

# ШАГ 1

## I. Уровень Разум и тело

Открытие потенциала желания.

Ответьте на следующие вопросы для лучшего понимания себя и создания в бессознательном картины реализации.

1. Зачем мне она? Что я получу, если цель реализуется? (Нужно идти в глубину, как минимум дать 6 ответов).
2. Как я пойму, что я обрела то, что хочется?  
(Здесь вы пишете реально ощутимые изменения-факты, которые вы сможете увидеть/потрогать/услышать, когда ваше желание исполнится).
3. Сценарий развития событий от настоящего времени. Нужно прописать **НЕСКОЛЬКО ПРИБЛИЗИТЕЛЬНЫХ** сценариев событий, как бы оно могло реализоваться. Минимум 3 варианта, а лучше около 7. (Это нужно для понимания вариативности реализации и расслабления).
4. Как оно исполняется! Где? Когда? Как? С кем? Указываете страну, город, год, параметры исполнения желания;
5. Как у кого? (Конкретный пример очень важен, это создаёт в бессознательном картину реализации! А вы помните, подсознание мыслит образами).
6. Какой ты станешь, когда желание исполнится? (Нужно начать выходить в соответствие этому желанию).

Я достойна. Убираете помехи.

Встаньте, закройте глаза, внутри себя проговорите своё желание. Теперь подумайте, кто из вашего окружения, не верит в то, что вы можете это реализовать, сомневается по той или иной причине в вас или в том, что делаете.

Теперь представьте мысленный образ этого человека перед вами и аргументируйте ему, почему у вас получится это реализовать, скажите ему, что вы достойны. Объясняйте ему до того момента, пока не почувствуете, что этот человек соглашается. Он теперь тоже уверен, что у вас получится!

Внимание!! Всё дело в том, что сомнения, которые нам проявляют другие люди, - это на самом деле наши сомнения в самих себе. Просто в яркой выраженной форме. И тогда, когда вы сделаете это упражнение, вы на самом деле, внутри начнёте больше верить в себя.

## II. Уровень энергии

Очищение от излишней значимости и тяжести вашего желания.

**1. Можете использовать любой из способов, который я вам рассказала на вебинаре.**

**2. Сделать забор важности (посмотреть видео).**

### Забор важности

#### Пояснение:

Она используется для того, чтобы убрать излишнюю энергию, излишнюю важность со значимых событий. Когда ты чего-то очень хочешь, ты направляешь туда много мыслей, слов и действий, ты перекачиваешь количество энергии, тем самым нарушаешь баланс. Включаются равновесные силы, которые восстанавливают баланс, посылая вам обратные действия.

Забор энергии делается:

- Из вещей, которые носила и любила – они наполнены твоей энергией.
- Перед важными событиями, чтоб не включался «закон подлости». Дети также могут делать перед значимыми событиями.

#### Сколько раз:

Нет ограничений по частоте применения.

#### Выполнение:

В самом начале делаешь настройку: *«Пусть эта практика будет во благо для меня и всех живых существ на благо для меня и всех живых существ».*

1. Ставишь перед собой на расстоянии 1-1,5 метра мысленно событие, из которого надо забрать излишнюю энергию.
2. Соединяешь кончики указательных пальцев и от пола ставишь золотую сетку. Поставив один раз, больше не нужно держать её во внимании. Сетку нежелательно пересекать ни руками, ни ногами. Если это случайно произошло, необходимо снова её поставить.
3. Делаешь вдох от правого плеча к левому со словами: *«Я забираю всю свою излишнюю энергию из этого события/желания»*, делаешь выдох у левого плеча. Можешь добавить ощущение, что вдыхаешь свою собственную энергию (золотую/белую). И так циклом 2-3 минуты или до тех пор, пока не почувствуешь, что достаточно. Находишься в полной концентрации на процессе.
4. Потом мысленно или пальчиками отрезаешь золотые ниточки: от головы, от сердца, от паховой области.  
Берёшь сферу в мысленные руки или реальные, отправляешь её в небо со словами: *«Господи /Вселенная, я доверяю тебе реализацию этого желания. Я знаю, что всё произойдет наилучшим образом для меня. Благодарю».*

5. Практику закармливаешь благодарностью.

**3. Допустить, что даже если сейчас всё идёт не идеально, всё ведёт вас к вашему желанию. (Посмотреть видео «Всё идёт по плану» и расслабиться).**

<https://www.youtube.com/watch?v=Z8qU0GdW88Q>

#### 4. Посмотреть видео «Создание намерения» и создать намерение.

Здесь и сейчас я создаю намерение на ...

Я легко и радостно принимаю все положительные изменения в моей жизни, которые ведут меня к реализации моего намерения.

Я осознанно выбираю и готова жить и действовать, исходя из этого. Да будет так по моему слову и Истине и Воле Творца, во благо для меня и всех живых существ. Благодарю и Благо принимаю!

### III. Карта желаний

Почему карта желаний так хорошо работает?!

Все наши стратегии поведения, убеждения об этом мире, о себе, о наших возможностях находятся в нашем подсознании.

Наше подсознание соединено с правым полушарием, а значит оно понимает язык образов, цветов и ощущений!

Вот и весь секрет! Ежедневно смотря на картинки вашей мечты - вы их закладываете в своё подсознание! И ваша внутренняя Истина начинает их реализовывать!

Карту желаний делают на растущую луну, желательно в первые 3 дня, а так же в энергетически сильные дни!

Настраиваемся.

- Включаем приятную музыку
- Расслабляемся, открываемся своим мечтам.
- Ощущаем, что вы сейчас будете создавать что-то прекрасное в вашей жизни.
- Можно зажечь свечи.

Итак, карту можно делать как на бумаге, так и на компьютере. Но лучше на бумаге) Берём ватман и делим на 9 секторов, соответствующих основным сферам жизни (смотри фото) На Востоке, этот квадрат называют - Багуа. Каждый сектор соответствует стороне света и у каждого свой цвет.

**Сектор «Карьера»** - элемент вода.

Благоприятные цвета: синий, голубой, белый

**Сектор «Богатство»** - элемент дерево.

Благоприятные цвета: фиолетовый, лиловый, зеленый, чуть-чуть красного.

**Сектор «Любовь»** - элемент земля.

Благоприятные цвета: розовый, красный, все оттенки коричневого.

**Сектор «Семья»** - элемент дерево.

Благоприятные цвета: зеленый, коричневый, синий.

**Сектор «Творчество, дети»** - элемент металл

Благоприятные цвета: белый, серый, серебро, жёлтый, золото.

**Сектор «Мудрость, знания»** - элемент земля.

Благоприятные цвета: жёлтый, оранжевый, белый, терракотовый.

**Сектор «Слава»** элемент огонь.

Благоприятные цвета: красный, зеленый.

**Сектор «Помощников и путешествий»** - элемент металл.

Благоприятные цвета: белый, серый, серебро, золото, жёлтый.

Вы можете раскрасить сектора, соответствующими цветами, а можно просто на белой бумаге или на понравившемся вам фоне! Главное, чтобы вам нравилось!

Подбираем картинки. Они должны быть максимально точно отображать ваши мечты. Выбираем только позитивные картинки, с улыбающимися лицами, солнечными пейзажами. Нужно, чтобы картинки вам нравились и вызывали приятные чувства.

Важно Центральная фотография должна быть именно ваша. Ни семьи, ни будущей семьи. Только ваша, потому что карта желаний - ваша. Пишем аффирмацию про себя - в настоящем времени.

Например:

«Я счастлива», «благодарю», «я достойна»

Далее начинаем оформлять сектора жизни:

**Сектор «Карьера»**

Много картинок, хотя бы одна с изображением горы или пьедестала. Награды. Если вы мечтаете сменить профессию, найдите картинку того, кем бы вы хотели стать.

Аффирмация

Например:

«Я привлекаю поддержку и благоприятные возможности»

«Я открыта к знанию и жизни в согласии с моими настоящими потребностями»

«Моя работа приносит мне радость, материальный достаток и удовлетворение»

**Сектор «Богатство»**

Картинки с деньгами, набитый кошелёк, машина, квартира, золотом, домами, яхтами, шубами. На картинку с машиной или квартирой можете добавить своё изображение, как-будто вы в ней уже находитесь.

Хорошо добавить талисман богатства, например, китайская монета.

Аффирмация

«Я привлекаю к себе богатство и удачу»

«Я-воплощение успеха и благополучия»

«Пр процветание и успех наполняют мою жизнь»

«Большие деньги приходят ко мне легко и радостно»

«Я достойна всего самого лучшего»

### **Сектор «Любовь»**

Кто в паре, размещает фото партнера.

Свободные подбирают картинку с любимым типажом. Добавляем изображение чего-то парного: свадебных колец, лебеди, пара голубей, целующаяся пара. Все то, что вы хотите видеть в своих отношениях, выраженных через метафору.

Аффирмация

«У меня с моим мужчиной счастливые и гармоничные отношения»

«Мои отношения с мужем становятся лучше каждый день»

«Я получила предложение руки и сердца»

«У нас взаимная любовь»

«Мы с мужем счастливы»

### **Сектор «Семья»**

Помещаем все, что ассоциируется с идеальной семьей, душевным комфортом. Этот сектор поможет наладить отношения не только в вашем доме, но и между родственниками и Дале лучшими друзьями.

Аффирмация

«В нашей семье царит гармония и взаимопонимание»

«Всё мои родные и я здоровы»

«У нас счастливая семья»

«Отношения в моей семье становятся лучше с каждым днём»

«У меня прекрасные отношения с мужем, детьми и всеми родственниками»

### **Сектор «Творчество, дети»**

Размещаем все, что вдохновляет. Если вы хотите иметь ребёнка, поместите в неё маленьких детей, изображение мамы с малышом. Если мечтаете о творческом развитии, то приклеиваем картинку Музы или известной творческой личности, которая вам нравится.

Аффирмация

«У меня всегда есть время на свои увлечения»

«Я пишу прекрасные картины»

«Я отлично пою»

### **Сектор «Мудрость, знания»**

Даёт силы идти дальше и не останавливаться на достигнутом. Учиться чему-то новому, становиться умнее и совершенствоваться. В данной зоне помещаем все, что связано с мудростью и знаниями. Картинки с дипломами, учебниками, книгами, портреты любимых философов, ноутбук, телефон.

Аффирмация

«С каждым днём я всё мудрее»

«С каждым днём я получаю знания из разных источников»

«Я легко воспринимаю информацию»

«У меня хорошая память»

### **Сектор «Слава»**

Помещаем изображения связанные с самореализацией, признание, авторитетом. Изображения кубков, людей, добившихся успеха.

Аффирмация

«Моё фото напечатали в журнале»

«Я популярная личность»

«Меня приглашают на интервью»

### Сектор «Помощников и путешествий»

Если вы мечтаете побывать в какой-то стране, то помещаем изображения этих мест. Что касается помощников, то это конкретные люди, фирмы, компании, которые могут вам в чем-то помочь. Например, вылечить болезнь или погасить кредит.

Аффирмация

«Я счастлива, что провожу много времени с моими друзьями»

«Я путешествую 4 раза в год или больше»

Вперёд к своей мечте!



# ШАГ 2

## Очищение на год с бочками

### Пояснение:

Упражнение лучше делать со свечкой. Но при этом, это не обязательно, это на твой выбор. Если ты веришь в силу стихии огня, это будет помогать и усиливать процесс. Если ты обращаешь внимание, свечи часто используют для очищения в различных религиях, для очищения дома или состояния человека.

Если ты решила делать со свечой:

Можно выбрать любую: обычную или церковную, на твоё усмотрение. Свечу часто используют для очищения помещений. Свеча должна обязательно догореть до конца, не туши её после того, как закончишь практику, дай ей погаснуть самой.

Эта практика позволяет отпустить неприятные события выбранного периода, простить обиды и освободиться от негатива в отношении людей и событий. Лучше делать практику на очищение года или максимум трёх лет.

### Сколько раз:

Один раз. В очень сложных случаях, когда облегчения так и не наступило, можно делать до 4-х раз с интервалом в 1 неделю.

### Выполнение:

В самом начале делаешь настройку: «Пусть эта практика будет во благо для меня и всех живых существ на благо для меня».

Подыши глубоко около 30 секунд, отпуская суету этого дня. Удели это время себе, пришло время освободиться от того, что уже давно изжило себя. Закрываешь глаза.

1. Мысленно формируешь перед собой на расстоянии 2,5 метров светящуюся белую сферу (хорошо представить её над огнём свечи).

Внутри сферы ты намерением помещаешь прошедший год: воспоминания, Эмоции и ощущения.

«Я помещаю в эту сферу всех людей, места, события за этот год».

2. Вспоминаешь этот год: людей, места, слова, мысли, события, обиды, боль, стыд, злость, страхи – пусть всё идёт потоком в сферу, просто наблюдай этот поток и отпускай, проговаривай то, что было обидно и неприятно. Если есть какие-то болезненные ситуации, первыми их направляй в сферу. Можешь увидеть, где у тебя возникает в теле спазм или ощущение затемнения, когда ты говоришь об этой ситуации – направляй это в сферу. Если вспоминается кто-то, кто причинял тебе боль, выскажи ему всё (желательно вслух), что ты чувствовала в той или иной ситуации, что ты думаешь о нем. Главный акцент на чувства, говори о чувствах, это важно!

Например: «Когда начальница Глаши кричала на неё при всех остальных сотрудниках, Глаша чувствовала себя слабой/униженной/никчёмной

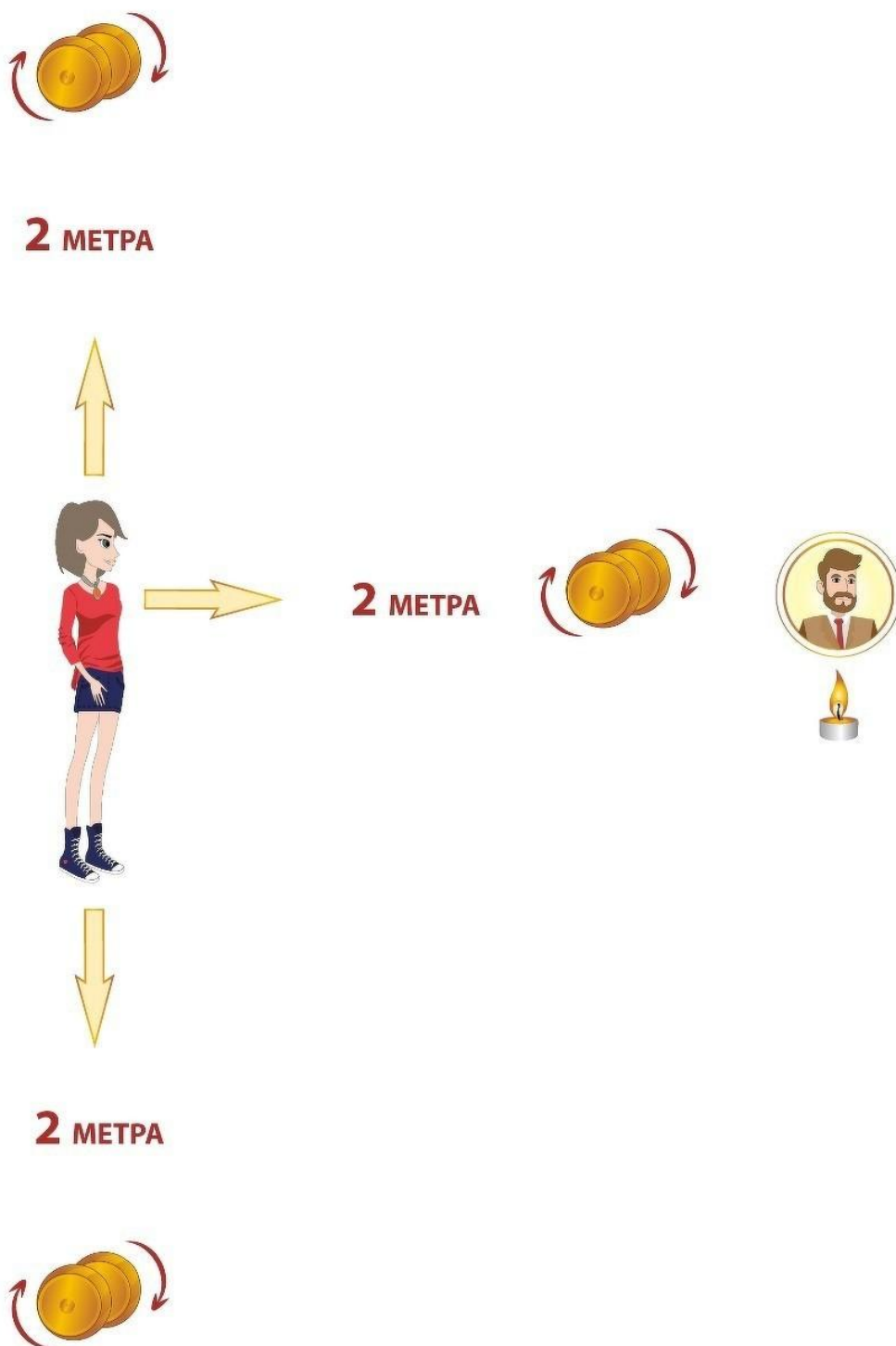
/грязно/мерзко» ...» (только говоришь от первого лица с «я»).

3. Через некоторое время, когда почувствуешь, что стало легче, начинаешь крутить энергетические бочки золотого цвета по направлению «от себя»:

- 2 шт под ногами на 2 метра ниже;
- 2 шт над головой;
- 2 шт на уровне груди.

Всего бочек 6!

Смотри Приложение, Рисунок 1





Представляешь, как они помогают очищать твоё тело, мысли, чувства и наполняют сферу. Теперь пусть бочки работают, а ты ещё какое-то время вспоминаешь события и мысли, связанные с этим годом, отпускаешь их.

Можно только вначале сфокусировать внимание на бочках и на намерении, с которым ты их поставила, дальше ты можешь продолжить проговаривание, бочки будут делать своё дело.

**4.** Между собой и сферой ставишь золотую сетку (как при заборе важности), представляешь, что из ладони правой руки идёт луч, и ты начинаешь очищать им сферу постепенно, пока она не станет светлой или пока ты не поймёшь, что достаточно.

Или представь, как в сферу сверху заливается бело-золотой цвет и полностью освещает её. Просишь Высшую Силу (что ближе тебе: чистая Энергия, Бог, Вселенная): «Я прошу очистить меня и всех людей, места, события, с которыми я взаимодействовала за этот год от негативных последствий взаимодействия, искренне простить, поблагодарить, принять этот опыт и направить высвободившуюся энергию этого опыта во благо для меня и всех живых существ, на благо для меня по Истине и Воле Творца. Благодарю».

**5.** Опять между собой и сферой ставишь золотую сетку, начинаешь проговаривать про себя (или вслух):

«Я забираю всю свою энергию, принадлежащую мне по праву рождения у всех людей, мест, событий за этот год». И делаешь вдох справа налево. (Как при заборе важности) «Я отдаю всю чужую энергию, не принадлежащую мне по праву рождения людям, местам, событиям за этот год». Выдох слева направо. И так циклом вдох-выдох, минуты 2-3, находишься в полной концентрации на процессе.

**6.** Прощаешь все болезненные ситуации, общение с разными людьми, в разных местах за конкретные вещи (которые ты называла вначале), если ты чувствуешь какую-то тяжесть в теле, то закрываешь глаза и находишь эту тяжесть в теле, и мысленными руками вытаскиваешь её из себя и выкидываешь в невидимый костёр со священным огнём, который горит справа от тебя. И говоришь: «Я прощаю всех за ...». Прости себя за то, что вызвала эти события.

**7.** Прояви раскаяние и ответственность за то, что происходило в твоей жизни за этот год, возможно, ты осознаешь и свою вину в чем-то, у тебя появится новый взгляд на ситуацию. «Простите меня за ... (тут перечисляешь все события, за которые ты бы хотела попросить прощения, или просишь в общем прощение за всё)».

**8.** Благодарить год за всё.

**9.** Отделяешь мысленно 3 нити между собой и сферой (на уровне головы, сердца и паха). Берёшь сферу в мысленные руки или реальные, отправляешь её в небо со словами: «Я отправляю эту сферу в информационное поле земли на дальнейшее очищение и трансформацию. Возвращайся к истоку. Да будет так, во благо для меня и всех живых существ. На благо для меня.»

## Очищение на год (упрощённая версия)

### Пояснение:

Упражнение лучше делать со свечкой. Но при этом, это не обязательно, это на твой выбор. Если ты веришь в силу стихии огня, это будет помогать и усиливать процесс. Если ты обращаешь внимание, свечи часто используют для очищения в различных религиях, для очищения дома или состояния человека.

### Если ты решила делать со свечой:

Можно выбрать любую: обычную или церковную, на твоё усмотрение. Свечу часто используют для очищения помещений. Свеча должна обязательно догореть до конца, не туши её после того, как закончишь практику, дай ей погаснуть самой.

Это упрощённая версия практики очищения, она позволяет отпустить неприятные события выбранного периода, простить обиды и освободиться от негатива в отношении людей и событий. Её желательно делать при отсутствии времени. Но первая практика даёт более качественный результат и чистит на всех уровнях: души, разума и тела.

### Сколько раз:

Один раз. В очень сложных случаях, когда облегчения так и не наступило, можно делать до 4-х раз с интервалом в 1 неделю.

### Выполнение:

В самом начале делаешь настройку: «Пусть эта практика будет во благо для меня и всех живых существ на благо для меня».

1. Подыши глубоко около 30 секунд, отпуская суету этого дня. Удели это время себе, пришло время освободиться от того, что уже давно изжило себя. Закрываешь глаза.

1. Вспоминаешь какую-то ситуацию или людей, места, события которые причинили обиды, боль, стыд, злость, страхи или любые деструктивные ощущения.

2. Чувствуешь, где это отзывается в теле. Какой оно формы? Какого цвета? Консистенции? Может, ты увидишь сразу конкретный образ, например, мешок или молоток. Берёшь это в мысленные руки или реальные, отправляешь в мусорное ведро рядом с собой.

Проделываешь так с каждым неприятным воспоминанием.

3. Берёшь мусорное ведро в мысленные руки или реальные, отправляешь её в небо со словами:

«Я отправляю это в информационное поле земли на дальнейшее очищение и трансформацию. Возвращайся к истоку. Я прошу очистить меня и всех людей, места, события, с которыми я взаимодействовала за этот год от негативных последствий взаимодействия, искренне простить, поблагодарить, принять этот опыт и направить высвободившуюся энергию этого опыта во благо для меня и всех живых существ, на благо для меня по Истине и Воле Творца. Благодарю».

## ШАГ 3

Нет описания к уроку

### Вебинар с Юлией Никас «Исполнение желаний»

Нет описания к уроку