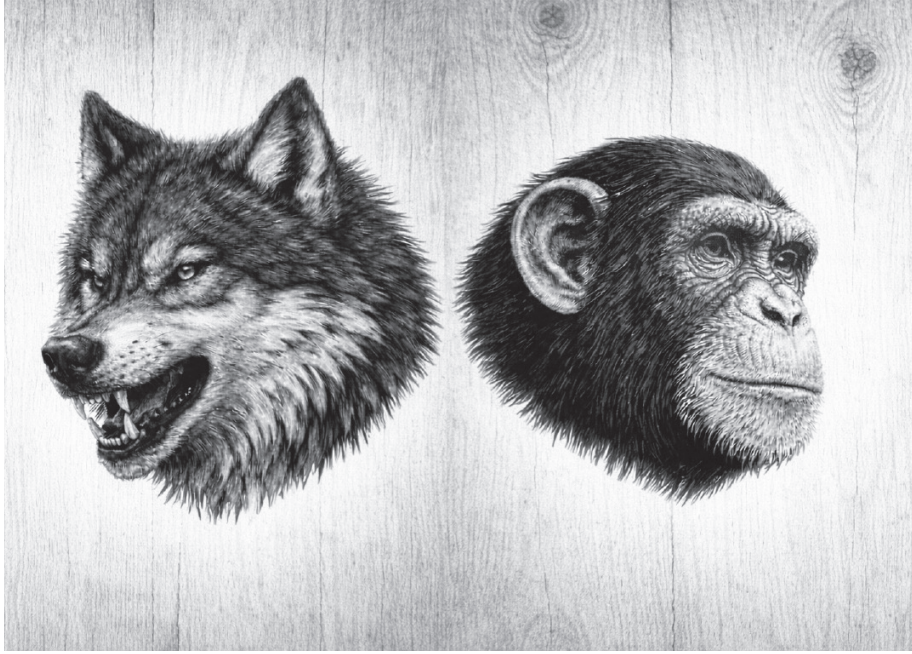
Иванищева Ирина
(Irina Harmony)

ЕЖЕДЕНЕВНИК КРАСОТЫ И СТРОЙНОСТИ



Введение

Притча о двух волках

Когда-то давно старый мудрец открыл своему ученику одну жизненную истину:

«В каждом человеке идет борьба, очень похожая на борьбу двух волков. Один волк представляет зло: зависть, ревность, сожаление, эгоизм, амбиции, ложь. Другой волк представляет добро: мир, любовь, надежду, истину, верность».

Любознательный ученик, тронутый до глубины души словами мудреца, на несколько мгновений задумался, а затем спросил:

«А какой волк в конце победит?»

Мудрец едва заметно улыбнулся и ответил:

«Всегда побеждает тот волк, которого ты кормишь».

Авторская аллегория волка и обезьяны в буквальном смысле олицетворяет два типа сознания. Сознание хищника представлено в виде волка: им надо подолгу голодать, бояться за свою жизнь (быть начеку) и убивать ради выживания. У волка постоянно зверский аппетит для возможности переварить целую тушу пойманного животного за один раз.

Здесь же и сознание травоядного в виде обезьяны: плоды для них сами в изобилии растут на деревьях, организм очень спокойный, чувство голода проявляется не зверским жором, как в случае с хищником, а просто снижением активности. В перерывах между приемами пищи можно просто радоваться жизни.

Причем это не значит, что веганство превращает людей в обезьян, как и употребление мяса и животной пищи не делает людей волками. На растительном питании наш организм перестраивается и со временем становится спокойным. Зверское чувство голода и бешеный аппетит не посещают веганов. Они едят достаточное количество пищи, но не переедают. Им не нужны весы и калькулятор килокалорий, чтобы невзначай не переесть. Здоровый организм вегана сам регулирует количество пищи, которое ему нужно. Человек получает более четкие сигналы, а точнее, может четче понимать свой организм: когда ему хочется есть, когда пить, а когда спать.

Подробнее о переходе на растительное питание и о том, как преодолеть трудности с ним связанные, описано в моей книге «7 шагов к стройности». В данном ежедневнике Вы найдете ответ, для чего. Само его название – «Ежедневник красоты и стройности», говорит нам о первой цели, которую помогает достичь веганское питание, – стройность. И это будет лишь одним из многочисленных его преимуществ.

Что Вы приобретете еще? Подробности в этом издании.

Мир тонких чувств

У любого явления имеется своя природа. Природа света и добра, несущая нам любовь, покой и гармонию. Природа тьмы, разрушения, страхов и сомнений. Постигнув природу явлений, узнав и поняв, как они зарождаются и живут, мы сможем понять, как мы влияем на нее. И, заглядывая далеко-далеко вперед, сможем сознательно выбирать, что нам нужно, и питать в себе только те явления, которые делают нас цельными, спокойными, гармоничными и радостными. Светлыми...

Дорогой читатель, перед Вами «Ежедневник красоты и стройности», созданный для человека осознанного, а может, только начавшего наблюдать. Наблюдать, чтобы лучше узнать себя и понимать свои истинные потребности. Ведь в наблюдении нам открываются многие истины.

Пища является не только материалом, из которого состоит наше тело. Она также может влиять на наш ум, сознание, настроение и самочувствие. Сегодня существует множество мнений о здоровом питании. Врачи, диетологи, ученые и спортсмены, представители разных религиозных конфессий – у каждого

из них свое понимание о правильном и здоровом питании. И каждый понимает здоровье по-своему.

Набирая килограммы после очередной диеты или попытки похудеть, люди теряют здоровье, надежду и здоровый человеческий оптимизм. Перестают верить в себя как в человека, способного осуществлять свои мечты и достигать поставленных целей. Эта безнадежность и уныние не обошли стороной и меня, когда я была на своем пути к стройности. Найдя выход из порочного круга диет и срывов в вегетарианстве и веганстве, я решила поделиться этим с другими.

Для кого-то в самом начале переход на новое питание и отказ от мяса может показаться невозможным. Кто-то может сказать, что без животного белка наш организм не проживет. На это я могу предложить попробовать сознательно на небольшой период времени стать веганом и осознанно пронаблюдать за своими ощущениями. Про основательный переход более подробно я рассказала в своей книге «7 шагов к стройности». А чтобы придать бодрости духа, скажу, что из поколения в поколение наши предки соблюдали пост не менее двух-пяти раз в году, и никто не умирал от этого. Иными словами, отказ от мяса – совершенно не смертельный «трюк» и это вполне может сделать каждый.

Что Вам это даст? В первую очередь, Вашу экспертную точку зрения. Вы сможете сознательно определиться с вопросом питания для себя, а именно каким оно должно быть. Только не нужно делать поспешных выводов в первые дни перехода. В это время из организма активно начинают выходить токсины и возможно даже ухудшение самочувствия. А вот к концу второй недели у Вас начнут проявляться необычные ощущения и даже сверх способности, которых Вы раньше в себе не замечали. Если Вы решите после окончания эксперимента остаться на растительном питании, возможно, это покажется Вам сложным. Потому что для перестройки организма нужно время. Нас буквально с пеленок кормили по-другому, годами приучали к рациону. И чтобы перестроиться на новый, более совершенный тип питания, также потребуется какое-то время. Кратковременный переход, экспериментальный. И я его предлагаю попробовать, чтобы Вы могли оценить для себя преимущества питания растительной пищей. А за остальным дело времени.

Этот ежедневник является приложением к моей книге «7 шагов к стройности», где я более подробно делюсь своим опытом на темы:

- *«Преимущества растительного питания»;*

- *«Как перейти на растительное питание и отказаться от мяса (советы из личного опыта)»;*
- *«Снятие симптомов отравления токсинами. Очищение тела на растительном питании» и др.*

Дзен-студия:
https://dzen.ru/id/5d0153ef19c6dd00ad05f3d5

Ежедневник красоты и стройности

В первой части этого ежедневника я предлагаю заполнить Ваш дневник вегана

Ежедневник (дневник) составлен таким образом, чтобы читателю было легко во время перехода на растительное питание ежедневно отмечать у себя внутренние перемены, провести исследование собственного организма до и после отказа от употребления животной пищи, отвечать на вопросы из дневника, акцентируя свое внимание на показателях, которые мы будем измерять.

Я предлагаю начинать заполнять ежедневник за 7-10 дней до начала перехода на растительное питание – веганство. Так Вы сможете более отчетливо увидеть и сравнить разницу в Вашем самочувствии.

В конце дневника приведен график, который поможет оценить пользу и эффект от перехода. Горизонтальная шкала в нем – временная, а вертикальная покажет качественные изменения показателей от худшего к лучшему. Табличная часть приведена для удобства заполнения графика. График и таблица не обязательны для заполнения, но помогут Вам нагляднее оценить преимущества веганства для Вашего тела.

Православный пост (40 дней) лучше всего подходит для наблюдений. Все кафе и рестораны в этот период предлагают постное (растительное) меню. В магазинах многие продукты отмечены пометками «можно в пост» или «постное блюдо», от веганских растительных котлет и колбасок до мороженного и майонеза на растительной основе. Однако начать вести дневник можно в любое время. Нужно лишь вооружиться полезными растительными рецептами, запастись продуктами и можно приступать.

В мире существует множество религий, традиций и культур, связанных с питанием. Буддисты – вегетарианцы, православные соблюдают посты, у евреев есть понятие кошерной пищи. Веганство – это стиль питания только растительной пищей, и он не связан ни с одной религией в мире. Россияне и православные практически становятся веганами во время поста. Пост – это отказ от принятия в пищу любых продуктов животного происхождения (если пост строгий).

Чем же питаются люди в пост? В интернете можно найти массу рецептов постных и веганских блюд. Некоторые из них, а также принципы веганского полезного питания я привела в своей книге «7 шагов к стройности».

Основой рациона являются фрукты и овощи, травы, зелень и микрозелень, каши, хумусы, сыр тофу, зернобобовые (нут, чечевица, маш). Подходят и коктейли из растительных белков: на маркетплейсах продаются сухие смеси из соевого, тыквенного, подсолнечного и других видов. Если вы проживаете в центральном регионе, в обычных супермаркетах можно найти растительные заменители котлеток, колбас, йогуртов и множество видов растительных сыров. Если в вашем регионе пока нет такого разнообразия, всегда можно закупить соевые бобы на маркетплейсе и приготовить себе различные полезные виды сыров тофу, соевое молоко, сметану и другие растительные аналоги привычных и любимых блюд. Суперфуды: киноа, чиа и многое другое. Салаты, грибы, орехи и сухофрукты, специи, соевое, рисовое, кокосовое молоко, растительные сметаны, йогурты, масла, постная выпечка – это лишь малая часть того разнообразия, которое доступно веганам.

Также в нашей группе можно найти несколько вариантов сбалансированного меню из растительных продуктов. Или заказать у нас персональное меню, которое будет составлено исходя из ваших вкусовых предпочтений, особенностей организма,

образа жизни, экономической и локационной составляющих.

Вы можете подписаться на сообщество «ВКонтакте», где мы делимся рецептами полезных и питательных растительных блюд. Также, здесь вы найдете несколько вариантов веганского меню, которое сразу можно использовать как пример для себя.

Переходите по QR-коду и подпишитесь на сообщество, чтобы быть в курсе всех событий. Также мы организовываем ретриты, полезные и вкусные детокс-каникулы, дыхательные и медитативные трансформирующие семинары, тренинги и многое-многое другое!

Во второй части этого ежедневника я предлагаю Вам отмечать, какие шаги к стройности были сделаны за день

Возможно только один – вы сходили на йогу, или два шага – вы медитировали и сходили на массаж. Быть может, Вы заменили животные белки на растительные. Все шаги подробно описаны в моей книге «7 шагов к стройности». Пишите и фиксируйте все в этом Ежедневнике вашей красоты и стройности. И вместе с ним, словно с верным другом и помощником, Вы скорее и легче придете к желаемым результатам.

Еще ежедневно отмечайте свои наблюдения и мысли. Ставьте себе цели и задачи, связанные с вашим саморазвитием. Стройность начинается изнутри. Стройный человек имеет свои цели и движется к ним независимо от желаний и моды на желания других. Почувствуйте свой внутренний стержень. Ответьте себе: кем Вы являетесь? К чему стремитесь? Каким Вы видите себя в обществе и что Вы можете привнести в этот мир? Для лучшей проработки ответов на эти вопросы я создала специальную медитацию под названием «Открытие чистого себя». Ищите ее в группе студии йоги и стройности «Гармония»:

Я уверена, что каждый человек способен привнести в этот мир что-то свое, особенное, уникальное и неповторимое. Что сделает нашу жизнь еще лучше и счастливее. И в целом, проявление и самореализация каждого из нас – это форма проявления любви и заботы о самом себе, и к нашему с Вами миру в целом. И чем больше будет осознанных и саморазвивающихся людей, тем лучше и счастливее будет наше общее пребывание на этой планете. По мере очищения организма на растительном питании мы буквально начинаем производить лучшие идеи, мысли и представлять самые красивые картинки. Воображение и фантазии становятся четкими и яркими. Мы становимся наполненными и можем наполнять мир вокруг. Ведь мысли материальны!

Стройность также – это про стержень внутри, не быть расплывчатым буквально. Самодисциплина – это заведение нового порядка

для себя, который улучшит качество жизни. А если мы говорим об общем оздоровлении, то это еще и увеличение количества и качества прожитых лет. Пусть заполнение этого ежедневника станет вашей новой полезной привычкой и по-началу даже дисциплиной. И эта привычка станет основой Вашего успеха. Ведение ежедневника – это легко, интересно и не требует колоссальных усилий. Вы начнете каждый день уделять время и внимание самому себе. Вы будете благодарить себя за этот первый маленький успех и этим создадите основу для больших достижений в будущем.

Важное замечание

Информация, содержащаяся в данной книге, предоставляется только в качестве справочного материала. Она не может рассматриваться как замена лечения, предписанного врачом. Автор книги Ирина Иванищева (IRINA HARMONY) не дает медицинских консультаций и не занимается медицинской практикой. Эта книга не заменяет собой рекомендации профессиональных медиков. Ее целью является предоставление информации, которая поможет читателю разумно сотрудничать с врачами в деле улучшения своего самочувствия.

Часть I
Дневник Вегана.

Ежедневное самонаблюдение

На некоторые вопросы из этой части у Вас могут быть свои ответы. И с переходом на растительное питание они могут меняться. Заполняйте эту часть дневника по желанию и отвечайте на вопросы по-своему. Наблюдая за собой, словно чуткая мать, день за днем отмечайте позитивные перемены и духовный рост. Записывайте свои мечты и планы. Будьте честны с самими собой. Вы ведете дневник не для того, чтобы кто-то проверил и поставил Вам оценку. Помните: наблюдая за собой, Вы лучше узнаете себя, совершаете открытие, обретаете уверенность. Именно на этой стадии к Вам могут прийти самые потрясающие и вдохновляющие идеи для творчества и саморазвития. Веганское питание очень одухотворяет, делает мечты и их визуализацию ярче, усиливает концентрацию.

Когда я смотрела фильм «Области тьмы», я понимала, что что-то похожее происходило со мной, когда я только начала переходить на вегетарианский стиль питания с обычного рациона и, в дальнейшем, на веганство. Чистые мысли, концентрация и позитив. С одним лишь отличием от кино – на растительном питании со мной

не случилось никаких побочных явлений, кроме тех, что повлияли на меня положительно.

Будет очень полезным записать все Ваши драгоценные мысли и идеи в ежедневник, ведь у Вас появится возможность увидеть четко и ярко Ваше предназначение – ту цель, реализация которой сделает Вас успешными и счастливыми.

Рекомендую начать с кратковременного перехода на растительное питание на 25–40 дней. Основательный переход потребует времени с постепенным замещением тяжелых продуктов, таких как красное мясо, на более легкие – рыбу и растительные белки. Подробнее об этом я рассказала в книге «7 шагов к стройности». Сейчас же мы переходим на растительное питание, чтобы ощутить на себе и понять, какие улучшения нам это даст в перспективе.

Вопросы для ежедневного самонаблюдения и примерные варианты ответов

Почувствуйте какое настроение вам ближе и проставляйте соответствующую отметку в баллах напротив вопроса ежедневно от 1 до 10. Где 1 – самая низкая оценка, соответствует негативному состоянию, а 10 – самая положительная и позитивная.

Вопрос 1

Какое у меня настроение утром?

1 балл – очень тяжело просыпаться, состояние разбитости с самого пробуждения;

10 баллов – просыпаюсь сам(а), без будильника, очень рано, с чувством бодрости и хорошим настроением. Приветствую солнце и новый день, он будет хорошим!

Вопрос 2

Какие мысли у меня преобладают днем?

1 балл – я пессимист. Зачем мне стараться и стремиться, скоро конец света и мы все умрем;

10 баллов – я полон веры в Бога, высшую силу и в себя. У меня все получится, я действую с верой и уверенностью, что у меня все получится, я всем доволен / довольна (или не всем, но полон/полна духом и решимостью это улучшить).

Вопрос 3

Какие мысли у меня преобладают вечером?

1 балл – меня одолевает тревога о прошедшем и завтрашнем днях, постоянно испытываю чувство неудовлетворенности и страха;

10 баллов – я спокоен и доволен, ощущается приятная усталость от осознания, что день прошел продуктивно и хорошо. Я исполнил(а) все задуманное и планирую свой успешный завтрашний день перед сном.

Вопрос 4

Какие мысли у меня преобладают ночью?

1 балл – тревога, бессонница, спутанные мысли. Долго не могу заснуть, сны беспокойные;

10 баллов – легко и сразу засыпаю. Ясные светлые сны, откровения во сне.

Вопрос 5

Легко ли мне справляться со своими эмоциями?

1 балл – я не контролирую свои эмоции, могу совершать необдуманные поступки, находясь в их власти, а потом жалеть об этом;

10 баллов – когда я раздражен(а) чем-то, я вполне осознаю происходящее и ясно вижу причину раздражения. Я могу позволить эмоциям выйти или сдержать их. Разрядиться в том числе во время спорта. Эмоции не завладевают мной, я осознаю, что происходит, и в глубине души я всегда остаюсь спокойным / спокойной. Мыслеформа: «Моя Вселенная заботится обо мне, как я о ней».

Вопрос 6

Легко ли мне сосредоточиться?

1 балл – мне сложно сконцентрироваться на чем-то одном. Внимание постоянно переключается с одного на другое, нахожусь словно во власти обстоятельств и кратковременных желаний;

10 баллов – у меня ясный и светлый ум. Я четко осознаю и понимаю, что и для чего мне нужно делать. Мне легко сосредоточиться на достижении краткосрочных и долгосрочных целей.

Вопрос 7

Как я воспринимаю музыку? Какие у меня ощущения во время прослушивания?

Обязательное условие объективности исследования – Вы знаете, что эта музыка или стиль музыки Вам когда-то нравились.

1 балл – мне не хочется слушать музыку, нет желания воспринимать ее;

5 баллов — воспринимаю нейтрально, как обычно;

10 баллов – чувствую любимые биты каждой клеточкой тела и радуюсь. Кажется, внутри все танцует, даже если я в общественном месте.

(В дни, когда Вы не слушаете музыку, поставьте в таблице 5 баллов).

Вопрос 8

Какие ощущения преобладают в моем теле? Есть ли чувство скованности в районе спины, зоне между лопаток, возможно, в других зонах?

1 балл – очень сильное ощущение скованности и тяжести. Я не могу много ходить, хочется сесть в машину и проехать даже самые короткие дистанции;

10 баллов – все хорошо, в спине и теле нет дискомфорта и скованности, я ощущаю легкость и могу подолгу гулять.

Вопрос 9

Как я ощущаю запах собственного тела?

1 балл – мне не нравится мой запах. Я пользуюсь туалетной водой или парфюмом всегда, не могу обходиться без этого;

10 баллов – запах приятный, спокойный, духами могу не пользоваться.

Вопрос 10

Как часто в моей жизни происходят чудеса (для людей, практикующих осознанность и йогу годами, – «обыкновенные» чудеса)?

1 балл – я в них давно не верю, чудес не бывает, я скептик;

3 балла – чудеса (необычные явления, приятные и не очень) стали появляться в моей жизни, хотя для меня это странно;

7 баллов – я давно знаю правило бумеранга, или закон кармы («что посеешь, то и пожнешь»), и поэтому стараюсь никому не причинять зла и не делать ничего того, чего не желаю для себя;

10 баллов – моя жизнь наполнена радостными и светлыми событиями, я на волне удачи и в предвкушении чудес

Вопрос 11

Легко ли мне дышать?

1 балл – мне сложно сделать глубокий вдох. Я ощущаю сдавленность в грудной клетке, дискомфорт или даже боль в животе, когда пытаюсь дышать глубоко животом;

10 баллов – я с упоением вдыхаю свежий воздух полной грудью и животом, наслаждаюсь этим процессом.

Вопрос 12

Чувствую ли я Бога или Божественное начало в себе? Хочется ли мне творить и заниматься творчеством?

1 балл – нет, мне не хватает концентрации, чтобы производить что-то свое. Я часто ленюсь, или на это просто нет сил;

5 баллов – бывает, я мечтаю о чем-то, чем могла (мог) бы поделиться с миром;

6-7 баллов – я вижу инсайды и откровения иногда/часто

10 баллов – я знаю, что могу привнести в этот мир то, что сделает его лучше. Я понимаю поговорку «у Творца нет рук, кроме моих».

День 1

1. Какое у меня настроение утром? Легко ли мне просыпаться?
2. Какие мысли преобладают днем?
3. Какие мысли преобладают вечером?
4. Какие мысли преобладают перед сном? Легко ли я засыпаю?
5. Эмоциональный фон. Легко ли мне справляться со своими эмоциями? Осознан/а ли я?
6. Способность сосредоточиться. Легко ли мне концентрировать внимание?
7. Как я воспринимаю музыку? Какие у меня ощущения во время прослушивания?
8. Какие ощущения в теле преобладают? Есть ли чувство скованности в районе спины и зоне между лопаток, возможно, в других зонах?
9. Запах моего тела. Нравится ли он мне?
10. Как часто в моей жизни происходят чудеса?
11. Мое дыхание. Легко ли мне дышать полной грудью и животом?
12. Чувствую ли я Бога или Божественное начало в себе? Хочется ли мне заниматься творчеством?

Мои ответы

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

11.

12.

День 2

1. Какое у меня настроение утром? Легко ли мне просыпаться?
2. Какие мысли преобладают днем?
3. Какие мысли преобладают вечером?
4. Какие мысли преобладают перед сном? Легко ли я засыпаю?
5. Эмоциональный фон. Легко ли мне справляться со своими эмоциями? Осознан/а ли я?
6. Способность сосредоточиться. Легко ли мне концентрировать внимание?
7. Как я воспринимаю музыку? Какие у меня ощущения во время прослушивания?
8. Какие ощущения в теле преобладают? Есть ли чувство скованности в районе спины и зоне между лопаток, возможно, в других зонах?
9. Запах моего тела. Нравится ли он мне?
10. Как часто в моей жизни происходят чудеса?
11. Мое дыхание. Легко ли мне дышать полной грудью и животом?
12. Чувствую ли я Бога или Божественное начало в себе? Хочется ли мне заниматься творчеством?

Мои ответы

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

11.

12.

День 3

1. Какое у меня настроение утром? Легко ли мне просыпаться?
2. Какие мысли преобладают днем?
3. Какие мысли преобладают вечером?
4. Какие мысли преобладают перед сном? Легко ли я засыпаю?
5. Эмоциональный фон. Легко ли мне справляться со своими эмоциями? Осознан/а ли я?
6. Способность сосредоточиться. Легко ли мне концентрировать внимание?
7. Как я воспринимаю музыку? Какие у меня ощущения во время прослушивания?
8. Какие ощущения в теле преобладают? Есть ли чувство скованности в районе спины и зоне между лопаток, возможно, в других зонах?
9. Запах моего тела. Нравится ли он мне?
10. Как часто в моей жизни происходят чудеса?
11. Мое дыхание. Легко ли мне дышать полной грудью и животом?
12. Чувствую ли я Бога или Божественное начало в себе? Хочется ли мне заниматься творчеством?

Мои ответы

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

11.

12.

День 4

1. Какое у меня настроение утром? Легко ли мне просыпаться?
2. Какие мысли преобладают днем?
3. Какие мысли преобладают вечером?
4. Какие мысли преобладают перед сном? Легко ли я засыпаю?
5. Эмоциональный фон. Легко ли мне справляться со своими эмоциями? Осознан/а ли я?
6. Способность сосредоточиться. Легко ли мне концентрировать внимание?
7. Как я воспринимаю музыку? Какие у меня ощущения во время прослушивания?
8. Какие ощущения в теле преобладают? Есть ли чувство скованности в районе спины и зоне между лопаток, возможно, в других зонах?
9. Запах моего тела. Нравится ли он мне?
10. Как часто в моей жизни происходят чудеса?
11. Мое дыхание. Легко ли мне дышать полной грудью и животом?
12. Чувствую ли я Бога или Божественное начало в себе? Хочется ли мне заниматься творчеством?

Мои ответы

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

11.

12.

День 5

1. Какое у меня настроение утром? Легко ли мне просыпаться?
2. Какие мысли преобладают днем?
3. Какие мысли преобладают вечером?
4. Какие мысли преобладают перед сном? Легко ли я засыпаю?
5. Эмоциональный фон. Легко ли мне справляться со своими эмоциями? Осознан/а ли я?
6. Способность сосредоточиться. Легко ли мне концентрировать внимание?
7. Как я воспринимаю музыку? Какие у меня ощущения во время прослушивания?
8. Какие ощущения в теле преобладают? Есть ли чувство скованности в районе спины и зоне между лопаток, возможно, в других зонах?
9. Запах моего тела. Нравится ли он мне?
10. Как часто в моей жизни происходят чудеса?
11. Мое дыхание. Легко ли мне дышать полной грудью и животом?
12. Чувствую ли я Бога или Божественное начало в себе? Хочется ли мне заниматься творчеством?

Мои ответы

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

11.

12.

День 6

1. Какое у меня настроение утром? Легко ли мне просыпаться?
2. Какие мысли преобладают днем?
3. Какие мысли преобладают вечером?
4. Какие мысли преобладают перед сном? Легко ли я засыпаю?
5. Эмоциональный фон. Легко ли мне справляться со своими эмоциями? Осознан/а ли я?
6. Способность сосредоточиться. Легко ли мне концентрировать внимание?
7. Как я воспринимаю музыку? Какие у меня ощущения во время прослушивания?
8. Какие ощущения в теле преобладают? Есть ли чувство скованности в районе спины и зоне между лопаток, возможно, в других зонах?
9. Запах моего тела. Нравится ли он мне?
10. Как часто в моей жизни происходят чудеса?
11. Мое дыхание. Легко ли мне дышать полной грудью и животом?
12. Чувствую ли я Бога или Божественное начало в себе? Хочется ли мне заниматься творчеством?

Мои ответы

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

11.

12.

День 7

1. Какое у меня настроение утром? Легко ли мне просыпаться?
2. Какие мысли преобладают днем?
3. Какие мысли преобладают вечером?
4. Какие мысли преобладают перед сном? Легко ли я засыпаю?
5. Эмоциональный фон. Легко ли мне справляться со своими эмоциями? Осознан/а ли я?
6. Способность сосредоточиться. Легко ли мне концентрировать внимание?
7. Как я воспринимаю музыку? Какие у меня ощущения во время прослушивания?
8. Какие ощущения в теле преобладают? Есть ли чувство скованности в районе спины и зоне между лопаток, возможно, в других зонах?
9. Запах моего тела. Нравится ли он мне?
10. Как часто в моей жизни происходят чудеса?
11. Мое дыхание. Легко ли мне дышать полной грудью и животом?
12. Чувствую ли я Бога или Божественное начало в себе? Хочется ли мне заниматься творчеством?

Мои ответы

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

11.

12.

День 8

1. Какое у меня настроение утром? Легко ли мне просыпаться?
2. Какие мысли преобладают днем?
3. Какие мысли преобладают вечером?
4. Какие мысли преобладают перед сном? Легко ли я засыпаю?
5. Эмоциональный фон. Легко ли мне справляться со своими эмоциями? Осознан/а ли я?
6. Способность сосредоточиться. Легко ли мне концентрировать внимание?
7. Как я воспринимаю музыку? Какие у меня ощущения во время прослушивания?
8. Какие ощущения в теле преобладают? Есть ли чувство скованности в районе спины и зоне между лопаток, возможно, в других зонах?
9. Запах моего тела. Нравится ли он мне?
10. Как часто в моей жизни происходят чудеса?
11. Мое дыхание. Легко ли мне дышать полной грудью и животом?
12. Чувствую ли я Бога или Божественное начало в себе? Хочется ли мне заниматься творчеством?

Мои ответы

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

11.

12.

День 9

1. Какое у меня настроение утром? Легко ли мне просыпаться?
2. Какие мысли преобладают днем?
3. Какие мысли преобладают вечером?
4. Какие мысли преобладают перед сном? Легко ли я засыпаю?
5. Эмоциональный фон. Легко ли мне справляться со своими эмоциями? Осознан/а ли я?
6. Способность сосредоточиться. Легко ли мне концентрировать внимание?
7. Как я воспринимаю музыку? Какие у меня ощущения во время прослушивания?
8. Какие ощущения в теле преобладают? Есть ли чувство скованности в районе спины и зоне между лопаток, возможно, в других зонах?
9. Запах моего тела. Нравится ли он мне?
10. Как часто в моей жизни происходят чудеса?
11. Мое дыхание. Легко ли мне дышать полной грудью и животом?
12. Чувствую ли я Бога или Божественное начало в себе? Хочется ли мне заниматься творчеством?

Мои ответы

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

11.

12.

День 10

1. Какое у меня настроение утром? Легко ли мне просыпаться?
2. Какие мысли преобладают днем?
3. Какие мысли преобладают вечером?
4. Какие мысли преобладают перед сном? Легко ли я засыпаю?
5. Эмоциональный фон. Легко ли мне справляться со своими эмоциями? Осознан/а ли я?
6. Способность сосредоточиться. Легко ли мне концентрировать внимание?
7. Как я воспринимаю музыку? Какие у меня ощущения во время прослушивания?
8. Какие ощущения в теле преобладают? Есть ли чувство скованности в районе спины и зоне между лопаток, возможно, в других зонах?
9. Запах моего тела. Нравится ли он мне?
10. Как часто в моей жизни происходят чудеса?
11. Мое дыхание. Легко ли мне дышать полной грудью и животом?
12. Чувствую ли я Бога или Божественное начало в себе? Хочется ли мне заниматься творчеством?

Мои ответы

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

11.

12.

День 11

1. Какое у меня настроение утром? Легко ли мне просыпаться?
2. Какие мысли преобладают днем?
3. Какие мысли преобладают вечером?
4. Какие мысли преобладают перед сном? Легко ли я засыпаю?
5. Эмоциональный фон. Легко ли мне справляться со своими эмоциями? Осознан/а ли я?
6. Способность сосредоточиться. Легко ли мне концентрировать внимание?
7. Как я воспринимаю музыку? Какие у меня ощущения во время прослушивания?
8. Какие ощущения в теле преобладают? Есть ли чувство скованности в районе спины и зоне между лопаток, возможно, в других зонах?
9. Запах моего тела. Нравится ли он мне?
10. Как часто в моей жизни происходят чудеса?
11. Мое дыхание. Легко ли мне дышать полной грудью и животом?
12. Чувствую ли я Бога или Божественное начало в себе? Хочется ли мне заниматься творчеством?

Мои ответы

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

11.

12.

День 12

1. Какое у меня настроение утром? Легко ли мне просыпаться?
2. Какие мысли преобладают днем?
3. Какие мысли преобладают вечером?
4. Какие мысли преобладают перед сном? Легко ли я засыпаю?
5. Эмоциональный фон. Легко ли мне справляться со своими эмоциями? Осознан/а ли я?
6. Способность сосредоточиться. Легко ли мне концентрировать внимание?
7. Как я воспринимаю музыку? Какие у меня ощущения во время прослушивания?
8. Какие ощущения в теле преобладают? Есть ли чувство скованности в районе спины и зоне между лопаток, возможно, в других зонах?
9. Запах моего тела. Нравится ли он мне?
10. Как часто в моей жизни происходят чудеса?
11. Мое дыхание. Легко ли мне дышать полной грудью и животом?
12. Чувствую ли я Бога или Божественное начало в себе? Хочется ли мне заниматься творчеством?

Мои ответы

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

11.

12.

День 13

1. Какое у меня настроение утром? Легко ли мне просыпаться?
2. Какие мысли преобладают днем?
3. Какие мысли преобладают вечером?
4. Какие мысли преобладают перед сном? Легко ли я засыпаю?
5. Эмоциональный фон. Легко ли мне справляться со своими эмоциями? Осознан/а ли я?
6. Способность сосредоточиться. Легко ли мне концентрировать внимание?
7. Как я воспринимаю музыку? Какие у меня ощущения во время прослушивания?
8. Какие ощущения в теле преобладают? Есть ли чувство скованности в районе спины и зоне между лопаток, возможно, в других зонах?
9. Запах моего тела. Нравится ли он мне?
10. Как часто в моей жизни происходят чудеса?
11. Мое дыхание. Легко ли мне дышать полной грудью и животом?
12. Чувствую ли я Бога или Божественное начало в себе? Хочется ли мне заниматься творчеством?

Мои ответы

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

11.

12.

День 14

1. Какое у меня настроение утром? Легко ли мне просыпаться?
2. Какие мысли преобладают днем?
3. Какие мысли преобладают вечером?
4. Какие мысли преобладают перед сном? Легко ли я засыпаю?
5. Эмоциональный фон. Легко ли мне справляться со своими эмоциями? Осознан/а ли я?
6. Способность сосредоточиться. Легко ли мне концентрировать внимание?
7. Как я воспринимаю музыку? Какие у меня ощущения во время прослушивания?
8. Какие ощущения в теле преобладают? Есть ли чувство скованности в районе спины и зоне между лопаток, возможно, в других зонах?
9. Запах моего тела. Нравится ли он мне?
10. Как часто в моей жизни происходят чудеса?
11. Мое дыхание. Легко ли мне дышать полной грудью и животом?
12. Чувствую ли я Бога или Божественное начало в себе? Хочется ли мне заниматься творчеством?

Мои ответы

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

11.

12.

День 15

1. Какое у меня настроение утром? Легко ли мне просыпаться?
2. Какие мысли преобладают днем?
3. Какие мысли преобладают вечером?
4. Какие мысли преобладают перед сном? Легко ли я засыпаю?
5. Эмоциональный фон. Легко ли мне справляться со своими эмоциями? Осознан/а ли я?
6. Способность сосредоточиться. Легко ли мне концентрировать внимание?
7. Как я воспринимаю музыку? Какие у меня ощущения во время прослушивания?
8. Какие ощущения в теле преобладают? Есть ли чувство скованности в районе спины и зоне между лопаток, возможно, в других зонах?
9. Запах моего тела. Нравится ли он мне?
10. Как часто в моей жизни происходят чудеса?
11. Мое дыхание. Легко ли мне дышать полной грудью и животом?
12. Чувствую ли я Бога или Божественное начало в себе? Хочется ли мне заниматься творчеством?

Мои ответы

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

11.

12.

День 16

1. Какое у меня настроение утром? Легко ли мне просыпаться?
2. Какие мысли преобладают днем?
3. Какие мысли преобладают вечером?
4. Какие мысли преобладают перед сном? Легко ли я засыпаю?
5. Эмоциональный фон. Легко ли мне справляться со своими эмоциями? Осознан/а ли я?
6. Способность сосредоточиться. Легко ли мне концентрировать внимание?
7. Как я воспринимаю музыку? Какие у меня ощущения во время прослушивания?
8. Какие ощущения в теле преобладают? Есть ли чувство скованности в районе спины и зоне между лопаток, возможно, в других зонах?
9. Запах моего тела. Нравится ли он мне?
10. Как часто в моей жизни происходят чудеса?
11. Мое дыхание. Легко ли мне дышать полной грудью и животом?
12. Чувствую ли я Бога или Божественное начало в себе? Хочется ли мне заниматься творчеством?

Мои ответы

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

11.

12.

День 17

1. Какое у меня настроение утром? Легко ли мне просыпаться?
2. Какие мысли преобладают днем?
3. Какие мысли преобладают вечером?
4. Какие мысли преобладают перед сном? Легко ли я засыпаю?
5. Эмоциональный фон. Легко ли мне справляться со своими эмоциями? Осознан/а ли я?
6. Способность сосредоточиться. Легко ли мне концентрировать внимание?
7. Как я воспринимаю музыку? Какие у меня ощущения во время прослушивания?
8. Какие ощущения в теле преобладают? Есть ли чувство скованности в районе спины и зоне между лопаток, возможно, в других зонах?
9. Запах моего тела. Нравится ли он мне?
10. Как часто в моей жизни происходят чудеса?
11. Мое дыхание. Легко ли мне дышать полной грудью и животом?
12. Чувствую ли я Бога или Божественное начало в себе? Хочется ли мне заниматься творчеством?

Мои ответы

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

11.

12.

День 18

1. Какое у меня настроение утром? Легко ли мне просыпаться?
2. Какие мысли преобладают днем?
3. Какие мысли преобладают вечером?
4. Какие мысли преобладают перед сном? Легко ли я засыпаю?
5. Эмоциональный фон. Легко ли мне справляться со своими эмоциями? Осознан/а ли я?
6. Способность сосредоточиться. Легко ли мне концентрировать внимание?
7. Как я воспринимаю музыку? Какие у меня ощущения во время прослушивания?
8. Какие ощущения в теле преобладают? Есть ли чувство скованности в районе спины и зоне между лопаток, возможно, в других зонах?
9. Запах моего тела. Нравится ли он мне?
10. Как часто в моей жизни происходят чудеса?
11. Мое дыхание. Легко ли мне дышать полной грудью и животом?
12. Чувствую ли я Бога или Божественное начало в себе? Хочется ли мне заниматься творчеством?

Мои ответы

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

11.

12.

День 19

1. Какое у меня настроение утром? Легко ли мне просыпаться?
2. Какие мысли преобладают днем?
3. Какие мысли преобладают вечером?
4. Какие мысли преобладают перед сном? Легко ли я засыпаю?
5. Эмоциональный фон. Легко ли мне справляться со своими эмоциями? Осознан/а ли я?
6. Способность сосредоточиться. Легко ли мне концентрировать внимание?
7. Как я воспринимаю музыку? Какие у меня ощущения во время прослушивания?
8. Какие ощущения в теле преобладают? Есть ли чувство скованности в районе спины и зоне между лопаток, возможно, в других зонах?
9. Запах моего тела. Нравится ли он мне?
10. Как часто в моей жизни происходят чудеса?
11. Мое дыхание. Легко ли мне дышать полной грудью и животом?
12. Чувствую ли я Бога или Божественное начало в себе? Хочется ли мне заниматься творчеством?

Мои ответы

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

11.

12.