

Памятка

Неделя Любви к себе

*День 7. Наполняем безусловной Любовью
и делаем то, что не делали никогда*



День 7. Наполняем безусловной Любовью и делаем то, что не делали никогда...

Сегодня 7й день недели Любви к себе и мы подготовили задание, практику и важное послание для вас.

Вот и подходит к концу наша Неделя Любви к себе. Благодарим вас, что активно работали над собой и давали нам свою обратную связь по изменениям!

Клавдия

Елена и Юрий Светловы! Благодарю вас от всей души! Читая ваши статьи и слушая медитации, я наполняюсь спокойствием за свою настоящую и будущую жизнь, становлюсь увереннее и радостнее! Вы делаете мир и людей светлее!!! Желаю вам всех благ!!!

За эту неделю вы получили практические инструменты как работать с собой, чтобы полюбить себя. Ссылки на предыдущие дни, задания, практики и подарки, вы найдете в конце Памятки. Однако на этом все не заканчивается. Это только начало пути...

Любовь к себе — это путь длиною в жизнь. Когда вы каждый день открываете в себе что-то новое...

Когда вы каждый день учитесь ценить себя и любить еще больше и несете эту Любовь в мир.


На самом деле сложно по-настоящему полюбить другого человека, полюбить весь мир, пока вы не полюбите себя... Поэтому начните уже, прямо сегодня, с этого момента.

Дайте себе слово, что будете любить себя и ценить всю жизнь.

А делать это вам помогут простые ежедневные действия, которые мы рекомендовали вам делать и которые Вы, любя себя, будете просто добавлять в свою жизнь.

Что это могут быть за действия?

Любые, которые доставляют Вам радость, удовольствие, добавляют энергии.

 **Составьте список таких действий в своем Дневнике Любви к себе и добавляйте их в свою жизнь.** Пусть они словно «вишенка на торте» будут каждый день украшать вашу жизнь, помогая создать ее уникальный и неповторимый вкус!



Что же такое настоящая ЛЮБОВЬ к себе?

Мы занимались на Неделе Любви к себе пробуждением Любви к себе.

При этом необходимо понимать глубокий смысл этого понятия – Любовь к себе.

Как мы говорили вчера - на энергетическом уровне наше тело неотделимо от тела вселенной и является ее продолжением.

Нельзя любить себе и не любить людей и мир вокруг, не ценить природу и все что окружает.

Соответственно **Любовь к себе** – в широком смысле это - это любовь ко всему, что мы в состоянии описать! Все, что подается нашему восприятию, следует любить!

Людей - как друзей так и недругов, животных, вещи, природу...

Одним словом **ВСЕ СУЩЕЕ! Вот что такое настоящая ЛЮБОВЬ К СЕБЕ!**

Прочувствуйте ее глобальность, ее силу, ее мощь!

И вот когда вы эту Любовь начинаете стойко ощущать внутри себя все чаще и чаще, когда любовь во всех ее проявлениях начинает жить внутри вас и излучаться наружу, ваша жизнь начинает удивительным образом меняться к лучшему во всех отношениях.

Поэтому сегодня в завершение Недели Любви к себе мы говорим снова о Любви... О безусловной Любви, которая поможет Вам открыться Миру и открыть для весь Мир, получать больше благ и выйти на новый уровень качества своей жизни...

Учитесь Любить себя, Любить Безусловной Любовью...

Любите себя как частицу Творца, Вселенной.

И тогда весь Мир откроется для Вас...

♥ **Внимание!** Сегодня мы подготовили Практику и перед ней необычное задание:

Вам нужно сделать для себя то, чего Вы раньше никогда не делали для себя...

Сделать что-то, что выходит за рамки вашей обычной жизни, устоявшегося поведения и привычек.

Сможете?...

Элеонора Рузвельт говорила: «Каждый день нужно делать дело, которое тебя пугает...».

Зачем и почему это нужно и важно?



Дело в том, что в страхах спрятаны большие возможности. Там скрываются точки роста. Поэтому идя на страх, вы становитесь сильнее, выходите за зону комфорта и у вас открываются большие возможности...

Поэтому пойдите сейчас и сделайте то, чего раньше никогда для себя не делали. Совершите это для себя и во Благо себя! Или если не можете сделать это прямо сейчас, запланируйте реализацию на самое ближайшее время.

А перед этим, наполнитесь энергией безусловной Любви в нашей [10 минутной Медитативной Практике](#) и это поможет вам реализовать то, что вы задумали...

Выполните задание, пройдите медитацию и оставьте нам свою обратную связь в комментариях:

▶ **День 7. Наполняем безусловной Любовью и делаем то, что не делали никогда...**

Чтобы чувствовать себя лучше, счастливее, здоровее, богаче и уверенно идти по жизни к своим Мечтам очень часто не хватает Любви внутри себя.

И в прекрасной медитации «Наполнение любовью» вы получите мощное наполнение жизненной силой и безусловной Любовью, которая несет в себе также энергии изобилия и процветания. Вы соприкоснетесь с прекрасной частью нашего общего бытия, где сможете обрести спокойствие в себе, мыслях, почувствовать себя гармоничным и счастливым.


Медитация отдельно на канале [YouTube](#):

▶ [Наполнение жизненной Энергией и безусловной Любовью](#)

Скачать Медитацию в Подарок Вы можете [ЗДЕСЬ](#)

Эллина Левина

Потрясающая медитация! Огромная Вам благодарность , очень помогает настроиться на позитивный лад и веру в лучшее !!! Любви , счастья Вам и процветания!!! :)))

 **Сделайте практику и запишите результаты.** Оставляйте нам свою обратную связь в комментариях. Отмечайте любые изменения в себе и окружающем пространстве.

Продолжайте вести Дневник Любви к себе, дополняйте список своих желаний, достижений и сильных сторон. И делайте регулярно действия, усиливающие это прекрасное чувство. Помните об удивительной силе Благодарности и ежедневно пишите список благодарности и слушайте [Медитацию Благодарности](#).

Помните: Любить себя — это значит и постоянно работать

над собой, развиваться и совершенствоваться!

Памятка Любви к себе на каждый день

- ❖ Говорите себе о том, за что Вы любите себя и благодарите, о том какой или каким Вы хотите быть, утром, после того как проснетесь, и вечером, перед сном, в полудреме.
- ❖ Лучше всего оговорить себе эти приятные вещи, когда Вы расслаблены.
- ❖ В течение дня старайтесь «отлавливать» все мрачные мысли и прогонять их прочь! (используйте слова как мы рекомендуем – «Стоп, я это отменяю» или «Стерто-стерто»)
- ❖ Думайте только о том, что помогает Вам жить, радоваться и стремиться к большему и лучшему!
- ❖ Запишите свои главные позитивные мысли на бумаге и постарайтесь запомнить их, чтобы даже в полусне продумывать только те мысли, которые Вам нужны.
- ❖ Ведите Дневник и делайте регулярно действия, усиливающие вашу Любовь к себе.

P.S. За эту неделю Вы проделали большую работу и прошли с нами начало пути к Истинной Любви к себе.

Как это усилить? Как сохранить и приумножить полученные результаты? Как сделать изменения комплексными и системными, а Любовь к себе практикой каждого дня?


Что поможет достичь целей и реализовать Мечты?

Об этом и не только мы говорили на нашем практическом мастер-классе «Любовь к себе как важная основа для наполненной и счастливой жизни». Запись здесь:

 [Любовь к себе как важная Основа Счастливой Жизни](#)

Слушайте также запись Медитации Пробуждения Любви к себе и настройки внутреннего состояния на Благополучие, Счастье, Процветание и исполнение желаний.

Запись в общем плей-листе Практик Недели Любви к себе

 [Медитация Пробуждения Любви к себе и настройки состояния на Благополучие и Процветание](#)

Слушайте мастер-класс, проходите медитативные практики и делитесь своими впечатлениями в комментариях и нашу почту support@shinylife.ru.

А мы будем рядом, помогать и поддерживать вас на этом пути. И в конце Памятки вы найдете варианты, как еще мы можем быть вам полезны в наших тренингах и в индивидуальной работе.

Материалы 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](#)

▶ **[День 3. Запускаем волну Благодарности + ПОДАРОК!](#)**

▶ [Памятка Неделя Любви к себе. День 3](#)

Также Вас ждет **[ПоДарок!](#)**

▶ **[День 4. Закрепляем и умножаем результаты!](#)**

▶ [Памятка Неделя Любви к себе. День 4](#)

▶ **[День 5. Путешествуем к себе и пишем Книгу жизни](#)**

▶ [Памятка Неделя Любви к себе. День 5](#)

▶ **[День 6. Подключаем силу намерения!](#)**

▶ [Памятка Неделя Любви к себе. День 6](#)

Выполняйте Практики и задания всех дней, если пропустили что-то. Делитесь, пожалуйста, с нами своими впечатлениями и изменениями после выполнения практик в Комментариях на страницах Дней Недели Любви к себе.

Плей-лист с практиками Недели Любви к себе - 7 Дней, которые изменят вашу жизнь

▶ **[Практики Недели Любви к себе](#)** 

Используйте наши материалы и практики и наблюдайте за изменениями в себе и своей жизни. Мы верим, что они будут вдохновлять вас и 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!

Посмотрите далее варианты как мы еще можем быть полезными для вас в глубокой индивидуальной работе и тренингах.

Вы хотите достичь большего в своей жизни? Освободитесь от ограничений на индивидуальной сессии!

Углубленно проработать отношения с собой, убрать ограничения и блоки, что мешают жить счастливо, быть здоровыми, любимыми, жить в достатке и достигать успеха можно на наших Индивидуальных Сессиях по Технологии Духовной Трансформации. Записаться по специальному предложению можно здесь:

Записаться по специальному предложению сейчас можно по кнопке ниже:

Консультация по Технологии
Духовной Трансформации ♥

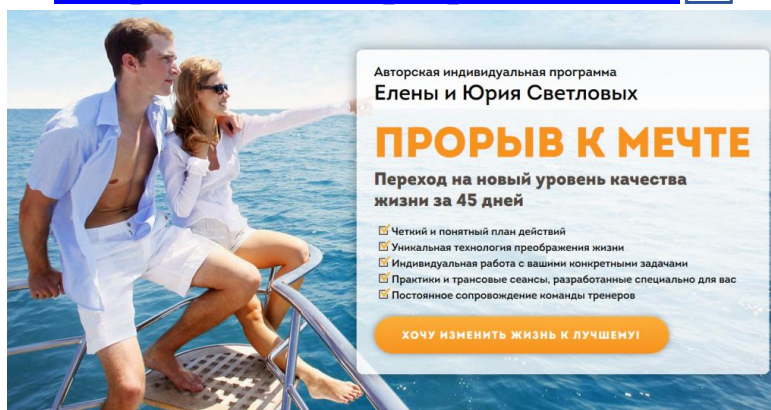
Вы хотите совершить мощный Прорыв и выйти на новый уровень качества жизни?

Приходите в индивидуальную Программу «Прорыв к Мечте»!

Предлагаем вам пройти путь к вашей Мечте вместе, с нашей помощью и постоянной поддержкой в авторской Программе «Прорыв к Мечте».

Всего за 45 дней вы сможете перейти на новый уровень качества жизни и начать жить той полной жизнью, как всегда мечтали.

[Подробности о Программе здесь](#) ▶



Работа индивидуальная и до результата - мы работаем на глубинных уровнях и убираем ваши ограничения и внутренние барьеры на пути к Мечтам.

Предложение ограничено по времени, поэтому, если это актуально для вас, спешите записаться на участие. Жмите на кнопку ниже!

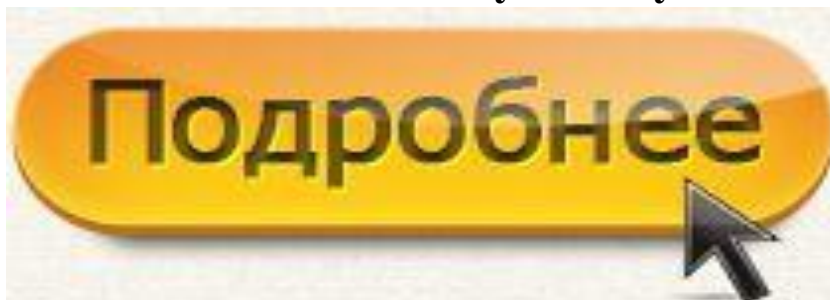
Хочу совершить Прорыв к Мечте ➔

Безоплатная Консультация

У вас не получается решить волнующие вопросы по здоровью, отношениям, деньгам и избежать повторяющихся проблем?

Хотите быстро и результативно решить их?

Запишитесь на бесплатную консультацию!



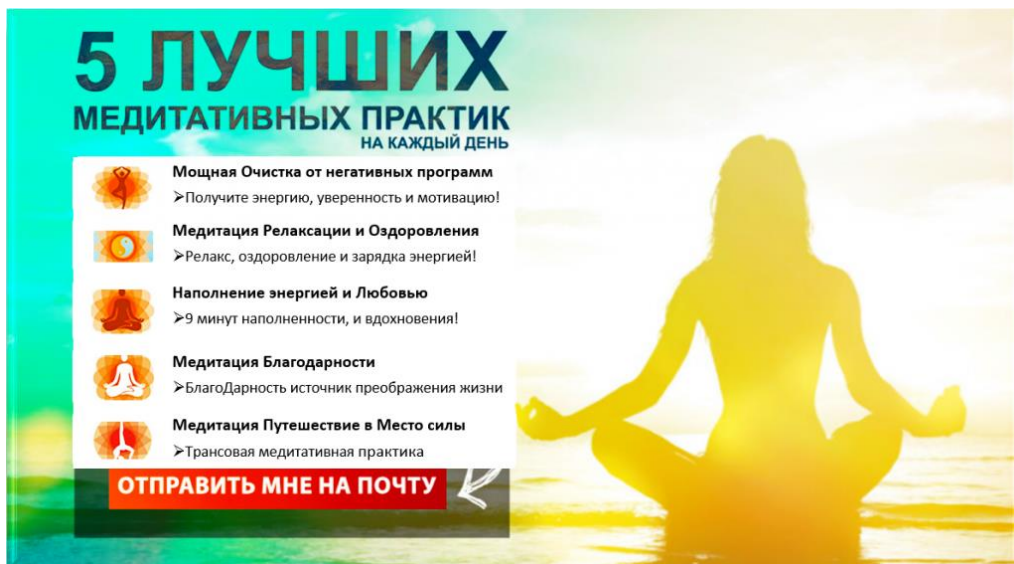
[Каталог лучших Практик и Тренингов](#)

Лучшие Практики 

Программы и Тренинги 

**Получите в Подарок
5 Лучших Медитативных Практик
на каждый день**

5 лучших Медитативных Практик на каждый день



Используйте наши полезные материалы на [Блоге](#), записывайтесь для решения волнующих вас вопросов на [Безоплатные 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. Будем рады помочь вам и ответить на ваши вопросы.

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

