

Мы бесконечны,

вечны мы,

в нас ВСЕ

прекрасные

Мечты

**Вселенная собой являет Мысль, из мысли родилась мечта, частична видима материей она.** Когда ты к Краю подойдешь всего, из мысли и желанья возникнет новое творение, собою вечность жизни продлевая.

Есть путь, который приведет к улучшениям, изменениям, крепкому здоровью и радости во всех сферах жизни!

**Основной принцип:** Полное принятие человека, с соблюдением границ личности.

**Основная работа сегодня — это работа с нашими Мыслями!**

Мы тратим физическую энергию на различные виды занятий и труда, мы тратим духовную энергию на различные мыслительные и эмоциональные процессы. Обе эти энергии называются внутренней энергией человека, обе обеспечивают нашу жизнедеятельность и порой бесцельно растрачиваются нами.

А жизнь проходит, день утекает за днем как вода сквозь пальцы. Травмы детства, воспитания, семейные ценности, устаревшие принципы — все может служить триггером,(спусковым крючком), который влияет на поведение внутри любых отношений.

Если разобраться в себе, честно увидеть свои хорошие и не очень, черты характера, манеру поведения, глубоко спрятанные болезненные воспоминания, можно осчастливить себя, сделать счастливым любимого человека, реализовать все свои намерения, укрепить своё здоровье.

**Как выяснилось, самое сложное, это 10 минут, просто, с любовью, именно с ЛЮБОВЬЮ, посмотреть себе в глаза перед зеркалом.**

Как много там интересного...

Какие мысли рождаются в нашем сознании?

Какие эмоции?

Возможно текут слёзы.

От чего? От Радости... Обиды... Счастья... Боли...

Прощения... Принятия...

Получать Благо от жизни можно только при согласованной работе ума и сердца, т.е. наши мысли и наши духовные ценности едины в стремлении к цели.

Чем больше мы наслаждаемся красотой, радуемся, любим, познаем жизнь, тем полноценнее и интереснее наша жизнь, тем доброжелательнее мы к другим.

**КРАСОТА принадлежит ВСЕМ!!!**

Планка комфорта и потребностей у каждого своя, но каждый ЖЕЛАЕТ наслаждаться Красотой и Быть Благополучным.

Работая в сфере индивидуальной психологии уже более 12 лет, могу смело сказать, иногда мы сами не знаем, что мы хотим в результате своих желаний, наши цели размыты.

Понятно, что счастлив тот человек, жизнь которого полна позитивными событиями и радостными эмоциями.

Но, к сожалению, часто мы испытываем стресс и депрессию, беспокойство, грусть и раздражение и т. д.

**Даже самые несчастные, болезненные и опустошающие переживания есть следствие нашего выбора.**

Негативные эмоции аккумулируют отрицательную энергию внутричеловека. Вследствие накопления такого рода энергии возникает истощение жизненной силы и, как следствие, развиваются различные заболевания.

Самым простым и надежным способом избавления от отрицательного эмоционального фона является положительное мышление, просто искренняя Улыбка.

Согласно учениям древних мастеров и научно подтвержденных исследований современных ученых, негативную энергию можно использовать и качественно изменять жизнь в лучшую сторону. Оказалось, что даже обычная улыбка несет в себе такую положительную и целебную энергетику, которая способна преобразовывать низкочастотные энергии в высокочастотные. Освобожденная энергия может исцелять, приносить благополучие, притягивать партнеров.

**Внутренняя улыбка, направленная на себя самого образует поток высококачественной энергии.** Об омолаживающей силе Любви, способной восстановить даже на физическом уровне организм, известно давно. Состояние тела, когда вы внутренне улыбаетесь, сродни наслаждению Любовью.

**Все системы организма начинают испытывать благотворное влияние от позитивных эмоций при дружелюбном общении.**

Улыбаясь в ответ, вы тем самым вызываете в собеседнике такие же благотворные процессы от приятного общения. Казалось бы, просто улыбка, а такое благотворное влияние оказывает на весь организм.

Искренняя улыбка, идущая от всего сердца, обладает поистине исцеляющей силой, способна согреть в холодное время. Улыбайтесь незнакомым людям, дарите другим положительные заряды, и ответная улыбка обязательно улучшит ваше самочувствие.

Искренняя сердечная улыбка позволяет общаться не только с окружающими вас людьми, она дает доступ к Высшему общению – с вашим Внутренним миром и самой Природой.

Испытывая страх и боль, очень сложно улыбаться от всего сердца, поэтому следует научиться удерживать состояние Внутренней Улыбки.

Немаловажным фактом для этого является внимание к самому себе, своему внутреннему и душевному состоянию, к состоянию внутренних органов.

Внутренняя Улыбка тесно связана с тимусом. Она увеличивает функциональную активность этой железы. Когда мы находимся под влиянием эмоционального стресса, вилочковая железа — тимус — повреждается первой.

Тимус мощно развит у детей. К 25 годам он «усыхает», регулировать потоки жизненной и исцеляющей энергии тела мы можем теперь только осознанно!

Неуверенность, злость, самоедство, тщеславие, гордыня, ощущения своей несостоятельности наносят психологический урон, негативно сказываются на здоровье, разрушают ощущения социальной стабильности.

**Самые серьезные заболевания** – раковые опухоли, болезни сердца, диабет и прочее – являются следствием длительного негативного эмоционального состояния, разрушенного иммунитета.

**Просто проявив благодарность к своему телу,** органам и системам за то, что они вас поддерживают, дают возможность наслаждаться жизнью, вы тем самым ощутите благотворное влияние Внутренней Улыбки.

**Стресс – это не просто болезнь.** Ведь болезнь можно вылечить. А стресс медикаментозному лечению не поддается.

**Испытывая негативные эмоции** – грусть, злость и прочее, мы чувствуем скованность, испытывает двойной «удар».

Зжатость всех энергетических каналов не даёт возможности получить приток чистого положительного заряда извне и так же не освобождается от внутреннего негатива!

Но стоит только улыбнуться, как все мышцы расслабляются, и мы физически ощущаем высвобождение всей накопленной негативной энергии.

**Внутренняя улыбка** – практика для того, чтобы избежать накопления отрицательной энергии внутри организма. Используя Внутреннюю Улыбку, исцелять себя, необходимо знать расположение внутренних органов.

Мы можем, закрыв глаза, послать улыбку и слова благодарности именно тому органу или системе, которые допускают сбои в работе. Улыбка, направленная на конкретный внутренний орган резонирует с ним, вызывая квантовую волну положительного заряда.

**Зарядка для ленивых** : “Трансформация и Нейтрализация стресса” при помощи Внутренней Улыбки.

**Ежедневно, как только проснулись, в течение 5 минут!**

Вы сможете укрепить свою энергетическую систему на целый день.

**Дорогие друзья, меня зовут  
Татьяна Рубанова.**

Я — психолог/ психогенетик/ психолингвист/  
лайф-коуч.

**Моя ПРОГРАММА "МАСТЕР СВОЕЙ СУДЬБЫ"  
ТВОРИТ ЧУДЕСА!**

У меня на консультациях Вы найдете решение в самых различных жизненных ситуациях и устраните проблемы, разовьёте антихрупкость, в стрессовой ситуации станете сильнее и мудрее. Избавитесь от скрытых негативных установок и ограничений.

**P.S.** Используются экологичные методы Эриксоновского гипноза, Тетапрактик, медитаций, при необходимости биоэнергетического, бесконтактного массажа по чакрам и меридианам.

**Консультации в режиме онлайн и в офисе.**