

УДК 159.9  
ББК 88.52  
П68

*Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.*

**Правдина, Наталия Борисовна.**

П68 Эликсир молодости. Секретная рецептура Вечно Молодых / Наталия Правдина. — Москва : Издательство АСТ, 2019. — 240 с. — (Учимся быть богатым, здоровым и счастливым!).

ISBN 978-5-17-115955-9

Сколько бы лет вам ни было, вам точно хочется быть молодой. И в 25 лет, и в 70! Это желание исполнимо! Потому что в руках у вас книга Наталии Правдиной, духовного учителя, который знает секреты молодости и богатства. Наталия помогла уже сотням тысяч людей. Настала ваша очередь!

В этой книге — эксклюзивный курс омоложения. В него входят тибетская гормональная гимнастика, энергетическое очищение тела, практики для пробуждения женской силы и сексуальности, а также секрет восстанавливающего сна.

Те, кто уже узнал секрет молодости на элитных семинарах Наталии Правдиной, отмечают, что помолодели на 10–15 лет, получили энергию, легкость невероятный блеск в глазах, внутреннюю уверенность и вдохновение.

Все это реально и достижимо! Убедитесь в этом на собственном опыте!

Макет подготовлен редакцией



Мы в социальных сетях. Присоединяйтесь!

[vk.com/prime\\_ast](https://vk.com/prime_ast)

[www.instagram.com/prime\\_ast](https://www.instagram.com/prime_ast)

[www.facebook.com/praim.ast](https://www.facebook.com/praim.ast)



ISBN 978-5-17-115955-9

© Правдина Н., 2019  
© ООО «Издательство АСТ», 2019

# Содержание

**Предисловие** ..... 8

## **ГЛАВА 1.**

**СПОРТ. ФИТНЕС, ДВИЖЕНИЕ, ЗДОРОВЬЕ** ..... 11

Как это работает? ..... 12

    Как все начиналось..... 13

    Холодный душ статистики ..... 15

Будущее наступило сейчас ..... 17

    Новый стиль жизни в преддверии вечности ..... 19

    Делаем выбор в пользу здоровья! ..... 23

    Молодильное яблочко ..... 27

    Добавим немножко волшебства... ..... 31

    Очищение энергий ..... 35

Выбираем активный образ жизни!

    Позитивная трансформация сознания ..... 38

Для тех, кому за... Средство Макропулоса ..... 42

    Сделайте шаг себе навстречу..... 44

    Тибетская гормональная гимнастика ..... 57

    Основные упражнения для лица ..... 71

## **ГЛАВА 2.**

**СЕКС. ЭТО ВАЖНО!**..... 85

Где моя половинка? ..... 86

    Священная энергия..... 87



|   |     |
|---|-----|
| Как правильно выстраивать свои отношения с мужчиной ..... | 89  |
| Медитация – очищение от прошлых связей .....              | 91  |
| Роль женщины в сексуальной игре .....                     | 97  |
| Сексуальный опыт до брака .....                           | 99  |
| Моногамия как награда смелым .....                        | 101 |
| Универсальный совет любящим парам .....                   | 105 |

### **ГЛАВА 3.**

|  |     |
|--|-----|
| <b>СОН. ОТСЫПАЕМСЯ!</b> .....                                    | 109 |
| Сладкий-сладкий сон .....  | 110 |
| Секретики хорошего сна .....                                     | 112 |
| Как помочь себе проснуться и обрадоваться жизни ...              | 116 |
| Крепкий сон в счастливой спальне.<br>Советы мастера фэншуй ..... | 118 |
| Спим и привлекаем удачу. Правила счастливой спальни .....        | 119 |
| Используйте благоприятные направления .....                      | 122 |
| Цель – богатство, здоровье, любовь! .....                        | 123 |

### **ГЛАВА 4.**

|   |     |
|---|-----|
| <b>ВАЖНЕЙШИЙ СЕКРЕТ. СЧАСТЛИВАЯ ЖИЗНЬ</b> ...           | 127 |
| Поиски счастья и гармонии .....                         | 128 |
| Семь светильников. Расположение и активность чакр ..... | 129 |
| Счастье есть! .....                                     | 137 |
| Способы энергетической зарядки чакр .....               | 159 |
| Медитация для активизации чакр .....                    | 159 |



|  |            |
|--|------------|
| Подключаемся к высшему энергетическому источнику питания ..... | 164        |
| Медитации для исполнения желаний .....                         | 191        |
| У вас достаточно времени .....                                 | 204        |
| <b>Доступ в сокровищницу махарадж.....</b>                     | <b>206</b> |
| Крийя для Процветания. Субагх Крийя.....                       | 207        |
| <b>Все мои желания исполняются! .....</b>                      | <b>215</b> |
| Выстраиваем намерение... и действуем .....                     | 217        |
| Ритуал фэншуй для избавления от проблем .....                  | 220        |
| <b>Мой любимый дом .....</b>                                   | <b>221</b> |
| Ваши вещи тоже хотят счастья!.....                             | 226        |
| Волшебное ноу-хау для успеха в делах .....                     | 231        |
| <b>Добрые напутствия в финале .....</b>                        | <b>235</b> |

# Предисловие

**Добро пожаловать в новую реальность счастья, гармонии и благополучия!**

Приветствую вас, мои дорогие читатели!

Если вы встретились с этой книгой, значит, вы готовы к положительным переменам в своей судьбе. И это не просто слова, это практический опыт, подтвержденный примером не только моим личным, но и многих моих читателей и слушателей моих семинаров во всем мире.

Сколько бы лет вам ни было и где бы вы ни жили, вас наверняка очень интересует, как можно жить более счастливой жизнью, наполненной энергией, здоровьем и благополучием, не так ли? Иначе бы вы не взяли в руки эту книгу. Отлично! Могу вас поздравить, так как вы находитесь в правильном месте, в правильное время и с правильной книгой в руках! Откуда у меня такая уверенность, спросите вы? Отвечаю – от изучения и опыта применения этих **золотых правил трех «С»**, что означает: **спорт, секс и сон**.

Разумеется, что в этом эпатажном названии заключено намного больше понятий, и вы скоро сами в этом убедитесь. Я расскажу вам и о релаксации, и о медита-



ции, и о правильной диете, и даже о важности работы с энергетическими центрами человека – чакрами.

**Внимание!** Эта книга построена таким образом, что будет интересна не только духовно открытым людям, но, я искренне в это верю, и материалистам, так как все, о чем я буду вам рассказывать, основано на моей многолетней успешной практике. Практику невозможно почерпнуть извне, она прорабатывается на собственном опыте. А опыт – вещь вполне себе материальная.

Иначе говоря, у вас в руках волшебный ключ к новой реальности. Если вы готовы, то все в ваших надежных руках!

А я буду вашим наставником, чтобы вы не потерялись в этом мире, полном испытаний и радостей обретения самого себя в новой, улучшенной версии.

Предупреждаю, что если вы будете следовать советам, изложенным в этой книге, то **результаты могут превзойти ваши ожидания**, так что возьмите полную ответственность за свои желания и мечты.

Итак, вперед!

---

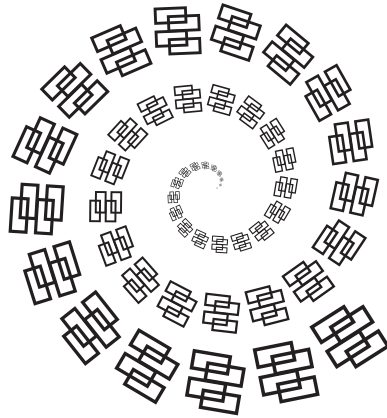
*«Вся наша жизнь – не что иное, как множество мелких привычек, практических, эмоциональных и духовных, неизбежно определяющих нашу судьбу».*

Уильям Джеймс

Глава 1

# СПОРТ.

Фитнес, движение,  
здоровье



# Как это работает?

Хорошо помню, что примерно год назад на вопрос моих слушателей, как мне удается восстанавливаться после долгих перелетов, смены часовых поясов и выступлений на каблуках во время гастролей, я полушутя-полусерьезно ответила: «Я знаю правило трех „С“. Спорт, сон и секс!» Со временем эта шутка стала известной, и единственное, что я бы еще добавила, — это позитивный настрой, то есть осознанное отношение к жизни, и правильное питание.

Позднее я поняла, что это действительно является основой здорового образа жизни.

Однако обо всем по порядку.

Дорогие мои друзья, наконец-то мы с вами будем говорить о том, что является самым ценным из того, что у нас есть, — о здоровье! Я не врач, но очень живо интересуюсь всеми современными разработками в сфере медицины, диетологии и геронтологии, и мне очень хочется поделиться с вами результатами своих собственных достижений в этой сфере.

На своих семинарах я люблю задавать слушателям такой вопрос: «Как вы думаете, что является самой большой ценностью?» И я получаю ответы: «Любовь, дети, духовность, свобода, деньги». И пока еще никто не ответил мне: «Здоровье!» А ведь именно здоровье явля-





ется той базой, на которой строится все вышеперечисленное! Но почему-то никто о нем даже не вспомнил. Может быть, об этом знает лишь тот, кто много в жизни болел и страдал, это знает уставший от боли человек. Это знаю и я...

## *Как Все начиналось...*

Наверное, только моя дорогая мамочка знает, сколько врачей нам пришлось обойти, чтобы понять, что со мной происходило в самом нежном возрасте, начиная с восьми лет. Приступы удушья, обмороки, головокружение... И еще много такого, о чем я даже вспоминать не хочу. Достаточно сказать, что в школе я была освобождена от физкультуры постоянно, и меня даже освободили от выпускных экзаменов, благо оценки позволяли. Принесли ли пользу походы по врачам? Абсолютно никакой. Меня пичкали химическими таблетками, от которых мне все время хотелось спать, у меня болел желудок, и было много других побочных эффектов.

Все это продолжалось до тех пор, пока в один прекрасный день мне не пришла в голову мысль (как я полагаю, свыше) прекратить принимать отравляющие мой юный организм химические препараты и начать самостоятельно заниматься физкультурой. Я даже помню это темное питерское утро, когда я встала



раньше всех в доме и стала заниматься комплексом упражнений, ежеминутно заглядывая в книжку, так как Интернета тогда и в помине не было. Это вошло в привычку.

Дальше появились аэробика, танцы и большой теннис. И через несколько лет, когда я носилась по корту вся в поту и выигрывала сет за сетом у взрослых мужчин, я поняла, что с моей таинственной болезнью покончено! При этом я поступала вразрез с рекомендациями врачей – я НЕ пила таблетки и регулярно тренировалась.

А сегодня, без всякого хвастовства, я выдерживаю огромные нагрузки, о которых знают все публичные люди, – многочасовые перелеты, отсутствие времени на адаптацию и практически ежедневные выступления перед публикой. И поэтому я с особым чувством слушаю монолог Михаила Жванецкого «Баба-яга».

*«Я артист, я только лег, я хочу уснуть... Я забыл отключить телефон, и вы меня наказали тут же, тут же!..»*

То есть нагрузки феноменальные.

Все мои администраторы знают мой дежурный вопрос в любом городе при заселении в отель: «У вас есть спортзал в отеле? А если нет, то где ближайший?»

Физкультура стала наиважнейшей составляющей моей жизни. Она – самое главное, что позволяет мне сохранять форму, бодрое настроение и хорошее самочувствие.





Рис. 10, а



Рис. 10, б



Рис. 10, в



**Движение 10.** Массаж стоп.

Мягко, без резких движений, садимся в кровати и начинаем массаж стоп и пальчиков ног. Считаем до 30. Заканчиваем массаж стоп поглаживанием ног движениями вверх до коленей и от коленей до бедер (рис. 10, а, б, в, г, д).



Рис. 10, з



Рис. 10, д

Вот и все! Встаем с постели в прекрасном настроении! Сделайте этот приятный и очень простой массаж частью своей жизни, и в скором времени вы будете очень нравиться себе! А окружающие заметят то, что вы заметно помолодели!



## Вишенка на тортике номер 2

Друзья, вы помните, что в самом начале книги я попросила вас положить руку на сердце и искренне пообещать себе, что отныне вы начинаете создавать свое собственное здоровье, молодость и красоту?

