

День 7:

Сегодняшний вызов:

Ешьте высоковибрационную пищу

Вы знаете, что то, чем вы питаете свое тело, оказывает огромное влияние на вашу способность проявлять себя в мире? Сегодняшний вызов посвящен привнесению нового уровня осознанности в этот чрезвычайно важный принцип.

Пройдите этот вызов сегодня. Вы сможете. Мы в вас верим.



Как прошел вчерашний день? Вы создали для себя пространство, в котором вы чувствуете себя более вдохновленными и изобильными? Вы привнесли больше света в то место, где вы обычно работаете?

Знаете, это одна из вещей, про которую люди часто говорят: «ну это на самом деле не важно». Но как только вы совершаете такие тонкие, кажущиеся неуловимыми перемены, вы начинаете реально понимать и ощущать колоссальную разницу.

Однажды я увидел эту взаимосвязь: чем я лучше чувствовал себя в окружающей обстановке, тем больше денег я мог заработать. Поэтому я действительно надеюсь, что вы прошли вчерашний вызов. Потому что по собственному опыту знаю, что это может оказать большое влияние и принести большие перемены вам.

И помните, что все наше совместное путешествие направлено *на повышение вашей энергии и вибрации благосостояния*, которые подобно энергетическим настройкам диктуют то, как вы думаете, чувствуете и действуете.

Люди с высокой вибрацией и энергией благосостояния проявляют себя в мире самыми эффективными способами, они чувствуют свою ценность на более глубоких уровнях, они общаются и ведут переговоры убедительно

Денежный прорыв: Повысь свою вибрацию благосостояния!!!

и уверенно, они осознанно создают окружающее пространство, выровненное с изобилием и потоком.

Поэтому я действительно горжусь тем, что вы здесь и проходите этот вызов полностью.



Позвольте поделиться еще одним очень важным **принципом**, перед тем как мы перейдем к сегодняшнему дню. Это то, что я называю "**сравнительное уничтожение**".

Это когда вы смотрите на людей вокруг, на то, что они делают и чувствуете себя паршиво. Вам кажется, что вы не настолько успешны, не делаете столько всего, не так далеко продвинулись вперед, у вас не получается что-то, вы не так привлекательны, умны и вообще с вами что-то не то.

Это чувствует практически каждый человек. В определенные моменты жизни каждый страдает от этого. Но к счастью, есть очень интересный инструмент, помогающий справиться с этим маленьким, но въедливым паттерном.

Первое, важно просто понять: мысли о том, что другие люди лучше вас, - в буквальном смысле всего лишь мысли. На фундаментальном уровне эта мысль такая же как и любая другая. Она не является подлинной или неподлинной до тех пор, пока вы не поверите в нее.

Например, у меня может быть мысль, что я самый неудачливый человек в мире. Это правда? В целом мире? - Конечно, нет. Но для ума она кажется очень подлинной и верной.

Поэтому вопрос в том: **я собираюсь в это верить или нет?** Если я поверю, что это правда – это и окажется правдой для меня.

Но что если я брошу этой мысли вызов? Что если я осознаю, что эта мысль на самом деле не соответствует действительности, это всего лишь концепция?

Потому что когда вы начнете отделять правду от того, что вы просто думаете, вы обнаружите с удивлением, что ваши мысли по большей части не являются правдой. И вы можете изменить мысли на более подлинную перспективу.

Денежный прорыв: Повысь свою вибрацию благосостояния!!!

Я привношу этот принцип сегодня, потому что очень легко посмотреть на результаты других (в этом тренинге, в любом другом, по жизни) и начать обвинять себя или просто бросить все.

Но трудно бросить вызов этим мыслям. Это правда, что вы не выполняете свою работу хорошо? Это правда, что вы не делаете все, что можете на своем уровне? Это правда, что вы не прогрессируете в том темпе, который точно является вашим? В совершенном для вас темпе?

Потому что если вы бросите вызов этим мыслям и увидите, как они выводят вас из игры, основываясь на том, что не является правдой, кроме того что появилось в вашем уме. Тогда вы можете изменить этот паттерн и двигаться вперед вдохновленными и подкрепленными новыми мыслями.

Поэтому продолжайте каждый в своем темпе и оставайтесь вовлеченными в тренинг.

В самом начале я вас предупреждал, что эмоционально вас может зацепить в любой из точек нашего путешествия. Но это не плохо, на самом деле – это даже отлично. Это показывает, что вы выходите из зоны комфорта и все больше приближаетесь к своим мечтам и желаниям.



Сегодняшний вызов называется: Ешьте высоковибрационную пищу

Мой отец был врачом с глубоким пониманием связи "ум – тело", и меня воспитали с пониманием того, что пища – это лекарство. Это я слышал снова и снова: "Пища – это лекарство".

Позднее я изучал более глубоко эту тему и обнаружил, насколько глубока и подлинна эта правда.

Еда распадается на молекулы, и питание всасывается в наше тело и влияет на наше самочувствие.

Поэтому если вы едите живую, здоровую еду, вы полны энергии. И когда вы едите обработанную и полную химических соединений пищу, вы чувствуете себя хуже.

Денежный прорыв: Повысь свою вибрацию благосостояния!!!

Сейчас тема еды очень широко обсуждается. И сейчас мы не будем вдаваться в подробности, но осветим определенные важные моменты.

Большинство людей на земле просто не осознают то, что они едят. Люди не знают, откуда эта еда, как она была приготовлена, что входит в состав той еды, которую я кладу в рот, что на самом деле в этом сладком напитке?

Но что больше всего интересно, люди не отмечают, **как они чувствуют себя после того, как они поели?** Дала ли им еда больше энергии или наоборот отняла ее, заставив чувствовать себя тяжелее и ленивее?

Часто люди едят очень сильно обработанную еду, полную консервантов, сахара и других компонентов. И это не есть хорошо. Потому что люди с высокой вибрацией благосостояния должны быть питаться только самым лучшим.

Поэтому с сегодняшнего дня "быть неосознанным" –больше не оправдание.

Все самые успешные, процветающие люди, которых я знаю, очень осознанно подходят к тому, что они едят и чем «заправляют» свое тело.

Они едят овощи и фрукты с каждым приемом пищи, пьют соки и много воды. И они держатся подальше от высокообработанной пищи, закусок, сладостей, которые не полезны организму.

Потому что это требует огромной жизнеспособности и огромного количества энергии, чтобы проявлять себя в мире и быть своей лучшей версией себя. И для этого важно кушать только то, что поддерживает это намерение по максимуму.

Поэтому давайте привнесем больше осознанности в эту тему и начнем чувствовать себя лучше прямо с сегодняшнего дня.

Практика, направленная на повышение внутренней энергии благосостояния.

Устройтесь удобно. Вы можете дочитать текст практики, затем закрыть глаза и проделать ее. Можете не закрывать. Делайте так, как вам будет комфортно по ощущениям. Кому-то важно представить, кому-то важно прочувствовать изнутри. А кто-то может соединить и то, и то в единое целое.

Денежный прорыв: Повысь свою вибрацию благосостояния!!!

Сделайте несколько медленных, глубоких вдохов. И позвольте своему телу расслабиться. Ничто новое не может войти в ваше сознание, когда вы в напряжении или в состоянии стресса. Позвольте себе расслабиться и таять, отпуская напряжение все больше и больше.

Уделите несколько мгновений побыть в тишине, привнести тишину во внутрь, быть присутствующим и соединиться с собой на энергетическом уровне.

Прямо сейчас не надо никуда идти и ничего делать. Просто побудьте с собой на глубоком уровне.

Посмотрите, насколько вы сознательны в еде. Когда вы покупаете еду, вы знаете, из чего она действительно состоит?

Вы отмечаете, как вы себя чувствуете после еды? Отметьте ваш энергетический уровень в течение дня: насколько он зависит от того, что вы поели?

Не осуждайте ответы, которые вы получили. Просто осознайте то, что для вас на настоящий момент является правдой.

Вы не сможете изменить ничего до того момента, пока не будете осознавать, где вы сейчас находитесь. И с этой новой осознанностью вы можете начать совершать новые осознанные выборы, которые приведут к большему благосостоянию и процветанию.

ВНУТРЕННЯЯ ПРАКТИКА, ПОВЫШАЮЩАЯ ВАШУ ВИБРАЦИЮ БЛАГОСОСТОЯНИЯ.

Скажите себе внутри себя:

Я питаю свое тело высоковибрационной пищей;

Я питаю свое тело высоковибрационной пищей;

Я питаю свое тело высоковибрационной пищей...

Даже если это чувствуется не комфортным, пугающим, неправдой, просто продолжайте произносить эти слова в течение какого-то времени.

Я питаю свое тело высоковибрационной пищей;

Денежный прорыв: Повысь свою вибрацию благосостояния!!!

Я питаю свое тело высоковибрационной пищей;

Я питаю свое тело высоковибрационной пищей...

Когда мы подключаем новую энергию в свое сознание, которой до этого не было, часто мы сопротивляемся тому, чтобы она закорилась внутри. Это совершенно естественно.

И снова в течение некоторого времени повторяйте фразу:

Я питаю свое тело высоковибрационной пищей;

Я питаю свое тело высоковибрационной пищей;

Я питаю свое тело высоковибрационной пищей...

Представьте, что вы будете делать с этой новой энергией? Что вы выберете съесть сегодня? Что вы не выберете кушать и пить сегодня? Вы будете смотреть на состав? Будете ли вы более сознательными относительно того, чем вы питаете свое тело сегодня?

Перед тем как вы откроете глаза, давайте возьмем на себя **обязательство** попрактиковать этот принцип сегодня:

Внутри себя тихо скажите: **я обязуюсь питать свое тело только качественной, высоковибрационной пищей.**

А затем действительно сделайте это!!!

Сделайте глубокий вдох и медленно выдохните.



То, на чем я прошу вас сфокусироваться сегодня, – это **осознанность**.

Привнести осознанность в то, чем вы питаете свое тело. Осознать, из каких ингредиентов состоит ваша еда и напитки? Как вы себя чувствуете после еды? И также обратить внимание на общее самочувствие тела.

Потому что доказано наукой, что какая-то еда даст вам жизнестойкость и энергию, а какая-то заставит почувствовать тяжелыми, уставшими и подавленными.

Денежный прорыв: Повысь свою вибрацию благосостояния!!!

ВАШ ВЫЗОВ НА СЕГОДНЯ: Я вас попрошу не есть ничего из того, что термически обработано не вами, т.е. готовые полуфабрикаты, содержащие консерванты. Никаких сахаросодержащих напитков, других ненатуральных сладостей и пр.

Это снижает вашу жизненную энергию, а значит, вы не способны создавать, творить, делать больше, яснее, вдохновеннее.

Просто на день. Я не говорю, чтобы сразу все бросить – просто поэкспериментировать и посмотреть, как вы себя после этого будете чувствовать.

И последняя часть вызова: скушать по крайней мере 2 блюда из **зеленых** овощей.

А если хотите **бонус**: сделайте себе и еще свежавыжатый сок из овощей. Вы увидите, насколько это повышает уровень энергии.

Цель всего тренинга – **взрастить осознанность**. Поэтому обращайте внимание на то, как вы себя чувствуете после хорошей еды, той еды, которая повышает ваш энергетический уровень, а следовательно энергию благосостояния.

И помните, что ваша ответственность в этом тренинге – сделать все, что вы можете. Повышение вашей вибрации благосостояния – это не то, что случается за ночь. Это требует времени, практики, тренировок.

Поэтому не стремитесь преобразовать полностью свой рацион за день. Просто выполните задание и обратите внимание на то, как вы себя будете чувствовать. Чем больше осознанности вы привнесете в свое питание, тем больше вы увидите то, насколько важно питать свое тело высоковибрационной пищей.

И до встречи завтра!!!

P.S. Поделитесь своим опытом [в группе](#), оставьте ваше обязательство или результат ежедневного вызова, комментарий о том, что получилось, что нет - своей историей – как все прошло. Чтобы мы могли видеть это и поддержать вас на пути. Чтобы мир мог видеть это и поддержать вас на пути.