

18+



30 ЛУННЫХ ДНЕЙ

ВАШ ЕЖЕДНЕВНЫЙ ЛУННЫЙ
КОМПАС ДЛЯ ЯСНОСТИ
ЭНЕРГИИ И ГАРМОНИИ

Бизнес и Дела · Рекомендации · Практика Дня

Ирина Некрашевич

Ирина Некрашевич

**30 лунных дней. Ваш
ежедневный лунный компас для
ясности, энергии и гармонии**

«Издательские решения»

Некрашевич И.

30 лунных дней. Ваш ежедневный лунный компас для ясности, энергии и гармонии / И. Некрашевич — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-691181-9

«30 лунных дней» — это практическое руководство и лунный календарь для жизни в ритмах Луны, основанный на ведической традиции. Каждый лунный день обладает своей энергетикой, настроением и рекомендациями, связанными с телом, эмоциями и внутренними задачами человека. Книга помогает лучше чувствовать лунный цикл, выбирать подходящее время для действий, отдыха и внутренней работы, развивая осознанность и гармонию в повседневной жизни.

ISBN 978-5-00-691181-9

© Некрашевич И.
© Издательские решения

Содержание

Введение	7
Жизнь в ритмах Луны	7
Почему это важно	8
Что вы найдёте в этой книге	9
Как с этим работать	10
Об авторах	11
Ирина Некрашевич	11
KTech Digital	13
1-й Лунный День	14
Общее настроение дня	15
Энергетика дня	16
Рекомендации	17
Практика дня: написание желания и энергия света	18
Особенности дня	19
Бизнес и дела: как действовать сегодня	20
Люди, рождённые в 1-й лунный день	21
Тонкие сигналы тела	22
2-й Лунный День	23
Общее настроение дня	24
Энергетика дня	25
Рекомендации	26
Практика дня: Звук и освобождение горла	27
Особенности дня	28
Бизнес и дела: как действовать сегодня	29
Люди, рождённые во 2-й лунный день	30
Тонкие сигналы тела	31
3-й Лунный День	32
Общее настроение дня	33
Энергетика дня	34
Рекомендации	35
Практика дня: Тренировка внутреннего воина	36
Особенности дня	37
Бизнес и дела: как действовать сегодня	38
Люди, рождённые в 3-й лунный день	39
Тонкие сигналы тела	40
4-й Лунный День	41
Общее настроение дня	42
Энергетика дня	43
Рекомендации	44
Практика дня: Связь с корнями и голосом	45
Особенности дня	46
Бизнес и дела: как действовать сегодня	47
Люди, рождённые в 4-й лунный день	48
Тонкие сигналы тела	49
Общее настроение дня	50
5-й Лунный День	51

Энергетика дня	52
Рекомендации	53
Практика дня: интуитивное питание и внимание к вкусу	54
Особенности дня	55
Бизнес и дела: как действовать сегодня	56
Люди, рождённые в 5-й лунный день	57
Тонкие сигналы тела	58
6-й Лунный День	59
Общее настроение дня	60
Энергетика дня	61
Рекомендации	62
Практика дня: воздушная тишина	63
Особенности дня	64
Бизнес и дела: как действовать сегодня	65
Люди, рождённые в 6-й лунный день	66
Тонкие сигналы тела	67
7-й Лунный День	68
Общее настроение дня	69
Энергетика дня	70
Рекомендации	71
Практика дня: слово и очищение	72
Конец ознакомительного фрагмента.	73

30 лунных дней

Ваш ежедневный лунный компас для ясности, энергии и гармонии

Ирина Некрашевич

Редактор Кристина Кривцова

Редактор Вадим Кривцов

© Ирина Некрашевич, 2026

ISBN 978-5-0069-1181-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

30 Лунных Дней

Ваш ежедневный лунный компас для ясности, энергии и гармонии

Ирина Некрашевич

20+ лет практики и преподавания

Редакция и подготовка проекта: KTech Digital Ltd (Кристина Кривцова и Вадим Кривцов)

© 2026 Ирина Некрашевич. Все права защищены.

Текст, описания лунных дней и авторский материал являются интеллектуальной собственностью Ирины Некрашевич.

Редактура, подготовка текста, цифровое оформление и визуальная концепция: KTech Digital Ltd (Кристина Кривцова и Вадим Кривцов).

Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена, скопирована или передана в любой форме – электронной, механической, фотокопировальной или иной – без предварительного письменного разрешения правообладателя.

Описания лунных дней основаны на ведической традиции (Джйотиш) и многолетней практике автора. Книга не содержит астрономических расчётов.

Точные времена начала и конца лунных суток доступны в приложении LunaLife.

Эта книга не является медицинским, психологическим или терапевтическим руководством. Все описания носят информационный и культурно-ведический характер и не заменяют консультацию квалифицированного специалиста.

Издание подготовлено к публикации в 2026 году.

Издатель: Ridero.

Введение

Жизнь в ритмах Луны

Мы живём в мире, где постоянно взаимодействуют две силы – созидание и разрушение. Чтобы сохранить равновесие, поддерживать жизнь и двигаться вперёд, человеку важно чувствовать ритмы самой природы. Один из таких ритмов – **лунный**. Он древний, точный и по своему мудрый.

Луна – самый изменчивый и живой небесный спутник Земли. Её влияние ощущается повсюду: она управляет приливами и отливами, влияет на биоритмы человека, поведение животных и движение соков в растениях.

Наше тело, состоящее в основном из воды, тоже реагирует на лунные ритмы: меняется эмоциональное состояние, уровень энергии, внутренние ощущения. Это естественно. Просто нужно научиться это замечать и использовать во благо.

Почему это важно

Каждый лунный день несёт в себе уникальную энергию. Он связан с определёнными органами тела, эмоциональными состояниями и внутренними задачами. Если научиться прислушиваться к этим ритмам, можно проживать каждый день с большей ясностью и гармонией. Исчезает ощущение каждодневной борьбы – появляется состояние гармонии и внутреннего баланса.

Жизнь становится легче и естественнее. Задачи решаются мягче, люди реагируют теплее, возникает внутренняя уверенность. Это не магия, а внимательность к себе и природе.

Что вы найдёте в этой книге

В книге собраны описания всех **30 лунных дней**. У каждого дня есть:

– Символ – образ, раскрывающий его суть.

– Эмоциональный фон.

– Простые рекомендации: что полезно делать, а от чего лучше воздержаться.

– Подсказки для повседневных дел и бизнеса – когда лучше начинать новое, а когда стоит подождать.

– Органы и части тела, особенно чувствительные в этот день.

– Тонкие сигналы, по которым можно почувствовать – в своём ли вы ритме.

Это не жёсткие правила. Это ориентиры. Вы можете обращаться к ним в любой момент – как к напоминанию остановиться, прислушаться и настроиться на себя.

Важно: все описания и расчёты в этом проекте основаны на **ведической системе** – древнем знании, которое тысячелетиями изучало влияние Луны на человека.

Эта традиция, также известная как **Джйотиш** (ведическая астрология), объединяющая элементы астрономии, психологии и жизненной философии. Она рассматривает жизнь человека как последовательность событий, формируемых его внутренним состоянием, поступками и влиянием небесных тел.

Ведическая система учитывает не только точные положения Луны и Солнца, но и глубинные ритмы тела, времени и судьбы. Это целостный подход, в котором каждый день несёт в себе потенциал для понимания, перемен и роста.

Как с этим работать

Не нужно менять привычный образ жизни или погружаться в сложные практики. Достаточно просто заглядывать в лунный календарь и сверяться: что за день, на что обратить внимание, где стоит быть осторожнее, а где – проявить инициативу. Иногда – просто почувствовать, насколько вы уже интуитивно проживаете этот день правильно.

Даже один осознанный шаг в день – уже настройка на внутреннюю волну.

И самое главное, жизнь в ритме Луны – это не про правила. Это про лёгкость. Про то, как быть собой и при этом идти в согласии со Вселенной.

Вы не плывёте против течения. Вы встраиваетесь в него.

Об авторах

Ирина Некрашевич



Ирина Некрашевич, автор системы лунных дней

Автор описаний лунных дней и основательница этой системы – **Ирина Некрашевич**, практикующий мастер с 2005 года в области ведической нумерологии, йоги и энергетических практик. Её путь начался ещё в юности – с небольшой брошюры, найденной в библиотеке бабушки. Именно там впервые были прочитаны символические описания лунных дней, которые оставили глубокий след.

Со временем наблюдение за жизнью, циклами тела и эмоций, и совпадения с лунными фазами привели Ирину к собственным открытиям. Старая брошюра стала основой, но дальнейшее содержание – это результат личного опыта, многолетних наблюдений и анализа множества источников. За годы была проделана кропотливая работа: сравнение текстов, ведической астрологии, телесных состояний, дневников практики и обратной связи от учеников.

Система, представленная в этом проекте, – это авторский взгляд на лунный месяц, выросший из практики, а не теории. Удивительная точность этих описаний подтверждена временем: многие люди, познакомившись с рекомендациями Ирины, отмечают, что события их дня проигрываются именно так, как описано.

Ирина обучалась в Индии и у признанных мастеров: Андрей Сидерский, Вячеслав Смирнов, Татьяна Пивень, Александр Сидорцев и другие. Несмотря на глубокую связь с практиками Востока, в этом проекте основной акцент сделан не на традициях, а на живом человеческом опыте и природной синхронности.

Многие люди, познакомившись с её рекомендациями, отмечают, что события их дня разворачиваются именно так, как описано. Сегодня её наблюдения и рекомендации помогают людям по всему миру настраиваться на природные ритмы и проживать каждый день с большей осознанностью.

«Лунные дни – не абстрактная идея, а живой опыт. Стоит лишь прислушаться.» – *Ирина Некрашевич*

KTech Digital



KTech Digital – студия авторов цифровой части проекта

Независимая студия, разработавшая цифровую часть проекта. За ней стоят **Вадим и Кристина Кривцовы** – команда, объединяющая технологии, эстетику и искреннюю заботу о человеке.

Студия создаёт **интуитивно понятные и доступные цифровые решения**, которые помогают человеку ориентироваться в повседневной жизни. В их проектах нет излишней сложности – только ясность, внимание к деталям и стремление быть действительно полезными.

Этот путь начался с желания создать не очередной цифровой продукт, а нечто честное, тёплое и значимое. Всё, что делает студия, рождается из стремления к спокойствию, осмысленности и поддержке в современном мире.

В KTech Digital верят, что технологии могут служить человеку – если создавать их с заботой и смыслом, а не ради прибыли и модных трендов.

«Мы поднимаемся, поднимая других.» – Роберт Ингерсолл

1-й Лунный День

Символы: светоч, светильник, лампада, третий глаз

Органы дня: глаза, переносица, затылок, кости лица

Чакра / энергетическая зона: трикута (находится в области переносицы, ниже аджны; отвечает за медитацию и ясновидение)

Общее настроение дня

Первый лунный день – это старт **нового лунного цикла** и **мощная точка отсчёта**. День словно наполнен ожиданием чуда, как канун большого праздника.

Это возможность начать с чистого листа: задать намерение и почувствовать, что всё возможно.

Энергетика дня

День несёт энергию **внутреннего света** и **ментального огня**, который очищает и настраивает на высокий вибрационный уровень. Именно в этот день происходит создание ментальной модели желания – внутреннего образа того, что мы хотим привлечь в свою жизнь. Энергия первого дня словно освещает наш путь, помогает закладывать основу для будущих свершений.

Также стоит учитывать: в начале лунного месяца физические силы могут быть ослаблены. Луна только начинает расти, её ещё совсем не видно, и энергия остаётся тонкой и хрупкой. Это естественное состояние: важно не требовать от себя активности, а наоборот – замедлиться, делать упор на медленные, медитативные практики, внутреннюю настройку и бережное отношение к себе.

Рекомендации

Полезно:

- Выполнить трапезу – медитативную практику созерцания восходящего солнца или пламени свечи.
- Записать и запечатать желание, оформив его как послание Вселенной.
- Практиковать медитацию, визуализацию, дыхательные техники или любые мягкие телесные практики (например, растяжку, расслабляющее движение или лёгкую телесную работу).
- Уделить внимание глазам: компрессы из чая, упражнения для расслабления глаз, короткий отдых от экранов.

Нежелательно:

- Перенапрягаться физически – энергия Луны ещё очень слаба.
- Погружаться в сомнения, скепсис, негатив.
- Длительно находиться под воздействием искусственного света – компенсируйте свечой.

Практика дня: написание желания и энергия света

Особая практика дня – написание желания и посыл его во Вселенную.

Это не просто список мечт – это акт осознанного намерения, посланный с верой и чистотой. То, как вы формулируете своё желание, насколько ясно вы его ощущаете, насколько готовы принять его исполнение – всё это закладывает вектор ваших внутренних и внешних процессов.

Важно помнить: во многих восточных школах считается, что каждое исполненное желание меняет нашу жизнь. Иногда перемены бывают настолько глубокими, что человек оказывается к ним не готов. Поэтому так важно осознанно формулировать желания и понимать их глубинный смысл.

Во Вселенной возможно всё, что мы можем себе представить. Главное – желать с уверенностью, без сомнений. Вера в реализацию своего намерения открывает все дороги.

Пошаговая практика:

– Подготовьте красивый лист бумаги или блокнот. Можно использовать конверт.

– При зажжённой свече, в состоянии спокойствия и концентрации, опишите своё желание как можно подробнее: что именно вы хотите, почему это важно, какие чувства вызовет исполнение.

– В завершении напишите: «Я принимаю исполнение этого желания с благодарностью, любовью и осознанностью, когда настанет его время.»

– Сложите лист, уберите в конверт или блокнот и положите в укромное место, куда вы редко заглядываете (шкапулка, книжная полка).

– Через несколько месяцев, случайно найдя его, вы удивитесь: либо желание уже исполнилось, либо жизнь активно выстраивается в его сторону.

Важно: не формулируйте анти-желания – мысли вроде «У меня не получится», «Это не для меня», «Это нереально». Эти сомнения снижают силу посыла.

Тратака и энергия света

Тратака – это древняя йогическая техника концентрации взгляда на одном объекте (чаще всего на пламени свечи или восходящем солнце). Она помогает очистить ум от лишних мыслей, улучшить концентрацию, укрепить зрение и активизировать внутреннюю энергию.

Этот день связан с очищающим светом – как внешним, так и внутренним. Его символы – свечеч и лампада – указывают на важность правильного источника огня в практике.

Согласно ведической традиции, существует два типа огня:

– Саттвический огонь – чистый и благостный: солнце, дневной свет, пламя свечи или костра. Он очищает, питает, придаёт ясность уму и бодрость телу. – Томастический огонь – искусственный и тяжёлый: свет от экранов телефонов, компьютеров, телевизоров. Он утомляет, снижает концентрацию, разрушает зрение и ментальную ясность.

Поэтому тратаку рекомендуется выполнять именно на саттвический источник света:

– Утром на рассвете, если есть возможность, смотрите на восходящее солнце, когда оно поднимается над морем или полем (не из-за гор или зданий). Не моргайте в течение 2—3 минут.

– Если солнце недоступно – зажгите свечу, камин или костёр. Смотрите на пламя, стараясь уловить световую дорожку от огня к глазам – знак активации внутренней энергии.

Если вы работаете за компьютером, зажгите свечу рядом с экраном и периодически переводите взгляд на её пламя. Это снижает влияние томастического огня и помогает сохранить здоровье глаз и ясность мышления.

Особенности дня

- Первый лунный день – время для закладки энергетического зерна будущего.
- Все мысли, чувства и формулировки становятся ментальным посевом на весь Лунный месяц.
- Особая практика – написание желания и его посыл во Вселенную с верой и чистотой.
- Формулировка желания, его ясность и готовность принять исполнение определяют вектор будущих процессов.
- Каждое исполненное желание меняет жизнь, иногда глубже, чем мы готовы принять.
- Важно осознанно формулировать желания и понимать их смысл.
- Во Вселенной возможно всё, если желать уверенно и без сомнений.
- Вера в исполнение намерений открывает все дороги.

Бизнес и дела: как действовать сегодня

Первый лунный день – *это не время для активных действий*, но важный момент для внутренней подготовки. Сейчас не стоит резко стартовать новые проекты, начинать важные дела или принимать окончательные решения. Физическая энергия ещё на нуле, Луна только начинает проявляться, и всё требует бережного подхода.

Главная задача – *заложить энергетическую основу*.

В этот день особенно благоприятно:

- Мысленно или письменно сформулировать намерения на ближайший месяц или цикл.
- Создать ментальную модель своего желания, визуализируя желаемое как уже существующее.
- Осознать, к чему вы готовы, а к чему – нет, чтобы не запустить процессы, к которым вы не подготовлены внутренне.

Не торопитесь с начинаниями: внутреннее намерение сегодня – важнее внешнего действия. Всё, что вы обдумываете и формулируете сейчас, может стать фундаментом будущего успеха, если оно вырастет из ясного и уверенного состояния.

Люди, рождённые в 1-й лунный день

Эти люди обладают сильной энергетикой материализации. Их желания и мысли быстро воплощаются в жизнь.

Именно поэтому им особенно важно развивать осознанность, позитивное мышление и быть внимательными к своим эмоциям. Им важно уметь формулировать цели и желания с добром и любовью – они по-настоящему творят свою реальность.

Тонкие сигналы тела

Органы дня – глаза, переносица, затылок, кости лица.

Если энергетика дня не проработана должным образом, то это может проявляться как:

- Прыщи, высыпания, воспаления на лице.
- Аллергические реакции.
- Удары головой.
- Усталость или боль в глазах.

Что это может означать:

- Вы не работаете с намерением и желаниями.
- Живёте *«по инерции»*, без чёткого понимания целей.
- Ощущаете внутренние сомнения или отсутствие веры в возможности.

Что поможет:

- Сделать компрессы на глаза (например, с чаем или травами).
- Практиковать йогу для глаз или выполнить лёгкие упражнения для расслабления.
- Сделать трапаку на чистый источник огня.
- Поработать с формулировкой своих желаний: честно осознать, чего именно вы хотите. Энергия этого дня побуждает нас активизировать мечты и сознательно строить свой путь.

2-й Лунный День

Символы: пасть, зев, рог изобилия

Органы дня: зубы, губы, рот, челюсти, верхнее нёбо, язык, горло, кадык

Чакра / энергетическая зона: область под носом (связана с тонким нюхом и интуицией)

Общее настроение дня

Второй лунный день – **день обострённой интуиции и внутреннего чутья.**

Всё, что вы встречаете сегодня – пища, люди, события, предложения – воспринимается тонко, «на запах».

Это день, когда стоит остановиться и почувствовать направление, как будто «*держите нос по ветру*». Ваши ощущения подскажут, что истинно, а что нет.

Причём внимание стоит обращать не только на события и предложения, но и на всё, что входит в ваше пространство: новую еду, диету, лекарства, общение. Всё это тоже можно почувствовать через обострённый внутренний нюх.

Прислушайтесь. Это самое разумное, что можно сделать во второй лунный день.

Энергетика дня

Активируется **тонкий нюх** – способность чувствовать правду на уровне тела и ощущений. Сегодня мы способны улавливать сигналы, которые проходят мимо логики.

Это день, когда **интуиция подсказывает** если к ней прислушаться – можно избежать ошибок и выбрать наиболее благоприятное направление.

Важно помнить: ум склонен оценивать с позиции выгоды, логики, привычных сценариев. Но сегодня – не его день. Его аргументы могут звучать разумно, но внутренний отклик – главный ориентир. Если ум говорит «*надо*», а тело говорит «*не хочу*» – выбирайте тело.

Энергия рога изобилия усиливает поток. Всё, что вы отдаёте, обязательно вернётся – особенно если отдаёте *бескорыстно и с открытым сердцем*.

Рекомендации

Полезно:

- Составить список будущих дел и событий, а затем почувствовать к каждому из них отношение: если возникает напряжение или внутреннее «нет» – это знак отказаться.
- Медитировать на ближайший лунный месяц: почувствовать, что вызывает отклик, а что – внутреннее сопротивление.
- Разделять: что говорит сердце и интуиция, а что – навязывает ум.
- Проявлять щедрость: отдавать легко, не ожидая ничего взамен. Чем больше делитесь, тем сильнее поток изобилия.
- Уделить внимание здоровью и гигиене ротовой полости: зубы, дёсны, губы, горло, дыхание – всё это требует *особой* заботы именно сегодня.

Нежелательно:

- Поддаваться на уговоры ума, даже если они кажутся «разумными».
- Игнорировать ощущения в теле, особенно в области горла, языка, рта и зубов.
- Пренебрегать сигналами интуиции.

Особое внимание:

- Все практики, связанные с уходом за зубами и ротовой полостью, сегодня особенно благоприятны.
- Запишитесь к стоматологу или найдите нового стоматолога, если чувствуете необходимость. Если в этот день отменяется запись – это может быть сигналом, что стоит поменять специалиста.
- Проверьте и обновите зубную щётку: рекомендуется менять щётки не реже одного раза в месяц, чтобы избежать накопления бактерий.
- Любая забота о красоте и здоровье зубов в этот день особенно эффективна.

Практика дня: Звук и освобождение горла

Сегодня особенно полезны практики для горла и зоны рта, поскольку они помогают снять внутреннее напряжение и активизируют органы дня.

Рекомендуемая техника из йоги: симхасана – поза льва.

– Сядьте удобно, выпрямите спину.

– На выдохе широко раскройте рот, высуньте язык вниз и вперёд.

– Дышите ртом и на выдохе громко рычите, словно лев.

– Представьте, что с этим рычанием вы выпускаете накопленное раздражение, подавленные эмоции или внутреннее напряжение.

– Повторите 3—5 раз.

Эта практика:

– Активизирует горло, язык и рот.

– Стимулирует работу печени.

– Очищает дыхание.

– Даёт профилактику заболеваний гланд и верхних дыхательных путей.

Если йога вам не близка: попробуйте альтернативу – голосовое освобождение. Найдите уединённое место и порычите, похрипите, пошумите или *«выпустите голос»* любым удобным способом.

Главное – дать телу возможность выразить себя звуком. Это не обязательно должно быть красиво, но должно быть искренне и с отдачей. Такая практика помогает разжать внутренние блоки и почувствовать поток энергии.

Особенности дня

- Сегодня важно не подменять интуицию логикой.
- Если вы сомневаетесь в событии, приглашении или предложении – почувствуйте это через тело.
- Составьте список планов на месяц и задайте себе вопрос: «*Хочу ли я этого на самом деле?*».
- Если появляется напряжение, тяжесть или даже лёгкое *подтаивание* – вычеркните пункт.
- Ум может уговаривать: «*Это выгодно*», «*Так принято*», «*Обидятся*» – не поддавайтесь на ловушку.
- Сегодня интуиция точнее и мудрее – позвольте себе не объяснять, а просто знать.

Бизнес и дела: как действовать сегодня

Второй лунный день – *подходящее время для выбора направления, но не для резких стартов*. Сегодня важно чувствовать, а не торопиться. Ваше тело и интуиция подскажут, какие дела действительно ваши, а какие навязаны извне.

Особенно полезно:

– Концентрироваться на предстоящие события и проекты, обращая внимание на внутренний отклик.

– Составить список дел, идей или предложений и «*прослушать*» каждый пункт телом: если внутри появляется тяжесть или сомнение – это сигнал отказаться.

– Формировать намерения и уточнять, что действительно хочется делать в ближайшее время.

– Обратить внимание на любые приглашения и инициативы: даже если внешне они кажутся логичными или выгодными, доверьтесь своему «*внутреннему нюху*».

Не стоит:

– Начинать дела только по логике или из страха «*упустить шанс*».

– Игнорировать внутреннее сопротивление – во 2-й лунный день именно оно является лучшим ориентиром.

Главный инструмент дня – **интуитивная честность с собой**. Не бойтесь отказаться от лишнего. То, что вы сегодня вычеркнете, может освободить место для действительно нужного и благоприятного в дальнейшем.

Люди, рождённые во 2-й лунный день

Эти люди находятся под покровительством рога изобилия. У них выражена способность к множественности – они могут многое делать, воспринимать, чувствовать. Но чаще всего остаются лёгкими и гармоничными, потому что обладают встроенной способностью к очищению и саморегуляции.

Им важно сохранять контакт с телом и интуицией, чтобы не теряться в изобилии возможностей.

Тонкие сигналы тела

Органы дня – зубы, губы, рот, челюсти, верхнее нёбо, язык, горло, кадык – становятся сегодня особенно чувствительными.

Если появляются симптомы, такие как:

- Боль в зубах.
- Воспаление или дискомфорт в горле.
- Ощущение сухости или раздражения в области рта.

Это может быть знаком того, что вы идёте против своей интуиции. Организм говорит с вами на языке ощущений – не игнорируйте его.

Что поможет:

– Переосмыслите свои решения: выберите путь, который откликается сердцем.
– Заботьтесь о здоровье ротовой полости: чистите зубы и язык особенно тщательно, используйте мягкие натуральные средства.

- При необходимости запишитесь к стоматологу, обратите внимание на гигиену зубов.
- Меняйте зубную щётку, если она используется больше месяца.

Интуитивная чувствительность – наш главный ориентир сегодня. Доверяйте себе.

3-й Лунный День

Символы: барс и леопард в прыжке

Органы дня: уши, затылок, горло, мышцы тела

Чакры / энергетические зоны: Вишудха (горловая чакра) – отвечает за способность выражать мысли, за ясное донесение идей, за творчество и умение договариваться. Манипура (чакра центра пупка) – отвечает за целеустремлённость, личную силу, уверенность в себе и достижение целей.

Общее настроение дня

Третий лунный день – это **день пробуждения внутреннего воина**. Энергия становится более активной, подвижной, местами агрессивной.

Сегодня могут возникнуть ситуации: критика ваших взглядов, давление на ваш образ жизни, конфликты в коллективе или с незнакомыми людьми.

Главная задача дня – научиться отстаивать свои принципы *спокойно* и *уверенно*, без агрессии и вовлечения в конфликты. Идеальная победа – это защита без применения оружия, без вспышек эмоций, с чувством собственного достоинства.

Важно: если внешних провокаций нет, день всё равно не теряет силы – ваш внутренний воин может тренироваться через действия, физическую активность и работу над собой.

Энергетика дня

Энергия дня – **динамичная, активная, формирующая стержень личности**. Она требует стойкости, выдержки, внутренней силы.

Провокации могут возникать, чтобы проверить, насколько мы уверены в себе.

Ответом на внешние нападки должна стать спокойная сила, а не всплеск эмоций.

Сегодняшняя энергия поддерживает начало новых дел, активные действия, реализацию задуманных проектов.

Внутренний настрой дня – *«Я спокоен, уверен, стою на своём.»*

Рекомендации

Полезно:

- Отстаивать свои позиции с достоинством, без нападений.
- Заниматься физическими упражнениями: силовыми тренировками, активными движениями, динамической йогой.
- Выполнять героические асаны или аналогичные практики для укрепления тела и духа.
- Принимать разумную аскезу на ближайший месяц для укрепления внутренней силы.

Что такое аскеза?

Аскеза – это добровольное ограничение в чём-либо во имя внутреннего роста. Она должна быть полезной для здоровья и обязательно выполнимой. Например:

- Регулярные короткие силовые упражнения.
- Отказ от лишнего сладкого или вредных привычек.
- Дисциплина в отдыхе и питании.

Почему важно соблюдать аскезу.

Если мы принимаем на себя аскезу и затем отказываемся от неё, внутри остаётся чувство незавершённости. В критический момент именно это ощущение может подорвать нашу внутреннюю силу. Поэтому лучше выбирать *реалистичные* и *полезные* ограничения – они станут опорой для вашего внутреннего воина.

Нежелательно:

- Поддаваться эмоциям, провоцировать конфликты.
- Проявлять злопамятность или мстительность.
- Игнорировать потребности тела в активности и укреплении.

Практика дня: Тренировка внутреннего воина

Сегодня важно укрепить как *тело*, так и *внутренние качества*.

Физическая практика (если йога не близка): силовая зарядка, тренировки с собственным весом, активная прогулка с подъёмами в гору или любая другая физическая активность, активирующая мышцы. Главное – прочувствовать свою силу, активировать тело и укрепить волю.

Альтернативная практика (для тех, кому близка йога): выполните героические асаны (позы воина, динамическое чередование силовых поз). Эти практики укрепляют качество внутреннего воина – развивают спокойствие, стойкость, непоколебимость, смелость и силу духа.

Внутренняя работа: принять личную аскезу и проявлять стойкость в повседневных ситуациях.

Особенности дня

- Тренируем стойкость без агрессии. Сегодня нарабатываются качества внутреннего воина.
- Защищаем слабых. Если вы видите несправедливость, важно встать на защиту без раздумий.
- Не мешаем человеку выполнять свою карму. Вмешательство должно быть только тогда, когда это действительно необходимо.
- Начинаем реальные действия. День отлично подходит для запуска проектов, продвижения дел, заключения договорённостей и реального движения вперёд.

Бизнес и дела: как действовать сегодня

Третий лунный день – *один из самых сильных для действий*. Это момент, когда энергия наконец нарастает до такой степени, что требует выхода. Поэтому начинать дела, запускать проекты, заключать договорённости, делать решающие шаги – благоприятно.

Однако важно помнить: успех будет зависеть не от импульсивности, а от внутреннего стержня. Сегодня важно действовать с уверенностью, но не вестись на провокации и не позволять эмоциям сбить вас с курса.

Особенно благоприятно:

- Сделать первый шаг в новом деле, если оно уже было обдумано.
- Продвинуться вперёд по текущим задачам, особенно если до этого мешали сомнения.
- Заключать сделки, партнёрства, соглашения, если вы уверены в своём решении.
- Проявить инициативу, но без давления на других – внутренний настрой важнее, чем внешнее давление.

Не рекомендуется:

- Начинать дела в состоянии агрессии или раздражения – даже если энергия «прёт».
- Поддаваться на споры и конфликты – сегодня сила не в нападении, а в стойкости и спокойствии.

Главная формула дня: *«Действую, но не дерусь. Наступаю, но не ломаю. Уверен, но не агрессивен.»* Именно такой настрой активизирует силу дня и помогает достичь успеха без потерь.

Люди, рождённые в 3-й лунный день

Такие люди несут в себе сильную энергию воина. Они могут быть склонны к борьбе, активному отстаиванию своих взглядов. Их главная задача – научиться контролировать свои эмоции, действовать мудро, а не на порывах.

Если они проявляют мстительность или излишнюю агрессию – это усугубляет их карму. Истинная сила для них – в стойкости, сдержанности и защите справедливости.

Тонкие сигналы тела

Органы дня – уши, затылок, горло, мышцы тела.

Если в этот день появляются симптомы

- Ощущение удушья.
- Напряжение в горле.
- Тяжесть в ушах или затылке.
- Слабость в теле или суставах.

Это может быть знаком того, что вы:

- Не отстаиваете свои ценности.
- Подавляете свою силу.
- Избегаете необходимых действий.

Что поможет:

– Массировать уши: потягивая вверх – повышать общий тонус и активировать внутренние силы, потягивая вниз за мочки – успокаивать и снижать внутреннее напряжение.

– Аккуратно постукивать по затылку – для пробуждения ясности и силы сознания.

– Двигаться активно, тренировать мышцы, укреплять тело как энергетическую броню.

Тело – ваш доспех, а внутренний стержень – ваш главный союзник в этот день. Третий лунный день напоминает нам: истинная сила проявляется не в *агрессии*, а в *спокойной, уверенной стойкости*.

4-й Лунный День

Символы: дерево, звук Аум (Ом)

Органы дня: гортань, голосовые связки, кадык, горло, шейные позвонки

Чакра / энергетическая зона: вишудха чакра (горловая чакра; отвечает за голос, речь, ясное самовыражение и творческое созидание)

Общее настроение дня

Четвёртый лунный день несёт в себе **энергию заземления**, осознания своих корней и укрепления связи с семьёй и родом. Это день замедления и внутренней настройки: после активности первых трёх дней мы осознанно притормаживаем и сверяем внутренний компас.

Древо – главный символ – напоминает нам о важности заботы о своих корнях. Очень благоприятно побывать в лесу, парке, поработать в саду или даже просто обнять дерево. Мы не только заряжаемся энергиями деревьев, но и очищаемся: например, осина помогает убрать негатив, другие деревья наполняют силой и спокойствием. Заметьте, что прогулка среди деревьев сегодня не просто отдых – это тонкая настройка и очищение.

Энергетика дня

Энергия дня мягкая, глубокая и очищающая, как сама природа. Это **медленный день внутреннего выравнивания**, когда мы сравниваем ориентиры и укрепляем намерения. Медитация на звук Ом (Аум) помогает почувствовать правильность выбранного пути и даёт поддержку изнутри.

Сегодня также сильно влияние **эгрегора семьи**: любые действия, укрепляющие семейные связи, наполняют нас силой рода. Обратите внимание, что *совместное время* с близкими, даже простая беседа или воспоминания о предках, имеют *особую силу*, помогая развязать кармические узлы и лучше понять своё место в роду.

Рекомендации

Полезно:

- Гулять среди деревьев, в лесу или парке; заниматься садовыми работами (посадка, обрезка, уход).
- Наблюдать за своим состоянием рядом с деревьями: как меняется настроение, уходит ли напряжение.
- Медитировать на звук Ом или его изображение.
- Медитировать на предков и родовые корни – это помогает развязать кармические узлы рода и прекратить повторяющиеся тяжёлые судьбы.
- Замешивать тесто и печь вместе с родными: это укрепляет эгрегор семьи и наполняет дом благодатной энергией.
- Общаться с близкими (родителями, детьми), созваниваться с родственниками или вспоминать истории о предках – это важно для укрепления семейных связей.
- Начинать важные дела: плоды могут проявиться быстро или через время, но результат гарантирован.
- Пропевать длинные звуки (особенно «Ом»), даже если вы просто тихо поёте себе под нос – это благоприятно для горла и чакры речи.

Нежелательно:

- Спешить, действовать на автомате или в суете – это день замедления, пересмотра и настройки, а не гонки.
- Игнорировать потребность в тишине, уединении, созерцании природы.
- Проводить день в отрыве от семьи, пренебрегать связью с близкими и корнями рода.
- Резко или необдуманно высказываться – особенно если вас что-то задело: слово сегодня имеет силу и может как исцелить, так и ранить.
- Перенапрягать шею, голос или горло – дайте голосу мягкую нагрузку и звучание, избегайте крика и напряжения.

Практика дня: Связь с корнями и голосом

Медитация на род и предков: закройте глаза, представьте образы предков, даже если вы их не знаете. Почувствуйте, как от вас к ним уходит золотая нить. Поблагодарите их за жизнь. Эта практика помогает освободить род от повторяющихся кармических узлов и тяжёлых судеб.

Погружение в природу: хотя бы 20—30 минут проведите среди деревьев. Отметьте разницу между деревьями: осина хорошо очищает, берёза и дуб питают силой.

Голосовая практика: сядьте удобно, выпрямите спину. На выдохе пропойте «Аум» или тяните гласные звуки («Аааа», «Уууу», «Мммм»).

Семейная практика: приготовьте домашнюю выпечку вместе с членами семьи. Даже простая совместная работа усиливает семейное поле.

Особенности дня

- День семьи и рода: всё, что укрепляет родовые связи, сегодня особенно ценно.
- Медитация на Ом: помогает зафиксировать внутренние ориентиры и подтвердить правильность выбранного пути.
- Начало дел: символ дня (древо) подсказывает, что всё, что вы посадите сегодня (и буквально, и образно), даст плоды – пусть даже через время.

Бизнес и дела: как действовать сегодня

Четвёртый лунный день *благоприятен для начала дел*, особенно тех, что требуют терпения, основательности и внутренней включённости. Символ дня – дерево – подсказывает, что всё посеянное сегодня даст плод: быстро или со временем, но обязательно.

Это день, когда энергия замедляется, позволяя нам глубже осознать свои намерения и свериться с внутренним компасом. Состояние ясности и спокойствия – лучший фундамент для новых начинаний.

Особенно благоприятно:

– Начинать проекты, которые связаны с домом, семьёй, землёй, ремёслами, заботой или обучением.

– Делать первые шаги в делах, которые требуют долгосрочной отдачи (например, посадить «энергетическое зерно» большого дела).

– Работать над укреплением семейных, дружеских или партнёрских связей, особенно если хотите, чтобы проект развивался в тёплой атмосфере доверия.

– Объединять усилия с близкими – совместные действия сегодня многократно усиливают результат.

Обратите внимание:

– Не начинайте дела в спешке. Даже если есть срочность, начните с внутреннего выравнивания – потом шагайте уверенно.

– Избегайте эмоциональных решений: день требует глубины, а не импульса.

– Не поднимайте темы, в которых нет согласия – лучше подождать более подходящего дня для сложных переговоров.

Помните: всё, что вы «посадите» сегодня, может принести щедрые плоды. Главное – *делать это с любовью, ясностью и заботой*. День подходит не для бурного старта, а для прочного фундамента.

Люди, рождённые в 4-й лунный день

Это развивающиеся натуры, обладающие мощной связью с речью. Их слова часто становятся пророческими. Развиваясь духовно и осознанно относясь к словам, они становятся проводниками света.

Если же позволяют себе необдуманные слова, могут пострадать от их последствий. Для них особенно важно развивать ответственность за речь и силу намерения.

Тонкие сигналы тела

Органы дня – гортань, голосовые связки, горло, кадык, шейные позвонки.

Если появляется охриплость, першение в горле или напряжение в шее, это может указывать на:

- Недостаточную работу с энергией дня.
- Отсутствие внутреннего спокойствия.
- Потерю связи с родом или невнимание к семейным вопросам.

Что поможет:

- Лёгкий массаж шеи и воротниковой зоны;
- Пропевание длинных звуков без напряжения;
- Общение с природой и близкими.

Важно: игнорирование энергий дня может привести к болезням горла и шейного отдела позвоночника (например, остеохондрозу). Сегодня – день профилактики через мягкое внимание к голосу и телу.

Общее настроение дня

Пятый лунный день связан с **пищей и усвоением** – не только на физическом, но и на энергетическом уровне. Это день чувствительности к вкусу и внутренней мудрости тела. Всё, что мы сегодня съедаем, впитывается глубже обычного, поэтому особенно важно *выбирать с вниманием*.

Также это день, когда полезно замедлиться, прислушаться к себе и почувствовать *что действительно питает*.

5-й Лунный День

Символы: единорог

Органы дня: пищевод, желудок

Чакра / энергетическая зона: аджна чакра (область межбровья; отвечает за концентрацию, интуицию и внутреннее видение)

Энергетика дня

Энергия этого дня пробуждает **интуитивное питание**: тело само подсказывает, что нужно добавить или исключить из рациона. Даже если вы не знаете, какие продукты относятся к *янским* (разгоняющим, сушащим) или *иньским* (смазывающим, увлажняющим), энергетика дня поможет подсказать это естественным образом.

– Янская пища помогает *избавиться от лишней жидкости и слизи*, улучшает тонус.

– Иньская пища *смягчает, добавляет увлажнение и «смазку»* – это важно, например, если кожа или суставы сухие.

– Даже без специальных знаний вы почувствуете баланс, если прислушаетесь к себе.

Сегодняшний день также напоминает нам о *трёх качествах пищи*:

– *Саттва* – чистая, лёгкая, благостная пища;

– *Раджас* – возбуждающая и стимулирующая;

– *Тамас* – тяжёлая, затуманивающая.

Лучший способ взаимодействия с энергией дня – это осознанный выбор продуктов и режим питания.

Важно: голодание сегодня крайне не рекомендуется, так как это будет означать *отказ от полезной информации*, которую тело подсказывает через еду.

Рекомендации

Полезно:

- Прислушиваться к телу: сходить на рынок, выбрать продукты по ощущению.
- Составить индивидуальный план питания на месяц вперёд – тело само подскажет нужное.
- Записать наблюдения о питании и продуктах, которые сегодня привлекли внимание.
- Начинать дела, особенно связанные с едой: открытие кафе, запуск гастро-проекта, перемены в питании.
- Медитировать или концентрироваться на ощущениях вкуса и насыщения.
- Визуализировать, как пища становится силой и светом внутри вас.
- Употреблять лёгкую, натуральную, «живую» пищу без перегруза.

Нежелательно:

- Переесть или питаться «на автомате».
- Игнорировать сигналы тела – особенно в вопросах вкуса и пищевых потребностей.
- Голодать: голодание сегодня = добровольный отказ от полезной информации по питанию и здоровью.

Практика дня: интуитивное питание и внимание к вкусу

Сегодня тело становится вашим *лучшим диетологом*.

– Сделайте паузу перед едой: закройте глаза и спросите себя – «Это действительно то, что мне нужно?».

– Ешьте медленно, наблюдая за ощущениями до, во время и после еды.

– Если вы практикуете медитацию, попробуйте сосредоточиться на теле во время приёма пищи. Это упражнение развивает чувствительность и помогает глубже понять свои *истинные потребности*.

Особенности дня

– Этот день помогает увидеть взаимосвязь между питанием и общим состоянием жизни. Привычки в еде отражают ваши внутренние настройки.

– Продукты питания делятся на янские и иньские: одним нужно больше «огня», другим – больше «увлажнения» и мягкости. Даже если вы не знаете эти категории, сегодня ваше тело само подскажет, что добавить или убрать.

– День отлично подходит для любых начинаний. Всё, что начато сегодня, особенно если связано с питанием или гастро-сферой, будет иметь устойчивое продвижение и хороший результат.

Бизнес и дела: как действовать сегодня

Пятый лунный день – *благоприятное время для начинаний*, особенно связанных с питанием, здоровьем и телесной осознанностью. Символ дня – *единорог* – олицетворяет внутреннюю чистоту, силу и стремление вперёд.

Это день, когда интуиция подсказывает, что действительно идёт нам на благо, и именно на этом внутреннем отклике стоит выстраивать свои решения – как в выборе еды, так и в планировании дел.

Особенно удачно:

– Запуск проектов в сфере питания, гастро-бизнеса, ЗОЖ, детокса, здоровья и диетологии.

– Внесение изменений в образ жизни: питание, распорядок, новые полезные привычки.

– Начало дел, требующих устойчивого развития, ведь усвоенное сегодня *«питает»* надолго – как пища, так и замыслы.

– Работа над внутренней дисциплиной и внимательностью к телу – все практики, связанные с осознанностью, будут особенно эффективны.

Обратите внимание:

– Не стоит голодать или перегружать себя: любые резкие ограничения сегодня могут навредить.

– Прислушайтесь к себе – внутреннее *«да»* или *«нет»* подскажет верный путь.

Считается, что в этот день *тело и душа «едят» одинаково чутко* – всё, что попадает внутрь (еда, мысли, намерения), усваивается глубже и мощнее, чем в другие дни. Закладывайте в этот день только то, что действительно поддерживает вашу силу.

Люди, рождённые в 5-й лунный день

Такие люди обладают мощной внутренней силой и способностью эффективно усваивать энергию пищи. Обычно им нужно немного еды для жизненной силы, и они ценят качество выше количества.

Развиваясь, такие люди становятся уверенными и устойчивыми, словно богатыри, которые уверенно идут к своим целям. Неразвиваясь – становятся суетливыми, легко рассеивают внимание и теряют энергию на мелочи.

Тонкие сигналы тела

Этот день может проявиться через пищеварение. Если возникает тошнота, тяжесть, изжога, отсутствие аппетита или наоборот – это сигнал что вы игнорируете подсказки тела.

Что поможет:

- Внимание к вкусу и ощущению после еды поможет скорректировать питание.
- Концентрируйтесь на аджна-чакре – она помогает различать и чувствовать тонкие сигналы.
- Если появляется ощущение *«слишком много всего»* – возможно, вы питаетесь привычкой, а не интуицией.

6-й Лунный День

Символы: журавль в небе

Органы дня: верхние дыхательные пути

Чакра / энергетическая зона: эмоциональная точка (находится по центру между горлом и сердцем; связана с эмоциональным балансом и внутренним спокойствием)

Общее настроение дня

Шестой лунный день – это **день внутреннего покоя**, умиротворения и **тонкой радости**. Энергия этого дня воздушная и водная, мягкая и текучая. Некоторые могут ощутить лёгкую грусть – но это не меланхолия, а состояние глубокой тишины и наполненности.

Этот день приглашает нас *замедлиться*, встать на паузу, *прислушаться к себе и миру*. Всё, что мы делаем сегодня – лучше делать *мягко, заботой и вниманием* к телу и чувствам.

Энергетика дня

Энергия дня – очищающая, воздушно-омолаживающая, работает на уровне дыхания, звука, прикосновения.

Стихии воздуха и воды соединяются в практиках, которые очищают тело и сознание, восстанавливают свежесть восприятия.

Особое внимание – к дыханию и его качеству. Задержки на вдохе, дыхание во время ходьбы, осознанные вдохи и выдохи помогают лучше усвоить энергетику дня.

Также это *мощный день* для начала *омолаживающих и косметических процедур* – как внешних, так и внутренних.

Рекомендации

Полезно:

- Заниматься ароматерапией, использовать эфирные масла для успокоения и очищения.
- Пройти SPA-процедуры, сделать обёртывания, массаж, питательные маски для лица, волос, тела.
- Начать курс омолаживающих процедур.
- Выполнять пранаяму, особенно с задержками на вдохе, желательно во время прогулок.
- Начать гимнастику для лица – особенно если есть возрастные изменения.
- Совершать медленные прогулки, созерцать природу, погружаться в тишину.
- Начинать дела, особенно связанные с индустрией красоты: косметология, уход, создание и продажа косметики.

Нежелательно:

- Торопиться, быть в спешке.
- Погружаться в стресс, информационный шум.
- Игнорировать дыхание и его качество.

Практика дня: воздушная тишина

Этот день как будто создан для того, чтобы остановиться и услышать себя. Лучше всего это сделать через дыхание и мягкие, расслабляющие практики.

Пранаяма: дыхательные упражнения. В контексте этого дня это означает осознанное ровное дыхание с паузами на вдохе и/или выдохе, что помогает успокоить ум, восстановить равновесие и улучшить циркуляцию жизненной энергии. Даже простая техника «вдох – пауза – выдох» с медленным темпом подойдёт.

Созерцание: спокойное наблюдение за природой, смотрите на небо, на воду или просто наблюдайте за окружающим миром, ничего не оценивая.

Звукотерапия: прослушивание медитативной музыки, звуков поющих чаш, гонга и других гармонизирующих звуков.

Пение длинных тянущихся звуков: например, «Ом» или любые другие интуитивные звуки, чтобы освободить дыхание и гармонизировать внутреннее состояние.

Омолаживающие процедуры: питательные маски, массажи, обёртывания, спа-процедуры. День усиливает их эффект.

Особенности дня

Шестой лунный день особенно благоволит омоложению, красоте и очищению – как внешнему, так и внутреннему.

Это идеальное время для:

- Начала заботы о лице, волосах, теле.
- Создания или развития бизнеса, связанного с красотой.
- Восстановления эмоционального баланса.

Также это день восприятия тонкой информации – многие ощущают повышенную интуицию, чувствительность к звукам и вибрациям. Это делает день благоприятным для тишины, медитаций и уединения.

Бизнес и дела: как действовать сегодня

День поддерживает намерения, связанные с восстановлением, красотой и внутренней гармонией. Несмотря на свою мягкую природу, он *отлично подходит для запуска дел*, особенно если вы хотите, чтобы в проекте была глубина, тонкость и долговременное воздействие. Главное – начинать в спокойствии и с выдохом, без спешки.

Обратите внимание:

- Если проект требует чуткости, эстетики, вдохновения, сегодня вы получите поддержку.
- Лучше избегать суеты и запускать то, что созвучно душе и несёт ценность для других.

Полезно:

- Начинать дела, связанные с индустрией красоты: косметология, уход, аромапродукты, SPA-направления.
- Запускать омолаживающие программы или услуги: как для себя, так и в бизнесе.
- Проявить творческую активность: создать продукт, наполненный тонкой эстетикой, уютом, вдохновением.
- Заняться позиционированием бренда, особенно если вы хотите, чтобы он ассоциировался с гармонией, спокойствием, уходом за собой.
- Формулировать долгосрочные намерения, связанные с здоровьем, внутренним балансом и мягкой силой.

Главное условие – не идти через напряжение. Если проект требует «нажима» – отложите. Сегодня важны естественность, гибкость и чувство внутреннего комфорта.

Люди, рождённые в 6-й лунный день

Они проводники тонких энергий, носители небесной информации. Такие люди часто обладают чувствительной натурой, способны к исцелению через звук, дыхание, прикосновение. Им важно беречь свою чувствительность, фильтровать информацию и окружение, быть в гармонии с собой и своей природой.

Тонкие сигналы тела

Органы дня – верхние дыхательные пути и плазма крови.

Если в этот день появляется затруднённое дыхание, заложенность носа, ощущение нехватки воздуха – это может быть сигнал, что вы проигнорировали тишину и спокойствие дня.

Также на уровне крови могут запускаться процессы, связанные с очищением – поддержите их дыханием, водой и ароматами.

Что поможет:

– Избегать загрязнённой среды.

– Избегать стрессов и тяжёлых разговоров – они могут заблокировать мягкую энергетику этого дня.

7-й Лунный День

Символы: жезл, роза ветров, связка ключей

Органы дня: голосовые связки, кадык, горло, шейные позвонки, лёгкие

Чакра / энергетическая зона: вишудха чакра (горловая чакра; отвечает за речь, выражение мыслей и передачу информации)

Общее настроение дня

Седьмой лунный день – **день слова, направления и вибрации**. Его символы – связка ключей, роза ветров и жезл – раскрывают особое значение этого дня.

Ключи символизируют слово как инструмент. Сегодня слово – это настоящий ключ: *правильно подобранное слово способно открыть дверь к новым возможностям*. Всё, что мы произносим сегодня, приобретает особую силу. Если даём обещание – Вселенная устроит события так, что его придётся выполнить. Даже если думаем *«потом забуду»*, реальность напомнит. Этот день учит нас ответственности за свою речь и осознанности.

Роза ветров – древний символ направления. Она указывает нам, где Север, Юг, Запад и Восток, и помогает сориентироваться в жизненных выборах. Сегодня она напоминает: важно сверять свой путь с *«внутренним компасом»*. Возможно, вы уже идёте по своему пути, но возникнут сомнения – и именно слово (подсказка, услышанная фраза или знак) может направить и подтвердить, что вы двигаетесь верно.

Жезл также символизирует направление, но не через интуицию, а через конкретные слова и информацию. Если другие дни показывают путь изнутри, то сегодня *«правильное слово»* – это ваша подсказка от Вселенной. Будьте внимательны: нужное слово, совет или информация могут прийти из неожиданного источника – будь то человек, случайная беседа или даже знак из внешнего мира.

Седьмой лунный день – **день молитв, просьб и посылов во Вселенную**. Всё, что вы произнесёте вслух (будь то молитва, благодарность или ругань), приобретает особую силу материализации. Будьте осторожны даже с резкими словами или фразами в ссорах: они могут сбыться буквально. Например, сказав: *«Уходи!»* – вы запускаете цепочку событий, которая приведёт именно к этому результату.

Энергетика дня

Это вибрационный день, связанный с силой звука и слова. Каждое произнесённое слово – как вибрационная посылка во Вселенную. Энергия дня активизирует способность слышать знаки, воспринимать направление, и даже влиять на события через речь.

Любая молитва, мантра, просьба, благодарность или проклятие в этот день материализуется быстрее обычного. Поэтому так важно говорить доброе, чистое, возвышенное – и избегать ругательств, осуждений, сплетен и грубых слов.

Слова, сказанные сегодня, становятся ключами, открывающими или закрывающими двери в вашей жизни.

Рекомендации

Полезно:

- Осознанно формулировать слова. Обещания, произнесённые вслух, – особенно сильны! Вселенная *«услышит»* и заставит выполнить.
- Говорить благостно. Называйте близких только хорошими словами: богатырь, красавица, принцесса.
- Избавляться от слов-паразитов и грубых выражений, в том числе матерных – они привлекают негативную энергию.
- Читать вслух молитвы, мантры или тексты на санскрите – это лечит речь и очищает пространство.
- Проверить звуки в доме: избавиться от неприятных скрипов, звуков – они притягивают нечистую энергию.
- Очищать пространство звуком – звоном чаш, колокольчиков, молитвами.
- Лечить речь: начинать занятия с логопедом, корректировать дикцию, осознанность речи.
- Запускать дела, связанные со словом, информацией, речью, коммуникациями, техникой: средства передвижения, компьютеры, телефоны, СМИ, передачи данных.

Нежелательно:

- Бросаться словами, особенно в ссорах. Всё сказанное в гневе может обратиться против вас.
- Давать ложные обещания. Вы всё равно будете вынуждены их выполнять – жизнь *«встроит»* это в события.
- Использовать обидные, грязные слова – они активируют негативные последствия.

Практика дня: слово и очищение

Сила слова – главная энергия дня. Практика – это внимание к своей речи и звукам вокруг. Если йога вам близка, выполняйте мантра-медитацию, произносите Ом, пойте.

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.