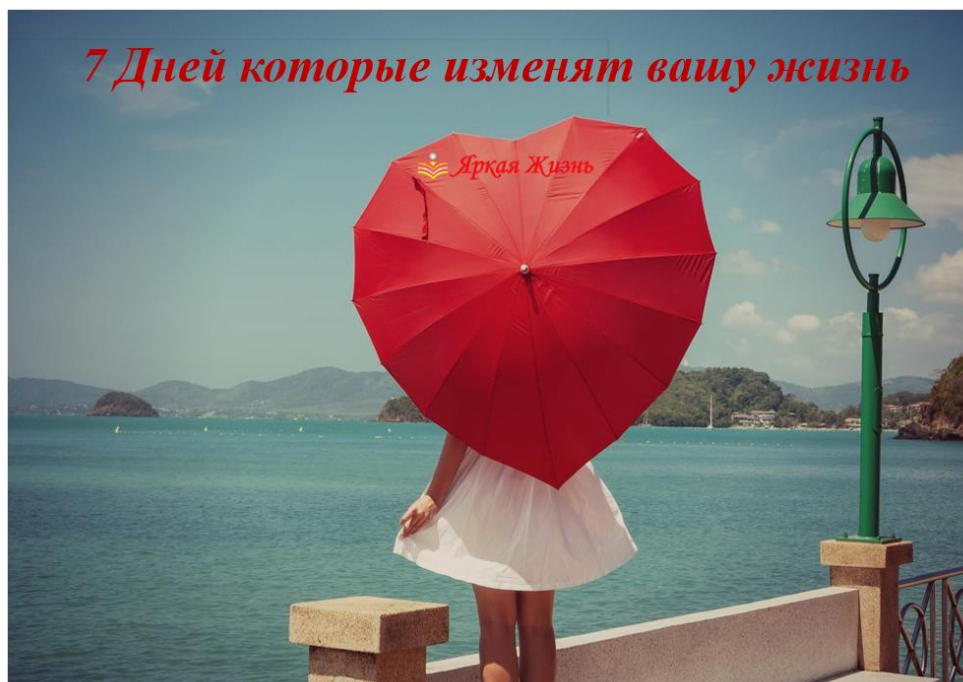


*7 Дней которые изменят вашу жизнь*

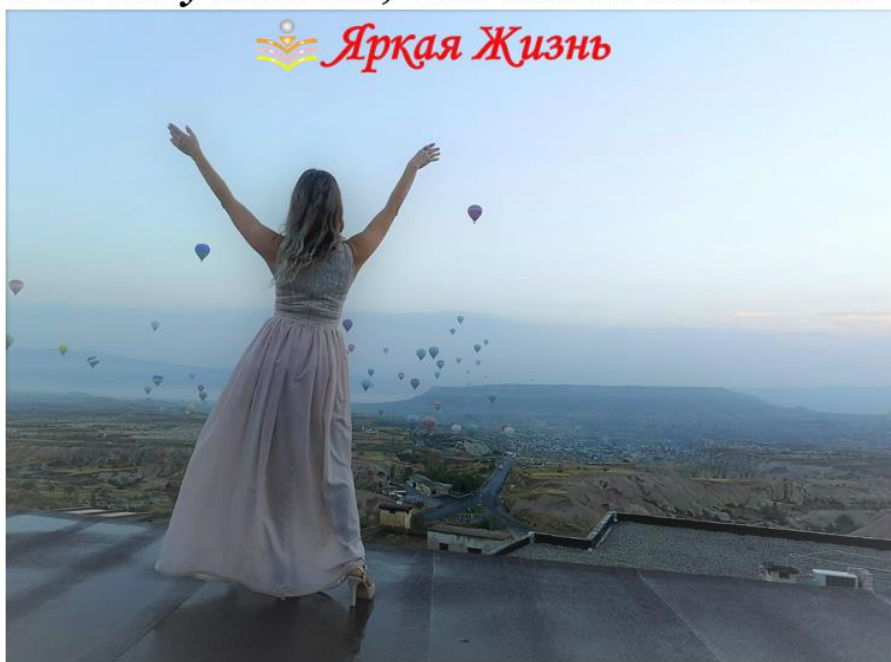


## **Памятка**

### **Неделя Любви к себе**

**День 3. Запускаем волну Благодарности**

**Начните Благодарить  
за то, что у вас Есть  
и вы получите то, чего вам не хватает...**



### **День 3. Запускаем волну Благодарности!**

Продолжаем 7 Дней которые изменят вашу Жизнь — **Неделю Любви к себе**. Сегодня 3й день — это лучшее время для подведения промежуточных итогов и **сегодня мы объявляем Днем Благодарности себе, людям, миру!!!**

*Счастье — это благодарность. Душевный покой начинается с чувства благодарности за то, что уже имеешь. Если единственной молитвой вашей жизни станет слово «благодарю», то и этого будет достаточно.*


**Благодарность – это краеугольный камень вашей Любви к себе, на котором строится дальше фундамент храма вашей счастливой и полноценной жизни.**

И если вы кому-то когда-то не добавили благодарности, в том числе и **особенно себе**, это будет вам аукаться регулярными дисбалансами в разных сферах жизни.

Представьте сами, каким может быть храм вашей жизни, стоящий на неустойчивом фундаменте... Он будет постоянно давать перекося в одну или другую сторону.

Укрепить его можно, только **усиливая и умножая силу Благодарности** в своей жизни.

И сейчас для вас задание:

 **Откройте свой Дневник Любви к себе и запишите минимум 30 пунктов (а в перспективе дополните до 100) за что Вы себе Благодарны:**

**Я БлагоДарю себя за...**

**Написав этот список, прочитайте его, улыбнитесь себе и скажите вслух:**

**Я БлагоДарю себя за все!**

И ощутите, как при этом в центре вашей груди возникает теплое и приятное чувство...

**Это она... Любовь... пробуждается и начинает согревать вас своей энергией, своими лучиками тепла и света... Насладитесь этим удивительным чувством. Дайте себе прочувствовать его целиком и полностью.**

**И чтобы запустить волну Благодарности от себя в мир, [пройдите нашу Медитацию Благодарности](#) и поблагодарите окружающих людей и весь мир за все хорошее, что вспомните. Благодарите и за то, что доставило боль или разочарование, но благодаря этому вы получили опыт, стали сильнее и мудрее. **Поблагодарите за Все!****

Для нас очень важна ваша обратная связь. Поделитесь, пожалуйста, с нами вашими ощущениями и изменениями после выполнения практики в [Комментариях](#) на странице 3го Дня Недели Любви к себе.

**БлагоДарим вас, что вы с нами!**

Описание и Практика Благодарности 3го Дня Недели Любви к себе:

► **День 3. Запускаем волну Благодарности!**

Медитация отдельно на нашем канале [YouTube](#)

► **Медитация благодарности для роста Благополучия**

Скачивайте в Подарок Практику для ежедневной практики Благодарности [ЗДЕСЬ!](#)



**P.S.** Напишите список Благодарности (используйте как подсказку наш Круг Благодарности выше) и сделайте Медитацию Благодарности. Отмечайте любые изменения в себе и окружающем пространстве, пусть даже для начала небольшие.

Продолжайте вести Дневник Любви к себе, дополняйте список своих желаний и делайте регулярно действия, усиливающие это прекрасное чувство.

Также очень рекомендуем продолжать слушать медитацию Благодарности и вести в Дневнике список Благодарности, сделав их практикой каждого дня. И ежедневно вечером делать медитацию и записывать в Дневник все, за что и кому вы благодарны, что принесло вам радость и удовольствие сегодня. От любой мелочи в виде солнышка, слов поддержки или просто улыбки до удачно сделанного дела и т.д. Учитывайте, что благодарить нужно как за то хорошее, что вы имеете, так и за то, что получили опыт на своих ошибках, стали мудрее.

Именно так вы запустите вокруг себя истинную волну Благодарности, которая преобразит вашу жизнь и ваш Мир.

А завтра мы продолжим с Вами развивать это прекрасное чувство Любви к себе.

**Помните: Любить себя — это значит и постоянно**

**развиваться и совершенствоваться!**

[Елена и Юрий Светловы](#) © 2019 [Яркая Жизнь](#)

Материалы первых двух дней Недели Любви к себе с практиками и памятками для скачивания по ссылкам ниже:

▶ [День 1 Начинаем неделю Любви к себе!](#)

▶ [Памятка Неделя Любви к себе. День 1](#)

▶ [День 2 Раскрываем Любовь в себе!](#)

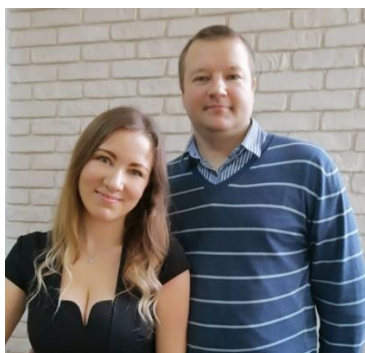
▶ [Памятка Неделя Любви к себе. День 2](#)

Вера

Спасибо огромное, Елена и Юрий! За Вашу любовь к миру, к людям и за то, что Вы учите нас такой же любви и это делает нас и весь мир добрее! Я счастлива, что есть такие люди, как Вы! С Вами хочется общаться, наполняться любовью, светом, добром, благодарностью! Что я и делаю и благодарю Вас за это!!!

**R.P.S. Используйте наши материалы и практики наблюдайте за изменениями в себе и своей жизни.** Мы верим, что они будут вдохновлять вас. Будем рады вашим [Отзывам](#) по изменениям в себе, своем состоянии и качестве жизни.

А мы будем рядом с вами, чтобы поддержать и обеспечить вас полезными инструментами и практиками для вашего развития, счастья и благополучия!



Используйте наши полезные материалы на [Блоге](#), записывайтесь для решения волнующих вас вопросов на [Бесплатные консультации](#), обращайтесь для проработки ограничений на [Личные консультации](#) и для глубокой индивидуальной работы по программе [Прорыва к Мечте](#), приходите и практикуйте [Медитативные Практики, меняющие жизнь](#), чтобы достичь новых высот в своей жизни!

С пожеланиями Любви, Радости и Благополучия ♡♡

**Елена и Юрий Светловы**

*Мастера по гармоничной настройке жизни,  
Авторы Практик, меняющих Жизнь.*

♡ По всем возникающим вопросам пишите на нашу почту [support@shinylife.ru](mailto:support@shinylife.ru). Будем рады помочь вам и ответить на ваши вопросы.

Подпишитесь на наши основные каналы коммуникации,  
чтобы получать полезные материалы и новые практики!

