

Владимир Малайкин

Денежный

симарон для силы и удачи - 250 шепотков

18+

Владимир Малянкин

Денежный симарон для силы и удачи - 250 шепотков

<https://litres.ru/73799686>

SelfPub; 2026

Аннотация

Вы всё ещё думаете, что деньги приходят за тяжелый труд?

А ваша подруга, которая хлопает в ладоши и что-то шепчет про Юпитер, уже купила вторую квартиру.

Смешно? Абсурдно? Да.

Но именно абсурд ломает старые сценарии. Те самые, которые заставляют вас пахать за копейки, бояться тратить и стыдиться хотеть больше.

Эта книга — не про финансовую грамотность. Она про то, как одним хлопком разорвать старую мысль «денег нет» и включить новую: «Юпитер, расширай мой поток!».

250 простых, смешных, иногда глупых практик. Без медитаций по часу. Без сложных ритуалов. Без воды.

Берите и делайте. Хлопайте. Топайте. Щёлкайте. Обновляйте соль в солонке. Рисуйте желания на снеговиках. Говорите «Да будет Так!» 27 раз.

Результаты приходят не от магии. Они приходят от того, что вы меняетесь. А изменившемуся человеку — изменившиеся деньги.

Проверено на тысячах учениц. Ваша очередь.
Да будет Так!

Владимир Малянкин

Денежный симарон

для силы и удачи

- 250 шепотков

Как пользоваться этой книгой

Прочитай это перед тем, как начать.

1. ВАЖНОЕ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ (ДИСКЛЕЙМЕР)

Эта книга — не учебник по финансовой грамотности. Она не научит тебя инвестировать, считать проценты или составлять бизнес-план.

Эта книга — про энергию, настройку и смену сценариев. Она работает на стыке психологии, эзотерики, нейрофизиологии и абсурда.

Что эта книга НЕ делает:

Не гарантирует мгновенное богатство

Не заменяет работу, образование и действия

Не лечит психические расстройства

Не обещает, что деньги упадут с неба без твоих шагов

Что эта книга ДЕЛАЕТ:

Меняет твоё внутреннее состояние
Ломает старые денежные блоки и страхи
Настраивает подсознание на изобилие
Даёт простые действия, которые запускают цепную реакцию

Помогает тебе заметить возможности, которые были рядом

Результаты зависят только от тебя. Кто-то сделает одну практику и получит повышение. Кто-то будет делать 250 практик и не заметит изменений. Потому что дело не в количестве, а в твоей вере, регулярности и открытости.

2. ГЛАВНОЕ ПРАВИЛО: НЕ ДЕЛАЙ ВСЁ СРАЗУ

В этой книге 250 практик.

Это не значит, что ты должна делать их все.

Если ты попробуешь делать всё сразу — ты:

устанешь через 2 дня

запутаешься

бросишь

решишь, что «это не работает»

Правильный подход:

Выбери **3-5 практик**, которые тебе отозвались

Делай их каждый день в течение 21 дня

Через месяц добавь ещё 3-5

Через год у тебя будет 50+ практик в привычке

3. КАК ВЫБРАТЬ СВОИ ПРАКТИКИ

Способ 1. По ситуации

Если ты...

Возьми практики из группы...

Не можешь проснуться без тревоги

Утренние (№ 2, 16, 28, 56, 106-115)

Засыпаешь с мыслями о долгах

Вечерние (№ 10, 31, 36, 69, 88, 111-115)

Хочешь быстро привлечь деньги

Простые переключатели (№ 1, 103, 171-180)

Готова к серьёзной настройке

Четверговые практики

Юпитера

(№

1,3,6,13,24,52,58,73,92,104,116-120)

Чувствуешь застой в доме

Практики

для

дома

(№

48,50,54,65,66,80,85,86,87,89,141-150,231-240)

Хочешь работать с телом

С телом (№ 22,29,30,32,39,46,77,100,161-170)

Способ 2. По интуиции

Пролистай книгу. Читай только названия практик. Какие зацепили взгляд? Какие вызвали улыбку? Какие показались «странными, но хочется попробовать»? Выпиши 5-10. Из них выбери 3-5 для старта.

Способ 3. «Три столпа» (для ленивых и занятых)

Делай только эти три практики каждый день — и уже будет сдвиг:

№ 1. Хлопок «Юпитер, расширяй мой поток!» (утром)

№ 10. Три благодарности перед сном

№ 6. Обновление соли в четверг

4. КОГДА ЖДАТЬ РЕЗУЛЬТАТОВ

Не жди на следующий день.

Твои денежные блоки формировались годами, десятилетиями, возможно, передались по роду. Их нельзя сломать одним хлопком.

Реалистичные сроки:

Первые изменения в настроении: 3-7 дней

Первые маленькие денежные приходы (скидка, возврат долга, подарок): 7-14 дней

Стабильные изменения в доходе: 1-3 месяца регулярных практик

Глубинная смена сценария «бедность → богатство»: 6-12 месяцев

Не сравнивай себя с другими. Кто-то после одной практики получает миллион. Кто-то делает 100 практик и получает 1000 рублей. У каждого свой путь, свои блоки, своя скорость.

5. ПОЧЕМУ НЕКОТОРЫЕ ПРАКТИКИ ВЫГЛЯДЯТ ГЛУПО

Да. Некоторые выглядят глупо. Хлопки, щелчки, разговоры с Юпитером, рисование монеток на ладони.

Это сделано специально.

Серьёзные ритуалы («сядь в позу лотоса, закрой глаза, повторяй мантру 108 раз...») работают, но медленно. Потому что твой мозг не сопротивляется серьёзности.

Абсурдные действия работают быстрее. Потому что мозг в шоке. Он не понимает, зачем ты хлопаешь в ладоши и говоришь с Юпитером. Он теряется. И в этот момент потери контроля старые блоки слетают.

Чем глупее практика, тем лучше она работает.

Серьёзно. Попробуй. Хотя бы одну «глупую» практику в день.

6. КАК УСИЛИТЬ ЛЮБУЮ ПРАКТИКУ

Три секрета, которые делают практики в 10 раз эффективнее:

Делай с эмоцией. Не просто хлопни и скажи — а хлопни с радостью. Не просто поблагодари — а почувствуй благодарность в груди. Эмоция — топливо для практики.

Делай регулярно. Одна практика раз в месяц не работает. Та же практика каждый день — работает. Регулярность важнее интенсивности.

Не рассказывай скептикам. Когда ты рассказываешь «я хлопаю Юпитеру» мужу или подруге-скептику, их сомнения съедают твою веру. Делай практики в тишине. Результатами делись, а не процессом.

7. ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ЗАБЫЛА

Забыла сделать практику — не ругай себя. Не начинай сначала. Не чувствуй вину.

Просто сделай завтра.

Вина и стыд за пропуск блокируют денежный поток сильнее, чем сам пропуск.

8. МОЖНО ЛИ СОВМЕЩАТЬ ПРАКТИКИ

Да. Можно делать:

утренние + вечерние + четверговые
практики с телом + практики с деньгами
простые переключатели в течение дня + основные ритуалы утром/вечером

Нельзя делать всё сразу. Но 5-10 практик в день — нормально.

9. КАК ПОНЯТЬ, ЧТО ПРАКТИКА РАБОТАЕТ

Признаки, что практика работает (даже если денег пока нет):

Ты стала спокойнее относиться к деньгам

Ты перестала паниковать перед оплатой счетов

Ты заметила, что чаще улыбаешься

Тебе стали попадаться «денежные знаки» (монетки, цифры, разговоры о деньгах)

Ты вдруг вспомнила о старом долге, и его вернули

Тебе сделали неожиданный подарок или скидку

Деньги придут потом. Сначала меняется состояние.

10. ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ НИЧЕГО НЕ МЕНЯЕТСЯ

Сделай паузу на 3 дня. Ничего не делай.

Потом спроси себя:

Я правда делала практики или «для галочки»?

Я верила в то, что делаю, или внутренне насмехалась?

Я делала регулярно или когда вспомнила?

Может быть, я выбрала не те практики?

Ответь честно. Поменяй практики. Начни заново.

Если через 2 месяца регулярных практик ничего не изменилось — возможно, у тебя глубинный блок, который требует работы с психологом или более глубокой проработки на курсе.

11. ФИНАЛЬНАЯ ИНСТРУКЦИЯ (САМАЯ ВАЖНАЯ)

Выбери 3 практики из этой книги. Самые простые. Самые глупые. Те, которые вызвали улыбку.

Делай их каждый день в течение 21 дня. Не пропускай. Не анализируй. Просто делай.

Не жди результатов. Просто делай. Как чистишь зубы — не ждёшь, что они станут золотыми. Делашь, потому что так надо. Здесь так же.

Через 21 день посмотри на свою жизнь. Ты изменилась? Твоё отношение к деньгам изменилось? Если да — добавь ещё 3 практики.

Через 3 месяца ты не узнаешь себя. Деньги начнут приходить. Не потому что практики магические. А потому что ты изменилась. А изменившемуся человеку — изменившиеся деньги.

12. ПОСЛЕДНЕЕ НАПОМИНАНИЕ

Ты — волшебница. Но волшебство без действий — это мечты.

Практики работают, когда ты их делаешь. Книга не работает, если она просто лежит на полке. Твоя жизнь не изменится от того, что ты прочитала 250 практик. Она изменится от того, что ты сделала хотя бы одну. Сегодня. Сейчас.

Да будет Так!

1. ХЛОПОК ДЛЯ ДЕНЕГ

Когда делать: Каждый четверг (день Юпитера) или когда думаешь о деньгах с тревогой.

Как делать:

Хлопни в ладоши 1 раз. Скажи вслух: *«Юпитер, расширяй мой поток!»*

Зачем:

Перебить старую мысль («денег нет», «всё дорого») и включить новую настройку.

2. УТРЕННИЙ ХЛОПОК ПОД ОДЕЯЛОМ

Когда делать: Каждое утро, не вставая с постели.

Как делать:

Не открывая глаз, хлопни в ладоши (можно под одеялом).

Скажи: *«Юпитер, расширяй мой поток!»*

Зачем:

Задать тон на весь день. Деньги любят тех, кто просыпается с мыслью о них.

3. ЧЕТВЕРГОВАЯ МАНТРА-СТИХОТВОРЕНИЕ

Когда делать: Каждый четверг, лучше в обед.

Как делать:

Выйди к окну (или на улицу). Посмотри в небо. Прочитай вслух:

Осыпает нас Деньгами,

День Юпитера — четверг.

Денежный настиг цунами,

Вулкан золото изверг.

Дует ветер Изобилия,

Из бриллиантов снегопад.

Всюду счастье, день обилия,

Каждый Четвергу ТАК рад!

Повтори «**Да будет Так!**» 27 раз (можно шёпотом или про себя).

Зачем:

Подключить голос, ритм и эмоцию. Текст сам настраивает на волну изобилия.

4. ПРАКТИКА «ЦВЕТОВ ЖЕЛАНИЙ»

Когда делать: На растущую луну, перед 8 Марта или когда хочешь перемен.

Что нужно: Лист бумаги, ручка, спички, вода (унитаз или раковина).

Как делать:

Нарисуй цветок с 5 лепестками (страшный не страшно).

В каждом лепестке напиши: деньги, любовь, радость, здоровье, счастье (или что тебе надо).

В центре напиши: «*Я принимаю всё хорошее в свою жизнь*».

Сложи лист пополам.

Скажи: «*Я открыта для подарков жизни*».

Сожги лист. Пепел смой в воду (унитаз или раковина).

Зачем:

Отправить желания во Вселенную. Вода унесёт. Никакого хранения — только отпускание.

5. СНЕГОВИК ДЛЯ ЖЕЛАНИЙ

Когда делать: Зимой, когда есть снег.

Как делать:

Найди снеговика (или слепи сам). Ручкой (палкой, пальцем) напиши свои желания прямо на снеговике. Жди, когда растает.

Зачем:

Вода растает и унесёт желания в небо. Без следа. Без зацепок. Идеальное отпускание.

6. ОБНОВЛЕНИЕ СОЛИ В СОЛОНКЕ

Когда делать: Каждую неделю, лучше в четверг.

Как делать:

Высыпь старую соль в раковину (или унитаз). Скажи: *«Уходит старое, очищается пространство».*

Помой солонку.

Насыпь новую соль.

Скажи: *«Соль земли, соль денег, соль удачи — будьте со мной».*

Зачем:

Соль — древний очиститель. Старая соль забирает негатив. Новая — притягивает добро.

7. 27 ХЛОПКОВ ДО МИЛЛИОНА

Когда делать: В любое время. Хоть каждый день.

Как делать:

Хлопни в ладоши 27 раз. С каждым хлопком представляй, как твои деньги прибавляются (капает 1000 рублей, приходит клиент, поднимается зарплата). После 27 хлопков скажи: *«Да будет Так!»*

Зачем:

Действие + визуализация + число 27 (3×9). Мозг запоминает связь: хлопок = деньги.

8. ПРИНИМАЮ ##

Когда делать: Когда тебе что-то дарят, платят или просто делают приятное.

Как делать:

Не говори «ой, не надо», «спасибо, но не стоило». Скажи: *«Спасибо, я принимаю»* и порадуйся.

Зачем:

Умение принимать — половина денежного потока. Если ты отказываешься от малого — не придёт и большое.

9. ПРАКТИКА «НЕ СПАМ»

Когда делать: Когда ждёшь важное письмо или предложение.

Как делать:

Проверь почту. Загляни в папки «Спам» и «Рассылки». Всё, что может быть полезным, отметить «Не спам». В жизни то же самое: если приходит неожиданное предложение — не отмахивайся сразу. Скажи: *«Я это рассматриваю»*.

Зачем:

Вселенная часто стучится через неожиданные каналы. Не блокируй её.

10. БЛАГОДАРНОСТЬ ПЕРЕД СНОМ

Когда делать: Каждый вечер, лёжа в постели.

Как делать:

Найди 3 вещи за сегодня, за которые ты благодарна. Даже если день был тяжёлый. Проговори их вслух или про себя.

Зачем:

Благодарность открывает канал для нового. Деньги приходят туда, где ценят то, что уже есть.

11. ПРАКТИКА «ПРИШЛА ПОСЫЛОЧКА»

Когда делать: Когда тебе делают подарок (даже маленький).

Как делать:

Открывай подарок с радостью. Поблагодари от души. Не думай «надо отдарить». Просто прими.

Зачем:

Подарок — это энергия. Если ты закрываешься — ты перекрываешь поток. Если открываешься — поток усиливается.

12. ДЕНЕЖНЫЙ РИТУАЛ С ЗЕРКАЛЬЦЕМ (бонус)

к 8 Марта)

Когда делать: 8 Марта или в любой женский праздник.

Что нужно: Маленькое зеркальце, красная помада (или фломастер), лист бумаги, ручка.

Как делать:

Проснувшись, улыбнись.

Посмотри в зеркальце, скажи: *«Ты — весна, ты — цветок, ты — богиня»*.

Красной помадой нарисуй сердечко на зеркальце.

На листе бумаги напиши всё, что хочешь получить в этом году. Без ограничений.

Сложи лист конвертиком и спрячь в косметичку или шкафчик.

Весь день носи зеркальце с собой. Смотришь в него и говори себе что-то хорошее.

Зачем:

Женская энергия, любовь к себе и фокус на желаниях. Весной всё расцветает — и твоя жизнь тоже.

13. ПРАКТИКА «ВСТАТЬ С ЛЕВОЙ НОГИ»

Когда делать: В четверг (день Юпитера) или когда чувствуешь застой.

Как делать:

Проснулась. Не думая, с какой ноги «правильно» вставать, просто встань как получится. Хоть с левой, хоть с пра-

вой, хоть с двух сразу. Скажи: *«Сегодня всё будет не как обычно, а лучше»*.

Зачем:

Разрушить автоматизм. Деньги не приходят к тем, кто делает всё «как всегда».

14. УБИРАЕМ СТАРУЮ КОПЕЙКУ

Когда делать: Раз в месяц, лучше на убывающую луну.

Как делать:

Найди в доме старую мелочь, которая валяется без дела (копейки, ржавые монеты). Скажи: *«Старое уходит, новое приходит»*. Выкинь в мусор (или отдай на улице первому встречному).

Зачем:

Монеты хранят энергию. Старая мелочь блокирует поток. Освободи место — и придёт новое.

15. КУПЮРА В КОШЕЛЬКЕ

Когда делать: Один раз — и забыть на год.

Как делать:

Возьми новую красивую купюру (лучше 50 или 100 долларов, но можно и рубли). Скажи: *«Ты — мой магнит для денег»*. Положи в самый тайный отдел кошелька и больше не трать. Никогда.

Зачем:

Нерушимая купюра создаёт ощущение, что деньги у тебя есть всегда. Это состояние притягивает ещё.

16. ПРАКТИКА «ОТКРОЙ КРАН»

Когда делать: Утром, когда умываешься.

Как делать:

Открывая кран с водой, скажи: *«Открываю свой денежный поток»*. Закрывая: *«Закрываю, чтобы не утекало лишнее»*.

Зачем:

Вода — символ денег (текут). Каждое утро ты тренируешь подсознание на правильное отношение к потоку.

17. ПРАКТИКА «ЗАПЛАТИ СЕБЕ»

Когда делать: В день полочки или когда пришли деньги.

Как делать:

Когда получила деньги (зарплата, подарок, возврат долга), сразу отложи 10% в отдельный конверт/копилку. Скажи: *«Это моим деньгам расти»*. Эти деньги нельзя тратить. Они — семена твоего капитала.

Зачем:

Без инвестиции в себя капитал не растёт. Это не магия, это финансовая грамотность с эзотерическим оттенком.

18. РАЗГОВОР С КОШЕЛЬКОМ

Когда делать: Раз в неделю (лучше в четверг).

Как делать:

Достань кошелёк. Погладь его. Скажи ему вслух: *«Ты мой дом для денег. Я тебя люблю. Пусть в тебе всегда будет тесно от купюр»*. Выкинь старые чеки и мусор из кошелька.

Зачем:

Кошелёк — это алтарь твоих денег. Относись к нему с уважением. Грязный, рваный кошелёк = грязные, рваные финансы.

19. ПРАКТИКА «ДЕНЬГИ ЛЮБЯТ СЧЁТ»

Когда делать: Раз в месяц.

Как делать:

Достань все свои деньги (наличные, карты, счета). Пересчитай всё, что есть. Без стыда, без страха. Просто посмотри правде в глаза. Скажи: *«У меня есть это. И будет больше».*

Зачем:

Страх перед цифрами блокирует деньги. Честный взгляд на ситуацию — первый шаг к её улучшению.

20. ПРАКТИКА «КРУГ ОТДАЧИ»

Когда делать: Когда получила неожиданный доход.

Как делать:

Получила неожиданные деньги (премия, подарок, нашли на улице). Отдай 10% от этой суммы на доброе дело: купи бездомному еду, переведи в приют, подари цветы незнакомке. Скажи: *«Деньги идут по кругу. Я отдаю — и ко мне возвращается».*

Зачем:

Зажатость убивает поток. Щедрость (даже маленькая) говорит Вселенной: «Мне хватает, я могу делиться». И тебе приходит ещё.

21. ПРАКТИКА «МАГАЗИН БЕЗ ВИНЫ»

Когда делать: Когда идёшь за покупками.

Как делать:

Купила что-то нужное или приятное. Не говори «ой, дорого», «надо было брать дешевле», «зря потратила». Скажи: *«Я достойна этой покупки. Я благодарна, что могу это себе позволить».*

Зачем:

Чувство вины за траты — это блок на будущие деньги. Купила — радуйся. Радость притягивает новые деньги.

22. ПРАКТИКА «ДЫХАНИЕ ДЕНЕГ»

Когда делать: Когда чувствуешь тревогу из-за денег.

Как делать:

Сядь удобно. Сделай глубокий вдох. На выдохе представь, что выдыхаешь страх. На следующем вдохе — вдыхай золотой свет. Представь, что этот свет — денежная энергия. 5-10 циклов.

Зачем:

Тревога и страх — это сжатие. Сжатие перекрывает поток. Дыхание возвращает тебя в расслабленное состояние. А деньги приходят к расслабленным.

23. ПРАКТИКА «ПОСЛЕДНИЙ ЛИСТ»

Когда делать: В конце месяца (30-31 число).

Как делать:

Возьми лист бумаги. Напиши всё, что у тебя было хорошего за этот месяц (даже мелочи). Потом напиши всё, что ты хочешь в следующем месяце. Скажи: *«Спасибо за этот месяц. Я готова к следующему»*. Сожги лист.

Зацепка:

Закрыть месяц = закрыть цикл. Незакрытые циклы тянут энергию назад. Закрыл — освободился для нового.

24. ПРАКТИКА «ПРИВЕТ, ЮПИТЕР!»

Когда делать: Каждый четверг, днём.

Как делать:

Посмотри в небо (даже если оно серое). Помашки рукой Юпитеру (планете расширения). Скажи вслух: *«Привет, Юпитер! Расширяй мои возможности, мои деньги, мою*

жизнь. Я готова к большому».

Зачем:

Формальное обращение к планетам может казаться глупым. Но именно эта глупость (абсурд) ломает старые шаблоны. Ты делаешь то, что не делала раньше, — значит, жизнь начнёт меняться.

25. ПРАКТИКА «ЗОЛОТОЙ ДОЖДЬ»

Когда делать: В дождливую погоду (или под душем).

Как делать:

Встань под дождь (или под струи душа). Закрой глаза. Представь, что капли — это не вода, а золотые монеты. Они падают на тебя сверху. Постой так 1-2 минуты. Скажи: *«Денежный дождь идёт на меня. Я принимаю».*

Зачем:

Визуализация + физические ощущения (холод/тепло воды) = якорь для подсознания. Чем ярче ощущения, тем быстрее поверит мозг.

26. ПРАКТИКА «МОЙ КРУГ ЛЮДЕЙ»

Когда делать: Когда чувствуешь, что тянешь всё на себе.

Как делать:

Возьми лист бумаги. Напиши имена людей, которые тебя поддерживают (не отнимают энергию, а дают). Рядом с каждым именем поставь плюстик — за что ты благодарна. Потом напиши имена тех, кто тянет энергию. Скажи: *«Я отпускаю тех, кто не в моём круге»* (мысленно отпусти, не обязательно говорить им в лицо). Сожги лист.

Зачем:

Деньги и удача приходят через правильное окружение. Если вокруг одни нытики и энерговампиры — поток перекрыт.

27. ПРАКТИКА «ДЕНЕЖНАЯ ДОРОЖКА»

Когда делать: Когда идёшь по улице (особенно в четверг).

Как делать:

Иди и представляй, что под твоими ногами не асфальт, а золотые монеты или денежные купюры. С каждым шагом ты наступаешь на деньги. Скажи про себя: *«Я хожу по деньгам. Деньги подо мной, вокруг меня, во мне»*.

Зачем:

Сменить ощущение «денег нет» на «деньги повсюду». Тело запоминает новую походку — более уверенную, лёгкую, хозяйскую.

28. ПРАКТИКА «ЧАШКА ДОСТАТКА»

Когда делать: Каждое утро, когда пьёшь чай или кофе.

Как делать:

Возьми свою кружку. Посмотри на неё. Представь, что она наполнена не напитком, а деньгами, удачей, счастьем. Сделай глоток. Скажи: *«Моя чаша полна. Мне хватает. Я наполняюсь»*.

Зачем:

Чувство нехватки («мало», «не хватает») — главный блок. Эта практика каждый день напоминает тебе: у тебя достаточно. А когда есть ощущение достатка — приходит ещё.

29. ПРАКТИКА «ЗАБЕРИ МЕСТО»

Когда делать: Когда чувствуешь, что тебя «не вид-но» (на работе, в семье, в жизни).

Как делать:

Встань ровно, ноги на ширине плеч. Руки на поясе. Посмотри прямо перед собой. Сделай шаг вперёд (как будто занимаешь больше места в пространстве). Скажи: *«Я здесь. Я имею право. Я занимаю своё место»*. Подыши так 30 секунд.

Зачем:

Сжатая поза — сжатые деньги. Расширенная поза — расширенный поток. Тренируй тело — настрой подсознание.

30. ПРАКТИКА «ВОЛШЕБНЫЙ ПИНОК»

Когда делать: Когда лень что-то делать, а надо.

Как делать:

Скажи себе: *«Раз, два, три — пинок!»* (можно мысленно, можно легонько пнуть себя пяткой по другой ноге). И сразу делай то, что откладывала.

Зацепка:

Лень и прокрастинация — это заморозка энергии. Пинок (физическое действие) разбивает эту заморозку. А после действия приходит результат. А после результата — деньги.

31. ПРАКТИКА «ПОХВАЛИ СЕБЯ»

Когда делать: Каждый вечер перед сном.

Как делать:

Вспомни одно дело за сегодня, которое ты сделала хорошо. Похвали себя вслух: *«Какая же я молодец, что...»* (за-

кончи фразу). Можно погладить себя по голове или по плечу.

Зацепка:

Самооценка и деньги связаны напрямую. Чем чаще ты себя хвалишь — тем больше позволяешь себе получать. А получать — это про деньги.

32. ПРАКТИКА «ОТКРЫТЫЕ ЛАДОНИ»

Когда делать: Перед важным разговором (о деньгах, повышении, проекте).

Как делать:

Перед входом в кабинет (или перед звонком) раскрой ладони. Поверни их вверх, как будто принимаешь что-то. Сделай вдох и выдох. Скажи: *«Я открыта. Я принимаю. Мне дают — я беру»*.

Зачем:

Сжатые кулаки — поза защиты. Открытые ладони — поза принятия. Деньги не лезут в сжатые кулаки.

33. ПРАКТИКА «ПЕРВЫЙ ПОКУПАТЕЛЬ»

Когда делать: Если у тебя свой бизнес (или фриланс).

Как делать:

Когда приходит первый клиент/покупатель за день, мысленно (или вслух) скажи: *«Ты — мой денежный ключ. После тебя придёт ещё десять»*. Отнесись к нему с особой благодарностью.

Зацепка:

Первый клиент задаёт тон всему дню. Внимание к нему — внимание к потоку. Поток тебя отблагодарит.

34. ПРАКТИКА «СПАСИБО ДОЛГАМ»

Когда делать: Когда думаешь о долгах и чувствуешь тяжесть.

Как делать:

Скажи вслух (можно шёпотом): *«Спасибо, долги, что научили меня...»* (далее найди урок: экономии, смелости, поиску новых путей). Потом скажи: *«Я отпускаю тяжесть. Я отдаю долги легко. После выплаты придёт новое»*.

Зачем:

Борьба с долгами через стыд и страх только умножает их. Благодарность и спокойное отношение разряжают энергию. А разряженная энергия — это возможность отдать и получить новое.

35. ПРАКТИКА «КЛЮЧИ ОТ ДОМА»

Когда делать: Когда выходишь из дома.

Как делать:

Взяла ключи в руку — сожми их на секунду. Скажи: *«Я закрываю старые проблемы. Я открываю новые возможности»*. Поверни ключ в замке (или просто сделай вращательное движение рукой).

Зацепка:

Ключи — мощный символ перехода. Из дома — наружу, из старого — в новое. Сознательное действие с ключами настраивает на день.

36. ПРАКТИКА «ДЕНЕЖНЫЙ СОН»

Когда делать: Перед сном, лёжа в постели.

Как делать:

Закрой глаза. Представь, что ты засыпаешь в комнате, полной денег. Они везде: на полу, на столе, на кровати. Ты лежишь на деньгах. Ты спишь в деньгах. Почувствуй это. Загни с этим ощущением.

Зацепка:

Пока тело спит, подсознание не спит. Если оно запомнит ощущение «я в деньгах», оно будет притягивать эту реальность. Без твоего контроля. Автоматически.

37. ПРАКТИКА «ДЕНЬГИ В ДУШЕ»

Когда делать: Когда моешься в душе.

Как делать:

Представь, что вода смывает с тебя всё, что мешает деньгам: страхи, обиды, чувство вины, стыд. Скажи: *«Смываю бедность. Смываю страх. Остаюсь чистой для денег».*

Зачем:

Вода — лучший очиститель. А чистое тело = чистый канал.

38. ПРАКТИКА «БАНКНОТА-ТАЛИСМАН»

Когда делать: Один раз — и на год.

Как делать:

Возьми красивую купюру (любую). Напиши на ней маркером свои инициалы и год. Скажи: *«Ты мой магнит. Ты притягиваешь своих сестёр».* Спрячь в кошелек в отдельную секцию. Не трать.

Зачем:

Та же, что и с нерушимой купюрой, но с личной подписью — ещё сильнее.

39. ПРАКТИКА «ЗОЛОТОЙ ШАР В ЖИВОТЕ»

Когда делать: Когда чувствуешь пустоту или тревогу.

Как делать:

Сядь. Закрой глаза. Положи руки на низ живота. Представь, что там горит золотой шар. Он тёплый, приятный. С каждым вдохом он становится ярче. Скажи: *«Моя сила здесь. Мои деньги здесь»*. Посиди так 2 минуты.

Зачем:

Денежная энергия живёт в теле. Если в животе холодно и пусто — денег нет. Разогрела — запустила поток.

40. ПРАКТИКА «ПОДАРИ ДЕНЬГАМ УЛЫБКУ»

Когда делать: Каждый раз, когда берёшь в руки деньги (наличные).

Как делать:

Посмотрела на купюру — улыбнись ей. Скажи: *«Привет, красавица. Рада тебя видеть»*. Положи в кошелёк аккуратно.

но, не сминая.

Зачем:

Деньги — живая энергия. Они чувствуют отношение. Сминаешь, прячешь, стыдишься — они уходят. Улыбаешься — они тянутся к тебе.

41. ПРАКТИКА «УТРЕННЯЯ ПЯТЁРКА»

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.