

Елена Толмачёва

Как улучшить здоровье и раскрыть способности

Практические
рекомендации

Елена Толмачёва

**Как улучшить здоровье
и раскрыть способности.**

Практические рекомендации

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70453267

ISBN 9785006245372

Аннотация

Автор книги Елена Толмачёва -энерготерапевт, целитель. Елена постаралась сделать ее краткой, максимально полезной и легко читаемой. Человек-это целая система. Всё в этой системе взаимосвязано и влияет одно на другое. Если нет перемен, значит есть то, что не даёт изменить физический мир, хоть вы и делаете для этого многое, практикуете, изучаете и развиваетесь. Эта книга даст вам понимание себя и окружающего мира. И конкретные шаги для счастливой жизни.

Содержание

Совершенство	7
Моя история	9
Творец	13
Сознание и тело	17
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Как улучшить здоровье и раскрыть способности Практические рекомендации

Елена Толмачёва

© Елена Толмачёва, 2024

ISBN 978-5-0062-4537-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero



#Здоровье и окружающий мир – это отражение вашего внутреннего состояния.

#Подсознание на 80—95% управляет вашей жизнью

#Осознанность и регулярные действия творят чудеса.

#Ваши способности безграничны! Все ограничения в вашей голове.

Добрый день!

Вам неслучайно попала в руки эта мини-книга. Скорее всего, вы занимаетесь саморазвитием, ищите ответы на вопросы или хотите решить свои проблемы.

В этой книге я постараюсь показать вам, как улучшить здоровье, все сферы жизни и раскрыть способности. Ясновидение, телепатия, управление энергией-это не фантастика или особенности единиц.

Вы способны управлять собой, своим телом и окружающим пространством. От вас зависит здоровье и состояние вашего тела. И что именно вы формируете свою реальность. А уж какую...

Совершенство

Вы и ваш организм намного сильнее, чем возможно вы о себе думаете.

Человек-это очень умная и сложная самовосстанавливающаяся система.

Мозг постоянно работает на обеспечение внутренней среды организма: регулирует водный баланс, температурный комфорт, иммунитет, система дыхания, кишечник поставляет питание, управляет движением энергии.

Мозг собирает информацию о состоянии каждой клетки организма и регулирует все процессы. Мозг способен восстановить ваше здоровье.

Было бы намного проще регулировать работу тела и всех его систем, если бы не было ментальной составляющей. Мыслей и эмоций. Мысли связаны с эмоциями. Эмоция запускает энергии в теле. Эти энергии нужны для ваших дальнейших действий.

Понаблюдайте один день за своими мыслями. Учеными подсчитано, что у человека в голове проносится 70—95тыс мыслей за сутки. И только 5% из них – новые.

Только 20% времени среднестатистический человек находится в реальной материальной среде. Остальную часть в виртуальной реальности-мечты, фантазии, страхи, размышления, перемалывание прошлых событий, переживания

о прошлом и будущем.

Скорее всего совсем ненадолго вы осознаёте себя в моменте и тут же уносите в прошлое или будущее.

Ваш мозг перегружен информацией, мыслями о прошлом и будущем, переживаниями и страхами. В таком состоянии сложно сохранять баланс в теле и восстанавливать работу всех систем организма. А о развитии ваших способностей не может быть и речи.

После прочтения этой мини-книги вы увидите, как всё взаимосвязано и влияет одно на другое. Здоровье и окружающий мир-это отражение вашего внутреннего состояния.

Я хочу показать, как вам добиться устойчивых изменений и стать Хозяином своей жизни.

Моя история



Перемены в моей жизни начались с того, что я не захотела мириться со своей участью. Я начала искать способ, который помог бы мне справиться с моими проблемами.

Меня зовут Елена Толмачёва. Мне 53 года. Я энерготерапевт вот уже 8 лет.

Помогаю в разных жизненных ситуациях. Помогаю выйти из кризиса и раскрыть способности.

– Проблемы со здоровьем. Чаще всего ко мне обращаются, когда есть проблема, которую не удаётся решить обычным путём.

– Проблемы в отношениях. Одиночество. Повторяющиеся сценарии в отношениях с партнёром. Проблемы в отношениях с родителями или детьми. Сложности в общении с окружающими.

– Финансовые проблемы. Сложности в бизнесе. Застой в делах. Повторяющиеся сценарии. Нет развития. Нет радости жизни.

– зависимости, фобии, различные странные состояния, отсутствие энергии.

Я окончила Государственный Университет. У меня всегда было развито логическое, математическое мышление, поэтому в 1998 году меня очень заинтересовала автоматизация бизнесов. Я самостоятельно изучила бухгалтерский учет и экономический анализ и стала внедрять программы бухгалтерского учета, экономического и управленческого ана-

лиза на предприятиях.

15 лет я работала ведущим инженером-программистом, аналитиком, внедренцем в крупной нефтяной компании. Это изменило моё мышление, дало мне огромный опыт в построении моделей как есть и как будет, научило видеть всю картину целиком и выстраивать всю систему наилучшим образом.

Сейчас я примерно тем же занимаюсь, только на другом уровне. Для начала важно понять, как у вас есть сейчас, что к этому привело и поддерживает вашу ситуацию, что мешает, что поможет изменить. За 8 лет я помогла многим людям перестроить их жизнь к лучшему.

А началось всё, как это часто бывает, с моих личных проблем. После многих лет стрессовой работы и автомобильной аварии в 2009 году у меня начались серьёзные проблемы со здоровьем. Врачи разных направлений выписывали мне лекарства для поддержания, которые я должна была пить до конца дней. Мне тогда было всего 39 и я понимала, что лекарства с одной стороны только снимают симптомы, а с другой нарушают работу остальных органов. Я решила пойти своим путем.

Для этого я изучала различные направления. У меня были сильные учителя в эзотерике. Я посетила множество курсов и семинаров известных гуру. Получила сертификаты инструктора Цигун, Йоги.

Для глубоких изменений в жизни, важно не только из-

менить энергетику человека. Необходимо поменять мышление, мировоззрение. Я изучила основы психологического консультирования у профессора психологических наук, работы ученых. Обучалась имидж-медицине-это китайский массаж, восстанавливающий энергетический баланс в организме.

В результате я полностью изменила свою жизнь. У меня открылись способности Ясновидения и Управление Энергией. Сейчас я через фото провожу диагностику состояния души, энергетики и тела, жизненной ситуации, отношений. Провожу энергетический восстановительный сеанс контактно и на расстоянии. Помогаю изменить автоматические команды подсознания.

У меня большой опыт помощи в различных жизненных ситуациях в сферах: здоровье, отношения, финансы и развития способностей. В этой мини-книге я хочу поделиться знаниями и опытом моей работы с другими людьми.

Если вам нужна помощь, рекомендации или вы хотите получить ответ на свой вопрос. Напишите мне в

Телеграмм @ElenaTolm

WhatsApp +79959156500

Мой youtube канал

<https://www.youtube.com/@elenatsigun>

Творец

Человек задуман Творцом. Пора вспомнить об этом, разрешить и тогда проявятся способности, заложенные в Вас изначально.

Творец сам формирует события в своей жизни от простых повседневных до важных для себя. Способности: Телепатическое общение, Ясновидение и Яснознание, Оздоровление организма, Восстановление себя и помощь окружающим.

Что для этого нужно?

Внимательно прочтите эти 10 пунктов:

1. Спокойное восприятие происходящего. Научитесь смотреть как бы со стороны на себя и окружающих. Это поможет не погружаться эмоционально в сложную ситуацию. При этом управлять событиями.

2. Примите тот факт, что Вы в центре вашей системы. Вокруг вас формируются события, притягиваются люди. Именно Вы ответственны за ваше тело и за происходящее в вашей жизни.

3. Мысли. Ментальная магия. Понимание, что ваши мысли в каждый момент формируют события вокруг вас и процессы внутри вас. Биохимия тела, состояния мышц и работа органов связаны и настроены на ваши мысли и эмоции каждую минуту. Скачут мысли и эмоции- скачут команды телу, работа ваших органов и систем организма, штормит реаль-

ность вокруг вас. Важно научиться осознавать свои мысли и эмоции в моменте. Это позволит выстраивать события вокруг вас и улучшить здоровье. Задавайте себе вопросы.

Для чего я сейчас это думаю? Это действительно моя мысль?

4. Научитесь чувствовать своё Тело, понимать свои потребности. Уделяйте Телу внимание, любите его. Важно наладить контакт с телом. Давайте телу регулярные физические нагрузки. Научитесь чередовать нагрузки и отдых в повседневной жизни. Научитесь быстро восполнять свои силы.

5. Ощущения в теле, страх, тревога, напряжение, раздражение, злость, упадок- это результат настройки вашего подсознания. Это не ваша адекватная реакция на ситуацию, а именно ваше тело из его прошлого опыта самостоятельно через органы чувств воспринимает, реагирует и регулирует настройку тела под полученные сигналы. Осознать это и своими мыслями и эмоциями измените свои ощущения, состояние в данную минуту. Тем самым вы перенастроите работу вашего Подсознания и Тела.

6. Научитесь регулировать и менять работу подсознания. Убирать старые автоматические программы, которые тормозят ваше развитие, приводят к болезням, мешают вам жить полной жизнью.

Вкладывайте новые нейронные связи. Записывайте новые автоматические программы, помогающие вам.

7. Цели и желания. Убедитесь, что вы и ваше тело хотите

одного и того же. Тело с одной стороны- ваш фундамент и союзник. С другой-отражение вашего прошлого опыта и установок.

Например, вы хотите начать что-то новое, но почему-то сил на это у вас нет. Всё дело в том, что у вашего тела совсем другие планы. Вы слишком много работали и сначала ему нужно отдохнуть и восстановиться. Только потом уже начинать делать что-то новое. Или в вас просто сидит страх перед начинанием и ваше подсознание регулирует все системы организма так, чтобы вас обезопасить. Значит вам нужно отдохнуть или освободиться от страха.

Вашему телу нужны нагрузки, дисциплина, полноценный отдых, полезное питание, любовь и забота.

8. Научитесь осознанно формировать события в своей жизни. Начните с простых повседневных задач и отслеживайте их исполнение. Относитесь к этому как к игре. Для этого нужно взять ответственность за происходящее на себя.

Не со мной это происходит, а я это сам создаю. При этом состояние спокойствия, принятия и готовность иметь что-то новое и замечательное.

9. Если вас не устраивает, то что сейчас с вами происходит, задайте себе вопрос: Для чего я создал эту ситуацию? Что я должен из нее понять для себя? Чему я хотел научиться?

10. Расширяйте свои границы. Убирайте фильтры восприятия. Будьте открыты для нового или непривычного для вас.

Вы воспринимаете только то, к чему вы готовы.

Сознание и тело

Мы все живём в едином энергетическом и информационном поле.

Рождаемся со способностями получать информацию и энергию из пространства.

Создавать свою реальность.

Почему же только немногие так живут?

Что мешает этому?

Во-первых, мешает внутренний ШУМ.

Внутренний шум из потока мыслей. Постоянных внутренних диалогов. Обдумывание прошлого и будущего. Внутренний шум из эмоций, страхов, переживаний.

Всё это создаёт помехи для приёма информации и энергии из пространства, мешает общаться телепатически. Не даёт слышать и понять себя, свои желания, сделать лучший выбор.

Именно чистое сознание, свобода от внутренних противоречий, конфликтов необходимы в первую очередь, если вы хотите открыться своим способностям, и если просто хотите улучшить своё здоровье.

Что значит освободиться? Это значит, на вас перестанут влиять энергии, программы, которые поселились в вас возможно еще в детстве. Даже необязательно, что это была тяжёлая эмоциональная травма. Это могло быть неприятное

или непонятно пугающее слово, оброненное взрослым, а ваш детский ум понял его по-своему.

И эти энергии поселились в вашем теле и до сих пор живут и управляют вами. Суть в том, что необходимо разделить сознание и подсознание. Вашим телом на 80—95% управляет подсознание. Ощущения в теле, эмоции, тяжесть, легкость, боли, работа всех систем организма и т. п. —это всё работа подсознания, автоматическое управление вашим телом.

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.