



12 ШАГОВ СВОБОДЫ



1 НИСАНА

(19 марта) с вечера 18 марта марта

Контроль
над знаком
ОВЕН



Великий
побег

ЧТО ДЕЛАТЬ В ЭТОТ ДЕНЬ?

Найдите в своей жизни сложную задачу или ситуацию, связанную с другими людьми. Продумайте ее решение не с позиции действий, а с позиции чувств – поставьте себя на место других людей. Решайте вопрос не с точки зрения скорости или выгоды, а так, чтобы ситуация разрешилась максимально положительно для всех сторон.

МЕДИТАЦИЯ:

Слыша голос своей души, я понимаю, какую боль причиняет мне мое эго. Я замечаю бессмысленность переживаний о том, что окружающие думают обо мне; стремление быть правым любой ценой; злость, если что-то происходит не по-моему.

Когда я избавляюсь от этих духовных зависимостей, я подсоединяюсь к Свету – к высокому уровню сознания, и часть проблем, созданных моим эго, уходит.

Я свободен, мое эго под контролем, я концентрируюсь на действительно важных вещах, таких как любовь, друзья, семья, духовная реализация.

2 НИСАНА

(20 марта) с вечера 19 марта марта

Контроль
над знаком
ТЕЛЕЦ



Свобода

ЧТО ДЕЛАТЬ В ЭТОТ ДЕНЬ?

Выберете ситуацию, которая вызывает у вас ощущение несовпадения ваших желаний и возможностей, крушения надежд и планов, где вы больше сетуете на случившееся, нежели пытаетесь сделать шаги для ее решения или застыли в позиции наблюдателя.

Перейдите от визуализации к действию — сегодня сделайте первый шаг навстречу решению невзирая ни на что.

МЕДИТАЦИЯ:

Я четко вижу свои ограничения. Оглядываясь на прошлое, я вспоминаю все моменты, когда мое эго сдерживало меня и из-за этого я не мог достичь настоящего наполнения и радости. Я концентрируюсь на Свете Творца, чистая энергия изменений окружает меня, и я чувствую себя свободным.

Я больше не жалею, не чувствую разочарования. Я больше не завишу от материального мира. Вместо этого я концентрирую своё внимание на духовном мире, отпускаю всю негативность и освобождаюсь от ловушек своего эго.

3 НИСАНА

(21 марта) с вечера 20 марта марта

Контроль
над знаком
БЛИЗНЕЦЫ



Завершить
начатое

ЧТО ДЕЛАТЬ В ЭТОТ ДЕНЬ?

Выберите дело/проект (от неприятного разговора, до сдачи документов), который вызывает наибольшее чувство дискомфорта и где не было прогресса значительное время.

Проверьте, что проект важен для вас (внутренне оцените его для себя по шкале от 1 до 10, если больше 7 то двигайтесь дальше, если меньше 7, то выбирайте другой)

Напишите 3 действия, которые вы можете сделать сегодня, чтобы проект двинулся вперед. Сделайте их после медитации.

МЕДИТАЦИЯ:

Перед медитацией подумайте, есть ли в вашей жизни незавершенное дело, которое беспокоит вас. Решите на сколько оно важно для вас. Возьмите на себя обязательство, что вы его завершите, и начните медитацию.

Я вижу перед собой незавершенный проект (вставьте название этого проекта). Когда я вижу, как я (напишите, что вы должны сделать, чтобы завершить проект), я чувствую, как мои растерянность и желание отложить решение на потом, исчезают.

Я становлюсь все ближе к завершению проекта и достижению конечной цели. Я чувствую себя сильнее и более связанным с силой Света.

Лень и сомнения ушли. Я вижу себя наполненным, создавая пространство для еще более великих свершений.



12 ШАГОВ СВОБОДЫ



4 НИСАНА

(22 марта) с вечера 21 марта марта

Контроль
над знаком
РАК



Отпустить

ЧТО ДЕЛАТЬ В ЭТОТ ДЕНЬ?

Вспомните ситуацию, которая причинила вам боль. Часто мы находимся под влиянием наших близких, не раскрывая свои истинные чувства, чтобы их не обидеть. У вас есть выбор – переживать по поводу случившегося или сделать работу над ошибками. Впустите Свет и подумайте, какой страх поднялся на поверхность в этой ситуации? Сегодня совершите действие, которое будет идти наперекор этому страху.

МЕДИТАЦИЯ:

Я отпускаю боль из прошлого, сожаления, душевные травмы. Я отпускаю все. (Если есть особая тема или момент, к которому вы все время возвращаетесь, представьте это. Делая медитацию, вернитесь в тот момент и измените сценарий, посадите новое зерно).

Я отпускаю эмоции прошлого, которые тянут меня вниз, и заменяю этот тяжелый багаж Светом и Любовью.

5 НИСАНА

(23 марта) с вечера 22 марта марта

Контроль
над знаком
ЛЕВ



Укротить
гнев

ЧТО ДЕЛАТЬ В ЭТОТ ДЕНЬ?

Подумайте, кем вы восхищаетесь из вашего окружения. Попросите этого человека выделить для вас 5 минут для встречи или звонка. Сосредоточьтесь на этом человеке и расскажите ему о его качествах, вызывающих у вас восхищение. А теперь используйте одно из этих качеств так, как будто оно у вас уже есть!

МЕДИТАЦИЯ:

Я избавляюсь от злости в своем сердце, освобождаю свою душу от груза, вызванного моей реакцией на окружающих. (Вспомните, когда вы в последний раз потеряли равновесие и разозлились, попробуйте понять, что по-настоящему было причиной злости).

Я вспоминаю момент злости и ясно вижу, что мое эго сбило меня с толку. Мое реактивное поведение не позволило мне остановиться, подумать, сделать сопротивление и взять ситуацию под контроль.

Активируя комбинацию этих букв, я понимаю, что ничто в физическом мире не может заставить меня реагировать злостью.

6 НИСАНА

(24 марта) с вечера 23 марта марта

Контроль
над знаком
ДЕВА



Смягчить
суд

ЧТО ДЕЛАТЬ В ЭТОТ ДЕНЬ?

Сегодня, столкнувшись с чужой ошибкой, обратите внимание на то, как запустился внутренний процесс осуждения. Кого вы начали внутренне осуждать: этого человека? Себя? Ситуацию? Понаблюдайте за цепочкой мыслей, что лежит в корне? От какого действия вы уходите, занимаясь анализом ваших мыслей? Попросите этого человека сделать что-то для вас и примите это с новым сознанием: я позволяю другим давать мне, я концентрируюсь не на результате, а на возможности быть каналом для другого человека.

МЕДИТАЦИЯ:

Я источаю безусловную любовь.

Я сопротивляюсь своему желанию судить всех и вся. Я мысленно возвращаюсь к негативным словам и поступкам своего прошлого и наполняю их Светом и состраданием, посылая положительную энергию во Вселенную.

Я смотрю на других с сочувствием и воздерживаюсь от осуждения, когда оно подкрадывается ко мне.



12 ШАГОВ СВОБОДЫ



7 НИСАНА

(25 марта) с вечера 24 марта марта

Контроль
над знаком
ВЕСЫ



Абсолютная
уверенность

ЧТО ДЕЛАТЬ В ЭТОТ ДЕНЬ?

Вспомните, где вам нужно принять решение, но вы давно его откладывали и сомневались. Попросите Свет войти в ситуацию и подсказать правильное решение. Посканируйте Зоар 10 минут. Принимайте решение и поблагодарите Свет за поддержку и сразу сделайте первый шаг для реализации вашего решения.

МЕДИТАЦИЯ:

Я совершенно уверен, что все, что должно произойти, обязательно случится в результате моего проактивного поведения.

Я полностью беру ответственность за свою жизнь и знаю, что все происходящее – это именно то, что мне нужно в данный момент.

И по мере того, как я впускаю все больше Света и уверенности в свою жизнь, я получаю еще больше.

8 НИСАНА

(26 марта) с вечера 25 марта марта

Контроль
над знаком
СКОРПИОН



Самоуважение

ЧТО ДЕЛАТЬ В ЭТОТ ДЕНЬ?

В каких отношениях в вашей жизни вы очень категоричны, потому что боитесь, что люди попытаются как-то обидеть вас, не признают вашего влияния, завидуют? Какие чувства всплывают у вас?

Найдите в этом человека хотя бы 5 позитивных качеств, по возможности свяжитесь с ним, откройте свое сердце и поделитесь своими страхами. Если связаться с человеком невозможно по разным причинам – напишите все ваши страхи на листе бумаги и медитацию на их отпущение.

МЕДИТАЦИЯ:

Бог находится внутри нас.

Я соединяюсь с Божественной силой в своей душе и пробуждаю невероятный источник энергии.

Моя уверенность укрепляется, и я чувствую больше сил для преодоления преград, уничтожения хаоса и неразберихи в своей жизни.

Я принимаю все хорошее во мне, как и то добро, которое я могу сделать, взяв ответственность за свой внутренний Свет.

Творец всегда был во мне: теперь я его вижу.

9 НИСАНА

(27 марта) с вечера 26 марта марта

Контроль
над знаком
СТРЕЛЕЦ



Безусловная
любовь

ЧТО ДЕЛАТЬ В ЭТОТ ДЕНЬ?

Напишите список из 5 незавершенных дел. Обдумайте их и решите, какие вы будете продолжать, а с какими пора попрощаться. Примите ситуацию и снимите с себя груз незавершенных дел, от которых вы решили отказаться. По каждому актуальному делу напишите следующий шаг и дату его выполнения. Действуйте!

МЕДИТАЦИЯ:

По мере того, как я концентрируюсь на безусловной любви ко всем окружающим, мое эго уменьшается.

В прошлом я испытывал раздражение и даже ненависть по отношению к некоторым людям. Теперь же, представляя их, я трансформирую эти чувства в любовь. Свет окружает нас, и я понимаю: то, что связывает нас, – это искра Творца. Мое сердце раскрывается, я желаю им радости и наполнения, мира и большего понимания.



12 ШАГОВ СВОБОДЫ



10 НИСАНА

(28 марта) с вечера 27 марта марта

Контроль
над знаком
КОЗЕРОГ



Притянуть
духовную
половинку

ЧТО ДЕЛАТЬ В ЭТОТ ДЕНЬ?

Сегодня в течение дня, каждый раз, когда к вам обратятся за помощью, не бросайтесь реагировать привычным образом. Предлагать готовое решение, чтобы скорее решить вопрос. Перед действием остановитесь, настройтесь на человека, прислушайтесь к своему внутреннему голосу, ощутите, что человеку напротив полезнее всего в этот момент. И дайте ему именно это, даже если оно идет вразрез с вашими устоявшимися правилами.

МЕДИТАЦИЯ:

Я хочу поднять все мои существующие и будущие отношения на уровень духовного партнерства.

Я хочу взаимодействовать с другими людьми на высоком духовном уровне и привносить больше Света в мир.

11 НИСАНА

(29 марта) с вечера 28 марта марта

Контроль
над знаком
ВОДОЛЕЙ



Изменить точку
зрения

ЧТО ДЕЛАТЬ В ЭТОТ ДЕНЬ?

Выберите одного значимого для вас человека. Спросите его, что бы он хотел, чтобы вы сделали (или 1 вещь, которую вам надо в себе изменить). Нажмите на паузу, попросите Свет войти в ситуацию, с радостью сделайте первый шаг к тому, о чем вас попросили.

МЕДИТАЦИЯ:

Я всегда был упрямым, делал все по-своему.

Теперь, вместо того, чтобы рьяно придерживаться своих убеждений, я открываюсь и позволяю Свету войти в мою жизнь и трансформировать ее.

12 НИСАНА

(30 марта) с вечера 29 марта марта

Контроль
над знаком
РЫБЫ



Ответственность

ЧТО ДЕЛАТЬ В ЭТОТ ДЕНЬ?

Возьмите сегодня один из проектов, послушайте мнение коллег. Медитируйте на то, чтобы не сбегать от ситуации, а включиться и внимать. Слушайте и обязательно запишите все предложения. Что для вас особенно некомфортно, но будет самым эффективным для выполнения? Напишите план действий и обязательно обозначьте сроки готовности. Начните с самого сложного, мы уже в конце марафона и у вас достаточно энергии и сил для этого шага.

МЕДИТАЦИЯ:

Я не жертва.

Мое чувство жалости к себе и мое желание отомстить исчезают.

Я всегда несу ответственность за то, что происходит со мной, и знаю, что если я хочу изменить обстоятельства, то все в моих руках.

Я проактивен, отпускаю боль и достигаю наполнения. Я беру контроль над своей жизнью.