

Шлях до щастя: Мистецтво високих вібрацій

КУПИТИ

Про книгу

Ця книжка — справжній путівник для дівчат і жінок, які хочуть наповнити своє життя гармонією, радістю і світлом. У ній зібрано 63 перевірених способи підвищення вібрацій — від духовних практик, як-от прощення, практика вдячності та життя в моменті, до матеріальних завдань, наприклад навести лад вдома чи познайомитись із цілющими властивостями каменів та ефірних олій.

Ці методи допоможуть пробудити внутрішню силу й створити власний простір щастя. Усі ці способи відіграли для авторки роль чарівної палички під час найскладніших випробувань, стали частиною щоденного ритуалу і допомагають жити щасливе й наповнене життя.

Ця книжка надихне вас зробити перший крок до змін, знайти в собі джерело світла і стати найкращою версією себе.

Зміст

Вступ

Як користуватися цією книжкою

Практикуй вдячність

Пробач колишніх

Створи свій ритуал для налаштування на день

Перебери речі в будь-якій шухляді або шафі

Похвали себе: запиши 10 рис, які тобі в собі подобаються

Помий підлогу з ефірною олією м'яти

Напиши листа вдячності трьом людям

Зроби маску для обличчя

Погуляй на природі

Надай комусь допомогу безкорисливо

Зроби щось для задоволення, а не заради результату

Практикуй медитацію

Вимий посуд

Зроби собі масаж обличчя

Напиши пост у соцмережах, який несе світло і позитив

Купи собі червону помаду

Познайомся з метафоричними асоціативними картами

Сходи на масаж

Влаштуй собі сеанс ароматерапії, почни вивчати ефірні олії

Позбудься почуття провини

Подумай, чим би ти займалась, якби мала необмежену кількість грошей

Скажи «ні» тому, що забирає енергію та псує настрій

Сьогодні свідомо відслідковуй свої думки і те, куди вони тебе ведуть

Вкажи їм шлях, який обираєш ти

Нагодуй птахів

Одягнись вдома гарніше, ніж зазвичай

Познайомся з енергією каменів

Зроби манікюр

Попроси Всесвіт про знаки
Живи в моменті
Звільнись від емоційного багажу
Спорт, спорт, спорт
Спробуй техніку «три сторінки»
Помрій так, ніби можливо все
Удосконалюй навик, працюючи над ним по 30 хвилин на день
декілька разів на тиждень
Працюй над концентрацією
Працюй над довірою до Всесвіту
Віддай або викинь непотрібний одяг або речі
Вийди зі свого звичного шаблону
Заведи рослинку
Розвивай інтуїцію
Купи собі річ із вищого цінового сегмента
Почисть пам'ять телефона, ноутбука, комп'ютера
Малюй і розмальовуй
Влаштуй собі розвантажувальний день, їж легку їжу, їж менше
Звільнись від заздрощів
Відвідай «жіноче коло»
Заплануй свій день зранку
Знайди «пораду дня» у книжці
Завантаж застосунок для контролю доходів і витрат
Подивись на захід сонця
Запали свічки
Склади свою афірмацію.
Подивись мотиваційне відео
Багато ходи, влаштуй собі довгу пішу прогулянку
Позбудься жертвності
Дозволь життю відбуватись
Прийми в собі чоловічі енергії
Стань для себе «ідеальним чоловіком»
Відвідай сесію sound healing / послухай музику

Подумай про те, що кінець завжди стає початком
Сьогодні спостерігай за своїм станом, свідомо змінюй його. Стан
створює майбутнє
Уяви, що можливо все, що ти хочеш створити у своєму житті
Купи собі букет квітів
Відвідай якесь місце (навіть у своєму місті чи неподалік) як турист
Післямова
Подяки
Про авторку
Вібраційна шкала рівнів свідомості, емоцій і станів на основі карти
свідомості Девіда Хокінса
Твої секрети щастя

Вступ

Багато років я шукала і тестувала способи, завдяки яким можна відчувати більше радості, щастя та наповненості, які б допомогли пережити складну життєву ситуацію та вийти зі стресового стану. Інколи я складала списки цих «секретних рецептів». Я їх пам'ятаю та доповнюю, бо кожного дня практикую те, що наповнює моє життя позитивними емоціями.

Ідея написання цієї книжки прийшла, коли я все частіше почала розповідати про ці способи своїм подружкам і стала отримувати зворотний зв'язок щодо того, наскільки вони дієві. Тому захотілося створити інструмент для дівчат (а ми всі дівчата — від 9 до 99), яким можна користуватися для того, щоб наповнити своє життя радістю та задоволенням, покращити настрій і підвищити вібрації.

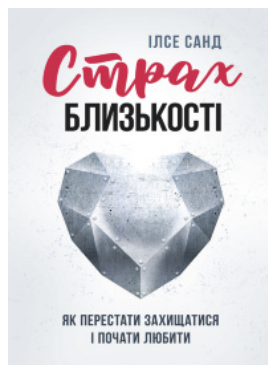
Рівень наших вібрацій надзвичайно важливий, оскільки те, що нас оточує: люди, ситуації, матеріальне — відповідає вібраціям, які ми випромінюємо. Не варто очікувати змін на краще, якщо ти не змінила свої вібрації. Як їх змінити? Змінивши свій стан! Як змінити стан? Змінивши емоції, які нас наповнюють переважну більшість часу.

Кожній емоції відповідає певна частота. Внизу шкали Хокінса знаходяться страх, почуття провини, апатія, злість; вищим частотам відповідають прийняття, радість, любов.

Рекомендована література



Шлях до фінансової
свободи. Ваш перший
мільйон за сім років



Страх близькості: як
перестати захищатися і
почати любити

Перейти до категорії
Саморозвиток та мотивація



КУПИТИ