Жулдыз Бисекеева

# ПОДАРИ СЕБЕ ЖИЗНЬ МЕЧТЫ




12 ключей к гармонии и счастью

**Жулдыз Бисекеева**

# Подари себе жизнь мечты. 12 ключей к гармонии и счастью

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67296476*
*ISBN 9785005621573*

## Аннотация

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.

# Содержание

Содержание 6
ОТЗЫВЫ 8
Введение 15
МОЙ ПУТЬ 17
12 КЛЮЧЕЙ К ГАРМОНИИ И СЧАСТЬЮ 17
ЧЕМ УНИКАЛЕН МОЙ МЕТОД 46
12 СФЕР ЖИЗНИ 57
«ЗДОРОВЬЕ И КРАСОТА» 57
Конец ознакомительного фрагмента. 58

# 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 обу-

чения 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 Бли-

новская, 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, подби-

рать 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 ва-

риантов 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 профессиональной, 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 це-

ли.

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 загоре-

лось 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 опы-

та, 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 уча-

стие 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 совершен-

ствоваться, 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 финан-

сово 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 – ин-**

**струмент 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 образова-

нием 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 «Секрет» – 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 чувстволизировать[1] свои мечты, учиться быть в ресурсном состоянии и обладать необходимой положительной энергией. Этими знаниями и собственным опытом я также делюсь в данной книге.

---

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

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 потомственных предпринимателей. Отсюда два моих основных качества – любовь к людям и оказание помощи че-

рез 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 до-

ступно 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 осо-

знанно 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 про-

писывать 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:



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
Творчество и хобби

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-то-

ром 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» (состоя-**

**ние – «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.