Александра Позднякова



Шоколадная медитация

Александра Позднякова

Шоколадная медитация

https://litres.ru/74692177
SelfPub; 2026

Аннотация

Откройте для себя шоколадную медитацию —авторский шедевр, кардинально меняющий правила игры. Это не просто путь в царство Морфея, это глубокая трансформация. Уникальная структура из 4 глав мягко убаюкивает вас густым ароматом какао и теплом жидкого золота, отключая шум в голове за считанные минуты. Но главный секрет скрыт в финале. Пока тело спит, подсознание заряжается колоссальной энергией творца. Каков же итог? Вы проснетесь не разбитым, а буквально окрыленным. Появится дикое желание двигаться, летать, создавать шедевры и менять мир. Подарите себе роскошь глубокого отдыха и мощнейший заряд вдохновения. Читайте или закрывайте глаза, слушайте и встречайте лучшее утро в вашей новой жизни!

Содержание

Глава 1. Бархатное погружение в аромат шоколада 4
Конец ознакомительного фрагмента. 10

Александра Позднякова
Шоколадная медитация

Глава 1. Бархатное погружение в аромат шоколада

Устройся поудобнее... Найди то самое положение, где твое тело чувствует абсолютную, безграничную поддержку... Закрой глаза... Позволь своему вниманию мягко, без всякого усилия, соскользнуть внутрь себя... Сделай глубокий, медленный, осознанный вдох... И такой же плавный, тягучий, бесконечный выдох... С каждым выдохом ты отпускаешь напряжение уходящего дня... Представь, что пространство вокруг тебя начинает наполняться густым, обволакивающим, магическим ароматом свежеобжаренных какао-бобов... Этот запах теплый, сладкий, он напоминает о самом раннем детстве, об абсолютной безопасности, о доме, где тебя всегда ждут...

Твое тело начинает мгновенно откликаться на это целительное тепло... Мельчайшие мышцы лица расслабляются... Разжимается челюсть... Язык становится мягким... Плечи опускаются, словно с них стекает тяжелый, теплый шоколадный глянец... Ты чувствуешь, как приятная, густая теплота

наполняет каждую клеточку твоего организма... Это тепло похоже на тающий на языке кусочек премиального, темного шоколада... Он тает медленно, раскрываясь сложными нотами ванили, лесных орехов и легкой, благородной горчинки... Твои веки становятся тяжелыми, свинцовыми... Мысли замедляются, превращаясь в мягкие, пушистые облака, которые уплывают прочь...

Ты позволяешь себе просто быть... Просто дышать... Просто тонуть в этом бесконечном, бархатном уюте... Сон приходит к тебе не как темнота, а как сладкий, теплый шоколадный мусс... Он обволакивает твой разум, убаюкивая каждое нервное окончание... Ты чувствуешь, как пульсация какао-боба совпадает с ритмом твоего сердца... Удар... Тепло... Удар... Покой... Мозг переходит в альфа-ритмы... Глубокие, тягучие волны расслабления накрывают тебя с головой... Ты тонешь в этом блаженстве... Теперь ты направляешь свое внимание вниз... По шее, по ключицам... Тепло растекается по рукам, доходит до самых кончиков пальцев... Оно окутывает твою грудь, смягчая каждый вдох... Опускается в живот, расслабляя внутренние органы... Тянется по ногам, уходя в пол... Ты становишься единым целым с этой теплой, шоколадной тьмой... Ты исчезаешь... Остается только ощущение бесконечного, бархатного покоя... Ты засыпаешь... Твое тело полностью расслаблено... Ты в безопасности... Ты отдыхаешь...

Глава 2. Река жидкого золота и глубокий сон

Теперь, когда твое тело спит, а разум находится на зыбкой, прекрасной границе между явью и сном, ты видишь перед собой невероятно красивую картину... Ты лежишь на мягком, теплом песке берега, а перед тобой течет величественная река... Но это не вода... Это тягучий, сияющий, живой поток расплавленного шоколада... Он светится изнутри мягким, золотистым, переливающимся светом... Эта река тепла, заботы и абсолютного принятия... Ты медленно, без малейшего сопротивления, скользишь в нее... И она принимает тебя... Она невесома, хотя и густа... Она поддерживает каждое твое движение, каждую твою мысль, каждый твой вздох...

Ты плывешь по этой реке жидкого золота... И с каждым твоим движением вперед, из твоего тела вымывается вся усталость, вся накопленная за день пыль, тяжесть и суета... Золотой поток проникает в твои мышцы, в суставы, в самые глубокие, темные уголки твоего подсознания... Он питает твои нейроны... Он восстанавливает твою энергию на клеточном уровне... Пока ты спишь, эта река делает свою невидимую, магическую работу... Ты не должен ничего делать... Тебе нужно лишь позволить себе плыть... Чувствовать, как тепло проникает в позвоночник, расправляя его, как лепестки ночного цветка... Как оно наполняет грудную клетку, делая дыхание глубоким и ровным... Как оно достигает кончиков пальцев, наполняя их легким, приятным, мурашечным покалыванием...

Ты погружаешься все глубже... В самые глубокие, цели-

тельные слои дельта-сна... Где время останавливается... Где нет забот... Есть только этот бесконечный, целебный поток... Который делает тебя сильнее... Здоровее... Глубже... Мудрее... Ты слышишь тихий, убаюкивающий звук этой реки... Она шепчет тебе, что ты в порядке... Что ты восстановлен... Что завтра ты проснешься совершенно новым человеком... В этом потоке ты повторяешь про себя, без слов, только чувством: я в безопасности... я принимаю себя... я отпускаю прошлое... я готов к новому... Золотая энергия встраивается в твою ДНК, исправляя любые ошибки усталости... Она смазывает твои суставы, успокаивает нервы... Ты спишь так глубоко, как только может спать человек, который знает, что он любим и защищен...

Глава 3. Полет над океаном творческой энергии

Твое тело надежно укрыто в невидимом коконе глубокого, восстанавливающего сна... Но твоя душа, твое высшее, истинное «Я»... Начинает пробуждаться в бескрайнем пространстве сновидений... Ты чувствуешь, как внутри твоей груди загорается маленькая, но невероятно яркая, ослепительная искра... Это искра чистого, незамутненного созидания... Она растет, расширяется, заполняя все твое существование, и вот ты уже чувствуешь, как становишься абсолютно невесомым... Ты поднимаешься над рекой жидкого золота... Ты летишь... Твоему духу не нужны крылья... Ты паришь на волнах собственной, пробуждающейся, бурлящей энергии...

Внизу расстилается бесконечный океан возможностей... И

с каждым взмахом, с каждым движением вперед, ты впитываешь в себя космическую силу творца... Ты чувствуешь, как эта энергия втекает в твои руки... Руки, которые завтра будут создавать, строить, рисовать, писать, менять этот мир к лучшему... Ты чувствуешь, как она наполняет твои ноги... Ноги, которые завтра будут уверенно вести тебя к твоим самым смелым целям, танцевать, бежать, покорять самые высокие вершины... В этом полете нет границ... Нет законов физики... Есть только чистый, кристальный восторг движения...

Ты собираешь вокруг себя светящиеся, пульсирующие сферы идей... Каждая из них — это твой будущий шедевр... Твой будущий прорыв... Твоя новая жизнь... Ты впитываешь их, как нектар... И эта энергия не требует от тебя действий прямо сейчас... Она консервируется в твоем теле... Как мощная батарейка, которая заряжается от самого звездного света... Ты летишь... Ты свободен... Ты — часть этого огромного, пульсирующего жизнью космоса... И эта сила навсегда остается с тобой... Ты чувствуешь ветер на своем лице... Ветер перемен... Ветер вдохновения... Он наполняет твои легкие чистым озоном творчества... Ты видишь, как вокруг тебя расцветают цвета твоих будущих проектов... Яркий золотой успех... Глубокий изумрудный рост... Сапфировая мудрость... Рубиновая страсть... Ты вдыхаешь эти цвета... Они становятся твоей плотью, твоей кровью... Ты больше не просто человек... Ты — проводник вселенской энергии... Ты — инструмент, настроенный на частоту чуда... И это чув-

ство абсолютной, всепоглощающей силы сохраняется в твоем подсознании...

Глава 4. Якорь пробуждающейся силы

Твой величественный полет постепенно замедляется... Ты мягко, словно на невидимом, пушистом облаке, опускаешься обратно в свое теплое, уютное, родное тело... Твое тело все еще спит глубоким, целительным сном... Но теперь оно совершенно другое... Оно наполнено светом... Оно наполнено предвкушением... Ты оставляешь этот прекрасный образ внутри себя... Ты создаешь невидимый, но нерушимый якорь... Якорь, который сработает безотказно, когда ты откроешь глаза завтра утром...

Как только первый луч света коснется твоего лица... Как только ты потянешься... Ты мгновенно вспомнишь это чувство полета... Ты вспомнишь эту невесомость... И она перейдет в твои мышцы, в твои кости, в твою кровь... Ты проснешься не просто отдохнувшим... Ты проснешься наполненным до краев... Тобой будет двигать неудержимое желание жить... Желание двигаться... Желание создавать... Твое утро будет легким, словно ты пьешь самый вкусный, бодрящий, искрящийся эликсир... Твои мысли будут ясными, быстрыми, как молнии... Твои руки будут тянуться к делу... К творчеству... К жизни... Ты почувствуешь, как простыни мягко обнимают тебя, а утренний воздух пахнет свежестью и новыми возможностями... Твой разум будет работать как идеально настроенный механизм...

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.