

ГАЙД

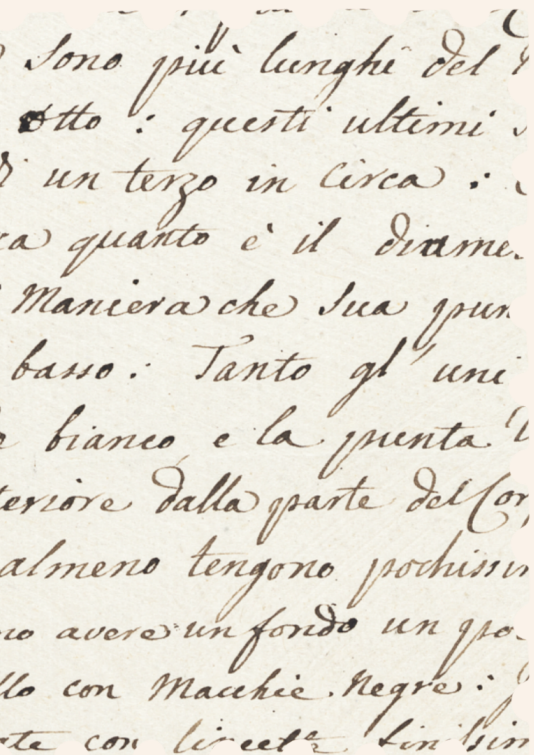
ОСОЗНАННОЕ ПИСЬМО ДЛЯ ИСПОЛНЕНИЯ ЖЕЛАНИЙ

ПИШУ МЕЧТУ

манифестация через
каллиграфию

СОДЕРЖАНИЕ

Переписывая жизнь, переписывая мечты



- 01 Введение
 - 02 Что такое манифестация
 - 03 Каллиграфия как инструмент манифестации
 - 04 Методы письменной манифестации
-

ВВЕДЕНИЕ

Я обычная мама двоих школьников с ответственной работой, которая однажды поняла, что за последние пять лет выгорела в хлам.

Я пробовала всё: отдых, отпуска, поездки. Ходила к психиатру, пила антидепрессанты – это глушило эмоции, но радости от жизни не прибавляло. Массаж, бассейн – лишь временное облегчение.

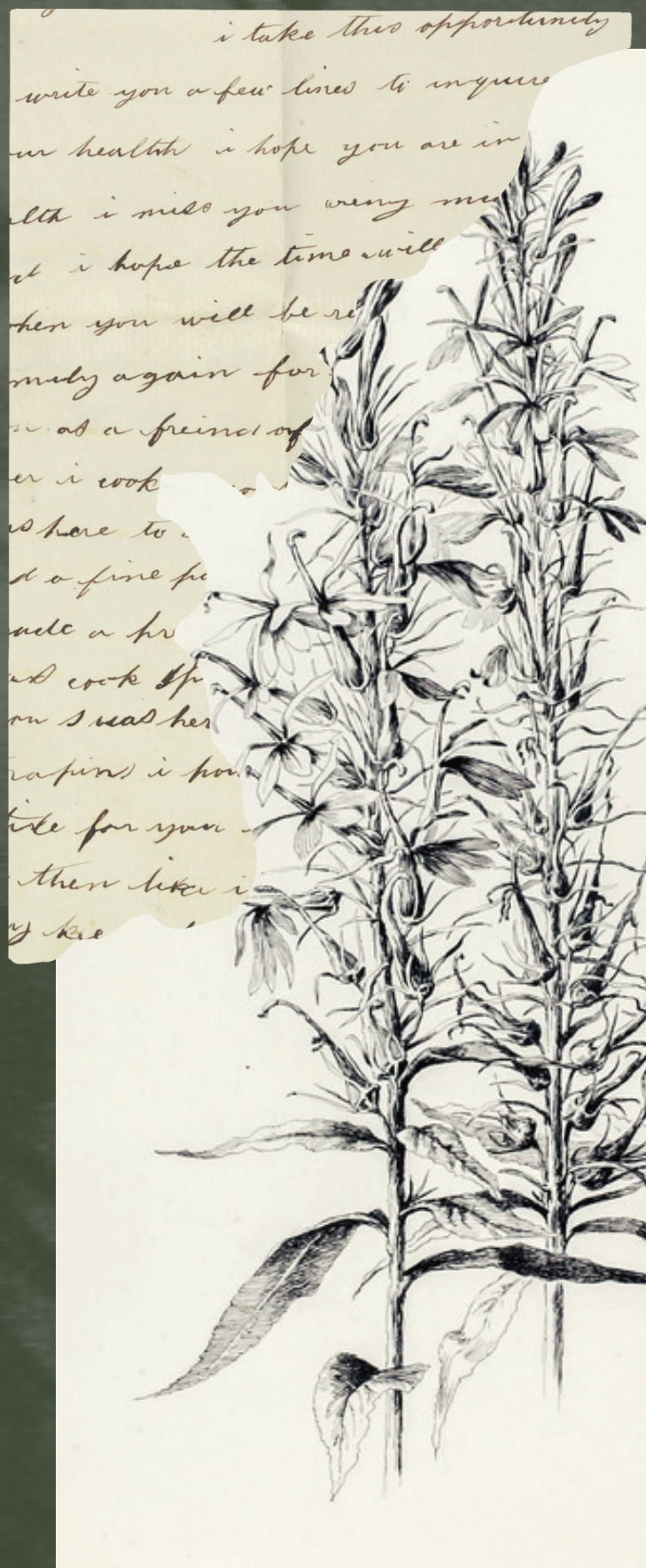
Сейчас мне 40, меня жажнул кризис, и я осознала: если прямо сейчас ничего не изменить, меня ждёт менопауза, борьба за место под солнцем на работе, бесконечная тягомотина с образованием детей... И это, мягко говоря, не прибавляет оптимизма.

Поняла: мне поможет только чудо. Я готова была принять позитивную психологию, квантовую теорию, Закон притяжения, аффирмации, манифестацию и всё, что может помочь. Но простая манифестация не работала. Просто аффирмации тоже не помогали: мой мозг моментально улетал мыслями в водоворот проблем. Просто писать – не помогало, я отвлекалась.

Однажды, когда мы с младшим сидели за прописями, я поймала себя на мысли: это успокаивает! Вот это монотонное, сосредоточенное движение ручкой по бумаге не дает отлететь уму.

Так я создала себе прописи с аффирмациями. Я начала проговаривать аффирмации про себя, пока писала их. Это позволяло мне оставаться "здесь и сейчас", создавало необходимую "пустоту" в голове.

Я буду делать это 30 дней – потому что мне нужен был ощутимый срок, чтобы увидеть результат. А ещё потому что мои дети сейчас на каникулах, и я взяла отпуск. Но вы же знаете, отпуск с детьми это не отпуск. Я решила по-настоящему поманифестировать свою новую жизнь. Я надеюсь, что этот метод поможет и вам. Попробуйте выполнять практику минимум 30 дней, как и я. В этом гайде вы также узнаете о других методах, которые усилят вашу практику.



Переписывая жизнь, переписывая мечты

ЧТО ТАКОЕ МАНИФЕСТАЦИЯ?

В это можно не верить,
но предположим, что оно работает.
Манифестация — это процесс
воплощения ваших мыслей, чувств
и желаний в реальность.
Воплощение ваших намерений.

Манифестация основана на принципе, что наши мысли и убеждения формируют нашу реальность. Когда вы фокусируетесь на своих желаниях с ясностью и позитивными эмоциями, вы:

- Настраиваете свой мозг: Активируете так называемую ретикулярную формацию мозга, которая начинает замечать возможности и ресурсы, соответствующие вашим желаниям, которых раньше вы не видели.
- Привлекаете энергию: Ваши мысли и чувства создают определённую вибрацию. Подобное притягивает подобное – вы начинаете привлекать обстоятельства, людей и ресурсы, которые резонируют с вашим желанием.
- Мотивируете себя к действию: Чёткое видение будущего вдохновляет вас на конкретные шаги, даже если они кажутся маленькими.

Что почитать:

Ронда Берн — «Тайна»
Эстер и Джерри Хикс — «Учение Абрахама. Закон притяжения»
Нэвилл Годдard — «Сила сознания»
Джо Диспенза — «Сила подсознания, или Как изменить жизнь за 4 недели»
Флоренс Скоувел Шинн — «Слово есть закон»

Основные принципы успешной манифестации:

1. Ясность намерения: Точно знайте, чего вы хотите. Чем конкретнее, тем лучше.
2. Вера и уверенность: Верьте, что это возможно для вас, и что вы достойны этого. Отпустите сомнения.
3. Позитивные эмоции: Испытывайте радость, благодарность и предвкушение, как будто ваше желание уже исполнилось.
4. Действие (даже маленькое): Делайте шаги, которые приближают вас к цели. Манифестация – это не про сидение на диване.
5. Благодарность: Цените то, что у вас уже есть, и будьте благодарны за то, что ещё только на пути.
6. Отпускание: После того как вы ясно выразили своё намерение, отпустите его. Доверьтесь процессу и Вселенной.

КАЛЛИГРАФИЯ КАК ИНСТРУМЕНТ МАНИФЕСТАЦИИ

8

01 ПИСЬМО ОТ РУКИ

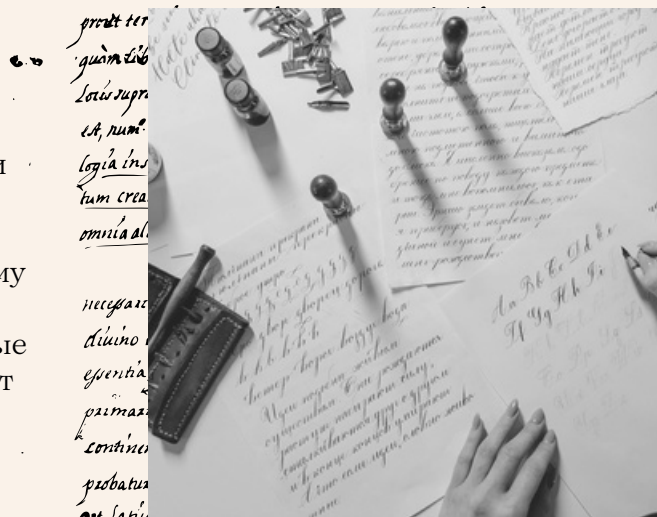
Для манифестации очень важно писать от руки. В обычной жизни мы набираем тексты на компьютере или телефоне, где наш мозг сосредоточен на скорости и поиске клавиш. Письмо от руки требует замедления и осознанной координации мысли, мелкой моторики и зрительного контроля. Это позволяет вам по-настоящему глубоко осмыслить каждое слово, прочувствовать его и полностью вложить в него своё намерение. А тактильные ощущения, то же чувство бумаги под рукой, активируют дополнительные сенсорные каналы, укрепляя эмоциональную и физическую связь между вами и вашими аффирмациями.

02 КАЛЛИГРАФИЯ КАК МЕДИТАЦИЯ

Когда ты в стрессе, то сидеть в тишине, пытаешься остановить поток мыслей, бывает невыносимо. Тут и может помочь каллиграфия. Процесс выведения каждой буквы и штриха требует полной сосредоточенности. Ваше внимание переключается на ритм движения, форму символов, звук пера по бумаге. Это создаёт своего рода активную медитацию: ваш ум занят, но целенаправленным и повторяющимся действием и вы полностью погружаетесь в текущий момент. Во время письма вы можете проговаривать аффирмации про себя или вслух, усиливая воздействие на подсознание.

03 ПОЧЕМУ ПРОПИСИ

Почему просто не писать от руки? Потому что наш ум всё равно может "убегать" в свои мысли, проблемы и заботы. Когда вы ведёте ручку по готовым линиям, сосредотачиваетесь на каждом кружочке, каждом изгибе буквы, стараясь максимально точно следовать образцу, ваш мозг полностью поглощается этим процессом. Вы больше находитесь в моменте, ваше внимание сфокусировано на механике письма, на синхронизации глаза и руки. Именно этот поток занимает ум и помогает достичь глубокого спокойствия и максимально эффективно "вписать" ваше намерение в подсознание.

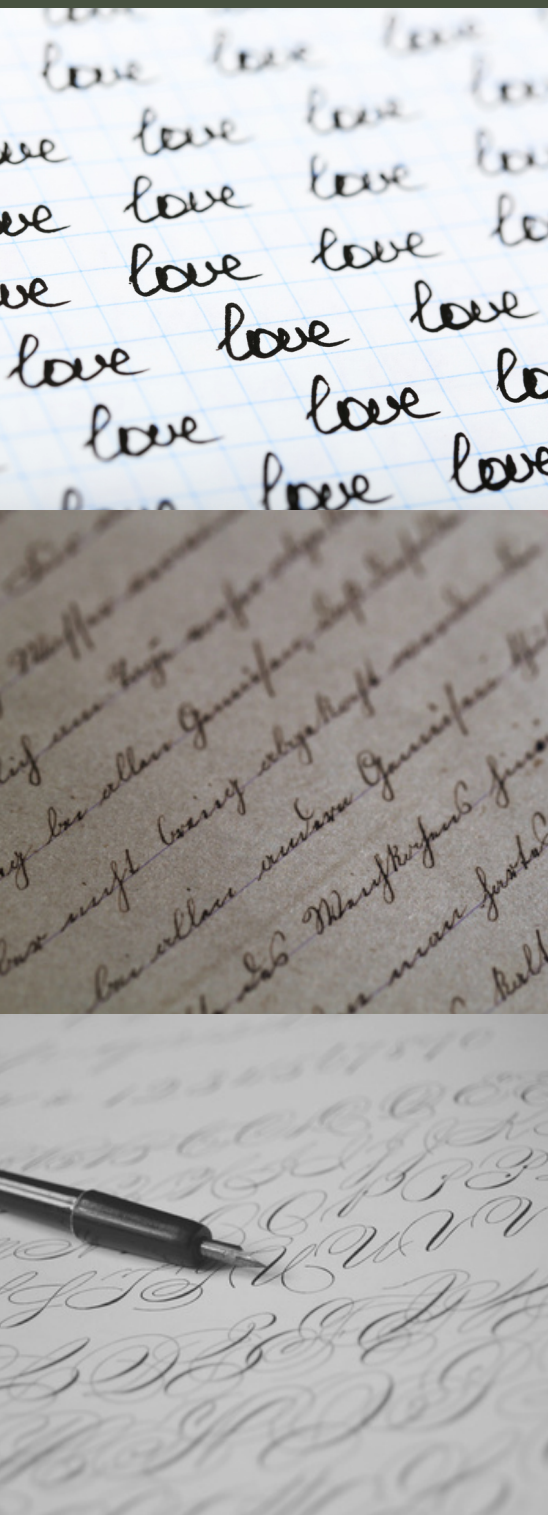


Перепишывая жизнь, переписывая мечты

МЕТОДЫ ПИСЬМЕННОЙ МАНИФЕСТАЦИИ

ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ВСЕХ МЕТОДОВ:

- Фокус на процессе, а не на совершенстве почерка. Забудьте об идеальных линиях. Главное — это ваше полное погружение в акт письма, ваши ощущения и мысли в этот момент.
- Визуализация во время письма. Пока выводите слова, ярко представляйте себе, что ваше желание уже исполнилось. Прочувствуйте эмоции, запахи, звуки, которые будут сопровождать это событие.
- Дыхание и ритм. В идеале синхронизируйте своё дыхание с движениями ручки. Пусть оно будет глубоким и размеренным. Это помогает достичь медитативного состояния и усилить концентрацию. Лично у меня так не получается и это тоже нормально.



МЕТОД "ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПОТОК"

С этим методом вы работаете с целым спектром affirmаций, объединенных одной темой, чтобы создать комплексное и глубокое намерение.

Вы выбираете конкретную тему для манифестации: например, денежное благополучие, открытие денежных потоков, привлечение идеальных отношений и так далее. На листе вы пишете несколько разных, но взаимосвязанных affirmаций, которые относятся к этой теме.

Как это работает: фразы в affirmациях, посвященных одной теме, обычно очень общие. Это сделано специально, чтобы дать Вселенной возможность создать для вас наилучший способ исполнения вашего желания. Ваша же задача при этом визуализировать и чувствовать то, что именно вы хотите. Например, если это денежный поток, почувствуйте радость от финансовой свободы, увидите себя распоряжающейся деньгами. Если это душевный покой, ощутите глубокое внутреннее умиротворение. Вы можете представить себя в красивом месте, занимающейся любимым делом, читающей книги, гуляющей по новым городам.

Вы продолжаете писать, переходя от одной фразы к другой, пока не заполните весь лист. В конце поставьте закрепляющую фразу, например, свое имя, подпись или фразу "Да будет так!" или "Сделано!".

Как использовать: Для наилучшего эффекта эту практику рекомендуется выполнять ежедневно, желательно в первой половине дня, чтобы задать позитивный тон всему дню и дать себе возможность действовать для исполнения намерения. Также вы можете повторять её перед важными событиями. Например, если у вас вечером продающий вебинар, напишите один лист манифестаций для открытия денежного потока перед ним, чтобы настроиться на успех и привлечь желаемый результат.

МЕТОДЫ С ОТДЕЛЬНЫМИ АФФИРМАЦИЯМИ

01 МЕТОД 3-6-9

Этот метод, популяризированный Никола Теслой, использует магию чисел для усиления намерения. Считается, что числа 3, 6 и 9 являются ключами к Вселенной. Не знаю, насколько это работает, но сама практика не обременительна по времени и проста. Суть ее в том, что вы записываете одну и ту же аффирмацию 3 раза утром, 6 раз днём и 9 раз вечером. Такая повторяемость закрепляет намерение в подсознании.

02 МЕТОД 5Х55

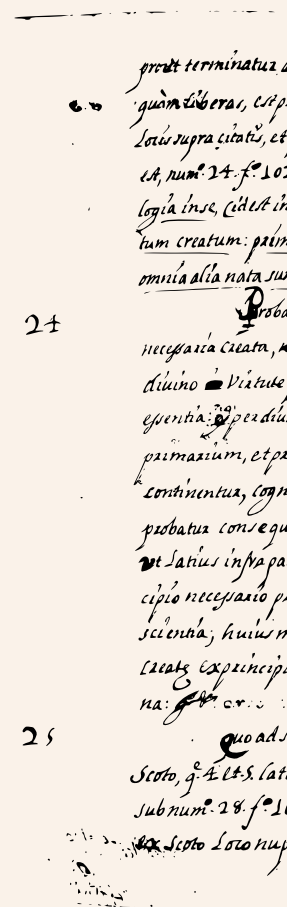
Этот метод также основан на силе повторения и дисциплины. Вы выбираете одну конкретную аффирмацию и записываете её 55 раз подряд в течение 5 дней.

Выберите одну аффирмацию: Очень важно, чтобы на эти 5 дней у вас было одно, самое важное желание, выраженное в одной чёткой аффирмации. В течение 5 дней подряд, в любое удобное для вас время (лучше в одно и то же), сядьте со своими прописями. Запишите выбранную аффирмацию 55 раз.

Во время письма сосредоточьтесь на каждом слове, представляйте, как оно проявляется в вашей жизни, и чувствуйте благодарность за его исполнение. Практика довольно длинная по времени. Поэтому у вас будет возможность создать объемное, яркое, полноценное намерение.

03 ПРАКТИКА БЛАГОДАРНОСТИ

В конце можно добавить пару абзацев из практики благодарности для поднятия вибраций и привлечения желаемого. Вспомните все, за что вы искренне благодарны в своей жизни: за маленькие радости, за большие успехи, за людей, за уроки. Осознанно и красиво выводите слова благодарности, позволяя каждому штриху быть выражением вашего сердца. Это не только усилит вашу энергию, но и поможет вам осознать, как много хорошего уже есть в вашей жизни и даст подсознанию задание преумножить это хорошее. Даже если в этой сфере у вас объективно дела обстоят совсем плохо, все равно ищите хорошее. Вселенная не любит неблагодарных и может показать, что все могло быть гораздо хуже.



pishumechtu.com

