



Анна Безгодова

*7 инструментов
для жизни
на полную*

*Для девушек
и женщин*

Анна Безгодова
7 инструментов
для жизни на полную.
Для девушек и женщин

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=28720352
ISBN 9785449018137*

Аннотация

Представляю вам 7 шагов в развитии женственности, начиная с физического состояния до манер и слов. Книга откроет для вас женские тайны, проверенные лично мной и доказавшие эффективность. Следуя всем заданиям, вы пройдете путь от девушки, потерявшей себя в бесконечных хлопотах, болях, напряжении, запутавшейся, кто она и в чем ее предназначение, до уверенной в себе женщины, настоящей леди, которая ценит себя и озаряет мужчин своим теплом и мягкостью. Вы станете музой и поймете, как это здорово!

Содержание

Введение	5
1. Светящееся здоровье	8
Избавление от болезней	9
Питание	12
Конец ознакомительного фрагмента.	13

**7 инструментов
для жизни на полную
Для девушек и женщин**

Анна Безгодова

© Анна Безгодова, 2018

ISBN 978-5-4490-1813-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

«Душа пришла в этот мир для того, чтобы пережить самый богатый опыт, а не обедненный, и она не хочет, чтобы вы оставались в покое. И хотя выбор за вами, ваша душа всегда сделает так, что вы никогда не будете до конца довольны или удовлетворены собой. Ведь в вашей жизни так многое можно изменить, можно творить и творить самих себя. Всегда найдется непокоренная вершина, неизведанная граница, страх, который надо преодолеть. Всегда есть место лучше, идея грандиознее, мечта выше»¹.

В попытках продвинуться в своем развитии вот уже на протяжении 10 лет, я периодически терпела неудачи и анализировала их причины. Я осознала, что основной причиной является неупорядоченное, не пошаговое развитие. Я старалась либо сделать все сразу, либо начинала с конца, не заложив фундамент.

Эта книга воплощает идеи и принципы, которые все-таки начали работать у меня, она ведет вас по этапам развития с самого начала, поэтому очень советую соблюдать именно указанный порядок.

Какие же проблемы решит для вас эта книга? Первое – это проблемы со здоровьем: нас всех или одолевают различные

¹ Нил Доналд Уолш «Беседы с Богом»

болезни, или нам не хватает энергии, не получается успевать делать все дела за день, достижение целей кажется титаническим трудом. Второе – остановки, зависание в развитии, из-за нехватки энергии или времени, ну или мы придерживаемся мнения, что чего-то не хватает. Третье, когда мы все-таки идем к своим целям, но достичь их никак не получается. Вроде и энергия есть, и желание, и четкий план действий, но как будто кто-то сует палки в колеса. Многие называют это судьбой, но я придерживаюсь мнения, что это наше подсознание. Разберемся, почему оно это делает.

Другая категория проблем – это потеря женственности. В современном мире равенства полов проявление женственности довольно редкое явление. Многие, как и вы, даже не представляют, насколько это естественно, увлекательно и удобно – быть женщиной, быть настоящей леди/ Поэтому мне хочется поделиться этим, и поделиться как вдохновлять мужчину. Наверно, вы часто слышите «будь музой», «вдохновляй», но что же это значит? Какие конкретно действия необходимо выполнять? Я разобралась, используя различные способы из книг и выделила основные, работающие 100%, именно о них и пойдет речь. Например, создание уюта, подчеркивание отличий женщины от мужчины, т.е проявление мягкости, слабости, использование обаяния. Выделила правила обращения с женщиной, распределения ролей в семье, вплоть до указания правильных фраз для полного взаимопонимания.

Даже если вы считаете, что какая-то часть вашей жизни от вас совсем не зависит (напр. здоровье, поведение близких), то попробуйте взять полную ответственность за себя ради эксперимента. Вы ничем не рискуете, разве что тем, что можете стать счастливыми и избавиться от большинства проблем. Хотя может вы из тех, кто любит постоянно выпутываться? Если попробуете, то скорее всего, все что будет происходить после этого вы назовете чудом, потому что поймете, что можете менять жизнь!

Конечно, я не идеальная женщина, но я к этому стремлюсь. И эта книга – это советы, которые бы я дала своим подругам.

Полностью соглашаюсь с Ксенией Акушевой, которая сказала: «Самый важный секрет, который я вынесла за годы проб и ошибок – это просто делать, не ожидая никаких секретов. Не читать, не изучать, накапливая знания, а применять. Не идеально, с сопротивлением и неудачами, но применять, накапливая опыт. Делать прямо сейчас.»

Используйте эту книгу как пособие, совет, пинок к действию, и я гарантирую, вы изменитесь, ваша жизнь изменится! Не читайте быстро, проверяйте на себе всё, выполняйте задания и делайте выводы, что работает, а что, возможно вам не подходит. Создавайте себя и свою жизнь!

1. Светящееся здоровье

*Здоровье – это отражение согласия
между вашим телом, разумом и духом.*

Болезнь указывает на нарушение баланса.

Нил Дональд Уолш

Основа развития каждой личности – это базовые потребности, то есть наше физическое тело. Начнем с него, потому что без физического здоровья и энергии мы не можем развиваться ни духовно, ни морально, ни улучшать отношения, ни строить карьеру. Представьте, вы осознали, к чему хотите стремиться, но у вас постоянно болит голова, или вам сложно сосредоточиться первые пол дня из-за недосыпания, или вечером вас зовут друзья покататься на чем-нибудь, а вы не можете встать с дивана даже чтобы приготовить себе пость... Как вы при этом себя ощутите? Думаю, довольно плохо. Ведь женщина, у которой есть постоянные боли и мало энергии не сможет ни построить карьеру, ни поддерживать физическую форму, ни тем более вдохновить мужчину, да и вообще что-то ему дать. Она останется несчастной, пока не начнет своё развитие с основы – с физической энергии. А это отсутствие заболеваний, питание, сон и спорт.

Избавление от болезней

Я выделяю для себя 3 группы болезней по способу их лечения:

— **Небольшие осложнения** (насморк, головная боль, другие виды временной боли) – советую переходить на народные рецепты. Перестаньте принимать лекарства из аптеки – замените их на травы, народные рецепты и специальные физические упражнения (кроме запущенных случаев). Почитайте, какие ваши растения от чего помогают. Вы удивитесь, насколько могут быть полезны обычные травы, масла, пищевые продукты! Например, от остеохондроза помогает натирание нерафинированным маслом с морской солью, настоянным 2 дня. От головной боли – молотый имбирь в теплой воде с медом и прикладывание льда к макушке или лбу и глазам, боли при менструациях уменьшаются настоем листьев и веток малины, залитая водой овсянка при размокании нежно подсушивает прыщи и т. д. Если не хотите изучать все это, то просто при наступлении какого-либо осложнения вбивайте в поисковик: «как избавиться от... народными рецептами». Поверьте, они срабатывают не хуже чем таблетки. Прекратите себя калечить химией.

— **При болезнях опорно-двигательного аппарата** – обратитесь к мануальным терапевтам, остеопатам. Например, у вас сколиоз, остеохондроз или ограничение подвиж-

ности (неврологическое) и вас беспокоят боли – советую обратиться к мануальным терапевтам, они подскажут, как постепенно налаживать вашу двигательную активность. Либо, возможно, сразу избавят вас от проблем. Например, когда у меня защемило нерв, то смог помочь только один доктор – мануальный терапевт всего за 15 минут, а неврологи выписывали таблетки и просили терпеть боль.

– **Хронические болезни** – это на самом деле не наказание, а просто сигналы нашего подсознания. Это результат наших мыслей и слов. Задумайтесь, когда у вас появился гастрит (или любая другая хроническая болезнь)? Может, когда вы сильно переживали насчет экзаменов/проектов/дел? Может вы не хотели принять ситуацию, и, что называется «не переваривали» ее? Может вас «тошнило» от этого события? Если покопаетесь в себе, то поймете, что у каждой болезни есть психологические причины. Но разобраться самой сложно. Я пыталась это сделать по различным статьям о психосоматике, но это ничего мне не дало. Тогда мне попалась книга Синельникова «Возлюби болезнь свою», где подробно перечислены причины всех болезней. После ее прочтения и работы над собой, я очень быстро избавилась от сыпи, доставляющей мне неудобства 4 месяца. Даже появилась опустошенность, ощущение нулевой точки, как будто начала жизнь с чистого листа, жизнь, в которой нет места болезням и травмам. Это очень классное ощущение! Вместо этого вы можете обратиться за помощью к психотерапевтам.

Задание:

1. Выпишите в столбик свои хронические болезни и временные осложнения на текущий момент;
2. решите, как будете избавляться от них, используя предложенные выше методы;
3. начните избавление прямо сейчас.

Питание

После того, как вы избавились от болезней, или смогли значительно уменьшить их проявления, стоит задуматься о питании. Ведь все вещества для нормальной работы организма мы получаем именно из пищи.

Все мы замечали разницу по самочувствию после употребления жареного и мучного или после вареных овощей с вареным мясом. Выбор организма очевиден, нужно только научиться прислушиваться к его сигналам, а не к зрительным образам и запахам. Более того, неразборчивое употребление ведет к накоплению вредных веществ, которые добавляют во многие продукты и к нехватке полезных минералов и витаминов, удаленных при обработке. И то и другое вызывает болезни и способствует плохому самочувствию.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.