

Благодарности

От всей души хочу поблагодарить своих родителей и жену за понимание, терпение, поддержку и доброту.

Выражаю глубокую признательность всем своим родственникам и близким.

Хочу поблагодарить своих друзей, коллег, знакомых за то, что помогли мне стать таким человеком, каким я являюсь сейчас, — успешным и счастливым.

Книгу посвящаю своему сыну Глебу, а также своим крестным детям — Максиму, Владимиру и Алине.

СОДЕРЖАНИЕ

Вступление	6
<i>День 1.</i> День познания	10
Урок 1. Знакомство с самим собой	10
Урок 2. Состояние спокойствия	13
Урок 3. Дружу со спортом	15
<i>День 2.</i> День знакомства	18
Урок 1. Знакомство с самим собой	18
Урок 2. Общение	19
Урок 3. Дружу со спортом	23
<i>День 3.</i> День здоровья	26
Урок 1. Дружу со спортом	26
Урок 2. Дружу с небом	28
<i>День 4.</i> День спокойствия	32
Урок 1. Совершенствование	32
Урок 2. Дружу со спортом	34
Урок 3. Общение	36
<i>День 5.</i> День мысли	40
Урок 1. Совершенствование	40
Урок 2. Дружу со спортом	43
Урок 3. Общение	45
<i>День 6.</i> День открытий	48
Урок 1. Важно знать	48
Урок 2. Дружу со спортом	53
Урок 3. Дружу с глазами	55
<i>День 7.</i> День мира	59
Урок 1. Дружу со спортом	59
Урок 2. Важно знать	61
Урок 3. Дружу с небом	64
<i>День 8.</i> День света	67
Урок 1. Важно знать	67
Урок 2. Дружу с глазами	71
Урок 3. Вкусно и полезно	73

<i>День 9.</i> День волшебства	77
Урок 1. Дружу со спортом	77
Урок 2. Вкусно и полезно	79
Урок 3. Общение	85
<i>День 10.</i> День мечты	89
Урок 1. Совершенствование	89
Урок 2. Дружу со спортом	94
Урок 3. Вкусно и полезно	97
<i>День 11.</i> День свободы	101
Урок 1. Дружу со спортом	101
Урок 2. Вкусно и полезно	104
Урок 3. Общение	107
<i>День 12.</i> День верности	112
Урок 1. Дружу со спортом	112
Урок 2. Вкусно и полезно	114
Урок 3. Общение	116
<i>День 13.</i> День удачи	119
Урок 1. Совершенствование	119
Урок 2. Дружу со спортом	125
Урок 3. Общение	126
<i>День 14.</i> День богатства	129
Урок 1. Совершенствование	129
Урок 2. Дружу со спортом	135
Урок 3. Общение	137
<i>День 15.</i> День свершений	140
Урок 1. Важно знать	140
Урок 2. Дружу со спортом	145
Урок 3. Дружу с речью	147
<i>День 16.</i> День истины	150
Урок 1. Совершенствование	150
Урок 2. Дружу со спортом	153
Урок 3. Общение	155
Заключение	158

ВСТУПЛЕНИЕ

У вас постоянные проблемы на работе? Боитесь, что шеф объявит вам выговор или вообще уволит? Ощущаете трудности в отношениях с противоположным полом — не можете найти вторую половинку или попадаются только «потребители»? Беспokoитесь о политической ситуации в России и мире и часто думаете об этом, боитесь глобального экономического кризиса? Тревожит состояние здоровья?

Если хоть на один вопрос вы ответили утвердительно, то моя книга для вас! Гарантирую, что спустя 16 дней эта проблема, как и большинство других, уйдет сама собой, все негативные мысли сменятся позитивными, успех, богатство и вдохновляющее общение сами придут к вам!

Перед вами, дорогие читатели, полное руководство по обретению счастья, избавлению от душевных и физических болезней, достижению успеха и богатства в современных условиях.

В книге подробно изложены шаги, которые вы должны пройти для того, чтобы навсегда полностью изменить свою жизнь, стать краси-

выми и любимыми, сильными и счастливыми, спокойными и приветливыми, а также уверенными в себе, успешными и богатыми. Но самое важное, что вы сможете получить, прочитав эту книгу до конца, — это Свобода. Вы сможете сами выбирать, к чему идти, к чему стремиться. Теперь окружающие будут вынуждены подстраиваться под вас, а ваш выбор всегда будет осознанным.

Многие авторы пишут о том, как изменить свою жизнь к лучшему. Мне знакомы книги волшебницы Натальи Правдиной, труды зарубежных авторов Билла Ньюмена, Дейла Карнеги, Луизы Хэй. В процессе подготовки я использовал религиозную литературу. Кроме этого читал работы ученых разных стран, в том числе Владимира Жданова. В этом учебнике я делюсь знаниями и опытом, накопленными за всю мою жизнь. В представленном мной виде они дадут вам формулу счастья, которая навсегда изменит вашу жизнь к лучшему. Ваш доход увеличится в разы, вам начнут предлагать должности, о которых вы раньше не могли и мечтать, многие мечты станут исполняться почти моментально, болезни уйдут сами собой. Вы станете любимыми и желанными.

Если вы готовы изменить свою жизнь, если вы устали от трудностей, от постоянной нехватки денег, от периодического одиночества и пустоты, тогда проведите ближайшие 16 дней со мной. С первых же дней вы начнете меняться,

эти изменения увидите вы сами и окружающие. Благодаря этой книге вы начнете по-другому относиться к себе и людям, познаете любовь и счастье, ощутите свободу, сможете познакомиться со своими небесными помощниками, поможете им набрать силу и, конечно, тем самым приблизитесь к жизненному успеху.

Вам необходимо читать всего по одной главе в день, изучать и выполнять по очереди те уроки, которые в ней приведены. Для достижения максимального эффекта желательно с первого дня чтения безоговорочно доверять всему, что здесь написано. Возможно, вначале неподготовленному человеку будет трудно поверить в силу собственных мыслей и силу своих Ангелов-хранителей, но ведь вы взяли в руки эту книгу, а значит, вашим небесным помощникам безразлична ваша судьба, так что будьте готовы пройти этот путь в 16 дней со мной. Думаю, что это совсем небольшой срок, и вам стоит рискнуть. Не страшно, если вначале будут возникать небольшие сомнения. Как только мои методы заработают, а это случится очень скоро, ваша жизнь начнет меняться в лучшую сторону, и все сомнения уйдут сами собой. Все упражнения, которые приведены в этой книге, я испытал на себе. Они действительно очень эффективные.

Чтение этой волшебной книги займет всего 10–15 минут в день, и еще столько же времени вы потратите на выполнение легких упражнений. Каждый день вы будете проходить несколь-

ко уроков по познанию и улучшению себя. Вам не придется записывать свои мысли или ответы на бумагу, вам вообще не придется в это время братья за ручку или карандаш. С вами буду только я — на страницах этой книги — и небесные помощники, окружающие вас со всех сторон.

Во вступлении я не буду подробно рассказывать, для чего делаются те или иные упражнения, что дают те или иные установки — со временем вы сами все увидите и поймете. Но я вам обещаю: вы точно не пожалеете, что прочитали эту книгу до конца.

В добрый путь!



ДЕНЬ 1

День познания

Позаботьтесь, чтобы вас не беспокоили в ближайшие 25 минут (закройтесь в комнате, отключите телефон, попросите близких не тревожить вас).

УРОК 1. Знакомство с самим собой

(займет не более 10 минут)

Первое, чем мы с вами займемся, — будем учиться чувствовать свое прекрасное тело. Это умение позволит вам полюбить себя, свое тело, понять его и всегда знать, чего оно хочет. Даже если упражнения Урока 1 покажутся вам неинтересными, пересильте себя. Мы будем выполнять их только в первые два дня. Давайте начнем.

Займите удобное положение. Лучше всего лежа на спине, на кровати. Полностью расслабьтесь, отбросьте все посторонние мысли, закройте глаза и попробуйте ощутить правую руку как особую, отдельную часть тела. Не торопитесь, попробуйте почувствовать всю руку, не шевеля ею. Сконцентрируйтесь на своих ощущениях — почувствуйте легкую тяжесть в руке. Теперь сделайте то же самое поочередно с правой ногой, левой рукой, левой ногой. Выполняйте это упражнение в течение пяти минут. Не расстраивайтесь, если что-то не получается. Мы будем делать подобные упражнения и во второй день знакомства. Старайтесь максимально расслабляться и отбрасывать посторонние мысли. Неважно, получилось или не получилось у вас сегодня выполнить это упражнение — в любом случае идем дальше. В конце концов у вас обязательно все получится.

Теперь попытайтесь почувствовать отдельно ладонь правой руки, ощутите тепло в ладони. Подержите его там несколько секунд. Дальше

пусть тепло движется по запястью к локтю, почувствуйте тепло в локте и двигайтесь дальше — по бицепсу к плечу. Теперь проделайте это упражнение поочередно с правой ногой (почувствуйте тепло в ступне, двигайтесь к колену, а затем по бедру к ягодице), левой рукой, левой ногой.

Научившись выполнять этот комплекс, вы легко сможете двинуться дальше и освоить все остальные упражнения — а они, в свою очередь, позволят вам познакомиться и подружиться со своим телом, познать себя.

В ряде последующих упражнений мы вместе погрузимся в практику визуализации. Именно визуализация, на мой взгляд, позволяет познакомиться с нашими небесными помощниками в должной мере.

На страницах Библии — а именно эта Книга для меня самая важная на свете — мы можем прочесть, как небесные Ангелы являлись простым смертным. Именно из Библии известно, как они выглядят. Чтение церковной литературы помогает нам представить как выглядит Сам Отец Небесный.

Обращаю ваше внимание, дорогие друзья: медитация — неприемлема для Православного христианина, но я и не предлагаю вам медитацию! Речь идет о практике визуализации, к которой я постарался подойти очень аккуратно, не противореча основным библейским канонам. Если сама Библия говорит нам о том, как выгля-

дят небесные жители, то почему бы нам с вами не представить себе наших Ангелов-хранителей? Не почувствовать, как мы общаемся с нашими небесными помощниками, наставниками, учителями? Но если вам покажется, что какое-то упражнение противоречит вашим духовным убеждениям, откажитесь от его выполнения и двигайтесь дальше.

УРОК 2. Состояние спокойствия

(не более семи минут)

Прочитайте текст Урока 2 сидя на кровати, после чего закройте глаза, ложитесь и попытайтесь представить все то, что здесь написано.

Вы лежите на берегу океана, на прекрасном песчаном пляже огромного острова в удобном шезлонге, вокруг нет ни одного человека, вы никого не видите, только теплый легкий ветерок с океана обдувает вас, не давая жаркому солнцу обжечь вас. Вы полностью расслаблены и как никогда спокойны. Попробуйте почувствовать и дуновение ветерка, и теплые лучи солнца на своем теле. Не спешите. Вдруг вдалеке на водной глади вы видите яхту. Она плывет в направлении острова. Вот уже яхта подплыла и находится почти у самого берега. Вы ощущаете желание покататься на этой яхте. Вы медленно встаете и не спеша идете к ней. Посмотрите на эту прекрасную белоснежную яхту. Вы подходите к ней и поднимаетесь по трапу на борт.

На борту нет ни одного человека. Вы встаете за штурвал, включаете двигатели и отправляетесь в небольшое путешествие вдоль берега вокруг острова. Какие прекрасные виды открываются вам: справа несколько дельфинов, поочередно выпрыгивая из воды, сопровождают вас; слева огромная морская черепаха, выглянув из воды, посмотрела на вас и нырнула обратно на глубину. Вы видите прекрасную зелень острова, множество пальм. Вокруг летают чайки, а с берега вы слышите пение прекрасных птиц, которые устроили этот концерт только для вас. Вы подплываете к небольшой бухте, направляете яхту прямо к берегу — там стоит прекрасный белоснежный дом. Вы приближаетесь к берегу, останавливаете яхту и спускаетесь на берег в этом чудесном месте. Вы подходите к дому, оглядываетесь, в последний раз наслаждаетесь пением птиц, дуновением ветерка. После этого входите в дом. В доме тоже нет ни одного человека. Вокруг богатая обстановка — рассмотрите все повнимательнее. Вы поднимаетесь по лестнице на второй этаж и видите спальню. Заходите в нее и перед вами предстает огромная кровать. Вы немного утомлены морской прогулкой, поэтому ложитесь на кровать. Как мягко и удобно вам лежать на этой кровати!

После этого вы медленно открываете глаза и выходите из состояния визуализации. Не страшно, если то, что увидите вы, будет от-

личаться от написанного мной. Важно, чтобы вы постепенно научились управлять мыслями и образами и с легкостью представлять себе то, о чем думаете. Отдохните пять минут.

УРОК 3. Дружу со спортом

(не более пяти минут)

Перемены к лучшему невозможно начать без улучшения физической формы. Поэтому с первого дня начнем немного заниматься спортом, постепенно увеличивая нагрузки. Всем известно, что всего несколько минут, потраченные на зарядку, снижают вероятность проблем с суставами, держат ваше тело в тонусе. А, например, утренняя зарядка ускоряет все процессы в организме, которые замедлялись во время сна, и поэтому быстро приводит ваше тело в бодрое состояние. Ежедневная зарядка укрепляет здоровье, воспитывает ценную привычку к регулярным физическим упражнениям.

Если вы регулярно делаете зарядку, посещаете фитнес-зал или тренажерный зал, то сегодня и завтра этот раздел можете пропустить.

Начнем со следующих упражнений. Наклоните голову направо, налево, назад, вперед по шесть раз в каждую сторону

Сделайте 10 наклонов туловища вправо и 10 наклонов влево из положения стоя. Ваши руки должны идти вниз вдоль туловища.

Перейдем к следующему упражнению. Сделайте 10 наклонов к земле из положения стоя.

Наклоняйтесь как можно ниже, а после каждого наклона полностью выпрямляйтесь.

Далее выполните 10 приседаний. Только не спешите. Если у вас есть болезни сердца или гипертония, то уменьшите число приседаний. Необходимо следить, чтобы пятки не отрывались от пола. Коленные суставы и ступни ног должны находиться в одной плоскости. При приседании руки вытягиваем вперед. Спина должна оставаться прямой. Приседая, выполняем вдох, при подъеме — выдох. Сделайте упражнение два раза. Продолжим.

Теперь поднимите руки и потянитесь вверх на носочках как можно выше. Поймите в таком положении 10 секунд. Получается? Отлично.

Далее такое упражнение. Руки согнуты в локтях, на уровне груди. Отводите их быстро назад по два раза, а потом раскрывайте в стороны по два раза. Выполните упражнение 10 раз.

Для выполнения следующего упражнения вам необходимо лечь на левый бок. Поднимите прямую правую ногу вверх как можно выше. Теперь опустите, но не до самого низа. Выполните двенадцать подъемов. Перевернитесь на правый бок. Проделайте упражнение левой ногой. Отлично, похвалите себя, свое прекрасное тело, найдите самые добрые слова для своей самой светлой, самой умной, самой мудрой головы.

Спасибо, дорогие читатели, что были со мной в этот день. За эти 20–25 минут мы с вами выполнили большой объем работы, поэтому давайте

похвалим себя. Это обязательное условия вашего продвижения вперед.

С сегодняшнего дня постарайтесь отказаться от самокритики, только хвалите себя постоянно. Повторяйте несколько раз в день мысленно следующие утверждения (если рядом никого нет, то можно вслух): какой(ая) я молодец, какой(ая) я умница, как у меня все легко получается, как мне все легко дается, я очень успешен(на), я себя люблю больше всех на свете! Что бы вы ни сделали, все равно хвалите себя, старайтесь и окружающим не позволять критиковать вас. С сегодняшнего дня начинайте следить за своими мыслями. Все негативные мысли о себе откидываем в сторону, стараемся думать о себе, прекрасном, только позитивно. Отрицательные мысли выявляем и тут же заменяем их положительными. Добрые утверждения о себе повторяйте при любой возможности. До светлого завтра!



ДЕНЬ 2

День знакомства

Позаботьтесь, чтобы вас не беспокоили в ближайшие 30 минут.

УРОК 1. Знакомство с самим собой

(не более 10 минут)

Сегодня мы с вами продолжим знакомиться со своим замечательным телом. Сегодня вам будет немного легче выполнять упражнения. Примите удобное положение лежа на спине на кровати. Расслабьтесь, закройте глаза и выполните упражнение, которое освоили в первый день знакомства. А именно попытайтесь ощу-

тить тепло в ладони правой руки. Далее с этим теплом двигайтесь по руке к плечу. После этого сделайте то же самое с правой ногой, двигаясь с теплом от ступни к ягодице, а затем с левой рукой и левой ногой.

Теперь попытайтесь почувствовать легкий холодок в правой ладони. Затем ощутите тепло, а затем снова легкий холод. Сделайте это упражнение с левой рукой. Если оно дается вам легко, то смело двигайтесь к следующему уроку. Если у вас возникают трудности, не переживайте — сделайте перерыв на пару минут, после чего повторите упражнение еще раз. Если и после этого не получается, то ничего страшного, переходите ко второму уроку, но в течение этого и следующего дня вернитесь к упражнению и делайте его до тех пор, пока не получится. Главное полностью расслабиться и не торопиться. Потратьте столько времени, сколько необходимо.

УРОК 2. Общение

(не более 15 минут)

Прочитайте текст Урока 2 сидя на кровати, после чего закройте глаза, ложитесь и пытаетесь представить все то, что здесь написано.

Вы находитесь в фешенебельной квартире в небоскребе. В квартире очень светло. Вы сидите на белом кожаном диване и смотрите по телевизору смешную комедию. Вы расслаблены, вам хорошо и уютно в этом состоянии. Вы вста-

ли с дивана и решили обойти всю квартиру. Вы проходите в обеденную зону, видите на столе прекрасно приготовленный обед из ваших любимых блюд. Рассмотрите их как следует. После этого вы идете дальше по квартире. Заходите в ванную комнату и видите там огромный бассейн. Вы не можете удержаться, раздеваетесь и прыгаете в бассейн. Теплая вода окутывает вас, и вы делаете несколько гребков. Как вы прекрасно плаваете! Вы доплываете до зоны джакузи, и ваше тело подвергается атаке множества приятно ласкающих пузырьков. Посидите так пару минут. Почувствуйте каждым миллиметром своего тела этот прекрасный массаж. После этого вы выходите из бассейна, вытираетесь, надеваете белоснежный халат и покидаете ванную комнату. Теперь вы направляетесь к огромному светлому окну, которое находится перед вами. Подходите к окну и смотрите в него. Вы видите яркое солнце. Но оно вас не слепит. Ниже перед вами огромное пустое пространство, покрытое до самого горизонта белоснежными облаками. Вы вглядываетесь и видите посреди этого огромного облачного поля маленький домик с покосившейся крышей и всего одним окном с разбитыми стеклами. Как оказался этот дом на облаках? Кто живет в нем? Давайте посмотрим! Теперь вы видите этот дом, как будто он находится всего в нескольких метрах от вас. И вот вы стоите на пороге, и вам становится ясно, что здесь живет ваш Ангел-хранитель.

Но почему у него такое бедное жилище? Это из-за вас. Ведь вы не знали о его существовании, а если и знали, то не имели ни малейшего представления о том, что он нуждается в вашей помощи. Из-за этого ему очень трудно было помогать вам.

Ангел-хранитель — это тот, кто сопровождал вас всю жизнь и всегда находился рядом с вами, многие приятные моменты происходили благодаря ему. А если что-то у вас не получалось, то только потому, что Ангел-хранитель у вас был всего один, и он тоже очень нуждался в вас. Вам пора познакомиться с ним, пора увидеть его! Вы стучитесь в дверь, она открывается, и вам навстречу выходит ваш Ангел-хранитель. На нем белоснежная одежда — возможно, это белые брюки и белоснежная рубашка, возможно, длинный белый балахон или что-то еще. Рассмотрите его полностью, рассмотрите его лицо. Может, оно уже знакомо вам, может и нет. У него может быть внешность молодого человека или девушки, а может и облик человека в годах — это узнать можете только вы сами. Поздоровайтесь с ним, и он поздоровается с вами.

Сегодня ему необходима ваша помощь — он молча показывает, что надо сделать. Сегодня вы вместе отремонтируете крышу дома — в сам дом входить не надо, весь нужный инструмент лежит у порога. Прделайте вместе всю необходимую работу по ремонту крыши. Не ленитесь, сделайте все хорошо. Поднимайтесь по лестнице, при-

бивайте гвозди. Не спешите. Закончили? После того как все работы будут завершены, улыбнитесь своему Ангелу, попрощайтесь с ним. Его добрая улыбка — лучшая благодарность вам.

Попрощавшись, вы поворачиваетесь в сторону своего небоскреба. Теперь вы снова оказались в прекрасной белоснежной квартире. Вы идете в спальню и ложитесь на кровать. Вам очень приятно от того, что вы сегодня смогли не только увидеть своего Ангела-хранителя, но и помочь ему. Вы закрываете глаза, вам очень спокойно, теперь вы знаете, что вы не один. Теперь с вами всегда ваш Ангел-хранитель. Он стал немного сильнее, ведь ему теперь стало уютнее жить в его небольшом доме.

Медленно откройте глаза и выйдите из состояния визуализации. Теперь во всех делах вы будете ощущать присутствие вашего Ангела-хранителя. Он будет поддерживать вас на работе, помогать вам в сложных ситуациях, успокаивать вас в трудные моменты. Сегодня перед сном поблагодарите его за все то хорошее, что произошло с вами за день, и пожелайте ему спокойной ночи. Теперь вы всегда, в любое время суток можете обращаться к нему за помощью, а он постарается вам помочь. Проснувшись утром, поздоровайтесь с ним, и вас ждет новый прекрасный день.

В христианстве принято считать, что Ангел-хранитель дается человеку Богом при крещении. Позже я подробнее расскажу вам, мои чудес-

ные читатели, обо всем, что знает церковь про Ангелов и Ангелов-хранителей, а сейчас только хочу сказать, что Ангел-хранитель есть у каждого человека. Если вы пока не крестились, я вам очень рекомендую совершить это прекрасное таинство (крещение)!

Урок 3. Дружу со спортом

(не более пяти минут)

Сейчас, мои дорогие читатели, сделаем несколько физических упражнений для укрепления мышц. Ваше дальнейшее благополучие и спорт — вещи неразрывно связанные. Поэтому приступим.

Сделайте упражнение, знакомое нам с детства. Руки согнуты в локтях, на уровне груди. Отводите быстро их назад по два раза, а потом раскрывайте в стороны по два раза. Повторите восемь раз.

Встаньте прямо. Поднимите одну руку вверх, вторая опущена вниз вдоль тела. Отводите быстро обе руки назад по два раза. Быстро поменяйте руки местами и снова отведите назад два раза. Повторите упражнение 12 раз.

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Вращайте тазом сначала по часовой стрелке, а потом против часовой стрелки по 12 раз в каждую сторону.

Теперь ваша правая рука на поясе, левая рука прямая, вытянута над головой. Теперь потяните левую руку вправо, а вместе с ней и все

тело. Тянемся лучше! Повторите это упражнение с правой рукой. Сделайте по 10 раз в каждую сторону.

И следующее упражнение. Наклонитесь как можно ниже к земле из положения стоя. Не топчитесь. Выпрямитесь и потянитесь вверх на носочках. Выполните упражнение 10 раз, выпрямляясь и наклоняясь каждый раз как можно ниже.

После этого сделайте 10 наклонов вправо и 10 наклонов влево из положения стоя. Ваши руки должны идти вниз вдоль туловища. Отлично!

Теперь наклоняем голову вперед, назад, влево, вправо пять раз в каждую сторону. Старайтесь опускать голову как можно ниже.

Далее присядьте 10 раз — только не спешите. Повторите еще раз эти 10 приседаний. Молодцы.

На сегодня вы выполнили все упражнения. Теперь похвалите себя. Скажите, что вы просто молодчина. Скажите, что вы суперзвезда. Чаще радуйте себя такими похвалами. Старайтесь совсем себя не критиковать, а только хвалить.

Сегодня, мои дорогие читатели, был очень важный день в вашей жизни. Вы не просто узнали, что Ангелы-хранители существуют, но и смогли увидеть своего Ангела-хранителя, познакомиться с ним. Обязательно в течение этого или следующего дня, находясь, например, на работе попытайтесь ощутить присутствие Ангела-хранителя с вами. Возможно, вы будете чувствовать его дыхание за спиной, может,

ощутите касание крыльев, может, он просто будет сидеть рядом. В любом случае знайте, что ваш небесный помощник всегда с вами. Старайтесь благодарить его как можно чаще. Ваша благодарность делает его сильнее, а чем сильнее он, тем сильнее вы. Не забывайте также контролировать постоянно свои мысли. Только позитивные утверждения и никакой самокритики. Хвалите себя, благодарите себя. Хвалите своего небесного помощника, благодарите его!

До светлого завтра!



ДЕНЬ 3

День здоровья

Сегодня начнем занятия с зарядки (Урок 1). После этого прочитайте весь Урок 2 — выполняйте его, когда ляжете в кровать для сна (конечно, лечь надо минут на 15 пораньше обычного, чтобы не уснуть во время выполнения урока). Не страшно, если у вас будет получаться не совсем то, что написано.

УРОК 1. Дружу со спортом

Сегодня мы с вами будем выполнять упражнения для укрепления позвоночника и растяжки мышц спины. Вы прекрасно знаете, какую важную роль играет позвоночник в организме, излишне говорить об этом еще раз: здоровье спины — обязательное условие вашего прекрасного превращения в богатого и успешного человека. Если у вас были травмы позвоночника или операции в этой области, будьте особенно внимательны и осторожны. При гипертонии или болезнях сердца выполняйте упражнения с минимальной амплитудой, чтобы снизить нагрузку.

Ложитесь на спину (на пол или на коврик), голова лежит на полу, руки вытянуты за голову. Ноги прямые, сведены вместе. Сделайте вдох и на выдохе начинайте растягивать себя — тяните руки и пятки от себя (носки внутрь). На вдохе возвращайтесь в исходное положение. Повторите упражнение восемь раз.

Та же позиция на спине, голова лежит на полу, руки вытянуты за голову. Ноги прямые, сведены вместе. На вдохе согните ноги в коленях и потяните их к груди. На выдохе вернитесь в исходное положение. Повторите 10 раз.

Та же позиция на спине, голова лежит на полу, руки вытянуты за голову. Ноги прямые, сведены вместе. На вдохе сомкните руки под коленями и подтяните бедра к груди, согнув ноги и одно-

временно подтягивая верх туловища к ногам, так, чтобы подбородок оказался между колен. На выдохе вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение семь раз.

Встаньте на колени и обопритесь прямыми руками на пол. Спина прямая. Не задерживая дыхание, выгибайте спину вверх, опуская голову вниз и как можно сильнее притягивая подбородок к груди, а затем выгибайте спину вниз, поднимая голову вверх как можно ближе затылком к спине. Выполните 10 раз.

Ложитесь на живот, руки вытяните прямо за голову, ноги прямые, сведены вместе.

Вдохните, одновременно напрягая мышцы живота и ягодиц, и на выдохе медленно поднимайте верхнюю часть туловища и руки вверх — высоко подниматься не надо. Повторите упражнение 10 раз.

На сегодня с зарядкой достаточно. Похвалите себя. Скажите, что вы очень большая умничка. Не стесняйтесь себя хвалить никогда, делайте это при каждом удобном случае, даже за мелочи. Например, за то, что вы встаете рано утром на работу, за то, что не опоздали на встречу, хвалите себя за вкусно приготовленный ужин, за помытую посуду и за много другое. И никогда — вы слышите, никогда, мои дорогие читатели! — никогда не критикуйте себя. Старайтесь искать положительные моменты даже в ошибках, ведь из них можно извлечь ценный урок.

УРОК 2. Дружу с небом

Сейчас, мои дорогие читатели, мы с вами продолжим знакомство с волшебными небесными силами, которые будут помогать вам «заряжаться» мощнейшей энергией для преодоления всех жизненных препятствий.

Итак, полностью расслабьтесь. Закройте глаза и попытайтесь представить дневное небо. Вы лежите на своей самой удобной в мире кровати и видите прекрасное голубое небо над головой, видите легкие облачка, смотрите, как светит яркое солнце. Вы видите солнце, но оно вас не слепит. Над головой пробегают облачка, которые принимают различные причудливые формы. Солнце постепенно заходит за горизонт, начинает темнеть, и вот вы уже видите прекрасное ночное небо. На нем миллионы звезд, и сегодня они светят для вас. Некоторое время посмотрите на это прекрасное звездное небо. Постепенно оно начинает затягиваться необычными белоснежными облаками, и вот уже оно полностью ими закрыто. И вдруг вы понимаете, что над вами сейчас тот самый участок неба, где живет ваш Ангел-хранитель. Открою вам тайну — там он живет не один. Там очень много Ангелов, вы их сможете увидеть и познакомиться позже. Сначала надо пройти необходимые процедуры по обретению божественной энергии в вашем теле. Итак, начинается движение в центральной части небосвода — яркие, белоснежные облака начинают вращаться по часовой стрелке, обра-

зую огромный красивый круг. Постепенно он начинает превращаться в шар и уменьшаться в размерах. Вы понимаете, что этот шар — мощнейшая божественная энергия, которая создана Ангелами и другими небесными жителями. И этой волшебной энергией они сегодня готовы с вами поделиться. Шар, уменьшаясь в размерах, начинает приближаться к вам. Теперь он не больше двух метров в диаметре, и он уже над вами. Еще мгновение, и вы уже внутри шара. Почувствуйте движение мощнейшей энергии вокруг и внутри вас. Волшебные божественные силы начали работу по изучению всего вашего организма. Вы чувствуете, как их приятное излучение пропитывает вас, вы ощущаете прилив сил, у вас появляется желание сделать что-то интересное, новое. Вам хочется новых открытий, новых знаний, вы хотите узнать больше об окружающем вас мире, улучшить свои физические и умственные данные. Вам хочется новых свершений. Поздравляю вас, мои дорогие читатели. Теперь ваша жизнь уже точно начнет меняться в лучшую сторону, причем очень быстро. Впереди вас ждет большой успех и счастье.

Придется открыть еще один секрет — именно с сегодняшнего дня у вас начнут появляться новые союзники. Вам увеличат зарплату, или вы смените работу с увеличением зарплаты. А может, вы начнете заниматься любимым делом, а не тем, чем приходится заниматься. Возможно, очень скоро вы найдете свою вторую половинку.

Сейчас мысленно озвучьте самые сокровенные ваши желания — будьте уверены, небесные помощники вас услышат. Только не торопитесь.

Теперь вы можете отпустить этот небесный шар. Вы видите, как он постепенно отделяется от вашего тела и начинает подниматься вверх. Вы уже видите звездное небо — шар поднимается к нему. Поблагодарите шар, попрощайтесь с ним. Он постепенно пропадает из виду. Поблагодарите небесных помощников следующими словами:

— Благодарю тебя, мой небесный Ангел-хранитель, за все, что ты делаешь для меня, за то, что ты со мной каждый день, каждый час, каждую минуту. Благодарю Тебя, Отец Небесный, за то все хорошее, что происходит в моей жизни ежедневно! Спасибо вам, все мои дорогие небесные помощники, за то, что вы всегда со мной.

Сейчас вы можете спокойно полежать, отдохнуть. Приятного вам вечера и доброй ночи! До встречи!

Завтра вам будет необходимо читать эту книгу дважды — утром и вечером: с утра вы ее откроете только на пару минут, чтобы прочитать указания о том, что вам необходимо делать в течение всего дня.