

ЛУННЫЕ УСТАНОВКИ НАМЕРЕНИЙ

Установки намерений похожи на личные мантры, с помощью которых мы можем кодировать и перекодировать свое подсознание, чтобы рассматривать или представлять вещи в более позитивном свете. Мы все слышим этот внутренний голос, который часто шепчет нам что-то негативное или критикует на каждом шагу. С помощью установок намерений вы можете сознательно изменить этот разговор (а также убеждения и поведение), сделать его более воодушевляющим.

Как и в случае с любой новой привычкой, установки намерений лучше всего работают при ежедневном использовании. Повторяйте их про себя столько раз, сколько захотите. Запишите их на бумаге и разложите по всему дому в качестве напоминаний или используйте приложения на телефоне.

Установки намерений — это утверждения, начинающиеся со слова «я», позитивные, важные для вас и направленные на настоящее. Например, если вы считаете, что вам не везет в любви, потому что вы ее недостойны, отбросьте негативную реакцию, вместо этого составьте список своих достоинств и опишите, как они способствуют здоровым отношениям. Затем сформулируйте установку, которая напомнит вам о ваших добродетелях. Вот несколько примеров:

Я умный, забавный, и меня любят друзья.

Я любопытный, добрый и интуитивно понимаю, как помочь моим близким.

Я — это я, и этого достаточно.

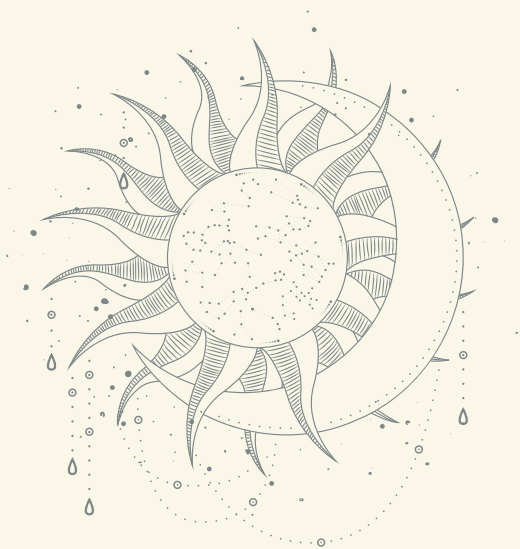
Установки намерений — это не задания или списки дел. Если плохая привычка порождает самокритику, то ваша установка намере-

ний должна обращаться к положительным эмоциям, которые станут результатом перемен.

Хотите больше заниматься спортом? Не говорите себе: «Я начну тренироваться», ваша установка намерений должна быть такой: «Я чувствую уверенность в себе, позитив, и у меня больше энергии, когда занимаюсь спортом».

Установки намерений — это позитивные напутствия, которые производятся сознательно и проникают в наше подсознание. Это внутренний голос, который поможет чувствовать себя увереннее и успешнее в любой области жизни. Поэтому, как и в случае с установкой намерений, копайте глубже, чтобы понять, где именно вам может понадобиться помощь, и сознательно выбирайте перемены к лучшему. Хорошее настроение порождает позитив, а он в свою очередь притягивает всё лучшее.

Теперь, когда вы установили и сформулировали свои намерения, вы можете использовать фазы Луны, чтобы направлять свои поступки и мысли. Сочетание намерений и поступков — мощное зелье, которые вы добавляете к энергии Луны. Немного работы и целенаправленного мышления — и нет предела вашим достижениям.





НОВОЛУНИЕ

Время установить намерения.

Поступки: вступите в новые отношения, начните искать новую работу, подстригитесь и создайте себе новый образ! Поздоровайтесь, улыбнитесь, напишите записку, поговорите, поцелуйтесь. Обратите внимание на новых людей, которые появляются в вашей жизни.

Установка намерения: зажгите розовую свечу и скажите: «Я приветствую новые возможности и опыт».



МОЛОДАЯ ЛУНА

Проанализируйте свои намерения, а также поступки, необходимые для их реализации.

Поступки: это время сбора энергии отлично подходит для расширения возможностей. Запланируйте долгожданное собеседование или запишитесь на курс, чтобы узнать что-то новое. Просите все, что вам нужно.

Установка намерения: я усердно работал ради этой прибавки и заслужил ее.

[Почитать описание, отзывы и купить на сайте МИФа](#)



ПЕРВАЯ ЧЕТВЕРТЬ ЛУНЫ

*Продолжайте действовать соответствующим образом
по мере накопления энергии.*

Поступки: развивайте отношения — с семьей, друзьями, коллегами или любимыми. Оглянитесь вокруг и уделите внимание этой любви, даже если для этого придется потрудиться.

Установка намерения: я в первую очередь заслуживаю любви, которую потом смогу разделить с другими.



РАСТУЩАЯ ЛУНА

*Действуйте более решительно —
вы на финишной прямой.*

Поступки: внесите предложение, примите приглашение, приложите дополнительные усилия, необходимые для выполнения задачи. Самое время работать над отношениями и подпитывать свои увлечения, какими бы они ни были.

Установка намерения: мое существование обогащает мир.

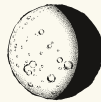


ПОЛНОЛУНИЕ

*Проанализируйте результаты
и отпразднуйте достижения.*

Поступки: примите поздравления, будьте благодарны за свои достижения, найдите время насладиться моментом, отпустите мысли и идеи, не соответствующие вашим целям. Переведите дух, отпразднуйте. Подумайте о том, над чем еще можно поработать.

Установка намерения: я добиваюсь успеха, даже когда терплю неудачу.

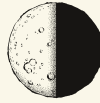


УБЫВАЮЩАЯ ЛУНА

*Оцените, что прошло хорошо, а что нет,
поделитесь своей историей.*

Поступки: обращайтесь за помощью, принимайте критику и перемены, приветствуйте возможности, которые ждут вас впереди. Это также время отказаться от бесполезных отношений или укрепить существующие.

Установка намерения: я счастлив, но открыт для перемен.



ПОСЛЕДНЯЯ (ТРЕТЬЯ) ЧЕТВЕРТЬ

Отпустите все, что мешает достижению ваших целей, и оставьте только положительные силы.

Поступки: остановите негативные мысли, избавьтесь от вредных привычек, уберите препятствия или негативно настроенных людей с вашего пути. В пору отдыха и размышлений уделите время себе — это полезно для всех отношений.

Установка намерения: я полноценная личность.



СТАРАЯ ЛУНА

Пересмотрите свои цели и приготовьтесь заново установить намерения.

Поступки: насладитесь тьмой и тишиной, воспряньте и приготовьтесь к началу нового цикла. Не страшитесь неизвестности перед началом нового этапа.

Установка намерения: я сильный. Я могущественный. Я здесь, и я добьюсь успеха.



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

