18+

Шаганэ Загранева

Здорово Быть Счастливой

Загранева Шаганэ

Здорово Быть Счастливой

«Издательские решения»

Шаганэ З.

Здорово Быть Счастливой / З. Шаганэ — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-503113-6

В наше стремительное время развития никак нельзя стоять на месте, если хочешь чего-то достичь! Мы обращаемся в разные источники, и что находим? Потоки информации. Она всюду, часто запутана и сложна для восприятия, а что самое важное — в ней мало практической пользы. Мы хватаем по верхам, не улавливая главного. Нужно остановиться, выдохнуть, открыть эту волшебную книгу, в которой мы собрали практические рекомендации для прекрасных женщин, которые хотят наслаждаться жизнью и быть счастливыми.

ISBN 978-5-00-503113-6

© Шаганэ З.
© Издательские решения

Содержание

ЗБС* – Залог Большого Счастья 6
Я живу в кайф! 7
Как проверить насколько правильно работают наши чакры? 10
Цвета чакр 12
Встречают по одежке… 16
Конец ознакомительного фрагмента. 18

Здорово Быть Счастливой
Загранева Шаганэ

Кристина Крицкая *Редактор*
Виктория Шупер *Редактор*
Ксения Загурская *Редактор*
Мария Новикова *Редактор*
Юлия Петрова *Редактор*
© Загранева Шаганэ, 2019
ISBN 978-5-0050-3113-6
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ЗБС* – Залог Большого Счастья

Я живу в кайф!

Мы поделимся с вами той информацией, которую вы, скорее всего, уже знаете, вы точно это слышали, где-то читали, кто-то вам уже рассказывал, но по разным причинам вы не используете эти знания на практике.

Одна из причин – это отсутствие структуры в вашей голове, то есть отсутствие понимания целостной картины.

Вроде бы все знал, все понимал, но когда складываешь из пазлов целую картину, то всегда слышишь в ответ: «Точно, я это знал, но никогда не мог подумать, что все так взаимосвязано и что все так просто».

Дорогой наш читатель, задавался ли ты вопросом, а что же такое счастье?

Позволь помочь тебе с ответом.

У каждого счастье заключается в каких-то лично его моментах, из которых состоит уникальный свой вкус счастья. Для того, чтобы наше счастье было более полным, мы всегда стремимся найти людей с похожим вкусом счастья и это большая удача, если получается встретить такого человека, сблизиться и идти вместе какую-то часть жизни, ощущая этот вкус своего счастья.

Однако для того, чтобы ощущение счастья было постоянным, не кратковременным, нужно, чтобы и остальные сферы жизни были в балансе и гармонии. Нельзя считать что можно быть полностью счастливым, если хотя бы в одной из жизненно важных сфер провал, даже, если эта сфера не кажется важной для счастливой жизни. Например, если человек считает, что для счастья важнее всего любить и быть любимым и у него есть эта любовь, но при этом он ненавидит свою работу и имеет недостаточно денег, то как он ни будет стараться закрывать глаза на эти проблемы, он не сможет быть счастлив постоянно и стабильно, не сможет по-настоящему радоваться жизни и кайфовать.

Речь не о том, что проблем быть совсем не должно, они вполне могут быть и это даже делает жизнь интереснее. Речь о том, что у человека должен быть прочный фундамент и достаточный ресурс, чтобы справиться с трудностями.

Для начала предлагаем посмотреть на самые важные сферы своей жизни при помощи широко известной практики «колесо баланса»

помогает проанализировать заполненность и насыщенность сфер своей жизни и после это решает, куда направить свои усилия, чтобы его жизнь стала гармоничнее, ярче и счастливее.

Колесо баланса

Однако, захотеть изменений еще не значит, что они легко могут воплотиться. Есть один маленький секрет, о котором мало кто из пользователей этой практики знает.

Возможно, если вы уже рисовали Колесо баланса, то могли заметить, что когда осознали, какие сферы требуют проработки, поставили цели и расписали шаги для их улучшения, то все равно мало что меняется, колесо упорно не хочет становиться круглым. Или «провальные» сферы не выравниваются, или выравниваются, но при этом появляется «провал» в какой-то другой сфере. И вообще эта работа над своей жизнью кажется какой-то трудной и все делать лень.

Секрет прост, всё дело в наличии ресурсов на эти изменения и вообще в распределении энергии по этому кружочку со сферами.

Есть два пути и оба правильные, каждый выбирает для себя сам.

это взять ресурсы, затрачиваемые на сферы с высокими баллами и отдать в те сферы, где баллы ниже. Тем самым мы усредним все баллы, колесо станет круглым и мы будем катиться на нем счастливо и стабильно, довольствуясь существующим положение дел. Возможно, будем счастливы и так, а возможно, решим плавно и равномерно улучшать каждую сферу жизни,

доведя каждую из них до максимальных баллов, осознанно создав свое счастье. Главное слово здесь Осознанно. Т.е. в каждый момент времени нужно осознавать, куда идут усилие, что я создаю? За счет чего? **Первый путь,**

– это не убавлять в успешных сферах, а дотягивать «Провальные» до них. Для этого понадобятся дополнительные энергетические ресурсы. **Второй путь**

Если вы выбираете для себя второй путь, то в следующих главах мы расскажем о вариантах, где можно добывать эту дополнительную энергию и как ее грамотно распределять.

Важно понимать, что огромная часть энергии уходит на ненужные нервные переживания, на восстановление организма при стрессовом и нездоровом образе жизни, на страхи. И просто перенаправив эти потоки энергии в нужное русло, мы освободим для создания нашего счастья много-много ресурсов. Нам даже со стороны их добывать не придется!

То, как движется и распределяется наша энергия в нашей жизни по всем ее сферам, довольны ли мы жизнью и каждым из ее направлений, зависит от состояния энергетических центров тела. От их чистоты, наполненности, от того, насколько свободно через них идет поток жизненной энергии. Другими словами, наша внешняя реальность, напрямую зависит от нашего физического тела, его здоровья и энергичности.

Поэтому, для того чтобы улучшить жизнь, нужно поработать над состоянием тела и его энергетики, тогда и поставленные жизненные цели будут достигнуты легко, приятно, играючи. Без серьезных усилий или неприятных жертв. Заодно и самочувствие улучшится. Главное – осознанный подход, как мы выяснили.

Самое простое, начать с диагностики своих энергоцентров. Никаких особых знаний или приборов нам для этого не потребуется, все ответы есть в нас самих, а значит достаточно будет собственной интуиции.

Но даже без диагностики можно понять куда уходит часть энергии, зная какие переживания забирают энергию из каких чакр :

1. Муладхара, (выживание, у основания позвоночника) – её блокируют страхи.
2. Сважхистана (радость, у пупка) – блокируется чувством вины.
3. Манипура (сила воли, в животе) – блокирует стыд.
4. Анахата (в сердце) – блокирует скорбь.
5. Вишудха (правда, в горле) – блокирует ложь.
6. Аджна (озарение, во лбу) – блокируют иллюзии.
7. Сахасрара (космическая энергия, в макушке) – блокируют земные привязанности.

Получше о состоянии чакр узнаем, протестировав их.

УСЛОВИЯ ЖИЗНИ
КАРЬЕРА, РАБОТА
ДЕНЬГИ
ЗДОРОВЬЕ
ДРУЗЬЯ И РОДСТВЕННИКИ ОТНОШЕНИЯ
ЛЮБОВЬ ОТНОШЕНИЯ
ЛИЧНОСТНЫЙ РОСТ ДУХОВНОЕ РАЗВИТИЕ
ОТДЫХ И РАЗВЛЕЧЕНИЯ
10 9 8 7 6 5 4 3 2 1
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Как проверить насколько правильно работают наши чакры?

С помощью маятника. Его нужно поочередно держать над каждой из чакр, на расстоянии примерно трех сантиметров от тела. Когда чакра работает правильно, маятник должен раскачиваться по часовой стрелке, если чакра работает на принятие энергии (в районе второй, четвертой и шестой чакр), или против, если чакра работает на ее отдачу (в области первой, третьей, пятой и седьмой чакр). Если маятник двигается не в ту сторону, значит, чакра производит мужскую энергию вместо женской, если же он и вовсе не шевелится – чакра, над которой он находится, заблокирована.

Неправильная работа или блок чакр лишает нас гармонии и женственности, мешает взаимодействию мужской и женской энергии в нас.

Практика гармонизации энергетических центров:

Для того чтобы наладить их правильную работу, нужно применять практику **Чакровое дыхание.**

Благодаря ей чакры заработают в верном направлении.

Устройтесь поудобнее, закройте глаза, настройтесь на свое дыхание. Уделите каждой чакре две минуты. Если вам сложно будет мысленно «наполнить» чакру присущим ей цветом, возможно, она у вас ослаблена или заблокирована.

1. Сделайте мощный вдох (так как чакра работает на принятие) и слабый выдох. Направьте внимание в первую чакру, которая находится у основания позвоночника. Прочувствуйте свой копчик, крестец, дно таза, расслабьте промежность и дышите, направляя внимание в эти области, наполняя это пространство красным цветом при помощи дыхания.

2. Мысленно переместитесь во вторую чакру, которая находится внизу живота и в центре таза, начните дышать в это место, делая слабый вдох и сильный выдох (так как чакра работает на отдачу), наполняя его оранжевым цветом – примерно две минуты.

Продолжайте эту же процедуру с остальными чакрами, усиливая вдох в тех, которые работают на принятие, и выдох – там, где идет работа на отдачу. Дыхание должно стать более частым по мере продвижения вверх по чакрам.

3. Переведите внимание в область солнечного сплетения. Концентрируйтесь не только на передней части тела, но и прислушивайтесь к ощущениям сзади, в центре позвоночника, наполняя при помощи дыхания это пространство желтым цветом.

4. Перенесите внимание в область грудной клетки, в ее центр. Это сердечная чакра, медленно наполните ее зеленым цветом.

5. Перейдите в горло, область пятой чакры. Ощущайте шею также сзади, расслабляя при этом шейные позвонки, наполняйте эту зону голубым цветом.

6. Переведите внимание в шестую чакру, которая находится между бровей. Наполните область головного мозга синим цветом.

7. Займитесь седьмой чакрой, она в области макушки и над головой. Наполняйте эту область фиолетовым цветом.

Теперь начните дышать в обратном направлении, медленно опускаясь назад через все семь чакр к первой. Этот цикл повторите три раза. Затем полежите несколько минут с закрытыми глазами, наблюдая за своими ощущениями.

Так же есть несколько простых способов зарядить себя энергией – это медитация, позитивное общение с подругами (взаимный обмен энергиями), водные процедуры (посещение бассейна, бани, сауны придаст вам бодрости), полноценный сон (восемь часов сна – самый легкий способ восстановить утраченные силы), танцы (после ритмичных движений под люби-

мую музыку вы обретете второе дыхание), яркие впечатления (посмотрите хороший фильм, посетите концерт или просто попробуйте что—нибудь новое и интересное, прогулки (регулярные прогулки на природе увеличивают нашу энергию и наполняют радостью и удовольствием), ароматерапия (эфирные масла – тмин, розмарин, гвоздика, нероли – тонизируют организм), здоровое питание (об этом ниже целый раздел), смех (посмотрите комедию или просто позвоните человеку с чувством юмора – смех, как ничто иное, придает нам бодрости), уход за собой (баночки с кремами и ароматное мыло выполняют не только функцию ухода за кожей, но и заряжают нас энергией), массаж (женское тело нуждается в прикосновениях, его нужно разминать, иначе энергия в нем застаивается).

Цвета чакр

Мы конечно знаем, что цвет является определенной энергетической вибрацией. Когда мы носим одежду того или иного оттенка, мы наполняемся его энергией.

Используя в нашем гардеробе цвета, соответствующие системам организма, эмоциональному настроению и частям тела, можно легко восстановить энергетику чакр и добиться гармонии ауры, тела и сознания. При этом эффективно будут работать не толькосвойственные чакрам цвета, но и противоположные им. Но для начала нужно понять какие же цвета и чакры соответствуют той или иной системе организма, физического и энергетического тела.

– самой нижней чакре, что отвечает за нижние отделы позвоночника, половые органы, ноги и репродуктивные способности и даёт энергию всему физическому телу, а также оказывает влияние на все основные жизненные аспекты (финансы, работа, семья) и способность сохранять ясность суждения соответствует энергия красного цвета. Недостаток красного цвета может стать причиной разочарования и обид. А вот его переизбыток часто приводит к неконтролируемой агрессии и злобе. Добиться баланса позволяет **1 чакре Муладхаре зеленый, желтый и синий цвета.**

соответствует энергия оранжевого цвета. Эта чакра дарует удовольствие во всех его проявлениях, вызывает такие эмоции, как радость, оптимизм, настраивает на положительную волну. Оказывает влияние на дыхание и селезенку, а также на репродуктивную, пищеварительную, мышечную и лимфатическую системы. Распределяет энергию по всему телу и отвечает за эмоции. Недостаток оранжевого цвета проявляется в отсутствии жизнелюбия и депрессии. О переизбытке может свидетельствовать неуместный героизм и несерьезность. Решить проблему поможет с **2 чакре Свадхистане иний или голубой цвет.**

соответствует энергия желтого цвета. Третий энергоцентр помогает личности добиться успеха в социальной жизни, отвечает за самореализацию, проявление своего «Я». Управляет желудком, поджелудочной железой, желчным пузырем и печенью. Отвечает за работу всей нервной системы и интеллекта. Явными признаками недостатка желтого цвета могут стать заниженная самооценка, нервные расстройства, интоксикация, депрессия. О переизбытке может свидетельствовать страх и гнев. Сбалансировать чакру можно с помощью **3 чакре Манипуре синего или голубого цвета.**

соответствует зеленый цвет, но также иногда ей приписывают и розовый оттенок. Два этих цветовых решения вносят свой вклад в функционирование чакры. Так зеленый помогает стать более уравновешенным, гармонизирует все вокруг, он также считается цветом души. Согласно множеству убеждений, душа человека расположилась именно в районе сердца. Зеленый цвет обеспечивает нам осознание вселенской любви. Также он ассоциируется с молодостью, красотой и вечной жизнью. Второй символический цвет 4 чакры – розовый. Он олицетворяет собой очень нежную, дружелюбную любовь. Влияет на легкие и сердце. Отвечает за связь с природой и является энергетическим центром организма. Нехватка зеленого цвета может стать причиной зависти, ревности и потери самоуважения. Чрезмерное насыщение этим цветом приводит к чувству страха и апатии. Добиться баланса можно с помощью **4 чакре Анахате розового цвета.**

соответствует голубой цвет. Он отличается воздушностью, возвышенностью, мечтательностью, а также обеспечивает умиротворение, питает творческий потенциал, гармонично связывает человека с Верхними мирами. Воздействует на голосовой аппарат и горло, рот, зубы, пищевод, систему дыхания и щитовидную железу. Недостаток цвета проявляется в отсутствии способности к самовыражения и легкости в общении. Переизбыток характеризуется резкими, категорическими высказываниями, фанатизмом и сопротивлением всему новому. Решить проблему можно с помощью **5 чакре вишудхе желтого и оранжевого цвета.**

соответствует синий цвет. Оказывает влияние на эндокринную и иммунную системы, уши, глаза, лицо, гипофиз. Недостаток синего цвета проявляется в забывчивости, чрезмерной суеверности, постоянных сомнениях и зависти. Переизбыток может проявляться в чувствах тревожности и боязливости, депрессии и страхе. Добиться баланса можно за счет использования **6 чакре аджне желтого или оранжевого цвета.**

соответствует фиолетовый или белый цвет. Отвечает за духовность и оказывает влияние на нервную и скелетную систему. Недостаток фиолетового цвета проявляется в чрезмерной стыдливости и потребности в сочувствии. При переизбытке этого цвета появляется ощущение утраты связи с внутренним миром и ощущение посторонней власти над собой. Сбалансировать чакру можно с помощью **7 чакре сахасраре синего или желтого цвета.**

Добавляйте эти цвета в ваш гардероб (температуру регулируйте под свой цветотип) и пускай ваши энергоцентры работают как часы!

Встречают по одежке…

Так как мы коснулись слегка темы нашего гардероба, то очень захотелось поговорить немного о нашем внешнем виде и о впечатлении, которое мы производим. Ведь это также очень важно, от этого тоже зависит наше ощущение счастья.

Женщины, которые сумели найти свой стиль и придерживаются его каждый день, как правило, оставляют о себе самые приятные впечатления! Они запоминаются!

Как найти свой стиль и выглядеть непревзойденно и уникально?

Если наша одежда гармонирует с типом внешности, не противоречит характеру, темпераменту, образу жизни, дает ощущение полного комфорта и уверенности в себе, выгодно подчеркивает достоинства и мастерски скрывает несовершенства фигуры, не спорит с нашим ритмом дня и помогает передвигаться, работать и отдыхать с комфортом, делает вас яркой индивидуальностью, которая запоминается особым шармом и неординарным стилем, то можем смело считать, что мы нашли «свой» стиль в одежде!

Поняв однажды, как сочетать одежду и что идет именно вам, вы сможете играть образами, менять их, пользоваться своими секретами, и при этом всегда выглядеть эффектно, модно и стильно.

Итак, дадим вам несколько полезных рекомендаций, которые приблизят вас к своему индивидуальному стилю и этим сделают вашу жизнь ярче:

Разложите все свои вещи и подумайте, почему именно их вы купили. Какими принципами вы руководствовались. Не игнорируйте те вещи, которые вы покупали, исходя из ваших каждодневных потребностей. Ваш гардероб должен соответствовать вашему образу жизни. Подумайте какие вещи нужны вам функционально (ходить на работу, гулять с ребенком, отдыхать с мужем). **1. Анализируем свой гардероб.**

С помощью похожей диаграммы можно научится управлять своим гардеробом. Разработайте такую для себя.

2. Определившись с цветами и оттенками, которые вам идут, вы сможете покупать вещи, придающие вашей внешности здоровый и цветущий вид. От цветов, делающих ваше лицо бледным или «больным» стоит отказаться. **Определяем свой цветотип.**

Краски каждого времени года ассоциируются с определенным цветотипом внешности – лето, осень, зима и весна (каждый с 3 подтипами), и они зависят от цвета волос, кожи и глаз.

Зная свой натуральный колорит можно научиться подчеркивать красоту, подаренную природой. Не стоит примерять на себе цветовые гаммы других сезонов, так как они будут смотреться неудачно и неестественно.

Все женщины прекрасны! Но каждая уникальна по-своему!

Немного характеристики по каждому цветотипу.

– время года, когда все вокруг начинает расцветать и играть новыми красками. Первые теплые лучи солнца, пробуждение природы от холодной зимы, буйство красок, предвкушение чего-то нового и прекрасного – все это весенние мотивы. **Весна**

Весна: кожа светлая, бледная, с легким румянцем, могут быть яркие веснушки; волосы чаще всего желтовато-белокурые, золотисто-каштановые.

Обладательницам цветотипа Весна лучше всего подойдет одежда естественных, нежных и согревающих оттенков, но, возможно, не таких контрастных, как в зимнем варианте. Хорошо смотрятся многие тона желтого, оранжевого и красного. Стоит обратить внимание на желто-зеленый, цвет карамели, желто-розовый, желто-оранжевый, насыщенный оранжевый, персиковый, абрикосовый, коралловый. Из красной цветовой палитры лучше всего подойдут греющие оттенки розового. Многие светлые оттенки коричневой палитры, а также большинство желто-

зеленых будут отлично смотреться. В синей гамме можно выбрать светлые тона: светло-синий, васильковый, сиреневый.

Лучшие оттенки Весны (теплые и насыщенные)

Худшие оттенки Весны (темные холодные оттенки и пастельные прохладные тона)

– в это время года цвета выгорают, становятся более тусклыми и припыленными. Это самый мягкий и нежный из всех цветовых направлений внешности. Он характерен для типажа средней полосы, а потому является самым распространенным в России. Для него характерно отсутствие контрастности, спокойствие, приглушенность красок. Именно благодаря этому у большинства обладательниц летнего типа во внешности прослеживается особый аристократизм и женственность. **Лето**

Лето: кожа молочно-белая, бледная, холодного оттенка; волосы светло-русые, почти белые, с годами приобретают пепельный оттенок или темно-каштановый; глаза серые или серо-голубые, могут быть холодного зеленоватого оттенка.

При выборе одежды стоит отдавать предпочтение пастельным мягким тонам как холодной, так и теплой цветовой гаммы, однако важно, чтобы краски были неяркими: все оттенки серого, бледно-розовые, бледно-голубые, бирюзовые, темно-синие, малиновые, бордовые, какао, некоторые оттенки коричневого, желтого и бежевого. Избегать стоит некоторых желто-красных (абрикосового) и розовых (кораллового) тонов. Сочетание цветов в одежде по монохроматическому принципу подходит лучше к летней внешности, чем любые другие виды цветовых сочетаний.

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.