думай о том, что о тебе могут подумать люди. Поверь, им всё равно.

Они не считают, что ты бедная и не можешь позволить себе эту вещь, они не думают, что ты её не заслужила. Это всего лишь твои страхи. Иди напролом к своей мечте. Бери сумку, надевай её и гордо красуйся перед зеркалом, представляя, что это уже твоя вещь.

Если ты хочешь стабильно ходить на завтраки в кафе, но сейчас у тебя нет такой финансовой возможности, тогда просто зайди и закажи там чашку кофе или стакан сока. Посиди там с ноутбуком или телефоном, почитай книгу. Не старайся всё скорее выпить и убежать, чтобы о тебе, опять же, никто ничего дурного не подумал. Абстрагируйся, ведь ты будешь в той реальности, к которой стремишься. А в ней ты должна чувствовать себя максимально комфортно.



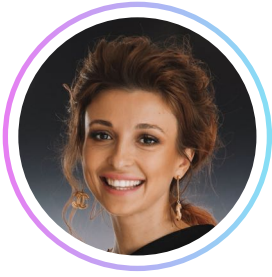
Выбери из списка 10 заветных желаний и тетрадь свой план действий: куда, когда и зачем ты пойдешь?

3. ТЕХНИКА “ДЕРЖАТЬ ФОКУС”

Куда смотришь, то и получаешь. Задумывалась ли ты, почему богатые богатеют, а бедные беднеют?

Дело в том, что богатые думают о заработке. Они наводят свой фокус на БОЛЬШОЙ доход, на инвестиции, на победы. А бедные думают о том, что они бедны, и что у них нет денег. Они жалуются на недостаток чего-то, в то время, как богатые продолжают искать решения и пути.

Так и выходит, что бедные настроили свой фокус на негатив, на отсутствие, на проблемы, а богатые - на решение, на позитив, на уроки, на крупные суммы. Так и с нашими желаниями. Если мы будем думать о нём постоянно, то рано или поздно оно к нам придёт.



ЧТО ИЗЛУЧАЕШЬ, ТО И ПОЛУЧАЕШЬ!

Поэтому твоим заданием будет наведение фокуса.

Запиши свои 108 желаний в заметках телефона и ежедневно просматривай их и представляй, что они уже в твоих руках.

4. ТЕХНИКА “ПРИНИМАЙ”

После того, как ты выполнишь первые 3 техники, в твоей жизни начнут происходить волшебные вещи. Ты будешь приближаться к мечте день за днём, и здесь самое главное не закрыть двери перед Вселенной. Есть такой фильм “Всегда говори “ДА””, суть его в том, что главный герой на всё и всегда отвечал согласием, и по итогу этот положительный ответ привёл его к очень классным результатам. Пользуйся советом из фильма и произноси это короткое слово на любую возможность:

- Можно я тебе подарю? — Да!
- Можно я за вас заплачу? — Да!
- Можно я тебе куплю? — Да!

Ты принимаешь все подарки и помнишь о “Трёхкратном ДА!”.

Ты достойна, ты разрешаешь тебе подарить, ты разрешаешь себе принять.



**ТЫ ЖЕЛАЕШЬ ДОБИТЬСЯ ЦЕЛИ. ТЫ МЕНЯЕШЬ СВОЁ МЫШЛЕНИЕ.
И ТЫ ДЕЛАЕШЬ ШАГИ НАВСТРЕЧУ СВОИМ МЕЧТАМ.**

Только по такому принципу ты придёшь к той жизни, которую хочешь.

С этого дня тебе необходимо фиксировать все предложения, которые поступают в твою жизнь и письменно их анализировать. Если ты согласилась, описывай, что вошло в твою жизнь, что ты получила, какие эмоции испытала. Если ты отказалась, то распиши, чего ты лишилась, какую дверь перед собой закрыла? Заведи для этой цели отдельный блокнот. Записывай планы на сегодня, а в конце дня свои мысли, это позволит тебе сделать более глубокий анализ дня.

ХОТЕТЬ НЕ ВРЕДНО, ВРЕДНО НЕ ХОТЕТЬ ИЛИ КАК СКЛОНИТЬ ФОРТУНУ НА СВОЮ СТОРОНУ.

05

Еще одним важным аспектом, который мешает реализации желаний, являются установки. Это такие ограничивающие убеждения, создающие фантомную реальность, в которую мы безукоризненно верим. И сегодня я с тобой хочу поговорить об одной очень распространённой фразе: “Хотеть не вредно!”.

Наверняка ты не раз с ней сталкивалась, когда говорила: “Мам, хочу вот эту игрушку”, а в ответ получала: “Хотеть не вредно. Я тоже много чего хочу”. Эта установка поставила некий блок на нашем умении желать.

Для многих из нас “хотеть” — это что-то постыдное, недостижимое. И каждый раз, когда я прошу выписать хотя бы 100 желаний, люди стопорятся. Они еле — еле набирают 50, и то, третья часть связана не с ними, а с их близкими. Они желают здоровья родителям, планируют покупки домов детям, в общем, всё кому — то, лишь бы не себе. А это очень плохо.

Каждый из нас пришёл в этот мир с определенной целью и миссией, и вмешиваться в чужую судьбу, значит, мешать человеку отрабатывать свои уроки. Разумеется, ты можешь хотеть всех благ для своих близких, но в первую очередь нужно твёрдо самой встать на ноги. Это принцип здоровой клетки. Сначала заботишься о себе, а уже потом, без вреда для себя, ты заботишься о своих родных и любимых.

Не хотеть или хотеть очень мало — это значит, не открываться до конца Вселенной. Она безгранична и изобильна, она может дать тебе всё, а ты ставишь блоки. Благодаря этому твоё развитие будет всегда оставаться на одном уровне либо двигаться вперёд очень маленькими шагами.

Когда же ты хочешь, мечтаешь, загадываешь — ты расширяешь свой кругозор. Ты подготавливаешь мозг к тому, что достойна большего и лучшего, ты выводишь свою жизнь на новый уровень.

Желать машину за 8 миллионов, зарабатывая 30.000, совершенно не стыдно. Такие желания тебя раскачивают, заставляют идти и стремиться, принуждают добиваться, а это значит, что твой рост неизбежен, и, рано или поздно, эта машина в твою жизнь придёт.

Склони фортуна на свою сторону. Благодарю Вселенную за любую возможность и желай. Много, часто и стабильно.

И в свою рабочую тетрадь ты должна выписать минимум 50 причин, за что ты благодарна этому миру. Покажи Вселенной, что ты отдающий человек, а не забирающий. Практику необходимо выполнять ежедневно, и желательно перед сном. Так ты сможешь проанализировать свой день и поблагодарить мир за все моменты, которые с тобой происходили.

Возможно, первое время тебе может показаться, что благодарить не за что, ведь день был не самый лучший: сломалась машина, ты попала под дождь, отменилась встреча. Но как только ты применишь технику “Зато”, то сразу поймешь, что на самом деле положительных моментов намного — намного больше.

— Да, сломалась машина, ЗАТО пока ты ждала эвакуатор, прочла 10 страниц любимой книги.

— Да, попала под дождь, ЗАТО потом забежала в кафе и заказала себе горячую кружку облепихового чая. Ты так давно хотела его выпить, но все откладывала на потом.

— Да, отменилась важная встреча, ЗАТО это время ты посвятила себе и своим близким.

Данная техника приносит потрясающие результаты. Она возвращает нас к реальности и заставляет посмотреть на мир под другим углом. С её помощью мы начинаем видеть прекрасное в мелочах, и за всё это прекрасное мы любим, ценим и благодарим эту жизнь!

РАЗ, ДВА, ТРИ, ЖЕЛАНИЕ ОСУЩЕСТВИ. ВОЛШЕБНАЯ КНОПКА АКТИВАЦИИ СПИСКА ЖЕЛАНИЙ.

06

А вот эта техника моя любимая. Как только ты подготовила себя и свой разум, прописала список желаний и проверила их на истинность, превратила их в цели и занялась техниками, чтобы ускорить процесс исполнения, я предлагаю тебе активировать свой список.

Не хочу называть это обманом мозга, но в каком-то роде это так и работает.

Добавь в свой список что-то очень лёгкое.

Допустим, ты давно хотела мороженое в любимом кафе, но все откладывала эту трату на потом. Запиши желание в список и скорее иди исполнять.

Таким образом в твоём списке появится первая зелёная галочка, которая покажет тебе и твоему разуму, что список работает. А если исполнилась одна цель, то нет никаких преград для исполнения остальных.

Вот такой небольшой, зато очень эффективный лайфхак.

ЖЕЛАЙ НЕ В МЫСЛЯХ, А НА БУМАГЕ. ИЛИ ПОЧЕМУ ДОБРАЯ ПОСЛОВИЦА ПРО БУМАГУ И ТОПОР БЕЗУКОРИЗНЕННО РАБОТАЕТ.

07

Что написано пером...

Народная мудрость, которая работает безотказно. Почему же так происходит? Казалось бы, какая разница как я хочу: в мыслях или на бумаге? Но, как показала практика, разница есть и очень большая.

Ежедневно через нас проходит 10.000 мыслей. Мы можем сейчас думать об очень важном разговоре, тут нам позвонит муж и всё, мысли ушли уже в другую область. Невозможно запомнить всё, и по этой причине я большой фанат планирования. Всё должно быть чётко по структуре. И если я не записала какой-то пункт, то 99,9%, что я его не выполню потому, что я либо не вспомню, а если и вспомню, то уже очень поздно. Тоже самое происходит и с нашими желаниями. Если я попрошу сейчас тебя назвать 108 своих желаний, то ты потратишь на это целый час, причём не факт, что вспомнишь все 108.

Я настоятельно рекомендую тебя освободить свою мыслительную коробочку от лишней информации и перенести всё на бумажный носитель.

- 01** Когда ты будешь всё записывать, мозг будет потихоньку привыкать к этим желаниям и психологически настраивать себя на исполнение.
- 02** Ты не будешь тратить огромное количество времени на то, чтобы вспомнить о своих желаниях и поработать с ними с помощью техник.

- 03** Твои желания будут всегда перед тобой, и ты ежедневно сможешь тратить на повторение и визуализацию всего лишь 15-20 минут своего времени.
- 04** Тебе будет гораздо легче настраивать фокус в нужную сторону, ведь в заметках телефона у тебя всегда будут красоваться 108 пунктов.
- 05** Этот список ты никогда не забудешь и не потеряешь, поэтому в конце года сможешь спокойно всё проанализировать и осознать, сколько желаний исполнилось, а сколько нет. И почему именно так произошло.

Не стоит усложнять себе жизнь и пытаться всё удержать в памяти. Все мы люди, все мы человеки, и что — то забыть нам не составляет никакого труда. А если забыли, то на этом уже не фокусируемся. А если не фокусируемся, значит, не достигаем.

А мы с тобой как раз к другой реальности стремимся, правда?

РОЖДЕННЫЙ ЛЕТАТЬ ХОДИТЬ НЕ ДОЛЖЕН. КАК ВЕРНУТЬ ВЕРУ В СЕБЯ И СВОИ ЖЕЛАНИЯ.

08

Скажи, а тебе часто подрезали крылья? Ты думала и мечтала, а потом поделилась идеей с кем — то, а в ответ услышала: “Да ты чё, это нереально. Куда тебе до этого!”. И мысль о том, что Вселенная тебя любит, уходила восвояси. Лично у меня такое было. И очень много раз.

Помню, как моя подружка ездила с родителями в соседний город, чтобы одеться в магазинах, а меня мама водила на рынок, ставила на картонку и заставляла примерять холодные джинсы. Мне хотелось другой реальности, тем более, что мы могли себе ее позволить, но мама говорила: “Какая разница? Магазины вот на рынках закупаются, а потом у себя втридорога продают”. Но с этим я не готова была мириться. Я всё равно стремилась к лучшей жизни, я хотела большего и тянулась к богатому окружению. И всё, что имею сейчас — это плоды моей долгой и непрерывной работы.

Но самое сложное на этом тернистом пути не потерять себя, не поверить в то, что я действительно НЕ могу и это действительно НЕ для меня потому, что как только ты все эти фразы принимаешь, как истину, значит, тебе предстоит огромная работа.

Всё рождается из любви к себе. Как только ты испытаешь это чувство, то сама начнёшь думать, что достойна всех бриллиантов мира. Ты начнёшь себя ценить и уважать, а вместе с тем начнёшь желать себе лучшей жизни.

На протяжении 30 дней тебе необходимо писать ежедневно по 10 пунктов.

1-ые 10 — “За что я себя люблю”

2-ые 10 — “За что меня могут любить окружающие”

3-и 10 — “Какие 10 комплиментов я могу себе сказать”

Я рекомендую это делать либо утром, чтобы привести себя к хорошему настроению и настроить на хороший лад, либо вечером, чтобы подвести итоги дня и лечь спать с приятными мыслями. Но крайне важно выполнять задание регулярно!

После того, как ты всё это выпишешь, подойди к зеркалу и прочитай все комплименты себе вслух. Посмотри на своё отражение, улыбнись и скажи “А всё-таки я классная!”.



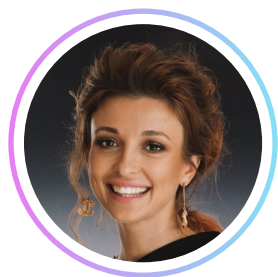
Заведи себе тетрадку или блокнот и на протяжении 30 дней записывай эти 30 пунктов. Но есть одно правило! Не подглядывай в прошлый день. Ты должна записывать свои свежие мысли. По итогу 30-ти дней ты изучишь свои записи и поймёшь, что у тебя огромное количество классных качеств, на которые ты ранее просто не обращала внимание.

Как только ты сделаешь этот анализ, ты уже будешь полностью уверена в том, что достойна всего и даже больше. И уже на ответ: “Да ты чё, это нереально!” просто улыбнешься и скажешь “ДЛЯ МЕНЯ — реально!”.

НЕ ГОВОРИ «ПРОЩАЙ», А ГОВОРИ «ДО ВСТРЕЧИ». ПОЧЕМУ РАЗВИТИЕ НЕЛЬЗЯ ОСТАНАВЛИВАТЬ.

09

На этом мой гайд подходит к своему логическому завершению. Но я настоятельно тебя прошу не забрасывать его далеко.



”

**ВОЗВРАЩАЙСЯ К МОИМ СОВЕТАМ И УПРАЖНЕНИЯМ,
ПЕРЕСМАТРИВАЙ МОЮ ИСТОРИЮ, ВДОХНОВЛЯЙСЯ И
ПОВЫШАЙ СВОЙ УРОВЕНЬ ХОТЕЛОК.**

**ОСТАНОВИТЬСЯ — ЗНАЧИТ ЗАПУСТИТЬ ПРОЦЕСС
ДЕГРАДАЦИИ, А НАМ С ТОБОЙ ЭТОГО ТОЧНО НЕ
НУЖНО. ;)**

Жизнь — это движение. Это бесконечный маятник, который щедро благодарит тех, кто входит в его колею. И это руководство станет отличным толчком к началу движений. Ну а если ты хочешь двигаться ещё быстрее, если хочешь лететь к своим целям, если хочешь быть постоянно в ресурсе, я приглашаю тебя в свой блог Instagram [@krivtsova_official_](https://www.instagram.com/krivtsova_official_). Но так как меня частенько блокируют из-за “доброжелателей”, приглашаю тебя и на свою вторую резервную страницу [@krivtsova_life](https://www.instagram.com/krivtsova_life). Так ты точно меня не потеряешь. В блогах я ежедневно раздаю порции мотивации и делюсь своей энергией в stories. На моей странице ты найдёшь множество полезных постов, которые будут вдохновлять тебя, а также сможешь быть в курсе всех событий и одной из первых принимать участие в моих программах.

Я благодарю тебя, что доверилась, что ты не обманула себя и дошла до конца! Я хвалю тебя, ты огромная молодец, что ты уделила себе время и занялась своим развитием. Впереди тебя ждут огромные успехи и знай, моя рука всегда рядом! Я всегда готова тебе помочь и вдохновить. Ведь мы с тобой уже давно не чужие люди!

Удачи тебе, мой волшебный человек! И помни, только ты — скульптор своей жизни. Только ты рисуешь свою реальность. И только ты сможешь прийти к тому результату, о котором мечтала!