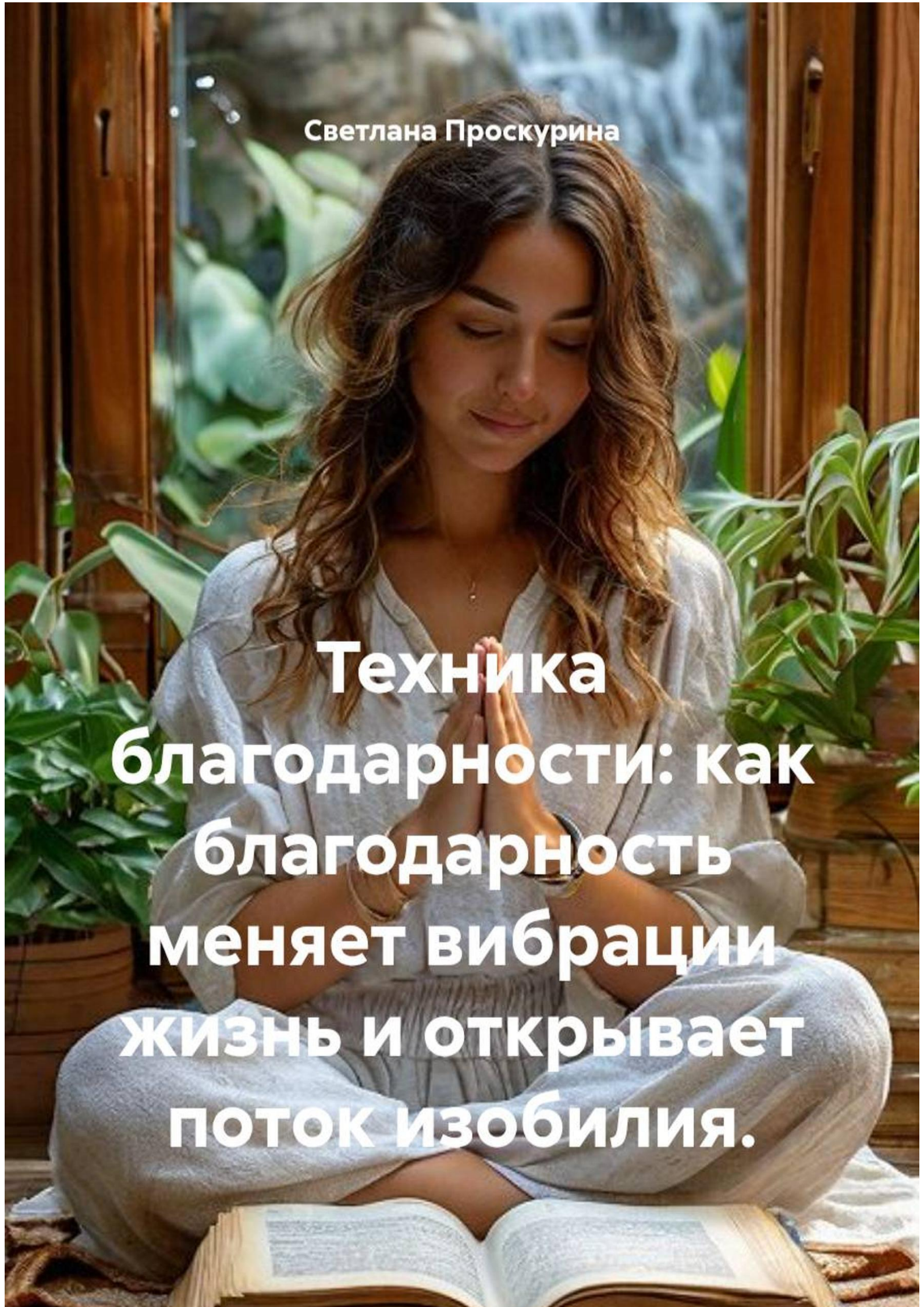


A woman with long, wavy brown hair is sitting in a meditative lotus position. She is wearing a light-colored, long-sleeved top and matching pants. Her hands are pressed together in a prayer position (Anjali Mudra) near her chest, and her eyes are closed. She is sitting on a white cloth on the floor. In front of her is an open book. The background features a large window with wooden frames, through which a lush green landscape with a waterfall is visible. Several potted plants are placed around her, adding to the serene atmosphere.

Светлана Проскурина

**Техника
благодарности: как
благодарность
меняет вибрации
жизнь и открывает
поток изобилия.**

Светлана Проскурина

**Техника благодарности:
как благодарность
меняет вибрации жизнь и
открывает поток изобилия.**

«Автор»

2026

Проскурина С. В.

Техника благодарности: как благодарность меняет вибрации жизнь и открывает поток изобилия. / С. В. Проскурина — «Автор», 2026

Что если благодарность — это не просто вежливость, а самый быстрый способ изменить свою реальность? Она поднимает вибрации, убирает блоки и открывает канал для изобилия. Эта книга — не про пустое «позитивное мышление», а про живые практики, которые меняют состояние, тело и события. Ты узнаешь:· как благодарность влияет на твою частоту;· как благодарить деньги, даже когда их мало;· как благодарить за то, чего ещё нет, чтобы оно пришло;· как использовать благодарность через тело. Никакой воды. Только реальные инструменты, чтобы выйти из нехватки и войти в доверие и изобилие. Для тех, кто устал ждать «волшебной таблетки» и готов взять ответственность за свою жизнь. Благодарность — это состояние, которое ты выбираешь до того, как событие случилось. И когда ты впускаешь его — жизнь подстраивается под тебя. Открой эту книгу. Начни благодарить. И мир изменится. Третья книга автора — завершение трилогии о трансформации, деньгах и состоянии.

© Проскурина С. В., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава 1	5
Конец ознакомительного фрагмента.	6

Светлана Проскурина

Техника благодарности: как благодарность меняет вибрации жизнь и открывает поток изобилия.

Глава 1

Благодарность как частота, а не как вежливость

Мы привыкли воспринимать благодарность как короткий жест. Сказал слово — и пошёл дальше. Но настоящая благодарность — не формальность. Это состояние, которое меняет структуру реальности. Это энергия, которая поднимает частоту тела и сознания быстрее, чем любые аффирмации.

В этой главе мы разберёмся, что такое благодарность на самом деле, чем она отличается от привычного «бытового слова» и почему именно она является самым коротким путём из дефицита к изобилию.

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.