

# Тренинг «Пробуждение Богини»



Неделя первая – Очищение.

## Дневник

---

**ВНИМАНИЕ!**

Дневник Богини формируется индивидуально для каждой участницы, с момента начала прохождения программы.

Авторский тренинг Анны Гальцевой  
[www.konsul-psi.ru](http://www.konsul-psi.ru)

## День третий. 23 февраля. Суббота.

**14 лунный день.** Символ - труба. Не пропустите этот день: он исключительно удачен для начала любого важного дела. Все, начатое в эти сутки, с блеском удастся. Следующего такого шанса придется ждать целый месяц. Полезна работа со священными текстами. Идет получение тайного знания и у человека открывается третий глаз.

Полезна любая физическая работа. Нельзя нагружать зрение, употреблять духи, лучше не смотреться в зеркало. В этот день часто наваливаются скорбь, тоска, печаль, меланхолия. Гоните их прочь и занимайтесь делом. Если тоску не преодолеть, дайте себе хорошую физическую нагрузку.

В медицинском отношении день связан с кишечником и чакрой Манипура (несколько выше пупка). Необходимо очищение кишечника. Хорошо есть побольше миндаля и соленых продуктов, отказаться от горького и сладкого.

**Луна в знаке зодиака Лев:** Дни Льва очень благоприятны для стрижки волос. С февраля по август каждый месяц стригите свои волосы или только кончики волос. В этот период Лев находится всегда в растущей Луне, что усиливает эффект. Химическая завивка в дни Льва делает волосы слишком курчавыми.

### Упражнение 3. Ландшафтное упражнение, часть первая

Составьте список самых значимых для вас утраченных отношений, которые, по вашим ощущениям, так и не были до конца реализованы. Можно выбрать друга, но ваши отношения не обязательно должны быть романтическими. Я советую выполнить это упражнение за один присест, чтобы у вашей памяти, интуиции, интеллекта и эмоций была возможность поработать вместе и представить полную картину. Итак, ответьте на вопросы:

1. Какой я была и что было наиболее важным в моей жизни в то время, когда я вступила в эти отношения?
2. Как эти отношения изменили приоритеты, существовавшие в моей жизни?
3. Насколько лучше я стала думать о себе и о своей жизни благодаря этим отношениям?
4. Кто был вторым участником отношений и какова была его (или её) роль?
5. Какова была моя роль?
6. Какой я стала после того, как отношения закончились?

---

---

---

---

---

### **Мантра Сатурна: ОМ НАМО БХАГАВАТЭ КУРМАДЕВАЙЯ**

Мое огромное уважение Верховному Богу, Курмадэве, который дает защиту от всех неблагоприятных явлений, возникающих из-за дефектов планеты Сатурн в моем гороскопе и дефектов Васту в Западной части моего дома!

### **Мудра дня:**

#### **МУДРА "ЛЕСТНИЦА НЕБЕСНОГО ХРАМА"**



Пересечение путей и судеб - это основа взаимоотношений Мира и Человека, взаимосвязь общества и человека, его взглядов, контактов между собой.

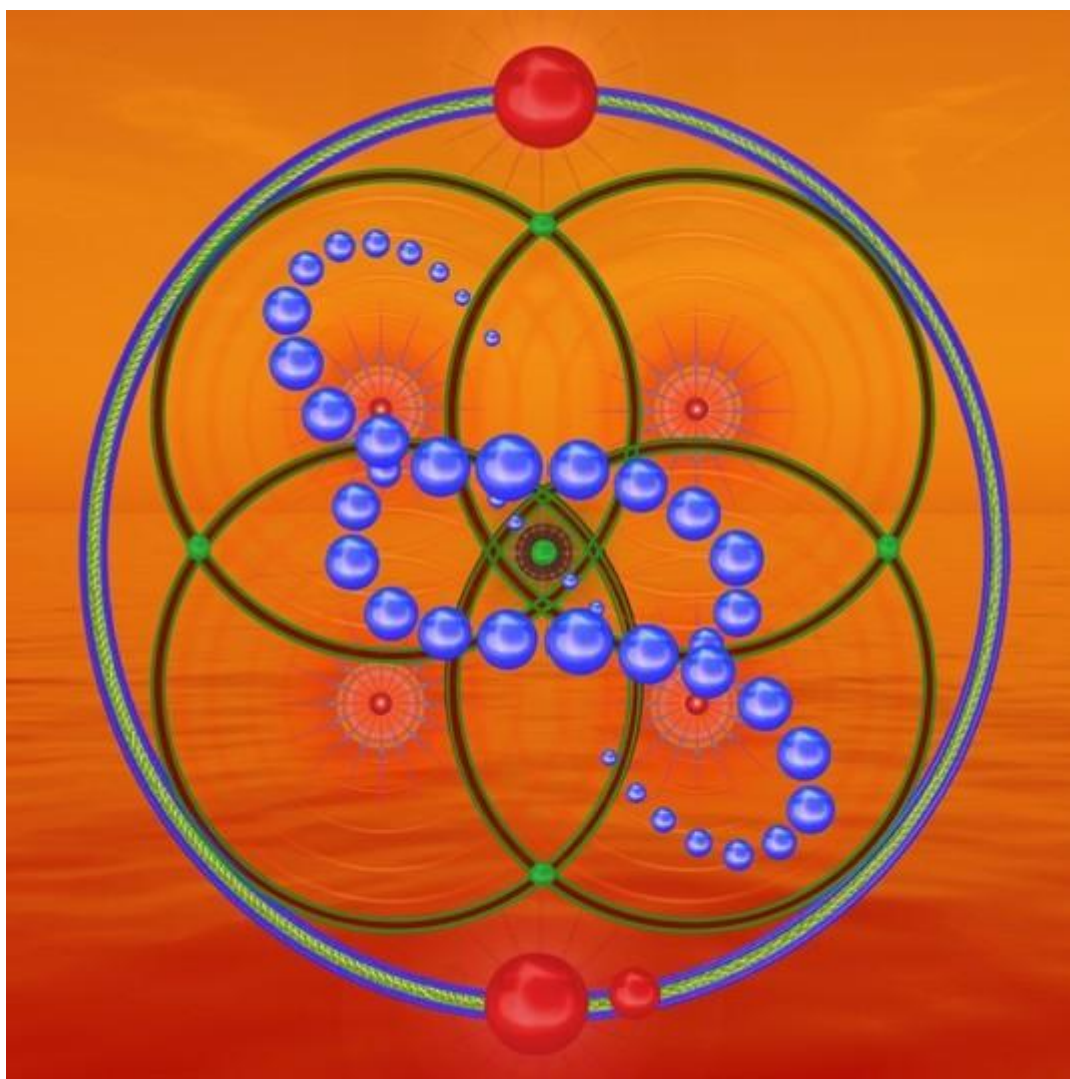
**Показания:** расстройство психики, депрессия. Выполнение этой мудры улучшает настроение, снимает состояние безысходности и тоски.

**Методика исполнения:** кончики пальцев левой руки прижимаются между кончиками пальцев правой руки (пальцы правой руки всегда внизу). Мизинцы обеих рук свободны, выпрямлены, обращены кверху.

### **Код дня: Противоположности**

Кажется, мы призваны сражаться все больше и больше. Наше окружение бросает нам вызов, мы ввязываемся в дискуссиях, противостояниях и битвах. Противоположности в нашей жизни увеличиваются. Разрыв между добром и злом, светом и тьмой растет. Однако все это только кажется. Возрастающий хаос – это иллюзия. Не позволяйте ему вывести вас из равновесия, осознайте, что различия предназначены для фильтрации ваших стереотипов мышления. Ничто не является по существу хорошим или плохим. Это лишь суждение, которое вы привязываете к чему-либо, что вам следует научиться понимать.

Частота **Противоположности** поможет вам находиться на расстоянии от мнимого хаоса и ясно творить для себя.



## Гимнастика – метод «Ключ»

### Очищение:

1. Физический уровень \_\_\_\_\_
2. Эмоциональный уровень \_\_\_\_\_
3. Духовный уровень \_\_\_\_\_
4. Очищение Дома \_\_\_\_\_

# Тренинг «Пробуждение Богини»



Неделя вторая – Наслаждение

## Дневник



## **День восьмой. 28 февраля. Четверг**

**19 лунный день.** Символ - паук, сеть предупреждают вас не только об опасности попасть в чужие сети, но и от не меньшей опасности подчинить себе других людей.

Это магический день, дающий возможность отличить свои мысли от мыслей, навязанных посторонним влиянием, поэтому энергетика Луны в 19-й день способствует процессу нравственной чистки души и мыслей. В этот период любому человеку необходимо внимательно посмотреть внутрь себя, проанализировать свои мысли и поступки, покаяться в гордыне, лжи и своих иллюзорных фантазиях.

Постарайтесь вспомнить негативные идеи, подсказанные вам кем-то и прервите не только внешние, но и мысленные контакты с этим человеком. Будьте также осторожны с новыми идеями (неизвестно, кем они подсказаны), случайными знакомствами (неизвестно, кто их подослал). Не следует также заключать договоров, в том числе и брачных (можно опутать себя невыполнимыми обязательствами). В этот день идет, как правило, много предложений и, если не будете работать над собой, можете попасть в неблагоприятную ситуацию.

Почистите свою квартиру, обнеся ее по углам лампадой (свечкой). Разожгите костер, посидите возле него. Можно в этот день чистить кишечник, прямую кишку. Есть лучше простую пищу из круглых овощей - капусту, репу, картофель, свеклу. Нельзя в этот день проявлять гордыню, злобу, зависть. Нельзя врать. Не давайте в долг и не отдавайте долги.

**Упражнение 8.** Составьте список из 50 вещей, которые доставляют Вам удовольствие. Это могут быть дела, которые вам нравится делать (читать, смотреть любимые фильмы, вязать, кулинарить, болтать с подругой, ходить по магазинам...), или какие-то вкусности (чашечка кофе, шоколадка, суши...) или какие-либо процедуры над своим телом (парикмахерская, макияж, маски, ванна, массаж....). Все, что угодно, главное, чтобы это доставляло вам удовольствие и наслаждение.

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. \_\_\_\_\_
32. \_\_\_\_\_
33. \_\_\_\_\_
34. \_\_\_\_\_
35. \_\_\_\_\_
36. \_\_\_\_\_
37. \_\_\_\_\_
38. \_\_\_\_\_
39. \_\_\_\_\_
40. \_\_\_\_\_
41. \_\_\_\_\_
42. \_\_\_\_\_
43. \_\_\_\_\_
44. \_\_\_\_\_
45. \_\_\_\_\_

46. \_\_\_\_\_  
47. \_\_\_\_\_  
48. \_\_\_\_\_  
49. \_\_\_\_\_  
50. \_\_\_\_\_

Теперь проанализируйте свои любимые занятия и проставьте возле каждого обозначение энергии согласно стихии (Огонь, Воздух, Вода, Земля, Время). Если в вашем списке удовольствий оказались такие, которые свойственны для мужской энергии – также пометьте их.

**Упражнение 8-1.** Сядьте удобно. Расслабьте тело и сознание. Поразмышляйте на тему прекрасного образца и чудесного происхождения человеческого тела. Задумайтесь о роли любви и интимности в жизни человека. Быть может, это один из лучших даров, который мы получили? В нескольких словах запишите свои наблюдения:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Упражнение 8-2.** Сядьте удобно. Расслабьте тело и сознание. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. Выпишите все слова и взгляды, которые связаны у Вас с сексом:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Теперь напишите все слова и взгляды своих родных на эту тему. Не спешите, попробуйте припомнить разговоры, замечания, которые Вы слышали от них с детства и до настоящего времени.

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

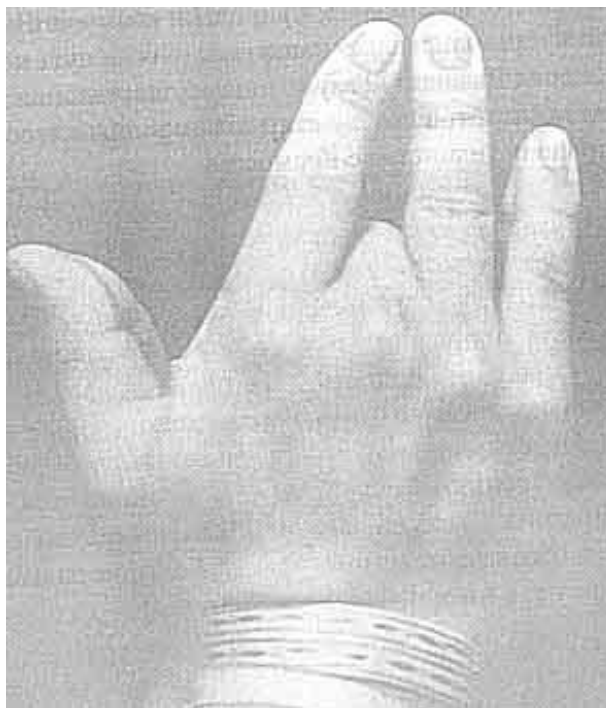
**Мантра** МАНГАЛАМ ДИШТУ МЕ МАХЕШВАРИ



Мантра для обретения благословения небес во всех начинаниях, счастья, любви и в процветании.

**Мудра дня:**

### МУДРА "ХРАМ ДРАКОНА"



В восточной мифологии Дракон - это образ, который соединяет пять стихий - Землю, Огонь, Металл, Дерево, Воду. Он символизирует силу, гибкость, мощь, долголетие, мудрость. Храм - собирательный образ мысли, силы, ума, святости и дисциплины. Соединяя все это в одно целое, мы создаем единство мысли, ума, природы и космоса. Выполнение этой мудры направляет наши действия на путь познания и поклонения Высшему Разуму, для осуществления добрых дел; оно поможет человеку стать благородным - создаст у него ощущение единства с Космосом.

**Показания:** аритмическая болезнь сердца, дискомфорт в области сердца, аритмия; способствует покою и концентрации энергии и мыслей.

**Методика исполнения:** средние пальцы обеих рук сгибаются и прижимаются к внутренним поверхностям ладоней. Остальные одноименные пальцы левой и правой рук соединяются в выпрямленном положении. При этом указательные и безымянные пальцы соединены между собой над согнутыми средними пальцами. Так выполняется мудра "Храм Дракона". Указательные и безымянные пальцы символически обозначают крышу "храма", большие пальцы - голову Дракона, а мизинцы - хвост Дракона.

## Код дня: Приглашение

Если вы продолжите цепляться за ваше прошлое негативным образом, эта энергия окажет влияние на ваше будущее. Важно, чтобы вы знали, что все, пережитое вами, было решено вашей душой. Прежде чем вы родились, вы выбрали путь роста. Наша эволюция движется столь быстро, что вы не можете просто сидеть и ничего не делать. Однако, вы можете действовать осознанно, привыкать к новому и со-творять. Больше не оглядывайтесь назад, но сосредоточьтесь на свежей, позитивной мысли завтрашнего дня. С этого момента вы приглашены писать собственное будущее. Этот код вдохновит вас оставить прошлое как опыт, который привел вас к тому, что вы понимаете, что можете влиять на свой собственный путь в жизни. Частота **Приглашение** поможет вам понять, что вы являетесь режиссером вашей жизни.



**Гимнастика – Естественные движения**

**Медитация** \_\_\_\_\_

# Тренинг «Пробуждение Богини»



Авторский тренинг Анны Гальцевой  
[www.konsul-psi.ru](http://www.konsul-psi.ru)

## Неделя третья – Возрождение и Принятие

# Дневник

---

### День восемнадцатый. 10 марта. Воскресенье.

**28 лунный день.** В этот день хорошо просмотреть собственный путь в земной жизни и оценить свои усилия в достижении земной цели. Благоприятный день, день Солнца, в который возможно духовное прозрение, идет алхимия души. Период постижения высших истин, обретение духовного сознания, день созерцания, раскрытие всех чакр и работы с ними.

Главное в этот день - удержаться на волне приподнятого настроения и постараться, чтобы мысли и поступки были добрыми. Следует также помнить, что накопленной в период растущей Луны энергии осталось немного и расходовать ее бездарно на мелкие бытовые проблемы (ссоры, ругань) нельзя. День не предназначен и для бурной активности, поэтому не рекомендуется принимать судьбоносные решения (заключать брак, переходить на другую работу, менять место жительства и т.д.).

Благоприятно в эти лунные сутки приобретать или продавать землю, недвижимость, можно заняться серьезной перестройкой дома или начать крупный ремонт и т.д. Хорошо сажать полезные растения и сеять добрые мысли, но нельзя пилить и рубить деревья, рвать и даже дарить цветы. Рекомендуется соковый голод. Очень важно беречь зрение: лучше поменьше читать и не смотреть на яркий свет.

**Луна в знаке зодиака Рыбы:** В это время не рекомендуется пить много жидкости (особенно спиртного) - это не безопасно, так как здесь имеется связь с почками. Неблагоприятны массаж ног, водные процедуры, прием наркотических средств, лекарственных препаратов, кофе. Не рекомендуется обливаться по утрам холодной водой - можно простудиться. В эти дни надо меньше ходить, так как ноги становятся чувствительными; надо одевать мягкую обувь. Можно голодать, чистить кишечник, но не клизмами. И не ходите в парикмахерскую в эти дни, вы будете разочарованы.

Лучшим профилактическим средством является забота и любовь, направленная к своему телу. Поэтому, проснувшись утром, посмотрите на себя в зеркало обнаженной и пошлите своему телу поток энергии любви,



тепла и благодарности. Станцуйте танец Богини. Представьте, как ваша любовь заполняет ваше тело, как каждая клеточка молодеет, наполняется силой, здоровьем, энергией, поговорите с телом и поблагодарите его за необходимую для вас работу. Результаты превысят все ваши ожидания.

### **Упражнение 18. Фотография сильнее тысячи слов**

Выделите несколько минут и выберите одну из своих фотографий. Приготовьте листы бумаги или магнитофон.

Глядя на фотографию, скажите, что вас поражает в первую очередь. Не анализируйте слишком долго. Не пытайтесь быть психологом-любителем или Шерлоком Холмсом. Просто постарайтесь понять, что поразило вас.

Запишите эти интуитивные впечатления. Продолжайте смотреть на фотографию и, делая это, записывайте всё, включая мысли, чувства и воспоминания, приходящие на ум. Эти впечатления могут не иметь ничего общего с фотографией. Всё нормально. Просто позвольте своей интуиции предоставить необходимую вам информацию, чтобы лучше узнать себя.

Помните, что создаёте позитивный личностный образ. Если вы замечаете вещи, которые вам не нравятся, например позу, одежду или жест, учитывайте их только в том случае, если сможете представить их в благоприятном свете. Например, «Я выгляжу встревоженной» превратится в «Я могу выглядеть более элегантной и умудрённой опытом».

Когда вы закончите список, просмотрите свои записи ещё раз и постарайтесь объяснить свои впечатления. Не обращайтесь внимания на литературный стиль. Возможно, будет лучше, если вы представите свои впечатления в виде метафор.

Повторите это упражнение как-нибудь вечером с несколькими близкими друзьями. Было бы замечательно воспользоваться помощью группы поддержки, которая вас любит. Каждый из гостей может принести по одной фотографии, и вы по очереди расскажете друг другу о своих впечатлениях.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### **Упражнение 18-1. Укрепление интимных мышц.**

Это упражнение можно выполнять в любой позе, сидя, лёжа или стоя, но полезнее для всей половой сферы, если вы устроитесь лёжа на кровати, лицом вниз, то есть лёжа на животе.

Включите приятную для Вас музыку. Чтобы помочь себе задать ритм сокращений мышц, можно считать от 1 до 10. Например, на 1-2 - сокращаетесь, 3-4 – расслабляетесь, 5-6 – отдыхаете, 7-8 – заново сокращаетесь, и т.д.

Сожмите все свои мышцы, и ануса и влагалища, за счёт этого бедра подадутся немного вперёд. Попробуйте задержаться в этом состоянии несколько секунд, а потом резко расслабьтесь. Потом опять напрягите свои заветные мышцы. Сжимайте свои мышцы как можно сильнее. Спустя пару секунд, можно расслабиться.

Делайте это упражнение до чувства лёгкой, приятной усталости не более одного раза в сутки в течение первых двух недель. В последующем, делайте их не чаще 3-5 раз в неделю до полного восстановления мышц влагалища. Дальше, со временем, по мере необходимости, но также до чувства лёгкой усталости и не более 100-200 сокращений за один раз.

Это упражнение поможет любой женщине укрепить мышцы влагалища и решить большинство сексуальных проблем.

### **Упражнение 18-2. Танец рук.**

Тихо сидите и позвольте пальцам двигаться по их усмотрению. Чувствуйте это движение изнутри. Не пытайтесь смотреть на это снаружи и держите глаза закрытыми. Пусть энергия все больше и больше течет в руки.

Руки глубоко связаны с мозгом, правая рука — с левым полушарием, а левая — с правым. Если вашим пальцам может быть предоставлена полная свобода выражения, тогда очень много напряжения, накопленного мозгом, высвобождается. Это — простейший способ освободить механизм мозга, его подавленность, его неиспользуемую энергию. Ваши руки в состоянии сделать это.

Иногда вы обнаружите, что поднята левая рука, иногда — правая. Не навязывайте никакого образца; энергия примет такую форму, какая ей нужна. Когда левое полушарие хочет высвободить энергию, она примет одну форму. Когда этого хочет правое полушарие, тогда это будет другой жест.

Просто сидите тихо, играйте, позволяйте рукам делать то, что они хотят, и вы будете удивлены; это волшебство.

**Мантра дня:** КРИМ КРИМ КРИМ ХИМ ХРИМ ДАКШИНЕ  
КАЛИКЕ КРИМ КРИМ КРИМ ХРИМ ХРИМ ХУМ ХУМ СВАХА  
Мантра Богине трансформации Кали

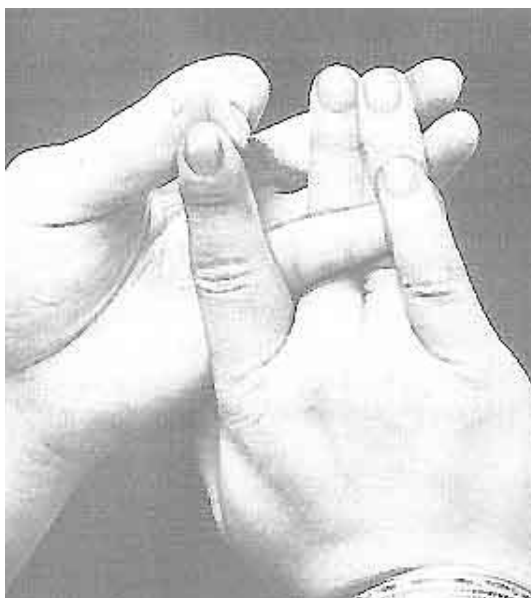
**Мудра дня:**

## **МУДРА "ТРИ КОЛОННЫ КОСМОСА"**

Авторский тренинг Анны Гальцевой

[www.konsul-psi.ru](http://www.konsul-psi.ru)





Мир состоит из трех основ, или слоев, - нижнего, среднего и высшего, что символизирует прошлое, настоящее и будущее. Единство этих трех основ дает рождение, жизнь и смерть. Все это держится на двух противоположностях - Ян и Инь, которые, соединяясь, дают движение, возрождение, поток жизни, движущийся по кругу. Этот образ (миниатюрное отражение жизни) дает понимание своего места в Мире и Космосе, своего предназначения, побуждает к очищению и благоговению перед Высшим Разумом и мудростью Природы.

**Показания:** нарушение обменных процессов, снижение иммунитета, обновление сил.

**Методика исполнения:** средний и безымянный пальцы правой руки кладут на аналогичные пальцы левой руки. Мизинец левой руки кладут возле основания тыльной поверхности среднего и безымянного пальцев правой руки, затем все фиксируется мизинцем правой руки. Концевая фаланга указательного пальца правой руки зажимается между большим и указательными пальцами левой руки.

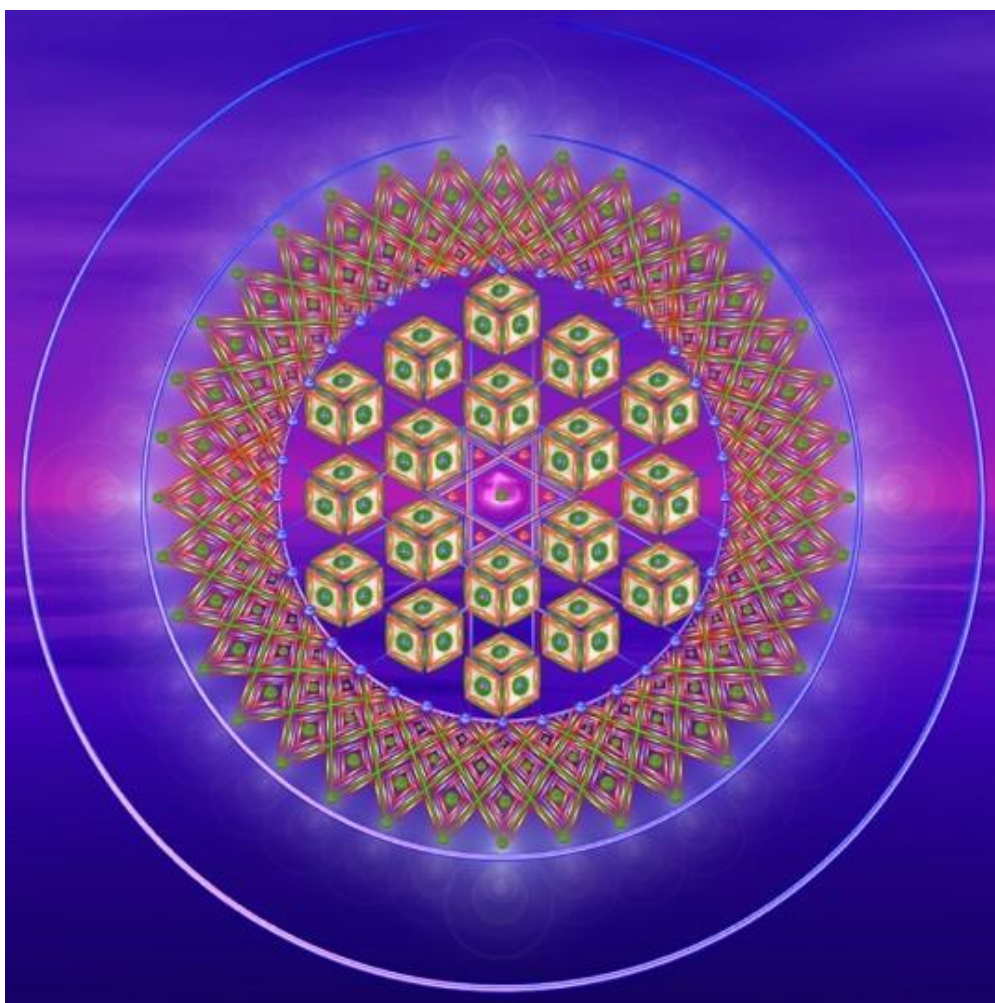
### **Код дня: Трансформация**

Изменения всегда побуждают к действиям, но в тоже время случайности выбивают из колеи. Мы не можем быть уверены заранее, будет ли изменение успешным. Особенно, мы склоняемся отсоединиться от наших выборов, если это большой риск. Как бы мы ни заботились, никто неизменно не выигрывает в лотерею. Это не о раунде в настольном теннисе, но о вашей мечте! Чтобы достигнуть того, о чем вы мечтаете, вы должны пройти через этот процесс. Сколь многого вы хотите достигнуть в своих мечтаниях? Вы готовы идти через ограничения? Даже если это означает, что вам надо целиком изменить текущую ситуацию, готовы ли вы сдать процессу трансформации? Идите сквозь вращающуюся дверь и приветствуйте себя, как новую личность!

Авторский тренинг Анны Гальцевой

[www.konsul-psi.ru](http://www.konsul-psi.ru)

Частота **Трансформация** поможет вам получить изменения в движении, чтобы доставить ваше сознание на более высокий уровень.



**Гимнастика РСЕ-тренинга** \_\_\_\_\_

**Медитация** \_\_\_\_\_

# Тренинг

## «Пробуждение Богини»



**Неделя четвертая – Развиваем мудрость и интуицию. Привлекаем в свое пространство новые отношения**

# Дневник

---

## День двадцать седьмой. 19 марта. Вторник.

**9 лунный день.** Символ - летучая мышь. Критический день. Энергетика этих лунных суток отрицательно влияет на человека. Возможны тревоги, страхи, мрачные мысли. Следует опасаться обмана и всевозможных искушений. В этот день очень легко поддаться иллюзиям и оболъщениям. Может, например, появиться повышенное самомнение - постарайтесь избежать этого, иначе будете наказаны за гордыню.

Человеку праведному или даже тому, кто научился сдерживать свои низменные инстинкты, опасаться сатанинских дней нет необходимости. Плохое к таким не пристает, а, наоборот, возвращается к пославшему. Для человека уже изначально выбравшего зло (т.е. для слуги темных сил) эти дни являются поддержкой в жизни. Такой человек в этот период активен, ему везет в делах, он может легко соблазнить на греховные действия своих знакомых. Пассивный человек может сделать для себя критическим любой день лунного календаря, но особенно он уязвим именно в эти дни.

Этот день лучше провести в спокойной, будничной работе. За новые дела лучше не браться - есть риск ошибиться в оценке своих возможностей и провалить дело. Эмоции лучше не проявлять. Возможно невезение, получение дурных вестей. День, в который мы получаем знаки, к которым надо отнестись внимательно. Необходимо очиститься от физических и астральных шлаков, активно защищаться от негатива, прощать обидчиков.

**Луна в знаке зодиака Рак:** Помогите своему желудку в эти дни: попейте минеральную воду и не увлекайтесь тяжелой и острой пищей, воздержитесь от спиртных напитков и химических препаратов. Не рекомендуются водные процедуры.

**Упражнение 27:** Чтобы быть уверенной в том, что цель ощутима и присутствует на сознательном и бессознательном уровнях, очень важно предпринять следующие действия:

1. Записать свою цель: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

---

---

---

---

2. Придумать символ, характеризующий её.

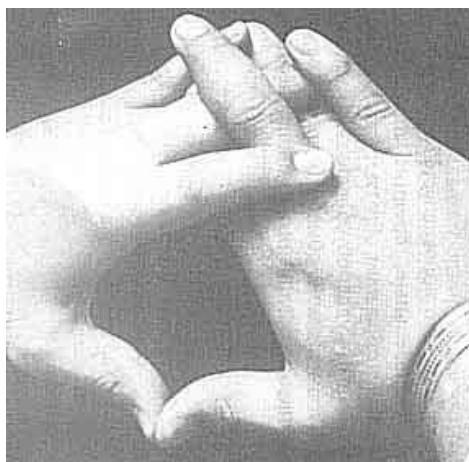
Расслабьтесь и сконцентрируйтесь. Чтобы сфокусироваться на своей цели в любви, напишите её ещё раз в настоящем времени, то есть так, как будто она уже реализовалась. Представьте символ – что-то очень простое, отражающее ваше желание в любви. Ваш дневник является наиболее удачным местом, чтобы экспериментировать с разными символами до тех пор, пока вы не найдёте подходящего. Этот символ будет служить в качестве простого напоминания о цели в любви вашему подсознанию, а ваша интуиция будет точнее работать в этом направлении. Нарисуйте свой символ:

3. Рассказать о ней по крайней мере одному человеку.
4. Каждый день делать что-нибудь, напоминающее о цели.

**Мантра дня:** ОМ САТ-ЧИТ-АНАНДА ПАРАБРАХМА ПУРУШОТАМА  
ПАРАМАТМА ШРИ БАГАВАТИ САМЕТА ШРИ БАГАВАТЭ(х)  
НАМАХА

Мула-Мантра, призывающая аспекты любви и доброты вселенной (аудио в материалах)

**Мудра дня:** Флейта Майтрейи



Земными Буддами являются: Дипанкара, Касьяна, Шакья-Муни, грядущий Будда Майтрейя и Будда врачевания Бхай-саджат-туру, или Манла. Флейта Майтрейя должна возвещать наступление всего светлого, благочестивого, духовного; победу светлых сил над темными.

**Методика исполнения:** большие пальцы обеих рук соединены вместе. Указательный палец левой руки лежит на основании указательного пальца правой руки. Средний палец правой руки располагается на среднем и мизинце левой руки. Безымянный палец левой руки под средним и безымянным пальцем правой руки. Мизинец правой руки помещен на концевой фаланге среднего пальца левой руки. Мизинец правой руки располагается на среднем и безымянном пальце правой руки и фиксируется средним пальцем правой руки, который располагается на нем.

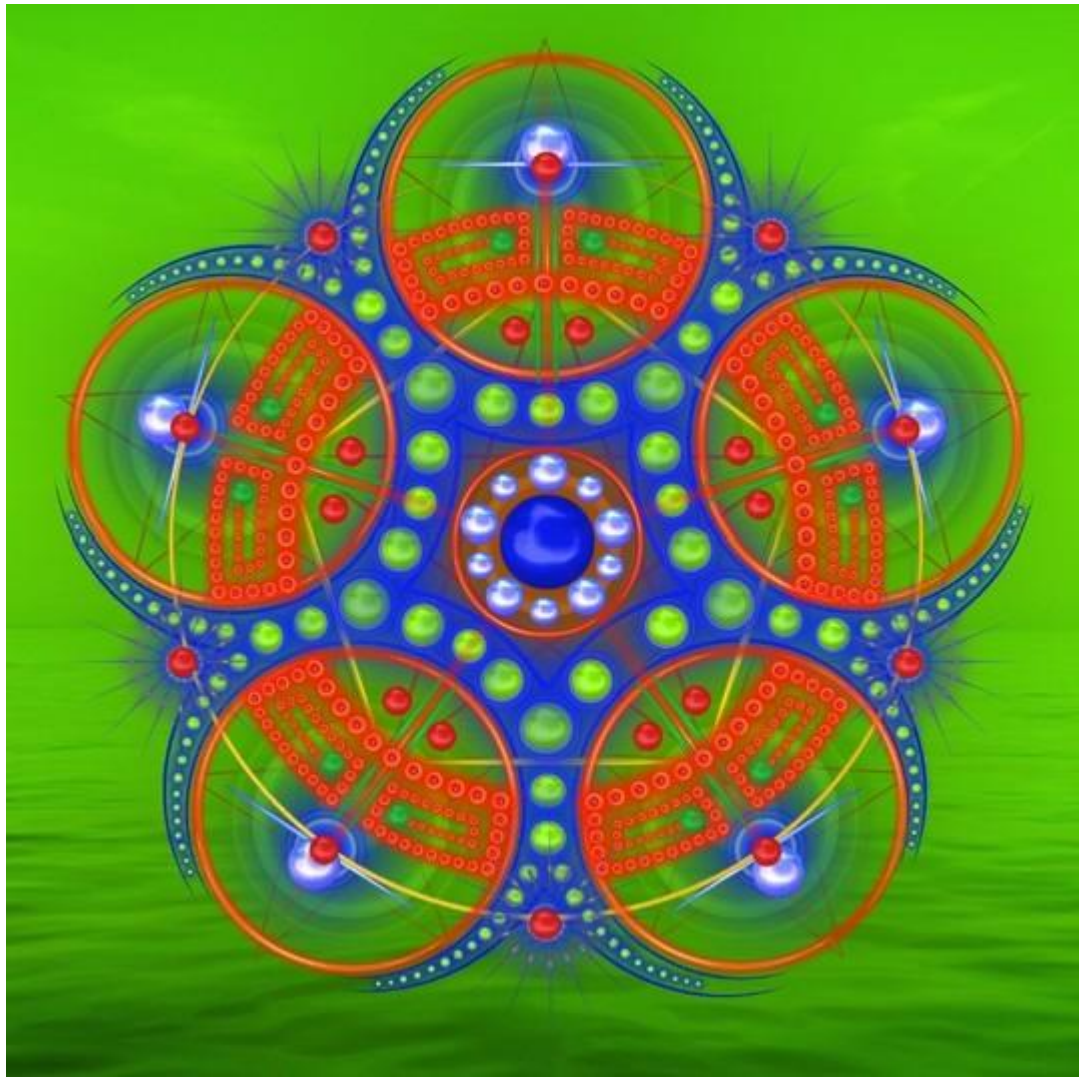


Выполняйте эту мудру рано утром при всех заболеваниях легких и острых респираторных заболеваниях, а также при состояниях грусти, тоски и печали.

### **Код дня: Жизненный план**

Ваш жизненный план – не в голове, а в вашем сердце. Вы не можете планировать все заранее, думая рационально, потому что наша душа не работает подобным образом. Важно, чтобы вы установили более глубокий контакт с вашим внутренним знанием, чтобы вы честно осмелились быть, и действительно чувствовали, что вы хотите, как вы этого хотите, и в чем состоит ваша миссия. Часто мы боимся внешнего мира и того, как люди реагируют на нас. Мы боимся быть отвергнутыми и, что нас не будут воспринимать всерьез. Такие барьеры мешают достичь нам нашего центра, нашего внутреннего знания. В результате наш путь остается тайной, и мы чувствуем, что не контролируем этот процесс.

Частота **Жизненный План** поможет вам установить более глубокий контакт с вашим внутренним знанием, чтобы открыть, с каким планом ваша душа пришла сюда.



**Гимнастика – Рождение Звезды**

**Медитация** \_\_\_\_\_