



Каждый год в одно и то же время, в новогоднюю ночь, из всех возможных источников на нас обрушиваются пожелания добра, любви, достатка и исполнения желаний. Наши предновогодние ожидания настолько сильны, что даже «мышка» готова поверить, что станет «кошкой». Что можете сделать вы, чтобы изменить свое будущее к лучшему?

## Чудеса своими руками

**Н**о почему к некоторым удача приходит уже 1 января, а кто-то так и проживает свой следующий год в пустой квартире со ста рублями в кармане? Казалось бы, всеобщее пожелание счастья должно затрагивать всех одинаково, но оно почему-то по-прежнему действует выборочно.

На самом деле удача и везение приходят к тем, кто их ждет.

Если вы запрограммировали себя на еще один «серый год» и ждете, что люди и обстоятельства будут «биться с вашим неверием», то вас ждет очередное разочарование. Удача приходит к удачливым, тем, кто не боится просить, хотеть, благодарить, ошибаться и идти вперед. С точки зрения «жизни» баловать человека, который ее ругает и не научился жить с тем, что она уже дала, бессмысленно. Она

очень любит слышать от вас «спасибо» и еще больше любит тех, кто радостно ее принимает и забрасывает своими «хочу». Чем больше у вас желаний, тем больше процент их исполнения и больше везения в вашей жизни. Это не мистика, это простая математика. А чем больше у вас целей, тем больше желания жить. Чем больше вы счастливы, тем больше удачи и везения притянете в свою жизнь.

## ДЫХАНИЕ ВЕЗЕНИЯ

Возможно, кто-то сейчас вздохнет и в очередной раз произнесет: «Мне никогда не везет...» Вы будете удивлены, но этот тяжелый вздох и не дает вам стать везучим человеком. Достаточно вспомнить, как вы дышите в момент тоски, горя и в моменты радости и счастья. Давайте сегодня оставим подробности взаимосвязи физического и эмоционального и просто настроимся на «дыхание везения». Все, что будет происходить с вами в последующем, примите, как предновогоднее волшебство.

**1** Закройте глаза и сделайте 3–4 медленных вдоха и выдоха. Удерживайте между ними небольшую паузу. Таким образом вы «обнуляете» ваше состояние.

*Совет: Используйте этот прием при переключении между эмоциями.*

**2** Вспомните день, когда вам фантастически везло, все складывалось наилучшим образом. Удерживая это состояние, обратите внимание, как вы дышите. Вы дышите через нос или рот? Какое у вас дыхание, грудное или брюшное? Какая пауза между вдохом и выдохом? Какова продолжительность выдоха? Отследите ритм дыхания, когда у вас все получалось.

**3** «Заякорите» данное состояние. Удерживая «дыхание везения», ногтем правой руки с усилием нажмите на основание ногтя большого пальца левой руки. Таким образом, вы закрепите и удержите в теле желаемую реакцию.

Вы нашли «свое дыхание» и запомнили, как дышите в момент успеха и везения. Теперь, попадая в ситуацию с неясным прогнозом, исполь-

зуйте «дыхание везения», и сложные, непредсказуемые ситуации будут разрешаться к лучшему для вас.

## ХОТЕТЬ НЕ ВРЕДНО, ВРЕДНО НЕ ПИСАТЬ!

Вы можете запрограммировать будущее, если его запишете. Пока оно у вас в голове, оно не материализуется. Записывая, чего именно вы хотите, смотрите чуть дальше. Спросите себя: «Зачем мне это нужно?». Подумайте, какие изменения произойдут в вашей жизни, насколько вы готовы к новым условиям. Желая себе мужа – владельца корпорации, вы действительно в какой-то момент можете получить желаемое, но имейте в виду, что на вас ляжет ряд обязательств: возможно, придется сменить имидж, место жительства, круг общения и прежние привычки. Желание приобрести автомобиль может реализоваться вместе с проблемами по его содержанию, выплатами по страховке и, как следствие, утренней тратой нервов в нескончаемой пробке. Часто люди концентрируются только на цели, но очень важно знать, как вы будете с этим жить дальше. Если вы видите цель, но не представляете картинку будущего, то это не ваше желание.

*Не пойти по ложной дороге вам помогут три критерия оценки вашего желания.*

**1** Истинное желание относится лично к вам. Если вы мечтаете, чтобы ваш муж «исправился», начал дарить цветы и приносить кофе в постель, то оно относится явно не к вам, а скорее к нему. Таким образом, вы прописали в своей голове ряд действий для мужчины. Кстати, то же самое касается и цели «чтобы он вернулся».

В этих желаниях нет вас, а следовательно, и нет мотивации к их исполнению.

**2** Истинное желание переживается радостно. Та картинка, которую вы представляете, вас радует. Например, вы еще не открыли глаза, но чувствуете утреннюю свежесть, солнечное тепло, открываете глаза и видите любимые цветы, рядом улыбается муж и подает вам чашку свежесваренного кофе. Вам приятно? Улыбнулись? Вздохнули от предвкушения? Тогда это ваше! Если же внутри штиль, «что воля, что не воля, все равно», то это не ваше желание, а картинка из глянцевого журнала.

**3** У вас в голове есть образ того, как это может появиться. Бессознательное не понимает слов, оно понимает образы: «вижу», «слышу», «чувствую». Если нет описания, как выглядит, как пахнет, какого цвета, размера ваше желание, то, скорее всего, оно останется без ответа. Цели по типу «хочу выйти замуж», «путешествовать круглый год», «хочу не знаю чего, но очень хочется...» могут «зависнуть в стадии рассмотрения» на многие годы. Если вы думаете о счастливом замужестве, то должны представлять, как будете жить, ложиться спать, вставать, как проводить время, только так вы распознаете «вашего героя».

**ЗАПЛАНИРОВАННОЕ  
СЧАСТЛИВОЕ  
БУДУЩЕЕ - ЭТО  
НЕ МИСТИКА,  
А ПОШАГОВАЯ  
АЛГОРИТМ-  
ТЕХНОЛОГИЯ**