

Светлана Прискурина

ЧАКРЫ. ПОЛНЫЙ КУРС

ТРАНСФОРМАЦИИ ЗА 21 ДЕНЬ



Светлана Проскурина

Чакры. Полный курс трансформации за 21 день

<https://litres.ru/74251872>

SelfPub; 2026

Аннотация

Ваши чакры — энергетические центры, которые либо работают гармонично, либо создают сбои в жизни. Эта книга — не теория, а 21-дневный практический курс, заменяющий сеансы у психологов и эзотериков.

Чувствуете тревогу, проблемы с деньгами, разваливающиеся отношения или пустоту внутри? Всё это — сигналы разбалансировки чакр.

За 21 день вы:

- Научитесь за 5 минут определять, какая чакра даёт сбой.
- Уберёте блоки, мешающие деньгам, любви и уверенности.
- Освоите 7 пошаговых практик — по одной на каждую чакру.
- Получите аффирмации и дневник самонаблюдения для отслеживания прогресса.
- Избавитесь от страхов и обид через технику «Денежный поток» и практику прощения.

Это системный подход на стыке энергетики и психологии. Всего 15–30 минут в день — и через 3 недели приходят

деньги, улучшаются отношения, появляется внутренний стержень и спокойствие.

Эта книга для тех, кто устал от тревог и хочет больше денег, гармонии и чувствовать себя живым. Начните — и не сможете остановиться.

21 день. 7 чакр.

Содержание

Глава 1	5
Конец ознакомительного фрагмента.	6

Светлана Проскурина

Чакры. Полный курс трансформации за 21 день

Глава 1

Добро пожаловать в самый глубокий и практичный курс по чакрам, который вы когда-либо проходили.

Эта книга — не для лёгкого чтения. Это ваш личный тренажёр. Каждый день в течение 21 дня вы будете работать с одной чакрой, выполнять упражнения, вести дневник и отслеживать изменения в теле, эмоциях и жизни.

Почему 21 день? Именно столько времени требуется мозгу и нервной системе, чтобы сформировать новую привычку. За три недели вы не просто узнаете о чакрах — вы перестроите свою энергетику и начнёте жить иначе.

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.