

Анастасия Мостаччи



ГРИМУАР БЛАГОПОЛУЧИЯ

Как найти опору внутри
и жить без тревог



18+



Тайные знания (Аттикус)

Анастасия Мостаччи

**Гримуар благополучия. Как найти
опору внутри и жить без тревог**

«Азбука»

2026

УДК 133:159.9
ББК 86.42

Мостаччи А.

Гримуар благополучия. Как найти опору внутри и жить без тревог
/ А. Мостаччи — «Азбука», 2026 — (Тайные знания (Аттикус))

ISBN 978-5-389-34437-2

Не требуйте от себя ничего, кроме готовности немного замедлиться. Анастасия Мостаччи не учит быть «правильной» и не дает магических рецептов на все случаи жизни. Она предлагает обратить внимание на то, что уже есть вокруг и внутри вас: смену дня и ночи, собственное дыхание, сигналы тела, которые привыкли игнорировать. Книга построена как практическое руководство: вы найдете упражнения, рецепты и ритуалы на каждый день. Например, дыхательные техники для успокоения нервной системы, травяные сборы для сна и восстановления, массаж стоп и многое другое. Отдельное внимание уделено работе с личными границами: Анастасия Мостаччи объясняет, почему вы боитесь говорить «нет» и как экологично выстраивать защиту без чувства вины. Эта книга поможет вам вернуть себе опору и устойчивость в повседневности. Но главное: разрешите себе быть неидеальной, уставшей, иногда растерянной. Ведь даже в большом городе, между дедлайнами и встречами, можно замедлиться и заземлиться — достаточно сделать первый шаг.

УДК 133:159.9
ББК 86.42

ISBN 978-5-389-34437-2

© Мостаччи А., 2026

© Азбука, 2026

Содержание

Принципы восстановления связи	7
Конец ознакомительного фрагмента.	11



Анастасия Мостаччи
Гримуар благополучия. Как найти
опору внутри и жить без тревог

Anastasia Mostacci

“Grimorio del benessere. Rituali e pratiche per corpo, mente e spirito”

© Vivida™ is a trademark property of White Star s.r.l. White Star s.r.l., 2026 Piazzale Luigi
Cadorna, 6, 20123 Milan, Italy, www.whitestar.it

© Федосеева П. Е., перевод на русский язык, 2026

© Издание на русском языке. ООО «Издательство АЗБУКА», 2026

Колибри®

Принципы восстановления связи

В ваших руках гримуар – книга о магии.

Это не гримуар, подобный существовавшим в старину, между концом Средневековья и началом XVIII века: наполненный записями об ангелах и демонах, наставлениями по произношению таинственных заклинаний, созданию талисманов или формул для призыва сверхъестественных существ. Тем не менее это магическая книга, и на ее страницах много волшебства, которое поможет пробудить мощную искру, дремлющую внутри вас. Магия природы и циклов жизни; магия посева, роста и жатвы; магия погружения внутрь себя и принятия теней, чтобы излучать больше света; магия танца противоположностей, вечно стремящихся к гармонии и красоте. Это волшебное дыхание жизни, которое обитает в вас и наполняет все одним единым вдохом. Этот гримуар – путеводитель, карта сокровищ, призванная облегчить погружение во внешний и внутренний мир природы, чтобы пробудить ваши чувства; помочь вспомнить тайный язык луны, звезд, деревьев и кристаллов; воссоединить божественное и животное начала, мужские и женские силы; восстановить связь с циклами и вернуть то, что вы, возможно, забыли, но храните внутри, как семя в состоянии покоя, готовое прорасти и расцвести. Когда размышляю о благополучии, я прежде всего думаю о связи: мы, люди, – часть целого, наши тела – часть тела Земли, и мы – братья и сестры всех видимых и невидимых существ, населяющих ее, поэтому чувство отчужденности и изоляции заставляет нас страдать и болеть. Мы не приспособлены к этому!

Восстановление связи и возвращение к ощущению «единства» со всем целым – это путешествие, которое совершается маленькими шагами и может длиться всю жизнь, но с самого начала преображает вас. Речь идет о восстановлении тех нитей, которые мы, как люди или как личности, разорвали и которые ждут лишь одного: быть заново воссоединенными и переплетенными с осознанностью, создав прекрасное новое полотно. Написание этой книги стало праздником: в ней я отдала дань уважения пути, который привел меня к ощущению целостности, связи и принадлежности к разумному космосу. Так было не всегда. На самом деле могу сказать: это был трудный и требовательный путь, одновременно необходимый и спасительный, дорога, усеянная практиками, озарениями, испытаниями, прозрениями, смертями и перерождениями. Путешествие, в ходе которого я смогла собрать воедино преобразующие инструменты и практики, видения и возможности, проходя их одну за другой.

Оглядываясь назад, я вижу пройденный путь: было время, когда я чувствовала себя потерянной и оторванной от мира, лишенной цели. Когда я не понимала циклов и не видела ни смысла, ни направления. Я чувствовала себя одинокой, случайно брошенной в непостижимом мире.





Теперь я вижу себя и чувствую себя как дома, даже когда времена трудны. Я иду по лесу и ощущаю себя среди единомышленников: я встречаю лань и чувствую, как наши сердца бьются в одном ритме. Я знаю, что есть время сеять и время расцветать. Знаю, что смерть необходима, чтобы сделать возможной новую жизнь. Я иду по миру без чувства одиночества: цветы поют свою песню, когда я открыта для слушания, журчащая вода приглашает течь с ней, ветер окутывает мои плечи, напоминая о невидимых крыльях и легкости, а огонь ведет туда, где горит сердце. Ощущение этого союза меняет наше бытие в мире: оно напоминает, что нас

всегда защищают, ведут и принимают такими, какие мы есть. Оно постоянно возвращает к осознанию: мы стремимся к здоровью и эволюции, как и все остальное на этой земле.

Этот гримуар помогает вспомнить, как сознательно воплотить естественное эволюционное движение – цикличное, живое и пульсирующее: чтобы вырасти, семя должно отдохнуть в темной почве и пустить глубокие корни. Рост требует времени, и цветение нельзя принудить, так же, как плоды растут и созревают, когда приходит подходящее время. И всегда есть время отпустить, время погрузиться во внутреннее «я», время для меланхолии, ностальгии и печали. Есть время ничего не делать, есть время просто быть. Несмотря на то как трудно безучастно наблюдать чей-то конец, когда хочется всегда быть продуктивным и деятельным, природа учит: каждый миг нужно уважать, ценить и наслаждаться им. Только так мы снова расцветем, распустимся и найдем сладкие плоды. Только принимая обе стороны, мы будем жить полноценно.

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.