



ДНЕВНИК

ЗАГАДАЙ ЖЕЛАНИЕ ПОДСОЗНАНИЕМ

ДНЕВНИК

ЗАГАДАЙ ЖЕЛАНИЕ ПОДСОЗНАНИЕМ

Астрахань

Общенациональная ассоциация молодых музыкантов, поэтов и прозаиков

2022

УДК 141.339
ББК 86.42
Д54



Zhanali D.

Д54 Дневник «Загадай желание Подсознанием». — Астрахань: Общенациональная ассоциация молодых музыкантов, поэтов и прозаиков, 2022. — 190 с. — (Библиотека тайных знаний)

ISBN 978-5-907416-82-6

УДК 141.339
ББК 86.42

ISBN 978-5-907416-82-6

© Dana Zhanali, 2022
© Общенациональная ассоциация молодых музыкантов, поэтов и прозаиков, 2022

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение

Вселенная возможностей	5
Колесо жизненного баланса.....	9
Практика «Моё будущее»	12
Инструкция по работе с дневником.....	16

Мои желания

Как правильно загадывать желания?	22
Активация дневника желаний	25
Проработка желаний.....	26

Трансформация блоков

Проработка негативных блоков и ограничивающих убеждений	148
------------------------------------------------------------------	-----

Аффирмации

Аффирмации на здоровье	183
Аффирмации на любовь и отношения	184
Аффирмации на успех и процветание.....	185
Аффирмации на привлечение денег, богатства и изобилия.....	186

ПРИТЧА

В древнейших индийских притчах говорится о волшебном дереве Исполнения Желаний.

Путешествовал один человек по миру, да оказался случайно возле дерева исполнения желаний. О волшебной силе дерева он, конечно же, не знал. Устав с дороги, он заснул в тени его кроны.

Проснувшись, человек почувствовал ужасный голод. Он подумал: «Как я голоден... Хорошо бы еды какой-то», — и неожиданно появились самые разные лакомства. Человек, не задумываясь о том, откуда взялась пища, принялся есть.

Теперь он чувствовал удовлетворение. У него появилась другая мысль: «Если бы только чего-нибудь выпить...» И снова его желание тут же исполнилось — появилось прекрасное вино!

Лёжа в тени дерева и спокойно попивая вино, обдуваемый прохладным ветерком рая, он вдруг задумался: «Откуда взялись пища и вода? Скорее всего, это злые духи. Они насмехаются надо мной!»

И тот же момент вокруг человека появились страшные бестелесные чудища с издевательскими ухмылками.

Он задрожал и подумал: «Сейчас они точно убьют меня».

И они его убили. ©

Мораль: Вселенная слышит каждого из нас, главное — посылать ей правильный запрос-просьбу.

ВСЕЛЕННАЯ ВОЗМОЖНОСТЕЙ

Мир всякого человека — зеркало.

Если задуматься, то каждый из нас хотя бы раз в жизни сталкивался с тем, что какая-нибудь мимолётная мысль «воплощалась» в жизнь.

Как это происходит? Мир отзеркаливает наши глубинные убеждения, мировоззрение и установки, реализуя всё то, что мы ожидаем. Поэтому вы всегда найдёте подтверждения и своим страхам, и своим надеждам. Каждый из нас является Творцом, который своими мыслями и энергией, излучаемой во Вселенную, создаёт свою ежедневную реальность.

При этом мы можем влиять на свою жизнь как осознанно, так и неосознанно.

Это связано с тем, что душевная организация человека чрезвычайно сложна и психика состоит из двух взаимосвязанных уровней: сознательное и бессознательное. Сознательное, оно же Сознание, отвечает за наш разум — интеллект, багаж знаний и мыслительный процесс. Когда мы думаем о себе и своём мышлении, то зачастую имеем в виду именно его и отождествляем себя с ним.

Но на самом деле 95% того, что мы называем своей Личностью, все наши привычки, интересы, характер и спонтанные реакции определяются Подсознанием — именно той частью мозга, которую мы не контролируем!

Наше Подсознание словно «серый кардинал» определяет наши глубинные желания и стремления, но действует совершенно незаметно, оставаясь в тени. Реальность напрямую зависит от того, что мы накопили в нём, — опыт, эмоции, убеждения. Мы сами закладываем в него огромное

количество программ и установок на протяжении жизни. Как в компьютер.

Возможно, вы когда-нибудь испытывали чувство, будто бегаєте по замкнутому кругу? С вами происходят одни и те же события, которые вы не в силах изменить. Это и есть автоматизмы, которые запускает Подсознание, которые вы сами когда-то усвоили как жизненный опыт, записали как программу.

Хорошей новостью является то, что наше Подсознание искренне желает нам счастья и готово помочь, если сознательно закладывает в себя программы на успех, процветание и счастье.

Вселенная изобилует множеством счастливых возможностей!

Так как настроить своё Подсознание, чтобы оно стало вашим верным другом и помощником?

Самый простой первый шаг к новой жизни на удивление прост — нужно упорядочивать свои мысли и желания, а затем направлять правильные потоки энергии во Вселенную.

Подсознательные желания обладают огромной силой, так как постоянно вибрируют, передавая сигналы Вселенной в любое время дня и ночи: пока вы занимаетесь повседневными делами, едите, отдыхаете или даже спите! Совершенно независимо от того, чем занята активная часть сознания, деятельное Подсознание ищет новые пути для реализации внутреннего желания и буквально перекраивает мир под себя.

Удивительно, но как только человек настраивается на конкретный результат, так сразу начинают всплывать разные способы его достижения, причём такие, о которых он раньше даже не подозревал.

«Как только вы приняли решение, вся вселенная приходит в движение ради того, чтобы это произошло» (Ральф Вальдо Эмерсон)

ИСПОЛЬЗУЯ ЭТОТ ДНЕВНИК, ВЫ УСКОРИТЕ ИСПОЛНЕНИЕ ВАШИХ МЕЧТАНИЙ

Поэтому одним из проверенных и эффективных методов по исполнению желаний является Дневник Желаний, который помогает обозначить конкретные цели и направить созидательную энергию и фокус внимания на то, чего вы хотите достичь.

Работая регулярно с Дневником, вы шаг за шагом **БУДЕТЕ ЗАКЛАДЫВАТЬ В СВОЁ ПОДСОЗНАНИЕ ПРОГРАММУ** на исполнение своих заветных планов.

Происходить это будет сразу несколькими способами:

ВЫ БУДЕТЕ ЗАПИСЫВАТЬ ЖЕЛАНИЯ

Вы знали, что, по статистике, записанные мечты исполняются в 11 раз чаще, чем просто озвученные? Всё просто — выгружая свои мечты на бумагу, мы освобождаем созидательную энергию для поиска оптимальных путей достижения цели и активируем организационные способности.

ВИЗУАЛИЗАЦИЯ + АФФИРМАЦИИ

Есть два наиболее действенных инструмента само-программирования, способных заложить фундамент желаемой реальности и активировать закон притяжения, — Аффирмация и Визуализация.

Аффирмации похожи на ментальные семена, которые быстро прорастают, попав в плодородную почву разума, и дают богатый урожай.

Если регулярно представлять яркий образ сбывшейся мечты через визуализацию, подкрепляя позитивными аффирмациями и искренними эмоциями, — вы создаёте сильный энергетический заряд вокруг своего желания! Такой импульс Вселенная обязательно зафиксирует.

ВЫ УДАЛИТЕ ВСЕ ПРЕПЯТСТВИЯ, НЕГАТИВ И БЛОКИ

Если ваши желания до сих пор не исполнились, значит у вас есть на это серьёзная причина или блокирующая программа, которая обнуляет все ваши усилия.

Поэтапный анализ через дневник позволит выявить деструктивные установки, освободиться от ложных и ограничивающих убеждений, чтобы заменить их положительными, которые помогут реализоваться вашим намерениям.

ВЫ ЗАПЛАНИРУЕТЕ ШАГИ ПО ДОСТИЖЕНИЮ СВОЕЙ ЦЕЛИ

Максимальной эффективности в исполнении желаний мы достигаем, когда совмещаем силу мысли и решительные действия. Даже если у вас большая мечта, вы можете составить план маленьких шагов, которые приведут вас к её реализации. Верьте, действуйте, и у вас всё получится!

ТАК, РАБОТАЯ С ПОДСОЗНАНИЕМ СРАЗУ НА НЕСКОЛЬКИХ УРОВНЯХ, МЫ ПОЛУЧИМ МАКСИМАЛЬНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ!

КОЛЕСО БАЛАНСА: АНАЛИЗИРУЕМ И ПЛАНИРУЕМ СВОЮ ЖИЗНЬ

Наша жизнь многогранна и состоит из множества важных сфер, между которыми мы пытаемся балансировать для сохранения гармонии и счастья в жизни.

Чтобы оценить, в каком состоянии находятся ваши основные сферы, используйте это упражнение.

«Колесо жизни» (его также называют «Колесом жизненного баланса») — приём, который помогает понять, что пошло не так и в каком направлении нужно двигаться, запланировать изменения.

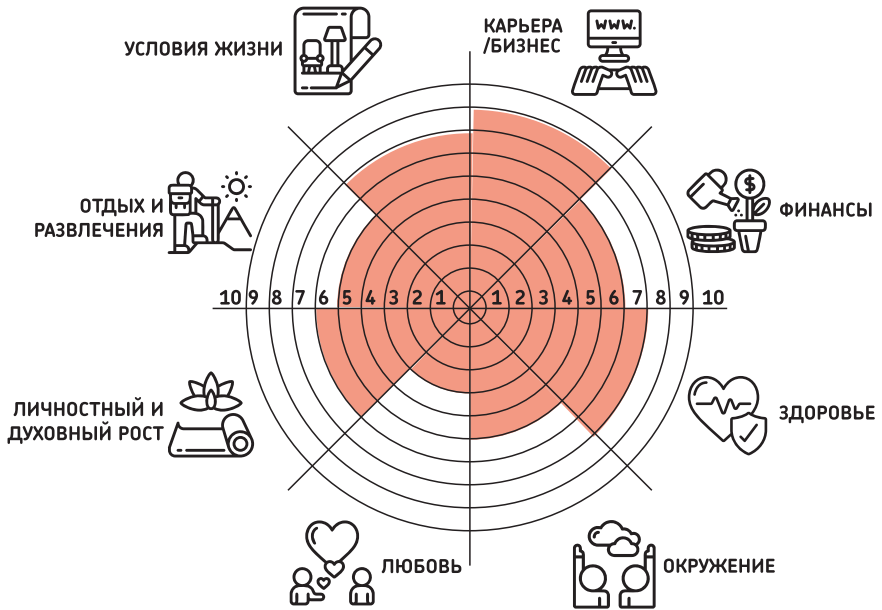
Оцениваете текущее состояние каждой сферы от 1 до 10 баллов (1 — всё крайне плохо, 10 — всё замечательно)

К примеру, у вас есть семья, где царит взаимопонимание и любовь. Претензий нет. Тогда можно смело ставить десятку, ведь это норма.

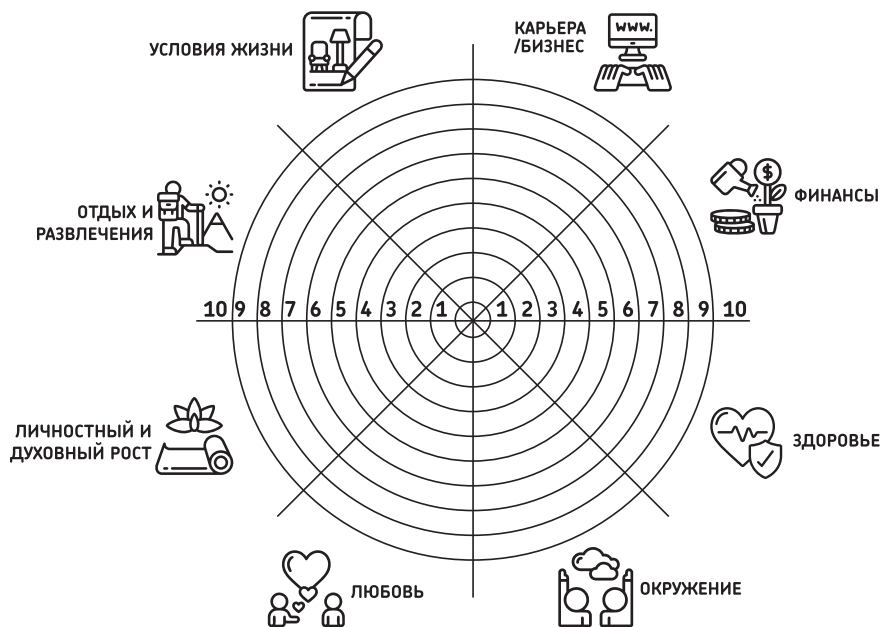
Но со здоровьем может быть наоборот — оно подкачивает, возможно, понижен иммунитет, организм ослаблен, легко поддаётся разным вирусам. На десятку это явно не тянет, максимум — пятёрка или шестёрка.

В итоге получаете колесо жизненного баланса вашей жизни в виде ясной картины. Вам надо отметить, где просматривается дисбаланс, чему необходимо уделить максимум внимания. Исходя из этого, ставьте себе цели на ближайшее время.

Пример заполнения:



КОЛЕСО ЖИЗНЕННОГО БАЛАНСА ДЛЯ ЗАПОЛНЕНИЯ



Над какими сферами мне нужно работать?

МОЁ БУДУЩЕЕ

*«Когда я смотрю в будущее, то вижу его настолько ярким, что оно ослепляет мои глаза»
(Опра Уинфри)*

Как вы видите своё будущее? Возможно, этот вопрос застал вас врасплох, ведь большинство людей погрязли в ежедневной рутине, текущих заботах или вовсе зациклены на прошлых неудачах и ошибках.

Однако, не видя пленительный, прекрасный образ светлого будущего, которое намного интереснее, чем настоящее, вы не будете достаточно целеустремлённым в достижении своих целей. Это природа мотивации человека.

Как говорится в крылатом выражении: «Никакой ветер не бывает попутным, если ты не знаешь, куда плывёшь».

Замечательная практика «Моё будущее» может вам настроить «внутренний навигатор» на достижение жизненных целей, настроит фокус внимания должным образом и зарядит вас позитивной энергией. Может объединять в себе сразу несколько ваших желаний.

Инструкция:

Обозначьте в голове определённый срок, например, через 2–3 года, или больше. В графе «Моё настоящее» оцените текущее положение дел, пропишите всё, что у вас есть на данный момент, — ваш статус, достижения, проблемы или заботы.

Затем переходите в графу «Моё будущее» — опишите желаемое будущее, события, о которых вы мечтаете, нового себя.

Не ограничивайте свою фантазию, представьте день, когда вы уже получили всё, что искренне хотели, и какие ощущения наполняют вас в этот момент. Вместе с письменным изложением нужно проживать все реальные эмоции, наполнить будущее чувствами! Наслаждайтесь процессом!

Закончив свой описательный рассказ, вам не нужно ничего с ним делать — ни просматривать, ни ждать, когда задуманное воплотится в жизнь, — отнеситесь легко, и всё будет складываться наилучшим образом для вас.

Например:

Моё настоящее:

Стабильная работа с окладом, проблемные отношения с мужчиной, но зато есть близкие друзья и хорошие коллеги. Имею высшее образование по специальности Педагог

Моё будущее:

Свой успешный бизнес с доходом от 5000\$ в месяц, счастливая жена и мама 2-х детей, купила собственную квартиру

ИНСТРУКЦИЯ ПО РАБОТЕ С ДНЕВНИКОМ

Прежде чем приступить к работе над Дневником желаний, Вам следует настроиться. Вы должны быть в хорошем расположении духа, отдохнувшими и одухотворёнными. Ведь вы будете вкладывать в него не только СВОИ МЕЧТЫ, НАМЕРЕНИЯ, НО И ЭНЕРГИЮ!

1. Активация Дневника

Для начала активируйте Дневник по инструкции, указанной на странице «Активация Дневника».

2. Проработка каждого желания

В разделе «Мои Желания» будет происходить поэтапная работа с каждым вашим желанием.

С новой страницы вверху запишите одно своё Желание.

«Я с благодарностью принимаю от Вселенной... путешествие в экзотическую страну вместе с семьёй (например). Да будет так! Ради всеобщего блага!»

Ниже на странице есть специальное поле для самостоятельного заполнения **Аффирмаций**, с помощью которых вы можете загрузить в своё подсознание нужные вам установки и ускорить исполнение желания. Также вы можете воспользоваться готовым списком эффективных аффирмаций в конце дневника.

Например: если желание касается здоровья, Вы записываете аффирмацию:

«Я полон жизни, здоровья и радости!»

Нужно зафиксировать несколько положительных утверждений.

3. Визуализируем мечту и проживаем эмоции

К каждому желанию вам необходимо создать Доску визуализации. Это одна из самых популярных техник исполнения желаний, которую уже успели опробовать тысячи людей по всему миру. Многие успешные, как Опра Уинфри, Джим Керри, Уилл Смит, уверяют, что визуализация помогла им добиться успеха.

Для того, чтобы выполнять успешную визуализацию, вам необходимо создать коллаж вашей мечты, а затем день за днём соединяться со своей мечтой — «погружаться» в состояние, когда мечта уже осуществилась, проживать искренние эмоции радости и счастья! Чем чаще вы репетируете будущее событие в мыслях, тем реальнее становится картинка и запечатлевается в мозгу в виде новых нейронных связей.

На странице с визуализацией создайте милую душе картинку сбывшейся мечты — найдите подходящие, на ваш взгляд, изображения, рисунки, которые откликаются у вас внутри и идеально отражают желаемое. Здесь нет чёткого правила, вы можете использовать личные фотографии, скачать из интернета картинки и распечатать или вырезать из любимых журналов, можно даже самостоятельно нарисовать мечту, используя карандаши и краски. Обратите внимание, все картинки на страницах визуализации должны быть позитивными, яркими и вдохновляющими!

Картинки можно постоянно доклеивать, постепенно дополняя доску визуализации.