

An impressionistic painting of a landscape. The foreground is a field of yellow and green flowers, possibly irises. In the middle ground, there are several trees with dense foliage in shades of green and blue. The background shows a small building or structure partially obscured by the trees. The overall style is characterized by visible brushstrokes and a vibrant, somewhat muted color palette.

АЛЕСКОЙ ЩЕРБАКОВ

26 ШАГОВ В ГАРМОНИЮ

КВЕСТ №1

Алескей Щербаков

26 шагов в гармонию. Квест №1

«Издательские решения»

Щербаков А.

26 шагов в гармонию. Квест №1 / А. Щербаков — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-938185-9

В наше время все сложнее становится заинтересовать читателя духовной пищей и новыми знаниями. Я выпускаю серию книг, связанных с квестом и заданиями. Все задания реальны и возможность к выполнению этих заданий есть у каждого человека. Данный квест способен развить вашу связь, с природой, улучшить ваше самочувствие, вывести из депрессии и наполнить вашу жизнь чистым смыслом. Да, это не громкие слова, действительно это так.

ISBN 978-5-44-938185-9

© Щербаков А.
© Издательские решения

Содержание

Книга квест№1. 26 заданий которые изменят вашу жизнь	6
Задание №1. Кормление	7
Задание №2. Духовная пища	8
Конец ознакомительного фрагмента.	9

26 шагов в гармонию

Квест №1

Алескей Щербаков

Редактор Евгения Щербакова

© Алескей Щербаков, 2018

ISBN 978-5-4493-8185-9 (т. 1)

ISBN 978-5-4493-8186-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Книга квест№1. 26 заданий которые изменят вашу жизнь

Дорогой читатель, в наше время все сложнее становится заинтересовать читателя духовной пищей и новыми знаниями. Я выпускаю серию книг связанных с квестом и заданиями. Все задания реальны и возможность к выполнению этих заданий, есть у каждого человека. Данный квест, способен развить вашу связь, с природой, улучшить ваше самочувствие, вывести из депрессии и наполнить вашу жизнь чистым смыслом. Да это не громкие слова действительно это так. Выполнение каждого задание, будет приносить в вашу жизнь очень много положительных эмоций, радости, любви и добра. Одно из правил квеста, соблюдение инструкций. Уже через месяц ваша жизнь изменится и человек, которого вы наблюдали месяц назад в зеркале, для вас станет чужим и бесполезным прошлым. На данном этапе своей жизни, мне стало любопытно наблюдать за мотивацией, что нас мотивирует? Любовь, природа, деньги, родные, друзья, а может наше дело, которое приносит нам удовольствие? Но по статистике все это не так, собственность важности буквы Я каждого из нас, это и есть главная мотивация. Мы хотим быть кем то, кому то не хватает любви, кому-то здоровья, кому-то денег, друзей, да или просто человек не знает кем стать, какой путь выбрать? Задания с каждым разом будут увеличивать смысл и значимость их выполнения, главная цель заданий, почувствовать результат пользы для вашего самочувствия и всей жизни. У всех заданий есть одна цель, которая будет итоговым заданием по завершению всего квеста. И все зависит только от Вас. Настроить себя и свой ум на улучшение своей жизни и раскрыть свой внутренний потенциал.

Заданий в этом квесте будет двадцать шесть, на каждый день по заданию, задания будут и сложные и легкие, которые можно выполнить за несколько минут и на которые придется потратить несколько часов. Но Я вас уверяю, это стоит того. Этот квест, чистит карму, кто верит в нее, освобождает от негатива и способствует улучшению вашей жизни. Если Вы готовы, то мы можем начать наше удивительное путешествие.

Задание №1. Кормление

Каждый из нас бывает на улице и хотя бы раз в день встречает животных или птиц на своем пути, это задание самое простое и на выполнение этого задания не понадобится много времени. У каждого из нас остается еда, возможно – это хлеб который немного подсох, но мы его уже не едим, а выбрасываем, либо это какие то продукты питания не важно, главное правило этого задания. Покушал, сам накорми того, кто добывает пищу на улице. Это не сложно, после ужина сложить остатки вашей еды в пакет или контейнер пищевой и по пути на работу или на прогулке. Накормить уличного жителя, человека бездомного, животных или птиц к чему ваше сердце больше расположено того и накормите. Это задание простое, но оно включает в себя тридцать дней повторения, это как одна из ваших повседневных задач, честно могу сказать, что на все это задание уходит не более пяти минут в день. Но польза от этого задания колоссальная, это же не сложно сделать? в этом задании вы учитесь относиться к обделенным живым существам с сердцем и пониманием. Уже через неделю повторения, это будет прямая ваша обязанность, включенная Вашей волей в свою жизнь. Вы начнете ощущать любовь и добрую отдачу благодарности этого мира. Задание простое справитесь? Я в Вас верю и знаю что это под силу каждому из нас.

Задание №2. Духовная пицца

Второе задание оно еще легче, чем первое, основная цель 10 минут в день слушать музыку, живой природы, лучше это делать перед сном или как проснетесь, вовремя завтрака, включить и наслаждаться спокойной и пробуждающей музыкой. В момент прослушивания старайтесь слушать звуки не разумом, а душой, это очень успокаивает сознание, и мысли приводят в порядок. Первое время слушать душой будет сложно, так как привычки нет. Но не надо переживать или расстраиваться. Ежедневное повторение в течение тридцати дней, откроет блоки души и вы сможете с легкостью наполнять себя, звуками живой природы, также после этого вам может стать интересна классическая музыка, это Бетховен, Бах, Моцарт, Ван Гог, Паганини, Чайковский и т. д. Эту музыку можно слушать везде, в машине, на тренировке, дома и даже на работе. Эта музыка не отвлекает, а наоборот способствует улучшению работы вашего головного мозга. Наблюдать за изменениями в себе, становится интересно. А изменения не заставят себя ждать, вы почувствуете огромный прилив сил, способность к лучшему усвоению информации, станете более спокойным и многое другое, будет удивлять Вас с выполнением этого задания.

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.