

# Таїна

СОЗДАЇ СЕБЯ ЗАНОВО

Ledy \$maille

# **Ledy \$maille**

## **Тайна. Создай себя заново**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=67171937](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67171937)  
ISBN 9785005608840*

### **Аннотация**

Если вы не готовы принять вызов и измениться ради себя, тогда эта книга не для вас. А если вы устали от проблем, которые, словно болото, затягивают ещё глубже и нет сил выбраться – усаживайтесь поудобнее и приготовьтесь. Я открою огромную тайну, которая даст вам желаемое и изменит вашу реальность. Итак, начинаем.

# Содержание

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| «Тайна»                           | 5  |
| Глава 1 «Начало»                  | 6  |
| Глава 2 «Теория жизни»            | 12 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 14 |

# **Тайна Создай себя заново**

**Ledy \$maille**

© Ledy \$maille, 2022

ISBN 978-5-0056-0884-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# **«Тайна»**

## **Создай себя заново**

Если вы не готовы принять вызов и измениться ради себя, тогда эта книга не для вас. А если вы устали от проблем, которые словно болото затягивают ещё глубже и нет сил выбраться – усаживайтесь поудобнее и приготовьтесь. Я открою огромную тайну, которая даст вам желаемое и изменит вашу реальность. Итак, начинаем.

# Глава 1 «Начало»

Жизнь – это прекрасное мгновение или вы не согласны?  
Наверняка вы подумали что-то вроде:

«Пахать на заводе с утра до вечера, что в этом прекрасного?»;

Или же: «Я мать – одиночка с тремя детьми и кредитами»;

А может: «У меня всё болит и нет сил даже встать с дивана»;

И моё любимое: «Очередная туфта, всё бесит, ничего не хочу!».

Думаю, я угадала посыл ваших мыслей ведь подобных примеров – полно и все они связаны одним заключением. «Каким?» – спросите вы. Я расскажу об этом чуть позже, а сейчас перейдём к реальным фактам.

Бывает ли у вас бесконтрольное чувство страха или гнева? Как часто вы осуждаете и злитесь на себя или окружающих людей? Вы обвиняете себя или другого человека в ошибках? А может вы расстраиваетесь из-за того что больны, а ваш врач говорит вы здоровы?

Лично я испытывала такие состояния на протяжении двенадцати лет, и с каждым годом мне становилось хуже. Я буквально разваливалась на глазах, но при этом врачи утверждали, что я здорова и ничего страшного нет. «Как так?» – думала я. Разве такое бывает?» Оказывается, бывает. Причиной

и следствием деструктивных состояний являемся мы сами.

*Деструктивное состояние* — это особый вид эмоциональных явлений, проявляющийся в нервно-психической напряженности, вызывающий трудности адекватного взаимодействия с окружающей действительностью. (Другими словами это надуманная опасность, неуверенность, болезни, агрессия и другие *низкочастотные чувства*, которые не имеют ничего общего с настоящей реальностью и чтобы деактивировать такое состояние достаточно задать себе несколько важных вопросов, которые помогут вам успокоиться и вернуться в настоящее. Я предоставляю этот список в третьей главе, а пока продолжим).

Наверняка вы слышали такое выражение: Все болезни от нервов. Но сейчас было бы правильно сказать: Все болезни от мыслей. Великие учёные прошлого и настоящего времени всё больше доказывают, что наши мысли материальны, а наша реальность соответствует нашему внутреннему миру, а теперь спросите себя:

**О чём вы думаете целый день?**

(Например, я изо дня в день занималась самобичеванием, продумывала негативные исходы личных дел и что я буду делать, если это случится и это всегда случалось. То есть мысленно и неосознанно я привлекала в свою жизнь проблемы, а потом решала их и так по кругу).

**В каком умонастроении вы пребываете сейчас или ночью?**

(В течении дня я часто злилась и психовала. А иногда впадала в депрессию и заедала это состояние шоколадом. Ночью я почти не спала. Меня мучили кошмары, необъяснимое беспокойство, паника и страх).

**Как часто вы прокручиваете негативные ситуации, которые разрушают изнутри и меняют вас и вашу реальность?**

(Лично я прокручивала эти состояния 24/7 и не осознавала, что именно они стали причиной моих болезней и неудач).

Ответьте на эти вопросы письменно на отдельном листке. Сохраните и никому не показывайте. Как только вы узнаете тайну, мы проработаем эти проблемы, и вы раз и навсегда избавитесь от негатива, который мешает вам жить свободно и быть счастливыми, а пока продолжаем.

*Согласно информации национального научного фонда США в среднем в уме человека возникает от 12 000 до 60 000 мыслей в день. Из этих 60 000 мыслей 95% занимают те мысли, которые уже возникали вчера, позавчера или даже три дня назад.*

А теперь вдумайтесь, что будет с человеком, если он неосознанно продумывает негативные ситуации приправленные страхом гневом и злостью? Он заболит и будет мучиться и страдать, а всё потому что мы словно магниты и если заряжены негативом то и притянем к себе такой же негатив и вот вам реальный пример:

Когда я работала в магазине мои дни напоминали рисунок

зебры: в один день покупатели приходили вежливые и приятные, а в другой хамло и грубияны. Тогда я не знала, что это напрямую зависит от меня, но когда прочла книгу *«Сила подсознания»* решила опробовать метод в действии, и знаете что случилось? Это сработало! Я расскажу.

В один прекрасный день с самого утра я приводила себя в хороший добродушный настрой, внушала себе, что день будет прекрасным, а люди вокруг будут добрыми. Я отчётливо помню тот день, по пути на работу я заехала в магазин. Продавцы на редкость были приветливыми. Потом я поехала на работу, и с начала смены поняла – это работает. Каждый человек заходил и здоровался, они были настолько приветливыми, что я удивлялась каждой новой встрече. Потом один из поставщиков привёз мне подарок за долгое сотрудничество, и вот так налегке прошла моя рабочая смена. Вернувшись домой меня ждал очередной сюрприз. Приехали гости с угощением, и мы прекрасно провели время.

На следующий день, когда я пришла на работу в своём привычном образе «Зючки» мой день прошёл как натянутая струна старой гитары. Я с трудом дождалась конца смены и поскорее вернулась домой, но и дома не было просто. Произошли недомолвки, споры и естественно настроение ушло в минус ноль.

Наверняка сейчас вы подумали: «Совпадение» и я сделала такой же вывод, но внутри поселилось сомнение. Мне хотелось выяснить правду и получить точное подтверждение.

Спустя время я дочитала ту книгу и повторила эксперимент, но уже по-другому. Я настроила себя на нужный лад и вышла на прогулку. Вы не поверите, но то, что я видела и ощущала не входило в рамки моей обыденной жизни и тогда я поняла – это действительно работает! Наши мысли, и внутренний положительный настрой влияют на нашу реальность.

Подведём небольшой итог:

Мы люди, словно магниты легко заряжаемся тем, во что верим и притягиваем в свою жизнь события равнозначные нашим ощущениям. Поэтому чтобы изменить жизнь в лучшую сторону вам следует осознать ваши мысли и чувства, а потом взять их под контроль и настроить себя на положительный лад.

Например:

Если вы несчастны из-за развода с мужем и каждую минуту плачете и наматываете сопли на кулак, поверьте, вам не станет лучше. Просто потому что вы не осознаёте своё настоящее. Вы не осознаете, как сильно гробите себя из-за человека, на которого не в силах повлиять. В ваших руках есть только вы, так улучшайте себя и ваша реальность изменится согласно вашим желаниям.

Если вы больны и постоянно надумываете, что вам ничего не помогает, а все таблетки бесполезны или у вас рак? Не правильно! Таким поведением вы ещё больше усугубляете свою жизнь. Вы не верите в собственное исцеление и ваша реальность подстраивается на ваш лад. Я понимаю, что быва-

ют заболевания, которые требуют оперативного вмешательства, но до этого состояния мы доводим себя деструктивным поведением и это я говорю вам не из теории, а из опыта своей жизни.

Возможно, сейчас вы устраиваетесь на новую работу и боитесь, что вас будут обсуждать? Или сомневаетесь, что ничего не получится? Ну, вот так оно и будет, потому что сомнениями и страхом вы подпитываете негатив и привлекаете его в свою жизнь, но зачем? Неужели вам этого хочется? Я думаю, вы так делаете просто, потому что не знаете *тайну*, которая всю нашу жизнь лежит прямо перед носом, и я с большим удовольствием открою её вам и освобожу вас от неудач и других проблем.

## Глава 2 «Теория жизни»

В этой главе книги я хочу немного отступить и познакомить вас с некоторыми важными понятиями, о которых вы едва ли слышали в привычной жизни, но благодаря ним вы быстрее окунётесь в практику и начнёте улучшения уже сейчас.

*Аффирмация* (от лат. affirmatio – утверждение, подтверждение) – это позитивное утверждение, краткая фраза самовнушения, создающая правильный психологический настрой. (Простыми словами Аффирмация это положительное самовнушение, которое помогает человеку в любой сложной ситуации: здоровье, финансы, проработка личных качеств и т.п.) Совсем скоро у меня выйдет книга «Аффирмации» в которой я детально познакомлю вас с этим методом, но сейчас исходя из личного опыта, я могу сказать – это работает!

*Нейрон* – это специфическая структура в организме, которая отвечает за передачу внутри него любой информации, в быту называемая нервной клеткой.

*Нейронные связи* — простыми словами это жизненный опыт, который мы получаем на протяжении всей жизни и чем чаще повторяем то или иное действие тем крепче становится нейронная связь. Например, вы учите английский язык, чем больше вы получаете новой информации, тем больше и крепче ваши нейронные связи в мозгу. Но стоит

вам перестать это делать и в течении некоторого времени вы забудете этот опыт, а нейронные связи в вашем мозгу заменятся другими более нужными и подходящими на данный момент. Точно также вы можете переучиться от плохого мышления к хорошему и улучшить качество жизни.

*Эмоция* – представляет собой сложный психический процесс, который отражает субъективное отношение человека к существующим или потенциальным ситуациям, а также к объектам вокруг. (Эмоция, как правило, не бывает продолжительной). Например, вы испытали гнев, когда кто-то подрезал вас на дороге. Вы ощутили мощный негативный всплеск гамонов. Параллельно в вашем мозгу запечатлелся опыт этой ситуации. Если вы не отпустите её и продолжите заикливаться она перерастёт в эмоциональное состояние, которое может длиться годами, а так как опыт был негативным, схожие события будут преследовать вас регулярно.

# 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.