

18+

АНДРЕЙ УСКОВ

Кристаллы против вредных привычек

СВОБОДА ОТ ЗАВИСИМОСТЕЙ



Андрей Усков

**Кристаллы против
вредных привычек.
Свобода от зависимостей**

«Издательские решения»

Усков А.

Кристаллы против вредных привычек. Свобода от зависимостей /
А. Усков — «Издательские решения»,

Вы хотите бросить курить? Отказаться от лишней чашки кофе или победить тягу к алкоголю либо перееданию, но чувствуете, что вашей силы воли не хватает, это книга ваш уникальный проводник в мир осознанных перемен. Где мудрость кристаллов становится мощной опорой на пути к свободе от зависимости?

Содержание

Глава 1	7
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Кристаллы против вредных привычек

Свобода от зависимостей

Андрей Усков

© Андрей Усков, 2026

ISBN 978-5-0070-2163-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Камни перемен: кристаллы против курения, переедания, алкоголизма.

В этой книге собран уникальный опыт работы с кристаллами для преодоления самых распространенных зависимостей. Автор подробно рассказывает, как с помощью силы натуральных камней можно не только снизить тягу к курению, перееданию и алкоголю, но и восстановить внутреннюю гармонию, укрепить волю и обрести уверенность в себе.

«Энергия самоисцеления» — это не просто руководство по использованию кристаллов, а вдохновляющий путь к свободе, здоровью и внутренней силе. Если вы ищете естественный и бережный способ справиться с зависимостями, эта книга станет вашим надёжным помощником и источником поддержки.

Наши привычки — это якоря. Одни удерживают корабль нашей жизни у берегов мечты и благополучия, другие же намертво приковывают его к скалам саморазрушения. Переедание, алкоголизм, курение, злоупотребление кофеином — это ржавые цепи, которые с каждым годом становятся лишь толще, тянув на дно и личность, и всё общество.

Но у каждого корабля есть шанс сбросить балласт. Литотерапия (лечение кристаллами) предлагает ключ к этим замкам. Энергия кристаллов работает как невидимый рычаг, помогая разорвать порочный круг и поднять якоря, что мешают плыть к свободе. Это путь возвращения к себе — сильному, здоровому и свободному.

Юность — это время, когда душа, словно неокрепший росток, тянется к свету, но так легко впитывает и яд, разлитый в воздухе. Курение — одна из таких отрав, чей горький дым часто впервые окутывает подростка, чей пример подают самые близкие. В семьях, где воздух пропитан табаком, судьба словно предreshена: половина детей, вдохнув этот аромат взрослости, навсегда остаётся в его плену. Так же коварно манит и прозрачный блеск бокала с алкоголем, и бодрящая горечь кофе — они становятся ложными маяками на пути к мнимому удовольствию.

Но есть и более тихая, скрытая форма саморазрушения. Когда в сердце поселяется холод одиночества или тоска, человек ищет тепла. Не находя его в объятиях любви и нежности, он пытается согреться у «костра» безудержного обжорства, заменяя духовную пищу калориями. Пустота внутри лишь разрастается.

Пора разорвать этот порочный круг. Необходимо увидеть в этих привычках не безобидные шалости, а коварных врагов, крадущих ваше здоровье — самый драгоценный дар. Чем раньше вы вырвитесь из их цепких лап, тем длиннее и светлее будет ваша дорога к мудрой и

счастливой старости. Научитесь быть другом самому себе, а древние помощники — кристаллы — помогут вам обрести гармонию и внутреннюю силу.

Глава 1

Неумеренное потребление пищи

Порой человек оказывается в плену у собственной тарелки. Неумеренное потребление пищи — это не просто слабость, а тихий крик души, заглушаемый звоном столовых приборов. Корни этой зависимости уходят глубоко в землю прошлого: это могут быть шрамы от слишком строгих диет, превративших еду в навязчивую идею, или же тяжёлые камни одиночества, стресса и депрессии, которые так хочется «заесть», утопив горечь во вкусе.

Эта привычка поработает, действуя подобно наркотику: обещая утешение, она лишь глубже затягивает в свои сети. Но ключ к свободе всегда находится внутри. Чтобы разорвать эти цепи, необходимо отправиться в опасное путешествие — вглубь собственного «я». Нужно найти и вытащить на свет первопричину этого голода, который никогда не утоляется.

В этой битве за самого себя союзниками станут простые, но могущественные силы. Когда желудок требует привычной дозы, попробуйте заглушить этот зов движением. Физическая нагрузка — это не просто способ подавить аппетит; это танец с собственным телом, который выжигает тревогу и возвращает ощущение контроля.

А если враг слишком силён и вы чувствуете, что теряете себя в этом хаосе — не бойтесь позвать на помощь. Врач станет вашим проводником на пути к исцелению.

И есть ещё один, древний способ заглянуть в бездну своей души. Кристаллы — застывшее время и свет земли — помогут вам углубиться в себя. Они станут зеркалом, в котором отразятся скрытые эмоциональные конфликты. Их холодная, но честная энергия поможет докопаться до самых корней боли и найти путь к истинной гармонии.

Упражнения-медитация.

Медитация с кристаллами для контроля аппетита

Для выполнения этой практики расположитесь на полу, вытянув руки и ноги вдоль тела. Вам понадобятся три кристалла:

1. Горный хрусталь: Поместите его в нескольких сантиметрах от макушки (коронной чакры), направив верхушкой от себя. Этот камень поможет упорядочить мысли.

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.