




СЪЗДАДЕНО С ЛЮБОВ ❤️ ЗА ВАС!

# КАК ДА ПРОМЕНИМ ЖИВОТА СИ ИЗЦЯЛО ЗА 30 ДНИ

ОСНОВАНО НА УЧЕНИЯТА И ПРАКТИКИТЕ НА АБРАХАМ-ХИКС



КАК ДА ИЗЖИВЕЕМ ЕДИН СЪВЪРШЕН ДЕН



**"Базисът  
на живота  
е Свободата.  
Стремезът  
на живота  
е Радостта."**

*Абрахам-Хикс*





# *Този Наръчник ще ви помогне да позволите на собственото ви Щастие да започне да се стича изобилно към Вас!*

## *Скъпи, Приятели!*

*Прекрасно е да мога да споделя с вас тази малка книжка - Наръчник с Процеси и Упражнения от Абрахам-Хикс, и съм безкрайно щастлива да откроя толкова много привърженици на това невероятно Знание, което Абрахам споделят с нас, посредством възшебните думи на Естер. Надявам се тези Игри да ви харесат и да ви помогнат така, както помогнаха и на мен, и на милиони другихора по света.*

*Всички Практики и Учения в тази книга са основани на Ученията на Абрахам-Хикс от бестселъра - "Поискай и е Дадено" и Работната Книга "Как да Промениш Живота си Изцяло за 30 Дни". Този наръчник е създаден специално за вас от Страници "Поискай и е Дадено" и "Позитивни Мисли", и е предназначен за всички, които желаят да практикуват Игрите и Процесите на Абрахам-Хикс.*

*Разпространява се Безплатно!*

*с Любов, Рабина!*



# Съдържание:

- Какво Можете да Постигнете за 30 дни
- Как да Използвате този Наръчник
- Трите Стъпки към Сътворението
- Техники и Ритуали
- Структурата на Деня
- Тетрадка за Упражнения
- Теми: Здраве - Богатство - Любов
- Сутрешен Ритуал
- Дневни Упражнения
- Вечерен Ритуал
- Сърдечни Благодарности

## Бързи Връзки:

[Facebook.com/PoiskajEDadeno](https://www.facebook.com/PoiskajEDadeno)

[Facebook.com/PozitivniMisli](https://www.facebook.com/PozitivniMisli)

[Instagram.com/PoiskajEDadenoTV](https://www.instagram.com/PoiskajEDadenoTV)

[Instagram.com/PozitivniMisli](https://www.instagram.com/PozitivniMisli)

[YouTube.com/PoiskajEDadeno](https://www.youtube.com/PoiskajEDadeno)

[PoiskajEDadeno.Blogspot.com](http://PoiskajEDadeno.Blogspot.com)

# Какво Можете да Постигнете за 30 Дни

Знаете ли, че точно сега, бихте могли да страдате в тялото си от всички смъртоносни болести познати на човечеството(а някои от тях дори все още не са открити), а утре да няма и помен от тях, ако от днес за утре се научехте как да позволявате Енергията да се стича? Ние наистина не окуражаваме такъв тип квантови скокове. Те са малко некомфортни. Това, което наистина окуражаваме, е че всеки ден, вие ще бъдете достатъчно себеобичливи да кажете: "Нищо не е по-важно от това да се чувствам добре. И днес възнамерявам да търся начини да го направя! Ще започна деня си с медитация и със собственото си настройване към моя Енергиен извор. И движейки се през деня, ще търся възможности да ценя, така че по цял ден ще се връщам обратно към Изворната Енергия. Ако се отдава възможност да се възхитя, ще се възхитя. Ако се отдава възможност да критикувам, ще си затварям устата и ще се опитвам да медитирам. Ако се чувствам, сякаш ми се критикува, ще кажа: "Ето, писи, писи," и ще галя котката си, докато това чувство си отиде."



В рамките на 30 дни на нежни усилия, можете да се превърнете от едни от най-съпротивлящите се хора на планетата, в едни от най-малко съпротивлящите се хора на планетата. И тогава тези, които ви гледат, ще бъдат удивени от броя на манифестациите, които започват да се проявяват във вашето физическо изживяване.

Ние някак си ви виждаме от един птичи поглед, и това е като да стоите от едната страна на затворена врата, а от другата да стоят всички неща, които някога сте искали, просто облягащи се на тази врата, чакащи ви да я отворите. Били са там от първият момент, в който сте ги поискали: вашите любовници, вашите перфектни тела, вашата идеална работа, всички пари, които някога бихте могли да си представите, всички неща, които някога сте искали! Неща - малки и големи, неща, които вие бихте нарекли невероятни и забележителни, и неща, които не бихте нарекли толкова забележителни - всичко, което някога сте идентифицирали, че сте искали, ще ви чака подредено точно пред вратата ви.

И в момента, в който отворите тази врата, всички желани неща ще се стекат към вас. И тогава ще правим семинари за това "Как да се Справя с Манифестациите на Всички Тези Неща, Които Се Стичат?"



# Как да Използвате Този Наръчник:

Ние сме **вибрационни интерпретатори** на една вибрационно базирана Вселена, изпълнена с неограничена Енергия, която ние оформяме в преживявания, чрез фокуса на вниманието си, която след това наричаме Реалност.

**Законът за Привличането** е Първичният Закон, върху който се основава цялото **Сътворение**.

Той гласи:

Сходното Привлича Сходно.

Като леяри на енергия, ние можем да създаваме, както **По Зададеност** - когато наблюдаваме това, което е, и реагираме по заучените начини.

Така можем да създаваме и **Съзнателно**. Съзнателните Творци задават своя собствен тон **безусловно**.



# Тристе Стъпки към Сътворението

## Съществуват Три Стъпки към Сътворението.

1. Ние формулираме желание от наличния контраст.
2. Вселената отговаря.
3. Манифестацията се проявява в зависимост от нашата емоционална настройка.

## Сътворение по Зададеност:

1. Наблюдаваме условията и формулираме желание, често пъти по смисъла на изключването - **Не искам..**
2. Вселената отговаря.
3. В зависимост от вибрационната ни настройка на **страх, тревога, притеснение, съмнение или друга форма на съпротива и ограничени вярвания**, ние изживяваме **нежелани манифестации**.

## Съзнателно Сътворение:

1. Наблюдаваме условията и формулираме желания, по смисъла на включването - **Искам..**
2. Вселената отговаря.
3. В зависимост от вибрационната ни настройка на **ценене, радост, изпълнено с желание очакване**, ние изживяваме **желани манифестации**.

Относно Стъпка 2 трябва да помним, че Вселената има неограничени начини и средства да оркестрира отговорите. Не е наша работа Как е отговорено желанието. Нашата работа е да формулираме позитивни желания и да освободим път за жизнената сила да потече към нас и манифестациите да се проявят.





# Техники и Ритуали

През следващите 30 дни ще използваме всички средства и техники, които можем да приложим, за да понижим Съпротивата си и да повишим своето Позволяване на Вселенската Жизнена Енергия да потече през нас.

Всеки ден се състои от **Сутрешен Ритуал**, няколко **Дневни Упражнения** и **Вечерен Ритуал**. Общото време прекарано в тези ритуали и упражнения, не трябва да надвишава повече от 1 час. **15** Минуту за Сутрешния Ритуал, **15** Минуту за Вечерния Ритуал, и около **30** Минуту през деня за Дневните Упражнения.

Този основен план идва от Ученията на Абрахам за това Как да Прекараме Един Съвършен Ден.

И, тъй като **Здравето**, **Богатството** и **Любовта** са **трите главни теми** в нашия живот, упражненията и цитатите всеки ден, ще имат за основа една от тези три теми.



# Структурата на всеки ден е следната:

## Сутрешен Ритуал:

След като се събудите, трябва да прочетете Цитата за Деня и да помислите - по какъв начин това се отнася до вас, докато вършите първите си неща - баня, закуска и т.н. Докато размишлявате над цитата, запитайте се: "Какво означава това за мен?"

- Усмихнете се за една Минута - това повишава нивата на Серотонина в системата ви и е мощен антидепресант.
- Медитирайте за 5 минути - ще бъдат предоставени различни техники.

За Здраве: Бидейки съзнателни за вдишването и издишването си, отбройте 60 дъха.

За Богатство: Повтаряйте в продължение на 5 минути: "Слънцето сияе а тревата е зелена." или нещо подобно.

За Любов: Милвайте котка или слушайте любимата си музика - бъдете съзнателни за всички сензации, докато го правите.

- Правете Упражнението "Подложка" в продължение на 5 минути, в предвиденото за това място.
- Правете Сегментираното Възнамеряване в продължение на 5 минути. Ще бъдат предоставени 5 сегмента. Можете да възнамерявате различни сегменти всеки ден.

Помнете и вашата Дневна Просперитетна Виртуална Сума за Харчене. Тази сума е базирана на Играта "Просперитет" и ще бъде увеличавана всеки ден с 1000 единици от вашата валута, за да можете да си я харчите виртуално всеки ден.



# Структурата на всеки ден е следната:

## През Деня:

В зависимост от темата на деня, употребете следните средства и техники:

- Доловете своя Вибрационен Метър
- Скицирайте Мечти за Кутията на Сътворението
- Правете Виртуални Реалности - 30 секунди Сцени на Радост
- Похарчете своите Дневни Виртуални Просперитетни Джобни

## Вечерен Ритуал:

- Прочетете и размишлявайте над Цитата за Нощта, отново питайки се:

### **"Какво означава това за мен?"**

- Спомнете си хубавите неща от деня, ще бъде предоставено място за вашия списък.
- Направете КНПА за себе си и за другите хора и неща.
- Сегментирано Възнамерете периода си на спане и сън.

Забавлявайте се и не се претоварвайте!



*Тетрадка  
за Ежедневни  
Упражнения и  
Практики на:*

.....

.....

.....

***Желанието ми е да изпълня  
обещанието, което съм си дал,  
и да следвам собственото си  
Блаженство!***

Теми:

*Здраве*  
*Богатство*  
*Любов*



# *Сутрешен* РИТУАЛ



- 1. Цитат за Деня*
- 2. Усмихнете се за 1 Минута!*
- 3. Процесът на Медитацията*
- 4. Упражнението "Подложка"*
- 5. Сегментирано Възнамеряване*

# Цитат за Деня

След като се събудите, трябва да прочетете Цитата за Деня и да помислите - по какъв начин това се отнася до вас, докато вършите първите си неща - баня, закуска и т.н. Докато размишлявате над цитата, запитайте се:

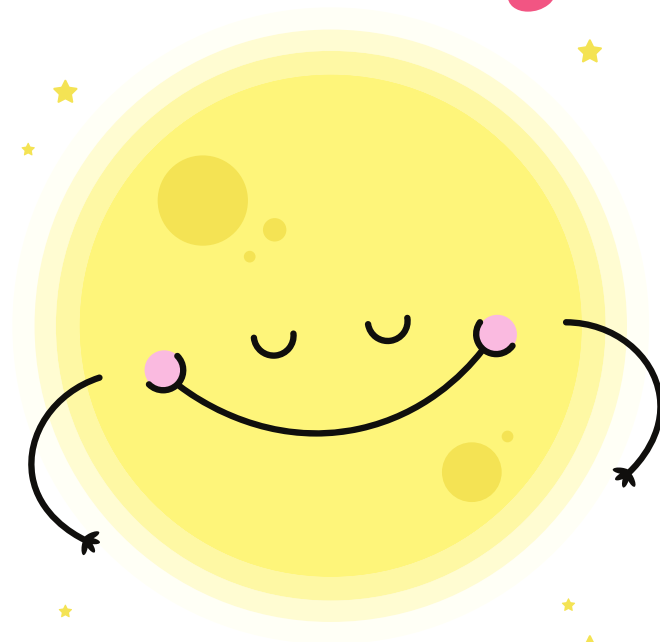
## "Какво означава това за мен?"

*..... Всеки един от вас, който стои във вашето тяло, продължава да подобрява изживяването на това физическо тяло. Това е една еволюция на един вид, която е изключителна! Не трябва да се страхувате за телата си. Телата ви трябва да бъдат почитани. Телата ви трябва да бъдат аплодирани. И дори може би трябва да ви удивяват. Но никога не бива да се страхувате за тях. Телата ви не са уязвими. Не са чупливи. Те са устойчиви. Гъвкави са. Имате способността да се пренастройвате към Извора отново и отново, и отново, и ако някой във Вселената разбира това, това са клетките на вашето тяло.*

*Да се сприятелите с тялото си, е единствения начин, за който ние знаем, що се отнася до разбирането, че тялото ви е устойчиво, и че то знае какво да прави, и че то ще бъде всичко, което вие поискате то да бъде. Но вие трябва да го помолите да бъде това от място на Не-Съпротива. Това е най-важната информация, която някога сме изразявали относно вашето физическо тяло и храна. Вие трябва да обичате тялото си, и тогава, любящо да му давате храната. А когато обичате тялото си и му давате любящо храната, тогава е без значение каква храна му давате.*



# Усмихнете се за 1 Минута!



*Усмихвайте се, докато  
отброявате до 60!*

**Това, повишава нивата на  
Хормона на Щастие - Серотонин  
във вашата Система и е  
Мощен Антидепресант!**





# Медитация за Здраве



Бидейки съзнателни за вдишването и издишването си:

*Отбройте 60 дъха.*

# Медитация за Богатство



Повтаряйте си в продължение на 5 минути:

*"Слънцето сияе,  
а тревата е зелена."*

# Медитация за Любов



Бидейки съзнателни за всички усещания, докато го правите:

*Милвайте котка  
или слушайте любимата  
си музика.*

# Упражнението "Подложка"

**Какво възнамерявам да** **Оставам на Вселената да**  
**правя днес:** ..... **се погрижи за:** .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# Сегментирано Възнамеряване

## 1. Сегмент:

В този сегмент аз: .....

Искам да постигна: .....

Искам да чувствам: .....

## 2. Сегмент:

В този сегмент аз: .....

Искам да постигна: .....

Искам да чувствам: .....

## 3. Сегмент:

В този сегмент аз: .....

Искам да постигна: .....

Искам да чувствам: .....

## 4. Сегмент:

В този сегмент аз: .....

Искам да постигна: .....

Искам да чувствам: .....

## 5. Сегмент:

В този сегмент аз: .....

Искам да постигна: .....

Искам да чувствам: .....

# *Дневни* УПРАЖНЕНИЯ



- 1. Доловете Вибрационния си Метър*
- 2. Скицирайте Мечти за  
Купията си на Сътворението*
- 3. Виртуални Реалности*
- 4. Дневни Виртуални  
Просперитетни Джобни*

## ЗДРАВЕ

За всякакви симптоми, които може да имате, се запитайте:

**"Какво ме тревожи?"**

Това ви отвежда до сърцето на съпротивата.  
Помислете си малко, след което се запитайте:

**"Как искам да се чувствам?"**

и размишлявайте малко и над това.



## БОГАТСТВО

**Как се чувствате относно обстоятелствата около вас?**

Ако реалността, която наблюдавате, не е по вкуса ви,  
размишлявайте за няколко момента:

**"Как искам да се чувствам?"**

и след това:

**"Какво искам да имам?"**



## ЛЮБОВ

Докато се срещате с хора или изживявате различни неща  
през деня, задавайте си следните въпроси:

**"Какво ми харесва в това?"**

**"Какво хубаво откривам в това?"**

# ЗДРАВЕ

След отговорът ви на въпроса:

**"Как искам да се чувствам?"**

сложете отговора ви на въпроса:

**"Какво искам да имам?"**

във вашата Кутия на Сътворението.

# БОГАТСТВО

**"Как искам да се чувствам?"**

**"Какво искам да имам?"**

Ако можете да заделите малко време, напишете кратък Сценарий на всяка тема, за вашата Кутия на Сътворението!

# ЛЮБОВ

**"Как Искам да Се Чувствам?"**

**"Какво искам да имам?"**

Добавете няколко бележки към Кутията си на Сътворението относно това, което искате да изживеете в личните си Взаимоотношения!

# Виртуални Реалности

*(30 секунди Сцени на Радост)*

ВЛЕЗ! ПОЧУВСТВАЙ СЕ ДОБРЕ! ИЗЛЕЗ!

**Кое време от годината?**

**Пролет, Лято, Есен, Зима**

**Кое време от деня?**

**Сутрин, Следобед, Вечер**

**Къде?**

**Вътре или Навън**

**Кои хора в добро  
настроение присъстват?**

**Какво..?**

**Виждаш? Чуваш? Помирисваш?  
Вкусваш? Чувстваш? Правиш?**

# Дневни Виртуални Просперитетни Джобни

..... лв.

Похарчете днешните си виртуални  
просперитетни "Джобни" за:.....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....



Дата: \_\_\_\_\_

**БВ** Банка "Вселена"

Име: \_\_\_\_\_

За закупуване на: \_\_\_\_\_

Сума: \_\_\_\_\_ лв.

Подпис: \_\_\_\_\_



# *Вечерен* РИТУАЛ



- 1. Цитат за Нощта*
- 2. Списък на Успеха*
- 3. Книга на Позитивните Аспекти*
- 4. Оценяване на Сънищата*

# Цитат за Нощта

Прочетете и размишлявайте над Цитата за Нощта, отново питайки се:

## "Какво означава това за мен?"

*"И така, взаимодействате си с някого, и не можете да спрете да наблюдавате какъв е той. И докато наблюдавате какъв е той, вие предлагате вътре в себе си вибрация, която предизвиква това да се превръща във все по-силна и по-силна част от вашата връзка.*

*Затова ви хрумва израза, че Първите впечатления са най-трайните впечатления. Тък като, когато се съберете заедно, вие предлагате вибрация. И тази вибрация обикновено бива активирана отново, всеки път, в който сте заедно. Затова препоръчваме Процеса на Сегментираното Възнамеряване.*

*Който се състои в това, че когато разпознаете, че навлизате в нов сегмент, вие спирате и мислите за този, който сте, това, което искате да постигнете и как искате да се чувствате. ВИЕ НАСТРОЙВАТЕ СВОЯ СОБСТВЕН ТОН, ТАКА ЧЕ НА ВАС СЕ ПОЛАГА ДА ЗАДАДЕТЕ ТОНА НА ТОВА, КОЕТО СЕ СЛУЧВА В ИНТЕРАКЦИЯТА - вместо да наблюдавате тона на някой друг, и да ставате част от това."*



# Списък на Успеха

Спомнете си хубавите неща от деня!

*Днес ми хареса и се насладих на:*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# Книга на Позитивните Аспекти

за мен и за другите хора и неща

*Харесвам в себе си* .....

*Харесвам в* .....

*Харесвам в* .....

*Харесвам в* .....

*Харесвам в* .....



# Оценяване на Сънищата

Ето го начинът, по който ние бихме оползотворили сънищата си най-ефективно. Преди да заспим бихме казали:

*Вярвам, че тази вечер ще сънувам.  
Ще манифестирам, докато спя." - така да се каже.*

*"И ако има нещо значимо, възнамерявам  
да си го спомня, когато се събудя."*

*И на сутринта, първото нещо, което правите,  
веднага след като доловите,  
че сте обратно във физичното съзнание,  
е да се запитате:*

## **"Сънувах ли?"**

*И ако сте сънували нещо,  
дори и да е вяло, запитайте се:*

## **"А как се почувствах от съня?"**

*Защото има много повече информация, идваща към вас от  
начина, по който се чувствате от съня, отколкото от  
начина, по който той се развива.*



# Сърдечни Благодарности

Благодаря от цялото си сърце на Абрахам и Естер и Джери, за това, че вече повече от 12 години са мои учители, и че продължават да споделят с всички нас това невероятно Знание! Благодаря и на Вас, съмишлениците на Абрахам, че подкрепяте страниците ни и споделяте публикациите ни. Благодаря на всички Приятели в група "Поискай и е Дадено".  
Благодаря и на семейството си, че е винаги до мен.  
И най-накрая, Благодаря на Вътрешното си Бидение, за вдъхновението, което ми дава!

Обичам Ви!  
Радина.

## Бързи Връзки:

[www.Abraham-Hicks.com](http://www.Abraham-Hicks.com)

[Facebook.com/PoiskajIEDadeno](https://Facebook.com/PoiskajIEDadeno)

[Facebook.com/PozitivniMisli](https://Facebook.com/PozitivniMisli)

[Instagram.com/PoiskajIEDadenoTV](https://Instagram.com/PoiskajIEDadenoTV)

[Instagram.com/PozitivniMisli](https://Instagram.com/PozitivniMisli)

[YouTube.com/PoiskajIEDadeno](https://YouTube.com/PoiskajIEDadeno)

[PoiskajIEDadeno.Blogspot.com](https://PoiskajIEDadeno.Blogspot.com)



СЪЗДАДЕНО С ЛЮБОВ ❤️ ЗА ВАС!

# КАК ДА ПРОМЕНИМ ЖИВОТА СИ ИЗЦЯЛО ЗА 30 ДНИ

ОСНОВАНО НА УЧЕНИЯТА И ПРАКТИКИТЕ НА АБРАХАМ-ХИКС



КАК ДА ИЗЖИВЕЕМ ЕДИН СЪВЪРШЕН ДЕН