



ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие..... 11

ЧАСТЬ 1 КАК НАЙТИ СВОЮ МАГИЮ

Глава 1. Откликнуться на зов.....	15
Священная тайна.....	16
Все взаимосвязано.....	17
Вы – магия.....	18
Ваша магия уникальна.....	19
Глава 2. История вопроса.....	23
Салемская история.....	24
За пределами Салема.....	26
«Обращение» Римской империи.....	26
Изначальная духовность.....	28
Возрождение нашего наследия.....	31
Глава 3. Понимание динамики.....	33
Исходная энергия.....	34
Полярности.....	35
Стихии.....	37
Физические материалы.....	38
Магическая этика.....	40
Глава 4. Установление связи с силой.....	45
Земля.....	45
Воздух.....	46
Огонь.....	47
Вода.....	48
Дух.....	49
Божественная женская энергия.....	51
Божественная мужская энергия.....	54
Божественное присутствие.....	56
Ваша личная космология.....	57
Глава 5. Синхронизация со временем.....	61
Фазы Луны.....	62
Астрология.....	63

Время силы	75
Дни недели	76
Точки Колеса года	77
Новая (древняя) парадигма времени	82
Глава 6. Работа с энергией	85
Аура	85
Чакры	87
Магическая гигиена	93
Энергетика окружающей среды	96
Глава 7. Чтение знаков	100
Основные интуитивные таланты	101
Карты Оракул	105
Таро	107
И-Цзин	108
Маятники	109
Сны и знамения	111
Глава 8. Ритуалы	114
Обращение к стихиям и сторонам света и активация магического круга	115
Проведение ритуала	119
Выражение благодарности сторонам света и стихиям. Открытие магического круга	120
Заземление силы	122
Крышка на котле	123
Глава 9. Когда каждый день наполнен магией	128
Священное пространство	129
Заговоренная еда	132
Физическая форма	134
Хроники Акаши	135
Как найти своих людей	139

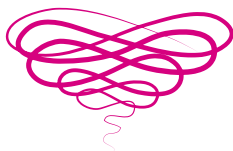
ЧАСТЬ 2

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА С ВАШЕЙ МАГИЕЙ

Глава 10. Проявление изобилия	145
Как снять блокировку с благосостояния	146
Как увеличить свою способность к богатству	147
Трансформируйте себя в (более) богатого человека	149
Проявление определенной суммы денег	151
Как призвать постоянный поток финансового благополучия	152
Глава 11. Активация успеха	154
Как усилить свой магнетизм	155
Зажгите огонь своей славы	156

Как встать на свой жизненный путь	157
Как создать гармонию на рабочем месте	160
Как суперзарядить свою карьеру	161
Как благословить бизнес или работу	163
Как получить новую работу	164
Глава 12. Очарование романтики отношений	166
Как узнать о своих истинных желаниях	167
Как призвать новую любовь	168
Как исправить отношения	169
Как благословить отношения	170
Как привлечь к себе внимание	172
Исцеление после разрыва	173
Глава 13. Умножение красоты и гармонии	176
Вибрационная настройка своего жилища	176
Как с возрастом обретать все больше красоты	178
Как активировать свое сияние	180
Как сбалансировать вес тела	181
Как гармонизировать свои мысли	182
Глава 14. Благословение и защита	184
Благословите свой дом	184
Как защитить свой дом	186
Как обернуть себя в кокон позитива	187
Как благословить малыша	188
Как защитить своего ребенка или любимое животное	189
Как благословить бизнес	191
Глава 15. Ритуалы, связывающие и изгоняющие негатив	193
Связывание чужой способности причинить вам физический вред	194
Связывание чужой способности причинить вам энергетический вред	196
Связывание чужой способности причинить вам юридический вред	198
Как изгнать назойливого бывшего партнера	200
Изгнание нежелательного гостя	201
Изгнание общего негатива и плохих вибраций	203
Глава 16. Устранение порчи и трансформация негативной энергии	206
Как снять порчу или проклятие	206
Возврат порчи или проклятия	208
Как снять любовное заклятье (или просто пережить влюбленность)	210
Как вырваться из колеи	211
Как трансформировать проблему в благо	212

Глава 17. Лечение себя и других	214
Укрепление иммунитета	214
Как помочь вылечить близкого вам человека	216
Как вылечить старую эмоциональную травму	217
Как помочь человеку пережить кризис	218
Как избавиться от болезни, которая не проходит	219
Глава 18. Рост магической силы	221
Как узнать свою магию	222
Как отыскать утерянную магию	224
Как максимально усилить свою способность, чтобы проявить себя	227
Как увеличить личную силу	228
Как зарядить удачу	228
Заключение	230
Библиография	231
Благодарности	234
Об авторе	235





ПРЕДИСЛОВИЕ

За месяц до моего рождения мама написала мне письмо. Она переслала его мне несколько лет назад, когда случайно нашла его, перебирая старые вещи.

У меня наворачиваются слезы каждый раз, когда я читаю это письмо. В нем написано много чудесного, в том числе это:

О многом хочется сказать тебе из этой точки пространства и времени. Я очень надеюсь и верю, что то, о чем мне хочется написать тебе сейчас, тебе действительно нужно будет прочесть...

Не забывай о магии. Ты понимаешь, о чем я. Не забывать, значит, всегда помнить, потому что потерять легко. Как же много магии в том, как ты толкаешься в моем животе или что я пишу тебе сквозь время.

Существует бесконечное множество видов магии, но всегда есть еще одна: твоя магия. Большего сказать не могу, ты сама все поймешь.

И хотя я получила это письмо совсем недавно, хочется верить, что мне удалось не забывать о магии. Можно сказать, что эту память я сделала делом своей жизни и помогаю другим хранить ее.

Магия всегда была частью меня, но только двадцать лет назад я открыла ее как духовную практику. После выхода в 2010 году моей первой книги «Магия домоводства» (*Magical Housekeeping*) я продолжала писать и рассказывать людям о магии в повседневной жизни, в том числе умении прислушаться к интуиции и пользоваться практикой фэншуй. В этой книге я рассказываю о том, как наполнить свою жизнь магией.

В основу издания легли накопленные за годы многочисленные вопросы и переживания моих читателей, клиентов, учеников, а также знания, сложившиеся в результате моего собственного духовного и магического опыта.

Раз к вам в руки попала эта книга, значит, вы похожи на меня, и вас не покидает ощущение, что в этом мире происходит куда больше того, что люди обычно обсуждают в своей повседневной жизни. Существуют еще невидимые потоки энергии и информации, формирующие определенные события и взаимосвязи. Было время, когда мне было неуютно от этого ощущения. Как будто через меня проходил электрический ток, что, как я теперь понимаю, приводило к беспокойству, депрессии и невольному формированию и поддержанию нежелательных обстоятельств и условий моей жизни. Когда я открыла для себя магию как духовный путь, то обрела идеальную возможность обуздания и трансформации моего восприятия еле уловимой реальности в гармонию, исцеление и силу для создания позитивных перемен.

С тех пор моя жизнь систематически находит все более и более магические способы, чтобы проявить себя. Меня постоянно изумляет неустанный рост красоты моего мира. У меня, как и у других, бывают трудности, но даже в них я вижу новые возможности для познания, роста, для погружения в глубины мудрости и силы.

Я очень хочу, чтобы вы сами испытали все то, о чем я рассказываю.

Поэтому я написала эту книгу для вас, тех, кто больше не в состоянии игнорировать древнюю, настойчивую, завораживающую и сладкозвучную песню вашей собственной духовной силы. Я написала ее для вас, тех, кто чувствует, что магическое существование — это не какое-то нововведение, мода или тренд, это то, кто вы есть на самом деле. Это ваше наследие, ваше право любимого дитя Вселенной. Добро пожаловать домой.

Я с удовольствием повторю бессмертные слова моей мамы:

Существует бесконечное число видов магии, но всегда есть еще одна: твоя магия.

9 ГЛАВА

КОГДА КАЖДЫЙ ДЕНЬ НАПОЛНЕН МАГИЕЙ



Магия наполняет каждое мгновение вашей жизни. И дело не в образе, который вы принимаете во время чтения карт или проведения ритуала. Вы постоянно творите свою реальность. Ваши слова имеют силу. Ваши мысли имеют силу. Даже то, что вы едите на завтрак, имеет силу.

От вас требуется лишь осознанно присутствовать в настоящем моменте, поэтому не стоит беспокоиться по мелочам. Наоборот! Ощущайте, как вы наполнены уверенностью, как двигаетесь в потоке, не забывайте делать это как можно чаще. От вас потребуется не только отслеживать свои негативные мысли, *но и* прощать себя за них. Вам будет нужно не только честно признаться себе, что вы хотите что-то изменить, но и благословить то, что у вас уже есть. *Кроме того*, понадобятся эффективные, надежные и продуктивные способы наполнения каждого дня своей жизни магией.

Станете ли вы идеальным практикующим магом, следуя всем инструкциям, изложенным в этой главе, и забудете о проблемах? Только не в Хогвартсе, Гермиона! Вам предстоит целая жизнь практики управления взлетами и падениями человеческого опыта, и с каждой новой задачей, с каждой новой ошибкой ваше искусство будет расти. По спирали

вы будете спускаться все глубже и глубже в самое сердце настоящего мастерства и истинной магической силы.

Так с каждым днем постепенно будет уходить беспечность, свойственная юности, а на ее место придет понимание вечного, данного Богиней сияния.

СВЯЩЕННОЕ ПРОСТРАНСТВО

Как человек, понимающий магию, вы знаете, что на нашей планете вся земля священна, а вы являетесь проводником божественной мудрости и силы. Это означает, что ваш дом — святая земля. Когда к вам приходят гости, которые хоть немножечко способны ощущать энергию, вы хотите, чтобы они чувствовали, что находятся на священной территории. Мы желаем, чтобы и вы ощущали себя так же.

Как вы уже знаете, эмоции имеют силу, а подобное притягивает подобное. Так что когда вам, окидывая взглядом свое жилище, нравится то, что вы видите, ваша жизнь становится лучше. Когда вы ощущаете себя успешным и богатым, вы притягиваете к себе удачу и богатство. Когда вы чувствуете себя любимым и влюбленным, вы притягиваете в свою жизнь еще больше любви. Если вы ощущаете свою жизнь настоящим триумфом, то притягиваете бесконечный рост успеха.

Возможно, вы знаете, что я написала несколько книг и статей о том, как создать сакральное место. Мой богатый опыт позволяет сформулировать идею в нескольких пунктах.

Разберите хлам. Если выбросить по чуть-чуть лишнего отовсюду, вы освободите много энергии, которая застоялась. И заодно создадите пространство, через которое благо вольется в вашу жизнь.

Уборка. Уборка считается самым рутинным из всех обычных дел, но на самом деле это одно из самых магиче-

ских действий. Она повышает вибрации вашего жилища, что в свою очередь повышает ваши собственные вибрации, которые мгновенно притягивают прекрасные и гармоничные жизненные обстоятельства. Обладая таким знанием, можно отнестись к уборке как к магическому действию, и отныне вам будет приятнее заниматься ею. Включите любимую музыку, наденьте красивую одежду, зажгите благовония и воспользуйтесь для уборки натуральными, холистическими средствами, обладающими божественным запахом.

Очищение энергии. Об этом уже говорилось в шестой главе, но повториться не помешает. Очищение энергии — это способ очищения невидимого аспекта вашего жилища: заставить застойную энергию двигаться, преобразовать негатив в позитив и поток. Во многих случаях для очищения помещения вполне достаточно пучка сухого белого шалфея, который стирает негатив, словно вы нажали на кнопку «Удалить» на клавиатуре. Можете засушить травку самостоятельно (соберите немного свежего белого шалфея, перевяжите пеньковой веревкой и подсушите) или купить в любом эзотерическом магазине. Когда будете готовы начать очищение, раскройте все окна. Подожгите травку как благовоние, держите ее над тарелкой, чтобы улавливать отлетающие огоньки, и обойдите каждую комнату против часовой стрелки, смахивая дым во все стороны. Затем затушите остаток пучка в банке или под проточной водой.

Аналогично можно использовать дерево пало санто, ладан или пустынный шалфей, которые работают более-менее одинаково.

Если у вас астма, или в помещении установлена чувствительная противопожарная система, или вам не нравится запах паленой травы, можете воспользоваться специальным очищающим спреем. Мне, к примеру, очень нравится спрей *Sacred Smudge Spray*, который можно купить на eyeofhorus.biz. Как уже говорилось в шестой главе, вы можете изгото-

вить собственный спрей путем добавления десяти-двадцати капель эфирного масла (шалфея, кедра и (или) лаванды) в диспенсер с артезианской водой.

Накройте телевизор. Можете себе представить, будто вы вошли в гостиную дома из фильма «Практическая магия» (*Practical Magic*, 1998) и увидели там огромный телевизор? Это невозможно! Серьезно, если у вас есть телевизор, накройте его чем-нибудь, пока его не смотрите — проявите уважение к собственной магической сути. А если дизайн позволяет, задвиньте телевизор внутрь шкафа или полки.

Накрывайте унитаз крышкой. Теперь, когда вы более-менее ощущаете энергии, замечаете ли вы, что унитаз словно затягивает в себя благотворную энергетику жилища? К счастью, проблема решается накрыванием крышкой (которая всегда есть в комплекте), когда унитаз не используется.

Украшайте жилье так, словно украшаете храм. С магической точки зрения, священна каждая секунда каждого дня, а весь жизненный опыт — это возможность взаимодействия с мудростью земли и силой космоса. Порой мы об этом забываем, но знаете, что поможет помнить? Декорирование жилища так, словно вы украшаете храм: выбирайте такие цвета, узоры, фактуру, мебель и изображения, которые будут напоминать вам о вашей божественной природе и божественной сути, которая обитает во всем. Однако это не означает, что на украшение нужно прилично тратиться. Абсолютная простота плюс немного дивных особенностей (вроде молитвенных флажков, узамбарских фиалок или свечей с натуральными ароматами) столь же священны, как и все остальное.

Создавайте приятный запах. Некоторые люди при входе в эзотерическую книжную лавку мгновенно ощущают энергетический подъем, главным образом потому, что там изумительно пахнет. Поэтому я очень советую регулярно жечь дома благовония, чтобы у вас пахло так же великолепно. Я люблю смолистые благовония на палочке Fred

Soll's, но и другие мне тоже нравятся. Уверена, у вас тоже появятся свои предпочтения (возможно, вы сами их изготовите). В дополнение к благовониям (или вместо них, если вы не любите дым) можно жечь много ароматических соевых свечей или распылять эфирные масла. Мне нравится утром и (или) вечером жечь благовония на алтарях в качестве подношения символам, олицетворяющим Божественное.

ЗАГОВОРЕННАЯ ЕДА

Повторюсь: все есть энергия. Жизненный опыт человека проявляется в виде его вибраций. А что может влиять на нас сильнее, чем вибрации, которые мы потребляем с пищей? Я не говорю, что ваша магия будет менее успешной, если вы съедите сырники или сахарные пончики, *но отмечу*, что могут возникнуть сложности. Плюс самочувствие будет не очень, а мы ведь знаем, что состояние здоровья определяет нашу реальность. Поэтому очень важно чувствовать себя замечательно.

Однако помните, что нет в мире двух одинаковых практикующих магов, поэтому путем проб вам нужно найти свою стратегию питания. Конечно, есть несколько универсальных советов, которые помогут составить высоковибрационный, дружественный магии рацион.

Благословляйте еду и напитки перед употреблением.

Любую еду и любое питье лучше всего сначала благословить. Для этого просто возьмите еду или напиток обеими руками или сложите над ними руки в молитвенной позе. Закройте глаза (или не закрывайте, если не желаете привлекать внимание) и обратитесь к Божественному так, как велит ваше сердце. Затем представьте, как блюдо или напи-

ток обволакивает, наполняет бело-золотой свет, излучающий самые чистые и позитивные вибрации. Ощутите благодарность за пищу и благословившую ее божественную энергию.

Пейте много воды. Для здоровья как физического, так и энергетического тела обязательно нужно пить очень много чистой воды. В дополнение к бесчисленным физическим свойствам, о которых нам часто рассказывают, вода способствует чистоте интуиции и яркости ауры (особенно если сначала ее благословить!).

Отдавайте предпочтение цельным продуктам. Если хотите есть зерно, ешьте цельное зерно. Если хотите съесть фрукт, ешьте целый фрукт (а не фруктовый сок, который сродни сахару). Так вы извлечете из него все питательные вещества и получите его жизненную энергию. Употребление в пищу цельных фруктов и особенно овощей наполнит вашу ауру активными вибрациями, устойчивыми ко всем видам негатива. (Я не ем животную пищу, потому что без нее мое тело, ум и дух пребывают в гораздо лучшей форме, но если вы предпочитаете мясо, то выбирайте для этого по возможности самые полезные способы его приготовления).

Сократите прием сладкой, пакетированной и обработанной пищи или полностью исключите ее из рациона. Если ваше энергополе — это девственный лес, то употребление сладкой, пакетированной или обработанной пищи сродни разбросанным по лесу пакетикам от картофельных чипсов и пивным банкам, не говоря уже о нагрузке на печень, которая день и ночь трудится, выводя из организма инородные токсичные вещества. В то время как употребление только цельных и естественных продуктов помогает вашей магии оставаться сильной, позитивной и чистой.

Откажитесь от молочных продуктов или значительно сократите их потребление. Мало кто способен усваивать молочную пищу. Если потреблять ее во время болезни, то выздоровление затянется. Бывало ли, что кашель или

простуда долго не отступали, то и дело возвращаясь снова? Молочные продукты увеличивают производство слизи. Попробуйте от них отказаться, и вы увидите, что простуда исчезнет за пару дней. (Смелое заявление, знаю. Но попробуйте сами, если не верите мне.)

Употребляйте меньше алкоголя. Разумеется, практикующие маги — это волшебные создания. То есть абсолютно дикие. Многие из нас обожают вечеринки, а еще предпочитают выпить эля или пива после проведенного ритуала. В этом нет ничего плохого! А вот регулярное злоупотребление подобного рода напитками плохо сказывается на печени, притупляет интуицию и делает вашу ауру тусклой*. Кроме того, алкоголь притягивает к вам не самых приятных существ, что может привести к опасным последствиям во время магической работы между мирами формы и духов. Иногда можно от души что-нибудь отпраздновать или даже пару раз в год напиться вдрызг. Но дружба со спиртным вредна всем, особенно избравшим магический путь.

ФИЗИЧЕСКАЯ ФОРМА

Ваше тело — это электричество. Регулярными упражнениями вы его заряжаете, придавая ауре сильное и стабильное сияние защитной силы и позитива. Так что делайте такие упражнения, которые вам нравятся. А когда надоест, найдите другие! Можно просто бегать на дорожке или хо-

* То же самое касается регулярного употребления наркотиков. Некоторые галлюциногенные травы и марихуану можно использовать в духовных целях без вреда для своего энергополя, однако важно использовать их осознанно и в умеренных дозах.

дить в тренажерный зал, но желательно заниматься тем, что ближе вам по духу: сакральными танцами, йогой, серфингом, пешим туризмом или тай-цзи. Между прочим, каждое из этих увлечений способно стать магическим искусством. Например, танцуете вы для радости, йогой занимаетесь для мира во всем мире, поднятие тяжестей помогает избавиться от энергетических застоев, серфинг очищает чакры, пешие походы по горам открывают в вас вдохновение, а тай-цзи излечивает ум, тело и дух.

ХРОНИКИ АКАШИ

Многие практикующие маги, и я в их числе, верят, что наши прошлые жизни оказывают вполне реальное влияние на нашу нынешнюю жизнь. (Если вы в этом сомневаетесь, советую прочесть книгу «Старые души» Тома Шродера (*Old Souls by Tom Shroder*). Как минимум, вам будет, о чем подумать.) Следовательно, позитивные перемены в нынешней жизни можно создавать, влияя на наши взаимоотношения с прошлыми жизнями, а также с прошлым неудачным опытом в этой жизни через подключение к информационному энергетическому полю, называемому *Хроники Акаши*.

Когда вы поймете, что из себя представляют Хроники Акаши, как они работают и как можно их менять, вы перейдете на совершенно новый уровень владения своей магией и всего вашего существования.

В книге «Наука и поле Акаши» Эрвин Ласло пишет так:

Акаша... санскритское слово, означающее «эфир»: вездесущее пространство. Ранее означало «сияние» или «сверкание»... Акаша обладает свойствами всех пяти элементов:

это лоно, из которого появилось все, что мы способны воспринимать пятью органами чувств, и куда все вернется. «Хроники Акаши»... это бессмертные записи всего, что происходило и происходит во всей вселенной.

Есть один гигантский аккаунт Акаши, где существует ваш личный файл — ваша собственная запись Акаши. Это базовое энергоинформационное поле, которое определяет ваш жизненный опыт и наполняет его. Можете представить его в виде программного кода, который пишет программу, которой вы являетесь. Сюда относятся все травмы, убеждения, клятвы и шаблоны из этой жизни и всех других жизней, по всем направлениям времени и на всех планах и уровнях реальности. Некоторые из этих шаблонов уже износились и сломались подобно тому, как через столетия после попадания на берег камни превращаются в песок. Другие шаблоны по-прежнему держатся, тайно прячась в вашем подсознании и заставляя бегать по кругу, вынуждая вас раз за разом попадать в тиски одних и тех же проблем или ограничений.

Почему одни шаблоны сохраняются, а другие изнашиваются? Потому что ваша душа хочет, чтобы вы, прежде чем переходить к другому шаблону, научились чему-то особенному. Она хочет освоить некую мудрость или испытать некую определенную благодать. Как только вы освоите спрятанную внутри урока задачу, шаблон сломается, и ваша душа наполнится радостью.

Начать работу с записями Акаши можно через регрессию в прошлые жизни. Так вы сможете найти источник повторяющейся проблемы, который пока еще держит вас.

Вам не придется тратить кучу денег, чтобы обращаться для этого к профессионалам, разве что вы сами этого не захотите. Лично мне удаются авторегрессии — самомедитации, описанные ниже.

ВАША МАГИЯ ЗНАКОМСТВО С ПРОШЛОЙ ЖИЗНЬЮ

Найдите тихое и спокойное место, где вас никто не побеспокоит. Лягте на спину, подложив что-нибудь под голову и под колени, чтобы было удобно.

Прежде чем начинать медитацию, сформируйте намерение подключиться к прошлой жизни, чтобы пролить свет на проблему в текущей жизни. Дополнительно задайте намерение исцелить эту проблему, омыв травмирующий опыт светом сознания и сострадания.

Сделайте глубокий вдох, на секунду задержите дыхание и напрягите все свое тело так сильно, как только сможете (не переусердствуйте, помните о безопасности). Сделайте глубокий выдох, с которым выпустите из тела все напряжение. Повторите три раза. Дальше дышите спокойно и естественно, позволяя остаткам напряжения уходить из вашего тела, максимально расслабьтесь.

Представьте, что вы уснули, и снится вам, будто вы летите на волшебном ковре-самолете. Ощутите себя высоко над землей, будто смотрите на нее сверху вниз. Ландшафт меняется, потому что в вашем сне вы летите назад во времени. Возвращаетесь все дальше, и дальше, и дальше. Затем проснитесь — откройте внутреннее зрение. Через линзу вашего воображения изучите место, в котором оказались.

Вы в постели? Или вы на земле? Где вы находитесь?

Сядьте, разомнитесь и встаньте. Что на вас надето?

Осмотрите комнату или место. Что вокруг вас?

Сколько вам лет? Вы мужчина или женщина?

Есть ли кто-то рядом или вы одни?

Теперь обдумайте важное событие в этой жизни. Что происходит? Что вы говорите? Что делаете? Что чувствуете?

Теперь — к другому важному событию. Что теперь происходит? Что вы говорите? Что делаете? Что чувствуете?

Теперь прокрутите события вперед — к моменту вашего выхода из этой жизни. Где вы находитесь? Каковы обстоятельства события, которое мы называем «смертью»?

Позвольте себе завершить эту жизнь, испытав то, что у нас принято называть «смертью», но имейте в виду, что это похоже на засыпание.

Перейдите в мир света и связей, где вы знаете наверняка, что вы в безопасности, вас любят и что вы едины со всем. Позвольте себе полностью исцелиться от травмирующего опыта той жизни и связанных с ним событий текущей жизни.

Пожелайте вернуться в текущую жизнь. Войдите в тоннель света на вашем волшебном ковре и вернитесь в свое нынешнее тело. Ощутите себя в нем. Ощутите себя в комнате. Пошевелите пальцами рук и ног. Откройте глаза.

Запишите в дневнике все, что с вами произошло во время регрессии. Как эта прошлая жизнь связана с нынешней? Какие проблемы проникли в нее? Теперь, когда у вас больше данных и более полная картина, можете сказать, что ценного вы узнали? Получится теперь иначе подойти к своей проблеме? Сможете двигаться дальше?

Эту практику можно повторять каждый раз, когда вы заметите системную проблему или условия, ограничивающие развитие в определенной сфере жизни (например, проблема в отношениях или блок на финансовое благополучие), которые повторяются снова и снова.