



Фиби Гансуорси

ВЫБИРАЙ СЕБЯ КАЖДЫЙ ДЕНЬ

ежедневные ритуалы
для привлечения любви,
счастья и гармонии

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2022

УДК 133
ББК 88.4
Г19

Phoebe Garnsworthy
DAILY RITUALS:
Positive Affirmations to Attract Love,
Happiness & Peace

Copyright © 2018
All Rights Reserved

Гансуорси, Фиби.

Г19 Выбирай себя каждый день : ежедневные ритуалы для привлечения любви, счастья и гармонии / Фиби Гансуорси ; [перевод с английского Э. Зверевой]. — Москва : Эксмо, 2022. — 224 с. — (Бестселлеры саморазвития).

ISBN 978-5-04-224190-1

Эта книга-дневник, написанная психологом и всемирно известным учителем медитаций, станет проводником в пространство полной гармонии со Вселенной. Авторская система affirmаций и ежедневные ритуалы запустят в вас процесс позитивной трансформации. Пройдет совсем немного времени, и вы почувствуете, как Вселенная отзывается на ваши прикосновения к ее невидимым струнам.

**УДК 133
ББК 88.4**

© Зверева Э., перевод на русский
язык, 2022

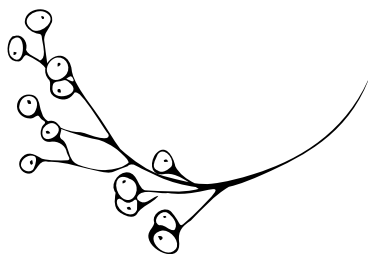
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2022

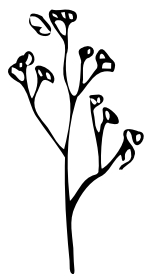
ISBN 978-5-04-224190-1

ПОСВЯЩЕНИЕ

Эта книга посвящается твоему Высшему «Я».
Прекрасному внутреннему Духу,
заслуживающему любви и уважения.

Моя тебе вечная признательность.





СОДЕРЖАНИЕ

Вступление	9
Подготовка: Создай Священный Алтарь	11
Как использовать эту книгу	14
Любовь	17
Звезда	23
Намасте	29
Забота	35
Блаженство	41
Величие	47
Сила	53
Воин	59
Правда	65
Манифест	71
Танец	77
Ангел	83
Питание	89
Прощение	95

СОДЕРЖАНИЕ

Взгляды	101
Наставление	107
Безопасность	113
Дыхание	119
Очнувшийся	125
Энергия	131
Благословенный	137
Счастливый	143
Владение	149
Спокойствие	155
Отношения	161
Музыка	167
Вдохновение	173
Исцеление	179
Здоровье	185
Бог	191
Заметки	197
Напоминание о любви	199
Преданность себе	202
Я	204
Медитация, защищающая внутреннюю энергию ...	206
Ритуал на полную Луну	208
Вопросы для дневника на новолуние	210
Утренние ритуалы	212
Познакомьтесь с автором	216
Также от автора	217

ВСТУПЛЕНИЕ

Все сущее — это вибрирующая энергия.

В зависимости от частоты вибраций выделяют положительную или отрицательную энергию. Позитивная генерируется на более высоких частотах, чем негативная. Одинаковые частоты энергии объединяются в единый сигнал.

Если мы сосредоточены на излучении высокочастотной энергии, то привлекаем позитивные вибрации: притягиваем любовь, счастье и покой.

Для создания положительных вибраций достаточно произносить аффирмации благодарности и любви к себе. С помощью ежедневного повторения позитивных установок мы избавляемся от негативных мыслей. Ободряющие фразы помогают сконцентрироваться на важном и жить в моменте. С помощью воодушевляющих утверждений мы создаем новую, счастливую жизнь.

ВЫБИРАЙ СЕБЯ КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Устанавливая контакт с внутренним «Я», мы открываем канал связи с Душой и Источником Мироздания. Приближаем сознание к просветлению.

Хочешь изменить свою жизнь? Начни с создания Священного Алтаря. Затем, когда будешь готов, переходи к главе «Как использовать эту книгу». Приступай к практике Ежедневных Ритуалов.

