

Светлана Архипова

Сфера

*Не читай,
а действуй!*

Светлана Викторовна Архипова

Сфера. Не читай, а действуй!

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=36331368

ISBN 9785449329967

Аннотация

Сфера – это каждое направление в нашей жизни. Все наши отношения, финансы, дружба, карьера состоят из отдельных действий и глагола любить. В книге собраны действенные методики, которые использовали и используют самые успешные люди Планеты. Желаете стать одним из них? Вперёд! Действуйте, а не просто читайте. Организация "Meta Inc." запрещена на территории РФ.

Содержание

Глава 1. Карта сокровищ	6
Глава 2. Аппликатор Кузнецова	7
Глава 3. Баланс воды, еды, света и лета	8
Глава 4. Прогулка по книжному магазину	9
Глава 5. Свидание с самим собой	10
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Сфера

Не читай, а действуй!

Светлана Викторовна
Архипова

© Светлана Викторовна Архипова, 2019

ISBN 978-5-4493-2996-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Первое и самое главное, с чего мы начнём, – давай знакомиться. Меня зовут Светлана, и я смогу стать твоим проводником в мир волшебства и магии в твоей жизни.

Более 13 лет я применяю на себе различные методики и практики всех успешных людей Планеты Земля. Если спросить, какая моя любимая книга, то я скажу, что такой нет – ведь каждая принесла в мою жизнь колоссальный опыт. (Это примерно 890 книг за это время).

У меня нет любимого танца – потому что моё тело умеет что-то невообразимое и не нуждается в определениях стиля. У меня нет любимого композитора и художника – каждое произведение искусства проходит сквозь меня и оставляет неизгладимый отпечаток для лучшей жизни на Земле.

И это важная заповедь Бога – не сотвори себе кумира.

Этот курс научит вас впитывать всё прекрасное, что создано природой и руками человека по вдохновению из Космоса.

Как с ним работать?

Очень просто.

Я максимально сильно хочу, чтобы у тебя был результат.

Поэтому открывай любую страницу и начинай!

Последовательность не важна, спонтанность наше всё.

Глава 1. Карта сокровищ

Подготовь белый ватман, клей, ножницы и хорошее настроение. Я никогда не следила за циклами Луны, я просто очень сильно верю в свои мечты, и все мои три карты сокровищ исполнились на 90%.

Расчерти ватман на 9 секций, как показано на рисунке.

Теперь в каждой секции пропиши свои желания в этом направлении.

Карта сокровищ создаётся не одну ночь. Помни об этом, когда будешь листать журналы и захочешь что-то вырезать оттуда. Смело вырезай и наклеивай на ватман.

Карта сокровищ – не результат, а сам путь!

Наслаждайся процессом, визуализируй и получай желаемое.

Я часто не успевала приклеить то, что захотелось, а оно уже было в моих руках. Кроме Оскара пока.

Хорошего дня!

Глава 2. Аппликатор Кузнецова

Сегодня твоя задача купить, найти, украсть, взять в аренду или приобрести как-то ещё аппликатор Кузнецова.

Всё.

Зачем он нам?

В моей жизни он появился в 2016 году и полностью изменил её.

Вечерами под индийскую мантру я на нём лежала, после практики стояния на гвоздях я на нём стою, и КАЖДЫЙ день происходит от одной до пяти волшебных ситуаций в моей жизни. Я рекомендую поселить его в свой дом, и пусть пока вы не особо хотите лежать или стоять на нём, то в конце этого курса точно рискнёте попробовать.

Хорошего дня!

Глава 3. Баланс воды, еды, света и лета

Пробуждение наступает, и тебе сразу срочно нужно выпить от 200 до 400 мл чистой воды натощак. После этого не есть 45 минут.

После 10 дней этой практики ты поймёшь, что ты герой!

Пусть она станет главной в жизни практикой навсегда.

Ешь 5—6 раз в день. Знаю, что дорого. Ешь мало. Организму хватит одной ладошки еды зараз. И не хватай на бегу всё, что плохо лежит.

Вставай рано и ложись спать рано. До 00:00 уже нужно видеть красивые сны. Уровень дневного света очень важен для организма, и поэтому старайся проводить максимум солнечного дня на ногах в светлом помещении.

Минимум два раза в год езди на море, отдыхай летом, когда организм может получить в два раза больше естественного витамина D, чем зимой.

Попробуй прожить в этом весь день.

Распланируй поездку в отпуск.

Соверши прогулку в парке. И не беги домой с работы. Гуляй. Наслаждайся. Жизнь одна.

Хорошего дня!

Глава 4. Прогулка по книжному магазину

Меня часто спрашивают, что прочитать. Я считаю, что лучшая практика что-то прочитать, – это когда книга сама пришла в руки.

Я делаю эту практику каждое четвертое воскресенье месяца. Специально иду в книжный магазин и на темах, которые меня интересуют, листаю книги. Выбираю, какая для меня, и ухожу. Покупаю книги через интернет-магазин «Лабиринт» (моим читателям есть скидка 35% на разные издательства, обращайтесь).

Введите эту практику прогулок по книжному магазину раз в месяц, и у вас навсегда отпадёт вопрос, что почитать.

Хорошего дня!

Глава 5. Свидание с самим собой

День X.

Как часто вы ходите на свидания?

А как часто приглашаете сами себя?

Эта практика позволит узнать себя лучше. Свидание – это время, проведённое с пользой для себя любимой. Это может быть кино в одиночестве, выставка, музей, магазин ткани с новой коллекцией, кофе в кофейне и многое другое.

Да, нет времени. Но это очень важно. Найти время для свидания с собой также важно для вашей семьи, потому что, не забывая на себя, вы даёте понять любимому, что на вас нужно тратить время и внимание.

Когда я только начала практиковать такие встречи с самой собой, было странно. Очень странно. Зато теперь это самое лучшее времяпрепровождение, и я получаю огромное удовольствие и вдохновение от процесса.

Хорошего дня!

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.