

МАГИЦА И ОБЕРЕГЫ

МАРТ
№ 3'18

★ *оберег сна*

★ КОЛДОВСКАЯ КУХНЯ

*рыбная, постная,
вкусная*

стр. 54–56

★ ДЕНЬ ВЕСНЫ

ритуалы и гадания

стр. 4–5, 52

★ НЕЙРОГРАФИКА

*нарисовать себе
счастливую*

ЖИЗНЬ

стр. 14–17

★ супербонус:

СОВЕТЫ ЯСНОВИДЯЩИХ

И ЭКСТРАСЕНСОВ

ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ

ГОРОСКОП НА МАРТ

16+



Подписаться дешевле, чем покупать в розницу! Подписные индексы 82564, П1040

Уважаемые читатели, ПРОДОЛЖАЕТСЯ ПОДПИСНАЯ КАМПАНИЯ на 1-е п/г 2018 г.



**Если вы не успели подписаться с января 2018 г.,
то можете оформить подписку с любого
текущего месяца 1-го полугодия 2018 г.**

Оформить подписку на издание «МАГИЯ И ОБЕРЕГИ»

вы можете по индексам:

П1040 – ОФИЦИАЛЬНЫЙ КАТАЛОГ ПОЧТЫ РОССИИ;

82564 – КАТАЛОГ «ПРЕССА РОССИИ».

**А ТАКЖЕ НА САЙТАХ: WWW.SOBESEDNIK.RU,
WWW.PODPISKA.POSHTA.RU, НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА.**

16+

Телефон отдела подписки: 8 (495) 685-76-45

**Если у вас возникли проблемы с доставкой журнала, вы можете
обратиться в претензионный отдел Почты России,
написав по электронному адресу: client@russianpost.ru
или позвонив по телефону: 8-800-2005-888 (звонок бесплатный).**

ПОДПИСАТЬСЯ ДЕШЕВЛЕ, ЧЕМ ПОКУПАТЬ В РОЗНИЦУ!

Слово редактора

Равноденствие: не пропустите волшебство

Мы дождалась! Весна! И главное, что нам нужно сделать сейчас – дать место новому в жизни. А для этого используем древние ритуалы очищения, а также достижения современной эзотерики, психологии, искусства. И не забудьте, что все это особенно хорошо применять в день весеннего равноденствия – самый сакральный день весны.

Все это – в мартовском номере нашего журнала. Особое внимание традиционно уделим финансам: как их привлечь и удержать. Призовем ангелов в помощь. Высчитаем свое имя и свой камень. Угостимся вкусными постными рыбными блюдами. Укрепим здоровье, омолодим кожу, подтянем фигуру. Поколдуем с модой – весна же! Ну и для особо творческих (а на самом деле – для всех наших читателей) подарок: интервью с создателем метода творческого преобразования жизни, нейрографики.

И на дорожку – анекдот из серии «Маги шутят».
Маг на диспансеризации.

Доктор:

– Как вы оцениваете ваше состояние здоровья?

– Психическое?

– Состояние здоровья тела.

– Эфирного, астрального, ментального или

физического?

– ???

Желаем здоровья
и красоты всем вашим
прекрасным телам! 😊

Шеф-редактор
Карина КОБЕЦКАЯ



Что в номере:

Тема номера	
Весна. Равноденствие. Очищение	4–5
Календарь	
Магический март	6
Нумерология	
Вычисляем пики жизни	7
Лунный календарь	8–11
Как сделать, чтобы	
Вызвать ангела-хранителя	12
Притчи зодиака	
Творец и душа. Рыбы.....	13
Интервью	
Волшебная нейрографика.....	14–17
Деньги	
8 заговоров Ванги	18–19
Как привлечь финансы	20–21
Славянская магия	
Ритуал «12 месяцев».....	22–23
Ритуал	
Медитация Силы Земли	24
Заговоры и ритуалы	
На исполнение желаний	25
Драгоценные камни	
Как узнать свой камень.....	26–27
Медитация	
От полнолуния до новолуния	28
Вопрос – ответ Число ангелов	29
Мудры и мантры	
Лиан-мудра лечит душу	30–31
Оберег Ловец снов	32
Астропрогноз на март	33–36
Как правильно	
Найти баланс инь – ян	37
Магия дома	
Правила волшебников	38–39
Женская магия	
Поколдуем с модой	40–41
Как прийти в себя	42
Утренняя разминка	43
Магия красоты	
Целлюлит? Соль растворит!.....	44
Чудо растяжки	45
Аптечка знахаря	
Кожа: атласная, упругая, свежая	46–47
Магия здоровья	
Вздутие живота: что делать	48–49
Если болит живот	50–51
Гадания В день весеннего равноденствия	52
Оберег Печем жаворонков	53
Колдовская кухня Пост с рыбой.....	54–56
Хотите верьте – хотите нет	
Чудеса случаются.....	57–59
Имена По знаку зодиака.....	60–61
Место силы Дольмены	62–63
Тест Есть ли у вас дар целителя	64–65
На дорожку	66

МАГИЯ И ОБЕРЕГИ № 3' 2018

Выход в свет: 26.02. 2018 г.

Выходит с июня 2011 г.

Учредитель и издатель:

ООО «Собеседник-Медиа»
(адрес: 105318, Москва,
Зверинецкая ул., д. 13).

Зарегистрировано:

Федеральная служба по надзору
в сфере связи, информационных
технологий и массовых
коммуникаций (Роскомнадзор).

Свидетельство о регистрации:

ПИ № ФС77-63008 от 10.09.2015 г.

Шеф-редактор: Карина В. Кобецкая.

Зам. шеф-редактора:
Екатерина Бородкина.

Художник: Елена Каменева.

Бильдоредактор: Юлия Трусевич.

Фото: Shutterstock, ИД «Собеседник».

Подписано в печать: 9.02.2018 г.

По графику – 17.00;

фактически – 17.00.

Тираж 71.100 экз.

Цена – свободная.

Служба распространения:

8 (495) 685-08-80
e-mail: sale@sobesednik.ru

Пишите нам: 127220, Москва, а/я 44,
«Собеседник», «Магия и обереги».

Служба подписки: 8(495) 685-76-45,

e-mail: podp@sobesednik.ru

Подписные индексы: 82564 – в каталоге
«Пресса России»; П1040 –
в Официальном каталоге Почты России.

Служба рекламы: 8 (495) 685-28-45

e-mail: ip@sobesednik.ru

© ООО «Собеседник»,

© ООО «Собеседник-Медиа»

Отпечатано в ООО «Возрождение»:

214020, г. Смоленск, ул. Бабушкина,
д. 8, оф. 1.

Зак. №

Использование материалов возможно
только с разрешения издателя.

За содержание рекламных
материалов редакция
ответственности не несет.

тема номера

Есть у Природы в году два самых магических дня. Рождение нового – и начало Смерти старого. Дни равноденствия – весеннего и осеннего. Сегодня поговорим о празднике, который наши предки считали главным весенним. Отмечаем его мы и теперь.

ВЕСНА. Равноденствие. Очищение

Весеннее равноденствие в этом году наступит вечером 20 марта. Уникальное явление природы, когда Солнце по всей Земле восходит точно на востоке, а заходит на западе. И его лучи направлены ровно на экватор. И по всему миру день и ночь становятся равны по времени. Это один из самых волшебных моментов для обрядов, гаданий и трансформаций, ведущих на новый уровень развития сознания. К счастью и чудесам.

В магический мартовский день наши предки-славяне очищались от старой грязи и возрождались для новой жизни – духовно и физически. Это был праздник древней богини Остары. Это имя трансформировалось в слово Истер, Эстер, которым в английском языке обозначают праздник Пасхи (который тоже всегда бывает весной). И кстати, крашеные яйца тоже атрибуты праздника Остары. По легенде, богиня ступает по земле, и там, где ее ножка касается поверхности, появляются подснежники, начинает пробиваться трава, природа наполняется силой. А вместе с богиней всегда следуют ее спутники – зайцы и птицы.

Ритуал

Очистить нужно не только себя, но и свою обитель. Чтобы распрощаться с духами холода, возьмите белую свечу, смажьте ее маслом пачули. Зажгите свечу и обойдите с ней дом, произнося слова:

Духи холода, духи Зимы, возвращайтесь в свою обитель. Я прощаюсь с вами до нужной встречи с Зимой! Пусть придет очищение в этот дом! Духи Весны, ваше время наступило. Я приветствую вас! Да придут в этот дом тепло и радость! Да будет так!

Повторите заклинание три или больше раз (почувствуйте сами, сколько надо).

Справка

В эти дни на Земле день практически равен ночи. Весеннее и осеннее равноденствия считаются астрономическим началом одноименных времен года.

С точки зрения астролога

Точки равноденствий обозначаются символами зодиака – созвездиями, в которых они находились во времена Гиппарха Никейского (древнегреческий астроном). Весеннее равноденствие ассоциируется со знаком Овна, а осеннее – со знаком Весов. И не зря День астролога тоже отмечается 20 марта.

Древние скандинавы в тот же день чествовали богиню Идун. Ее незаменимым символом считали яблоки, которые она несла в корзине, верили, что в них хранится сила вечной юности богов. Поэтому на столах были яблочки и яблочное вино. Славя Идун, мужчины просили силу, а женщины – молодость.

Очищение на равноденствие

С помощью этих ритуалов наши прамамы очищали душу и тело. И конечно, они обращались к Остаре.

Заговор

Смешайте в равных пропорциях масла лаванды, крокуса (шафрана) и нарцисса. В ванной комнате зажгите зеленые и белые свечи и добавьте в теплую воду немного этой ароматической смеси. Принимая ванну, скажите:

Сила Остары, очисти мое тело и мой дух. Пусть силы весеннего возрождения природы исцелят мое тело и направят мысли в нужное русло! Пусть сила плодородия будет мне в помощь! Да будет так!

В этот день Солнце творит особые чудеса с нами! Наши тела наполняются небывалой энергией, и мы все можем стать великими магами! И если знать это качество волшебного дня равноденствия, то можно сделать так, чтобы все, о чем мы думаем, сбывалось. Всего один день – этого хватит на год.

Ванна и окуривание

Сделайте ранним утром нового астрологического года (20 марта) обряд очищения. Примите ванну с солью и ароматическими маслами или травами (розмарин, мята, шалфей). После этого зажгите благовония из можжевельника и ладана и по часовой стрелке окурите себя от макушки до щиколоток. Таким же способом очистите квартиру: от входной двери идите по часовой стрелке. Можно читать любую молитву или мантру, которая вам близка.



Внимание!

В день Равноденствия будьте крайне осторожны со своими мыслями, чувствами и эмоциями. Каждый посыл этого дня имеет огромную силу и способен воплотиться в жизнь очень быстро.

Думайте о хорошем – о здоровье, счастье, – и все это сбудется! Но так же быстро вас может настигнуть и зло, если оно есть в голове и душе в этот день. Причем пострадает не только тот человек, на кого были направлены ваши удары, но и вы. Ведь в этот день обратный удар от совершенного зла возвращается очень быстро.

Врата Весны

✓ Создайте символические Врата для перехода в новую жизнь.

✓ Украсьте дверной проем цветными лентами (5 цветов: желтый, зеленый, красный, белый и синий) и весенней веточкой (верба).

✓ На полу в проходе зажгите несколько свечей в ряд – можно 5, можно больше, – свечи будут символизировать костры, через которые вы будете прыгать или просто переступать.

✓ Перед тем как начать переход сквозь портал с полосой огня, представьте, что все, что сдерживало вас на пути к целям, мешало сбываться желаниям, угнетало и пугало, – все это остается за спиной, а впереди новое счастливое и здоровое время!

✓ Желательно, чтобы вы двигались в сторону окон, где в этот момент находится солнце: тьма должна остаться за спиной.

✓ Во время перехода можете прочесть заклинание:

**Все печали и невзгоды,
Оставайтесь в прошлом годе!
Солнце силу набирает,
Счастья в доме прибывает.
Сквозь огонь переступаю –
Силы мрака побеждаю.
Вместе с новой Весной
Наполняюсь красотой,
Силой, мудростью, покоем.
Счастью настезь дверь открою!**

✓ Затем шагните туда и назад, не поворачиваясь, 9 раз. Потом поблагодарите все вокруг, Мать Землю, Отца Небо, Солнце, своих предков, Весну, все то, что дает нам жизнь.

✓ Можно этот ритуал сделать и на работе.

АКАДЕМИК, ПАРАПСИХОЛОГ, ЯСНОВИДЯЩАЯ, МАГИСТР НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЫ

КУРКОВА ЕВГЕНИЯ

- Изменение судьбы, снятие всех порч, деньги, в-безбрачия, гадание
- Отдых в выходные, тренинги, омоложение, личностный и энергетический рост, бассейн, шунгитовая и солевая комнаты и др. 10.000 руб.

100%

Обучение ясновидению с записью на подсознание, целительству, магии, гаданию, рунам, обрядам. Подготавливаю высокой квалификации практиков, используя старинные и современные методики. Выдается диплом.

ФОТО ДАЕТ ЭНЕРГИЮ



Тел.: 8-926-528-56-55, (495) 962-12-71, www.kurkova7.ru

1 марта – День Мары Марены – Великой Богини Зимы и Смерти, жены Кощея, сестры Живы и Леля. В народе – Кикиморы одноглазой. Сохранилось присловье на этот день: «Вздел Ярило зиму (Марену!) на вилы». Владения Марены лежат за черной Рекой Смородиной, разделяющей Явь и Навь, через которую перекинут Калинов Мост, охраняемый Трехглавым Змеем. Народные приметы: «Если в этот день в полдень видно солнце, весна будет ранняя, если метель – вся неделя метельная», «Чем больше снега, тем выше урожай зерновых».

3 марта – Овсянки. В этот день почитали птичку-овсянку – вестницу скорого тепла. Женщины пекли «овсяники» – овсяное печенье. Люди говорили, что в этот день нет от Ярилы укрытия снегу, топит он его, не жалея сил. Также подмечали: «Много снегу – много хлеба; много воды – много травы». Впрочем, погода была еще переменчива: «Сверху течет – снизу морозит».

20 марта – Комоедица (от нее и пошла нынешняя Масленица). Наступление весеннего равноденствия, один из четырех главных и самых древних языческих праздников. Это земледельческий Новый год. Помимо встречи Весны и празднования начала Нового года, в этот день также почитали славянского Медвежьего бога – Кома («первый блин комам» – медведям). Ранним утром с песнями и плясками жители деревни несли в лес Медвежьему богу «блинные жертвы» и раскладывали их на пеньках. А после начинались пиршества и широкие гуляния, кулачные бои до крови. Пролитая кровь считалась жертвой грядущему урожаю. В последний день сжигали чучело Марены, на которое навязывали «наузы» – старые обереги или тряпье с наговором, дабы сжечь на огне обрядового костра все плохое и отжившее.



22 марта – Сороки, Сорок Сороков.

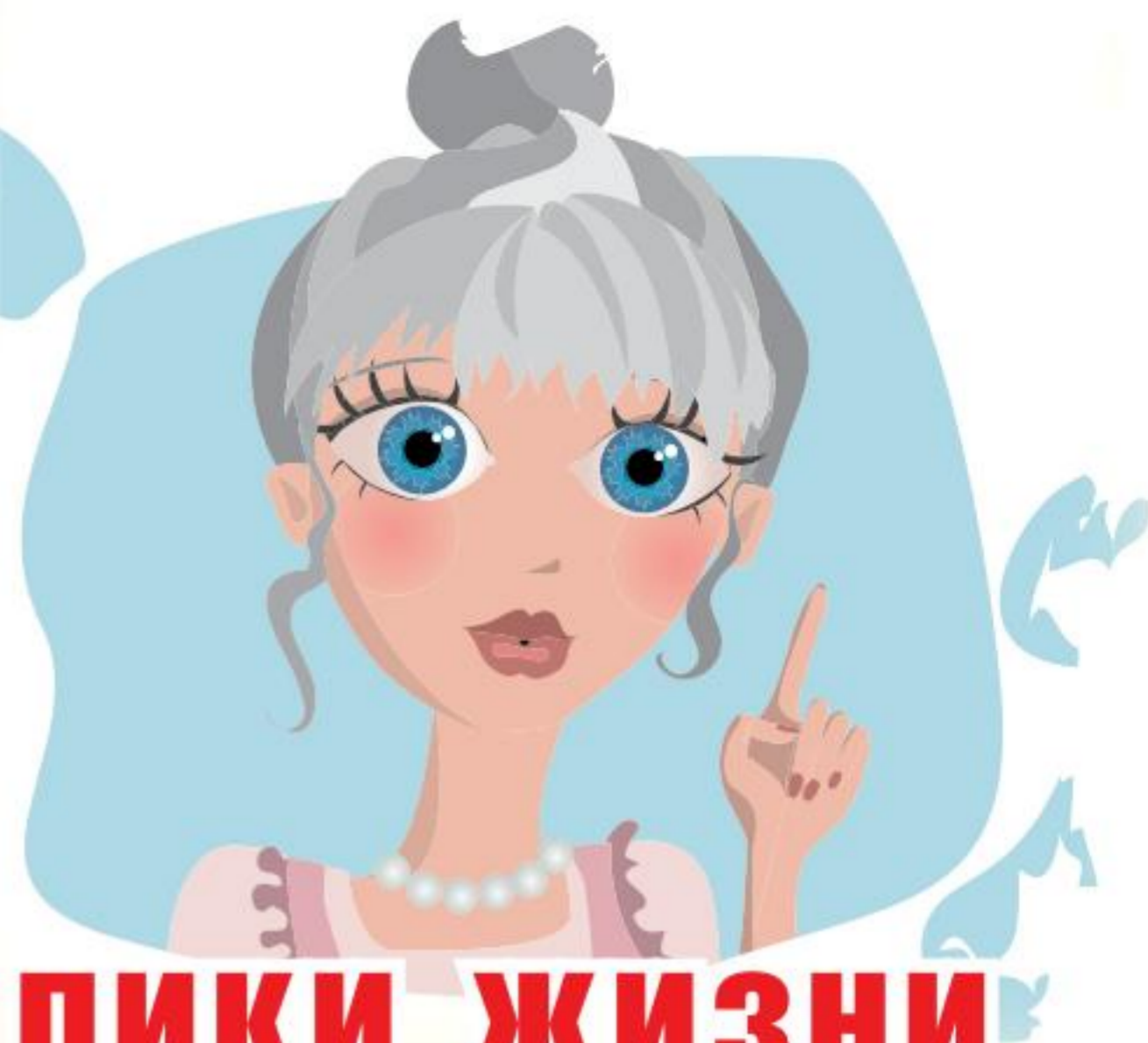
В честь 40 Севастийских мучеников – воинов-христиан. Все они были родом из Каппадокии и служили в римском войске и отказались приносить жертву языческим богам. В народе этот день считался днем второй встречи весны. На Сороки, по поверью, из-за моря прилетали 40 разных птиц. Хозяйки загодя выпекали из теста печенье в виде птиц, как правило, 40 штук – по числу мучеников.

31 марта – Лазарева суббота – суббота перед Вербным воскресеньем.

Православная Церковь вспоминает чудо воскрешения Христом праведного Лазаря. Святой Лазарь был братом Марфы и Марии, жил с сестрами неподалеку от Иерусалима. Христос часто посещал их дом, а Лазаря называл своим другом. Однажды Лазарь заболел, и, когда весть об этом дошла до Иисуса, Он сказал: «Это болезнь не к смерти, но к славе Божией, да прославится через нее Сын Божий». Лазарь скончался за четыре дня до прихода Иисуса в Вифанию. Услышав о смерти Лазаря, Христос велел отнять камень от пещеры, в которой похоронили праведника, и воззвал к нему: «Лазарь! Иди вон». Умерший воскрес и вышел из погребальной пещеры. Весть о чуде разнеслась по Иудее. И когда на следующий день Христос въехал в Иерусалим на молодом осленке, множество людей встречало Его как царя. А святой Лазарь после своего воскрешения прожил еще 30 лет – он был епископом на Кипре и проповедовал христианство. Церковью воскрешение Лазаря почитается как одно из самых важных чудес, совершенных Иисусом за время Его земного пути. Это символ того, что Господу подвластны и жизнь, и смерть человека, и надежда на грядущее воскресение всех умерших, кто веровал во Христа и исполнял Его заповеди.



Возрастной кризис... Он случается у каждого, и порой невозможно предсказать его последствия. Но важны выводы, которые мы сделаем из таких ситуаций, наше поведение и осознанность. Похоже, что не все предопределено судьбой. Очень многое зависит от наших поступков в переломные моменты жизни.



Вычисляем ПИКИ ЖИЗНИ

Нумерология делит жизнь человека на 4 этапа – переломных периода. На каждом этапе нам следует решать самую актуальную задачу. Успешное решение ее повышает нашу самооценку, улучшает качество жизни, снижает проблемность в отношениях. А невыполненное задание ведет к накоплению трудностей.

Как же рассчитать цель каждого жизненного этапа.

Допустим, вы родились 14.06.1973 г.

ШАГ 1. Вычисляем Число Жизненного Пути – складываем все цифры даты рождения до простого числа. $1+4+6+1+9+7+3=31$. $3+1=4$.

Число Жизненного Пути 4.

ШАГ 2. Определяем временные отрезки четырех жизненных этапов (пиков).

I пик. Из постоянной величины 36 вычитаем Число Жизненного Пути (у нас это 4). $36-4=32$. Продолжительность первого пика – от рождения до 32 лет.

Второй и третий пики делятся по 9 лет.

II пик. $32+9=41$. Продолжительность – с 32 до 41 года.

III пик. $41+9=50$. Продолжительность – с 41 до 50 лет.

IV пик. Продлится с 50 лет до конца жизни.

ШАГ 3. Вычисляем Числа пиков для каждого этапа по отдельности.

Число **I пика.** Суммируем цифры дня и месяца рождения. В нашем примере это – $1+4+6=11$. $1+1=2$.

Число **II пика.** Складываем цифры дня и года рождения. $1+4+1+9+7+3=25$. $2+5=7$.

Число **III пика.** Находим сумму чисел I и II пиков. $2+7=9$.

Число **IV пика.** Складываем цифры месяца и года рождения. $6+1+9+7+3=26$. $2+6=8$.

ШАГ 4. Смотрим, каким целям соответствуют полученные Числа пиков.

Число пика 1.

Нужно развивать лидерские качества – честность, решительность, чувство ответственности за свои поступки, самостоятельность, индивидуальность.

Число пика 2.

Необходимо научиться устанавливать гармоничные отношения с окружающими без ущемления собственных интересов.

Число пика 3.

Следует развивать позитивное отношение к миру, реализовывать свой внутренний творческий потенциал.

Число 4.

Нужно научиться планировать свои действия, терпеливо возводить фундамент материального благополучия.

Число 5.

Необходимо учиться видеть в переменах новые возможности, не упускать «счастливый шанс», расширять свой кругозор.

Число 6.

Следует стремиться к равновесию в семейных отношениях – проявлять заботу о близких и при этом избегать излишней жертвенности.

Число 7.

Необходимо накапливать знания, совершенствовать профессиональные навыки и познавать самого себя.

Число 8.

Цель – развитие воли, организаторских способностей, ответственности и достижение финансовой стабильности.

Число 9.

Нужно научиться переживать потери и избавляться от тягостных отношений, ненужных связей, завершать затянувшиеся дела.

Делаем выводы и живем качественно!

ЖИТЬ ПО ЛУНЕ В МАРТЕ



НИКА КОШАР
астролог,
автор проекта
«Простая Магия»,
Москва

Дорогие читатели!
Предлагаем вашему вниманию наш лунный календарь на март. Он поможет вам сориентироваться с фазами Луны и понять, как их можно использовать в повседневной жизни, подарит астрологические подсказки и хорошее настроение на каждый день. Этой весной вы точно не заскучаете!

1

марта

ЧЕТВЕРГ

14-й л. д. до 17:13. Луна в Деве. Символ – «Труба»

Луна растет, энергии много – действуем, смело начинаем новые проекты и строим планы. Не боимся проявлять инициативу – любые предложения получат отклик и будут встречены хорошо. Тщательно взвешивайте и просчитывайте риски, прежде чем что-то начать – любитель планирования, Луна в Деве, вам в помощь.

Да: последовательности и методичности, укреплению родственных связей и хорошему настроению.

Нет: любым конфликтам.

2

марта

ПЯТНИЦА

15-й л. д. до 18:37. Полнолуние в Деве. «Змея»

Главное – в 03:52 случится полнолуние. Это время, когда мы, с одной стороны, становимся очень эмоциональными и чувствительными, а с другой – получаем возможность исполнить свои заветные желания и добиться поставленных целей. Энергии много, пользуемся.

Да: серьезности, последовательности, учебе и самосовершенствованию.

Нет: алкоголю, наркотикам и негативному мышлению.

3

марта

СУББОТА

16-й л. д. до 19:59. Луна в Весах. «Бабочка»

Луна начинает убывать, а вместе с ней и наша энергия. Для того чтобы к концу цикла не «обесточиться», важно соблюдать простые правила. Например, что бы ни происходило, соблюдать баланс и стремиться к гармонии. Равновесия много, и этим стоит воспользоваться.

Да: направляем энергию в творческое русло или на физические нагрузки.

Нет: долго колебаться, прежде чем принять решение. Лучше его на время отложить, чем тратить на это энергию и время.

4

марта

ВОСКРЕСЕНЬЕ

17-й л. д. до 21:18. Луна в Весах. «Шакти»

Вчера пространство гармонизировали, сегодня пришло время привнести в нашу жизнь немного веселья. Или даже много. Днем управляет индийская богиня Шакти, а эта дама знает толк в наслаждении. Берем с нее пример.

Да: учимся радоваться каждому дню, поднимаем настроение друзьям и близким, если вдруг они его потеряли.

Нет: грусти, депрессии, меланхолии, тоске и унынию. Вспоминаем про то, что уныние – это грех.

5

марта

ПОНЕДЕЛЬНИК

18-й л. д. до 22:34. Луна в Весах. «Обезьяна»

Помните басню Крылова: «Мартышка, в зеркале увидев образ свой...» Если не помните – перечитайте, потому что она про то, что произойдет. Мир покажет нас во всей красе! Все люди, события и обстоятельства, которые случатся сегодня – отражение нас самих.

Да: здравомыслию, благоразумию и сдержанности.

Нет: высокомерию и ханжеству.

6

марта

ВТОРНИК

19-й л. д. до 23:47. Луна в Скорпионе. «Паук»

Часто астрологи называют этот день негативным и даже сатанинским, но это не совсем так. Ведь у каждой медали – две стороны. А это значит, что паук может сплести вокруг вас паутину и взять в плен или же вы сами станете ткачом своей судьбы и сплетете себе красивую паутину.

Да: смелости принимать решения и желанию взять судьбу в свои руки.

Нет: праздности, прокрастинации и обвинению других в своих неудачах.

7

марта

СРЕДА

20-й л. д. Луна в Скорпионе. «Орел»

Притворимся орлами и будем тренировать силу духа и осознанность. Попытаемся посмотреть на свою жизнь и происходящее как бы свысока, как орел, парящий высоко в небе. Задача: найти собственную мудрость и не скатиться до высокомерия.

Да: голоданию и очищению, почитанию традиций.

Нет: гордыне, снобизму и брезгливости.

8

марта

ЧЕТВЕРГ

21-й л. д. Луна в Стрельце. «Конь»

Энергии все еще много, и сегодня ее особенно полезно использовать для начала чего-то важного, будь то новый проект или картина, которую вы собираетесь нарисовать. И не оглядывайтесь назад или на конкурентов, просто двигайтесь к цели. Сомнения сегодня вам не нужны.

Да: смелости, дерзости, начинаниям, целеустремленности.

Нет: синдрому самозванца, сомнениям и страхам.

9

марта

ПЯТНИЦА

22-й л. д. Луна в Стрельце. «Книга»

В лунном цикле несколько дней знаний, и сегодня – один из них. Пришло время получать новые знания или передавать свои другим. Сегодня также есть шанс порешать застарелые проблемы и «словить» озарение.

Да: всем новым знаниям, щедрости и альтруизму.

Нет: занудности и консерватизму.

10

марта

СУББОТА

23-й л. д. Луна в Стрельце. «Химера»

Противоречивый день, в котором много агрессии, жесткости, ревности и зависти. Люди неадекватны, они нападают и обвиняют. Наши тени являют себя миру во всей красе, поэтому главная задача – сделать так, чтобы этого не произошло.

Да: осторожности, деликатности и тактичности.

Нет: новым делам и начинаниям, разжиганию конфликтов и отсутствию сострадания.

11

марта

ВОСКРЕСЕНЬЕ

24-й л. д. Луна в Козероге. «Медведь»

Нейтральный и относительно пассивный день, который поможет нам выдохнуть после вчерашнего. Но одновременно в нем много мужской энергии и силы, а она способна свернуть горы, если взять себя в руки и преодолеть лень, вялость и апатию (ее сегодня много).

Да: продолжению начатого, профилактике здоровья.

Нет: новому началу, лени и пассивности.

12

марта

ПОНЕДЕЛЬНИК

25-й л. д. Луна в Козероге. «Черепаха»

Вы наверняка замечали, что у черепахи – мощная челюсть. Так и с этим лунным днем: в нем много мудрости, погружения в себя и сосредоточения на духовном. Но ровно до тех пор, пока какой-нибудь злодей не ворвется в вашу реальность и все не испортит.

Да: спокойствию и духовности, поездкам.

Нет: разговорам с незнакомцами и нервным срывам.

13

марта

ВТОРНИК

26-й л. д. Луна в Водолее. «Жаба»

День сложный и критический. Лунный цикл подходит к концу, нам все труднее справляться с энергиями убывающей Луны. Сегодня активничайте поменьше и, главное, не тратьте силы на пустую болтовню.

Да: отдыху, бережному отношению к себе и воздержанию.

Нет: сплетням и пересудам, ханжеству и высокомерию.

14

марта

СРЕДА

27-й л. д. Луна в Водолее. «Якорь»

Всего 10% Луны можно увидеть сегодня на небе – через пару дней она скроется с наших глаз, чтобы вернуться обновленной. Неплохо бы начать готовиться к этому событию, например сделать влажную уборку дома. Удачу приносит все, что связано с водой.

Да: открытиям и озарениям, морским путешествиям и посещению спа.

Нет: подолгу смотреться в зеркало, употреблять алкоголь и впадать в иллюзии.

15

марта

ЧЕТВЕРГ

28-й л. д. Луна в Водолее. «Лотос»

Благоприятный день для любых «земных» дел. Хотите начать ремонт, провести генеральную уборку – пожалуйста. Сделайте это, вы даже новый автомобиль можете себе присмотреть, главное, чтобы это никому не повредило.

Да: хорошему настроению, дружелюбию и очистительным процедурам.

Нет: сегодня нельзя срывать и обижать растения, даже сорняки.

16

марта

ПЯТНИЦА

29-й л. д. Луна в Рыбах. «Спрут»

Сегодняшний день переживем, и все – хуже уже не будет. Потому что именно он считается самым сложным во всем лунном цикле. Одни чувствуют эмоциональное и энергетическое истощение, другие, наоборот, страдают от переизбытка агрессивной энергии. Что делать? Принять и переждать. Завтра начнется новый цикл и появятся новые возможности.

Да: спокойствию, генеральной уборке и повседневным делам.

Нет: конфликтам и агрессии, новым начинаниям и дурным мыслям.

17

марта

СУББОТА

Новолуние в Рыбах в 16:14 и 1-й л. д.

«Светильник»

Несмотря на то, что у нас продолжаются дни Гекаты, сегодня случится новолуние, а с ним всегда приходит надежда. Стройте планы и загадывайте желания, не бойтесь мечтать и воплощать фантазии в жизнь. За хорошее настроение отвечает Новолуние.

Да: планированию, чтению, анализу и повторению пройденного.

Нет: сегодня все еще не стоит начинать что-то новое.

18

марта

ВОСКРЕСЕНЬЕ

2-й л. д. с 07:22. Луна в Овне.

«Рог изобилия»

Начало лунного цикла совпало с Луной в знаке Овен – класс. Это значит, мы действуем дерзко и храбро, не боимся быть активными и избавлены от лишней скромности. Вселенная отвечает взаимностью – смельчакам она сегодня особенно благоволит, даря процветание и изобилие.

Да: начинаем претворять в жизнь то, что задумали.

Нет: злости и агрессии в любом проявлении. На них сегодня – табу.

19

марта

ПОНЕДЕЛЬНИК

3-й л. д. с 07:41. Луна в Овне.

«Леопард в прыжке»

Дни Гекаты закончились, Луна растет, энергия прибывает – сегодня мы это почувствуем. Один момент: все происходит так быстро и динамично, что не каждый может с этой мощью совладать. Поэтому учитесь управлять своей силой. Берите пример с леопарда – он прекрасно умеет выжидать.

Да: спортивными тренировкам и боевым искусствам, а также походу в баню.

Нет: лени и проявлениям агрессивности.

20

марта

ВТОРНИК

4-й л. д. с 08:01. Луна в Тельце.

«Древо познания»

Первый день в лунном цикле позитивный и негативный одновременно. Есть шанс что-то новое узнать, но многие знания – многие печали. Чтобы не запутаться, не принимайте скоропалительных решений.

Да: спокойствию и пассивности, прогулкам и рутинной работе.

Нет: групповой работе, необоснованному риску и поверхностным суждениям.

21

марта

СРЕДА

5-й л. д. с 08:24. Луна в Тельце.

«Единорог»

«Благородство» и «честь» – вот ключевые слова дня. А в магическом мире Единорог считается существом, наделенным большим чувством достоинства – есть смысл «подумать в эту сторону» и перенять какие-то важные качества.

Да: проявите максимальную сознательность, на которую вы только способны.

Нет: пренебрежению своими принципами и долговыми обязательствами.

22

марта

ЧЕТВЕРГ

6-й л. д. с 08:52. Луна в Близнецах. «Журавль»

Пришло время быстрых и энергичных дел. Однако мы чересчур импульсивны, поэтому лучше заняться чем-то, что не требует особенной концентрации внимания и больших временных затрат. Борьба с постоянным желанием переключаться на что-то более интересное бесполезно.

Да: научной или общественной деятельности, налаживанию контактов.

Нет: распушенности и эгоизму, желанию удержать прошлое во что бы то ни стало. Бесполезно.

23

марта

ПЯТНИЦА

7-й л. д. с 09:26. Луна в Близнецах. «Петух»

И снова лунными энергиями заправляет пернатый – яркий и громкоголосый Петух. В лунном цикле сегодняшний день отвечает за магию слова. Это значит, что мы читаем знаки Вселенной в любимых книгах, газетах и даже в телерекламе. Главное сделать правильные выводы.

Да: самоорганизованности, внимательности и ответственности.

Нет: лгать и водить людей за нос, сплетничать и рвать книги.

24

марта

СУББОТА

8-й л. д. с 10:10. Луна в Раке.

«Птица Феникс»

Внимание, трансформации начинаются! Волшебная птица Феникс умеет возрождаться из пепла, то же самое на символическом уровне сегодня будет происходить и с людьми. Если что-то уходит из вашей жизни – отпускайте.

Да: путешествиям, поездкам, командировкам и нововведениям.

Нет: не держим никого и ничего насильно.

25

марта

ВОСКРЕСЕНЬЕ

9-й л. д. с 11:06. Луна в Раке.

«Летучая мышь»

И вот он – первый критический день цикла. Обман и иллюзии, сложности и конфликты, тревога и страхи – вот вы уже напуганы. Но если переключить внимание на что-то хорошее, вести себя приветливо и скромно, всей этой чехарды можно и не заметить.

Да: спокойному времяпровождению и будничной рутине.

Нет: за новые дела сегодня, несмотря на растущую Луну, лучше не браться – есть риск переоценить свои возможности.

26

марта

ПОНЕДЕЛЬНИК

10-й л. д. с 12:13. Луна в Раке.

«Фонтан»

Вдохнули, выдохнули, замедлились. Прислушались к интуиции. Это лучшая стратегия на сегодня. А еще рекомендуется отдыхать, но активно – не лениться, не быть пассивными.

Да: перемирию и завершению конфликтов и размолвок, а также встречам в семейном кругу и заключению браков.

Нет: мыслям о плохом, тоске и унынию.

27

марта

ВТОРНИК

11-й л. д. с 13:29. Луна во Льве. «Корона»

Все, что вы сегодня начнете, должно быть закончено до окончания лунного цикла. Энергия, которой сегодня много, должна быть направлена только на созидание. Будьте щедрыми и великодушными. Представьте на своей голове корону и не забывайте о царственной осанке.

Да: лучший день для начала длинного путешествия.

Нет: конфликтам. Энергии взрывоопасны.

28

марта

СРЕДА

12-й л. д. с 14:49. Луна во Льве. «Сердце»

Щедрость и великодушие, сострадание и миролюбие, победа мудрости над эмоциями – вот про что день. Лучше всего посвятить день благотворительности, делать подарки и непременно помогать, если вас об этом просят.

Да: заботе о близких и накоплению энергии.

Нет: ссорам и импульсивным решениям.

29

марта

ЧЕТВЕРГ

13-й л. д. с 16:11. Луна в Деве. «Кольцо»

Самоанализ и кропотливая работа – вот что нам понадобится сегодня. Творческая энергия и активность – на пике, плюс бонусом от Вселенной мы получаем возможность проанализировать свои прошлые ошибки, извлечь из них урок и, как следствие, укрепить свое положение в глазах окружающих.

Да: сегодня очень полезно рисовать мандалы и создавать круглые талисманы.

Нет: ни за что не поддавайтесь неврозам.

30

марта

ПЯТНИЦА

14-й л. д. с 17:33. Луна в Деве. «Труба»

Вот мы и вернулись к энергетическому пику. Сегодня самый благоприятный день для начинаний, для рекламы и для презентаций. Любая связанная с ними деятельность будет принята на ура.

Да: благоразумию – хорошенько все продумываем и взвешиваем, прежде чем что-то начать.

Нет: спешке и импульсивности.

31

марта

СУББОТА

15-й л. д. с 18:32. Полнолуние в Весах в 15:38. «Змея»

В последний день марта нас ждет волшебное полнолуние – Голубая Луна. Такой она бывает крайне редко, поэтому пользуемся – загадываем самые заветные желания и верим в то, что они непременно исполнятся.

Да: радуемся жизни и загадываем желания.

Нет: иллюзиям и соблазнам, спорам и конфликтам.

КАК СДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ

У каждого из нас есть хотя бы один ангел-хранитель, помогающий преодолевать трудности, а порой спасающий жизнь. К этому существу можно обратиться в сложную минуту. Попросить помощь – и получить ее.

ВЫЗВАТЬ АНГЕЛА-ХРАНИТЕЛЯ



Для сеанса с ангелом понадобятся:

- благовония;
- белая свеча;
- несколько прозрачных емкостей с водой;
- цветы (свежие или комнатные).

Ангелы живут на очень высоких вибрациях, часто недоступных нам. Для контакта нам нужно повысить уровень волн в помещении. Уберите из центра комнаты мебель и ковры, откройте окно (если с улицы не доносятся неприятные звуки или запахи). Расставьте на полу посуду с водой и цветы, зажгите благовония. Если плохо переносите ароматы, просто обрызгайте комнату розовой или лавандовой водой.

Сядьте на пол, зажгите перед собой свечу, расслабьтесь и закройте глаза, сконцентрировавшись на тепле пламени. Ничего не бойтесь.

Когда будете готовы, произнесите: «Ангел, данный мне Богом! К тебе обращаюсь, к себе призываю. О помощи прошу, в совете нуждаюсь»!

И спокойно сидите, не открывая глаз. В какой-то момент тепло заметно усилится. Если открыть глаза, можно перед собой увидеть легкое золотое свечение или ощутить чье-то незримое благое присутствие.

Если вы увидели или почувствовали присутствие ангела, мысленно задайте ему вопрос или попросите о помощи.

Как правило, ответ также приходит мысленно, очень редко слышен какой-то шум или другой «физический» звук.

Получив информацию или поддержку, поблагодарите ангела и попрощайтесь с ним. На уход ангела укажет внезапное ощущение, что комната опустела, что очень те-

плая и радостная энергия ушла.

Запишите сразу то, что передал вам ангел – на бумагу или диктофон. Ведь мы обычно сразу забываем такие послания (например полученные во сне). Связано это с тем, что наша память не может долго удерживать то, что выше нас по вибрациям. Совет или подсказка, полученные во время сеанса, всегда оказываются верными, поэтому их можно смело воплощать в жизнь.

После сеанса уберите свечу спрячьте – вы сможете ее использовать, когда вновь возникнет потребность в общении с ангелом-хранителем.

ВАЖНО! Повторять ритуал можно по мере необходимости. Но если у вас слабая энергетика, то вы не всегда сможете воспринимать вибрации ангела. В этом случае сделайте перерыв между сеансами на месяц – для восстановления своих сил. Не усердствуйте и не жадничайте!

Эмоции и вибрации: чем выше, тем лучше

- горе дает вибрации – от 0,1 до 2 Гц;
- страх – от 0,2 до 2,2 Гц;
- обида – от 0,6 до 3,3 Гц;
- раздражение – от 0,9 до 3,8 Гц;
- возмущение – от 0,6 до 1,9 Гц;
- вспыльчивость – 0,9 Гц;
- вспышка ярости – 0,5 Гц;
- гнев – 1,4 Гц;
- гордыня – 0,8 Гц;
- гордость (манья величия) – 3,1 Гц;
- пренебрежение – 1,5 Гц;
- превосходство – 1,9 Гц;
- великодушие – 95 Гц;
- благодарность (спасибо) – 45 Гц;
- сердечная благодарность – от 140 Гц и выше;
- ощущение единства с другими людьми – 144 Гц и выше;
- сострадание – 150 Гц и выше (жалость – только 3 Гц);
- любовь (светлое чувство и большая сила, но еще не всем сердцем) – 50 Гц;
- любовь, которую человек генерирует сердцем ко всем людям и всему живому, – 150 Гц и выше;
- любовь безусловная, вселенская – 205 Гц и выше

Творец и душа. Рыбы



Жил-был человек, а потом, как водится, умер. После этого оглядел себя и очень удивился. Тело лежало на кровати, а у него осталась только душа. Голенькая, насквозь прозрачная, так что сразу было видно, что к чему.

Человек расстроился: без тела стало как-то неприятно и неуютно. Все мысли, которые он думал, плавали в его душе, будто разноцветные рыбки. Все его воспоминания лежали на дне души – бери и рассматривай. Были среди этих воспоминаний красивые и хорошие, такие, что приятно взять в руки. Но были и такие, что человеку самому становилось страшно и противно. Он попытался вытрясти из души некрасивые воспоминания, но это никак не получалось. Тогда он постарался положить наверх те, что симпатичнее. И пошел назначенной ему дорогой.

Бог мимолетно посмотрел на человека и ничего не сказал. Человек решил, что Бог второпях не заметил других воспоминаний, он обрадовался и отправился в рай, поскольку Бог не закрыл перед ним двери. Прошло какое-то время, трудно даже сказать, какое, потому что там, куда попал человек, время шло совсем иначе,

чем на земле. И человек вернулся назад, к Богу.

– Почему ты вернулся? – спросил Бог. – Ведь Я не закрывал перед тобой врата рая.

– Господь, – сказал человек, – мне плохо в Твоем раю. Я боюсь сделать шаг: слишком мало хорошего в моей душе и оно не может прикрыть дурное. Я боюсь, что всем видно, насколько я плох.

– Чего же ты хочешь? – спросил Бог, поскольку Он был Творцом времени и имел его в достатке, чтобы ответить каждому.

– Ты всемогущ и милосерден, – сказал человек. – Ты видел мою душу насквозь, но не остановил меня, когда я пытался скрыть свои грехи. Сжался же надо мной, убери из моей души все плохое, что там есть!

– Я ждал совсем другой просьбы, – ответил Бог. – Но Я сделаю так, как просишь ты.

И Бог взял из души человека все то, чего тот стыдился. Он вынул память о предательствах и изменах, трусости и подлости, лжи и клевете, алчности и лени. Но, забыв о ненависти, человек забыл и о любви, забыв о своих падениях – забыл о взлетах. Душа стояла перед Богом и была пуста – более пуста, чем в миг, когда человек появился на свет.

Но Бог был милосерден и вложил в душу обратно все, что ее наполняло. И тогда человек снова спросил:

– Что же мне делать, Господи? Если добро и зло были так слиты во мне, то куда же мне идти? Неужели в ад?

– Возвращайся в рай, – ответил Творец, – ибо Я не создал ничего, кроме рая. Ад ты сам носишь с собой.

И человек вернулся в рай. Но прошло время, и снова он предстал перед Богом.

– Творец! – сказал человек. – Мне плохо в Твоем раю. Ты всемогущ и милосерден. Сжался же надо мной, прости мои грехи.

– Я ждал совсем другой просьбы, – ответил Бог. – Но Я сделаю так, как просишь ты.

И Бог простил человеку все, что тот совершил. И человек ушел в рай. Но прошло время, и он снова вернулся к Богу.

– Чего же ты хочешь теперь? – спросил Бог.

– Творец! – сказал человек. – Мне плохо в Твоем раю. Ты всемогущ и милосерден, Ты простил меня. Но я сам не могу себя простить. Помогите мне!

– Я ждал этой просьбы, – ответил Бог. – Но это тот камень, который Я не смогу поднять.

ИНТЕРВЬЮ

Нейрографика. Модное слово. Звучит красиво, современно, загадочно. А выглядит еще круче! Что же это: искусство, наука, волшебство?.. Как она работает и почему стала вдруг так популярна во всем мире?

ВОЛШЕБНАЯ НЕЙРОГРАФИКА



Павел ПИСКАРЁВ,
ректор Института
Психологии Творчества,
член-корреспондент
Международной
Академии
психологических наук
(МАПН)

«Это инструмент, с помощью которого любой может изменить свою жизнь», – поясняет нам Павел Пискарев – человек, который подарил миру нейрографику. Психолог, философ, художник, мастер Рейки, спортсмен, харизматик. Его жизнь – легенда, которую он создает сам. С помощью Всевышнего, конечно.

– Павел, по легенде, нейрографика родилась «там, за облаками». Она пришла из Космоса. Как, впрочем, и все Высшие знания и великие открытия – через озарения, сны...

– Действительно это так. Нейрографике скоро 4 года. В то время я стремился качественно изменить свою жизнь и неожиданно обратился к искусству. Надо сказать, искусство во мне было с детства (я из артистической среды, семьи, с

архитекторским образованием). Но считал раньше, что служение миру лежит больше в области психологии, изучении человеческих душ. И занимался этим. А вот за неделю до рождения нейрографики поставил себе намерение стать художником! И для меня это стало откровением...

– Тоже пришло через озарение?

– С этим намерением я вышел после тренинга прекрасного человека, известного бизнес-тренера Филиппа Гузенюка, у которого есть удивительная программа «Счастье в деятельности». И первой мыслью было: надо продвигать архитектурный рисунок. Но уже через неделю сложился другой миф. Я люблю мифы и, как художник, имею право на них. И как аналитический психолог, я обязан видеть миф.

А миф такой, что 29 апреля 2004 года я прилетел в Москву из Израиля, меняя свою жизнь – чтобы стать бизнес-тренером. И ровно 10 лет спустя – так уж случилось! – 29 апреля 2014 года я летел обратным рейсом. И вот, после принятия решения стать художником, высоко над облаками, где-то над Средиземным морем, в полусне я услышал слово «нейрографика». Оно прямо разбудило меня! Ритмичное, как удары молоточком. Надо сказать, что сны меня, старого матроса, не заставляют пробуждаться, каких бы ужасов я там ни встретил. Открываю глаза – все спят. Посмотрел в иллюминатор – там никого, кто мог бы произнести это. Правда, был свет кого-то уходящего вдаль (*смеется*). А в самолете все мирно дремали. Православные летели на Святую землю, равнины возвращались домой... Кроме меня, никто ничего не услышал (*смеется*).

– Да, гениальный там был один Пискарев!

– Все были заняты своей формой молитвы. Так вот, я слово это подцепил и сразу понял: Оно. Первое, что сделал, когда приземлился – проверил в интернете. Нет такого слова! Тут же решил патентовать, вспомнив библейское «в начале было Слово». И уже через пару дней собрал людей и сказал: «Давайте делать нейрографику, а как – пока не знаю». А вскоре был праздник – День независимости Израиля, били фейерверки, и я увидел яркую реакцию на них людей. И у меня вдруг стало проявляться: вот что такое нейрографика, она связана с впечатлениями и может влиять на мир! А через два месяца я уже провел первый тренинг в Москве.

– До этого открытия вы не изучали мозг, нейроны – все эти «нейро»?

– Нейропсихология – не моя специализация. Но новости о зеркальных нейронах, нейропластичности, когнитивных науках, которые рассматривают мозг как причину, я, как психолог, не мог обойти.



– Что же такое нейрографика?

– Язык, на котором можно сказать ВСЁ. Это то, как «перевернуть мир» с опорой на маркер. Да, я нашел точку опоры. С опорой на маркер я могу сделать все, что угодно. Выдать людям весь объем знаний, которые я копил многие годы, и дать им возможность на этом языке общаться с миром. И менять мир.

– Язык от Бога. Значит, с Богом на нем тоже можно говорить. Чудо!

– Точно можно сказать, что это – явление. Чудо нейрографики – в уникальности. Да, есть большой набор арт-терапевтических подходов, но по сравнению с нейрографикой они идут в область аналитики, психологии... А искусства, арта очень мало. Искусство оторвано от прикладной жизни, и задача художника, философа – «заземлить» его. И

именно в нейрографике это могут сделать простые люди (что до слез важно!). Утром человек посмотрел ролик о нейрографике в интернете, прочитал статью – и вечером создал искусство своими руками. А искусство красотой своей спасает мир, по Федору Михайловичу...

– И уже спасает, насколько я знаю...

– Через нейрографику люди получают много откровений! Эти откровения им остается «упаковать» в привычный поток мыслей, в набор коммунального бытия, в свои амбиции. Но то, что откровения идут через нейрографику – это духовно, божественно... Вселенски!

– Про духовное – прояснили. А что дает она человеку на практике? Вы говорили, что с помощью нейрографики удалось утихомирить соседскую собаку :))) Что еще можно проработать?

– Маркер – универсальный инструмент: что хочешь, то и пиши им. Хочешь – пиши слова любви, создавай любовь. Очень многих волнуют брачные отношения: как найти мужа, помириться с любимым, наладить отношения в семье. И я, как отец с непростой судьбой, понимаю, насколько это важно.

У нас есть уже около 500 кейсов (случаев) решенных жизненных ситуаций. Есть дети, которые появились благодаря тому, что их родители нашли друг друга с помощью нейрографики. Есть семьи, которые укрепились. Минимальный полезный эффект в том, что, когда мама рисует, все могут отдохнуть (произношу это с одесским проносом, так как я одессит). (*Смеется*.) Дети подключаются к процессу: кто-то снимает стресс при подготовке к ЕГЭ, кто-то поступает в университет, рисуя 2–3 картинки. Пишут потом: «Спасибо нейрографике!» Конечно, я не верю, что это Просто Чудо и неподготовленный человек поступит в серьезный институт. Но! Подготовленный человек легко снимает стрессы и

У нас есть уже около 500 кейсов (случаев) решенных жизненных ситуаций. Есть дети, которые появились благодаря тому, что их родители нашли друг друга с помощью нейрографики. Есть семьи, которые укрепились. Минимальный полезный эффект в том, что, когда мама рисует, все могут отдохнуть (произношу это с одесским проносом, так как я одессит). (*Смеется*.) Дети подключаются к процессу: кто-то снимает стресс при подготовке к ЕГЭ, кто-то поступает в университет, рисуя 2–3 картинки. Пишут потом: «Спасибо нейрографике!» Конечно, я не верю, что это Просто Чудо и неподготовленный человек поступит в серьезный институт. Но! Подготовленный человек легко снимает стрессы и

СПРАВКА
Нейрографика – авторский арт-метод моделирования и трансформации жизни. «Нейро» говорит о контакте с сознанием, мозгом, нейронами. «Графика» – о связи с изобразительным искусством.



шикарно организывает свой контакт с результатом.

– Контакт с результатом – мистическая фраза. Как контакт с Чудом...

– Ключевая фраза! Запомним ее... Люди бизнеса, включая топ-менеджеров, тоже взаимодействуют с нейрографикой. Кто-то карьеру подстраивает, у кого-то проекты легче получаются.

– А про здоровье?

– И в этой сфере есть много чудесных случаев. Как художник, я могу видеть в этом красивое. Но как психолог, знаю, что эти случаи могут быть описаны клинически. Это не «праздник Святого Йоргена»! Но есть здесь и то, что в народной медицине принято назвать чудом, исцелением. Люди исцеляются – делают свой организм Целым. Много таких случаев – от конъюнктивита до воспаления легких. И сейчас у нас готовится научная работа, ее будет писать онкопсихолог, о том, как наш метод помогает в сопровождении после операции и в терапии онкобольных. Все очень серьезно. Контакт с результатом есть. Чудо – есть!

– Можно ли навредить нейрографикой по незнанию?

– Теоретически нет. А практически я вижу, что надо ставить ограничения. На открытых уроках в интернете я даю базовые знания, они не могут навредить. Но есть разделы, которые мы проходим только на инструкторском курсе (он длится 9 месяцев). Знания о влиянии, организации событий, сотворении реальности требуют спецподготовки.

– В чем механизм метода, если по науке?

– Механизм понятен: я «вживаюсь» в положительный результат. Я не думаю о нем отстраненно (как о недостижимом объекте и о себе отдельно), а наоборот, прорисовываю его, вводя свои индивидуальные критерии. Например, мне надо в такие-то сроки, с таким-то бюдже-

том, с такой-то гармонией чувств, с такими-то людьми сделать такой-то бизнес. Тебе нужен партнер? Но он не появится, если у тебя его нет в сознании. Если ты проговариваешь это мимоходом, то мысль не закрепилась в твоей нейронной сети, в мозге.

А вот когда ты с помощью нейрографики создаешь свою модель идеального мира в голове (бизнес, семья, общение, любовь, здоровье,



спорт, путешествие, образование), это начинает реализовываться! Тебе становится проще реализовать, потому что в сознании уже это зафиксировано, структурировано, соотнесено с другими объектами сознания.

Нейрографика – нейронная сеть, которую ты построил осознанно, САМ. Используя микромоторику пальцев, отразив все это на сетчатке глаза. Импульсы поступили в мозг и вызвали позитивный результат. Это самонастройка, саморегуляция.

– Фактически мы работаем со своим мозгом?

– Точнее, с впечатлениями. Пока нет прибора, который может зафиксировать это. Мы можем только измерить активность определенных ча-

стей мозга в определенные этапы алгоритма. Но с точки зрения гештальтпсихологии, это очень точная направленная организация впечатлений о будущем. Нейрографика – уникальный инструмент по работе с будущим. Проложить свой индивидуальный маршрут, создать свой образ и вписать в него все желаемое, снизить значимость нежелаемого, придать значение своему плану – это про нас!

Работа, которую мы своими руками делаем над своим организмом, сознанием, памятью, мечтой. Это «пластические операции» своими руками.

– ...И приближение к Природе. Ведь нейрографическая линия, запатентованная вами, – особая, бионическая.

– Конечно! Работаем с уважением к человеческому организму. Пост-модерн, техника, прямые линии – этого нет в природе. Все, что призвано облегчить жизнь человеку снаружи, унижает его изнутри, забирает навыки приспособляемости. А мы говорим, что все становится реальным тогда, когда нас касается ГЛУБОКО. И чтобы войти в глубину переживания, сознания, мышления, нам нужен органический, биологический прием. Мы это называем бионикой (слово из архитектуры). Бионические принципы, заложенные в рисовании, достигают наших корней, заставляют вибрировать клетку, подключать инстинкт. Это как живое дыхание.

– Вы сказали: мы достигаем контакта с Абсолютом, Богом, Вселенной. Аж мурашки идут...

– Основной арт-концепт нейрографики звучит так: круги и линии резонируют между собой. То есть каждая работа (а их у нас уже десяток тысяч) обращена на то, чтобы синхронизироваться со Вселенной. Наладить синхроничность, о которой писал Карл Юнг. Урегулировать случайности, работать с полем. Это очень современно! Я бы сказал, что это первая психотехнология третьего тысячелетия, подарок

Миллениума. Да, это та-хи-тинг – из прошлого века. Нейрографика дает возможность разговаривать с Вселенной, привлекать силы Космоса... Я не знаю, так ли это на самом деле, но это работает. И очень сильно.

– Павел, вы проводник этого явления. Избранный.

– Да. Без ложной скромности: я избранный. Но я добивался этого избрания, это как выборы президента. Добивался многие годы чего-нибудь такого, что поможет мне и людям. Я «подавал свою заявку» Наверх и «собирал голоса» – чтобы там, Наверху, меня избрали. Я владею этим, могу это передать и удержать. И у меня достаточно личной силы, чтобы не дать это знание исковеркать... Четверть века ежедневного труда над телом, над душой, образованием! Регулярный труд сделает так, что «Верхний Избирком» тебя выберет. Так что да, в этом смысле я избранный – но не более чем по заслугам.

– Настал момент рассказать, какими практиками вы владеете.

– Я мастер Рейки. Знаете, у меня интересная история. Я люблю мифы, я их подстраиваю. Одна из моих подстроенных легенд – что я получил мастера Рейки в ночь на Миллениум, 31 декабря 1999 года. В 7 вечера началась моя настройка. После чего я ушел в пустыню и ночь провел в Рейки. Было это в Израиле, на Святой земле, где Христос... Я практикую многие годы Тайчи (Тайцзицюань). Так получилось, что сын интеллигентных родителей 40 лет дерется! (Смеется.) Наверное, это влияние детских книжек, геройских мультиков, «мужчина должен...»

– Какие книги любили в детстве, юности?

– Первый мой ответ: «Легенды и мифы Древней Греции», Кун. Его перечитывал многократно. И все, что связано с русским богатырским мифом. Святогор, Микула Селянинович очень нравился – персонаж «от пашни». И еще «12 стульев» и «Золотой теленок» – до сих пор эта книга со мной. В Остапе Бендере нравится легкость и великие амбиции.



Два лайфхака от Павла Пискарева

1 Моя жизнь – практика внимания. Я еще не встал утром, но уже начинаю практику пробуждения. Делаю осознанный вдох – осознанный выдох. Тут же себе восстанавливаю идею: во имя чего я сейчас просыпаюсь. Анализирую: насколько могу отложить подъем, могу ли я еще минут 20 поленившись, полежать. И тогда я не эти 20 минут та-а-а-ак вальяжно отвалиюсь! Вотрუსь в матрас!

Вставать стал в половине пятого утра, даже зимой. Делаю комплекс «Сурья Намаскар», чтобы разбудить спину. Потом – водные процедуры. Люблю стоять под холодным душем. Люблю Россию за холодную воду.

Потом – графическая разминка: рисую нейрографические линии и спирали, настраиваюсь на день.

Мне идеально в 8.30 закончить 1,5 часовой урок Тайчи – регулярная практика с энергией, которая держит меня на плаву. В 9 утра – планерка онлайн. И в течение дня у меня дзен-медитация минут на 45.

2 Есть такой анекдот. Миллионер и рабочий потеряли работу. Идут они и думают каждый о своем. Первый думает: как заработать миллион. А второй: как найти другую работу. И каждый в итоге получит свое. Так что думай то, что ты хочешь, а не то, что можешь. Мое «можешь» подтягивается под мое «хочу».

А лайфхак такой: я работаю над своей биографией, как над романом. Вчера я подумал, что совсем не пошлый вопрос: «Что ты оставишь после себя?» У меня нет границ в амбициях, нет страха. Есть предельная прозрачность. Мне вообще нравится прозрачная вода, дайвинг, прозрачные отношения и договоренности – чтобы не надо было думать о совести. Никакой мути. Я не хитроумный. Я Одиссей, который давно вернулся на Итаку и уже забыл, что это были за путешествия...

Беседовала Карина КОБЕЦКАЯ
Нейрографика: Павел ПИСКАРЕВ



ДЕНЬГИ

Говорят, что эти советы давала людям лично знаменитая болгарская пророчица. Мы не станем это утверждать, а просто предлагаем вам поэкспериментировать. Те, кто попробовал – довольны.

8 заговоров ВАНГИ



1 ЕСЛИ НУЖНО СРОЧНО ЗАРАБОТАТЬ ДЕНЕГ

Возьмите кувшин с водой и стакан. Лейте воду из кувшина в стакан и говорите вслух 3 раза подряд:

«Вода-водица, скоро тебе литься, а мне скоро добрым людям пригодиться, на работу подрядиться, денежками разжиться. Аминь».

Затем воду из стакана выпейте, а оставшуюся в кувшине воду вылейте себе на стопы и кисти рук.

2 ЧТОБЫ ФИНАНСОВЫЕ ДЕЛА ШЛИ УСПЕШНО

Рано утром налейте в стакан воды и наговорите на нее шепотом (можно по книге):

«Заступись, Матушка Богородица, помоги с делами добром сладить. Ты по горам-долам ходила, росу собирала, в

золотую чашу наливала да мне отпить давала.

Глоток отпиваю – нужды не знаю. Два отпиваю – беду отгоняю. Три отпиваю – Бог благословляет. Всю чашу выпиваю – богатство накликаю.

Господи, благослови золотом-серебром, да всяким добром. Аминь».

Маленькими глотками натошак выпейте воду.

3 ЧТОБЫ НАЙТИ ДЕНЕЖНУЮ РАБОТУ

В первой половине дня возьмите целый хлеб и наговорите на него вслух (можно по книге):

«Хлеб-хлебушек, ты всему голова, все тебя почитают, в пояс кланяются, радостно встречают. Так и я куда иду – там меня с радостью встречают, привечают-принимают, на работу приглашают, большими

деньгами награждают, да спасибо говорят, да еще прийти велят».

Затем разрежьте хлеб пополам, половину скормите птицам, другую половину съешьте за обедом.

4 ЧТОБЫ ПРИБЫЛЬ ПОСТОЯННО РОСЛА

На утренней заре встаньте, возьмите достаточной длины ленту, соедините ее концы (завяжите или сшейте) и положите ее в форме круга на полу. Встаньте в центре, лицом к востоку и скажите трижды вслух:

«Дело мое дельное, дело мое ладное, дело мое крепкое. Дело позади, дело впереди, дело по бокам, а я посреди – и прибыль моя всегда со мной посреди. Аминь, аминь, аминь».

Ленту, связанную в кольцо, обмотайте вокруг любого пред-

мета, так или иначе связанного с вашим делом (хотя бы ножки стола). Это будет ваш талисман, привлекающий прибыли.

5 ЧТОБЫ ДЕЛО НАЧАЛО ПРИНОСИТЬ ПРИБЫЛЬ

Пойдите туда, где растут дубы, найдите или сорвите желуди и наговорите на него шепотом или вслух:

«Как из желудя дуб растет, так и прибыль моя растет. Как дуб листьями покрывается, так и прибыль моя умножается. Как дуб мощен, крепок и прочен, так и дело мое мощно, крепко и прочно. Листья шуршат, весь народ радуют, так и деньги у меня в кошельке шуршат, меня радуют».

Желудь с собой всегда носите, в кошельке, сумке или кармане, или положите там, где вы работаете.

6 ЗАГОВОР-МОЛИТВА, ЧТОБЫ В ТОРГОВОМ БИЗНЕСЕ ПРЕУСПЕВАТЬ

Встаньте на заре, обернитесь в восточную сторону и молитесь вслух или шепотом так (можно по книге):

«Господи Иисусе Христе, да святится имя Твое!

Помоги мне, грешному, в делах моих. Помоги куплю-продажу наладить честно и выгодно. Во святое имя архангела Михаила товар мой выставяю, купцам предлагаю. Да будет свято и чисто дело мое. Спаси, сохрани и благослови, Господи, про-

шу, пусть все Твои святые, все ангелы и архангелы молятся за меня, чтобы мог я вести счастливую и благополучную торговлю во благо людям и во славу Господу.

Во имя Отца и Сына и Святого Духа и ныне и присно и во веки веков, аминь».

7 ЧТОБЫ ПРИБЫЛЬ В ТОРГОВЛЕ РОСЛА ДЕНЬ ОТО ДНЯ

Возьмите монету, где есть цифра 5. В первой половине дня наговорите на нее вслух на память:

«Денежка, ты гладенькая, кругленькая, нет моим денежкам конца, так нет конца покупателям на мой товар – все идут и идут, роздыху не знают, мне скучать не дают, продавать заставляют, все деньги несут, мой товар берут и берут».

Эту монету нужно носить в кошельке в течение месяца. Затем истратить и наговорить тот

же заговор на другую – тоже с цифрой 5.

8 ЧТОБЫ ВЫРОС ВАШ ДЕНЕЖНЫЙ ВКЛАД

Прежде чем вкладывать деньги, возьмите монету любого достоинства и заройте ее в землю (можно в горшок с комнатным цветком). При этом говорите шепотом на память:

«Сажаю – не вырывать, а урожаи собирать. Где было три, там будет пять, где было десять, там двадцать пять, да еще двадцать пять, да сто раз по столько, да еще полстолько, да четверть столько. Землей засыпаю, землю освящаю, замком запираю, ключи сберегаю.

Во имя Отца и Сына и Святого Духа. Аминь».

Если делаете новый вклад или старый перестал приносить прибыли, повторите все еще раз с другой монетой.

ДАР ОТ БОГА В ПОМОЩЬ КАЖДОМУ



«Наш сын после развода с женой стал сильно пить. Ни уговоры, ни материнские слезы на него не действовали. С работы сына выгнали по статье. После этого он совсем скатился, даже вещи из дома уносил, чтобы было на что выпить. Я не знала, как сыну помочь, ведь кодироваться он не хотел. Случайно прочитала в газете о методах экстрасенса Андрея Шехурдина, о том, что хорошо помогает пьющим людям, и позвонила ему по телефону 8-91-200-80-800. Мастер провел диагностику и согласился помочь. Через три недели мой сын перестал пить и вот уже целых 10 месяцев держится! Андрей Валерьевич – действительно мастер от Бога! Очень ему благодарна!»

Нина Вотинцева, г. Москва.

Шехурдин Андрей Валерьевич милостью Божьей и от чистого сердца помогает избавиться от пьянства, невезения, одиночества. Возвращает любовь, удачу, здоровье. Предлагает уникальные амулеты на денежное везение и обереги от всех бед. Помощь лично и по фото. Пожизненная гарантия!

Тел. 8-91-200-80-800

Адрес: 610007, г. Киров-7, а/я 611,
ШЕХУРДИНУ А. В.

www.a-shekhurdin.com

реклама



Деньги

«Деньги из воздуха» – эта фраза для многих звучит неправдоподобно. Однако для мастера рейки и тета-хилинга Катрин ФОРС вполне реальна. С помощью духовных практик Катрин заработала свой первый миллион и стала успешной бизнес-леди. Сегодня она делится секретами богатства с нашими читателями.

Как привлечь финансы (метод тета-хилинга)

– Прежде всего ответьте себе на вопрос: для чего вам нужны деньги. Если для покупки автомобиля или красивой одежды, то деньги – не конечное желание, а лишь средство для его исполнения. Всегда проще загадывать именно желание, а не деньги как таковые. Между тем деньги – мощная энергия, и притянув ее к себе, вы сможете многое улучшить – начиная от внешности, заканчивая здоровьем.

Каких людей любят деньги?

Денежная энергия притягивается к тем, кто не боится разбогатеть, получить деньги из ниоткуда, кто твердо уверен, что именно он достоин денег. Вам нужно стать радиоантенной, которая излучает в Космос сигнал «Я – ценная личность! Я достойна самого лучшего! Я здесь!»

Но, конечно, если вы будете лежать на диване и транслировать подобные мысли, дело вряд ли сдвинется с мертвой точки. Нужно быть в постоянном движении, делать что-то для заработка, пробовать варианты, обращаться к разным людям. Уверенность в успехе в совокупности с действием – мощная формула, и она работает.

Поверьте, если вы чего-то хотите, Вселенная встанет на вашу сторону. В

программе нашего мира нет алгоритма, согласно которому одни люди должны быть бедными, а другие богатыми. Законы работают для всех одинаково. Хи-

трость в том, что богатые люди уже имеют опыт получения легких денег и они ЗНАЮТ, что это возможно. Бедные же не верят и не понимают, как это происходит, поэтому им так трудно избавиться от сомнений. А сомнения и страхи – главные препятствия на пути к успеху.

Ритуалы для «усиления» кошелька

- Положите в кошелек фотографию грозди винограда, засушенные листочки мяты, корешок хрена или щепотку зеленого чая.
- Пакетик дрожжей заставит ваши доходы расти «как на дрожжах»;
- Магнитик вернет потраченные деньги
- Щепотка морской соли в кошельке оградит от зависти
- Положите в бумажник листок с цифрами «7+1» или неразменный доллар – «денежные» амулеты.



Как избавиться от сомнений?

Представьте себе человека, который не умеет плавать. Он пробует бить руками по воде, но все равно тонет. Боится воды и не понимает, как можно держаться на поверхности. Когда же тренер показывает ему первые движения и человек начинает плыть, его мозг избавляется от установки «я не могу», заменяя ее на «я могу». И навык плавания остается у человека навсегда.

Подобным образом работают установки о деньгах, которые общество годами закладывало в наши головы: «Для того чтобы хорошо зарабатывать, нужно много работать», «Быть высокодуховным человеком важнее, чем быть богатым», «Каждый сверчок знай свой шесток», «Не жили богато – и начинать нечего», «Деньги – это зло»... И для того чтобы от них избавиться, придется научиться зарабатывать. Но, поверьте, тут не обязательно специальное образование и наличие супер навыков. Достаточно лишь поставить перед собой четкие цели и набросать план действий.

Четко ответьте себе на вопрос, какую сумму вы хотите получать ежемесячно (не зарабатывать, а именно ПОЛУЧАТЬ), и начните прощупывать пространство вариантов. Говорите с людьми, пишите письма незнакомым работодателям, предлагайте проекты... Другим словами, начните ПРОИЗВОДИТЬ деньги. То, что вы не видите возможностей получения легких денег (мы не говорим сейчас о криминале), вовсе не значит, что их нет. Вам стоит лишь начать движение в этом направлении, как Вселенная покажет верный путь и предоставит возможности. Ваши действия тут же будут замечены, и Система «подбросит дровишек в костер», чтобы стимулировать вас производить больше. Больше денег, больше энергии. Заработав однажды, вы уже не забудете это ощущение, и ваша вера окрепнет. Каждый раз будете повторять себе, что на пути к цели нет препятствий.

Как работает тета-хилинг?

Чтобы управлять собственным сознанием, как опытный программист, нужно научиться входить в глубокое медитативное состояние, когда мозг работает на особых тета-волнах. Тета-хилинг – своего рода осознанная молитва к Творцу, осуществляемая на понятном Ему языке, на Его частоте. В повседневной жизни наш мозг использует тета-



Катрин ФОРС –
мастер рейки
и тета-хилинга

волны лишь изредка: в моменты наивысшего счастья, погружения в себя, засыпания. Но происходит это обычно неосознанно. Вот почему важно научиться выходить в тета-волны и трансформировать свое подсознание, влиять на окружающий мир.

Представьте, что вы выходите из вашего тела, поднимаетесь над землей, над облаками, уходите в Космос и попадаете в яркое солнечное сияние. Это – область Высшего разума, где все возможно. Теперь начинайте просить все, о чем вы мечтали...

Техника получения желаемого

Если вы хотите что-то получить от человека – сначала дайте что-то ему. Это можно сделать даже мысленно! Например, вы хотите повышения зарплаты и знаете, что босс мечтает купить новую машину. Вообразите, что он эту машину получил и очень счастлив. Представьте, как он радуется, обнимает всех вокруг, в том числе и вас... Зафиксируйте этот приятный образ в своих мыслях и идите просить прибавки. То же можно проделать, если хотите, чтобы любимый человек сделал вам приятный подарок или преподаватель поставил зачет «автоматом». Процент отказа будет минимальный.

Денежные «загрузки-аффирмации» от Катрин Форс:

Проговаривайте эти фразы каждые утро и вечер.

Я обожаю деньги

Деньги обожают меня и липнут как к магниту

У меня есть право на богатство

Я выдающийся Мастер по управлению деньгами

Мои деньги удваиваются каждый год

Чем больше я трачу, тем больше получаю

Я заслуживаю чудес

Я благословлен на богатство

Я хозяин жизни

Бог хочет, чтобы я познал Изобилие

Деньги бегают за мной

Максимального эффекта можно достичь, прорабатывая новые убеждения каждые 3 часа. Фокусируйтесь на вашей цели, убеждайте себя, что вы это непременно получите, представляйте результат. Через 3–5 дней энергия начнет «раскручиваться», вы это увидите по событиям.

Записывайте эти фразы в блокноте, там же пишите ваши цели. Увидите, что скоро они начнут сбываться. Самое важное – **ВЫ ДОЛЖНЫ ХОТЕТЬ ПОЛУЧИТЬ ЭТО ВО ЧТО БЫ ТО НИ СТАЛО!** Свет клином должен сойтись на вашем желании! Мотивируйте себя достичь желаемого.

Славянская магия

Этот ритуал направлен на гармонизацию энергий целого года. Для ритуала требуется ваше фото и 12 восковых свечей. Делать его надо на зимнее солнцестояние или на Новый год (можно с 13 на 14 января).



Ритуал «12 МЕСЯЦЕВ»

Наносим на 12 свечей (как олицетворение 12 месяцев в году) по очереди славянские руны:

На первую свечу для **января** наносим руну – Радуга.

На вторую свечу для **февраля** наносим руну – Дажьбог.

На третью свечу для **марта** наносим руну – Уд.

На четвертую свечу для **апреля** наносим руну – Опора.

На пятую свечу для **мая** наносим руну – Сила.

На шестую свечу для **июня** наносим руну – Есть.

На седьмую свечу для **июля** наносим руну – Леля.

На восьмую свечу для **августа** наносим руну – Берегиня.

На девятую свечу для **сентября** наносим руну – Мир.

На десятую свечу для **октября** наносим руну – Алатырь.

На одиннадцатую свечу для **ноября** наносим руну – Крада.

На двенадцатую свечу для **декабря** наносим руну – Ветер.

Мир	У	М	Берегиня	Б	Б
Чернобог	Ц	Ч	Уд	У	У
Алатырь	А	А	Леля	Л	Л
Радуга	Р	Р	Рок	Ж	Х
Нужда	Н	Н	Опора	О	О
Крада	Г	К	Дажьбог	Д	Д
Треба	Т	Т	Перун	П	П
Сила	С	С	Есть	Е	Е
Ветер	В	В	Исток	И	И

Фото кладем на скатерть, вокруг выставляем 12 свечей, на которых нанесены руны, произносим:

«Силой огня дороги в новом году пред собой открываю, светом пламени ясного путь свой освещаю, силою 12 свечей с силою 12 месяцев года сплетаю, желаемое мною в явь обращаю! Да будет так!»

• **Зажигаем первую свечу со словами:**

«Как январь наступает, никуда не отступает да не опаздывает, так удача в новом году ко мне придет да по пятам за мной пойдет, на весь год останется, новые дороги предо мной отворит, жизнь мою легкостью озарит. Всё мне будет удаваться, во всем буду успевать, новые возможности для себя открывать да жизнь свою к лучшему менять. Да будет так!»

• **Зажигаем вторую свечу со словами:**

«Как февраль придет, никуда не свернет, так и богатство в жизнь мою войдет, ручейками золотыми ко мне стекаться начнет, кошельки и закрома наполнять, достатком жизнь мою наполнять, а мне весь год в роскоши купаться, да с богатством не расставаться. Да будет так!»

• **Зажигаем третью свечу со словами:**

«Как март природу пробуждает, от снега все освобождая, так и любовь ко мне спешит, на крыльях птицы с весною летит, дороги предо мною открывает, ароматом любовным меня опьяняет, к отношениям новым толчок дает, к встрече с любимым меня приведет. Да будет так!»

• **Зажигаем четвертую свечу со словами:**

«За мартом вслед придет апрель, вокруг все зеленеет, расцветает, так и в работе любимой моей все растет да процветает, дела спорятся да решаются, а доход все выше поднимается. Да будет так!»

• **Зажигаем пятую свечу со словами:**

«Май дорогу лету отворил, ароматом лугов всех опьянил, солнышко ясное нам подарил, дождиком землю-матушку напоил. В рост вокруг все идет, буйным цветом цветет, так и моя силушка растет, не иссякает, энергией меня весь год стихии питают. Да будет так!»

• **Зажигаем шестую свечу со словами:**

«Лето красное, июнь ясный, силу природы нам в дар привел, здоровью моему крепким быть, в воде закаляться, на солнце укрепляться, травами болезни исцелять, пить и купаться, в травах валяться, от земли силу брать – здоровье мое благодать. Да будет так!»

• **Зажигаем седьмую свечу со словами:**

«Июль звездами на небе сияет, солнышко ясное силу набирает, на воде играет, плодами спелыми всех привлекает, желанием вкусить наполняет, так

и красота моя расцветает, улыбка лучиками света сияет, глазки, как алмазы, сверкают, внимание к себе привлекают. Да будет так!»

• **Зажигаем восьмую свечу со словами:**

«Август придет, завершение лета красного с собой несет, теплом мягким согреет, нежностью окутает, щедрый урожай принесет, так и мне в делах успешной быть, людской почет, уважение да признание иметь, на что надежды возлагала – плоды пожинать да свой урожай собирать. Да будет так!»

• **Зажигаем девятую свечу со словами:**

«Неспешными шагами сентябрь подошел, золотые косы березками наплел, зной да жара отступает, теплом нежным осень нас согревает, так и в семье моей теплу душевному всегда пребывать, ссор и скандалов не знать, в уютной атмосфере семье моей жить поживать. Да будет так!»

• **Зажигаем десятую свечу со словами:**

«Октябрь неизменно идет за сентябрем, кружит листва, шумят ветра, все краски осени природа собрала, так и я знания новые по крупинкам собираю, навыки новые получаю, мудрость обретаю да в житейской ситуации, в любовном хороводе успешно их применяю. Да будет так!»

• **Зажигаем одиннадцатую свечу со словами:**

«Ноябрь постучался, природа замолкает, хрустальные снежинки готовят все ко сну, туман все чаще наступает, в омут густой вокруг все погружает, так и я от промахов своих освобождаюсь, в сон глубокий сомнения да неуверенность свою я отправляю. Пусть свеча будет мне маяком, чтоб с пути мне верного не сбиваться, к целям своим идти, да благополучно добираться. Да будет так!»

• **Зажигаем двенадцатую свечу со словами:**

«Декабрь без задержек, зимою на пороге, укрыл покровом белым природные поля, волшебный дух витает, жизнь мою волшебством наполняет, от задач и дел повседневных меня пробуждает да мечтать побуждает, чтоб сердце от восторга замирало, а желание мое въяве оживало. Да будет так!»

Как все свечи кругом зажгли, произносим:

«В ночь сильную, новогоднюю, 12 свечей зажгла, жизнь свою к лучшему повернула, 12 пламеней свечей сверкают как одна, в каждое пламя, в каждое желание силу огня вплела, как огонь свечи истает, год мой желаемым станет! Да будет так!»

Оставляете свечи гореть, можно постоять посмотреть на пламя и визуализировать свои желания и мечты.

Сохраните себе этот ритуал и обязательно сделайте его перед началом следующего года.

Источник: «Женственность & Alison!»



ритуал

Медитация Силы Земли, или Зачем нам ПЕНТАКЛЬ

СПРАВКА

Викка (англ. Wicca) – западная неоязыческая религия, основанная на почитании Природы. Многие считают ее колдовством (англ. witchcraft). Викка как религия возникла не ранее 1920-х годов, но ее корни уходят в доисторические культы Матери-Земли и Великой богини.

Пентакль (древняя пентаграмма, вписанная в круг) используется викканами как символ их религиозной принадлежности.



Пентакль как символ известен нам прежде всего из карт Таро, где он обозначает элемент Землю и деньги. В традиционной Викке пентакль – магический инструмент Севера, Земли.

Пентакль – диск (обычно из дерева, металла или глины). На нем нанесены пересекающиеся линии в форме пятиконечной звезды. Для этой практики можно нарисовать свой личный пентакль на листе белой натуральной бумаги. Четыре из пяти лучей звезды соответствуют четырем земным элементам; пятый луч символизирует Дух – конечный элемент, содержащий в себе четыре остальных.

В Викке пентакль обычно изображают лучом Духа кверху. Это подразумевает, что всякая материя произошла от Духа. И также обозначает, что физический план – проявление (или эманация) духовного плана. Дух спускается, стекает в материю.

Упражнение

Давайте впустим поток Духа через свое тело в физическую реальность. Итак.

- Вначале встаньте лицом к Северу, расставив ноги. Пентакль положите на пол (на землю) перед собой, закройте глаза и сфокусируйтесь на времени и пространстве.
- Представьте, что из ваших ступней вырастают корни. Эти корни проникают глубоко в Землю. Ощутите под

собой неподвижную, прохладную, чуть влажноватую твердь планеты. Раскиньте руки в стороны на уровне плеч ладонями в направлении Севера.

Почувствуйте, как Северный магнитный полюс притягивает ваши ладони.

- Вы начинаете ощущать, как внутри молчаливого тела планеты зарождается низкая вибрация. Сначала она ощущается слабо, но чем дольше вы ее воспринимаете, тем сильнее она становится. Обратите внимание на то, что ваше тело понемногу начинает вибрировать в унисон с Землей.

- Теперь используйте голос, чтобы произнести звук, который будет продолжением этой воспринимаемой вибрации. Начните резонировать. Заполните тишину звуком Земли – теперь вы ее голос. Продолжайте выполнять резонанс так долго, как только сможете. Затем понемногу снижайте громкость звука, обращая внимание на то, как он затихает, возвращаясь в тишину, из которой он появился.

- Почувствуйте, что в данный момент вы представляете собой пентакль и содержите в себе абсолютно все. Вы – это пять земных органов чувств. Вы говорите, осязаете, обоняете, воспринимаете вкус и ощущаете для Земли. Вы – это резонанс планеты.

- Произнесите такое заклинание:

Да будут благословенны руки мои.

Да будут благословенны глаза мои.

Да будет благословен язык мой.

Да будет благословен нос мой.

Да будут благословенны уши мои.

Ибо я прикасаюсь, вижу, вкушаю, чувствую запах и слышу присутствие богов.

Они во мне и вне меня!

Приветствую вас, силы Севера, идущие против Солнца!

Я принимаю силу резонанса!

Источник: Тимоти РОДЕРИК.
«Мистерии Темной Луны»

заговоры и ритуалы

СЕМЕРКА: от невроза и на исполнение желаний

Перед важной встречей

Повторяйте:

**«111 (сто одиннадцать) на лицо,
111 в душу, выслушай меня и послушай. 111».**

На любовь

На левую ладонь нашептать:

**«Плюсую, умножаю, в степень возвожу,
тебя (имя) заворожу. Именно!»**

Ладонь к сердцу. Прodelать 3 раза.

От бессонницы и невроза

Сделать медовую водичку и сказать:

«7. 77. 777».

Воду выпить.

Чтобы человек вас помнил

Надо зажечь свечу и сказать:

**«Семерка не горит, тройка не сгорает,
а (имя) меня сейчас вспоминает».**

Для получения приятного сюрприза

Выходя из дома, в течение дня повторяйте:

«7+1».

Если напряжение, внутреннее беспокойство

Погладить себя 3, 6, 9 раз левой рукой по голове, говоря:

«Не двойка, не туз,

а сама семерка,

с ней темноты не боюсь».

Если критическая ситуация

Прочитайте два раза:

«Что 12 не может – 13 поможет».

Если нужны срочно деньги

Вспомните Симорон и скажите:

**«Из бухты-барахты вышли две яхты,
наполнены деньгами, под полными парусами.**

Завтра в середине дня деньги будут у меня».

Затем топните ногой и скажите:

«Да будет так! Так! Так! Так! Так! 108 на 27».

Заговоры – один из самых популярных видов магии наших предков.

Продолжим традиции?

СЛАВЯНСКИЙ РИТУАЛ НА ЖЕЛАНИЕ

Он помогает добиться скорейшего исполнения желаний.

- Вам понадобится свеча и ваше желание, написанное вашей собственной рукой. Древние славяне писали его на бересте, но нам сойдет и обычная бумага.

- Вам предстоит скрутить свечу 7 раз (счастливое число), так что свеча должна быть достаточно длинной и мягкой (восковой), чтобы на ней поместилось 7 «закрутов».

- Положите бумажку с написанным желанием под свечу и зажгите её. Полезно, пока она горит, смотреть в огонь и размышлять о своем желании в самых радужных красках! Постарайтесь почувствовать радость от исполненного желания. Пусть этот процесс займет у вас 10–15 минут, затем можете оставить свечу догорать, только не пропустите тот момент, когда пламя свечи дойдет до последнего, седьмого «закрута».

- Осторожно выньте записку с желанием из-под свечи и торжественно сожгите ее на пламени в то время, когда будет гореть счастливый седьмой «закрут» свечи.

- Обязательно поблагодарите Вселенную за помощь.

ЗАГОВОР ОТ 40 ТЯЖЕЛЫХ БОЛЕЗНЕЙ

Заговор читают на убывающую Луну громко, четко, ни на что не отвлекаясь и не сбиваясь. (Считается, что он помогает при любых тяжелых заболеваниях.)

«Ангелы небесные, ангелы святые, возьмите и отнесите Господу Богу, Иисусу Христу, все мои слова, всю мою просьбу. Во имя Отца и Сына и Святого Духа. Аминь.

Люди болеют, люди страдают, люди умирают, кто эти болезни считал, кто эти болезни на людей нагонял? Встаньте, хворобы, встряхнитесь, ступайте в ад опуститесь, скатитесь, свалитесь с рабы Божьей (имя), чтоб ее душа воспряла, а тело болеть перестало.

Благослови, Господи, все мои слова, все мои целительные дела. А то, что я пропустила, то, что упустила, Господь прикажет, и все слова за меня ангел скажет».

драгоценные камни

Как нам могут помочь драгоценные и полудрагоценные камни? Вибрации каких из них подойдут больше всего каждому из нас? От чего это зависит? Слово нашему эксперту.



Арина ЕВДОКИМОВА
астролог, ясновидящая,
Москва

Для начала обратимся к нумерологии и подсчитаем Число вашего Жизненного Пути. Это сумма цифр вашей даты рождения: число, месяц и год.

Например, дата рождения 23.02.1988 года. Считаем без учета нулей и девяток: $2 + 3 + 2 + 1 + 8 + 8 = 24$. Затем приводим полученное число к одной цифре: $2 + 4 = 6$.

Теперь ищем камни, которые своими вибрациями способны усилить ваше Число Жизненного Пути, а также те камни, которые вы можете носить для усиления их действия.

Есть камни, которые усиливают не одно число. К таким относится гелиотроп (красный железняк), хризолит.

Итак, ваше Число Жизненного Пути:

Один

Вам подходят: аквамарин, берилл, медь, каури, магнит, слюда, мусковит, хризолит, сапфир, песчаник, бирюза.

КАМЕНЬ МОЙ

«Единицам» следует знать, что им необходимо подбирать яркие, выразительные и красивые минералы. Правда, некоторые из камней «единицы» выглядят слишком «приземленными» – хризолит и песчаник, – но очень действенными.

Два

Вам подходят: гранат, золото, метеорит, молдавит, ракушняк, дымчатый кварц, шпинель, сугилит, танзанит, таворит, турмалин, коричневый турмалин.

Главным камнем для «двойки» считается гранат, который всегда символизировал любовь. Дымчатые камни олицетворяют эмоциональное исцеление.

Три

Вам подходят: янтарь, аметист, авантюрин, хризопраз, доломит, бриллиант Геркмайера, ляпис-лазурь, морганит, пирит, рубин, розовый сапфир, сардоникс, сугилит, голубой топаз, черный турмалин, цаворит.

Камни для «тройки» могут выглядеть привлекающими внимание, даже, возможно, вызывающими, так же как и человек, который относится к этому нумерологическому типу. Чем блистательнее эго, тем легче даются жизненные этапы.

Четыре

Вам подходят: аметрин, красный железняк, данбурит, изумруд, стекло, лунный камень, пемза, прозрачный кварц, черный сапфир, белый сапфир, желтый сапфир, серебро, содалит, стромболит, тигровый глаз, черный турмалин, цирконий.

Есть много камней, которые положительно влияют на «четверку», и многие из них имеют женское начало, поскольку четыре – это число семьи и материнской энергии.

Пять

Ваши камни: александрит, сердолик, гелиодор, перидот, цинкит. Эти камни олицетворяют поиск знаний, желание путешествовать. Сама суть числа пять – это путь к духовному поиску, открытие религиозных традиций. Финансовое благополучие достигается путем духовного осознания. Камни «пятерок» в древности использовались в качестве финансовой оплаты в разных культурах.

Шесть

Поищите для себя: красный железняк, сердолик, кошачий глаз, цитрин, яшма, лабрадорит, мрамор, оникс, перидот, зеленый сапфир, звездный сапфир, зеленый турмалин.

Шесть – число, которое имеет отношение к здоровью и плодородию, поэтому многие камни, соот-

ветствующие «шестеркам», помогают в профилактике проблем здоровья, лечении репродуктивной системы, как, например, сердолик, или успокаивают нервную систему, как перидот и зеленый сапфир.

Семь

Вам подходят: агат, флюорит, иолит, кунцит, лабрадорит, жемчуг, перидот, петалит, платина, родолит, розовый кварц, сугилит, сера, олово.

Семь – мистическое число, число неординарных решений, число неуравновешенного гения. Следует учитывать, что многие из этих камней имеют переменчивые свойства, например лабрадорит, дающий разноцветные блики.

Восемь

Выбирайте: кальцит, коралл, изделия из слоновой кости, черный лигнит, марказит, опалы, селенит, серпентин, дымчатый кварц.

Восемь – число бесконечности, позитивной мысли, процветания. Поэтому камни, соответствующие «восьмеркам», бывают разными – от очень оригинальных, таких как опал и мика, до очень обычных: слоновая кость.

Девять

Подойдут: халцедон, камень боджи, хризоберилл, диопсид, полевой шпат, гематит, малахит, фенакит, песчаник, тектит, желтый топаз, голубой турмалин, коричневый турмалин, розовый турмалин, полосчатый камень.

Это высокодуховное число, так что камни вроде тектита и камни с электромагнитным влиянием (гематит) могут быть частью символической защиты.

КАМЕНЬ МЕСЯЦА

Аметист

Разные символические системы по-своему определяют, какой камень подходит какому знаку зодиака. Но чаще всего знак Рыб, который актуален в марте, ассоциируется с аметистом.

Один из самых лучших камней для амулетов и талисманов. Аметист называют камнем любви, камнем непорочности, преданности, камнем искренности и миролюбия. Аметист наделяет своего владельца пронцательностью, заряжает энергией, защищает от негативных мыслей и тревоги, успокаивает. Аметист поможет одержать победу в делах, в спорте и на войне и даже избавит от плохих снов.

Помимо того, что он очень красивый и духовный камень (седьмая, фиолетовая чакра – связь с Абсолютом, не зря на Руси его называли «архиерейский камень»), считается, что аметист избавляет от раздражения, снимает усталость, помогает работе мозга, убергает от алкоголизма.

А вода, настоянная на аметистах, эффективна при лечении отравлений или других проблем с ЖКТ. Аметист вытягивает всю заразу из человека.

Только не забывайте время от времени чистить камень от негатива, промывая соленой водой.



Медитация

ОТ ПОЛНОЛУНИЯ ДО НОВОЛУНИЯ

Эта маленькая медитация не потребует специальной подготовки. Она хорошо помогает очиститься от прошлых воздействий, связей, событий, людей, мыслей, которые тянут нас назад, не дают дышать полной грудью, мешают развитию.

По времени можно ее делать столько, сколько вы почувствуете сами. Может, вам хватит пары минут, которые вы проведете, стоя под душем. Может, вам нужно больше времени.

Главное, никто не должен мешать в этот момент. Итак!

○ Примите удобную позу. Лежа, сидя, стоя – главное, чтобы вы сами себя не отвлекали.

○ А теперь представьте себя в пространстве, представьте свое тело, а может, свой образ. Представьте, что вокруг вас скорлупа, а может, кокон. Или оковы. Какой образ ограничения вам придет в голову?

○ Вы лежите в неподвижной позе, скорлупа не дает вам двигаться. Не торопитесь! Постарайтесь изучить эту скорлупу, как будто вы смотрите на нее под лупой. Она состоит словно из мозаики.

...Вот картинка бывших, а то и нынешних трудных отношений, которые давно пора вычеркнуть.

Вот память о ком-то, кто вас забыл, и обида на него.

Вот неинтересное дело, которое давно можно бросить.

Вот дурная привычка, заставляющая нас отказываться от наших планов.

Или недомогание, мешающее думать о радости.

Или неудачи в какой-то сфере жизни.

Образов может быть немного. Возможно, в один день вообще придет в голову что-то одно. Рассмотрите это. Почувствуйте.

Как оно давит на вас. Мешает. Сковывает. Что вы чувствуете? Оно вам нравится?

○ Если вы вдруг чувствуете радость от этого образа, то не трогайте его. Вдруг вам нужно это ограничение? И оно на самом деле на своем месте! Обдумайте это, потом решите, что с этим делать. Во всяком случае, вы увидите, что есть какой-то грузик, который вам нравится держать.

○ Но если эта скорлупа или ее часть вызывает у вас негативные эмоции, зафиксируйте их. И ломайте эту скорлупу! В своем воображении долбите ее – кулаками, ногами, головой, каким-то инструментом. Рвите эти нити. Ломайте оковы.

Вложите в это свою энергию, освобождайтесь от скорлупы! Птенец очень упрямый, но это позволяет ему появиться на свет.

И вот вы видите этот свет. Выбирайтесь из дыры. Перед вами Солнце. И дорога. Ваша дорога вперед.

Сделайте глубокий вдох и ступайте вперед.

○ Когда вы выйдете на Дорогу, можете наслаждаться ощущением свободы. Глубоко дышите. Спокойно. Медленно. Почувствуйте, как вас согревает теплое Солнце, уже слегка забытое за зиму (возможно, ваш внутренний плен был гораздо дольше календарной зимы).

○ Когда вы почувствуете, что готовы закончить, поблагодарите Бога или Космос (как вы привыкли), закройте пространство (жест Намасте перед грудью) и... можете отдыхать или идти дальше по делам.

Вы можете сломать за раз несколько ограничений, а можете только одно. На следующий день могут вернуться те же образы (значит, надо больше времени для их проработки), а могут всплыть другие.

Не думайте о том, насколько хорошо вы что-то делаете.

Высвобождайтесь с силой, с энергией из этого ограничения! Птенец не думает, правильно ли он долбит свою скорлупку.

Понаблюдайте, как начнет меняться ваша жизнь.

Вишень ЛИ

Число Ангелов



Вопрос Говорят, что когда на часах 11:11, то это время загадывать желания. Так ли это и почему?

Марина, Московская область

Ответ

– Число 11 и правда необычное! В эзотерике считается, что это число Ангелов и архангелов. Еще говорят, что это число Мастера, мастера. Не зря один из моих учителей – эзотерик с мировым именем, настоящий Мастер, Анна КУЧИНСКАЯ (Торонто, Канада) ставит напоминание на своем айфоне на 11:11. И каждый день с этим сигналом она совершает квантовый скачок на новый уровень сознания.

Так что – да, когда вы смотрите на часы и видите на циферблате 11:11 – загадывайте желание! Или хотя бы принимайте этот сигнал от Вселенной.

А еще, согласно астрологии, 11 – число Луны. А она – планета царская, отвечает за материнство, женскую силу и все жидкости на планете (кроме крови). А без воды – что? Правильно – жизни нет!

Также считается в астрологии, что Луна отвечает за нашу психику, эмоции. И даже просто созерцание этого числа – 11 – уже приносит нашему уму спокойствие.

• Есть версия такая (и тот, кто в нее верит, тот это и получает). Это время связи с ангелами-хранителями или духовными наставниками. Загадываете в этот момент желание? Значит, эти духовные существа пытаются вам что-то донести! Все не случайно!

• Вспомним «теорию синхронности», которая объясняет, почему люди наделяют смыслом положение стрелок часов. Люди любят, когда хоть в чем-то царит идеальный порядок, поэтому традиция загадывать желание в 10:10, 11:11 или в 12:12 есть практически во всех культурах.

Тем более что существуют порталы (ворота в Космос) с такими же цифрами.

• В нумерологии число 11 – символ духовности и «чистого» восприятия. Считается, что это лучшее время для самоанализа и приведения в порядок своих желаний, мыслей, эмоций, чувств и идей.

• Также 11: 11 – код активации ДНК. Можно заметить, что, если часто видеть и замечать 11:11, в жизни становится больше порядка и синхронности.

• 11 – двойное число, и поэтому оно считается Мастер-Числом или Числом Силы. В нумерологии 11 представляет непрактичный идеализм, воображаемый мир, утонченность идеалов, интуицию, откровение, художественный и изобретательский талант, авангард, соединение свойств мужского и женского пола, киноискусство, известность, очищение при работе с практическим партнером.

• Многие ассоциируют 11:11 с кодом/сигналом пробуждения. Его можно также рассматривать как ключ к раскрытию подсознания, нашей генетически закодированной памяти о том, что мы – духи, имеющие физический опыт, а не физические существа, прибегающие к духовному опыту.

Карина КОБЕЦКАЯ
шеф-редактор, астропсихолог,
практик Дизайна Человека

Интересные факты

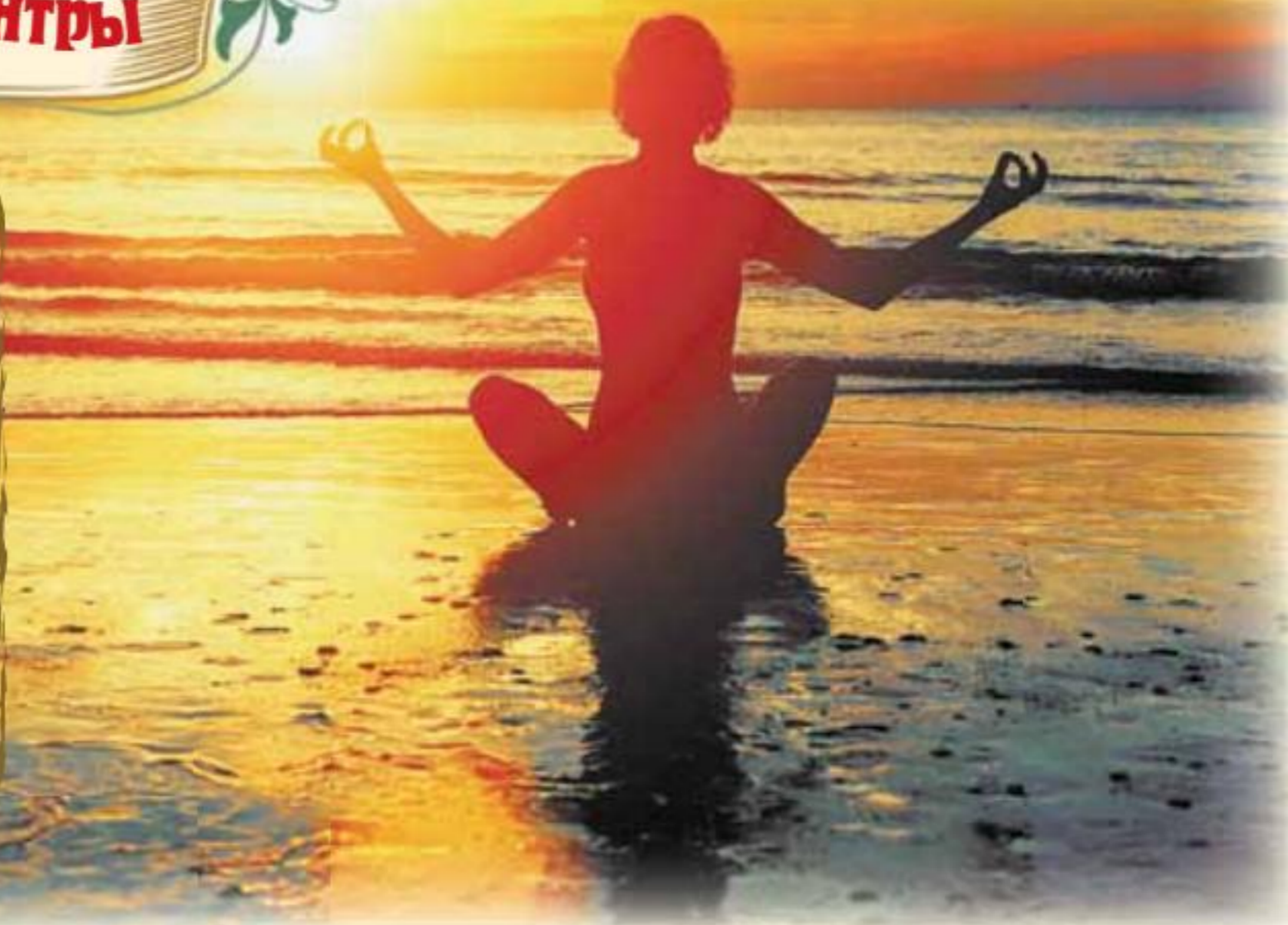
👉 Первая мировая война формально закончилась в 11 часов утра 11-го дня 11-го месяца 1918 года – поэтому День памяти празднуется 11.11.

👉 День падения Берлинской стены – 11.11.89.

👉 Первый телефонный звонок, совершенный Александром Беллом, произошел 11 марта 1876 года: $1+8+7+6 = 22$, то есть $11+11$.

МУДРЫ И МАНТРЫ

Можем ли мы жить с удовольствием, сохранять душевное равновесие несмотря ни на что? Вполне. Особенно если будем чаще прибегать к помощи волшебной мудры.



Лиан-мудра лечит душу

Лиан-мудра (известна еще как мудра знаний) – лекарь души. Она нейтрализует негатив и дарует умиротворение. Если вы недовольны жизнью, часто волнуетесь по поводу и без, раздражены и депрессивны, эта мудра станет вашим спасением.

Техника выполнения мудры

1. Сядьте удобно. Позвоночник должен быть прямой (чтобы не испытывать дискомфорт, можно подложить подушку). На каждой руке необходимо соединить кончики указательных и больших пальцев, как показано на рисунке.

2. Расслабьте руки. Обычно лиан-мудру выполняют, сидя в позе лотоса. В этом случае можно полностью снять напряжение кистей, положив руки на колени.

3. Дабы убрать «болтовню ума», сосредоточьтесь на дыхании: каждый вдох – и вы наполняетесь счастьем и процветанием, каждый выдох – и вы избавляетесь от накопившегося негатива, очищая свои тело и душу. Дыхание не должно быть глубоким, скорее спокойным и безмятежным.

4. Кроме того, когда вы будете складывать мудру, можно петь мантру. Наиболее эффективная мантра для лиан-мудры – «Ом». Просто повторяйте ее, либо пойте вслух или про себя. В этом случае вы сможете не только оздоровить свою душу, но и избавиться от проблем и неприятностей.

Обратите внимание: считать количество повторений мантры «Ом» не нужно. Просто расслабьтесь и получайте удовольствие.

Чем чаще вы будете складывать эту мудру, тем быстрее и эффективней будет результат.



КАК ПРИВЛЕЧЬ БОГАТСТВО И УСПЕХ

Эти мантры (особые звуковые вибрационные тексты) пришли к нам из Индии. Они древние, как мир, но современные и эффективные. К этим богам обращаются за помощью, в частности, когда нужно получить защиту от печалей, бедности, негатива. Конечно, лучше получить эти мантры через инициацию – от гуру. Раньше это был единственный способ узнать тайны богатства и счастья. Но в наше время такой строгости уже нет. Мантры стали доступны практически каждому. Но наиболее положительный результат все равно получит только том, чье сердце исполнится добром и любовью.

Мантры ГАНЕШЕ



Ганеша – сын великого Шивы, божество с телом человека и головой слона. Бога мудрости, благоразумия, спасения. Считается, что Ганеша приносит удачу и успех во всех начинаниях. Он – разрушитель всех препятствий, печалей и отрицательной энергии.

Даже если просто смотреть на изображение Ганеши – уже будет счастье.

Мантра исполнения желаний:

ОМ ШРИМ ХРИМ ДРИМ ДРУМ ДРАМ

Мантра Ганеше перед началом дела и устранения всех препятствий:

ОМ ГАМ ГАНАПАТАЙЕ НАМАХА!

Мантры БОГИНЕ ЛАКШМИ

Лакшми – богиня изобилия, процветания, богатства, удачи и счастья. Она – воплощение грации, красоты и обаяния. Считается, что те, кто поклоняется ей, будут защищены от всех видов несчастий и нищеты.



Мантра, дарующая изобилие:

ХУМ ПХАТ СВАХА

Мантра, устраняющая несчастья:

ОМ АИМ ХРИМ ШРИМ

Еще мантры Лакшми:

ОМ ХРИМ ШРИМ ЛАКШМИ БЬО НАМАХА

(для богатства и процветания ежедневно до получения результата повторять 108 раз)

ОМ ШРИМ ЛАКШМЬЯЙ НАМАХА

(для успеха и благополучия повторять каждое утро и особенно в пятницу)

Исцеление пением и звуками

Лечение звуками и пением было известно с незапамятных времен и в разных культурах. Его тайнами владели шаманы, жрецы, йоги. Но теперь и мы можем прикоснуться к великой исцеляющей силе звука.

ЧТО ДЕЛАТЬ

- Попробуйте пропеть какой-нибудь звук... Ощутите вибрацию. Ее можно почувствовать, если держать руки на уровне собственного рта. Далее отведите руки в стороны и почувствуете, как вибрация все равно продолжается.
- А сейчас попробуйте ощутить, каким участком тела вы поете. Хорошо, если хотя бы легкими, а то многие поют вовсе горлом. Но правильнее всего звук подается снизу, буквально от промежности, потому что все ткани нашего тела выступают резонаторами, как кожа на барабане: и диафрагма, и ротовая полость, и макушка...
- Подайте еще звук и попробуйте выстроить спину ровно, а живот втянуть в себя и добавить промежности. Ощутите, что будет меняться. Должно возникать ощущение своеобразной трубы, через которую внутри идет воздух. Далее попробуйте дополнительно в момент пения максимально расширить горло.
- Именно горло, а не рот! Это тоже, кстати, классная практика, помогающая избавиться от ангин и простуд, активизирующая глоточное кольцо Пирогова – один из бастионов нашего здоровья.
- Вы, наверное, слышали, что у народов Сибири есть так называемое горловое пение. Теперь вам понятно, как оно делается, а также что на самом деле оно производится не горлом, а практически всем телом, просто горло расширяется.

УПРАЖНЕНИЕ В ПАРЕ

- Встаньте телом к телу партнера, прислонитесь своим ухом к его уху, а второй рукой закройте другое ухо. И начинайте негромко петь: «А-а-а».
- Если вы находитесь в группе единомышленников, образуйте круг, положите левую руку себе на колено ладонью вверх, а правую на колено соседа сверху. Сядьте комфортно, чтобы не приходилось тянуться. И начинайте потихоньку пропевать тот же звук. Когда воздух будет заканчиваться, делайте плавно новый вдох.
- Здесь главное не перекричать остальных, а войти в резонанс с ними, почувствовать друг друга. Когда это произойдет, начните петь звук «Ом». Можно также, сидя по кругу, попробовать погудеть: «М-а-о-у-м-м». Ощутите, как вибрация гуляет вверх и вниз.
- Можно петь с живыми людьми, можно с самим собой, можно с записью. Важно поймать резонанс, потому что эти вибрации очень благотворно влияют на железы внутренней секреции, вилочковую и щитовидную.

**Здоровья вам и долголетия!
Ваш антидоктор Алексей МАМАТОВ**



1



2



3



4

ЛОВИТЕ ЛОВЦА СНОВ!

Ловец снов – это талисман, оберег, который пришел к нам с древнего Американского континента, от индейских шаманов. Ловец снов защищает нас, спящих, от злых духов.

Говорят, что плохие сны он ловит в свою паутину, а хорошие просачиваются сквозь отверстие в середине талисмана и идут к нам. Изначально это была паутинка из суровых ниток и оленьих жил, натянутых на круг из ивовой ветви и украшенная птичьими перьями. Конечно, материалы можно заменить, но главное, чтобы они были натуральными.

Такой амулет можно сделать своими руками, а можно и купить в сувенирной лавке. Но купленный талисман нужно зарядить – поговорить с ним по душам, потрогать и погладить, обзвонить колокольчиком, окропить водой с солью, обнести пламенем свечи, окурить благовониями. И потом готовый амулет нужно повесить над изголовьем спящего человека.

Коренные американцы (индейцы) говорят, что ночной воздух наполнен снами. Хорошими снами и кошмарами.

Чтобы защитить своих людей от кошмаров, они использовали Ловцы снов. Ловцы снов ловят все виды сновидений. Однако только хорошие сны передаются человеку, плохие сны сжигаются солнечным светом. Вот почему Ловец сна висит над кроватью, где солнечный свет может ударить по ней.

Итак, вы уже сделали свой выбор? Давайте узнаем, что о вас говорит ваш выбор...

Итак, ваш Ловец снов:

1. Заслуживающий доверия и подлинный

Вы дружелюбны и заботитесь о других искренне. Вы любите компанию своих близких друзей. Как только вы начинаете думать, что знаете человека, вы начинаете доверять им слепо. Вы не любите выражать свои чувства. Хотя вы добрый человек, ваши эмоции могут завладеть вами. Вы можете быть капризным и эмоциональным или можете быть абсолютно безразличным.

2. Оптимистичный и решительный

Вы любите быть вокруг людей. В одиночестве вы часто начинаете чувствовать себя подавленным. Вы самый болтливый человек в вашей компании. Вместо того чтобы судить, вы принимаете людей. Однако вы сами любите знать о мнении других. Помощь другим удовлетворяет вас. Вы склонны хвастаться, и вам, возможно, следует поработать над этим.

3. Чувствительный и сострадательный

Для вас другие важнее, чем вы! Люди часто вспоминают о вас, когда им нужна помощь. Это мотивирует вас, но они могут воспользоваться вами. Вы очень чувствительный человек. Следовательно, вредные слова других причиняют вам боль. Вы проводите много времени в мире мечтаний своего идеального будущего.

4. Независимый и отдаленный

Вам нравится держать дистанцию от других. Возможно, вы просто дистанцируетесь от всего негатива. Вы сохраняете свои чувства к себе, потому что вы не хотите, чтобы вас судили.

По материалам астролога Лидии ХЭЛЛЬ, Германия



ЛИДИЯ СУРИНА
астропсихолог,
кандидат химических наук

Динамика мышления

Быстрокрылый Меркурий – планета деловой активности и торговли – в этом месяце дважды обратит на себя внимание.

6 марта он перелетит в пламенный знак Овна. В это время возрастут интеллектуальные способности. Мы станем быстрее соображать, но при этом частенько будем спешить с принятием решений. Зато вы ощутите прилив сил и желание что-то изменить в своей жизни. Не сидите сложа руки, а начинайте действовать прямо сейчас!

23 марта Меркурий перейдет в ре-

Что нас ждет в марте 2018-го?

троградную фазу своего движения. Вы сразу почувствуете, что дела несколько замедлятся, а общение станет спокойнее. Вам будет легче справиться с теми задачами, которые потребуют концентрации и усидчивости. В ближайшие три недели не рекомендуется подписывать важные соглашения, переходить на новую работу и совершать крупные покупки. Зато в это время полезно заворачивать затаившиеся проекты, отдавать долги и заниматься аналитической работой.

Многогранные луки любви

7 марта неотразимая Венера обратится в сильную и ловкую воительницу, перепорхнув в огненную стихию первого знака зодиака – Овна. Это время, когда можно смело поддаться воле чувств, эмоций и переживаний. Пока Венера пребывает в Овне, люди влюбляются с первого взгляда и легко начинают новые романы. Это время молодой, чистой и светлой любви, похожей на воспоминания юности. Решиться на первый шаг в личных отношениях будет проще как мужчинам, так и женщинам. Дамы будут проявлять при этом изрядную долю решительности и импульсивности.

31 марта Венера переберется в знак Тельца и дарует нам радость, веселее настроение, а кому-то и вечную любовь. Постарайтесь создать внутри себя гармонию, а вокруг себя – максимально комфортную обстановку и приятное окружение. Сейчас хорошо

порадовать себя и близких новыми покупками. Важно также следить за своей внешностью, ведь встретить вас будут в первую очередь по одежке. Это отличное время для любых косметических процедур и смены имиджа. А еще в эти дни есть шанс найти новые источники доходов или просто прилично заработать.

Отвержение авторитетов

9 марта Юпитер сменит свое движение на ретроградное. В это время для вас не будет существовать никаких авторитетов. Все мировоззренческие убеждения вам захочется пересмотреть и изменить. Мораль, традиции, правила не будут влиять на ваши решения и поступки, поэтому высока вероятность конфликтов со старшим поколением. До начала июля возможны некоторые задержки или путаница в делах, имеющих отношение к сферам влияния Юпитера: социальных проектах, образовании, юридических вопросах и др.

Надежность и порядок

17 марта импульсивный Марс перейдет в земной знак Козерога – место своей экзальтации. Вы сразу ощутите прилив энергии, особенно на работе. Новые идеи будут реализовываться с большим энтузиазмом, хотя есть риск оставить многие из них незавершенными. В общении вы будете склонны проявлять недюжинное упорство, твердость и настойчивость. Недисциплинированность

и безответственность других людей будут вас сильно раздражать. Представители сильной половины человечества проявят твердость и авторитарность в управлении семьей, зато они будут надежными и верными спутниками жизни.




Время Овна




Вечером 20 марта переход яркого Солнца в знак Овна символизирует начало астрологической весны и астрологического нового года. В это время на небе сложится довольно гармоничная ситуация, поэтому до следующего весеннего равноденствия у трудолюбивых и настойчивых, смелых и решительных все будет складываться наилучшим образом. В ближайшие пару недель вы будете склонны ставить на первое место свои личные интересы. События в вашей жизни начнут происходить намного быстрее, чем раньше. При этом вам придется контролировать свой гнев, раздражительность и обидчивость – судьба будет подкидывать вам испытания, и выйти из них с честью вам помогут только хладнокровие и уравновешенность. Проявите свои лучшие лидерские и организационные черты – и судьба поможет вам реализовать самые честолюбивые и смелые планы.






Дорогие читатели!
Если у вас есть вопросы
к Лидии Суриной,
пишите: sla57@mail.ru


Условные обозначения к таблице «Гороскоп». Март


























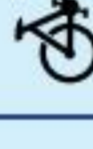































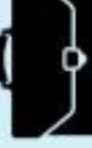





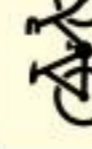





























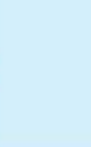

























































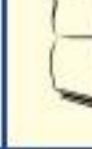














 Приятное известие, хорошие новости, нужная информация
 День хорош для любви и свиданий, получите удовольствие
 Удачный день для покупок, финансовых операций, переговоров

 Хороший день для вечеринок, праздников, общения с друзьями
 Отличный день для чтения книг и духовных практик
 Отличный день для занятий спортом и спортивных мероприятий

 Отличный день для карьеры, работы, общения с начальством, учебы
 Хорошее самочувствие, время для оздоровительных процедур
 Отличное настроение, радость

 Удачный день для поездок и путешествий

 Отличный день для общения с семьей и близкими, дети порадуют, творческие занятия дадут стимул и вдохновение

	ОВЕН	ТЕЛЕЦ	БЛИЗНЕЦЫ	РАК	ЛЕВ	ДЕВА	ВЕСЫ	СКОРПИОН	СТРЕЛЕЦ	КОЗЕРОГ	ВОДОЛЕЙ	РЫБЫ
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												
16												
17												
18												
19												
20												

21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

как правильно

Найти баланс ИНЬ-ЯН и оздоровиться

Все мы знаем, что Ян – солнечная, активная, отдающая энергия. Мужская. А Инь – пассивная, водная, принимающая. Женская. В каждом из нас есть обе эти силы. Главное, найти свой сакральный баланс черного и белого. Это можно сделать с помощью, например, вот такой практики.

Это упражнение – для женщин.

Оно будет вам полезно, если...

- Вы не чувствуете себя женственной и привлекательной.
- Из вашей жизни ушла спонтанность и легкость.
- Вы быстро утомляетесь или беспокоитесь.
- В вашей жизни происходит много событий, которые вам неприятны, или вас окружают люди, которые вызывают раздражение.
- Если у вас есть ощущение, что вы всё тащите на себе, и очень от этого устаете.

Если вы отметили из перечисленного хотя бы 2–3 пункта, то это означает, что нарушен баланс ИНЬ-ЯН в сторону усиления ЯН, мужской, активной энергии (белая часть круга).

Гармония – это когда белая и черная сторона уравновешены, причем не обязательно 50 на 50, а ровно настолько, сколько требует конкретная ситуация.

Эта практика усиливает ИНЬ, женское, пассивное начало (черная часть круга) и восстанавливает баланс.

Когда женщина много думает, решает сложные жизненные задачи, то энергия сконцентрирована в голове, в мыслях. А для того, чтобы восстановить баланс, нужно энергию опустить вниз. Центр тяжести у женщин расположен внизу, в области матки. Но если мы постоянно «сидим в голове», то центр тяжести не подпитывается, мы перестаем чувствовать заземление, устойчивость, уверенность.

КАК ДЕЛАТЬ

- Сядьте поудобнее, сделайте глубокий вдох – выдох. Закройте глаза.
- Ощутите ваше тело, наблюдайте за мыслями. Просто отметьте факт их существования, наблюдайте за их движением в голове.
- Теперь представьте, что вся та энергия, которая находится в голове, начинает медленно опускаться вниз. Если вы чувствительны – просто ощущайте и наблюдайте за процессом перетекания энергии вниз. Если менее чувствительны, можете представить картинку: как будто уменьшенная копия вас сидит в голове, а потом на лифте опускается вниз и очень мягко приземляется на уровне матки.
- Держите фокус внимания на уровне матки, просто ощущайте, что она у вас есть. Куда течет внимание, туда и течет энергия. Наблюдайте за ощущениями.
- Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. Представьте, что вы дышите маткой. Прodelывайте это упражнение медленно, медитативно, смакуя каждое ощущение, помогайте себе дыханием.
- Держим фокус на матке 2–3 минуты.
- Теперь отметьте разницу в вашем состоянии до и после выполнения упражнения. Что изменилось?

Практика проста, но очень эффективна. Это базовое упражнение для развития женственности и сексуальности.

Научившись опускать энергию в матку и удерживать ее там, можно легко войти в женское состояние, стать внутренне спокойной, плавной, грациозной. Возможно, вы откроете в себе новые качества, творческий потенциал. Привлечете правильного мужчину или укрепите отношения со своим любимым. Ну и конечно, это упражнение поможет исцелить нарушение гормонального фона.

Магия дома

Магическая практика на дому – одно из самых опасных занятий. Оно может принести много негатива в ваше жилище, усложнить жизнь домочадцев. Конечно, речь идет о магах-новичках, которые практикуют не всегда грамотно и обдуманно. Как же волшебнику защитить себя и свой дом?

Можно ли МАГУ принимать клиентов на ДОМУ

В основном это касается тех, кто только начинает практиковать, кто «шаманит» и «фейчит» бездумно и с ошибками в технике безопасности. И конечно, тех, кто принимает на дому клиентов или работает для клиентов по скайпу или по фотографии в своем помещении.

И касается не только порч и прочих негативных воздействий, но и чисток, лечения, работы с энергетикой, с подселенцами и любых практик (в том числе позитивных), которые направлены на посторонних

людей, не живущих в данном доме и не принадлежащих семье практика.

Главная проблема в том, что защиты любого типа и вида, которые устанавливаются на помещение, не могут защитить его от этого типа негатива, т.к. защита воспринимает данный негатив как занесенный самим практиком, и в противном случае возможность совершать магические воздействия вообще была бы блокирована в помещении.

Что же делать?

1 Вначале нужно разобраться со своей практикой: спокойно, рассудительно и логично проанализировать каждый шаг и действие, все результаты и их отсутствие, найти ошибки и косяки, недочеты в магических воздействиях и безопасности и устранить их.

2 Приучить себя и домочадцев, как людей, так и животных, НЕ ходить в помещение, где проводятся магические воздействия. Если вообще изолировать помещение не удастся, нужно создать буферное время (1 час) перед началом воздействий и минимум 2–3 часов после воздействий (время отсчитывается после того, как догорят последние свечи/благовония или что-либо подобное, требуемое по ритуалу или после того, как открыт и снят круг), а лучше всего оставить помещение закрытым на всю ночь (если воздействие совершается вечером).

За это время нужно подготовить площадку: перед воздействиями – убрать всю еду, воду и т.д., которую будут употреблять люди или животные, закрыть или вынести все зеркала и зеркальные поверхности, убрать личные вещи домочадцев, игрушки, миски и лежанки животных, хорошо проветрить помещение; после воздействий – проветрить помещение, вымести и вымыть пол (НЕ ПУСКАЯ никого в это время) не только до выхода из конкретного помещения, но вообще из квартиры или дома.

Очень часто слышишь «ой, а мой мурзик/тузик/муж/ребенок рвутся и я не могу их не пустить, они меня отвлекают/мешают/будет еще хуже и т.д.». Нет! Будет хуже мурзику/тузику/мужу/ребенку и т.д., если они перехватят негатив. А если у вас всплывает такая фраза, то это гарантия того, что такое уже происходит, а вы не работаете с явными ошибками.

Еще говорят: «Ой мне мурзик/тузик помогает в работе». Нет! Это вы бездумно и бездушно используете свое животное, которое вас любит, как бесплатную помойку для негатива и не удивляйтесь, когда животное начнет болеть, появятся проблемы. И виной будете только вы.

3 Приучить себя к простейшей магической и энергетической гигиене: принимать ванну или душ до и после воздействий или как минимум мыть руки; не трогать никого из людей и животных до того, как приняли душ/помыли руки после совершения воздействий, работать с открытыми окнами и в специальной одежде, речь не о мантии или специальных киношных балахонах, а просто об одежде, которая используется только во время воздействий и к

которой нет доступа у других людей и животных; не использовать никакие предметы в магических воздействиях или на алтаре, к которым есть доступ у животных или других людей, и не давать посторонним касаться этих предметов; нелишней будет также и «зона молчания» до и после воздействий, в течение нескольких часов или как минимум с момента омовения до воздействий и до конца омовения после воздействий, практик перестает общаться с людьми и животными.

4 Регулярно проводить чистки помещения. А простейшие чистки свечой, солью или дымом совершать минимум раз в неделю, а лучше каждый раз на следующий день после каждого воздействия.

5 Если вы принимаете клиентов на дому с любой целью, будь то магические, энергетические воздействия или мантика, то будьте уверены, что это – разносчик негатива. Не потому что все клиенты плохи, а потому что ремесло у магов такое – к практикам не обращаются чистые, счастливые, здоровые. Обязательно нужно до прихода людей запирают животных в отдельном помещении, куда не будет доступа клиента, туда же отправлять детей и домочадцев. Не позволять клиентам и домашним общаться, встречаться – это простейшая безопасность ваших домашних. Запрещать клиенту ходить по вашему дому и даже в туалет. Не давать клиенту ничего трогать, пить, есть (если только это не воздействие через опой/окорм), не позволять оставлять вещи и следить, чтобы не забывали.

После того как клиент ушел – открыть окна в помещении, где проводилась работа, использовать простейшие чистки огнем, окуриванием и т.д. Вымыть все полы до выхода из квартиры, дома. Если верите в примету с замыванием следа человека, то нужно подождать 1–2 часа и помыть после этого. Хотя по опыту можно сказать, что ни один клиент не пропал и не пострадал, если намерение четко сфокусировано на прямой задаче этой чистки.

Это далеко не полный перечень безопасности, который должен быть доведен до автоматизма у практиков. После многих лет практики вы поймете, что такие простейшие нормы магической и энергетической гигиены не только сэкономили вам массу сил и энергии потраченных на исправление собственных косяков, но и усилили и улучшили ваши магические воздействия и их результативность, а также улучшают энергетику в доме и защищают всех его домочадцев.

Источник: Алекс ВОРОН



Дорогие читательницы, поздравляем вас с самым весенним и самым женским праздником – 8 марта! С наступлением весны особенно хочется пленять мужчин красотой, свежестью, стильностью. И поможет нам в этом мода. Хотите узнать, какие модные тренды актуальны этой весной? Слово нашему эксперту.



Поколдуем с **МОДОЙ**

Что такое **тренд** (или тенденция)? Применительно к моде означает, что в коллекциях разных дизайнеров можно проследить определенные направления, которые будут актуальны в этом сезоне. К примеру, такой-то цвет, принт, фасон, декор, материал и так далее. Сначала тренды появляются на подиуме, а потом в магазинах масс-маркета и переключиваются на городские улицы. И вот тогда тренд может стать антитрендом – если все подряд ходят в одинаковых кофточках или юбках.

Какие же тренды нам в помощь в этом весенне-летнем сезоне? И как их грамотно применять в своем гардеробе, исходя из возраста, образа жизни и ваших особенностей? Вот в чем кроется настоящая магия! Ведь только волшебница умеет

сделать одежду своим оберегом и «заговором на привлечение» 😊

Загадочная фиалка

Начнем с цвета. В этом сезоне дизайнеры сделали женщинам роскошный подарок, выбрав одним из модных цветов так называемый ультрафиолет. В оригинале он звучит как *ultra violet* и означает «фиалковый, фиолетовый, лиловый». Он издавна считался загадочным, мистическим, волшебным. Недаром во многих мифах, легендах и сказаниях маги и волшебники носили одежду именно такого цвета.

Женщина в лиловом платье действительно будет выглядеть волшебно и по-королевски. Но что делать, если в платьях

вы ходите редко, на королевские приемы – еще реже, а почувствовать себя богиней хочется здесь и сейчас? Не обязательно с ног до головы одеваться в цвет сезона. Достаточно купить какой-нибудь аксессуар – сумочку, перчатки, платок, ремень, солнцезащитные очки. И всё – вы уже в тренде. Те, кто посмелее, могут приобрести брюки, блузу, жакет, пальто или даже создать образ тотал-лук. О том, как это грамотно сделать, читайте дальше. Главное – выбрать правильный оттенок. Если внешность у вас мягкая, неконтрастная (это в первую очередь относится к блондинкам), лучше взять спокойный нежный вариант. К примеру, лавандовый. А вот брюнетки в большинстве своем могут позволить себе яркие насыщенные цвета.

Актуальные принты

Помимо однотонной одежды, стоит обратить внимание на вещи



с принтом. Благо их выбор в этом сезоне довольно богат – от традиционного гороха, полоски и клетки до морской и космической тематики, принтов-слоганов и даже принтов-пейзажей. Кстати, последние выглядят очень необычно, немного мистически и вполне подойдут творческим натурам, любящим нестандартные решения. Но имейте в виду: грамотный выбор



Образы тотал-лук (то есть выдержанные в одном цвете) популярны давно. Они выглядят элегантно, изысканно, дорого и при этом (что очень важно!) зрительно вытягивают силуэт за счет создания цветовой вертикали. Интересно в таких образах смотрится сочетание разных фактур: к примеру, блестящей и матовой, гладкой и объемной. Но тотал-луки нужно уметь грамотно составлять. Это целое искусство. Здесь в первую очередь важно выбрать свой цвет, который будет освежать и омолаживать. И еще большое значение имеет фасон, который призван подчеркивать достоинства и скрывать недостатки фигуры.

принта – дело непростое. Здесь нужно учесть массу нюансов: композицию и рост женщины, размер, плотность и ритмичность принта, его цвет, цвет фона и многое другое. Все это будет создавать оптические иллюзии, которые помогут либо сделать фигуру стройнее, либо, наоборот, визуально ее расширят.

Запомните главное: место, на котором расположен принт, всегда будет привлекать внимание. Поэтому желательно, чтобы рисунок находился на тех частях вашей фигуры, которые вы хотите продемонстрировать или зрительно увеличить в объеме.

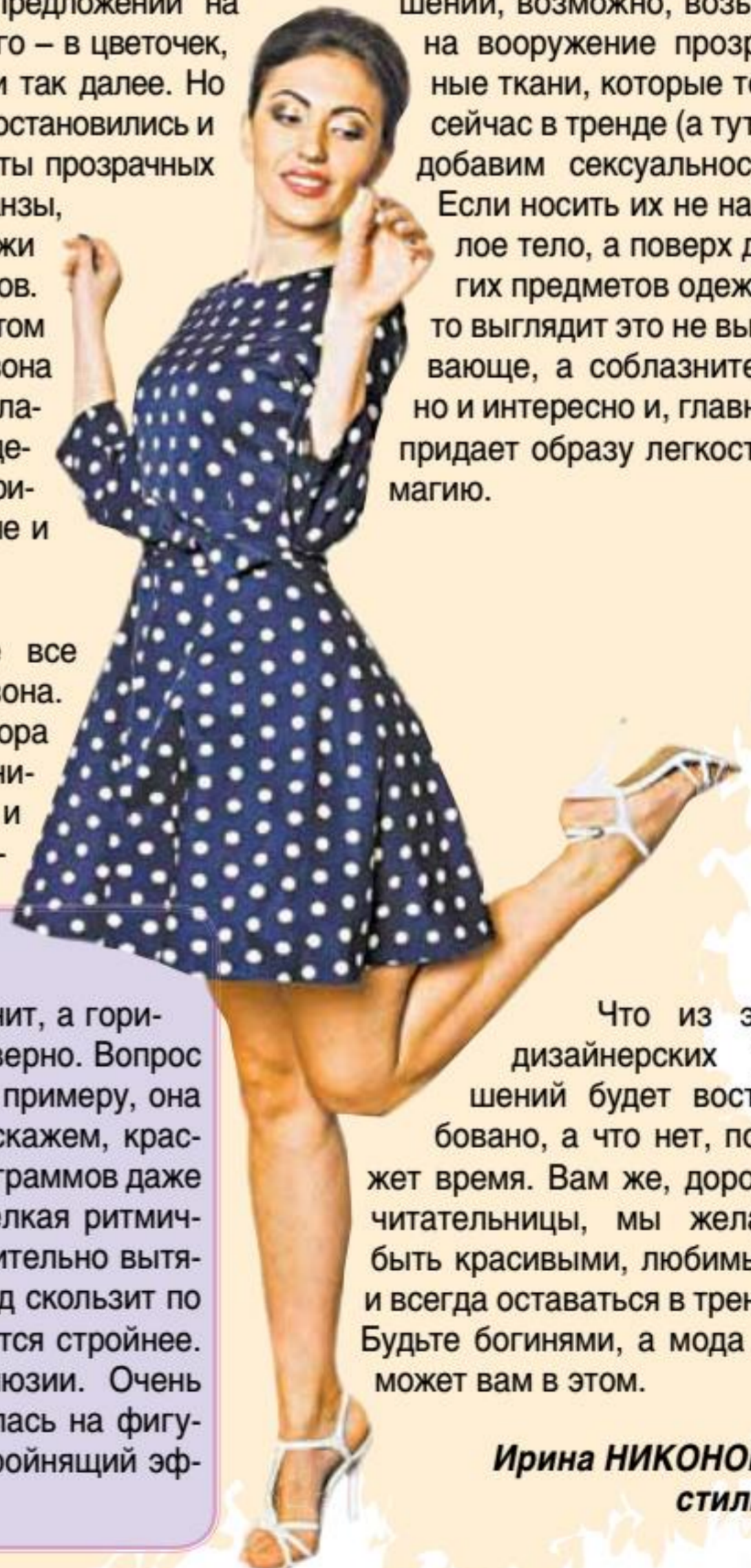
Плащ богини

Этот предмет гардероба у нас обычно называют плащом, но в мире моды для него существует другой термин – тренкот. Классиче-

ский тренкот, как правило, песочного цвета и довольно спокойного дизайна. Но в этом сезоне за него взялись всерьез. Предложений на подиумах было много – в цветочек, в клетку, в птичку и так далее. Но кутюрье на этом не остановились и предложили варианты прозрачных тренкотов из органзы, искусственной кожи и других материалов. А бесспорным хитом наступающего сезона стала одежда из пластика – куртки, дождевики, накидки, причем вполне стильные и воздушные.

Это далеко не все тренды нового сезона. Любительницы декора могут обратить внимание на бахрому и перья, рюши и вола-

ны в качестве отделки (это символ женственности и кокетства), приверженцы смелых стилевых решений, возможно, возьмут на вооружение прозрачные ткани, которые тоже сейчас в тренде (а тут уж добавим сексуальности). Если носить их не на голое тело, а поверх других предметов одежды, то выглядит это не вызывающе, а соблазнительно и интересно и, главное, придает образу легкость и магию.



ОПТИЧЕСКАЯ ИЛЛЮЗИЯ

Принято считать, что вертикальная полоска стройнит, а горизонтальная, напротив, полнит. Однако это не совсем верно. Вопрос в том, какой ширины и какого цвета полоска. Если, к примеру, она вертикальная, но при этом широкая и контрастная (скажем, красная и черная), то такой принт способен прибавить килограммов даже очень стройной даме. А вот мелкая ритмичная горизонтальная полоска зрительно вытягивает силуэт, потому что взгляд скользит по ней сверху вниз и фигура кажется стройнее. Так работают оптические иллюзии. Очень важно, чтобы полоска не ломалась на фигуре, а была ровной, иначе ее стройнящий эффект пропадет.



Что из этих дизайнерских решений будет востребовано, а что нет, покажет время. Вам же, дорогие читательницы, мы желаем быть красивыми, любимыми и всегда оставаться в тренде! Будьте богинями, а мода поможет вам в этом.

Ирина НИКОНОВА,
СТИЛИСТ



Как прийти в себя, если сил нет

ЛАЙФХАК №1

Побудьте здесь и сейчас. Почувствуйте, чего вам хочется в данную минуту. Не то, что НАДО, а что ХОЧЕТСЯ! Сделайте это или как минимум договоритесь с собой, когда вы это сделаете.

ЛАЙФХАК №2

Сделайте мудрую активацию энергии — большой палец левой руки на ноготь среднего пальца, а между ними ногтем вниз поместите большой палец правой руки. Сделайте 20 медленных вдохов и выдохов. Поменяйте руки, у вас должно получиться зеркальное отражение мудры. И вновь сделайте 20 вдохов и выдохов.

Мини-лайфхак: потрите ваши ушки! На ушных раковинах находятся точки — проекции всего тела. Активизируя эти точки, вы усиливаете приток энергии ко всему телу.

ЛАЙФХАК №3

Поймайте солнце. Погреться под ласковыми лучами всегда приятно, тем более что на солнце вырабатывается витамин D. А он в свою очередь обеспечивает регенерацию нервных клеток, благодаря этому восстанавливается наше психоэмоциональное состояние и мы чувствуем себя бодрее.

Мини-лайфхак: Примите контрастный душ! Гарантированно взбодритесь.

ЛАЙФХАК №4

Практикуйте массаж биологически активных точек. Во многих источниках указывается, что психоэмоциональное равновесие закреплено на кончиках мизинцев. Ритмично надавливайте на кончик мизинца по обе стороны от ногтя до тех пор, пока не почувствуете прилив энергии. Примерно по 40 раз.

Мини-лайфхак: позвольте телу выразить себя, потанцуйте. Ведь энергия вырабатывается только во время движения!

ЛАЙФХАК №5

Иногда энергия просто не может прийти к нам, так как мы перенапряжены, все наше тело напоминает один напряженный мяч-попрыгунчик. Посмейтесь! Смех прекрасно снимает мышечное напряжение и активизирует гормоны радости.

Дорогие женщины!
В начале весны у нас часто не хватает сил и мы порой даже чувствуем себя неуверенными, больными и некрасивыми. С этим надо что-то делать! Так давайте повысим энергию, станем еще прекрасней и здоровей с помощью 7 простых, но мудрых лайфхаков от женского тренера, преподавателя Академии Женской силы Натальи МАКЕДЫ.

ЛАЙФХАК №6

Избавьтесь от перфекционизма. Попробуйте следующую практику. Разрешите себе сделать любое дело, которому вы отдаете максимальное количество сил, на 92%. Остановитесь! Если вдруг результат вас не удовлетворил, то из оставшихся 8% сделайте еще раз 92%. И так далее.

ЛАЙФХАК №7

Самый лучший способ наполнения энергии — это профилактика состояния опустошения. Наполняйте свою жизнь своевременным ресурсом и наслаждайтесь!

Бонус

Упражнение «8 объятий»

Восемь объятий в день творят чудеса! Во время объятий вырабатывается окситоцин, уровень страха снижается, чувственность возрастает, мышцы оживают, сердце раскрывается.

Запомните: 8 объятий в день. Посмотрите, как после этой привычки изменится ваша жизнь.

Женская магия

Этот простейший и очень полезный для женщин комплекс утреннего пробуждения придумала и внедрила в массы врач с многолетним опытом практики и преподавания. Не так давно она уехала из Москвы в Таиланд и стала вести практические уроки в интернете. В свои 60 лет она полна сил, красоты, творчества и молодости. Под ее руководством сотни женщин обретают себя заново.



Елена ПЯТИБРАТ
врач-гинеколог,
косметолог, нутрициолог
Программа Молодости
VREMENY.net

Движения выполняем в кровати лежа, каждое движение повторяем 5 раз.

Оживление рук

- ✓ Надеваем тугое «кольцо» (из пальцев одной руки) на каждый палец другой руки и резко «снимаем».
- ✓ Нажимаем в центр каждой ладони, немного держим и отпускаем.
- ✓ Крутим запястья, оживляем общую циркуляцию.

Голова

- ✓ Делаем из рук «грабли» и прочесываем/продавливаем голову (5 раз).
- ✓ Разглаживаем лоб ладонями, от центра к вискам (5 раз).

Глаза

- ✓ Продавливаем точки по краю глаза сверху, начиная от края глаза до висков, 5 раз.

Утренняя разминка

- ✓ Продавливаем точки по внутренней косточке глаза снизу, начиная от висков и к краю глаза, 5 раз.
- ✓ Продавливаем, но кожу не сдвигаем! Делаем 5 кругов. Это упражнение для того, чтобы не было мешков под глазами.

Нос

- ✓ Растираем пальцами боковые поверхности носа.

Уши

- ✓ «Протапываем» легко расстояние от глаза к началу ушной раковины (очень застойное место).
- ✓ Пропускаем уши между пальцами и растираем (для хорошего овала лица).
- ✓ Тянем за мочки вниз.
- ✓ Тянем уши вверх.
- ✓ Растираем внутреннюю поверхность ушной раковины.
- ✓ Растираем внутри ушного прохода.
- ✓ Закрываем уши ладонями и надавливаем.

Голова

- ✓ Простукиваем мягко затылочные бугры (мозжечок).

Губы - щеки

- ✓ Делаем букву V указательным и средним пальцем и растираем от угла губ к центру.

Подбородок

- ✓ Указательным пальцем растираем в центре подбородок (вверх-вниз).

Шея

- ✓ Растираем шею (сверху вниз).

Грудная клетка

- ✓ Растираем грудную клетку (сверху вниз).

Живот

- ✓ Движение рук: ладони со спины идут на живот (5 раз).
- ✓ Задержали руки внизу живота тоже на 5 раз.
- ✓ Для оживления кишечника:
 - кулаками или руками, справа ведем, проглаживаем от паховой области под ребро – 5 раз;
 - затем поперек живота под грудной клеткой – 5 раз;
 - затем слева от грудной клетки к паховой области.
- ✓ Фиксируем руки внизу живота, дышим.

Спина (сидя)

- ✓ Растираем костяшками пальцев вдоль позвоночника (поясницу и крестец).
- ✓ Растираем ладонью область почек аккуратно.

Вспорхнули навстречу новому счастливому дню, весне и любви!

Он есть у всех женщин. И бороться с ним сложно. Даже дорогие средства не очень-то и помогают. Но есть в народной медицине прекрасный скраб из морской соли. От него, от целлюлита. Средство, уже осчастливившее не одну тысячу женщин. Весной суперактуально.

ЦЕЛЛЮЛИТ? СОЛЬ РАСТВОРИТ!

При использовании скраба из морской соли кожа становится нежной, гладкой и подтянутой, ну а целлюлитные отложения под кожей потихоньку рассасываются.

Отличное очищающее средство, так как удаляет ороговевшие клетки с кожи, стимулируя ее регенерацию, и улучшает кровообращение. А обменные процессы в клетках ускоряются, и через поры выходят шлаки, токсины и лишние жиры.

Кроме того, морская соль питает кожу микроэлементами: йод, магний, железо и т.д.

Как скраб применять

Первое и важное: скраб нельзя использовать чаще, чем 1 или 2 раза в неделю.

Далее, наносить его нужно обязательно на чистую увлажненную кожу, после душа или ванны. Втирать скраб следует круговыми движениями, особое внимание уделяя проблемным зонам, не менее 5 минут.

В проблемных зонах должно появиться ощущение легкого жжения или покалывания. По окончании – смыть остатки скраба теплой водой.

ВАЖНО! Несмотря на то, что скраб с солью – очень эффективное средство в борьбе с целлюлитом, оно все же вспомогательное. Лучше бороться с «апельсиновой коркой» комплексно: правильное питание + здоровый сон + регулярные посильные физические нагрузки + свежий воздух. И хорошее настроение, конечно!

Рецепты домашних скрабов с солью

РЕЦЕПТ 1

С медом

Смешать 100 г натурального жидкого меда с таким же количеством морской соли. Все тщательно перемешать и нанести на тело. Такой скраб не только помогает избавиться от целлюлита, но и отлично увлажняет кожу.

РЕЦЕПТ 2

С кофе

Можно смешать 3 столовые ложки молотых зерен кофе с 3 столовыми ложками морской соли, затем добавить 5 капель оливкового масла и хорошенько перемешать.

РЕЦЕПТ 3

С цитрусом

Взять 5 столовых ложек морской соли и смешать их с ложкой оливкового масла. Тщательно перемешать, а в полученную кашицу натереть на мелкой терке цедру лимона или грейпфрута.

КАК ДОЛГО? Результат можно заметить уже после первой процедуры – кожа станет более подтянутой и гладкой. Но для того чтобы целлюлит сошел полностью, потребуется несколько месяцев регулярных процедур.

РЕЦЕПТ 4

С сахаром

Такой скраб не только помогает избавиться от целлюлита, но и сделает растяжки менее заметными.

Взять 250 г обычного сахара, добавить 250 г соли, желательно морской, и залить растительным маслом (0,5 стакана), лучше использовать оливковое. Тщательно перемешать и нанести на тело.

Будем красивыми, здоровыми и стройными этой весной!

Казалось бы, растяжка – ерунда какая! Уж лучше поприседать или отжаться! Но нет, для женского здоровья и красоты растяжка незаменима. И вот почему.



Чудо растяжки

Чем хороши регулярные упражнения на растяжку для женщин:

- Улучшают работу иммунной системы;
- Повышают выносливость;
- Нормализуют психическое напряжение и улучшают внимание;
- Улучшают работу всех органов тела;
- Делают мышцы более вытянутыми и не дают им расти вширь, что для женщины крайне важно, если она предпочитает силовые упражнения;
- Помогают быстрому восстановлению мышц;
- Нормализуют артериальное давление (манипуляции с опорно-двигательным аппаратом помогают перенаправить поток крови в не задействованные ранее сосуды);
- Предотвращают травмы;
- Помогают нормализовать менструальный цикл;
- Препятствуют варикозному расширению вен;
- Помогают в родах (за счет гибкости тазобедренных суставов).

Внимание, шпагат!

Не всем стоит пробовать его делать, тем более самостоятельно. Но если для вас это мечта детства, то попробовать можно. Следуйте этим простым советам.

- Неподготовленному человеку нужно хотя бы пару недель. Спешка может привести к травмам.
- Исключите на время из рациона мясо. Связки из-за него теряют эластичность.
- Перед растяжкой можно принять горячий душ – связки будут более податливы.
- Тренировки начинать постепенно и со временем увеличивать количество растяжек в день.
- Важно делать упражнения утром и вечером. И регулярно!
- Занятия должны быть не реже 4 раз в неделю, а лучше – каждый день.
- Их длительность должна составлять как минимум 30 минут.



Йога. Поза «Бабочка»

Поза «Бабочка», несмотря на простоту, потрясающе эффективна. Как ее выполнять:

1. Сядем на пол с прямой спиной и выпрямленными ногами;
2. Согнем ноги в коленях, соединив стопы вместе;
3. Обхватим руками сомкнутые стопы и подтянем пятки как можно ближе к промежности;
4. Максимально выпрямим спину, растягивая позвоночник;
5. Колени максимально разведем в стороны, аккуратно расталкивая их локтями, и по возможности опускаем колени на пол;
6. Сохраняя спину прямой, на выдохе наклоним корпус вперед, насколько это возможно, стараясь лбом или носом коснуться пола.

Если у вас не очень опускаются колени, можно подложить под бедра валик или скрученный плед. Такая опора поможет максимально расслабить мышцы, за счет чего постепенно раскрытие увеличится. А также это поможет, если была травма колен или пахового сухожилия. Только расслабленные мышцы позволят сделать положение более раскрытым. Если изо всех сил пытаться развести колени с напряженными мышцами, то можно порваться. Расслабиться поможет и дыхание: глубокое, ровное.



аптечка знахаря

У травотерапии всегда были, есть и будут свои поклонники. Для них мы публикуем рецепты для здоровой и красивой кожи. Итак, сколько вешать в граммах?

Кожа: атласная, упругая, свежая

1. При экземе

Шалфей лекарственный (листья) – 10,0
Подорожник большой (листья) – 10,0
Крапива двудомная (листья) – 10,0
Полынь горькая (трава) – 5,0
Тысячелистник обыкновенный (трава) – 15,0
Зверобой продырявленный (трава) – 15,0
Хвощ полевой (трава) – 15,0
Кукурузные столбики с рыльцами – 10,0
Можжевельник обыкновенный (плоды) – 16,0
Принимать по половине-трети стакана настоя 3 раза в день до еды.

2. При нейродермите и экземе

Крапива двудомная (листья) – 10,0
Душица обыкновенная (трава) – 10,0
Черёда трехраздельная (трава) – 15,0
Фиалка трехцветная (трава) – 10,0
Ромашка аптечная (цветки) – 10,0
Тимьян ползучий (трава) – 10,0
Хвощ полевой (трава) – 10,0
Валериана лекарственная (корень) – 15,0
Солодка голая (корень) – 10,0
Принимать по половине-трети стакана настоя 3 раза в день до еды.

3. Для лечения витилиго

Зверобой продырявленный (трава) – 20,0
Календула лекарственная (цветки) – 10,0
Шалфей лекарственный (трава) – 20,0
Душица обыкновенная (трава) – 10,0
Ромашка аптечная (цветки) – 10,0
Подорожник большой (лист) – 15,0
Крапива двудомная (листья) – 15,0
Принимать по трети-половине стакана настоя 3 раза в день до еды.

4. При псориазе

Черёда трехраздельная (трава) – 15,0
Бузина черная (цветки) – 10,0
Зверобой продырявленный (трава) – 15,0
Чистотел большой (трава) – 5,0
Девясил высокий (корни) – 10,0
Аир обыкновенный (корни) – 15,0
Кукурузные столбики с рыльцами – 10,0
Брусника обыкновенная (листья) – 10,0
Хвощ полевой (трава) – 10,0
Принимать по полстакана настоя утром и вечером после еды.

5. При трофических язвах на почве тромбофлебита

Подорожник большой (лист) – 15,0
Кориандр посевной (плоды) – 15,0
Зверобой продырявленный (трава) – 20,0
Черёда трехраздельная (трава) – 10,0
Сушеница болотная (трава) – 10,0
Солодка голая (корень) – 20,0
Принимать по трети стакана настоя 3 раза в день после еды.

6. При гнойничковых заболеваниях кожи

Календула лекарственная (цветки) – 15,0
Подорожник большой (лист) – 15,0
Ромашка аптечная (цветки) – 10,0
Шалфей лекарственный (трава) – 15,0
Зверобой продырявленный (трава) – 20,0
Девясил высокий (корень) – 15,0
Хвощ полевой (трава) – 10,0
Принимать по трети-четверти стакана настоя или отвара 3 раза в день до еды.

7. При лечении трудно заживающих ран

Хвощ полевой (трава) – 30,0
Ромашка аптечная (цветки) – 30,0
Зверобой продырявленный (трава) – 40,0
Пить в виде отвара по трети-четверти стакана 3 раза в день или использовать для компрессов.

8. Для лечения экссудативного диатеза

Солодка голая (корень) – 10,0
Лопух большой (корень) – 15,0
Одуванчик обыкновенный (корень) – 15,0
Черёда трехраздельная (трава) – 30,0
Марена красильная (корень) – 30,0
Принимать по 1–2 стакана отвара утром.

9. Для лечения обыкновенных угрей

Лопух большой (корень) – 30,0
Девясил высокий (корень) – 30,0
Зверобой продырявленный (трава) – 40,0
Принимать по 2–3 стакана отвара в день.



10. При облысении

Лопух большой (корни) – 30,0
Крапива двудомная (листья) – 70,0
Применять в виде настоя для мытья головы.

11. Для лечения облысения

Лопух большой (корни) – 15,0
Зверобой продырявленный (трава) – 15,0
Черёда трехраздельная (трава) – 15,0
Бессмертник песчаный (цветки) – 10,0
Ромашка аптечная (цветки) – 10,0
Кукурузные столбики с рыльцами – 10,0
Пижма обыкновенная (цветки) – 10,0
Аралия маньчжурская (корни) – 15,0
Принимать по трети-половине стакана настоя за 30 мин. до еды 3 раза в день.

ВАЖНО!

Используйте рецепты только после того, как врач поставит вам диагноз! Рецепты народной медицины должны быть строго индивидуальными, и применять их надо, учитывая свои особенности.

Конский каштан

Это растение буквально незаменимо не только в народной медицине, но уже и в официальной терапии. Чем же оно так уникально?

Для сосудов

В коре, цветах и плодах лечебного конского каштана содержатся вещества, которые полезны для капилляров, снижают густоту крови, повышают проходимость вен и сосудов. В медицине из каштана конского делают лекарственные настойки и экстракты для лечения варикоза, тромбоза, геморроя.

Для восстановления сил

Само дерево обладает очень мощной очищающей энергетикой, действие которой на человека сравнимо с действием быстрой горной реки. Поэтому знахари предлагают хотя бы один раз в день просто постоять, прислонившись к каштановому дереву. Это усилит иммунитет, поднимет настроение, подпитает энергетический запас человека.

Для ЖКТ

Народные целители для лечения диареи, малярии, спазмов сосудов, различных кровотечений и слиш-



ком высокой кислотности рекомендуют пить отвар из коры каштана. Ее собирают весной с веток, которым исполнилось 3 года, режут на кусочки средней величины и сушат в проветриваемом помещении.

Для суставов и костей

Растирка, приготовленная из плодов каштана или его цветов, настоянных на водке, помогает при болях в суставах и костях. Смесь молотых плодов и цветов каштана, в состав которых входят эфирные масла, применяют для изготовления мази от полиартрита и остеохондроза.

При простатите

Для лечения аденомы простаты народные целители рекомендуют дважды в день пить по 10 капель настойки, приготовленной из очищенных и растертых в порошок плодов, настоянных на спирте.

А также

Настойки из каштана, смешанного с крапивой, амарантом и морковником, можно применять для лечения тромбоза и варикоза. Настойка из плодов каштана с золототысячником, крапивой, чистотелом, пустырником и чабрецом помогает при мастите и мастопатии.

ВАЖНО

Конский каштан в народной медицине могут использовать только опытные травники. Неправильное применение этого несъедобного плода может вызвать отравление.

*Клуб здоровья и долголетия
Алексея МАМАТОВА*

Давайте обсудим такую знакомую проблему: вздутие живота, повышенное бурление и метеоризм. И найдем, какие меры следует принять.



Вздутие живота: что делать

Итак, почему скапливаются газы в кишечнике? Причин может быть несколько.

- **Употребление продуктов или напитков, «запускающих» газообразование:** сладостей, бобовых, картофеля, капусты, кваса и других газированных напитков, молочных продуктов, пива. Также вздутие живота вызывается употреблением плохо сочетаемых лично для вас продуктов.
- **Недостаточное количество ферментов для расщепления пищи.** Особенно это заметно при употреблении большого количества белка. Во-первых, если у вас есть предрасположенность к заболеваниям ЖКТ, то это в принципе может вести к проблемам. Как именно это проявится, зависит от вашего организма. Если у вас недостаточно энзимов (ферментов) для переваривания мяса, то вы будете страдать от тяжести в желудке и вздутия. Если у вас есть проблемы с почками, то большое количество протеина (белка) может опосредованно

влиять на образование камней и так далее.

Также на фоне проблем с ферментами живот может надуться от злоупотребления жирной пищей, требующей значительного времени на переваривание. Жиры создают ощущение переполненности и тяжести в желудке, провоцируют вздутие.

- **Нарушение баланса кишечной микрофлоры при дисбактериозе.** Дисбактериоз появляется в результате некоторых болезней и приема антибиотиков. В этой связи в просвете кишечника проходят процессы гниения остатков пищи, что и вызывает дискомфорт в животе. Во время таких состояний диета при вздутии живота должна содержать пребиотики и пробиотики.

- **При беременности и менструации.** У многих женщин вздутие живота происходит перед менструацией – из-за изменения уровня гормонов. На эту же неприятность жалуются женщины перед менопаузой. Во время

климакса вздутие живота нередко сопровождается запорами.

- **Спазм толстого кишечника из-за стресса.**
- **Нарушенное кровообращение, перистальтика кишечника.** Двигательную активность кишечника в таких случаях могут активизировать физические нагрузки. Диета от вздутия хорошо дополняется спортом или обычными прогулками, так как всякое движение полезно.

К сожалению, лишь изменениями в питании добиться избавления от метеоризма не всегда получается. Придется обследоваться у гастроэнтеролога, чтобы выяснить, не поражены ли серьезно какие-либо из отделов пищеварительного тракта. Но если каких-то серьезных, требующих врачебного вмешательства заболеваний выявлено не будет, то коррекция питания – действительно большой и эффективный шаг на пути избавления от метеоризма.

Упражнения от вздутия живота

Быстро устранить вздутие живота можно за счет усиления перистальтики кишечника. Если у вас нет острых состояний, тяжелых инфекционных заболеваний и опухолей в брюшной полости, то сделать это можно с помощью простых физических упражнений.

1. Наклоны вперед поочередно к одной ноге, потом ко второй.

2. «Велосипед»: из положения лежа на спине согните ноги в коленях и попытайтесь изобразить езду на велосипеде. Достаточно 15 повторов круговых движений ногами.

3. Подъемы. Лягте на живот на твердую поверхность. Обопритесь на руки и начинайте постепенно поднимать туловище, прогибаясь в поясничной части позвоночника. Достаточно 10 подъемов.

4. Втягивание живота. Лежа на спине, ноги немного согнуты в коленях: живот быстро втягивать и расслаблять. По 15–20 раз ежедневно.

5. Массаж живота. Важно делать его в направлении по ходу часовой стрелки, чтобы это совпадало с перистальтикой кишечника. Начинать движения с легких поверхностных, переходя к более глубоким надавливаниям.

6. Тренировка мышц промежности и заднего прохода: ежедневно до 50 раз сжимать и разжимать задний проход.

Этого комплекса будет достаточно для того, чтобы существенно уменьшить явление раздутости. В течение 3–5 дней все неприятные симптомы будут полностью устранены. У вас улучшится самочувствие и нормализуется стул.



Народная медицина против вздутия живота

1. При вздутии живота и повышенном газообразовании отлично помогает такое народное средство.

Возьмите 2 столовые ложки укропного семени и залейте стаканом крутого кипятка. Дайте настояться и процедите отвар через мелкое ситечко. Пейте несколько раз в день по половине стакана.



2. Хорош и ветрогонный чай. Его составляют из равных частей плодов фенхеля, корня валерианы и листьев мяты. Стаканом кипятка заливают 1 столовую ложку сбора, 30 минут настаивают и принимают по трети стакана 3 раза в день.

3. Хорошо помогает при метеоризме напиток, сваренный из тмина. 1 чайную ложку молотого тмина (залить 250 мл кипятка, дать постоять в течение 15 минут с закрытой крышкой, перемешать). А также укропа (1 чайную ложку семян залить 150 мл кипятка, процедить через 10–15 мин).

4. Вы можете также съесть чайную ложку молотого тмина и запить большим количеством воды. Это работает как ветрогонное средство, расслабляет кишечник, облегчает отхождение газов, снимает боли, связанные с метеоризмом.



Если же вздутие живота беспокоит вас не периодически, а постоянно, стоит задуматься о БОЛЬШОЙ ЧИСТКЕ организма, чтобы избавиться от шлаков, токсинов и всего ненужного, накопленного годами!

**Клуб здоровья и долголетия
Алексея МАМАТОВА**

Такой самомассаж ладоней и ступней способствует хорошей ежедневной очистке кишечника. Су-джок-терапия нам в помощь!



Вячеслав СМІРНОВ
врач, чемпион мира
по йога-спорту,
Центр YogaLife,
Киев, Украина



БОЛИТ ЖИВОТ? Массируем ладони!

Главная точка кишечника

Энергетическая точка кишечника, с которой стоит начать проработку пищеварения, расположена на кисти, на ее наружной стороне (см. рис. 1). Эта точка отвечает за ротовую полость – начало пищеварительного тракта. Для наилучшего воздействия делайте аппликации из сырых очищенных семян тыквы.

Аппликации на энергетической точке кишечника помогают при лечении головной боли, отечности слизистых, при гнойничковых заболеваниях, болях в животе, брожении в толстом кишечнике, гинекологических заболеваниях, нервных болезнях.



Толстый кишечник

Зона толстого кишечника (см. рис. 2) активна утром, поэтому воздействовать на нее лучше как можно раньше



– то есть сразу после утреннего пробуждения. Главные точки отмечены на рисунке кружками, это «входы» в толстый кишечник. Конечные точки – у основания 3-го и 4-го пальцев. Массируйте всю зону пальцем или валиком по часовой стрелке.

Регулярное очищение толстого кишечника повышает гемоглобин, улучшает цвет лица, состояние волос, убирает отеки вокруг глаз.

Тонкий кишечник

Область тонкого кишечника находится в центре ладони и в центре стопы (см. рис. 2, 3). Эта область активна после обеда. Внимательно прощупайте эту зону. Если нашли болезненную точку – массируйте ее до полного расслабления и ощущения тепла. После этого хорошо промассируйте всю зону по часовой стрелке.

Если есть возможность побыть весь день дома – поставьте на стопы аппликацию из семян риса или льна.

Массаж зоны тонкого кишечника приводит в порядок не только непосредственно кишечник и пищеварение, но и нервную систему. При регулярном массаже уйдет вялость и раздражительность.



Расстройства кишечника

При расстройстве перистальтики кишечника слишком активна. Это вызвано раздражением его стенок – из-за аллергии, токсического отравления, опухоли или дисфункции вегетативной нервной системы, которая регулирует перистальтику.

Поскольку 50% расстройств пищеварения связаны с невротизацией, вы можете попробовать устранить расстройство самостоятельно.



ВАЖНО! Самомассаж не заменяет назначений врача!

При поносе и других расстройствах с повышенной перистальтикой успокаивайте зону двенадцатиперстной кишки и тонкого кишечника. В течение 10 минут массируйте по стандартной системе, затем прогревайте мокса-сигарой (специальная сигара из полыни, ее можно купить в интернете) в течение 5–7 минут. Вслед за этим воздействуйте на зону мозга в центре каждого пальца (рис. 4).

Ленивый кишечник

Хронический застой и запор не только неприятны и болезненны, но и вызывают отравление всего организма. В таком случае помогут обычные экологичные методы: увеличьте количество питьевой воды, сделайте зарядку. Другой, не менее экологичный метод самопомощи – Су-джок.

На области проекции толстого кишечника на руке (см. рис. 5) найдите самые болезненные точки и массируйте до размягчения, лучше массажной палочкой. Можно прогреть точки моксой (полынной сигарой) в направлении опорожнения кишечника, на расстоянии примерно 1 см от поверхности кожи. Затем хорошенько промассируйте эту зону.



Чтобы закрепить эффект, выполните аппликацию яблочных, виноградных, арбузных или тыквенных семечек по всей зоне.

Для профилактики держите под рукой орешки или каштаны и перекачивайте их в ладони – это будет ваш постоянный самомассаж кишечника.

16+

ЖУРНАЛ «ТОЛСТЫЙ КОШЕЛЕК. ЭХ, СЕМЕНОВНА!»



В первом номере:

85 САМЫХ ПОПУЛЯРНЫХ ГОЛОВОЛОМОК
10 САМЫХ ПОЛЕЗНЫХ СОВЕТОВ
ХИТ-ЧАСТУШКА ДЛЯ НАСТРОЕНИЯ!

Покупайте новый большой сборник головоломок «Толстый кошелек. Эх, Семеновна!»

Гадания

В день весеннего равноденствия принято гадать, делать заговоры и другие магические вещи.

И снова про РАВНОДЕНСТВИЕ

Гадание на жаворонках

Хозяйка заранее выбирала некоторые предметы, загадывала, что они значат, а потом запекала их в жаворонках. Кому что попадется, то его и ожидает. К примеру: пуговица означала, что скоро обновка, монетка – богатство, колечко – женитьба.

Головки жаворонков давали домашнему скоту, чтобы уберечь от дурного глаза и болезней. А туловище отдавали деткам, чтобы они росли крепкими и здоровыми.

Испеченных жаворонков также подкидывали в небо. Чем больше раз подкинешь и поймаешь жаворонка, тем больше здоровья будет у тебя в этом году.

Гадание на пироге, ключе, кольце

Его можно проводить и на свой день рождения.

Итак, накануне дня равноденствия, 19 марта 2018 года, возьмите ключ, кольцо, веточку ивы, корку хлеба, кусочек пирога и карты из новой колоды – тузы пик и бубен и десятку треф. Все это заверните в белый головной платок и положите под подушку. Оставьте окно в спальне незанавешенным. Утром вспомните, что снилось. Если это:

- **пирог, лакомства** – вас ожидает процветание;
- **ключ, двери, любые сооружения** – ждите успеха в карьере;
- **кольцо, украшение, предметы роскоши** – в этом году у вас будет свадьба;
- **корка хлеба, еда** – прибавка к зарплате;
- **веточка ивы, растение, природа** – неожиданная радость;
- **карты, другие предметы, связанные с предсказаниями, или просто странный, непонятный сон** – вас ожидает серьезный выбор;
- **если ничего не приснилось или не запомнили сон** – не ждите в ближайшее время серьезных перемен.

Гадание на расческе

Купите новую расческу. Перед тем как лечь спать на равноденствие, расчесывайте волосы не менее 3 минут, а потом положите расческу под подушку со свежей наволочкой и скажите:

«Суженый, приходи ко мне в снах моих, а я наяву – к тебе».

Утром вспомните, кто вам приснился.

Гадание на весенней ветке

Срежьте ветку с почками. Поставьте ее в вазу с водой, назвав отростки именами кандидатов в женихи. Поставьте вазу на светлое солнечное окно и наблюдайте, на какой из веточек первыми появятся листочки. Именно этот человек больше всего тянется к вам.

Обряд на урожай

Застелите стол зеленой скатертью, а перед собой поставьте котелок с влажной землей с вашего приусадебного участка.

В землю эту воткните зеленую свечу и зажгите ее. Когда она прогорит до конца, верните землю на то же место, откуда вы ее взяли. И огарок свечи прикопайте там же.

Можно поворожить над семенами. Все семена, которые вы будете высаживать в этом году, рассыпьте по чашам. Коснитесь пальцами семян, представляя, как отдадите им энергию. Семена будут сильными и выносливыми, и урожай вы соберете хороший. Кстати, это хороший талисман достатка: соберите их в мешочек и храните дома.

ВАЖНО!

Из всех ритуалов этого дня наиболее сильные – любовные. Многие обращались в этот день к ведуньям, чтобы приворожить любимого. Помните, что привязать к себе человека с помощью магии можно, но истинной любви он к вам испытывать не будет, а станет мучиться и мучить вас. Только искренняя любовь может принести счастье. А приворот – та же порча. Используйте силу этого дня, чтобы добавить себе здоровья, привлечь в свою жизнь удачу и счастье.

оберег

На этих птичьих фигурках из теста славяне не только гадали. Это был и самый настоящий весенний оберег! Давайте же и мы приготовим его своими руками!

Выпекая жаворонков, наши предки отмечали наступление весны и пробуждение природы, призывали в дом изобилие, счастье и радость. Этой выпечкой угощали и угощались на равноденствие. А поскольку в этот день обычно идет Великий пост, булочки-жаворонки часто делали постными. Но мы дадим все же скромный рецепт. И не забудьте положить в птичек предметы для гадания!

СПРАВКА

Изначально жаворонки – печеные птички из постного теста, которые на Руси готовили к празднику Сорока мучеников Севастийских (в Церкви отмечается 22 марта по н. ст.). В православной традиции они символизируют летящие к Богу души.

Лепим с любовью в сердце

Перед тем как лепить жаворонков, откройте свое сердце. А для этого сделайте такую практику.

Представьте, что ваше сердце наполняется теплой и яркой энергией любви и эта энергия лучами выходит из вашего сердца, доставляя вам колоссальное удовольствие. И вот лучи обволакивают комнату и все, что в ней находится... Эти лучи выходят за пределы дома, распространяясь на весь город, планету, Вселенную...

Мысленно вложите в жаворонков эту любовь, радость, энергию изобилия и удачи, а также доброе намерение. Оно обязательно исполнится, если ваше сердце открыто и наполнено любовью.

Что нужно (на 8 жаворонков):

2 стакана муки, 0,5 стакана молока, 1 яйцо (+ 1 желток для смазывания выпечки), 30 г сливочного масла, 15 г свежих дрожжей, 2 ст. л. сахара (также сахар для посыпки), 4 изюминки, щепотка соли

✓ Молоко смешайте со сливочным маслом. Нагревайте смесь, пока масло не растопится, а молоко не нагреется до приятной теплой температуры. Дрожжи немного размочите в руках, чтобы они быстрее растворились. Залейте их масляно-молочной смесью и размешайте до полного растворения. В получившуюся смесь добавьте соль, сахар, просеянную муку и вбейте яйцо.

✓ Замесите тесто. Сначала оно может быть липким, но вскоре станет упругим и гладким. Подсыпьте в тесто немного муки, соберите его в шар и поставьте в теплое место для подъема. Когда оно увеличится в объеме вдвое, можно приступать к лепке жаворонков.

✓ Разделите тесто на 8 частей и оставьте небольшую часть для крылышек. Из 8 частей скатайте жгуты диаметром 1,5 см.

✓ Завяжите каждую колбаску в узел – это и есть будущий жаворонок.



✓ Один конец будет головкой птички. Немного сплющите ее, придав форму клюва на конце. Глазки сделайте из изюминки, разрезанной на 4 части.

✓ Второй конец жгута прижмите и сделайте надрезы – это хвост.

✓ Из оставшегося теста отщипните кусочки размером с крупную фасоль, расплющите их и сделайте надрезы с одной стороны. Это будущие крылья.

✓ Усадите жаворонков на противень и прилепите крылышки. Если плохо лепятся, смажьте их водой с нижней стороны.

✓ Оставьте жаворонков на 20 минут для подъема. Затем обильно смажьте их желтком. Сверху присыпьте птичек сахаром.

✓ Выпекайте при температуре 200° около 15 минут до появления румяной корочки.

А что делать с готовыми жаворонками – читайте на стр. 52.

Весь март у православных христиан идет Великий пост (с 19 февраля по 7 апреля). И хотя в сознании большинства людей пост и колдовство несовместимы, мы решили поставить эти рецепты в нашу традиционную рубрику. Ведь магия – это чудо и игра. Это наша психика и душа (если брать в авторитеты великого психоаналитика, врача и мистика Карла Густава Юнга, который, к слову, не сомневался в существовании Бога).

Пост с рыбой

Итак, постные чудесные рецепты! Предлагаем все же относиться к посту без фанатизма и иногда полакомиться рыбкой.



Молитва на принятие пищи

Благодарим Тя, Христе Боже наш, яко насытил еси нас земных Твоих благ; не лиши нас и Небесного Твоего Царствия, но яко посреде учеников Твоих пришел еси, Спасе, мир даяй им, прииди к нам и спаси нас.

Рыбный торт (салат)

1. Картофель сварить и натереть на крупной терке.
2. Лук пожарить.
3. На тарелку выложить слой рыбы, обмазать постным майонезом, выложить слой грибов, опять майонез, лук жареный, майонез, слой другой рыбы. Слои укладывать осторожно! Слоев может быть много, но последний – картофельный.
4. В конце обмазать все майонезом. Украсить огурчиком, перчиком, зеленью.
5. На ночь поставить в холодильник.

НУЖНО:

- отварная рыба 2 сортов – 1 кг (например, 0,5 кг филе окуня и 0,5 кг филе горбуши)
- картофель – 0,5 кг
- грибы (отварные или жареные) – 0,5 кг
- лук – 3 шт.
- постный майонез – 250 г



Заливное (судак)

Заливное готовить за 2 дня до подачи на стол. Заливать можно также осетрину, стерлядь, щуку, треску.

1. С рыбы счистить чешую. Разрезать брюшко и вычистить внутренности. Удалить жабры, спинной плавник, голову. Вырезать хребет с ребрами. Вынуть оставшиеся кости.
2. В 1,5 л холодной воды положить плавники, кости и голову.
3. Очистить морковь и лук, добавить в кастрюлю. Поставить на огонь и довести до кипения.
4. Снять пену, добавить перец горошком и лавровый лист. Убавить огонь и варить без крышки 1 час. В процессе варки количество жидкости должно уменьшиться до 1 л.
5. Агар залить стаканом холодной кипяченой воды.
6. Готовый бульон процедить через сито и 4 слоя марли. Ввести набухший агар. Тщательно размешать. Еще раз процедить. Так получается ланспик – горячее желе.
7. Добавить в желе 1 ч. л. соли, размешать.
8. Налить в миску 0,25 л ланспика и поставить в холодильник. Оставшуюся часть остудить до комнатной температуры.



НУЖНО:

- судак весом 1 кг
- 2 небольшие луковицы
- 2 небольшие моркови
- 3 горошины черного перца
- 1 лавровый лист
- белый молотый перец
- соль по вкусу
- нужное количество агара заменяющего 30 г желатина на 1 л воды

9. Овальное блюдо накрыть пищевой пленкой.
 10. На пленку кожей вниз положить филе.
 11. Чуть-чуть посолить, приправить белым молотым перцем, сверху накрыть пленкой.
 12. Поставить блюдо в заранее разогретую до 100° духовку, припустить рыбное филе в собственном соку в течение 1 часа.
 13. Залить первый слой ланспика, около 5 мм, на дно блюда для заливного.
 14. Готовое рыбное филе, не снимая пленки, поставить на длительное время в холодильник (лучше на ночь). Потом аккуратно снять пленку с филе и нарезать его на порционные кусочки.
 15. Выложить рыбу на блюдо с уже застывшим слоем желе. Зафиксировать рыбу в этом положении, залив сверху тремя половниками ланспика.
- Убрать в холодильник, чтобы ланспик застыл. Заливное готово, осталось его украсить.

НУЖНО:

- 2 средних лимона
- 2 некрупных соленых огурца
- горсть зеленого горошка
- 0,5 сладкого красного перца
- 1 веточка петрушки

Для украшения

1. Нарезать лимон тонкими полукольцами.
2. Из красного перца и соленых огурцов вырезать кружочки, фигурки.
3. Каждую деталь макать в ланспик, затем выкладывать на блюдо с рыбой.
4. Вылить в заливное оставшийся ланспик.
5. Поставить в холодильник.



Шпроты по-домашнему

1. Рыбу вымыть, отрезать головы, выпотрошить, выложить на бумажные салфетки и обсушить.
2. Лук нарезать полукольцами, лимон – тонкими кружками. В сотейнике разогреть растительное масло.
3. Обжаривать рыбу небольшими порциями по 4 мин. с каждой стороны.
4. На дно кастрюли уложить кружки лимона, затем лук и рыбу. Сверху – лавровые листья и черный перец.
5. Развести уксус водой, смешать с растительным маслом и солью по вкусу. Довести до кипения и залить рыбу. Закрыть крышкой.



Борш с рыбой

1. Рыбу разделать на филе с кожей без костей или тушку без головы, нарезать на порционные куски, обвалять в муке и обжарить на растительном масле.
2. Свеклу промыть, сварить в кожице с добавлением уксуса, очистить от кожицы, нарезать соломкой и тушить с квашеной капустой, пассерованными овощами, кореньями, томатом и бульоном 40–50 минут.
3. В кипящий бульон положить капусту, свеклу и овощи, проварить 10–15 минут, добавить обжаренную рыбу и варить борщ еще 5–10 минут. При подаче заправить соевой сметаной и посыпать зеленью.



НУЖНО:

- 500 г рыбы
- 1–2 ст. л. растительного масла
- 1,5 ст. л. муки
- 3–4 свеклы
- 1 стакан квашеной капусты
- 1 морковь
- 1 луковица
- 1 корень петрушки
- 1,5 ст. л. томатной пасты
- 1 ст. л. 3% уксуса
- 2 ст. л. соевой сметаны или соевого майонеза
- 1 пучок зелени
- соль и специи по вкусу

Пост постом, но не всем он сегодня годится. Есть и другие правила еды, и они тоже полезны для многих. Вот что говорит известный эзотерик **Александр ПАЛИЕНКО:**



– Еда очень сильно влияет на нас энергетически. Это связано как с теми, кто ее приготовил, так и с тем, из чего она приготовлена.

Растительная пища создает тонкий план и ощущения.

Мясные блюда заземляют нас и дают возможность реализовываться.

Сладкое усиливает взаимоотношения с другими людьми.

Острая пища создает увеличение духовной связи с тонким планом.

Существует и обратная связь.

Когда вы едите только растительную пищу, вас, образно говоря, достают из розетки, то есть вы можете быть очень умными, терпимыми и спокойными, но при этом инертными и бедными. Либо если у вас что-то происходит, то это всегда происходит не так и вы не можете сделать правильный выбор и выйти на следующий уровень.

Если есть только мясо, это дает силу, возможности и заземление, но если при этом у вас неверная законодательная база, вы будете жестким агрессором.

Когда вы едите острые блюда, вас тянет в духовность. Но если вы не реализуетесь, то начинаете осуждать всех, кто делает что-то не так.

Если вы жить не можете без сладкого, это дает вам потенциал знания и понимания что и как происходит, но вы становитесь ревнивыми и зацепленными за отношения.

Поэтому слушайте себя и дозируйте еду по ощущениям, то есть не надо есть только мясо или только растительную пищу. Если появилось желание съесть что-то определенное, съешьте!

АППЕТИТНЫЙ ЖУРНАЛ ДЛЯ ТЕХ, КТО ЛЮБИТ ВКУСНО ЕСТЬ И МАЛО ТРАТИТЬ!

ТЕМА НОМЕРА – ВСЕ В ДЕЛО – ГОТОВИМ ИЗ СТАРЫХ ЗАПАСОВ!

12+

- Пошаговые инструкции
- Звездные советы
- Эффективные и вкусные диеты
- Не пропустите – шикарные рецепты блинов к Масленичной неделе!

БОЛЕЕ 60 ПРОСТЫХ И ВСЕМИ ЛЮБИМЫХ БЛЮД

В ПРОДАЖЕ С 15 ФЕВРАЛЯ

Спрашивайте в отделениях Почты России!

ХОТИТЕ ВЕРЬТЕ – ХОТИТЕ НЕТ

Эту историю рассказала нашим читателям известная ясновидящая, участница «Битвы экстрасенсов» Арина ЕВДОКИМОВА. Она о том, что чудеса случаются. Время Великого поста очень подходит для размышлений на эту тему.

«А ты молишь... Бог и даст»

Он жил легко и красиво. Был любимцем женщин. Имел много друзей. И все, за что бы он ни брался, получалось у него лучше всех. Может быть, потому, что родители наградили не только brutальной внешностью и аналитическим складом ума, но и здоровыми амбициями. Единственный сын, поздний ребенок значил для них всё. Поэтому его будущее было заранее обеспечено и блестящим образованием, которое он получил в Англии, и нужными связями, и большими деньгами, оставленными в наследство.

Грозный диагноз

Когда после очередного профилактического медицинского осмотра, который он проходил ежегодно, ему пришло приглашение к главному врачу ведомственной клиники, он не придавал этому значения. Доктор как-то

особенно обходительно предложил присесть, после чего сообщил о необходимости делать срочную операцию. Незнакомый холодок пробежал по спине.

«Кошмарный сон», – подумал он и ущипнул себя за ухо.

Мысль о том, что он сейчас обязательно проснется и, как прежде, будет полон сил и здоровья, не оставляла его. В этот день он не вернулся на работу, а просто ходил по улицам города, сам не зная почему останавливаясь около каждой церкви, что встречалась на пути.

Операция прошла успешно, подтвердив самые худшие предположения докторов. За операцией последовало сложное лечение, затем – еще одна операция. И снова – отнимающее последние силы лечение. С присущим ему чувством юмора он успокаивал друзей и говорил, что никогда не хотел умереть старым. Но все понимали, что это были

всего лишь защитная реакция и желание всех и себя успокоить.

Дорога к храму

Его прогулки стали редкими, но ему всегда хотелось пройтись около церкви. Что он и делал, благо недалеко от его загородного дома, который находился в элитном поселке, стоял недавно отреставрированный храм.

В одно раннее утро он долго стоял, глядя на купола, созерцая осеннее небо. Птицы шумно строились в клин, чтобы улететь в теплые страны.

«Полететь бы вместе с ними, далеко-далеко. Забыть обо всем. Словно родиться во второй раз. Если такое вообще возможно», – думал он.

Кроны деревьев роняли последние листья и пели под порывами ветра. Неяркие краски пейзажа, открывающегося с пригорка, на котором стояла церковь, были пронзитель-



но красивы в своей тихой грусти. Он стоял и думал, что ради этой осени и ожидания зимы, редких минут единения с природой обязательно стоит жить. То ли ветер, то ли какая другая неведомая сила подтолкнули его к мраморным ступеням храма. Он вошел. Было очень тихо и сумрачно, пахло ладаном. Огоньки, что трепетали, как крылья бабочек над свечами, освещали иконы. Навстречу вышел батюшка и учтиво спросил:

– Поговорить хотели или просто так зашли?

– Спросить я хочу... – на глаза мужчины навернулись слезы. – За что? – Он начал сбивчиво рассказывать о себе.

Священник вдумчиво слушал, не перебивая, как будто давал всему накопленному выплеснуться из него.

Он договорил и, передохнув, вытер слезы:

– За что?

Батюшка поднял на него взгляд и, как будто рассуждая сам с собой, проговорил:

– Вот ты о себе все рассказал. А скажи, мил человек, дети у тебя есть? След какой на земле оставляешь? – Священник пристально посмотрел ему в глаза.

Он запнулся под цепким взглядом:

– Я очень много работаю. Бумаги, договора. В офисе с утра до ночи головы не поднимаю. Руководство мною доволен. Женщины, конечно, были, но как-то не сложилось.

Послушница

...Неожиданно к батюшке за благословением подошла послушница. Мельком взглянув на мужчину, она отвела взгляд.

– Вот человек спрашивает, за что ему болезнь далась. Вро-

де бы мирно-тихо живет. Не обижает никого, работает. Какой вот тут Божий промысел? Что скажешь, родненькая? За душу борьба или урок пока только дают?

Было видно, что послушница не простая, а даром владеет, потому священник ее и спрашивает.

– Благословите, – проговорила она и как будто продолжила начатый ими диалог.

– Гордыня высокая у вас, мужчина. Много работаете, все другим доказываете, что вы лучший. А кому это надо? Вы вот про женщин думаете, что пустые они, что вас недостойны. А ведь вы не задумывались никогда, что когда женщина аборт делает, не только она ответственность несет, но и мужчина, который от ребенка отказывается.

Он задумался:

– Да, я как-то и не задумы-

вался. Дети мне не нужны, но в обеспечении не отказывал. На аборт давал, так они и сами не горели желанием рожать. А что, в этом и есть причина?

– И в этом тоже, – подтвердил священник.

– Да что мне теперь – этих женщин искать, прощения просить? Или, может, сирот усыновлять, кто мне даст-то?

– А ты молись. Читай покаянный канон Иисусу Христу. Бог и даст.

Крутые перемены

На следующий день он проснулся с решением круто изменить свою жизнь. В окна смотрело бледное солнце. Но даже такое его присутствие внушало бодрость. Он позвонил начальнику и сказал о желании уволиться из банка. Босс воспринял это без удивления:

– Знаешь, старик, одобряю. Работа, как говорится, не волк. А ты поживи в свое удовольствие. Поезжай на Бали. Там тепло и недорого. Океан – глаз не оторвать. И не думай о плохом, именно плохое сбивает нас с правильного курса.

– Врач сказал – мне полгода осталось жить максимум. Да и жаркий климат не для меня.

– Тогда живи здесь, но на всю катушку.

Вечером он без дела ходил, будто прощаясь, по своему одинокому дому, в котором никогда не звучал детский смех, не жила постоянно одна-единственная любимая женщина, и думал: «Я не сделал самого главного. Не успел, а жаль. А сейчас и наследство передать некому».

Вскоре дом был продан, как и несколько престижных машин. Оставался только самый любимый автомобиль, подарок отца, да старая дача – еще крепкий дом, окруженный запущенным садом. Здесь он когда-то проводил каникулы и выходные с родителями. Сюда и вернулся, как был уверен, доживать свою короткую жизнь.

Немалые деньги от продажи имущества были отданы тем, кто действительно в них нуж-

дался: ушли на дорогостоящее лечение молодого парня, с которым познакомился в больнице. А он стал жить в тихом дачном поселке на берегу реки. Благодаря своим золотым рукам начал немного подрабатывать: то электропроводку починит, то бытовые приборы. И снова ему все удавалось. И как всегда, все его любили. За осенью пришла зима. Пробежали и зимние месяцы с метелями и оттепелями, отняв время из отведенного врачом на жизнь.

Молодая вдова

По поводу и без повода стала к нему забегать молодая вдова, мать троих детей. То отремонтировать что-то попросит, то сыну-школьнику помочь с уроками, то горячих пирогов принесет, то просто в гости напросится – поговорить.

Однажды, когда маялась ранняя весна, не зная – то ли прийти теплом, то ли уступить холодам, она, не мудрствуя, сказала:

– Полюбила я тебя. Давай, может, вместе жить будем?

– Что ты знаешь обо мне, глупенькая? Мне жить осталось совсем чуть-чуть.

– А ты подумай: хоть чуть-чуть – а твоя жизнь, в любви да ласке. И дети мои тебя полюбили.

Ему не хотелось перечить этой красивой женщине, которой жилось совсем несладко, да только она не жаловалась. К тому же он понимал, что она нравится ему, потому что была настоящая, не имеющая ничего общего с капризными девушками, которые всегда охотились на него, вернее – на его деньги.

Он подумал, что надо помочь ей, пока еще жив и вроде бы силы есть, что его стало немного удивлять. Его стараниями была перекрыта крыша, оборудованы кухня и комнаты детей. Самый маленький ребенок, который только начинал говорить, неожиданно для всех назвал его папой. Ему показалось, что в это время у него за спиной выросли крылья, и так безудержно захо-

телось жить. «Но жизнь утекает», – с болью подумал он.

– А давай поженимся, – вдруг сказал он, решив, что все, что у него осталось, отойдет тогда жене и ее детям, и будет сделано маленькое доброе дело.

– Ты никогда не пожалеешь об этом, никогда, – ответила она, обняв его. Следом за ней в свои объятия заключили его и дети. Так он и стоял в этом теплом коконе из женских слез и детских рук и был как никогда спокоен и счастлив.

Чудо

Наступило лето. Календарь стал тревожить его, ведь каждый день мог оказаться последним.

– Не мучайся, сдай анализ. Может, лечение изменить надо? – упрасивала жена.

– Надо бы, – отзывался он и опять оттягивал визит в клинику, ссылаясь на множество срочных дел.

Так прошел год. Осознав этот странный факт, он все-таки прошел обследование. Но даже когда увидел своего лечащего врача, бежавшего ему навстречу по длинному коридору с бумагами в руках, он еще не понял, что произошло чудо.

– Я поражен! Я рад! Такого никто не мог предположить. Но вы здоровы! Лечились за границей? Ведь к нам редко навывались, – врач строчил словами без передышки.

А он даже не понимал, о чем говорит доктор. Вновь ущипнув себя за ухо, убедился, что не спит.

– Русская деревня, природа, физический труд, семья, дети, хорошие мысли – все это он сказал вслух удивленному врачу.

Мысли же его были далеко в Небесах: там он просил покаяния и благодарил за чудо.

Венчание было в той самой церкви, откуда начинался его путь к Богу в сердце. В том святом месте, где неумелой молитвой он делал первые духовные шаги на зыбком краю своей жизни.

Имена

Планета, под которой рожден человек, наделяет его своими особыми дарами и задачами, которые он будет решать с помощью этих даров. И очень важно, чтобы имя, данное малышу при рождении, соответствовало энергиям этой планеты и его знака зодиака. Какие же имена подходят разным знакам?

Овен АНЖЕЛА, Лев АРТУР...

Овен

Планета-покровитель – воинственный, горячий и умный **Марс**.

КАКИЕ ОНИ

Бесхитростны и прямолинейны. Целеустремленны и настойчивы, заботливы и преданны своим родным, хотя иногда могут быть слишком эгоистичны.

Мужчины галантны и обаятельны, но в быту зачастую непрактичны и расточительны.

Наиболее благоприятные имена: Борис, Святослав, Степан, Андрей и Александр. Также с Овном совместимы имена Адам, Аркадий, Богдан, Борис, Владимир, Егор и Юрий.

Женщины капризны и легкомысленны. Однако они обладают некой женской силой, которая порой заставляет мужчин совершать ради них поступки.

Имена: Александра, Алла, Анжела, Анастасия, Василиса, Галина, Дарья, Лидия, Жанна, Лариса и Надежда.

Телец

Планета-покровитель – прекрасная, творческая, сексуальная **Венера**, которая любит роскошь.

КАКИЕ ОНИ

Очень материалистичны и практичны.

Мужчины предпочитают копить деньги, а не тратить их. У них есть огромная сила воли и запас жизненных сил. Умеют заводить вы-



годные знакомства и делать деньги буквально из ничего.

Имена: Александр, Анатолий, Вадим, Денис, Марк.

Женщины – отличные домохозяйки, матери и хранительницы домашнего очага. Иногда бывают очень упорны и властны.

Имена: Диана, Зоя, Инна, Ирина, Майя, Римма, Элеонора.

Близнецы

Планета-покровитель – интеллектуал **Меркурий**, дарящий молодость, юмор и навыки общения.

КАКИЕ ОНИ

Интеллектуалы, всегда полны идей и стремятся черпать новые знания из всех возможных источников.

Мужчины-Близнецы независимы, вплоть до отрицания уз власти, брака и общественных норм.

Имена: Даниил, Игорь, Константин, Никита, Станислав.

Женщины-Близнецы обаятельны, общительны и остроумны. Однако их переменчивость усложняет жизнь окружающим.

Имена: Валерия, Елена, Нелли.

Рак

Покровитель – **Луна** – планета материнства, женственности, воды, заботы, семьи.

КАКИЕ ОНИ

Очень порядочны, чувствительны и неконфликтны.

Мужчины-Раки сдержанны в проявлении эмоций, при этом преданные и верные мужья.

Имена: Арсений, Василий, Вячеслав, Григорий, Денис, Дмитрий, Илья, Лев, Семен, Станислав, Степан, Тимофей, Феликс, Эдуард, Юлий, Петр, Роберт.

Женщина-Рак – сентиментальна и нежна. Очень ранима и женственна.

Имена: Юлия, Богдана, Джульетта, Диана, Дина, Доля, Елена, Елизавета, Лидия, Лия, Луиза, Мелания, Мелисса, Олеся, Селена, Симона, София, Софья, Хлоя, Яна, Ольга, Эмма.

Лев

Покровитель – **Солнце** – королевская планета, дает силу, здоровье, власть, вдохновение и артистизм.

КАКИЕ ОНИ

Темпераментны и горделивы. Мужчины щедры и заносчивы. Любят строить наполеоновские планы и хвастать своими достижениями перед окружающими. Однако их обаяние способно затмить любые их недостатки.

Имена: Абрам, Адам, Саша, Макар, Лёша, Альберт, Толик, Антон, Марк, Арнольд, Тёма, Артур, Богдан, Гера, Давыд, Даня, Захар, Ваня, Илья, Кирилл, Лев, Леонид, Назар, Коля, Петя, Прохор, Роберт, Рома, Ростислав, Руслан, Эльдар, Ян.

Женщина-Лев требовательна и бескомпромиссна.

Львицы обожают светское общество и внимание к собственной персоне, но становятся идеальными супругами и хозяйками.

Имена: Саша, Алла, Анжела, Тоня, Арина, Изабелла, Варвара, Даша, Диана, Жанна, Клара, Лада, Лида, Lolита, Люба, Маргарита, Надя, Наташа, Нонна, Регина, Роза, Роксана, Ростислава, Ульяна, Лера, Элла, Эльвира, Эмма, Юля, Яна.

Дева

Покровитель – **Меркурий** – дает аналитические способности, глубину.

КАКИЕ ОНИ

Прирожденные критики и наставники. Педантичны и рациональны.

Мужчины-Девы ставят себе цель: найти идеальную супругу. Однако и сами они становятся хорошими мужьями, отдаются семье.

Имена: Тимофей, Денис, Степан, Владислав, Павел, Эмиль, Всеволод, Станислав, Дмитрий, Денис, Иосиф, Игнат, Геннадий и Глеб.

Женщина-Дева очень старательна и прилежна. Незаменимый работник. Нерешительность и требовательность Дев порой мешают им построить крепкие отношения.

Имена: Диана, Елизавета, Ирина, Виктория, Валентина, Анастасия, Анна, Инна, Кристина, Ксения, Зинаида, Зоя, Инесса, Инга, Алевтина, Мария, Наталья, Раиса.

Весы

Планета **Венера** дает легкость, богемность, партнерство, красоту и вкус.

КАКИЕ ОНИ

Нерешительны, неконфликтны, не переносят одиночества. Мужчины-Весы очень честолобивы, вежливы и общительны. Любят роскошь, часто достигают материального благополучия.

Имена: Никита, Артем, Владимир, Вячеслав, Михаил, Олег, Сергей, Осип, Вениамин, Константин.

У женщин-Весов с детства развито чувство прекрасного. Обожают искусство, красивую одежду и комфорт. Именно поэтому многим мужчинам бывает тяжело соответствовать их запросам.

Имена: Надежда, Софья, Вера, Елена, Каролина, Беата, Белла, Виолетта, Карина, Клара, Евгения, Любовь, Людмила, Злата, Анжела, Ангелина.

Продолжение следует.



Место силы

Дольмены — домики души

Эти загадочные сооружения вызывают массу споров. Кто, когда и зачем их построил? На эти вопросы никто не может ответить однозначно, но версий хоть отбавляй. Давно замечено: там, где находятся дольмены, всегда особая аура. В таких местах хорошо медитировать, приводить в порядок мысли, заряжаться позитивной энергией, избавляться от негатива.

Древние постройки, сложенные из гигантских камней, расположены по всему миру. Их еще называют мегалитами (от греческих слов *megas* – большой и *lithos* – камень). Самый известный из них – английский Стоунхендж. Есть они в Европе, Африке, Азии (в Корее, Японии, Индонезии, Китае) и у нас, в России – на Черноморском побережье Кавказа и на Урале.

Одной из разновидностей мегалитов являются дольмены. Это слово происходит от бретонского *tol* (стол) и *men* (камень). И действительно, обычно дольмены похожи на огромные столы – четыре каменные плиты, поставленные на ребро и накрытые сверху пятой. Плиты очень тяжелые, массивные. В фасадной части, как правило, находится отверстие диаметром около полуметра, которое закрывается каменной проб-

кой. Причем эти пробки находили рядом или непосредственно в отверстии. Именно такие дольмены чаще всего можно увидеть в Краснодарском крае, на Кавказе.

Реже встречаются дольмены, сделанные из цельного куска камня, а также сложенные из каменных блоков, идеально подогнанных друг к другу.

Значительная часть мегалитов была построена в бронзовом веке. Их начали возводить примерно в III тысячелетии до н.э. и использовали вплоть до конца так называемой дольменной культуры в I тысячелетии до н.э. Но с какой целью их сооружали? Загадка.

Великая тайна

Самое простое объяснение – дольмены служили гробницами, в которых хоронили знатных членов общества. Но как установили

современные исследования, эти захоронения имеют отношение к более поздней эпохе, чем время сооружения дольменов. К тому же далеко не все мегалиты имеют форму каменного ящика. Тот же Стоунхендж вовсе не похож на место захоронения.

Некоторые считают, что дольмены были жертвенниками друидов. Часть исследователей уверена, что их установили пришельцы из других цивилизаций и наделили магической силой, которая может пробудить в человеке экстраспособности, подарить любовь или восстановить здоровье.

По другой, довольно распространенной версии, дольмены – часть единой мировой структуры, своеобразной информационной решетки. Их расположение не случайно. Они находятся в местах геологически активных

разломов. Причем рядом с ними часто оплывают грунты, проходят оползни, проносятся селевые потоки, но дольмены остаются нетронутыми.

Еще одна версия: мегалиты применяли для психогенного воздействия. Настроив дольмен на определенную частоту, можно войти в состояние транса и пророчествовать, как это делают шаманы.

Версий много, но точного объяснения пока нет. Впрочем, это не мешает тысячам людей совершать паломничество к дольменам, чтобы зарядиться от этих древних построек силой, энергией и мудростью. Конечно, не каждый может посетить Стоунхендж, но посмотреть дольмены в районе Сочи или Геленджика намного проще. Тем более что они не менее интересные и загадочные, чем их знаменитый британский собрат.

Друзья Солнца

Всего на территории Адыгеи и Краснодарского края более 1000 дольменов. По местной легенде, когда-то, очень давно, здесь жили карлики. Они были такими крохотными, что для верховой езды использовали зайцев. Карлики знали многие тайны природы, да только физической силы у них не хватало, и они решили попросить местных великанов построить для них дома, чтобы жить в тепле и уюте. Карлики спроектировали дома, назвали их «испуны», а великаны воплотили их проекты в жизнь. Но карлики так загордились своим умом, что боги решили их покарать. На землю обрушились всевозможные стихийные бедствия, и, когда природа прекратила свое буйство, оказалось, что все карлики погибли, а испуны остались. Довольно поучительная легенда!

Интересно, что в Абхазии, где также есть дольмены, их называют домиками души. Какое интересное и точное название! Большинство дольменов Кавказа действительно похожи на небольшие домики с круглыми отверстиями на фасаде и даже кое-где с каменной резьбой.



Как проехать

Наиболее интересные дольмены Большого Геленджика располагаются на горе Нексис. Они известны своими петроглифами – наскальными изображениями, высеченными древними людьми. Главные ориентиры для проезда: трасса федерального значения М4 и дорожные указатели на поселок Светлый и поселок Адербиевка.

На территории поселка Возрождение расположен неплохо сохранившийся дольмен Здоровья (Лит). До него можно доехать на машине или на общественном транспорте. В 3 км от поселка Возрождение можно обнаружить развалины еще 18 дольменов.

Одни из самых известных дольменов расположены на берегах реки Жане. Их можно посетить как с экскурсией, так и самостоятельно. Ориентир – все та же трасса М4, поселок Возрождение и мост: около него нужно припарковать машину и направиться вверх по течению реки пешком. Первая группа дольменов включает в себя большой Царский дольмен (Год), дольмен Мин необычной круглой формы и дольмен Пол, который находится немного в стороне. Примерно в километре небольшой дольмен Дух и развалины других.

Не менее известны Пшадские дольмены в районе поселка Пшадда. В частности, на окраине поселка, в районе Кубанской улицы расположен дольмен Сердце Матери (другое название – Благословение), знаменитый тем, что целиком высечен из скалы.

В расположении дольменов Кавказа наблюдаются некоторые закономерности. Они, как правило, ориентированы на солнце, поэтому каменные домики строили на открытых участках – горных хребтах, лесных опушках, речных террасах.

Получается, что солнечные лучи служили необходимым условием для жизни дольменов. В связи с этим нельзя не вспомнить все тот же Стоунхендж. Сюда в дни зимнего и летнего солнцестояния съезжаются туристы, чтобы посмотреть, как лучи солнца, достигшего зенита, попадают точно между вертикальными камнями самого большого трилита (так называют каменное сооружение в виде буквы «П», состоящее из двух или более вертикальных камней и одного уложенного на них сверху). Выходит, те, кто сооружал дольмены, прекрасно знали астрономию.

Дольмены строили на местах силы. Они предназначены для связи человека с природой и передачи энергии Земли и Солнца. Когда в нас накапливается много негатива, дольмен может помочь сбросить отрицательную энергию и зарядиться позитивом. Сила дольмена и его вибрации зажигают внутри человека что-то новое и яркое. Рядом с этими древними сооружениями чувствуется покой, прилив сил, гармония и вдохновение.

Екатерина АНДРЕЕВА

ТЕСТ

Natural

Healing

ВЫ ОБЛАДАЕТЕ ДАРОМ НАСТОЯЩЕГО ЦЕЛИТЕЛЯ?

- 1 Вы обладаете умением концентрировать свое внимание?
- 2 У вас сильная воля?
- 3 Вы способны к сопереживанию с людьми?
- 4 У вас образное мышление?
- 5 У вас хорошо развита интуиция?
- 6 Профессия бабушки, прабабушки или же кого-то другого из предков была связана с медициной?
- 7 Вы всегда заботитесь о том, чтобы окружающим вас людям было хорошо?
- 8 Вы ощущаете себя истощенным (ой) к концу дня, особенно если вам приходилось общаться с большим количеством людей?
- 9 Вы способны держать свои чувства под контролем?

Откровенно и честно ответив «да» или «нет» на все вопросы предлагаемого теста, вы сможете понять, заложены ли в вас особые целительские способности и возможности, а если это действительно так, то в какой степени они выражены.

- 10 К вам тянутся маленькие дети, даже если других незнакомцев они стесняются и боятся?
- 11 Вы неплохо осведомлены о расположении органов и систем в человеческом организме?
- 12 Вы легко можете сосредоточиваться на каком-либо явлении или предмете?

13 У вас есть способность к самовнушению?

14 Вы обладаете способностью к самомедитации, обостряющей экстрасенсорное восприятие?

15 Вам говорят, что рядом с вами всегда спокойно и комфортно?

16 Вы ощущаете временами приливы тепла в своих руках, внезапное покалывание, пульсацию и дрожь в ладонях?

17 У вас в роду были целители?

18 Животные любят вас и радуются, если вы рядом?

19 У вас обостренное обоняние?

20 Бывает ли так, что незнакомые люди начинают вдруг рассказывать вам истории из своей жизни?

21 Вы наделены огромным желанием помогать окружающим вас людям даже в ущерб самому (самой) себе?

22 Люди, находящиеся в непосредственной близости от вас, редко болеют?

23 Вы обладаете повышенной чувствительностью рук?

24 Вы способны чувствовать эмоции, переживания, а также ощущать физическую боль, которую испытывает другой человек?

25 Вы умеете делать массаж, даже если и не оканчивали специальных курсов, и потому люди нередко просят вас снять напряжение в мышцах или почесать спину, не зная о вашем умении сделать это?

26 Стоит вам немного погладить по голове человека, страдающего от головной боли, как та стихает или вообще исчезает?

27 К вам часто обращаются в поисках душевного комфорта, а также для решения с вашей помощью серьезных житейских проблем?

*Евгений ТАРАСОВ,
психолог*

Как оценить ответы

За каждый положительный ответ («да»), данный на любой из вопросов предложенного здесь теста, вам полагается по 2 балла, а за каждый отрицательный («нет») – 0.

Сложив набранные вами баллы, оцените полученный результат.

КЛЮЧ:

Положительные ответы только на **15 и менее** вопросов означают, что у вас скорее всего имеются некоторые задатки, определенные качества, которые могут оказываться той «почвой», на которой сможет при желании вырасти ваша способность к целительству. И тогда вас можно будет отнести к достаточно распространенной категории людей (называемых «интрасенсами»), у которых эти специфические возможности развились благодаря целеустремленной работе над собой, в результате тренировок, обучению приемам психологической и энергетической саморегуляции.

Если же положительные ответы были даны на **16 и более** вопросов, то это является свидетельством того, что в вас уже от рождения «генетически» заложены, а возможно, проявились в результате каких-то необычных воздействий на организм, чаще всего – на ваш мозг (душевная или черепно-мозговая травма, электрошок, передозировка наркоза при операции, перенесенная клиническая смерть...), особые «паранормальные», экстрасенсорные способности и возможности, в первую очередь – дар целительства.

«Собеседник»: заставляем думать!

16+



«Еженедельная газета «Собеседник» — это всегда актуальная и объективная информация о происходящем в России, репортажи и журналистские расследования, материалы о политике, образовании, науке, здравоохранении, спорте, социальной и культурной жизни общества.

ОФОРМИВ ПОДПИСКУ, ВЫ БУДЕТЕ В КУРСЕ ВСЕГО ПРОИСХОДЯЩЕГО В НАШЕЙ СТРАНЕ!

Спрашивайте в отделениях почтовой связи:

КАТАЛОГ «Пресса России» —
индексы: **50164, 32705** (льготный
для постоянных подписчиков),
32707 (для организаций,
библиотек, учебных заведений),

32706 (годовая подписка)
КАТАЛОГ российской прессы —
индекс **99596**;
КАТАЛОГ Почты России —
индекс **П1032**;

Возникли вопросы – звоните в отдел подписки
Издательского дома «Собеседник»
по тел.: (495) 685-76-45

Подписаться дешевле, чем покупать в розницу!

На дорожку

- Архангел Михаил, чего этот мужик так громко орет?
- Это новый пророк Божий.
- Кто?
- Тот, кто вместо того, чтобы жить, как все нормальные люди, на всех углах вопит, что он Твой посланник. Который за деньги передает людям Твою волю, как жить, что делать.
- И они верят в этот бред? Ему же только деньги нужны и власть, чтобы не работать.
- Семинары нынче в моде, помогают развиваться, преодолевать себя и т.д.
- А бездомного накормить или нуждающимся пожертвовать такую кучу денег нельзя? Пользы больше будет.
- Они в вечном поиске того, кто научит их правильно жить.
- А душу свою они слушать не пробовали?
- Не, «пророков» слушать проще.

- Дорогой, что ты за странные письма пишешь?
- Провожу тест.
- Но это же желания на Новый год... Деду Морозу, Богу, Будде... Чего? Дьяволу, Ктулху?!
- Причем всем разные. Проверяю, кто качественней работает.

– Сектор «Приз» на вселенском барабане Сансары! Вы попадаете... на Землю!

Во время драки йогов главное – обойтись без чакроприкладства.

- Ай, черт, как в спину-то вступило...
- Карма.
- Какая карма? Ты же атеист!
- Ну да. Но у тебя-то карма.

Аркадий ищет в «Гугл»-картах
Границу меж добром и злом,
Чтоб по своим координатам
Понять, на чьей он стороне.



– Не дави на меня, милый. А то мало ли что из меня выползет.

- У меня в голове голос все время звучит.
- Это твой ангел-хранитель.
- Он матерится!
- Пытается направить на истинный путь...

- Постоянно чувствую себя старомодным... Мне нужно было родиться 200 лет назад...
- 200 лет назад ты говорил то же самое.

Семинар «Магия управления временем» отложен: ведущий опаздывает.
Семинар «Магия вероятностей – удача» отложен: ведущий попал в ДТП.
Семинар «Магия огня – жизненные силы» отложен: ведущий простудился.
Семинар «Магия смерти» отменен: ведущий умер.
Семинар «Семейная магия» отменен: ведущий в суде по разводу.
Семинар «Магия денег» отменен: ведущий не смог выехать из страны из-за долгов.
Семинар «Медитация: управление сознанием» отменен: ведущий в психиатрической лечебнице.

- Сначала так хочется быть великим магом...
- А потом?
- Остался жив – и ладно. 😊



**СПРАШИВАЙТЕ
В КИОСКАХ И НА ПОЧТЕ
ИЗДАНИЯ
ИД «СОБЕСЕДНИК»**

Дарим ПОДАРОКИ себе и близким!



Стильная сумка «Пэчворк»
Классическая черная кожа и элегантная золотая фурнитура – непревзойденное сочетание стильного дизайна, удобства и практичности!
Материал: натуральная кожа. Размер: 32 x 23 x 9 см, длина ручек: 41 см. КНР.

~~2000 р.~~
899 р.

МОЙ МИР



Ключница

Стильная ключница из натуральной кожи станет Вашей незаменимой помощницей.
Материал: натуральная кожа. Размер: 5,5 x 12 см. КНР.



ПОДАРОК НА ВЫБОР
за любой заказ!

925
серебро
Золотое покрытие
14 карат



Подвеска «Матрона Московская»

Матрона Московская – покровительница всех верующих. Позолоченная нательная икона с серебряным изображением святой – красивый подарок, а также опора и поддержка на всем жизненном пути.
Материал: серебро 925/позолота/родий. Вес: 0,75 г. Ювелирная компания Амбер, Россия.

Количество ограничено. Уточняйте при заказе!



~~399 р.~~

Занавеска «Кармен»

Узорчатая воздушная занавеска с круглой выемкой создает ощущение легкости и зрительно увеличивает площадь кухни. Смотрится гармонично на окне любого размера. Финальный штрих в оформлении вашего дома!
Материал: 100% полиэстер. Размер: 170x223 см. Беларусь.

Цепочка «Очарование»

Благодаря тончайшей ювелирной работе эта цепочка станет одним из ваших самых любимых украшений! Она составит безупречный комплект с подвеской-талисманом «Матрона Московская».

925
серебро
Золотое покрытие
14 карат

~~1000 р.~~
499 р.



Материал: серебро 925%, покрытие золотом 585%. Длина цепочки: 55 см. Вес ок. 2 г. Алмаз – Холдинг, Россия.

МОЙ МИР 8 (800) 250-21-76
www.moymir.ru

Звонок по России и с городского и с мобильного **БЕСПЛАТНО**

код заказа:
PM-18-СОБ-150-БАГ

Минимальная сумма заказа составляет 400 рублей без учета сервисного сбора. Сервисный сбор, стоимость доставки и пересылка перевода наложенным платежом оплачиваются дополнительно. Сервисный сбор составляет 99 руб. Стоимость почтовой доставки соответствует тарифам ФГУП «Почта России». Стоимость пересылки перевода наложенным платежом соответствует 2% от суммы перевода, но не менее 50 руб. Продавец: АО «Мой Мир», ОГРН 1107746773331, адрес: 105523, город Москва, Щелковское шоссе, дом 100, корпус 1, офис 3001. Товар, требующий сертификации, сертифицирован. Гарантийный срок и срок службы в данном товарном предложении не более 1 года (если не указан иной срок). Срок годности в данном предложении – не более 1 года (если не указан иной срок). Предложение действительно до 30.04.2018 г. при условии наличия товара на складе. Цена предложения действительна только при заказе по телефону и указании кода PM-18-СОБ-150-БАГ. Реклама.