Жулдыз Бисекеева

ПОДАРИ СЕБЕ ЖИЗНЬ МЕЧТЫ



КНИГА+
медитация
и тренинг
В ПОДАРОК

12 ключей к гармонии и счастью

Жулдыз Бисекеева

Подари себе жизнь мечты. 12 ключей к гармонии и счастью

«Издательские решения»

Бисекеева Ж.

Подари себе жизнь мечты. 12 ключей к гармонии и счастью / Ж. Бисекеева — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-562157-3

В книге «Подари себе жизнь мечты» автор делится:— результатами 12-летней работы по созданию жизни мечты;— уникальной авторской методикой по 12 сферам жизни;— действенными техниками и инструментами, освобождающими от препятствий;— знаниями, полученными во время обучения у всемирно известных менторов.Эта книга-тренинг для тех, кто хочет создать жизнь своей мечты, открыть двери в мир гармонии, счастья и изобилия.

ISBN 978-5-00-562157-3

© Бисекеева Ж.
© Издательские решения

Содержание

Содержание 6
ОТЗЫВЫ 7
Введение 10
МОЙ ПУТЬ 11
12 КЛЮЧЕЙ К ГАРМОНИИ И СЧАСТЬЮ 11
ЧЕМ УНИКАЛЕН МОЙ МЕТОД 23
12 СФЕР ЖИЗНИ 28
«ЗДОРОВЬЕ И КРАСОТА» 28
Конец ознакомительного фрагмента. 29

Подари себе жизнь мечты
12 ключей к гармонии и счастью

Жулдыз Бисекеева

© Жулдыз Бисекеева, 2022

ISBN 978-5-0056-2157-3
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

В книге «ПОДАРИ СЕБЕ ЖИЗНЬ МЕЧТЫ» международный лайф- и энерго-коуч, сертифицированный тренер, семейный доктор Жулдыз Бисекеева делится:

– результатами 12-летней работы с подсознанием и созданием жизни мечты;

– уникальной авторской методикой по 12 сферам жизни, основанной на научных фактах, учении об архетипах женщины, знаниях астрологии и фэн-шуй, восточной мудрости и духовных практиках;

– действенными техниками и инструментами, освобождающими от препятствий, которые мешают желаниям исполниться, а изобилию войти во все сферы жизни;

– знаниями, полученными во время обучения у всемирно известных менторов.

Эта книга-тренинг для тех, кто хочет создать жизнь своей мечты, открыть двери в мир гармонии, счастья и изобилия.

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в интернете и в корпоративных сетях, а также запись в память компьютера, для частного или публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.

Содержание

Отзывы
Введение
Часть 1. Мой путь к жизни мечты
12 ключей к гармонии и счастью
Чем уникален мой метод
Часть 2. 12 сфер жизни
«Здоровье и красота»
«Гармония и духовное развитие»
«Семья и сила рода»
«Любовь и отношения»
«Дети и их развитие»
«Предназначение и миссия»
«Признание и личный бренд»
«Личностное и профессиональное развитие»
«Изобилие и финансовая свобода»
«Друзья и окружение»
«Отдых и путешествия»
«Творческое развитие и хобби»
Кейсы участниц моих авторских программ
Часть 3. Как создать жизнь мечты
Правила привлечения изобилия
Очищение своего пространства
и предметов пользования
Очищение себя: тела, разума и души
Сила благодарности
Колесо баланса жизни
Определение ценностей
О «Карте желаний»
Почему желания и цели не реализовываются
Как правильно формулировать желания
Планирование и постановка целей
Влияние лунной энергии на женщину
Аффирмации
Благодарю
Заключение
БОНУСЫ И ПОДАРКИ

ОТЗЫВЫ

Мудрость матери раскрывается у женщины тогда, когда в ее мысли приходит искреннее желание родить ребенка. Жулдыз пришла ко мне на обучение по воспитанию детей, когда еще сама не была матерью.

Она обладает отличным качеством – стремлением к новым знаниям, что также является показателем ее осознанности. Жулдыз заранее готовится к той реальности, о которой мечтает. Так было при создании семьи с Серикбаем, а сегодня имеет свое продолжение в воспитании их детей. Я очень уважаю и люблю семью Бисекеевых.

Жулдыз действительно знает, как исполнять желания. При этом она очень любознательна, поэтому книга «ПОДАРИ СЕБЕ ЖИЗНЬ МЕЧТЫ» получилась такой информативной и содержит современные подходы, интересные даже для меня!

Я рад, что сегодняшнее поколение имеет возможность черпать знания у таких экспертов, как Жулдыз Бисекеева.

Шалва Александрович Амонашвили
Доктор психологических наук, академик РАО
Создатель направления гуманной педагогики
Автор более 70 книг о воспитании @shalvamonashvili

Мы познакомились с Жулдыз в 2008 году во время ее обучения в интернатуре. Это был факультет восточной медицины, где я работал куратором, а Жулдыз была одной из моих любимых учениц.

Об этом подробно пишет Жулдыз в своей книге в главе *«Мой путь к жизни мечты».*

Еще во время учебы я понял, как много в ней энергии, и часто говорил о том, что ее миссия заключается в помощи людям.

Повлиять на положительные изменения в жизни людей можно и посредством книги, которая является источником вдохновения и мотивации, помогает в исполнении желаний.

Зная ее непростую историю, как первый наставник, я очень горд тем, что Жулдыз идет по жизненному пути согласно своему предназначению.

Болат Абуович Сарсембаев
Врач восточной медицины

Каждому человеку, когда он отправляется в путь, необходима звезда, которая бы освещала его и вела к своей мечте. И Жулдыз, как истинная «Звезда», ведь ее имя именно так и переводится с казахского языка, освещает путь к своему счастью, процветанию, добру, собирая в своих лучах все те знания, которые она получила как в «Академии частной жизни», став сертифицированным тренером женских программ, так и у многих известных мастеров своего дела.

Когда мы познакомились 7 лет назад, она уверенно шла к женскому коучингу, оттачивая свои навыки, постоянно развивалась личностно и профессионально.

Жулдыз воплощает в реальность все мечты с помощью своей уникальной методики, основанной на «КАРТЕ ЖЕЛАНИЙ», и ведения «Дневника благодарностей и желаний».

Уверена, что книга «ПОДАРИ СЕБЕ ЖИЗНЬ МЕЧТЫ», как и предыдущие бестселлеры, созданные вместе с ее супругом Серикбаем Бисекеевым, станет популярной и поможет тем, кто стремится к гармоничной жизни.

Лариса Богданова (Ренар)
Писательница, кандидат психологических наук
Посол креативных индустрий
@larisarenar

Я познакомилась с Жулдыз на презентации книги ее супруга Серикбая Бисекеева в 2016 году. Позже она проходила мой курс по личному бренду, в ходе которого я узнала ее лучше.

Оказалось, что Жулдыз – человек действия. Я очень уважаю таких людей: целеустремленных и энергичных, которые доводят дело до результата. Как «вода камень точит», так и Жулдыз не останавливается на достигнутом – постоянно развивается и покоряет новые высоты. Это отличные качества, которые определяют ее как успешную и гармоничную личность. Только за последний год я провела с ней 4 прямых эфира, на которых узнала еще больше о ее методах по созданию жизни мечты.

Если в России исполнять желания помогает Елена Блиновская, то у нас, в Казахстане, это Жулдыз Бисекеева. Уникальность метода Жулдыз в том, что через наполнение женской энергией желания исполняются легко и быстро!

Я на одном дыхании прочитала ее книгу «ПОДАРИ СЕБЕ ЖИЗНЬ МЕЧТЫ». Создалось впечатление, что мы снова встретились на интервью.

В этой книге очень много инструментов, помогающих в исполнении желаний, в том числе «КАРТА ЖЕЛАНИЙ», которую мы создаем всей семьей, и наши мечты сбываются. Я всем рекомендую попробовать!

Динара Сатжан
Казахстанская журналистка, телеведущая
Бизнес-леди, fashion-продюсер @dinarasatzhan

ЭТУ КНИГУ Я ПОСВЯЩАЮ МАМЕ
БАБУШКЕ И ВСЕМ ЖЕНЩИНАМ МИРА



Мама и бабушка – очень важные женщины в моей жизни, у которых я научилась чувству благодарности, трудолюбию, любви и заботе о себе и своем окружении.

Сейчас, познав секреты счастливой и гармоничной женщины, я понимаю, что может привести к балансу четырех основных состояний и семи архетипов. Мне повезло с рождения, так как я могла наблюдать за разными женскими образами.

У бабушки доминируют два состояния женщины, в которых проявляются такие качества, как самодостаточность, уверенность, успешность, и в то же время энергичность и яркость. У мамы основными являются два других состояния: роль практичной и трудолюбивой хозяйки, а также заботливой, отзывчивой и внимательной к людям, дружелюбной женщины. На их примере я поняла, что путь к счастью лежит через гармоничное развитие всех женских качеств.

Одни качества я переняла у бабушки, которая на протяжении всей жизни занимается личностным и профессиональным развитием. Она нашла свое предназначение в медицине, впоследствии став ведущим акушером-гинекологом в Казахстане. Бабушка спасла жизнь тысячам женщин, помогая им и сегодня познать счастье материнства.

Горжусь своей бабушкой, по стопам которой я пошла, выбрав профессию врача. Медицина стала основой для реализации моего предназначения. Сейчас я лайф- и энерго-коуч, который лечит и помогает привести в баланс разум, тело и душу человека, после чего гармонизируются все 12 сфер жизни.

Другие качества я получила от мамы, которая занимается домашними делами и создает уют. На мамином примере я научилась тонкостям ведения хозяйства, заботе о семье и правильному выстраиванию дружеских отношений. У мамы золотые руки и прекрасный вкус. Она разбирается в тканях, любит шить и вкусно готовить, а также может лечить людей без лекарств (у нее свой метод лечения).

Своим примером мама привила мне любовь к творчеству – я начала создавать полезные продукты «СО СМЫСЛОМ», научилась элегантно и женственно выглядеть, подбирать себе одежду качественно. Она всегда поддерживает все мои начинания, за что я ей очень благодарна.

Все качества мамы и бабушки формировали во мне женщину в четырех основных состояниях и семи архетипах, о которых подробно вы можете прочитать в этой книге.

Введение

История успеха каждого человека уникальна.

Порой нам кажется, что в действительности с нами не может происходить чудес, а если они и происходят, то точно не с нами. Задайте себе вопрос: «Верю ли я, что мои заветные мечты могут воплотиться в реальность?»

В этой книге я расскажу свою историю и поделюсь кейсами участниц моих образовательных программ, которые вдохновят вас на создание жизни мечты.

Мы живем в мире безграничных возможностей. Они открываются тем, кто устремляется к ним: имеет конкретные цели, истинные желания и мечты. Каждый из нас на самом деле может больше, чем думает. Благодаря представленным здесь техникам, практике и авторскому методу по созданию «КАРТЫ ЖЕЛАНИЙ» вы научитесь правильно формулировать желания, исполнять собственные мечты и впустите изобилие во все сферы жизни.

Люди часто теряют веру в себя, останавливаются на полпути, зависимы от чужого влияния и различных препятствий (негативные мысли, ограничивающие установки, страхи и другое). Все это мешает найти путь к себе и создать желаемое будущее.

Если вы никогда не думали, что от ваших мыслей может меняться действительность – эта книга для вас. Если вы были уверены, что для достижения успеха и благополучия непременно нужно родиться в обеспеченной семье – эта книга для вас. Если вы не верили, что можно создать гармонию и жить в балансе во всех 12 сферах жизни – эта книга для вас.

Я очень надеюсь, что моя книга-тренинг будет вам полезна и вдохновит на создание жизни своей мечты.

МЕЧТАЙТЕ, СОЗДАВАЙТЕ, ДЕЙСТВУЙТЕ!

МОЙ ПУТЬ К ЖИЗНИ МЕЧТЫ

12 КЛЮЧЕЙ К ГАРМОНИИ И СЧАСТЬЮ

Меня зовут Жулдыз Бисекеева. Я считаю себя счастливым человеком, потому что нахожусь в согласии с собой и окружающим миром, пришла к балансу в 12 сферах жизни.

Сегодня меня можно назвать гармоничной, состоявшейся во всех предназначениях женщиной: я реализовала себя в роли дочери, супруги, мамы, человека, который занимается любимым делом. Однако проделанный мною путь к познанию себя и достижению жизни мечты был долгим и непростым – как и многие истории, он берет свое начало в детском возрасте.

Все начинается с детства

Я родилась на юге Казахстана, в небольшом городе Тараз. У меня, простой девочки, были большие мечты: встретиться с папой, отпустить обиды на родителей и создать счастливые, крепкие семейные отношения.

Подростковый период я провела в Кызылорде, где росла в семье среднего достатка. Большая часть моего окружения (подруги, одноклассники) была из более обеспеченных семей, выше среднего класса. Это были богатые люди не только в материальном плане, но и в интеллектуальном: с ними было приятно и полезно общаться, их образ жизни и возможность собственной реализации **вдохновляли** меня, а потому появлялась **мотивация** жить в лучших условиях и учиться в первоклассных учебных заведениях мира.

Чтобы достичь желаемого, я старалась помочь маме зарабатывать, так как ей одной приходилось нести ответственность за нашу с ней жизнь.

На тот момент она занималась торговлей по двум причинам:

– чтобы работать на себя – иметь гибкий график и проводить больше времени со мной;

– чтобы получать наличные деньги каждый день и иметь возможность больше зарабатывать для моего образования и дополнительного развития (английский язык, музыкальная школа по классу скрипки и фортепиано).

Главная цель мамы на тот момент – это **получение мной достойного образования**. Помню, как в 8-м классе я начала помогать ей в продаже различных аксессуаров, одежды, обуви, белья, предлагая их своим подругам и одноклассницам. Полученный опыт научил меня **ценить заработанные деньги и правильно их распределять**.

Эти сложности в материальном и эмоциональном планах закалили меня и в результате помогли стать той, кем я являюсь сейчас. Я смогла изменить себя в лучшую сторону и **создать жизнь своей мечты**, за что неустанно благодарю Всевышнего.

Мама рассказывала мне, что с детства я любила мечтать. Причем, мечтала я обязательно вслух. Близкие часто говорили: «Зачем ты пытаешься схватить звёзды с неба? Смотри на мир трезво, а не через розовые очки». Но мама всегда верила в меня, не сомневалась в моих способностях. Именно ее поддержка помогала мне идти дальше, **стремиться к большему, мечтать масштабно**.

Ключ к гармоничной и счастливой жизни №1:
ОКРУЖЕНИЕ

Нужно окружить себя позитивно мыслящими людьми. Теми, кто вдохновляет, направляет, поддерживает и мотивирует к победам.

Человек принимает на веру убеждения людей, с которыми чаще всего общается. Это воздействует на его подсознание, а значит, и на качество жизни в целом. Поэтому важно, чтобы окружение, его позитивные убеждения и личный пример успеха благоприятно влияли на жизнь. Не зря говорят: «Скажи мне, кто твой друг, и я скажу, кто ты».

Ключ к гармоничной и счастливой жизни №2: МОТИВАЦИЯ И ВДОХНОВЕНИЕ

Человеком обычно движет **сильная мотивация изменить жизнь к лучшему**. Это помогает ему добиться поставленной цели несмотря ни на что.

Важно определить свое **самое сокровенное желание**, понять, для чего оно нужно, и к каким возможностям приведет. Необходимо прочувствовать это желание всем сердцем, вдохновиться им – это поможет в создании жизни мечты!

ВПЕРЕД – К МЕГА-МЕЧТЕ!

Помню свою первую мега-мечту – уехать учиться из Кызылорды в тогда еще столицу Казахстана – Алматы.

Переломный момент в моей жизни произошел после окончания школы. Одноклассники планировали учиться в вузах других городов страны: кто-то собирался в Алматы, другие выбирали Астану.

Мне тоже хотелось уехать из маленького города. Я мечтала окончить школу на отлично, пройти конкурс и поступить на грант в медицинский университет.

Медицину я выбрала благодаря бабушке по материнской линии Яхуте Аппазовне, которую как высококвалифицированного специалиста знают и уважают не только в Кызылорде, но и за пределами города.

Я хотела пойти по стопам бабушки, но осознавала, что предстоит долго учиться (7 лет), а еще потребовалось бы длительное время платить за обучение и снимать квартиру в Алматы. Все это было финансово сложным вопросом для моей семьи.

Надо сказать, что Вселенная слышит, когда у нас есть истинные мечты! Услышала она и меня, исполнив мое самое заветное на тот момент желание. Для того, чтобы поступить на грант, мне приходилось усердно учиться в школе, благодаря чему я получила аттестат с отличием. Но на этом мои занятия не заканчивались – все свое свободное время я посвящала подготовке к вступительным экзаменам в университет, постоянно училась, в то время как многие сверстники наслаждались каникулами.

Целенаправленный труд принес свои плоды. Я прошла конкурс и поступила на грант. Счастью не было предела, так как я и моя семья теперь были освобождены от платы за учебу.

Уже тогда я знала, что мечты сбываются, если сильно и искренне захотеть. Главное – обязательно **ДЕЙСТВОВАТЬ**.

Исходя из собственного опыта, могу сказать: не стоит себя ограничивать в желаниях, даже если они кажутся невозможными. Если мечта действительно заветная, особенная, и ее можно представить в своем воображении, то она реально воплотится в жизнь. **Вселенная найдет способ осуществить вашу мечту**.

Тогда, конечно, я ничего не знала ни о **«КАРТЕ ЖЕЛАНИЙ»**, ни об эффективных техниках, которые помогают претворить мечты в реальность. Мне потребовалось время, чтобы познать себя и свои истинные желания, которые привели меня к этим знаниям.

У каждого есть отличный шанс изменить свою судьбу, используя необходимые техники и практические задания, о которых я подробно рассказываю в этой книге.

Ключ к гармоничной и счастливой жизни №3: ИСКРЕННИЕ И ЭКОЛОГИЧНЫЕ МЕЧТЫ

Важно мечтать и верить в чудеса. **Если намерения искренни и экологичны – они непременно сбудутся!**

В жизни нет ничего невозможного: **Вселенная изобильна и безгранична.**

Ключ к гармоничной и счастливой жизни №4: ДЕЙСТВИЕ

Как известно, под лежачий камень вода не течет. Просто лежа на диване, человек не достигнет своей мечты.

Каждый день нужно делать небольшие шаги, которые приблизят к главной цели жизни.

ПЕРВЫЕ ШАГИ К ЖИЗНИ МЕЧТЫ

Моя студенческая жизнь была интересной и насыщенной, но при этом требовалось постоянно прилагать неимоверные усилия, чтобы получать повышенную стипендию, обеспечивать себя, оплачивать аренду квартиры. Помимо учебы в медицинском университете приходилось много работать, копя деньги на образование и свои базовые потребности.

Я жила на съемной квартире, за которую платила сама. Я была вынуждена все успевать и эффективно планировать свой день, в котором на сон зачастую отводилось 4 часа. Через 7 лет окончила университет с красным дипломом. Это было интересное и сложное **время, которое закалило меня, воспитало волю и привело к более высоким целям**.

После окончания университета я грезила о степени магистра в Лондоне, и потому еще сильнее готовилась, вкладывая деньги в обучение английскому языку. Недостаточно было просто знать язык: нужно было научиться думать, как англичане, понимать их культурный код, особенности систем образования и здравоохранения. Каждый день **я расширяла границы своих возможностей.**

На 7-м курсе университета произошел еще один знаменательный момент, определивший мою дальнейшую судьбу. Заканчивая интернатуру, я встала перед выбором профессии. В то время большое влияние оказал мой учитель Сарсембаев Болат Абуович, направивший меня на **верный путь**. Будучи психологом, он смог предложить несколько вариантов специальностей, которые подходили бы мне по моему психотипу, а также рассказал про профессию участкового терапевта, кем я работала бы после обучения на врача общей практики (семейный доктор).

Как выяснилось в ходе практик, мой потенциал оказался гораздо выше, и внимание следовало обратить на иную деятельность, где я смогла бы себя полностью реализовать. И я благодарна ему за все.

Когда рядом с тобой есть такой наставник – путь к себе и своей мечте значительно сокращается.

Именно поэтому важно в жизни встретить людей, которые помогут вам найти ответы на главные вопросы: **«Для чего я пришла в этот мир?», «Что могу и что хочу оставить в нем после себя?»**

Мой наставник обращал внимание на все детали моего будущего дела, и мое имя для него было более чем говорящим: «Жулдыз» в переводе с казахского языка означает «звезда». Но Болат Абуович называл меня «путеводной звездой», миссия которой заключается в том, чтобы ярко освещать дорогу людям, идущим к своей цели, и всегда самой быть на высоте.

Зная также о моих масштабных желаниях, он отметил мои целеустремленность, любовь к знаниям и лидерские качества: «Жулдыз, ты можешь не только помогать людям, но и добиться серьезных карьерных, финансовых успехов в своей профессии!» Так сказал мне однажды мой наставник. Его слова стали пророческими: я уже тогда понимала, какую я хочу создать себе жизнь мечты.

Сегодня, занимаясь любимым делом, я становлюсь наставником для тех, кто приходит ко мне на обучение, и помогаю им найти тот самый путь к себе.

Помимо помощи людям, мне важно **постоянно совершенствоваться, заниматься личностным, профессиональным, духовным и творческим развитием, что помогает мне также быть финансово свободной**.

Здесь дают знать о себе мои другие корни со стороны отца Хасана Шарипова. Весь род Шариповых известен своими предпринимательскими качествами, которые я эффективно использую в работе. И сегодня я пришла к выводу, что вполне возможно совмещать знания восточной медицины с предпринимательской деятельностью.

Ключ к гармоничной и счастливой жизни №5: САМОПОЗНАНИЕ И ПОИСК СВОЕГО ПУТИ

Каждый пришел в этот мир со своим предназначением. Какое оно – бывает понятно не сразу.

С самого рождения Всевышний дает всем таланты и уникальные способности, которые нужно раскрыть в течение жизни.

Задайте себе следующие вопросы:

– Чего я в действительности хочу?

– Что меня заряжает энергией, приносит радость, счастье и удовлетворение?

– Чем я могу заниматься, принося людям пользу и не считая часы за любимым занятием?

Как только вы ответите на эти вопросы, начнется большая внутренняя работа по поиску своего предназначения, пути к гармоничной и счастливой жизни.

Ключ к гармоничной и счастливой жизни №6: НАСТАВНИК

Слова поддержки и напутствия могут влиять на будущее, если они сказаны единомышленником, другом, учителем, наставником. Эти вовремя произнесенные слова могут изменить жизнь к лучшему!

Наставник – это не только человек, передающий свой опыт, знания и навыки, это еще и эксперт, который помогает раскрыть уникальные способности и таланты, **найти предназначение, быстрее достичь ЦЕЛИ и стать намного ближе к своей МЕЧТЕ!**

Наставников может быть несколько: как в профессио- нальной, так и в личностной сферах жизни.

ОДИН ШАНС ИЗ МИЛЛИОНОВ

Когда кажется, что уже не можешь идти дальше, так как нет конца испытаниям, то вспоминаешь о своей высшей цели.

Есть одна поучительная история о том, как не упускать своего шанса. Она заимствована у американского филантропа, миллиардера, одного из создателей компании Microsoft Билла Гейтса.

Когда в одном из интервью его спросили, в чем заключается секрет успеха, он ничего не ответил, а только достал чек и протянул его со словами: «Напишите сумму». Журналистку смутил такой внезапный жест: «Я не про это говорила. Просто спросила ваш секрет успеха».

Билл Гейтс протянул женщине второй чек, но она опять отказалась от него. И тогда он сказал: **«Знаете, в чем смысл? Когда у вас есть возможность написать сумму и получить ее, но вы сами ее упускаете». Вот мой секрет успеха: я стараюсь не упускать возможности»**.

Моя же история возвращает меня в такие переломные моменты, как учебно-рабочий день, который начинался и заканчивался долгой поездкой на автобусе до больницы и обратно в главный корпус университета.

Помню, как возвращалась в очередной раз домой после ночного дежурства из больницы, где стажировалась. Чувствовала себя измотанной и опустошенной – я сильно уставала во время интернатуры, мало спала (к тому же занималась торговлей после учебы и в выходные дни).

Сейчас, вспоминая этот период своей жизни, у меня наворачиваются слезы – так было нелегко тогда… Последний год обучения – это череда больниц, постоянные дежурства, помощь медсестрам, врачам, экзамены за экзаменами – все это плохо влияло не только на мое физическое, но и моральное состояние.

В тот вечер у меня, как обычно, была тяжелая сумка, полная книг и сменной одежды (бахилы, тапочки, халат). Мне позвонила староста группы, сообщив о совещании в университете с представителями Министерства здравоохранения Республики Казахстан. Они готовились презентовать программы для выпускников нашего вуза, и мне нужно было выбрать между желанием поехать домой отдохнуть и посещением важного мероприятия в вузе, где мне предстояло знакомство с интересными предложениями по профессии. Я выбрала второе, считая правильным **не упускать предоставленную возможность**.

Помимо того, что государство гарантировало обеспечение начинающих специалистов в регионах, материальную поддержку, было еще одно предложение – прохождение конкурса на соискание гранта в зарубежные высшие учебные заведения по специальности «Общественное здравоохранение и менеджмент в здраво- охранении». Я идеально подходила по всем условиям.

Надо же, как Вселенная услышала меня, давая моей мечте осуществиться! Я как раз учила английский язык, готовилась к обучению в Лондоне, но еще не знала, как туда попасть. И вдруг я увидела новую возможность, у меня загорелось такое пламя в сердце, что я решила действовать и подошла к сотруднику министерства Айгерим Оспановой, ставшей впоследствии еще одним проводником на пути к исполнению моей заветной мечты. Я попросила ее о личной встрече, на которой хотела узнать подробнее об учебе в Великобритании.

После того случая моя вера в себя и свою мечту укрепилась, и узнав все детали программы, я с еще большим энтузиазмом продолжила обучение английскому языку и подготовку к поступлению в город моей мечты – Лондон.

Сейчас даже не представляю, как сложилась бы моя судьба, упусти я тогда такую уникальную возможность. Знаю одно: если бы отправилась спать после дежурства – могла проспать свою жизнь мечты!

Ключ к гармоничной и счастливой жизни №7: ВОЗМОЖНОСТИ

Возможности видят те, у кого есть конкретные цели и желания. Они повсюду, и одна из них способна перевернуть жизнь.

Как правило, каждому выпадают такие шансы, когда человек встает перед выбором – делать или не делать. Решимость достичь цели может подтолкнуть к выбору, главное – увидеть этот момент и понять, что именно он может стать решающим на пути к жизни мечты. **Важно не упустить свой шанс.**

ИНВЕСТИЦИИ В БУДУЩЕЕ

Я хотела жить «жизнью мечты» – расширить свои границы, познать себя, получить новые знания, выучить английский язык, инвестируя в будущее; обрести интересное окружение; выйти замуж за достойного человека и создать семью; заниматься любимым делом; быть финансово свободной и много путешествовать. Одним словом, жить в балансе во всех сферах жизни. Вскоре мне представилась такая возможность.

Через пару месяцев после памятного совещания в вузе состоялась встреча с Айгерим Оспановой. Она порекомендовала мне получить профессиональные навыки перед обучением в магистратуре, рассказав об открытой вакансии в Департаменте науки и образования при министерстве, в правлении развития менеджмента в здравоохранении.

Я подумала, что это отличная возможность, которая откроет еще большие перспективы и позволит обрести бесценный опыт, новые знания в менеджменте и в дальнейшем – поступить в магистратуру.

Успешно сдав государственные экзамены для поступления на работу в министерство, я прошла несколько этапов собеседования и приступила к работе в ноябре 2009 года в качестве государственного служащего.

Представьте себе: студентка, без соответствующего опыта, я оказалась в таком серьезном учреждении, где все – специалисты высокого уровня и с солидным стажем! Я работала по 16—18 часов в день практически без выходных. Иногда отправлялась на работу, прихватив с собой зубную щетку, потому что приходилось оставаться изучать документы, подробнее знакомиться с делопроизводством, чтобы в дальнейшем участвовать в создании законопроектов и постановлений. Писала деловые письма, повестки дня – это было трудоемко, в университете нас этому не учили.

Я хотела стать в этой области профессионалом, поступить в магистратуру, быть экспертом в своем деле. К тому же я гордилась работой в министерстве и чувствовала на тот момент, что здесь мое место. Да, сложности были, но они меня закалили.

Однажды на работу пришло письмо из Всемирного Банка, который предлагал финансирование для десяти человек с целью их обучения за рубежом по специальности «Общественное здравоохранение, менеджмент и маркетинг в здравоохранении». Как сотруднику Департамента науки и образования, мне нужно было передать информацию об этом конкурсе во все медицинские учреждения страны, чтобы выпускники медицинских вузов, практикующие врачи, знающие английский язык, могли принять в нем участие.

В моих руках оказалась сама судьба. Я подумала, почему бы не попробовать и мне, ведь эта возможность открывала отличные перспективы. Мне разрешили принять участие в этом конкурсе, и я в течение следующих восьми месяцев собирала документы для поступления в университет своей мечты. Позже получила приглашение и выиграла грант от Всемирного Банка на обучение в Лондоне, куда отправилась в 2010 году.

Может показаться, что это череда случайных событий. Но могу вас заверить: **я визуализировала учебу в Лондоне**. В моих мыслях возник не какой-нибудь другой город мира, а столица Великобритании. Я представляла в мельчайших деталях, как прогуливаюсь по городу,

дышу свежим воздухом после дождя и даже чувствую запах книг в старинной библиотеке университета.

Свою мечту я сначала воплотила в мыслях, представляя жизнь и учебу в Лондоне. А потом все это произошло наяву!

Ключ к гармоничной и счастливой жизни №8: ИНВЕСТИЦИИ – В ОБРАЗОВАНИЕ

Благодаря знаниям, в которые человек вкладывает всю свою энергию, внимание, стремление и финансы, можно сделать путь к жизни мечты значительно короче, а исполнение желаний – намного быстрее. В отличие от материальных ценностей **знания никогда не потеряются, не обесценятся и всегда принесут пользу**.

Чтобы привлечь желаемое будущее, необходимо пребывать в ресурсном состоянии, постоянно совершенствоваться, нарабатывать опыт, что в дальнейшем обязательно даст свои преимущества и сделает конкурентоспособным на рынке услуг.

ЧЕТКИЙ СИГНАЛ ДЛЯ ВСЕЛЕННОЙ

Почему я выбрала Лондон?

Почему этот город так запал мне в душу?

Почему я стремилась именно туда?

Очень хорошо помню, когда в моем сознании прочно закрепилось представление о том, где и как я хочу жить. Я выбрала Лондон, потому что это одна из величайших столиц мира, культурный и образовательный центр с богатейшей историей. Лондон с его уникальной архитектурой, королевским размахом во всем: от торжественной поступи почетного караула возле Букингемского дворца до величественного течения Темзы, – это кузница самых прогрессивных идей, новых технологий, креативного класса, дипломатических кадров – то место, где я хотела учиться и перенимать опыт.

…Возвращаясь в те суровые зимние дни Астаны, я вспоминаю, как часто я задерживалась на работе и приезжала домой поздно ночью. При небольшой зарплате мне нужно было оплачивать жилье, питаться, покупать одежду, выделять деньги на транспортные расходы и связь, а главное – откладывать средства на углубленное изучение английского языка по выходным.

В целях экономии я ездила вместе с другими сотрудниками на служебном транспорте, чтобы добраться домой бесплатно. От места, где нас высаживали из автобуса, мне нужно было пройти еще квартал до дома.

В один из таких вечеров на улице разыгралась сильная метель. Я шла одна по пустынной улице, едва освещаемой фонарями, смотрела в небо на звезды и просила у Всевышнего сил, чтобы пережить эти сложные моменты в моей жизни. Я почувствовала его поддержку, понимая, что мне нужно максимально собраться и перестать жалеть себя. Да, мне было трудно жить будто не своей жизнью, и я желала изменить эту реальность, заменить ее другой.

Я четко решила тогда для себя, что не хочу ходить пешком в такую непогоду, часами добираться на общественном транспорте, работать до часу ночи и выходить на смены в субботу, жить в съемной квартире и постоянно экономить.

Я уже знала к тому времени, что моя миссия заключается в помощи людям. Но, как говорил мой наставник в университете, чтобы реализоваться в полной мере, мне нужно самой для начала **пребывать в ресурсном состоянии**, научиться управлять своей жизнью, и только потом, будучи **наполненной энергией**, делиться с другими знаниями и опытом.

На тот момент мне не хватало этой наполненности для реализации собственных планов, а я очень хотела стать финансово свободной, жить и учиться там, где мне хочется. Одной

из таких возможностей стало обучение в Лондоне, которое по возвращении на родину предоставляло мне необходимый опыт и обеспечивало достойную заработную плату вкупе с реализацией в моей профессии.

Мои старания и сильное желание изменить свою жизнь оказались успешными: Вселенная ответила и предоставила мне шанс. Тогда я уже верила в силу подсознания, материализацию мыслей, и знала, что **визуа- лизация, чувстволизация** и все техники исполнения желаний, которые я активно использовала, в том числе «Список благодарности», **«КАРТА ЖЕЛАНИЙ»** и «Чек изобилия», работают.

Эмоции переполняли меня, когда я улетала в страну своей мечты, ведь когда-то на моей **«КАРТЕ ЖЕЛАНИЙ»** в 2009 году было изображение учебы в Лондоне…

Ключ к гармоничной и счастливой жизни №9: «КАРТА ЖЕЛАНИЙ», «ЧЕК ИЗОБИЛИЯ», ВИЗУАЛИЗАЦИЯ И ЧУВСТВОЛИЗАЦИЯ

«КАРТА ЖЕЛАНИЙ» – это мощный инструмент для реализации желаемого.

В этой книге я подробнее рассказываю о техниках визуализации, чувстволизации, которые помогают в исполнении желаний.

Следует обратить внимание и на **чек изобилия – инструмент для достижения материальных благ.**

Ключ к гармоничной и счастливой жизни №10: ЭНЕРГИЯ

Главное – не просто чего-то сильно желать. **Важнее быть готовой к осуществлению желаемого.**

Случается так, что при воплощении в жизнь масштабных желаний у людей не хватает ресурсного состояния – той самой энергии, чтобы сохранить, грамотно использовать и приумножить то, что они получают.

К примеру, человек купил в ипотеку дорогой дом, о котором мечтал, или автомобиль в кредит, а денег на их обслуживание и содержание нет. В этом случае желание через какое-то время теряет смысл, а иногда становится тяжким бременем. Поэтому важно помнить о своих ресурсах, энергии и правильно рассчитывать собственные силы.

О том, как наполняться энергией, быть в ресурсном состоянии для привлечения и удержания масштабных желаний, я подробно рассказываю в этой книге.

КОГДА МЕЧТЫ СБЫВАЮТСЯ

Когда я начала учиться в Лондоне, моя жизнь заиграла новыми красками. Благодаря программе, по линии которой я получила возможность обучаться в Великобритании, и предоставленному гранту в размере 78 000 долларов США, я могла не думать, как заработать деньги на обучение, жилье, питание и прочие потребности. Эта сумма покрывала все вышеперечисленное, а также дорогу домой и обратно во время каникул. Но я не уезжала домой, считая, что эти деньги лучше инвестировать в небольшие путешествия. Так я впервые побывала в странах Европы.

В Лондоне я могла посвятить один день в неделю посещению культурных, творческих, исторических мест: изучала музеи, театры, галереи. Я специально ходила туда, чтобы практиковать и подтягивать академический английский. Одним словом, мне очень запомнились два

года учебы в магистратуре. К тому же это была моя первая зарубежная поездка, и я безгранично благодарна судьбе за проведенное здесь волшебное время и новые знания!

Вселенная давала мне **возможность познакомиться с интересными отзывчивыми людьми, которые помогали в разных жизненных ситуациях.**

Во-первых, я, как и многие здесь, испытывала культурный шок – Лондон был не просто столицей Великобритании, а представлялся отдельным государством в государстве, будучи центром Британского Содружества с 53 независимыми странами. Это был совершенно другой мир с многонациональным окружением и царившими здесь особенными правилами и законами. Все туристы стремятся в эту столицу мира, приезжая за новыми впечатлениями, лучшим образованием и высоким уровнем жизни.

Во-вторых, учеба была сложной, а мне предстояло хорошо учиться, и я просила одногруппников помочь мне адаптироваться к образовательной системе, освоиться в учебе.

После завершения учебы в 2012 году я вернулась в Казахстан, имея на руках диплом международного образца и степень магистра в области менеджмента в здраво- охранении, что значительно повысило мои шансы найти хорошую работу.

У меня было несколько возможностей, чтобы получить престижную и высокооплачиваемую должность, но из всех вариантов я выбрала АО «Национальный медицинский холдинг». Я прошла несколько собеседований и приступила к работе своей мечты. Да, на тот момент моя мечта сбылась.

Работа была ответственной, требовала много сил и энергии, но в то же время давала возможность на заработанные деньги покрывать базовые потребности, а благодаря командировкам и программам повышения квалификации я могла путешествовать и учиться в разных странах мира.

Эта работа открывала для меня все, к чему я стремилась долгие годы – хорошая заработная плата, возможность постоянно практиковать английский язык, работать с первоклассными зарубежными специалистами, применять полученные знания и навыки, сопровождать врачей на учебу за границу, помогать им обмениваться опытом с международными клиниками.

В холдинге я проработала 4 года и очень благодарна этому периоду моей жизни, поскольку значительно выросла в профессиональном плане. Мы с коллегами помогали людям, нуждавшимся в лечении за рубежом. Благодаря инновационным технологиям, внедряемым в клиниках нашего холдинга, и лучшим врачам мира, которых приглашали по программе «Менторство», тяжелобольным детям и взрослым делали невероятные операции! Сколько было счастливых людей, которым на наших глазах дарили новую жизнь!

Несмотря на полную загруженность в работе, вместо отпуска два раза в год я отправлялась на обучающие семинары в разные страны мира. Я старалась совмещать приятное с полезным, так как всегда заряжалась энергией от самого процесса обучения. Я жила по велению своего сердца, а в этом случае все получается именно так, как ты того хочешь.

О том, какую роль играет баланс в жизни, я узнала еще в 2008 году, но тогда мне было неизвестно, что для этого **нужно правильно мечтать, превращать желания в конкретные цели и писать список благодарностей**. Этими знаниями я не владела, но искренне хотела изменить свою жизнь к лучшему.

В тот же год я получила от сестры в подарок чётки и священную книгу «Құран кітап». Я увидела в этом знак свыше, и вскоре это дало мне ответы на мои вопросы, приблизив меня к Всевышнему. С тех пор я чувствую с ним сильную связь – ощущаю его заботу и постоянную поддержку.

Важно, что вместе с подарком я получила не менее ценный совет: «Читая эту книгу, прописывай благодарности Всевышнему (и не только ему, а всем, кто участвовал в твоей жизни)». Я поняла и оценила истинное влияние благодарности. То, что эта каждодневная практика благотворно воздействует на нашу жизнь, было доказано научно.

Позже я узнала, что **желания нужно правильно загадывать и обязательно прописывать**. Углубилась в изучение этой темы – просмотрела множество фильмов и прочитала кипу книг о силе мысли, слова и подсознания. Одними из первых были «Стань волшебником своей жизни. Исполни все свои желания» Дипака Чопра и «Сила подсознания» Джо Диспенза.

Любимым трансформационным фильмом стал «Сек- рет» – настольная инструкция по эффективному применению силы благодарности и закона притяжения. В этой документальной ленте не раз объясняли, что **желания нужно не только уметь правильно прописывать, но и создавать «КАРТУ ЖЕЛАНИЙ»**, визуализировать и чувствовлизировать[1] свои мечты, учиться быть в ресурсном состоянии и обладать необходимой положительной энергией. Этими знаниями и собственным опытом я также делюсь в данной книге.

Параллельно с работой я занималась профессиональным, духовным и личностным развитием у лучших наставников. Одним из первых был Болат Абуович Сарсембаев, который поделился со мной знаниями по восточной медицине, психосоматике и энергетическим центрам (чакрам). О влиянии этого человека на мою жизнь и профессиональную карьеру я рассказывала выше.

Ключ к гармоничной и счастливой жизни №11: БЛАГОДАРНОСТЬ И ПОЗИТИВНЫЕ МЫСЛИ

Важно благодарить за все, что есть, и благодарить тех, кто влияет на жизнь с позитивной стороны.

Практикуя аффирмации (позитивные мысли), можно очиститься от негативных убеждений и установок и сформировать желаемое будущее.

ПУТЬ ЖИЗНИ МЕЧТЫ ПРОДОЛЖАЕТСЯ

Самым волнительным и счастливым для себя моментом, во многом повлиявшим на мою жизнь, считаю встречу с папой, с которым не виделась много лет.

Мы встретились с ним в 2010 году после того, как я уже год работала в Министерстве здравоохранения. Помню, с какой гордостью показывала ему свой красный диплом медицинского университета и рассказывала о работе мечты и предстоящем обучении в Лондоне! Мне казалось, что все эти жизненные достижения будто бы нужны были для того, чтобы папа мог мной гордиться, чтобы он обнял меня и сказал: «Я с тобой, и я тебя поддержу».

Я хотела тогда встретиться с ним, услышать его теп- лые слова благословения (бата). Мне важно было знать, что он просто может быть в моей жизни! Конечно, этой встрече предшествовала глубокая работа над собой и своими обидами через консультации у психолога, практики и медитации «Сила рода». Со временем я отпустила все обиды, и с тех пор мы дружим, и я чувствую мощную поддержку отцовского рода.

К слову, болезненность в груди, которая расценивалась как симптом душевной боли из-за отсутствия общения с отцом, вскоре исчезла. Я попросила у него благословения, постепенно открывая сердце, научилась верить и доверять мужчинам.

Думаю, наша встреча с отцом стала фундаментом для того, чтобы я позже смогла встретить любимого человека, родственную душу, выйти замуж и обрести счастье в супружестве и материнстве.

Положительные изменения произошли и в моей профессиональной сфере. По материнской линии я продолжаю династию медицинских работников, по линии отца представляю

[1] чувствовлизировать – прочувствовать состояние исполненного желания или достигнутой цели посредством пяти органов чувств (осязание, вкус, обоняние, слух и зрение)

потомственных предпринимателей. Отсюда два моих основных качества – любовь к людям и оказание помощи через лайф- и энерго-коучинг, исцеление души, тела и разума через мои консультации, практики и медитации.

Духовными лидерами всех мировых религий давно доказано, **что материнский и отцовский род оказывают влияние на нашу жизнь, реальность и будущее**. Об этом я более подробно рассказываю *в главе «Семья и сила рода»*.

За 20 лет я прошла много тренингов у ведущих зарубежных специалистов в области социальной и семейной психологии, психологии отношений, личностного, профессионального, духовного и творческого развития. Обучалась в Великобритании, Испании, Швейцарии, России, Грузии, Турции и США. Училась у таких мастеров, как Дипак Чопра, Роберт Кийосаки, Шалва и Паата Амонашвили, Джо Диспенза, Рами Блект, Лариса Ренар, Мари Де Телли, Мари Буше и у многих других.

МОЯ ЖИЗНЕННАЯ МИССИЯ – постоянно совершенствоваться, вдохновлять людей к познанию себя, а так же направлять к созданию жизни своей мечты, помогать наполняться энергией во всех женских состояниях и жить в балансе в 12 сферах жизни.

Мой путь к счастливой и гармоничной жизни, как и у многих людей, не был прямым и легким. Я испытывала разочарования, неоднократно падала, но всегда поднималась. В такие периоды делаю нужные выводы, глубокий «вдох-выдох» и продолжаю путь к своим мечтам.

В этом мне всегда помогает мой секретный **«ДНЕВНИК БЛАГОДАРНОСТЕЙ И ЖЕЛАНИЙ» – действенный метод для реализации лучших мечтаний**. В нем есть список благодарностей, который я веду уже 12 лет. За годы практики мною усовершенствована существующая методика достижения мечтаний-желаний-целей. Я сделала ее более эффективной и решила впервые поделиться ею в этой книге.

Сегодня я – любимая супруга, мама, дочь, надежный друг, партнер и руководитель. У меня большая крепкая семья, команда мечты и достойное окружение из счастливых и успешных людей.

По образованию я врач восточной медицины, семейный доктор с общим 20-летним опытом в сфере здравоохранения и образования. В 2016 году в столице Казахстана мы с супругом основали Центр развития мужчины и женщины «STELLAR».

Живу в нескольких странах мира. Большую часть времени провожу в доме мечты у моря на Кипре. Занимаюсь творчеством, любимым делом для блага людей, создаю полезные продукты «СО СМЫСЛОМ», пишу книги, рисую, радуюсь всему, что происходит со мной и моим окружением.

Чтобы к 37 годам достигнуть баланса во всех сферах жизни и прийти к гармонии с собой и окружающим миром, мне пришлось проделать долгий путь.

У вас появилась возможность пройти свой путь гораздо быстрее, экологичнее и качественнее. В этой книге я доступно и легко делюсь своими знаниями и опытом, кейсами успешных людей и участников своих образовательных программ.

Ключ к гармоничной и счастливой жизни №12: ВЕРА В СЕБЯ И СВОИ МЕЧТЫ

Важно очиститься от страхов, ограничивающих убеждений и негативных установок – **от всего, что может помешать в достижении цели**. Не надо бояться: Вселенная любит позитивных, уверенных и энергичных!

Нужно верить в себя и свои мечты, даже если весь мир против, не опускать руки и доверять Вселенной. Верьте, и все получится!

Дорогой читатель, в ваших руках новая жизнь, жизнь вашей мечты! Пусть эта книга-тренинг станет для вас путеводной звездой в желаемое будущее, поможет стать счастливой, здоровой и успешной женщиной, обрести гармонию и баланс во всех 12 сферах жизни!

ЧЕМ УНИКАЛЕН МОЙ МЕТОД

Мое детство было ярким на события. Я все время вдохновлялась своим талантливым окружением – ктото пел и уже выступал на сцене, другие играли и делали первые шаги на театральных подмостках, третьи грезили о полете в космос. Я тоже мечтала обо всем и сразу, но не все исполнялось, а если это и происходило, то не так скоро, как мне того хотелось.

Понадобилось немало времени, чтобы прийти к пониманию, осознанию того, чего именно я хочу от жизни.

Я училась у признанных международных экспертов в области семейной и детской психологии, финансовой грамотности и планирования, здоровья и красоты, женского развития. Студенческая жизнь открывала возможности бесконечного поиска себя в этом мире.

Сколько было изучено различных техник и методов личностного развития: тонны прочитанных книг и тысячи километров пройденного пути с целью получить главное – новые знания!

Знания пришли благодаря многолетнему накоплению опыта и энергии, постоянному духовному развитию и готовности принимать, а позже делиться полученной информацией.

Я постоянно самосовершенствуюсь. Вот уже 22 года осознанно работаю над своим личностным, духовным, профессиональным и творческим развитием. Для реализации моих желаний, которые исполнялись за это время, пришлось сильно потрудиться и многое преодолеть.

В 2009 году я открыла для себя один из лучших методов реализации задуманного, начав с ведения «Дневника благодарностей и желаний» и составления «КАРТЫ ЖЕЛАНИЙ». С тех пор прошло 12 лет. И сейчас я точно знаю, что благодаря этому ежедневному навыку я научилась осуществлять свои самые заветные мечты.

99 процентов моих желаний исполнились за 5 лет вместо планируемых 20. И вы можете так же! Думайте масштабно и позитивно, визуализируйте и чувстволизируйте свои мечты, смело действуйте и доводите начатое до конца.

Планы воплощаются в жизнь, когда вы верите в себя и скорый результат, а еще умеете принимать дары Вселенной. Да, быть готовым к подарку судьбы и быть за это поистине благодарным – тоже нарабатываемый навык.

Мой метод показал, что мечты могут сбываться гораздо быстрее, чем мы можем предположить. Научитесь мечты превращать в желания, желания – в цели, а цели – в результаты.

Благодаря встречам и обучению у духовных учителей – Дипака Чопра, Шалвы Амонашвили, Рами Блекта, Александра Хакимова и других, – я осознала необходимость загадывания желаний духовного порядка. Для меня важно прописывать цели по разным сферам жизни и быть в балансе между материальным и духовным мирами.

В традиционных методиках, в частности в фэн-шуй, обычно выделяют 9 сфер жизни. Мои методы ведения «Дневника благодарностей и желаний» и «КАРТЫ ЖЕЛАНИЙ» предполагают проработку 12 сфер жизни.

Число «12» имеет сакральный характер, олицетворяет космический порядок. Это полный, завершенный цикл, число гармонии сфер, число месяцев в году, а также число, что традиционно делит день и ночь. Данное число управляет пространством и временем, символизирует Порядок и Добро. В большинстве мировых религий – как древних, так и современных, – число 12 имеет одно из самых важных значений.

Поэтому в книге «ПОДАРИ ЖИЗНЬ СВОЕЙ МЕЧТЫ» и «Дневнике благодарностей и желаний» каждый из вас самостоятельно прорабатывает и соблюдает баланс между 12 важнейшими сферами жизни современной женщины:



В этом уникальность предлагаемого мной метода. Все эти сферы жизни интересно рассматривать через призму учения о четырех состояниях женщины и потенциале развития внутренней энергии в каждой из нас.

В соответствии с четырьмя природными стихиями существует четыре женских состояния, каждое из которых имеет свою структуру, сферу влияния, силу и энергетику. **У каждого из состояний есть свои желания**:

– В первом состоянии «ДЕВОЧКА» хочется больше любить и быть любимой, дружить, радоваться и быть в гармонии с собой и окружающими людьми. Они умеют вдохновлять, верить в чудеса и мечтать. Как правило, их мечты сбываются.

– Второе состояние «ЛЮБОВНИЦА» – такое, при ко-тором женщине хочется больше отдыхать, путешествовать, получать удовольствие от жизни, красиво жить и развиваться творчески, заниматься собой, следить за красотой тела и души. Они умеют загадывать желания, которые притягивают легко и быстро.

– В третьем состоянии «КОРОЛЕВА» женщина нахо-дится в постоянном саморазвитии. Для нее важно развиваться личностно, профессионально и духовно; найти свое предназначение и признание в обществе. Эти леди – образованные и целеустремленные, они действуют по намеченному плану и всегда добиваются своего.

– Четвертое состояние «ХОЗЯЙКА» предполагает важность материальных ценностей, изобилие. В прио- ритете – семья, дети и здоровье. Они руководствуются здравой логикой, они организованны, практичны, все- гда доводят начатое до конца.

И все эти 4 состояния можно найти в каждой женщине.

Конечно, только вам известно, когда вы романтичная, а когда решительная деловая женщина. Эти состояния могут пересекаться, два из них обычно доминируют, но ваша задача – уметь сгармонизировать их в себе.

Мой метод основан на четырех состояниях женщины автора женских практик Ларисы Богдановой (Ренар) и моих авторских семи архетипах женщин, связанных с семью чакрами (энергетическими центрами):



– Архетип ЖЕНЩИНА «ЭНЕРГИЯ» (состояние – «ХОЗЯЙКА», корневая чакра – «МУЛАДХАРА).

Очень активная, энергичная, физически сильная, ресурсная, основательная и трудолюбивая женщина.

Для нее важно чувствовать себя в безопасности и быть защищенной. Чаще всего пребывает в приподнятом настроении.

Мужчины чувствуют эту позитивную энергию и влюб- ляются в таких женщин с первого взгляда!

– Архетип ЖЕНЩИНА «ЖЕЛАНИЕ» (состояние – «ЛЮБОВНИЦА», сакральная чакра – «СВАДХИСТХАНА»).

Яркая, чувственная, ухоженная, творческая, притягательная, страстная, желанная женщина, которая обладает особым магнетизмом.

Ей нравится загадывать желания, создавать «КАРТУ ЖЕЛАНИЙ», притягивать желаемое легко и по-женски.

Для нее важно проявлять любовь к себе: получать удовольствие, наслаждаться и расслабляться.

При виде такой женщины у мужчин закипает кровь: они готовы бороться за ее внимание.

– Архетип ЖЕНЩИНА «ИЗОБИЛИЕ» (состояние —«ХОЗЯЙКА», чакра солнечного сплетения – «МАНИПУРА»).

Щедрая, изобильная женщина, умеет создать уют в доме, притягивает своим особым теплом и гостеприимством.

Заботлива, очень внимательно относится к противоположному полу. За такие качества мужчины носят ее на руках.

Продуктивная, организованная, практичная и ответственная личность. Для нее важно доводить все дела до конца и достигать своих целей!

– Архетип ЖЕНЩИНА «МЕЧТА» (состояние – «ДЕВОЧКА», сердечная чакра – «АНАХАТА»).

Доверяющая, верующая, принимающая, легкая и эмоциональная женщина, свободно проявляет свои эмоции и излучает любовь.

Она женственна. Для нее важно мечтать и ассоциироваться с феей.

Мужчины очаровываются такой женщиной, потому что она мягко и нежно обращается с ними. Неконфликтные, относятся уважительно к любимому человеку.

– Архетип ЖЕНЩИНА «ВДОХНОВЕНИЕ» (состояние – «МУЗА», горловая чакра – «ВИШУДХА»).

Самодостаточная, уверенная, коммуникабельная и элегантная женщина. У нее талант мотивировать людей на подвиги. Завораживает своим голосом и вдохновляющей речью.

Мужчина рядом с ней чувствует себя желанным. Ощущает свою силу и желание защитить хрупкую натуру.

– Архетип ЖЕНЩИНА «ЦЕЛЬ» (состояние – «КОРОЛЕВА», чакра третьего глаза – «АДЖНА»).

Образованная, разумная, решительная, направляющая женщина. Целеустремленная, знает, чего конкретно хочет. Развита интуиция и воображение. Легко визуализирует свои желания и цели.

Для нее важно, чтобы с любимым человеком были общие цели и ценности.

Притягивает сильных духом мужчин. Мужчины ее уважают и ценят за то, что с ней всегда есть, о чем поговорить.

– Архетип ЖЕНЩИНА «БЕРЕГИНЯ» (состояние – «БОГИНЯ», краниальная чакра – «САХАСРАРА»).

Великодушная, мудрая и благородная женщина. В гармонии с собой и окружающим миром.

Для нее важно заниматься духовными практика- ми – читать молитвы, мантры, делать медитации или заниматься йогой.

Такая женщина излучает Божественную энергию, любовь и благодарность. За все эти качества ее любят мужчины и окружение.

Ученые доказали, что в каждой женщине есть минимум 200 качеств. Просто их нужно познать, раскрыть и развивать. Чем больше у нее женских качеств, тем проще ей получать желаемое (не столько через желание «достигаторства» по-мужски, сколько через притяжение желаемого по-женски).

Специальным техникам и практикам, как прийти к балансу во всех сферах жизни, я обучаю на своих авторских тренингах, в женском онлайн-пространстве «DREAMLIFE STELLAR», в рамках годовых программ, по итогу прохождения которых каждая из участниц приобретает знания и умения регулировать все 7 архетипов и 7 энергетических центров (чакр). Так, например, наши нижние центры отвечают за здоровье, безопасность и материальные блага, а верхние центры – за самовыражение, ментальное и духовное развитие.

Во время разработки своих творческих продуктов я опиралась на знания восточной психологии и аюрведы. На моих марафонах женщины учатся мечтать, загадывать желания, ставить цели и доводить их до результата.

В известной всем пирамиде потребностей Маслоу также выделяется 7 основных уровней (приоритетов) развития. Верхняя часть пирамиды заканчивается эстетическими, ментальными и духовными потребностями в жизни.



При разработке теоретической базы я обратилась к учению о силе подсознания Джо Диспензы, Джона Кехо и других мастеров, утверждающих, что мысли материальны.

Итогом многолетней работы стал авторский тренинг, который я веду шестой год. Именно он выступил основой моей книги и «Дневника благодарностей и желаний», позволяющих теперь каждой найти собственный путь к мечте.

Здесь вы будете учиться задавать себе правильные вопросы, находить на них своевременные ответы и приходить к скорой и качественной реализации своих желаний и целей.

Мои волшебницы, торопитесь стать авторами своей жизни!

12 СФЕР ЖИЗНИ

«ЗДОРОВЬЕ И КРАСОТА»

Совершенная красота – это ваш внутренний источник здоровья, уверенности в себе и привлекательности. Постигая ее суть, человек раскрывает внутренний потенциал, и если вы осознаете, что наделены естественной красотой с рождения, то она в совершенстве будет проявляться во всем вашем теле и всех сферах жизни.

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.