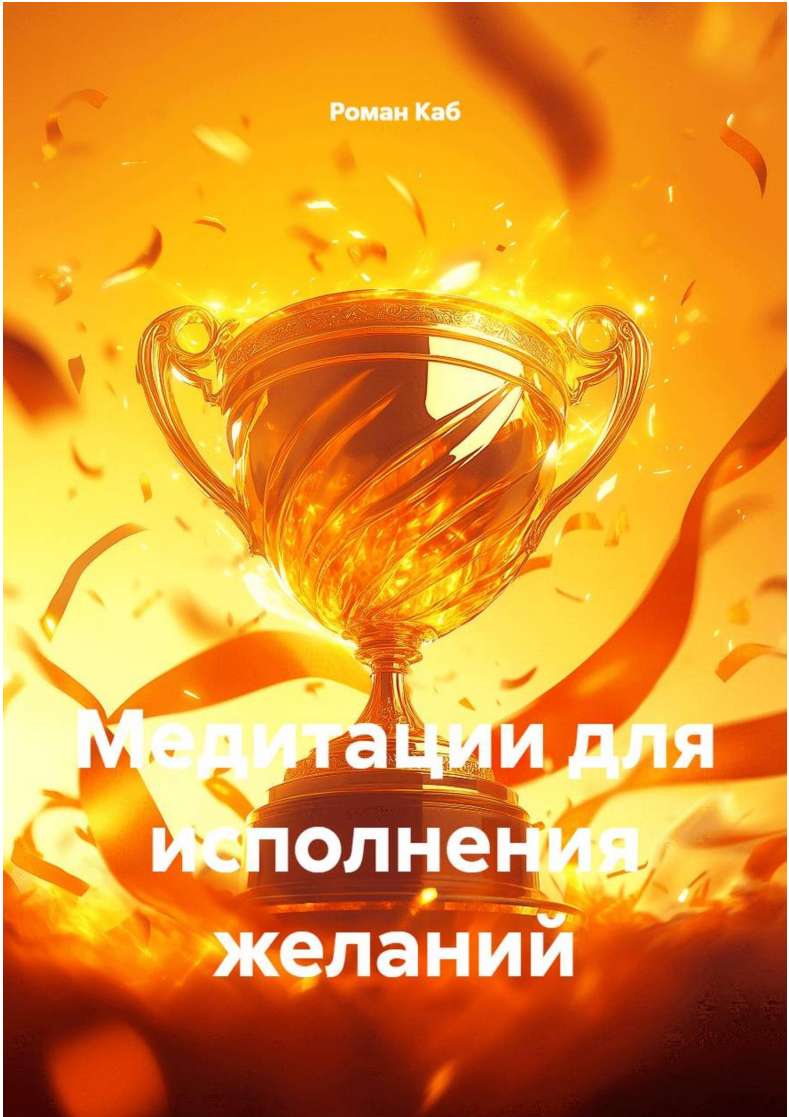
Роман Каб



Медитации для исполнения желаний

Роман Каб

Медитации для исполнения желаний

https://litres.ru/74961178
SelfPub; 2026

Аннотация

Есть множество теоретических знаний, влияние нашего подсознания на Вселенную, и взаимодействия со Вселенной.

В данной методичке я расскажу о силе подсознания и взаимодействия со Вселенной, как исполнить и материализовать все свои желания с помощью простых действий в виде медитаций.

Данные действия очень простые, в них нет никакой магии и волшебства. Все основано на позитивном настрое, мы научимся радоваться мелочам и ждать момента.

Выполнять упражнения лучше всего два раза в день, утром и вечером, перед сном, и Ваши желания обязательно материализуются. Однако, не рекомендуется выполнять упражнения в плохом и в негативном настрое.

Содержание

Введение	7
Глава № 1. Как с помощью медитации притянуть желаемое	8
Глава № 2. Подсознание	10
Глава № 3. Позитивное мышление	13
Глава № 4. Избавляемся от старых привычек	15
Глава № 5. Ваше сознание и подсознание	20
Конец ознакомительного фрагмента.	21

Роман Каб
Медитации для исполнения желаний

Методика практических указаний

Медитации для исполнения желаний



Оглавление

Введение

Глава № 1. Как с помощью медитации притянуть желаемое

Глава № 2. Подсознание

Глава № 3. Позитивное мышление

Глава № 4. Избавляемся от старых привычек

Глава № 5. Ваше сознание и подсознание

Глава № 6. Правила подсознания

Глава № 7. Сознание против подсознания

Глава № 8. Как использовать сознание и подсознание вместе

Медитация № 1. Для улучшения финансового благополучия

Медитация № 2. Программирование подсознания для похудения

Медитация № 3. Программирование подсознания на приобретение квартиры

Медитация № 4. Программирование подсознания для увеличения прибыли в бизнесе

Медитация № 5. Улучшение семейного благополучия

Медитация № 6. На карьерный рост

Медитация № 7. Программирование подсознания на отказ

от алкогольной зависимости
Медитация № 8. Для союза с Высшими силами
Медитация № 9. Слияние со Вселенной
Медитация № 10. Прислушайтесь к интуиции
Медитация № 11. Развивайте и пробудите интуицию
Медитация № 12. Меняйте образ мыслей
Медитация № 13. На крепкое здоровье
Медитация № 14. От депрессий, стрессов и панических атак
Медитация № 15. Установление внутренний тишины
Медитация № 16. На позитивный настрой
Медитация № 17. На самоуверенность
Медитация № 18. На денежные блоки и процветание
Медитация № 19. На здоровье и исцеление
Медитация № 20. На успех и удачу
Примечание
Правила при медитации

Введение

Есть множество теоретических знаний, влияние нашего подсознания на Вселенную, и взаимодействия со Вселенной.

В данной методичке я расскажу о силе подсознания и взаимодействия со Вселенной, как исполнить и материализовать все свои желания с помощью простых действий в виде медитаций.

Данные действия очень простые, в них нет никакой магии и волшебства. Все основано на позитивном настрое, мы научимся радоваться мелочам и ждать момента.

Выполнять упражнения лучше всего два раза в день, утром и вечером, перед сном, и Ваши желания обязательно материализуются. Однако, не рекомендуется выполнять упражнения в плохом и в негативном настрое.

Глава № 1. Как с помощью медитации притянуть желаемое

Лучше всего данное упражнение выполнять рано утром или поздно вечером, перед сном. Представьте, что Вы планируете получить в ближайшее время, например: выиграть соревнование, купить автомобиль, квартиру, найти свою любовь, построить карьерный рост, улучшить финансовое благополучие. Мысленно представьте до мелочей своего соперника или соперников, ринг, бассейн, теннисный корт, стадион. Вы участвуете в соревнованиях в настоящем времени и Вы одержали победу.

А теперь почувствуйте эмоции, радость, как эмоции пронзают каждую Вашу клеточку, как по телу чувствуется приятный холодок, как Вас поздравляют, восхищаются Вами, и как Вам вручают награду, титул, золотую медаль.

Или Вы планируете купить автомобиль, например: "Мерседес". Представьте на сознательном и эмоциональном уровне, что Вы приобрели данный автомобиль, почувствуйте запах кожи, цвет автомобиля, как Вы садитесь за руль, как трогаетесь с места, как паркуете, это - Ваш автомобиль.

Или Вы ждете повышения. Также на сознательном уровне, после пробуждения, представьте, как Вас поздравляют с

повышением, предоставляют Вам отдельный кабинет. Представьте рабочий стол, кресло, это - Ваш кабинет. Вы эмоционально возбужденный, у Вас отличное настроение. Вы приглашаете свои коллег отпраздновать повышение.

Или Вы хотите похудеть, представьте, что Вы сбросили лишний вес. Вам легко, у Вас отличное настроение, Вы жизнерадостные, у Вас все получилось. Ваши друзья, коллеги Вами восхищаются, окружающие люди на Вас обращают внимание.

Чем больше деталей Вы визуализируете и представляете, тем быстрее материализуется Ваши желания.

Запомните простые истины, Ваше подсознание - это исполнитель, а сознание - это руководитель. Запрограммируем свое подсознание через сознание, для исполнения и материализации желания.

В этой методичке мы проведем медитации по программированию подсознания для материализации желаний.

Глава № 2. Подсознание

Подсознание — это часть нашего мозга, где принимаются многие из наших бессознательных ("автопилотных") решений и впечатлений. Психологи признают подсознание источником творчества, интуитивных мыслей и чувств, вдохновения и духовного пробуждения. Многие люди верят, что человек может использовать свое сознание для внесения изменений в свое подсознание, что может привести к исполнению всех желаний. Проще говоря, если Вы хотите иметь что-то (финансовое благополучие, построить карьерный рост, улучшить здоровье, обрести семейное счастье, или другие возможности), Вы должны изменить свое мышление и задействовать силу своего подсознания. Подсознание Вам поможет жить более счастливой и успешной жизнью.

Определите заученное, сомневающееся в себе мышление. Исследования показали, что неуверенность в себе или самоограничивающие мысли влияют на Вашу способность хорошо работать и достигать желаемого. Другими словами, если Вы сомневаться в себе, своих способностях и своих шансах на успех, то Вы обрекаете себя на неудачу. Важно помнить, что плохое мнение о себе не является точным отражением того, кто Вы есть, даже несмотря на то, что эти социально усвоенные модели поведения и мышления со временем на-

чинают казаться реальными.

Каждый раз, когда Вы ловите себя на том, что думаете что-то негативное о себе или своих способностях, сделайте шаг назад и задайтесь вопросом, откуда взялось это мышление. Спросите себя, какие у Вас есть доказательства того, что Вы не справитесь с поставленной задачей, и Вы быстро увидите, что сомневающиеся в себе мысли не имеют под собой никакого основания в реальности.

Вы никогда не узнаете, получится у Вас или нет, пока не попробуете. Воспринимайте это как эксперимент: Вы не сможете прийти к точному Выводу без предварительного сбора данных, а для каждой ситуации требуется свой набор данных.

Что известно о подсознании

Подсознание контролирует и управляет всеми жизненно важными функциями человеческого организма, от кровообращения до пищеварения.

Подсознание запечатлевает все произошедшие моменты, связанные с жизнью человека.

Подсознание хранит не только воспоминание о каждом событии нашей жизни, но и связанные с мышлением и с чувствами.

Подсознание подсказывает нам правильные решения: через интуицию, сны, ощущения и предчувствия.

Подсознание с одинаковой готовностью отражает как про-

вал, так и успех, как бедность, так и процветание. Подсознание не оценивает ситуацию и не вступает в спор.

Подсознание воспринимает то, что ему преподносится, через негативное или позитивное мышление.

Глава № 3. Позитивное мышление

Мыслите более позитивно. Проще говоря, чем больше Вы верите в себя и свои способности, тем больше вероятность, что Вы продолжите попытки и добьетесь успеха. Вам необходимо заменить их более конструктивными, полезными мыслями. Вы можете добиться этого, признав свои таланты и способности и научившись принимать положительные комплименты от других.

Признайте, что у каждого есть сильные стороны, таланты и способности, включая Вас.

Определите области, которые Вы можете изменить вместо того, чтобы зацикливаться на своих недостатках или предполагаемых слабостях.

Старайтесь мыслить позитивно с самим собой. Хороший способ начать мыслить более позитивно - воздерживаться от того, чтобы говорить себе что-либо, чего Вы не сказали бы другому человеку.

Каждый раз, когда Вам в голову приходит негативная мысль, постарайтесь отреагировать на нее признанием чего-то хорошего в Вас.

Научитесь отдыхать, например гулять в парке, читать книги, смотреть позитивные фильмы, проводить время с семьей.

Измените свой подход к своим целям**.** Прежде, чем пы-

таться задействовать способности своего подсознания, возможно, стоит изменить то, как Вы сознательно думаете о своих целях и стремлениях. Даже если Вы мечтаете о большем, важно быть реалистом, ставя перед собой достижимые цели в позитивном настрое.

Измените свое мнение, чтобы изменить свой мир. Ваше подсознание может иметь огромное значение для Вашего повседневного счастья. Если Вы начали свой день в плохом настроении, велика вероятность, что Ваш день будет длиться довольно долго и с негативными эмоциями. Виной этому - бессознательные шаблоны мышления Вашего разума. Они повлияли на то, как Вы взаимодействовали с миром, а также на то, как Вы обрабатывали информацию и ситуации вокруг Вас.

Большинство повседневных событий не являются явно хорошими или плохими, но, если Ваше подсознание побудило Вас быть в плохом настроении, Вы, вероятно, будете воспринимать эти события как серьезное бремя. Но верно и обратное: если Ваше подсознание настроило Вас на позитивный лад, Вы, вероятно, воспринимаете даже несколько неприятные события как простые неудобства.

Глава № 4. Избавляемся от старых привычек

Избавьтесь от своих старых привычек. Подсознание работает в основном с помощью узнаваемых шаблонов и привычек в Вашей повседневной жизни. Это то, что позволяет Вашему мозгу работать на "автопилоте", пока Вы едете на работу или идете пешком до метро. Иногда автопилот - хорошая вещь. Но если Вы пытаетесь задействовать силу своего подсознания, Вам, возможно, придется немного менять свой распорядок дня каждый день. Это может помочь предотвратить скатывание Вашего подсознания к старым образам мышления, которые, возможно, препятствовали Вашей способности добиваться успеха в прошлом.

Даже незначительные изменения в Вашей повседневной рутине могут оказать большое влияние на то, как Вы взаимодействуете с окружающим миром. Вы заставите свое подсознание больше взаимодействовать с окружающей средой, и именно так Вы, в конечном итоге, научите свой разум сосредотачиваться на своих целях и взаимодействовать с ними.

Попробуйте время от времени возвращаться домой другим маршрутом или изменить свой распорядок дня по возвращении с работы. Небольшие изменения, подобные этому,

могут существенно повлиять на то, как Ваше подсознание взаимодействует с Вашим окружением.

Откройте себя для новых способов мышления**.** После понимания Вы поймете о влиянии подсознания на то, как Вы взаимодействуете с миром, и Вы, в итоге, откроете себя для новых способов мышления и чувств. Это займет время и много усилий, но Вы сможете распознать, когда Ваш мозг искажает данную ситуацию, и приучите себя перестать заставлять мир соответствовать Вашему мировоззрению. Как только Вы научитесь этому, Вы сможете продолжать тренировать свое подсознание, чтобы влиять на реальные изменения в Вашей жизни. Научитесь менять негативные установки на позитивные.

Подсознание – гигантское хранилище информации!

Думайте о подсознании как о хранилище всего, что в данный момент находится не в Вашем сознании.



Подсознание хранит все Ваши прошлые жизненные переживания, убеждения, воспоминания, навыки, все ситуации, через которые Вы прошли, и все образы, которые Вы когда-либо видели.

Лучший способ понять подсознание — это посмотреть на человека, который хочет научиться водить машину. Вначале он не мог ни с кем разговаривать во время вождения, поскольку он сосредоточился бы на различных задействованных движениях. Это потому, что он все еще использует свой сознательный разум для вождения автомобиля!

Несколько недель спустя вождение становится естественной привычкой, которая происходит автоматически, не думая об этом. Это произошло потому, что привычка вождения была передана его подсознанию, и сознание стало свободным, что позволило ему использовать его для разговора по мобильному телефону. После программирования Вашего подсознания, Вы материализуете все свои желания.

Подсознание отвечает за автоматически запускаемые чувства и эмоции, которые Вы внезапно испытываете, сталкиваясь с новой ситуацией. Если Вы собираетесь выступить с презентацией, то все Ваши страхи и тревожные чувства на самом деле запускаются и контролируются Вашим подсознанием. С другой стороны, сознательный разум отвечает за логику, вычисления и все действия, которые выполняются, пока Вы находитесь в сознании. Подсознание также контролирует другие функции в Вашем теле, такие как дыхание и сердцебиение.

Другим хорошим примером, который может помочь Вам лучше понять подсознание, является процесс дыхания. До того, как Вы начали читать предыдущую строку, Ваше дыхание контролировалось Вашим подсознанием.

Я хочу, чтобы Вы сейчас попробовали контролировать дыхание в течение одной минуты. Конечно, Вы сможете это сделать. На этот раз Ваше сознание контролировало сознание, но, когда Вы отпустите концентрацию на дыхании, Ваше подсознание снова захватит контроль.

Как Вы можете программировать свое подсознание?

Когда информация о вождении сохраняется в Вашем подсознании, она сохраняется как программа. Думайте о своем уме как о компьютере, а информацию о вождении - как о программном обеспечении, которое может запускаться автоматически при необходимости.

То же самое касается многих других видов деятельности и эмоций. Если Вас кто-то раздражает, будет запущена установленная программа гнева.

Глава № 5. Ваше сознание и подсознание

Совместное использование Вашего сознания и подсознания

Сознание и подсознание могут составить отличную команду, если Вы использовали их вместе. Первое может обрабатывать некоторые задачи, затем назначает их второму, а второе может отправлять первому обратную связь и сообщения о задаче в форме эмоций.

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.