Нет ничего такого, чего нельзя было бы изменить.

МЕДИТАЦИЯ

МОЕ СЕРДЦЕ

Найдите для этой медитации особенное место. Она необычная и даст Вам все свои скрытые ноты только **тогда, когда Вы сами – полностью откроетесь ей**.

Готовы получить ВСЕ свои бонусы от этого?

- тогда продолжим:

Давайте договоримся, **пока Вы не сделаете все подготовительные действия** к этой медитации, **Вы ее не будете слушать.** Если Вы поторопитесь, эффект будет слабее, и Вы сами себя лишите возможных подарков…

Хорошо? –

Итак, ПОДГОТОВКА:

Я предлагаю Вам хорошо подумать и найти в своем жизненном пространстве особое место, которое Вам нравится. Это должно быть такое место, где Вы точно будете одни, никто и ничто Вам не помешают .

Медитация сама не длинная, времени это займет не более получаса со всеми начальными настройками.

- найдите такое место:

Возможно, это будет раннее утро у Вашего окна, когда еще все спят Ваши домашние…

Возможно, это будет Ваш любимый парк, где Вы любите пройтись…

А может быть это будет опушка леса вдали от людской суеты…

Это может быть берег моря или крутой утес ущелья…

Это место может быть у горящего костра ночью или просто улица ночного пустынного города…

ВАМ НЕОБХОДИМО САМЫЙ ПЕРВЫЙ РАЗ СДЕЛАТЬ ЭТУ МЕДИТАЦИЮ- В ОСОБЕННОМ МЕСТЕ…

…И В ОСОБОМ ВНУТРЕННЕМ СОСТОЯНИИ…- именно **тогда**, Вы создадите в своем пространстве особые **процессы**, которые **будут запускать** исключительно приятные и **ОЧЕНЬ МОЩНЫЕ механизмы САМОВОССТАНОВЛЕНИЯ!**

-так что относитесь к подготовке со всей тщательностью, не спешите – подумайте хорошенько

– КАКИМ БЫТЬ ЭТОМУ ВАШЕМУ ОСОБОМУ МЕСТУ?

- МЕСТУ ВАШЕЙ СИЛЫ?

Не торопитесь, просто тщательно все спланируйте – но и не откладывайте ЭТО ДЕЙСТВО на долгий срок, по закону жанра – если есть «запрос» - есть и «решение», уже сейчас - в Вашем пространстве существуют в пределах досягаемости несколько таких вариантов, Ваша задача их опознать и просто выбрать из существующих.

Не переживайте о том, что компьютера у Вас под рукой не будет – аудиофайл этой медитации Вы получаете дополнительно – по первому Вашему запросу. Как только он Вам понадобится – напишите запрос в личном кабинете интернет - магазина и Вы его получите или возьмите с диска.

Потом его останется загрузить в аудиоплеер или даже просто в мобильный телефон – и он будет при Вас всегда.

> *** Накануне этого дня обязательно поработайте с темой нулевых циклов – снимите еще раз магию и проклятия со всех своих домашних, со всех друзей и врагов, со всех людей, кто, так или иначе, занимает важное место в Вашей жизни.**

Это своеобразная ОЧИСТКА- ПОДГОТОВКА перед медитацией.

Собственно, это и все – с темой подготовительных мероприятий)))

А теперь- сама МЕДИТАЦИЯ, я ее назвала

МОЕ СЕРДЦЕ

Сядьте удобно, если у Вас есть возможность сидеть или остановитесь, если Вы идете…

Проверьте собственное ЗАЗЕМЛЕНИЕ, намерьте постоянный и сильный контакт к Землей. Если необходимо, обратитесь на тонком уровне за помощью к Гее (Земле).

Сделайте несколько дыхательных упражнений – останавливаем болтовню ума и приходим в состояние ПОЛНОГО РАВНОВЕСИЯ , которые мы всегда делали в начале каждого занятия:

Вдох – Вы вдыхаете СПОКОЙСТВИЕ И УВЕРЕННОСТЬ

Выдох – Вы выдыхаете страхи и беспокойства

Вдох – Вы вдыхаете ЛЮБОВЬ И БЛАГОДАРНОСТЬ

Выдох – выдыхаете суету и лень

Вдох – Вы вдыхаете АБСОЛЮТНУЮ ГАРМОНИЮ И КРАСОТУ

Выдох – Вы выдыхаете ограничения и шаблоны восприятия

Вдох – Вы вдыхаете РАДОСТЬ И БЛАГОПОЛУЧИЕ

Ваш УМ СПОКОЕН, СОЗНАНИЕ АБСОЛЮТНО ЯСНОЕ, ВЫ В ПОЛНОМ РАВНОВЕСИИ И ГАРМОНИИ.

Обратитесь к СВОЕМУ СЕРДЦУ:

Пошлите в СВОЕ СЕРДЦЕ – ПОТОК ЛЮБВИ!

И ПРОВОЗГЛАСИТЕ НАМЕРЕНИЕ – Я ОТКРЫВАЮ СВОЕ СЕРДЦЕ ЭТО МИРУ, ЗЕМЛЕ, ЛЮДЯМ, Я ПРИНИМАЮ – СВОЙ САМЫЙ ЛУЧШИЙ ВАРИАНТ МОЕГО ЖИЗНЕННОГО ПУТИ!

ОТПУСТИТЕ ИЗ СВОЕГО СЕРДЦА – СОЖАЛЕНИЯ И ПЕЧАЛИ, которые Вам приходилось переживать в прошлом, пусть они улетят как стайка птичек – в Ваше ПРОШЛОЕ, отпустите все это с легким сердцем – и скажите себе :

Я ПРИНИМАЮ ВСЕ ПРОШЛЫЕ СВОИ ОШИБКИ, ЭТО – ПРОСТО ОПЫТ, ЭТО ПРОСТО ЭТАПЫ МОЕГО ОБУЧЕНИЯ!

Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, отпуская весь негатив и боль из своего сердца… **Мысленно посмотрите наверх – обратитесь**

к СВОЕМУ СОЗДАТЕЛЮ И СВОЕМУ ВЫСШЕМУ Я:

И провозгласите Намерение:

-Я ПРИНИМАЮ ВСЮ ВАШУ ЛЮБОВЬ И ПОМОЩЬ мне, ЧЕЛОВЕКУ, который находится здесь, на Земле!

Снова вдохните и выдохните с этой мыслью.

Скажите сами себе:

- Я ПРИНИМАЮ В СВОЮ ЖИЗНЬ – ВСЕ ЧАСТИ САМОГО/САМОЙ СЕБЯ

– Я ПРИНИМАЮ СВЕТ И ТЕНЬ, Я ПРИНИМАЮ САМОГО/САМУ СЕБЯ – СО ВСЕМИ СВОИМИ СЛАБОСТЯМИ И СО ВСЕЙ СВОЕЙ СИЛОЙ, ПРИНИМАЮ СОБСТВЕННУЮ ЦЕЛОСТНОСТЬ!

Я ПОНИМАЮ И ПРИНИМАЮ ВЕРХ И НИЗ, ЛЕВОЕ И ПРАВОЕ – КАК ОДНО ЦЕЛОЕ!

Проверьте свое заземление, убедитесь, что Вас не «оторвало» от Земли, если необходимо- обратитесь с просьбой к Гее, к Земле- с просьбой о контакте с ней.

ПРЕДСТАВЬТЕ СЕБЯ В ПОТОКЕ РАДУГИ, которая льется на Вас сверху, эти легкие энергии стабилизируют Ваши тонкие тела, наполняя сверкающей энергией СОТВОРЕНИЯ, они легко кружат небольшими спиралями вокруг Вашего тела и немного щекотят,

как шаловливые котята…

Это задорная и легкая энергия приводит Вас в состояние бодрости и веселого драйва…

Подышите этой энергией – посмотрите, как она наполняет Ваши легкие, растворяясь внутри Вашего тела…

Посмотрите вокруг себя…

посмотрите на этот Мир, который вокруг Вас:

Уловите и почувствуйте! – ОН ВАС ЛЮБИТ! …и ЛЮБИЛ – ВСЕГДА…

просто иногда Вы этого не замечали…

Провозгласите для себя последнее Намерение этой медитации:

Я ИДУ ПО ЭТОЙ ЖИЗНИ С ЛЮБОВЬЮ и ЛЮБОВЬ ОКРУЖАЕТ МЕНЯ!

Я ПРИНИМАЮ В СВОЮ ЖИЗНЬ:

– БЛАГОПОЛУЧИЕ,

-- ГАРМОНИЮ,

-- РАВНОВЕСИЕ,

-- СПОКОЙСТВИЕ И УВЕРЕННОСТЬ!

Я ПОЗВОЛЯЮ ВСЕМУ ЭТОМУ ПРОЯВИТЬСЯ В МАТЕРИАЛЬНОМ ПРОЯВЛЕНИИ

МОЕЙ ЖИЗНИ!

Подышите всем своим телом, ощущая вибрацию этого Намерения, почувствуйте, как изменилось Пространство вокруг Вас, скажите своему Телу от имени Души:

– ТЕПЕРЬ МЫ ЖИВЕМ ПО НОВОЙ ПРОГРАММЕ – ПОЛНОСТЬЮ ЛЮБИМ

И ПРИНИМАЕМ СЕБЯ - ВО ВСЕЙ ЦЕЛОСТНОСТИ И ГАРМОНИИ!

Проверьте, что у Вас не кружится голова, если необходимо – восстановите свое Заземление.

Поблагодарите это место, где Вы находитесь, поблагодарите Стихии, которые тоже негласно участвовали в процессе, поблагодарите СОЗДАТЕЛЯ И СВОЕ ВЫСШЕЕ Я за помощь.

Посидите или погуляйте не слишком долго. Вы будете еще некоторое время в состоянии внутреннего молчания, позвольте новым энергиям уравновесится и Вашему телу адаптироваться с переменами, которые произошли в Вас.

Если Вы захотели спать- позвольте себе подремать или полностью заснуть, Ваше тело само знает, что ему необходимо в этот момент, доверяйте ему.

Вот и все, вот такая медитация- небольшая, но сильная.

Вы можете ее повторить через некоторое время, можете сделать в новом месте…но обратите внимание

- именно ТАМ, ГДЕ ВЫ ЕЕ СДЕЛАЛИ ПЕРВЫЙ РАЗ –

ИМЕННО ЭТО МЕСТО БУДЕТ ДЛЯ ВАС

ОБЛАДАТЬ ОСОБОЙ СИЛОЙ…

ЕСЛИ ВЫ ПРИДЕТЕ ТУДА ПОЗЖЕ (через неделю, две, месяц), то ЧЕРЕЗ НЕСКОЛЬКО МИНУТ (при Вашем Намерении «ВСПОМНИТЬ» и остановке мысленного диалога) – ВЫ ПОПАДЕТЕ В ЭТОТ ЖЕ САМЫЙ ПОТОК, В КОТОРОМ НАХОДИЛИСЬ В МОМЕНТ ПЕРВОЙ МЕДИТАЦИИ. ЭТО ПОЗВОЛИТ ВАМ ВОССТАНОВИТЬСЯ, ЕСЛИ ЭТО НЕОБХОДИМО, ЕСЛИ ВЫ ПРИШЛИ туда УСТАВШИЕ ИЛИ РАССТРОЕННЫЕ.

Поток, конечно, будет чуть слабее, но от этого не менее действенный…

Вы можете использовать это и другим способом:

- находясь в другом месте территориально, если Вы хорошо настроитесь на это место Вашей Силы – то, сможете достичь того же эффекта, как если бы Вы там были реально…

- НЕТ НИЧЕГО НЕВОЗМОЖНОГО – в этом Мире…

Удачи Вам!

И приятных медитаций!

С Уважением, *АЙЛАР*

****
В оформлении использованы фотографии «Health insurance concept» автор- Jakub Krechowicz и «Beautiful rainbow in the sky» автор –EugenP, по лицензии shutterstock.com, 2012 г.
****
Copyright © Ailar 2012