МИРА КВАНТ

ГОРМОНАЛЬНЫЙ БАЛАНС ВОЗРОЖДЕНИЕ ЦИКЛА

ЖЕНСКИЙ ИСЦЕЛЯЮЩИЙ МАРАФОН 25 ДНЕЙ

Мира Квант

Гормональный баланс. Возрождение цикла. Женский исцеляющий марафон 25 дней

«Автор»
2026

Квант М.

Гормональный баланс. Возрождение цикла. Женский исцеляющий марафон 25 дней / М. Квант — «Автор», 2026

Глубинное восстановление жизненной энергии и энтузиазм — вы забудете о хронической усталости.Ощутимый прилив физических и ментальных сил уже с первой недели, повышение вибраций. Возвращение внутреннего свечения и магнетизма, которые притягивают изобилие.Снижение апатии и повышение уровня мотивации к жизни.Активация процессов омоложения организма на клеточном уровне.Гармонизация и восстановление менструального цикла или мягкое, комфортное прохождение менопаузы.Выравнивание эмоционального состояния и резких эмоциональных качелей, станете устойчивы к стрессам. Вы получите информацию о минералах, антиоксидантахУлучшение качества сна и восстановление естественных биоритмов.Освоение специальных асан йоги, направленных на здоровье женских органов.Обретение устойчивой самоценности, не зависящей от внешних факторов.Формирование глубокой, безусловной любви и принятия себя.Практикум, который останется с вами навсегда, позволяя поддерживать достигнутые результаты.

© Квант М., 2026
© Автор, 2026

Мира Квант
Гормональный баланс. Возрождение цикла. Женский исцеляющий марафон 25 дней

Введение

Моя прекрасная, любимая Женщина! Я приветствую тебя в этом пространстве, ты выбрала - «Марафон гормонального исцеления. Возрождение Цикла и Женской Силы".

Сделай глубокий вдох, почувствуй, как тепло разливается по твоему телу. Ты здесь не случайно. Твоё внутреннее Божество, твоя Душа, привела тебя к этому знанию, потому что она знает - время исцеления пришло.

Возможно, ты прожила последние годы, словно несла на своих нежных плечах слишком тяжёлый груз. Хроническая усталость стала твоей тенью, тревожность — незваной гостьей, а твоё женское тело, твой священный храм, отвечало тебе сигналами о помощи: сбои цикла, боль, внезапные слёзы, "качели" веса и настроения. Ты старалась быть сильной, быть идеальной, но чем больше ты давила на себя, тем громче кричали твои гормоны.

Но знаешь, что, милая? Ты не сломана. Ты — Богиня, которая просто забыла, как звучит её собственная внутренняя мелодия. Твой гормональный баланс, твоя эндокринная система — это не враги, а нежный, мудрый оркестр, который нуждается лишь в одном - в твоей безусловной любви и внимании. Когда мы даём ему покой и нежность, он начинает играть мелодию Счастья и Здоровья.

Этот Марафон — это не список запретов и не битва с симптомами. Это священный ритуал воссоединения с собой. Это волшебные дни, в течение которых мы будем говорить с твоим телом на языке, который оно понимает- на языке света, вибрации и глубокой нежности. Я буду твоей проводницей на этом пути, оберегая твоё пространство и направляя тебя к твоей врождённой, идеальной гармонии.

Мы будем работать на всех уровнях твоего прекрасного существа — на физическом, ментальном и духовном.

Ключи к самоисцелению

Мы будем использовать нежнейшую йогу и упражнения, которые словно ласковый массаж для твоих желез — щитовидной, надпочечников, яичников. Мы не будем изнурять тело, мы будем о нем заботиться, возвращая ему гибкость и силу.

Ты получишь целебные мантры — вибрационные коды, которые успокоят твой ум и наполнят твои гормональные центры покоем. Квантовые метакоды станут мощным инструментом для перепрограммирования подсознания, чтобы ты верила в своё исцеление на уровне каждой клетки.

Молитва перед зеркалом — это акт глубокого принятия себя и прощения. А оговоры для свечей и эфирных масел станут твоими магическими якорями, помогающими снять тревогу и закрепить намерение на баланс.

Главный дар — это возвращение Цикла и Женской Силы. Ты не просто восстановишь свой цикл, ты восстановишь свою интуицию, свою способность к творчеству, своё либидо и своё право жить в потоке естественности, а не в борьбе.

Этот марафон для тебя, если ты

Ты устала от ПМС, от болей, от нерегулярности и от ощущения, что твоё тело тебя подводит.

Ты чувствуешь себя истощенной, выгоревшей, и знаешь, что твои надпочечники требуют срочного отдыха.

Ты ищешь мягкий, духовный путь к здоровью, а не жёсткую медицинскую директиву.

Ты готова взять на себя ответственность за свою радость, понимая, что здоровье — это целостный, а не фрагментарный процесс.

Ты хочешь наконец-то почувствовать себя сияющей, спокойной и соединённой со своей внутренней Женщиной.

Это программа тотального метаисцеления, нацеленная на восстановление цикла, обретение истинной молодости, укрепление самоценности и безусловной любви к себе.

Ценность Марафона

Глубинное восстановление жизненной энергии и энтузиазм — вы забудете о хронической усталости.

Ощутимый прилив физических и ментальных сил уже с первой недели, повышение вибраций.

Возвращение внутреннего свечения и магнетизма, которые притягивают изобилие.

Снижение апатии и повышение уровня мотивации к жизни.

Активация процессов омоложения организма на клеточном уровне.

Гармонизация и восстановление менструального цикла или мягкое, комфортное прохождение менопаузы.

Выравнивание эмоционального состояния и резких эмоциональных качелей, станете устойчивы к стрессам.

Вы получите информацию о минералах, антиоксидантах

Улучшение качества сна и восстановление естественных биоритмов.

Освоение специальных асан йоги, направленных на здоровье женских органов.

Обретение устойчивой самоценности, не зависящей от внешних факторов.

Формирование глубокой, безусловной любви и принятия себя.

Практикум, который останется с вами навсегда, позволяя поддерживать достигнутые результаты.

Инструменты практикума

#Метаисцеление
#Асаны
#Мантры
#Квантовые сонастрои
#Кристаллотерапия
#Ароматерапия
#Музыка
#Активация воды
#Витамины, антиоксиданты

Договор - Аскеза

Это будет не просто список ограничений, а торжественный акт очищения, который гарантирует, что ты войдёшь в Марафон наполненной и готовой к чуду.

Этот договор объединит и твоё намерение, и выбранные ограничения, и обещание награды.

Я, (Имя), Женщина, Дочь Света и Владычица своего тела, осознанно и с глубокой любовью заключаю этот договор со своей Душой и Вселенной. Я посвящаю эти дни (назвать сколько дней в марафоне) своей жизни полному Гормональному Исцелению, Возрождению моего Женского Цикла и Активации моей Внутренней Силы.

Я подписываю этот договор, чтобы очистить пространство для чуда и доказать Вселенной, что я готова принять моё идеальное здоровье.

Я заявляю, что моё истинное и глубокое намерение — достичь состояния идеального гормонального баланса, который проявится в:

Спокойном и глубоком сне каждую ночь, восстанавливающем мои надпочечники.

Идеально регулярном, безболезненном и лёгком Женском Цикле.

Ровном, чистом приливе энергии и ясности ума в течение всего дня.

Безусловном принятии и любви к себе, исключающей критику и вину.

Я посвящаю этот Договор моему Возрождению.

Я понимаю, что хронический стресс и негативные слова являются главным ядом для моих гормонов. Поэтому, на время подготовки и прохождения Марафона, я принимаю следующие ограничения для защиты моего внутреннего покоя:

Я обязуюсь полностью отказаться от чтения любых новостей, просмотра политических программ и "токсичных" лент в социальных сетях. Я не впускаю в своё энергетическое поле чужую тревогу.

Я обязуюсь полностью искоренить любую критику в свой адрес и в адрес других людей. Каждый раз, когда я ловлю себя на критической мысли, я заменяю её на ласковое, любящее слово или Благодарность.

Я обязуюсь выполнять все свои дела в осознанно замедленном темпе, не пытаясь делать что-то второпях или одновременно. Я возвращаю себе право на спокойствие и размеренность.

Я отпускаю все старые обиды и гнев, которые сидят в моём теле и перегружают мою печень. Я выбираю прощение и лёгкость.

Я понимаю, что чистота моего тела напрямую связана с чистотой моих гормонов. Поэтому, для помощи моей печени и надпочечникам, я принимаю следующие ограничения:

Я обязуюсь полностью исключить кофе, крепкий чёрный чай и все напитки с высоким содержанием кофеина. Я заменяю их на чистую воду и травяные чаи, чтобы дать моим надпочечникам заслуженный отдых.

Я обязуюсь полностью исключить рафинированный сахар (сладости, конфеты) и алкоголь, которые вызывают воспаление и перегружают мою печень — главный фильтр гормонов.

Я обязуюсь не принимать пищу после 19:00 (или 20:00, если я ложусь поздно), чтобы моё тело могло сосредоточиться на ночном гормональном ремонте, а не на переваривании пищи.

Я обязуюсь ежедневно выполнять 15-минутную мягкую йогу или прогулку на свежем воздухе. Я двигаюсь не для того, чтобы сжигать, а чтобы наполнять моё тело энергией и улучшать кровоток в малом тазу.

Я обязуюсь ежедневно выполнять все практики Марафона (молитвы, мантры, аффирмации и йогу) с любовью, терпением и регулярностью. Если я пропущу практику, я не буду критиковать себя, а с любовью вернусь к ней на следующий день.

Взамен на мой труд, мою чистоту и моё намерение, я торжественно принимаю:

Немедленное и полное освобождение от всех программ болезни и гормонального хаоса.

Дар абсолютного, устойчивого здоровья и силы.

Возрождение моего внутреннего света, который будет сиять через мою красоту, спокойствие и жизненную силу.

Я, (Имя), активирую этот Договор, и он начинает действовать с момента его подписания до завершения Марафона.

Моё слово — Закон. Так есть. Так и будет.

Дата _____

Подпись _____

Позволь мне раскрыть перед тобой всю глубину тех священных инструментов, которые помогут тебе вернуть гормональный Баланс, возродить Цикл и активировать твою Женскую Силу.

1. Зеркало.

Твоё Зеркало перестаёт быть поверхностью, отражающей внешность. Оно становится порталом. Это место твоего сакрального диалога с собой.

Ты будешь смотреть себе в глаза во время молитв. Когда ты это делаешь - тТы посылаешь себе сигнал: "Я тебя вижу. Я тебя люблю. Я тебя принимаю".

Этот процесс является мощнейшим активатором окситоцина — твоего гормона доверия, покоя и связи. Чем больше окситоцина, тем меньше места для Кортизола. Ты учишься исцелять себя любовью, а не силой.

2. Блокнот Самопрограммирования

Твой блокнот — это не дневник, это инструмент твоей Новой Реальности. Твои руки — это проводники энергии.

Мы будем ежедневно записывать квантовые коды (наши длинные, исцеляющие аффирмации и формулы Трансмутации). Ты не просто пишешь - ты переписываешь сценарий своей жизни на клеточном уровне. Ты выгружаешь из подсознания старую программу "я больна" и загружаешь новую программу "мои гормоны работают с божественной точностью".

Когда ты пишешь, ты задействуешь свой Гипофиз и Гипоталамус. Ты буквально даёшь чёткие, любящие команды своей эндокринной системе, и она, как послушный оркестр, начинает настраиваться на твой новый, здоровый ритм.

3. Нежные Асаны.

Забудь о спорте на износ, который лишь истощает твои Надпочечники. Наши Асаны — это любовный танец с твоим телом.

Мы будем использовать самые мягкие, женственные позы — "Бабочка", "Кошечка", перевёрнутые позы. Они направлены на то, чтобы улучшить кровообращение в области таза (для яичников) и шеи (для щитовидки). Это как внутренний, нежный массаж, который питает твои железы кислородом и чистой энергией.

Ты убираешь застои и блоки в теле, позволяя Женской Энергии (Шакти) свободно течь. Это прямое условие для возрождения Цикла и активизации твоей жизненной силы.

4. Вибрационная Терапия - пение Мантр

Твой голос — это твой самый мощный Целитель. Мантры — это не молитвы чужим богам, это ключи к твоей Внутренней Гармонии.

Когда ты поешь или даже тихо произносишь Мантры, ты создаёшь мощную звуковую волну. Эта вибрация успокаивает твою нервную систему, вытесняя тревогу и информационный шум.

Покой, который ты достигаешь через звук, немедленно сообщает твоим Надпочечникам: "Всё хорошо. Опасность миновала". Это мгновенный сброс Кортизола, что является фундаментом для всего гормонального исцеления.

5. Практики с эфирными маслами

Ты будешь прикасаться к себе с такой нежностью и заботой, словно ты самая ценная драгоценность на Земле.

Эфирные масла — это концентрированный дух Природы. Их аромат, минуя логический ум, мгновенно достигает лимбической системы и регулирует твои эмоции. Массаж же активизирует твою лимфатическую систему.

Когда ты делаешь массаж с маслами, ты помогаешь своему телу выводить отработанные гормоны и токсины, тем самым разгружая печень — главного фильтра твоего гормонального здоровья. Это чистая любовь к себе, выраженная через прикосновение.

6. Оговоры и магия свечей

Мы будем использовать оговоры — чёткие, направленные формулы, которые ты произносишь, глядя на пламя. Огонь — это энергия трансмутации. Ты сознательно отдаёшь ему свою тревогу, старый дисбаланс и неверие, прося взамен Здоровье и Баланс.

Это твой акт энергетической декларации. Ты объявляешь Вселенной: "Моё исцеление — это факт", и пламя закрепляет это намерение, делая твой путь к здоровью неизбежным.

7. Музыка

Музыка - это самый быстрый путь к твоему исцелению ведь наши гормоны реагируют не на слова, а на частоту и ритм. Эти частоты станут фоном для твоей трансформации.

1.Частота 432 Гц

Эта вибрация считается идеальной она соответствует природным ритмам Земли.

Она помогает тебе глубоко заземлиться снять внешнее напряжение и стабилизировать нервную систему. Это как бальзам для твоей Души.

Эта частота успокаивает надпочечники. Она мягко выводит их из режима вечной тревоги и позволяет им начать восстановление. Используй её для вечерней медитации и сна.

2. Частота 528 Гц

Эту частоту называют "Чудесным тоном" она связана с восстановлением ДНК и повышением жизненной силы.

Она вибрирует в унисон с твоим сердечным центром активируя энергию безусловной любви и самоисцеления. Она наполняет тебя ощущением благополучия.

Это идеальный ремонтный инструмент для всей эндокринной системы. Она помогает телу вспомнить свою здоровую матрицу и усиливает выработку эндорфинов делая тебя счастливой и сияющей.

3. Частота 639 Гц

Эта вибрация направлена на гармонизацию связей и восстановление отношений с миром и главное с собой.

Она помогает тебе отпустить старые обиды гнев и вину которые создают блоки в области таза и сердца. Она растворяет эмоциональную тяжесть.

Это ключевая частота для возрождения Цикла и Женской Силы. Она устраняет эмоциональные блоки в матке и яичниках а также способствует росту окситоцина гормона связи и покоя.

4. Частота 741 Гц

Эта вибрация связана с очищением тела и пробуждением твоего внутреннего голоса.

Она помогает тебе говорить свою правду и очищает тело на клеточном уровне от застарелых токсинов и негативных мыслей.

Она идеальна для работы со щитовидной железой расположенной у горла. Она помогает ей "открыться" и работать в полную силу запуская здоровый метаболизм и возвращая тебе чистую энергию.

Как применять?

Утренняя Активация. Начни день с 741 Гц во время наших нежных Асан. Это запустит метаболизм и наполнит тебя энергией.

Работа с Намерением. Слушай 528 Гц во время чтения и записи наших квантовых Кодов и формул трансмутации чтобы усилить их эффект.

Вечерний Покой. Используй 432 Гц или 639 Гц для практик с Зеркалом и перед сном чтобы обеспечить глубокий ремонт твоих надпочечников.

Подробнее об эфирных маслах

Дорогая, этот ежедневный ритуал займёт всего 10 минут, но его целительная вибрация будет работать на тебя весь день и всю ночь, успокаивая твою нервную систему и питая гормональные центры. Проводи его вечером, чтобы обеспечить себе глубокий ночной ремонт.

1. Подготовка Масел

Ты можешь выбрать свои восемь масел-целителей ориентируясь на их задачи:

Для снятия стресса и покоя надпочечников выбирай Лаванду или Ромашку Римскую.

Для женского баланса и Цикла выбирай Шалфей Мускатный, Герань или Розу.

Для энергии и ясности Ума выбирай Лимон или Мяту перечную.

Для глубокого Заземления и Регенерации выбирай Ладан или Ветивер.

Ты будешь наносить эти масла последовательно, каплю за каплей.

Шаг 1

Возьми первое выбранное тобой масло. Капни одну каплю на ладонь, нежно разотри, поднеси руки к носу, закрыв глаза. Сделай три глубоких, медленных вдоха, вдыхая его аромат. С каждым вдохом произноси свою формулу: "Я впускаю Свет, я отпускаю тревогу". Этот шаг — твой быстрый путь к лимбической системе он мгновенно сообщает твоему мозгу "Ты в полной безопасности".

Шаг 2

Смешай одну каплю масла с базовым маслом (кокосовым или миндальным). Нанеси на запястье или спину, на позвоночник. Позвоночник — это твой энергетический стержень и канал, по которому течёт твоя жизненная сила. Нанесение масла сюда помогает укрепить твой стержень и защитить его от внешнего стресса.

Шаг 3

Нанеси каплю следующего масла прямо на центр каждой ладони. Твои ладони — это каналы принятия и отдачи. Нежно помассируй их представляя, как через них ты принимаешь здоровье и гармонию и отдаёшь Вселенной всю накопленную усталость и тревогу.

Шаг 4

Нанеси каплю следующего масла на центр каждой ступни. Твои ступни — это твоё глубокое заземление. Массаж ступней успокаивает ум и через рефлекторные точки посылает целительный сигнал всем твоим гормональным железам. Это даёт тебе чувство стабильности и покоя.

Шаг 5

Продолжай этот процесс, используя все восемь выбранных тобой масел повторяя нанесение на спину, ладони и ступни.

Шаг 6

После того как ритуал нанесения масел завершён, медленно выпей чашку тёплого зелёного чая или травяного сбора. Этот тёплый напиток служит символическим актом запечатывания намерения и внутреннего очищения. Ты заземляешь всю целительную энергию, которую активировала и готовишь тело к глубокому ночному исцелению.

30 эфирных масел для Гормонального Возрождения

I. Женские эликсиры (для цикла и женской силы)

Эти масла — прямая поддержка твоих яичников, цикла, и твоего внутреннего сияния.

Шалфей Мускатный — главный регулятор цикла. Он нежно поддерживает гормональный баланс и помогает снять напряжение перед месячными.

Герань — масло женского баланса. Снижает эмоциональную тревожность, гармонизирует настроение и улучшает состояние кожи.

Роза — Королева масел. Снимает глубокое эмоциональное напряжение, связано с сердцем и маткой, усиливает твою чувственность.

Фенхель — поддерживает репродуктивную систему и помогает при гормональном пищеварении, важном для чистоты тела.

Иланг-Иланг — мощный афродизиак. Успокаивает сердцебиение и снижает высокое давление, дарит ощущение покоя.

Морковь Дикая — очищающее масло. Поддерживает работу печени, которая отвечает за "утилизацию" старых гормонов.

Ромашка Римская — снимает мышечные спазмы, помогает при болезненном цикле, обладает сильным успокаивающим эффектом.

Базилик — помогает при усталости надпочечников и снимает умственное перенапряжение.

II. Масла для покоя (для снятия кортизола и сна)

Эти масла помогут тебе восстановить твой внутренний стержень и обеспечить глубокий, целительный сон.

Лаванда — универсальный успокоитель. Мгновенно снижает уровень кортизола и является лучшим другом твоего сна.

Ветивер — масло глубокого заземления. Идеально при бессоннице и сильной тревожности, буквально "заземляет" твою энергию.

Ладан — "Король масел". Восстанавливает клеточное здоровье, помогает при медитации и снимает чувство паники.

Кедр Атласский — успокаивает и центрирует. Снимает напряжение и тревогу, идеален для массажа перед сном.

Сандал — приносит покой и ясность. Углубляет твою медитацию и помогает гармонизировать беспокойный ум.

Майоран — мощный релаксант. Помогает при нервном истощении и мышечных спазмах, вызванных стрессом.

Нероли — снимает шок и тревогу. Помогает при глубокой эмоциональной усталости, дарит ощущение нежности.

III. Масла для энергии и метаболизма (для щитовидной железы)

Эти масла помогут тебе бороться с апатией и "туманом в голове", пробуждая твой внутренний Свет.

Лимон — очищающий свет. Поддерживает лимфатическую систему и печень, что критично для чистых гормонов.

Мята Перечная — дарит ясность и фокус. Борется с усталостью и активизирует твою энергию.

Грейпфрут — помогает при застое жидкости. Стимулирует метаболизм и может снизить гормональную тягу к сладкому.

Розмарин — улучшает концентрацию. Помогает при гормональной усталости и стимулирует кровообращение.

Лемонграсс — очищает пространство и тело. Помогает при мышечных болях и устраняет застой энергии.

IV. специфические и общие поддерживающие масла

Эти масла обеспечивают комплексное исцеление и укрепляют твой иммунитет.

Мирра — снимает воспаление. Способствует регенерации клеток и часто используется в женских смесях.

Пачули — заземляет. Помогает при гормональных проблемах кожи и устраняет чувство беспокойства.

Тимьян — поддерживает иммунитет. Помогает при общей слабости и очищает организм.

Эвкалипт — улучшает дыхание. Помогает насытить тело кислородом, что важно для работы всей эндокринной системы.

Жасмин — сильнейший афродизиак. Отлично работает с эмоциональными и сексуальными блокировками, дарит радость.

Лавр Благородный — улучшает концентрацию. Помогает при ощущении усталости ума, связанной с гормонами.

Кипарис — помогает при застое. Улучшает кровообращение и помогает при отечности, актуальной перед циклом.

Апельсин Сладкий — повышает настроение. Снимает нервное напряжение и наполняет тебя чистой радостью.

Куркума — мощный антиоксидант. Помогает снизить общее воспаление, которое часто сопровождает гормональный дисбаланс.

Имбирь — согревает и стимулирует. Улучшает кровообращение и помогает бороться с застоем энергии в теле.

Примерные протоколы применения эфирных масел для Гормонального Баланса

Всегда смешивай эфирное масло с базовым (кокосовым, миндальным, жожоба) для нанесения на кожу. Это называется разведение. Для общего массажа бери 1–2 капли эфирного масла на чайную ложку базового.

1. Протокол "Тишина надпочечников" (снятие Кортизола)

Этот метод идеально подходит для вечера, чтобы остановить поток тревоги и обеспечить глубокий сон, который нужен твоим надпочечникам.

Масла для выбора - Лаванда, Ветивер, Кедр Атласский, Ромашка Римская.

Точки нанесения:

Поясница. Нанеси разведенное масло на область почек и поясницы (где расположены надпочечники) и нежно помассируй. Ты посылаешь им сигнал "Отдых. Ты в безопасности".

Ступни. Нанеси на центры ступней. Это даёт моментальное заземление и помогает нервной системе успокоиться.

Пульсовые точки. Нанеси по капле за уши и на запястья. Этот ароматный якорь будет напоминать тебе о покое.

За 30 минут до сна.

2. Протокол "Возрождение Цикла" (яичники и Женская сила)

Этот метод направлен на улучшение кровотока и устранение эмоциональных блоков в области малого таза.

Масла для выбора - Герань, Шалфей Мускатный (аккуратно), Роза.

Точки нанесения:

Нижняя часть живота. Разведённое масло нанеси мягкими, круговыми движениями по часовой стрелке на область живота ниже пупка. Это улучшает кровоток в яичниках и снимает спазмы.

Внутренняя сторона лодыжек. Это рефлекторные точки, связанные с репродуктивными органами. Нежный массаж этой зоны особенно важен.

Согревающий массаж. Для борьбы с застоем можешь использовать Имбирь или Розмарин (разведённый) для лёгкого согревающего массажа бёдер.

Применение: ежедневно, особенно важно в течение недели перед циклом.

Внимание! Перед использованием протоколов посоветуйся с лечащим врачом!

3. Протокол "Чистый метаболизм" (щитовидная железа и печень)

Этот протокол помогает бороться с усталостью и "туманом в голове", поддерживая твой метаболизм и систему детокса.

Масла для выбора - Лимон, Мята Перечная, Грейпфрут, Розмарин.

Точки нанесения:

Область горла. Нанеси очень небольшое количество разведенного масла (например, Лимона или Розмарина) прямо на переднюю часть шеи. Делай это нежными, поглаживающими движениями. Это помогает активировать энергию в горловой чакре.

Область печени. Нанеси масло Грейпфрута или Лимона (разведённое) на правый бок под рёбрами. Печень — наш главный фильтр. Поддерживая её, ты помогаешь ей выводить отработанные гормоны.

Утром, чтобы начать день с ясной головой и активировать энергию.

4. Ингаляции и Арома - Ритуалы (для гипофиза и эмоций)

Этот метод самый быстрый, так как аромат напрямую воздействует на гипофиз через лимбическую систему.

Как это делать?

Сухая ингаляция - капни 1–2 капли масла на ватный диск или платок и держи рядом. Вдыхай в моменты тревоги или перед Квантовыми Кодами.

Аромадиффузор - используй его в своём Священном Месте во время чтения мантр и выполнения асан. Распыляй масла для покоя (Лаванда) вечером и для энергии (Лимон) утром.

Горячая чаша. Налей горячую воду в чашу, капни 1 каплю и вдыхай пар, накрывшись полотенцем. Это мощное очищение дыхательных путей и ума.

Перед марафоном используй и практикуй молитвы трансмутации перед зеркалом:

Эти молитвы следует произносить медленно, вдумчиво, чувствуя, как энергия слова меняет твою внутреннюю реальность.

1. Трансмутация стресса и тревоги (надпочечники и кортизол)

Я осознаю и принимаю все моменты, когда мой страх и тревога заставляли мои надпочечники работать на износ, и как хронический кортизол подавлял мою женскую силу. Но как Алхимик, который трансмутирует всё негативное на позитивное, я меняю чувство вечной опасности на глубокое, безусловное чувство безопасности и покоя. Теперь моё подсознание это видит, как моё тело, которое с радостью отдыхает и восстанавливается, выделяя кортизол только в случае реальной необходимости.

Я осознаю и принимаю всю свою привычку к спешке, к жизни в режиме "надо успеть", которая истощила мои энергетические запасы и привела к синдрому "выгорания". Но как Алхимик, я меняю истощение и суету на ровный, устойчивый приток чистой жизненной силы. Теперь моё подсознание это видит, как мою способность жить в потоке, двигаясь с лёгкостью и грацией, без внутреннего напряжения.

Я осознаю и принимаю своё чувство вины за то, что я не идеальная мать, жена или работник, и как эта вина блокирует мои гормоны счастья. Но как Алхимик, я меняю чувство вины и самокритики на безусловное принятие себя и своей ценности. Теперь моё подсознание это видит, как моё сияние, которое происходит от моей любви к себе, и я достойна всего самого лучшего.

Я осознаю и принимаю моё неумение говорить: "Нет" и ставить личные границы, что привело к потере энергии и дефициту прогестерона. Но как Алхимик, я меняю слабость и угодливость на внутренний стержень и мудрую силу. Теперь моё подсознание это видит, как моё полное право на личное пространство, которое питает моё гормональное здоровье. Завершено. Исцелено.

2. Трансмутация нарушений цикла и Женской Силы

Я осознаю и принимаю все родовые программы и установки о том, что женская доля — это боль и страдание, и как это отразилось на болезненности моего цикла. Но как Алхимик, я меняю боль и страх перед циклом на сакральное принятие и лёгкость. Теперь моё подсознание это видит, как мой ежемесячный цикл, который протекает в гармонии, наполняя меня очищением и обновлением.

Я осознаю и принимаю все периоды, когда я отвергала свою женскую природу или сравнивала себя с мужчинами, что привело к дисбалансу эстрогена и тестостерона. Но как Алхимик, я меняю отрицание своей женственности на глубокое почитание и принятие своей уникальной красоты. Теперь моё подсознание это видит, как мой расцвет и магнетизм, который усиливается с каждым днём.

Я осознаю и принимаю моё подсознательное нежелание иметь детей (или страх беременности), которое блокирует мою репродуктивную функцию и яичники. Но как Алхимик, я меняю страх и блоки на готовность к изобилию и плодородию (в любом его виде). Теперь моё подсознание это видит, как мои яичники, которые функционируют идеально, производя гормоны радости и молодости.

Я осознаю и принимаю все страхи перед интимной близостью и чувство вины за свою сексуальность, которые подавляли моё либидо и жизненную энергию. Но как Алхимик, я меняю запрет и стыд на чистую, священную чувственность и страсть. Теперь моё подсознание это видит, как мою свободную, текучую женскую энергию, которая дарит мне радость и творческую силу.

Я осознаю и принимаю все свои убеждения о том, что здоровье и красота уходят с возрастом и после родов, что заставляет моё тело стареть быстрее. Но как Алхимик, я меняю программу увядания на программу вечной молодости и обновления. Теперь моё подсознание это видит, как мои гормоны, которые работают на мою регенерацию и сияние, сохраняя мою красоту долгие годы.

3. Трансмутация энергии и метаболизма (щитовидная железа)

Я осознаю и принимаю все моменты, когда я молчала о своих желаниях и не говорила: "Нет", что вызвало напряжение в области горла и повлияло на мою щитовидную железу. Но как Алхимик, я меняю молчание и удушье на смелый и любящий голос, который выражает мою истину. Теперь моё подсознание это видит, как мою щитовидную железу, которая дышит свободно, наполняя меня энергией и ясностью.

Я осознаю и принимаю все свои убеждения о том, что жизнь — это тяжёлая борьба, и поэтому мой метаболизм замедлился, чтобы "экономить" силы. Но как Алхимик, я меняю программу борьбы и тяжести на программу лёгкости и изобилия. Теперь моё подсознание это видит, как мой метаболизм, который работает с оптимальной скоростью, легко поддерживая мой идеальный вес.

Я осознаю и принимаю свою зависимость от внешних стимуляторов (кофе, сахар), которые я использовала, чтобы компенсировать внутреннюю усталость от работы щитовидки. Но как Алхимик, я меняю ложную энергию на чистый, устойчивый внутренний ресурс. Теперь моё подсознание это видит, как моё тело, которое вырабатывает достаточно энергии, чтобы я чувствовала себя бодрой и сфокусированной без внешних допингов.

Я осознаю и принимаю свою неспособность принимать решения и постоянно откладывать дела, что приводит к застою энергии в теле. Но как Алхимик, я меняю прокрастинацию и сомнения на ясность мысли и уверенное действие. Теперь моё подсознание это видит, как мою силу воли, которая ведёт меня вперёд, и мои гормоны, которые поддерживают мою инициативу.

4. Трансмутация отношений и питания

Я осознаю и принимаю все убеждения, что еда — это враг или утешение, и как я использовала её для заглушения эмоциональной боли, нарушая тем самым инсулиновый баланс. Но как Алхимик, я меняю эмоциональную зависимость от еды на мудрое и осознанное питание. Теперь моё подсознание это видит, как мою любовь к себе, которая проявляется в питании моего тела чистой, целительной энергией.

Я осознаю и принимаю все свои старые обиды и гнев, которые я носила в себе, создавая воспаление в теле и перегружая мою печень. Но как Алхимик, я меняю накопленный гнев и обиды на прощение, лёгкость и милосердие. Теперь моё подсознание это видит, как мою печень, которая идеально очищает мою кровь и выводит все отработанные гормоны и токсины.

Я осознаю и принимаю моё чувство одиночества или покинутости, которое заставляет моё тело быть в режиме "самосохранения" и копить гормоны стресса. Но как Алхимик, я меняю страх одиночества на глубокую связь с собой и Окситоцином. Теперь моё подсознание это видит, как моё сердце, которое открыто для любви и доверия, что стабилизирует мои гормоны счастья.

Я осознаю и принимаю моё недоверие к своему телу и медицине, из-за чего я не слышала его тихих сигналов. Но как Алхимик, я меняю недоверие и страх на полное, безусловное доверие к своему внутреннему целительному источнику. Теперь моё подсознание это видит, как моё тело, которое является мудрым целителем, и я всегда слышу его нежные подсказки.

Я осознаю и принимаю все моменты, когда я нарушала свой сон, жертвуя им ради работы или развлечений, что лишало моё тело ночного гормонального ремонта. Но как Алхимик, я меняю неуважение к своему отдыху на священное почитание своего сна. Теперь моё подсознание это видит, как мой глубокий, восстанавливающий сон, который каждую ночь приводит мои гормоны в идеальное равновесие.

5. Трансмутация на уровне клеток и жизненного ритма

Я осознаю и принимаю моё убеждение, что я должна бороться за своё здоровье, что создает напряжение в каждой клетке моего тела. Но как Алхимик, я меняю борьбу и сопротивление на поток, лёгкость и безусильное исцеление. Теперь моё подсознание это видит, как моё тело, которое легко и естественно исцеляет себя, следуя законам гармонии.

Я осознаю и принимаю моё ощущение, что я не могу контролировать своё тело и что оно живёт своей жизнью (гормональный хаос). Но как Алхимик, я меняю чувство беспомощности на осознанное управление своим здоровьем.

Теперь моё подсознание это видит, как моё полное, мудрое владение своим телом, где я являюсь капитаном своего корабля здоровья.

Я осознаю и принимаю свою привычку фиксироваться на прошлых болезнях и неудачах в лечении, что удерживает меня в старой программе. Но как Алхимик, я меняю тяжесть прошлого на чистый потенциал настоящего момента. Теперь моё подсознание это видит, как мою полную свободу от старых диагнозов, и каждый день я создаю новую, здоровую реальность.

Я осознаю и принимаю моё сопротивление радости и удовольствию из-за чувства, что я "не заслужила" быть счастливой. Но как Алхимик, я меняю самоограничение на безусловное право на счастье и наслаждение. Теперь моё подсознание это видит, как мои эндорфины и серотонин, которые текут свободно, наполняя меня ощущением лёгкости и благополучия.

Я осознаю и принимаю моё убеждение, что для исцеления нужно что-то внешнее (врач, лекарство, чудо). Но как Алхимик, я меняю внешнюю зависимость на внутреннюю силу и самодостаточность. Теперь моё подсознание это видит, как мой собственный целительный свет, который находится внутри меня, и я активирую его прямо сейчас.

Я осознаю и принимаю весь информационный и эмоциональный шум, который перегружает мою нервную систему и мешает моим гормонам. Но как Алхимик, я меняю хаос и перегрузку на тишину, ясность и сосредоточенность. Теперь моё подсознание это видит, как мой ум, который спокоен, и мои гормоны, которые следуют этому спокойному ритму.

Я осознаю и принимаю свою неспособность к расслаблению и постоянное напряжение в теле, которое блокирует свободный ток энергии. Но как Алхимик, я меняю напряжение и зажимы на глубокое, тотальное расслабление и мягкость. Теперь моё подсознание это видит, как моё тело, которое с радостью отпускает всё лишнее и становится гибким и текучим.

Я осознаю и принимаю свою нелюбовь или непринятие определенных частей своего тела, которые я считаю "проблемными" (живот, бёдра, кожа). Но как Алхимик, я меняю критику и отторжение на безусловную любовь и принятие каждой клеточки. Теперь моё подсознание это видит, как моё тело, которое я обожаю, и оно отвечает мне совершенным здоровьем и красотой.

Я осознаю и принимаю моё убеждение, что я должна всё контролировать, включая и работу моих гормонов, что вызывает лишь дополнительный стресс. Но как Алхимик, я меняю необходимость контроля на доверие и веру в Высшее Руководство. Теперь моё подсознание это видит, как мою жизнь, которая развивается наилучшим для меня образом, и моё тело, которое само знает, как быть здоровым.

Я осознаю и принимаю все страхи перед старостью и утратой женской привлекательности, которые мешают мне наслаждаться настоящим моментом. Но как Алхимик, я меняю страх перед временем на празднование каждого прожитого дня и каждой новой мудрости. Теперь моё подсознание это видит, как мою растущую мудрость и красоту, которая не зависит от возраста, а только от моего внутреннего сияния.

Я осознаю и принимаю мою недостаточную заботу о себе и пренебрежение своими нуждами в угоду другим делам. Но как Алхимик, я меняю пренебрежение собой на первостепенный приоритет и священную заботу о своём здоровье. Теперь моё подсознание это видит, как мой ежедневный ритуал любви, который наполняет меня силой и делает моё здоровье нерушимым.

Я осознаю и принимаю моё отсутствие веры в чудо и в свои силы полностью исцелиться и возродиться. Но как Алхимик, я меняю скептицизм и сомнения на абсолютную, непоколебимую Веру и Свет. Теперь моё подсознание это видит, как моё полное, совершенное Гормональное Исцеление, Возрождение моего Цикла и неиссякаемый Источник Женской Силы. Так есть. Так и будет.

А сейчас очень занимательная часть этого 21 – дневного практикума. Это тесты.

Проверьте себя - Как поживают твои гормоны?

Записывай буквы

1. Как часто вы просыпаетесь уже уставшей?

А) Очень редко, я полна сил с утра и до самого вечера.

Б) Бывает, особенно во время цикла, но в целом терпимо.

В) Почти каждый день. Ощущение, что энергия утекает, и без кофе я просто не функционирую.

Г) Я сплю, сплю, а всё равно разбитая. Это моя норма жизни.

2. Ваши перепады настроения и тревожность:

А) Я эмоционально стабильна, легко справляюсь с волнением.

Б) Немного раздражительности перед месячными — и всё.

В) Настроение скачет как маятник. Вспышки гнева, слёзы без причины, постоянный фон тревоги.

Г) Я стала совсем не похожа на себя: апатия, нет радости, хочется спрятаться от всех.

3. Что происходит с вашим циклом и ПМС?

А) Цикл как часы, ПМС — это два дня легкой чувствительности, и всё.

Б) Цикл иногда сдвигается, боли есть, но таблетка спасает.

В) Цикл непредсказуем, боли сильные, а ПМС начинается за неделю и превращает меня в фурию.

Г) У меня очень сильные маточные кровотечения, или цикл вообще пропал/слишком короткий.

4. Какая у вас тяга к сладкому или «вредной» еде?

А) Я легко контролирую свой рацион, никаких внезапных срывов.

Б) Хочется иногда подсластить жизнь, но могу обойтись.

В) Мне постоянно нужно что-то съесть. Тяга к шоколаду, булкам, соленому не отпускает.

Г) Я не просто хочу, я не могу себя остановить. Еда — это мой способ справиться со стрессом.

5. Что вы замечаете по состоянию кожи, волос и веса?

А) Кожа чистая, волосы блестящие, вес стабилен.

Б) Иногда появляются прыщики, вес немного колеблется.

В) Кожа стала жирной или сухой, внезапно выпадают волосы, вес растёт, даже если я почти ничего не ем.

Г) Акне как в юности, волосы лезут клоками, а жир скапливается строго на животе, хотя я в целом стройная.

Что же дальше?

Посмотрите на свои ответы. Где больше всего «В» и «Г»?

Если их накопилось много — это не повод расстраиваться! Это повод, наконец-то, перестать терпеть и начать действовать. Ваши гормоны кричат вам: "Хозяйка, пора заняться нами, нам нужна твоя помощь!".

Это не решается магией, но решается глубокой, системной работой. Сначала нужно понять, где именно сломалось, а потом не просто "подлатать" симптомы, а возродить всю систему. С самого начала.

Именно про это я написала этот практикум «Гормональное исцеление. Возрождение Цикла». Здесь пошаговая, бережная методика, которая помогает не просто заглушить боль или скрыть проблему, а запустить те естественные процессы, которые заложены в нас природой. Чтобы вы снова стали той женщиной - полной сил, спокойной, с сияющей кожей и безупречным циклом.

Это самый важный шаг на пути к своей счастливой и энергичной жизни. Начинайте исцеление уже после тестирования.

Тест. Выгорание и Надпочечники (Кортизол)

Этот тест — про внутреннюю батарейку. Про то, как ты справляешься с жизнью в режиме "вечная гонка". Кортизол — это гормон выживания. Если он работает слишком долго или совсем исчерпан, то всё сыпется. Это не про лень, это про хроническое истощение. Ответь честно.

1. Утренний подъем

А. Я бодрая, встаю легко, будильник — это просто формальность.

Б. Встаю, но нужна чашка кофе и час времени, чтобы почувствовать себя живой.

В. Я постоянно откладываю будильник. Встать тяжело, даже если спала 8-9 часов.

Г. Просыпаюсь от сердцебиения или в тревоге. Кажется, что внутри меня постоянно что-то напряжено.

2. Энергия в течение дня

А. Я сохраняю стабильную энергию с утра и до вечера.

Б. В обед есть небольшой провал, но я легко его преодолеваю.

В. Сильный "полуденный провал" с 14:00 до 16:00. Голова не соображает, хочется срочно сладкого или вздремнуть.

Г. Моя энергия похожа на американские горки: резкий взлет на кофе, резкое падение через час.

3. Реакция на стресс

А. Я быстро собираюсь в кризисных ситуациях и быстро расслабляюсь потом.

Б. В стрессе работаю, но потом нужно пару дней, чтобы восстановиться.

В. Постоянное ощущение внутреннего "взвода". Я легко срываюсь на мелочи, не могу остановиться.

Г. Я полностью выгорела. Апатия, эмоциональное оцепенение, мне всё равно, я не чувствую ничего.

4. Иммунитет и восстановление

А. Я болею очень редко, быстро прихожу в норму.

Б. Могу простудиться раз в год.

В. Я постоянно цепляю вирусы. Часто обостряется герпес, долго не могу выздороветь.

Г. Есть поставленный диагноз аутоиммунного заболевания или хроническая усталость.

5. Вес и тяга к еде

А. Вес стабилен, тяги нет.

Б. Иногда "заедаю" стресс, но быстро беру себя в руки.

В. Жир скапливается строго в области живота, даже если я не ем много. Постоянно тянет на соленое и жирное.

Г. Наоборот, хроническая потеря веса из-за постоянного "бегства", или сильная мышечная слабость.

Если много «В» и «Г»: Ваши надпочечники кричат о помощи. Вы работаете на износ, и ваше тело готовит "аварийный запас" жира на животе (привет, Кортизол!). С этим нельзя мириться. Ваше исцеление должно начаться с мягкого восстановления этого ключевого звена.

В книге «Гормональное исцеление. Возрождение Цикла» есть пошаговые методики, которые позволяют мягко снизить кортизоловую нагрузку, поддержать надпочечники и снять хроническое напряжение. Это первый шаг к возвращению энергии.

Тест. Температура и скорость (Щитовидная железа)

Щитовидка — это наш внутренний термостат и педаль газа. Она отвечает за скорость всех обменных процессов. Если она устала, ты начинаешь "замерзать" и "тормозить" по всем фронтам.

1. Ощущение температуры

А. Терморегуляция в полном порядке.

Б. Зимой я мерзну больше, чем хотелось бы.

В. Я постоянно мерзну, даже в помещении. Руки и ноги — ледяные.

Г. Ощущение, что в организме "пожар": мне постоянно жарко, сильная потливость, приливы жара.

2. Состояние волос

А. Волосы густые, не выпадают, здоровые.

Б. Небольшое сезонное выпадение, но в пределах нормы.

В. Волосы стали тонкими, сухими, ломаются, а выпадение усилилось. Стала замечать, что редеют внешние края бровей.

Г. Хроническая потеря волос, которая не прекращается даже после приема витаминов.

3. Состояние кожи

А. Кожа увлажненная, эластичная.

Б. Немного сохнет зимой.

В. Кожа очень сухая, грубая, может шелушиться. Часто бывает одутловатость лица и век.

Г. Хроническая крапивница, или кожа стала слишком тонкой и горячей на ощупь.

4. Пищеварение

А. Стул ежедневный, оформленный, без проблем.

Б. Иногда бывают задержки, но это редкость.

В. Хронические запоры. Стул 1 раз в 3-4 дня.

Г. Хроническая диарея, вздутие, постоянный "бурлящий" кишечник.

5. Вес и настроение

А. Вес стабилен, настроение ровное.

Б. Вес колеблется, настроение меняется.

В. Набор веса, несмотря на диеты. Сбросить его — невыполнимая миссия. Я чувствую постоянную вялость и апатию.

Г. Наоборот, необъяснимая потеря веса, а я при этом нервная, раздражительная и не могу усидеть на месте.

Если много «В» и «Г»:

Ваша внутренняя "педаль газа" барахлит. Это прямое указание на то, что метаболизм замедлен или, наоборот, чрезмерно ускорен. Без поддержки щитовидной железы невозможно вернуть ни энергию, ни нормальный вес, ни красоту волос.

Щитовидка очень чувствительна к стрессу и питанию. В книге «Гормональное исцеление. Возрождение Цикла» есть информация о том, как устранить дефициты и воспаления, которые угнетают щитовидную железу.

Тест. Женственность и фаза роста (Эстроген)

Эстроген — это наше сияние, наша мягкость, наш рост. Он отвечает за красоту, либидо, хорошее настроение в первой фазе цикла. Проблема может быть, как в его избытке (доминировании), так и в недостатке.

1. Состояние молочных желез (грудь)

А. Грудь мягкая, безболезненная на протяжении всего цикла.

Б. Легкая чувствительность перед месячными.

В. Грудь сильно отекает, становится плотной, болезненной, особенно во вторую фазу цикла (мастопатия).

Г. Диагностированы фиброзно-кистозные изменения, миомы, эндометриоз (часто связаны с доминированием эстрогена).

2. Кровотечения и цикл

А. Месячные умеренные, цикл 28-30 дней.

Б. Иногда бывают задержки, но кровотечение в норме.

В. Очень обильные, длительные месячные, сгустки. Цикл может быть слишком коротким (до 25 дней).

Г. Короткие, скудные месячные, или сухость, истончение слизистых (признаки низкого эстрогена).

3. Накопление жира

А. Жир распределяется равномерно, "песочные часы".

Б. Жир немного накапливается на бедрах.

В. Накопление жира в области бедер, попы, большая, "тяжелая" нижняя часть тела (классическое эстрогеновое накопление).

Г. Сложность с набором веса в целом, очень худая, "костлявая" фигура, отсутствие жировой прослойки.

4. Состояние кожи и волос

А. Кожа сияющая, волосы блестящие.

Б. Иногда легкие высыпания.

В. Кожа склонна к пигментации, веснушкам, или к постоянной отечности, "рыхлости".

Г. Кожа сухая, тонкая, как пергамент. Слизистые сухие (глаза, влагалище).

5. Перепады настроения и либидо

А. Настроение ровное, либидо высокое.

Б. Иногда бываю немного эмоциональной.

В. Я чувствую излишнюю эмоциональность, плаксивость, тревожность. Либидо повышено или, наоборот, полностью отсутствует из-за гормональных качелей.

Г. Хроническая усталость, отсутствие желания, апатия, "пресная" жизнь.

Если много «В» и «Г». Ваш эстрогенный баланс нарушен. Если преобладают «В», то скорее всего, это доминирование, которое может быть очень опасным. Если «Г» — то не хватает женского "топлива".

Эстроген связан с нашей женской энергией и самоценностью. В «Гормональное исцеление. Возрождение Цикла» я рассказываю, как мягко детоксифицировать лишний эстроген (или поднять его уровень, если это нужно), чтобы вернуть сияние, красоту и, самое главное, здоровье репродуктивной системы.

Тест. Спокойствие и уют (Прогестерон)

Прогестерон — наш внутренний транквилизатор. Он отвечает за спокойствие, крепкий сон, подготовку тела к беременности (даже если вы ее не планируете) и, конечно, за легкий ПМС. Если его мало, мы становимся нервными, плохо спим и страдаем.

1. Сон и засыпание

А. Засыпаю быстро, сплю крепко.

Б. Иногда просыпаюсь, но легко засыпаю обратно.

В. Хроническая бессонница во вторую фазу цикла (после овуляции). Часто просыпаюсь в 3-4 утра.

Г. Синдром беспокойных ног или навязчивые мысли мешают заснуть. Я чувствую, что не могу расслабиться даже во сне.

2. Симптомы ПМС

А. ПМС — это просто легкая смена настроения на пару дней.

Б. Настроение портится, но контролирую себя.

В. ПМС начинается за 7-10 дней до месячных. Я превращаюсь в нервную, раздражительную, плаксивую фурию.

Г. Сильные отеки, мигрени, приступы голода или паники перед циклом, которые полностью выводят из строя.

3. Болезненность менструации

А. Месячные почти безболезненные.

Б. Боль умеренная, таблетка помогает.

В. Сильные спазмы и боль в первый день, которую трудно терпеть без обезболивающих.

Г. У меня диагностирована эндометриоз или очень сильные кисты яичников (часто следствие низкого прогестерона).

4. Настроение во вторую фазу

А. Чувствую себя стабильно.

Б. Могу быть немного чувствительной.

В. Ощущение тревоги, депрессии, безнадежности, которые резко проходят с началом месячных.

Г. Начинаю срываться на близких, у меня сильно повышается или понижается аппетит.

5. Длительность второй фазы цикла

А. Вторая фаза (после овуляции) длится полноценные 12-14 дней.

Б. Вторая фаза длится 10-11 дней.

В. Вторая фаза длится менее 10 дней (короткий лютеиновый период).

Г. Зачатие невозможно, или были ранние выкидыши (показатель нехватки прогестероновой поддержки).

Если много «В» и «Г»: Ваш Прогестерон слишком низок, и ваше тело не получает сигнала о спокойствии и стабильности. Вы живете от ПМС до ПМС, не высыпаетесь и тратите слишком много сил на борьбу с тревогой.

Тест. Сахарные качели (Инсулин)

Инсулин — один из наших самых недооцененных гормонов. Он регулирует сахар в крови. Если он постоянно скачет, это приводит к неконтролируемой тяге, набору веса, энергии "через силу".

1. Тяга к сладкому/мучному

А. Тяга отсутствует, ем по желанию, а не по необходимости.

Б. Хочется сладкого иногда, в качестве десерта.

В. Тяга к сладкому неконтролируемая. Сразу после еды я ищу десерт, и через 2-3 часа снова очень голодна.

Г. Если не поем сладкого или углеводов, чувствую дрожь в руках, слабость, головокружение.

2. Насыщение после еды

А. Съедаю нормальную порцию и чувствую себя сытой 4-5 часов.

Б. Насыщение приходит, но через 3 часа снова хочется есть.

В. Я могу съесть очень большую порцию, но так и не чувствую насыщения. Могу есть без остановки.

Г. Постоянная сильная жажда, частое мочеиспускание.

3. Умственная активность

А. Уровень концентрации и ясности ума стабилен.

Б. Концентрация немного ухудшается к вечеру.

В. Я часто "туплю", не могу сфокусироваться, постоянно ощущаю "туман в голове.

Г. Ощущаю сильное падение сил после каждого приема пищи. Хочется спать сразу после обеда.

4. Распределение жира

А. Фигура гармоничная, жир распределен равномерно.

Б. Немного жира на бедрах.

В. Жир откладывается преимущественно на животе, даже если ноги и руки худые (абдоминальное ожирение).

Г. Кожа в зоне подмышек, на шее, в паху потемнела, стала бархатистой.

5. Состояние кожи

А. Кожа чистая, без высыпаний.

Б. Иногда бывают единичные прыщики.

В. На теле много папиллом, особенно на шее, под грудью, в подмышках.

Г. Врач поставил диагноз инсулинорезистентности или преддиабета.

Если много «В» и «Г». Ваши сахарные качели раскачаны. Инсулин не слышит команду. Это состояние может быть тихой основой для набора веса, и других гормональных сбоев. Пока вы не научитесь дружить со своим инсулином, другие гормоны будет привести в порядок очень сложно.

Тест. Мужские черты и резкость (Андрогены)

Андрогены (тестостерон и другие) нужны нам для энергии, либидо и мышечного тонуса. Но когда их слишком много, женщина начинает терять свою мягкость. Это может быть связано как с яичниками, так и с надпочечниками.

1. Рост волос на теле

А. Рост волос нормальный, только пушковый.

Б. Немного волос на ногах/руках, как и раньше.

В. Усилился рост темных, жестких волос над верхней губой, на подбородке, вокруг сосков, на внутренней стороне бедер.

Г. Наблюдаю облысение по мужскому типу: залысины на висках или сильно редеющий пробор.

2. Состояние кожи

А. Кожа чистая, не жирная.

Б. Иногда бывают высыпания перед циклом.

В. Постоянные воспаления, особенно на подбородке, линии челюсти, спине, которые долго не проходят. Кожа жирная, поры расширены.

Г. Тяжелое, кистозное акне, которое невозможно вылечить без гормональных препаратов.

3. Эмоциональный фон и характер

А. Я миролюбива, но умею отстаивать свои границы.

Б. Могу быть настойчивой, когда это нужно.

В. Я стала слишком резкой, агрессивной, излишне конкурентной, мне трудно расслабиться и делегировать.

Г. Постоянное чувство "внутреннего огня", меня легко вывести из себя. Я очень быстро раздражаюсь и "взрываюсь".

4. Мышечная масса и тонус

А. Мышцы в тонусе, фигура мягкая.

Б. Могу быстро набрать форму в зале.

В. Тело стало более "квадратным", мышечная масса кажется избыточной, несмотря на то, что вы не занимаетесь силовыми тренировками.

Г. Диагностирован СПКЯ (синдром поликистозных яичников), который часто сопровождается избытком андрогенов.

5. Либидо

А. Либидо в норме, чувствую себя сексуально.

Б. Желание бывает, но зависит от настроения.

В. Либидо заметно повышено, я чувствую себя сексуально возбужденной, но при этом эмоционально напряжена.

Г. Либидо резко снижено или отсутствует.

Если много «В» и «Г». Ваши андрогены слишком активны. Вы буквально "обрастаете" мужскими чертами. Это очень часто бывает связано с инсулинорезистентностью, которую мы обсуждали в предыдущем тесте.

Нельзя просто блокировать эти гормоны. Нужно найти и устранить причину их избыточного синтеза.

А теперь, честно проверим, насколько твой биологический возраст опережает или, наоборот, отстает от календарного. Ведь наша задача, как метацелителей, — замедлить и даже обратить вспять процессы, которые нам не нравятся, правда?

Присваивайте себе баллы от 0 до 4, где 0 — это "юность и здоровье", а 4 — "ускоренное старение".

Тест. Твоя биологическая скорость старения

1. Энергия и Клетки (Митохондриальное Здоровье)

Это про "зарядку" ваших клеток. Если митохондрии устали, вы стареете быстро.

1. Ощущение энергии в течение дня

0 баллов - Энергия высокая и стабильная, как в юности.

1 балл - Иногда чувствую усталость к вечеру.

2 балла - Постоянная вялость, ощущение "хронической усталости" даже после выходных.

3 балла - Без кофе/стимуляторов не могу функционировать, заставляю себя работать.

4 балла - Диагностирован синдром хронической усталости.

2. Качество сна

0 баллов - Сплю 7-8 часов, просыпаюсь бодрой и отдохнувшей.

1 балл - Сон немного чуткий, иногда просыпаюсь ночью.

2 балла - Долго не могу заснуть, или просыпаюсь в 3-4 часа ночи и не могу уснуть обратно.

3 балла - Бессонница стала хронической, чувствую себя невыспавшейся постоянно.

4 балла - Нужны медикаменты, чтобы заснуть или проспать ночь.

3. Время восстановления

0 баллов - Быстро восстанавливаюсь после физической нагрузки или стресса (за несколько часов).

1 балл - Восстановление занимает один день.

2 балла - Мышечная боль после тренировки держится 3-4 дня. После стресса "отхожу" несколько дней.

3 балла - Легко "цепляю" простуды и очень долго болею.

4 балла - Восстановление после небольшой травмы или вируса занимает недели.

4. Сексуальная функция - Либидо

0 баллов - Либидо в норме, интимная жизнь приносит радость.

1 балл - Либидо снизилось из-за усталости, но желание есть.

2 балла - Снижение либидо стало постоянным, близость не приносит удовлетворения.

3 балла - Полное отсутствие либидо, сухость слизистых.

4 балла - Врач диагностировал проблемы в интимной сфере, связанные с гормонами.

5. Хроническое воспаление

0 баллов - Воспалений и болей нет.

1 балл - Иногда бывают боли в суставах, которые проходят.

2 балла - Постоянная фоновая боль в теле, отечность.

3 балла - Частые обострения хронических заболеваний (цистит, гастрит, колит).

4 балла - Диагностировано аутоиммунное заболевание.

2. Блок - Мозг и Когнитив (Нейро-старение)

Старение мозга — это не забывчивость, а снижение его "скорости" и остроты.

6. Память и концентрация

0 баллов - Легко запоминаю новую информацию, концентрация высокая.

1 балл - Иногда забываю мелкие детали.

2 балла - Часто ощущаю «туман в голове», трудно сфокусироваться на сложной задаче.

3 балла - Забываю, зачем зашла в комнату, с трудом вспоминаю слова или имена.

4 балла - Заметное снижение когнитивных функций, близкие начали это замечать.

7. Настроение и мотивация

0 баллов - Хорошее настроение, много планов и мотивации.

1 балл - Иногда бывает уныние.

2 балла - Постоянная подавленность, отсутствие прежней радости от любимых занятий.

3 балла - Хроническая апатия, ангедония (неспособность радоваться), нет мотивации.

4 балла - Диагностирована депрессия или тревожное расстройство.

8. Усвоение нового

0 баллов - Легко изучаю новые навыки, языки.

1 балл - Новые задачи даются с небольшим усилием.

2 балла - Мне тяжело сосредоточиться и усвоить новую информацию.

3 балла - Я предпочитаю делать только то, что умею, избегаю всего нового и сложного.

4 балла - Постоянные навязчивые мысли, которые не дают покоя.

9. Эмоциональная реакция

0 баллов - Реакция адекватна ситуации, быстро успокаиваюсь.

1 балл - Могу быть немного раздражительной в стрессе.

2 балла - Легко "взрываюсь" по мелочам, стала слишком резкой и нетерпимой.

3 балла - Чувство, что любая мелочь выводит меня из себя, постоянно нахожусь в напряжении.

4 балла - Панические атаки или неконтролируемые вспышки гнева.

10. Головные боли

0 баллов - Головных болей нет.

1 балл - Голова болит редко, на смену погоды.

2 балла - Головные боли 1-2 раза в месяц.

3 балла - Частые головные боли, или мигрени 3-4 раза в месяц.

4 балла - Мигрени стали хроническими, сильно снижая качество жизни.

3. Блок - Структура и суставы (мобильность)

С возрастом мы теряем мышечную массу и гибкость. Это показатель структурного старения.

11. Мышечный тонус и сила

0 баллов - Мышцы сильные, тонус отличный.

1 балл - Могу быстро восстановить форму после перерыва в спорте.

2 балла - Постоянная слабость в мышцах, тело стало «рыхлым».

3 балла - Значительная потеря мышечной массы, даже при занятиях спортом (саркопения).

4 балла - Сильная мышечная слабость, которая мешает повседневным делам.

12. Гибкость

0 баллов - Могу легко наклониться и дотянуться до пола.

1 балл - Гибкость немного снижена.

2 балла - Чувство скованности в суставах, особенно по утрам.

3 балла - Трудно достать до лопатки, наклониться, чтобы завязать шнурки.

4 балла - Диагностированы артрит, артроз, грыжи, которые ограничивают движение.

13. Состояние суставов

0 баллов - Суставы не беспокоят.

1 балл - Иногда "хрустят" колени или шея.

2 балла - Суставы регулярно болят после нагрузки.

3 балла - Постоянные боли в пояснице, коленях, требующие обезболивающих.

4 балла - Сильные, хронические боли, которые не проходят.

14. Плотность костей

0 баллов - Кости крепкие, переломов не было.

1 балл - Был один перелом по причине травмы.

2 балла - Легко появляются синяки, долго заживают.

3 балла - Был перелом при минимальной травме (показатель хрупкости).

4 балла - Диагностированы остеопения или остеопороз.

15. Вес и метаболизм

0 баллов - Вес стабилен, легко поддерживаю форму.

1 балл - Немного набрала вес.

2 балла - С годами стало гораздо труднее сбрасывать вес, даже при небольших порциях.

3 балла - Постоянный набор веса, несмотря на все усилия.

4 балла - У меня очень низкая скорость метаболизма, которую подтвердили анализы.

4. Блок. Внешний вид и восстановление (этетическое старение)

Здесь мы смотрим на то, как тело справляется с регенерацией.

16. Состояние кожи

0 баллов - Кожа упругая, сияющая.

1 балл - Появились первые мелкие морщинки.

2 балла- Кожа стала сухой, потеряла тонус, заметно появились пигментные пятна.

3 балла - Глубокие морщины, кожа тонкая, "пергаментная", медленно восстанавливается после повреждений.

4 балла - Ощущение постоянной сухости и шелушения, даже после увлажнения.

17. Волосы

0 баллов - Волосы густые, не выпадают.

1 балл - Появилась первая седина.

2 балла - Волосы стали тонкими, ломкими, усилилось выпадение. Седины много.

3 балла - Сильное выпадение волос, редеет пробор, облысение по мужскому типу.

4 балла - Постоянная, хроническая потеря волос, которая не лечится.

18. Заживление ран

0 баллов - Раны и синяки заживают быстро.

1 балл - Заживают немного дольше, чем раньше.

2 балла - Синяки появляются очень легко и долго не проходят.

3 балла - Раны и порезы заживают медленно, часто остаются заметные шрамы.

4 балла - Любые воспаления на коже (прыщи, порезы) очень долго не проходят.

19. Глаза и зрение

0 баллов - Зрение острое, глаза не беспокоят.

1 балл - Усталость глаз к вечеру.

2 балла - Сухость глаз, зрение стало нечетким (дальнозоркость).

3 балла - Постоянная сухость, покраснение глаз, приходится часто пользоваться каплями.

4 балла - Катаракта, глаукома или другие серьезные возрастные изменения.

20. Зубы и десны

0 баллов - Десны и зубы здоровые.

1 балл - Иногда кровоточат десны.

2 балла - Десны воспалены, есть подвижность зубов, часто стоматиты.

3 балла - Хронический пародонтоз или потеря зубов.

4 балла - Постоянные проблемы с ЖКТ, которые отражаются на усвоении кальция.

Общий итог и что делать дальше

Сложите все ваши баллы и посмотрите на результат. Максимально можно набрать 80 баллов.

0–20 баллов - "Биологическая юность". Вы отлично справляетесь, сохраняйте и приумножайте!

21–40 баллов - "Умеренное старение". Есть первые "звоночки" в 2–3 блоках, которые требуют внимания.

41–60 баллов - "Ускоренное старение". Ваше тело стареет быстрее, чем хотелось бы. Необходимо срочно принимать меры для системного исцеления.

61–80 баллов - "Критическое старение". Ваша клеточная система истощена. Нужно не просто "латать" дыры, а полностью перезапустить механизмы восстановления.

Для того, чтобы остановить этот процесс и возродить свою молодость, нужно начать с основы — с баланса гормонов, который влияет на каждую клетку и митохондрию.

Именно этот путь - от гормонального исцеления к клеточному омоложению, я подробно описала в практикуме «Гормональное исцеление. Возрождение Цикла». Это твой личный, бережный протокол, который поможет разобраться с клеточной усталостью, убрать воспаление и остановить ускоренное старение.

День 1. Активация самоценности и достоинства

Помни, что любой гормональный дисбаланс, любое истощение — это прежде всего крик Души о потерянном Достоинстве и Самоуважении. Ты не сломана - ты просто долго жила, отдавая себя на износ. Сегодня мы запускаем процесс сбора себя воедино. Мы признаем, что твоя ценность Абсолютна и не зависит ни от чьих оценок, ни от твоего физического состояния. Мы убираем чувство вины, заменяя его безусловным Принятием.

Молитва Возрождения

Встань перед зеркалом, вспомни, что ты очень сильная-сильная. Смотри на себя с глубоким уважением – ты прошла многое и сохранила свет внутри.

Я, (имя), сияющее существо Света, стоящее перед своим отражением, которое является порталом к моей многомерной истине, заявляю о своем неотъемлемом праве на полное, абсолютное и незыблемое Достоинство. Мое Достоинство даровано мне по праву рождения как Божественной искры, и оно не может быть уменьшено, искажено или отнято никакими внешними обстоятельствами, словами или действиями других существ.

Я осознаю, что чувство униженности, которое я, возможно, переживала, было лишь временным искажением моего восприятия, энергетическим "слепком" или раной, оставленной взаимодействиями, где моя внутренняя ценность не была распознана или уважаема. Эти опыты создали низкочастотные вибрации в моем поле, заставляя меня временно забыть о своей истинной силе и величии.

Я вижу эти энергии в своем поле – тонкие нити боли, сжатия, сомнения в себе, связанные с прошлыми моментами, когда я чувствовала себя обесцененной или униженной. Эти программы и отпечатки могли осесть в моих энергетических центрах, в клеточной памяти, создавая блоки и препятствуя свободному потоку моей жизненной силы.

Светом моей Божественной Сути, энергией абсолютной Самоценности и Силы, я запускаю процесс полного и тотального исцеления и растворения всех энергий, паттернов и отпечатков, связанных с чувством униженности, на всех уровнях моего существа и во всех временах.

Я направляю потоки исцеляющего Квантового Света в каждую область своего существа, где была записана боль от обесценивания. Я растворяю эти записи в своей ДНК, в своей клеточной памяти, в своих тонких телах. Я переписываю все программы, которые ассоциировали мою ценность с внешним отношением или оценками.

Я собираю и интегрирую обратно в свое поле все фрагменты энергии, которые, возможно, были потеряны или "оставлены" в ситуациях, когда я чувствовала себя униженной. Эта энергия возвращается ко мне сейчас, очищенная и наполненная Светом, умножая мою силу и целостность.

Я растворяю все энергетические крючки, привязки и связи с людьми, местами или ситуациями, которые порождали или активировали чувство униженности. Я освобождаю себя от их влияния на мое самовосприятие. Мое энергетическое поле становится неприкосновенным для любых форм обесценивания извне.

Я утверждаю прямо сейчас - мнение других людей обо мне не является моей истиной. Я не нуждаюсь во внешнем одобрении или признании, чтобы знать свою ценность и обладать Достоинством. Мое Достоинство – это моя внутренняя константа, моя связь с Божественным.

Я стою в своей полной силе. Я заявляю о своем праве на уважение – от себя и от других. Я устанавливаю ясные и сильные энергетические границы, которые защищают мое пространство от любых попыток обесценить или принизить меня.

Я смотрю в зеркало и вижу не того, кого когда-то пытались унизить, а сияющее, мощное, величественное существо Света, обладающее абсолютным Достоинством. Я вижу свою нерушимую внутреннюю красоту и силу.

Мое внутреннее сияние отражает мою истинную ценность, и никто не может его потушить.

Я свободна от чувства униженности прямо сейчас и навсегда.

Мое поле вибрирует на частоте абсолютного Достоинства и Самоуважения.

Я притягиваю в свою жизнь только те взаимодействия, которые основаны на взаимном уважении и признании ценности.

Прямо сейчас, на всех уровнях моего существа, происходит активация кодов Достоинства и Самоуважения. Я заземляю это состояние в каждой клетке, в каждом атоме, во всех аспектах моей многомерной реальности.

Я есмь сияющий Магнит Достоинства и Уважения.

Оговор для Кристалла (Аметист или Розовый Кварц)

Возьми свой выбранный кристалл, подержи его в ладонях, и произнеси:

"Кристалл Света, ты — мой Якорь Достоинства и моя защита. Я заряжаю тебя энергией Самоценности и Внутренней Королевы. Ты будешь оберегать мое поле от любых низкочастотных энергий унижения и сомнения. Ты усиливаешь мою связь с Божественным источником моей ценности. Ты есмь щит, ты есмь Свет. Да будет так."

Оговор для эфирного масла (Лаванда или Роза)

"Я призываю чистую эссенцию этого Растительного Духа в свое служение. Лаванда (или Роза), ты очищаешь и успокаиваешь мой Дух. Ты помогаешь моей нервной системе отпустить старую боль и страх. Я приказываю тебе закрепить в моем теле вибрацию Достоинства и растворить все остатки Кортизола и эмоционального стресса. С этим ароматом я вдыхаю Любовь к Себе. Да будет так."

Телесная терапия. Упражнения для гормонов.

Поза ребенка (Баласана) с намерением Покоя

2 минуты

Сядь на пятки, наклонись вперед, лоб положи на пол или сложенные ладони.

Цель - полное расслабление надпочечников, снятие Кортизола. Дыши животом, представляя, что отпускаешь всю вину и самокритику в Землю.

Поза Кошки-Коровы (Марджариасана)

5 минут

На четвереньках мягко прогибай и округляй спину. Цель - Разогрев позвоночника, стимуляция нервных окончаний, связанных с эндокринной системой. Делай медленно, с удовольствием, чувствуя гибкость и силу.

Поза Полумост (Сету Бандхасана)

30 сек

Лёжа на спине, согни колени и медленно подними таз. Цель - Усиление кровотока в области Щитовидной железы (через мягкое сжатие) и к Яичникам. Удерживай всего 30 секунд, чувствуя силу в ногах — твою опору.

Мантры

Сядь прямо, закрой глаза и начни петь или тихо произносить каждую мантру. Число 27 (2+7=9) — число завершения и трансформации.

Мантра для покоя и снятия страха

"ОМ ШАНТИ ШАНТИ ШАНТИ" (Я призываю Мир и Абсолютный Покой в свое существо).

Мантра для Самоценности и Изобилия

"ОМ ШРИМ МАХАЛАКШМИЕЙ НАМАХА" (Я приветствую великую богиню Лакшми, призывая Достоинство и Изобилие).

Мантра для Исцеления и Света

"РА МА ДА СА СЕЙ СО ХАНГ" (Я есмь Свет и Исцеление Вселенной).

Квантовое самопрограммирование

Я есмь абсолютный магнит Достоинства.

Моя ценность не нуждается во внешнем подтверждении.

Каждая клетка моего тела вибрирует на частоте Самоуважения.

Я легко устанавливаю и удерживаю свои здоровые границы.

Я отпускаю все программы униженности из своей ДНК.

Мой Гормональный Баланс является отражением моей внутренней целостности.

Я с любовью принимаю свою уникальную, Божественную природу.

Мои Надпочечники отдыхают, потому что я чувствую себя в полной безопасности.

Моё Достоинство — это мой неприкосновенный щит.

Я достойна самого лучшего, самого нежного отношения.

Моё тело доверяет мне, и я доверяю ему.

Я легко отпускаю всё, что не резонирует с моим высоким Достоинством.

Я — сияющая Женщина-Королева, полная внутренней силы.

Моё слово имеет силу, и моя правда звучит ясно и уверенно.

Я притягиваю в свою жизнь только уважение и признание.

Я исцеляю свои гормоны через любовь и принятие себя.

Моя энергия становится чистой и неприкосновенной.

Я — источник своего счастья и самодостаточности.

Каждый мой вдох закрепляет во мне код Достоинства.

Я есмь Достоинство. Я есмь Свет. Я есмь Любовь.

Коды Достоинства и гормонального Исцеления

Я осознаю, что моя внутренняя ценность является нерушимой, Божественной константой. Моё Достоинство не зависит от моей продуктивности, внешнего одобрения или прошлых

ошибок. Моё подсознание видит меня как сияющее существо, чья ценность абсолютна по праву рождения.

С этого момента, я полностью отменяю и растворяю в своей клеточной памяти все записи, программы и энергетические отпечатки, связанные с чувством унижения и обесценивания. Моё энергетическое поле становится неприкосновенным, защищённым Светом моего Самоуважения.

Я запускаю процесс глубокого исцеления моих Надпочечников, которые устали от жизни в режиме тревоги. Моё тело доверяет мне, и я даю ему разрешение на полное, тотальное расслабление и покой, зная, что я в безопасности.

Моё внутреннее спокойствие является прямым отражением моей уверенности в себе. Чем выше моё Достоинство, тем ниже уровень Кортизола и адреналина в моей крови. Моё подсознание видит моё спокойствие как норму и основу моего здоровья.

Я с любовью собираю и интегрирую все фрагменты своей души и энергии, которые были потеряны или оставлены в ситуациях, где моё Достоинство было попрано. Эта энергия возвращается ко мне чистой, умножая мою силу и целостность.

Я легко устанавливаю, чётко проговариваю и нерушимо удерживаю свои личные границы, потому что забота о себе — это акт высшего Достоинства. Я говорю: "Нет" тому, что меня истощает, и "Да" тому, что меня наполняет.

Я заявляю, что моё тело — это священный храм, и я отношусь к нему с безмерной любовью, нежностью и глубочайшим уважением. Я освобождаю своё тело от любых стандартов и критики, позволяя ему быть здоровым и сильным.

Я полностью растворяю все энергетические крючки и привязки к людям или ситуациям из прошлого, которые заставляли меня сомневаться в своей ценности. Моя энергетическая связь с ними обрывается сейчас, и я выбираю полную свободу.

Мой Гормональный Баланс является идеальным отражением моей внутренней гармонии и уверенности. Мои гормоны — это мои верные слуги, которые работают с божественной точностью и порядком, поддерживая моё здоровье.

Я с любовью принимаю и прощаю себя за все моменты, когда я критиковала себя, сомневалась в себе или выбирала путь самопожертвования. Я меняю вину на сочувствие и исцеляющий свет.

Моя Щитовидная железа работает совершенно, потому что я позволяю своему голосу истины звучать уверенно и ясно в мире. Я выражаю свои желания, нужды и границы с любовью и Достоинством.

Я утверждаю, что мой метаболизм является быстрым и эффективным, так как он отражает моё чувство лёгкости и свободы от прошлых тяжестей. Моё тело легко отпускает всё, что ему не нужно.

Моя интуиция становится моим главным компасом, ведущим меня к выборам, которые укрепляют моё здоровье и моё Достоинство. Я доверяю своей внутренней мудрости абсолютно.

Я привлекаю в свою жизнь только те отношения и взаимодействия, которые основаны на взаимном, глубоком уважении, признании и ценности. Я больше не терплю обесценивания.

Я осознанно выбираю мысли о благополучии, радости и лёгкости вместо мыслей о борьбе, страхе и нехватке. Моё тело реагирует на мои позитивные мысли волнами исцеления.

Я — сияющая Женщина-Королева, и моё сияние не может быть потушено никем и ничем. Моё самоощущение идёт изнутри, и оно не подлежит обсуждению.

Я заземляю состояние абсолютного Достоинства в каждой клетке своего тела, в каждом органе, в каждой системе. Я стою в своей силе, не сгибаясь под внешним давлением.

Я легко отпускаю потребность в контроле, включая контроль над моим телом и гормонами. Я доверяю мудрости своего тела, зная, что оно само знает, как быть здоровым.

Коучинг и активация

Что я не позволяю себе почувствовать (гнев, радость), что блокирует мой гормональный баланс?

Я позволяю всем эмоциям свободно течь, и мой гормональный фон идеален для молодости.

Какой один внутренний диалог отравляет мое тело кортизолом?

Я заменяю самокритику на безусловную любовь, и мое тело купается в эндорфинах и окситоцине.

Как я могу превратить свой сон в активный процесс восстановления и омоложения?

Мой сон — это время глубокой регенерации, и он стирает следы дня и старения.

Что, если самая мощная "таблетка" от старения — это смех и легкость?

Я легко и часто смеюсь, и это активирует все гормоны счастья и молодости.

Насколько сильно я верю в то, что могу контролировать свою внутреннюю биохимию?

Я — Мастер своей внутренней биохимии и управляю ею для максимального здоровья.

Коды Энергии и Жизненной Силы

Где я теряю свою жизненную энергию (люди, места, привычки)?

Я защищаю свою энергию и использую ее только для созидания, радости и самоисцеления.

Что самое важное я могу сделать для своего тела сегодня, чтобы почувствовать себя на 20 лет?

Я наполняю свое тело чистой энергией (движением, едой, мыслями), и моя витальность бьет ключом.

Как я могу поднять свой внутренний "термостат" (метаболизм)?

Мой метаболизм быстрый и эффективный, он сжигает все лишнее и обновляет все необходимое.

Что негативное я съела или выпила за последние 24 часа, что я отпущу?

Я питаю свое тело только чистой, живой пищей, которая поддерживает его молодость.

Насколько высоко может быть мой уровень энергии при полной загруженности?

Моя энергия неиссякаема, она растет от активности и движения.

Коды Гибкости и Осанки

Что самое важное я могу сделать для своей осанки, чтобы мгновенно выглядеть моложе? Моя осанка прямая, сильная и грациозная, она излучает уверенность и юность.

Какую боль или напряжение в теле я не замечаю, что старит мои движения?

Я осознаю и мгновенно отпускаю любое напряжение, и мое тело становится легким и гибким.

Как я могу превратить простую ходьбу в тренировку для всего тела?

Каждое мое движение — это акт грации и здоровья, укрепляющий мое тело.

Насколько легко мое тело способно растягиваться и восстанавливаться?

Мои мышцы и суставы эластичны, гибки и полностью восстанавливаются после любой активности.

Что я могу почувствовать в своем теле, когда я целиком осознаю свою внутреннюю силу?

Я чувствую мощную, центрированную силу, которая делает меня непобедимым и молодым.

Коды исцеления и защиты клеток

Что самое важное я могу сказать своим митохондриям (энергетическим станциям клеток)? Мои митохондрии работают с максимальной эффективностью и производят чистую, мощную энергию.

Где я позволяю токсинам или загрязнениям задерживаться в моем теле?

Мое тело — это совершенная система очистки, и оно мгновенно избавляется от всех токсинов.

Какой один внутренний орган я могу поблагодарить за его идеальную работу?

Я благодарю свой организм, и каждый орган функционирует в режиме совершенного здоровья.

Что, если мой иммунитет — это непреодолимый щит от всех болезней?

Моя иммунная система безупречна, она защищает и исцеляет меня на всех уровнях.

Насколько ярко и чисто мое внутреннее свечение (аура, энергия)?

Моя внутренняя энергия светится, и она проецирует здоровье, красоту и жизненную силу.

Коды абсолютного Счастья и Уверенности

Что я не позволяю себе быть счастливым из-за внешних обстоятельств?

Я выбираю быть счастливым прямо сейчас, независимо от внешних условий, и это омолаживает меня.

Как я могу превратить свой уход за собой в акт высшей любви?

Каждое действие по уходу за собой — это глубокое проявление любви и уважения к моему телу.

Что я чувствую в сердце, когда целиком принимаю и люблю свое отражение?

Я чувствую безусловную любовь и гордость, глядя на свое совершенное тело.

Какой самый мощный комплимент я могу сделать себе сегодня?

Я — шедевр природы, и моя красота растет с каждым днем.

Что, если самый эффективный способ омолодиться — это искренне любить?

Я открыт для любви, и моя способность любить исцеляет и омолаживает меня.

Что я перестану делать навсегда, что могло бы вызвать у меня чувство старости?

Я полностью устраняю из своей жизни все мысли, слова и действия, связанные со старением.

Как я закреплю это состояние физической свободы и молодости?

Я закрепляю свою молодость на уровне сознания, и этот процесс становится необратимым.

Что самое невероятное может произойти с моим телосложением за этот месяц?

Мое тело претерпевает феноменальную трансформацию, становясь более стройным, сильным и молодым.

Какой один непреложный закон здоровья я усвоил лучше всего?

Я усвоила - здоровье и молодость — это функция моих убеждений, а не времени.

Каждый мой вдох наполняет меня чистой, целительной энергией, а каждый выдох очищает моё поле от всех остатков усталости, вины и низких частот. Я становлюсь чистым сосудом Света.

Я есмь сияющий Магнит Абсолютного Достоинства. Мой Гормональный Баланс восстановлен. Мой Цикл Возрождён. Я навсегда закрепляю это состояние в своей многомерной реальности. Так есть. Так и будет.

Молитва о возвращении Божественной Женственности и Балансе Цикла

Великая Мать-Богиня, Хранительница Лунных Ритмов, призываю Твою чистейшую энергию в мою обитель. Наполни меня благодатью, чтобы мой Эстроген сиял нежностью и силой в первую фазу, ведя к расцвету и творчеству, но не переходя за границы мудрости. Пусть Прогестерон — мой Гормон Покоя — будет изобилен во вторую половину цикла, окутывая меня миром, как теплый океанский бриз. Я прошу, чтобы ФСГ и ЛГ работали в идеальном ритме, даруя мне здоровую, свободную Овуляцию, которая является сердцем моей Женской Силы. Да исчезнет всякая дисгармония, да пребудет в моем теле спокойное, ритмичное течение Жизни, свободное от боли, тревоги и хаоса. Я — Поток, я — Ритм, я — Гармония. Да будет так!

Перед тем, как перейти к следующему дню, обрати внимание на мантры для гормональной системы

Мантры для гормональной системы

Эти мантры — ключи, которые откроют твой внутренний Исток Здоровья.

Основа и Заземление (надпочечники и снятие стресса)

Эти вибрации приносят безопасность и покой — главный подарок твоим Надпочечникам, уставшим от тревоги.

ОМ ШАНТИ — призыв абсолютного внутреннего покоя. Мгновенно снижает тревогу.

ОМ ГАМ ГАНАПАТАЙЕ НАМАХА — устраняет препятствия, снимает ментальную тяжесть и страх.

ЛАМ — Биджа-мантра Корневой чакры. Укрепляет чувство безопасности и заземления.

ВАМ — Биджа-мантра Сакральной чакры. Активирует женскую текучесть, снимает эмоциональные блоки.

ХАРИ ОМ — очищает энергетические каналы, принося ясность и свет.

ОМ ПУРНАМ АДАХ — мантра завершенности и целостности. Устраняет чувство нехватки.

ОМ ТАТ САТ — Выражение абсолютной истины. Укрепляет твоё Достоинство и веру.

АХАМ БРАХМАСМИ — Я — Божественное. Утверждение своей силы и абсолютной ценности.

Активация Женской Силы (Яичники и Цикл)

Эти мантры направляют чистую, созидательную энергию в твой женский центр, балансируя Эстроген и Прогестерон.

ОМ ШРИМ МАХАЛАКШМИЕЙ НАМАХА — призывает изобилие, красоту, благополучие и женскую грацию.

ОМ ДУМ ДУРГАЙЕ НАМАХА — призывает защиту, внутреннюю силу и способность устанавливать границы.

ОМ КЛИМ — Биджа-мантра привлечения. Усиливает твой магнетизм и чувственность.

ОМ НАМО БХАГАВАТЕ ВАСУДЕВАЙЯ — Мантра преданности, очищающая сознание и приносящая радость.

ОМ ШАРАВАНА БХАВАЙЯ — усиливает твою жизненную энергию и способность к плодородию во всех сферах.

ОМ ХРИМ ШРИМ КЛИМ — комбинация для здоровья, процветания и реализации самых сокровенных желаний.

ОМ НАМАХ ШИВАЙЯ — балансирует твою внутреннюю мужскую и женскую энергию (Шива-Шакти) для гармонии.

ХРИМ — Биджа-мантра женского божественного творчества и созидания.

Мантры Света и Очищения (печень и общий детокс)

Эти вибрации поддерживают твою Печень — главный фильтр для отработанных гормонов и эмоциональных токсинов.

ГАЯТРИ МАНТРА — ОМ БХУР БХУВАХ СВАХА... - мощнейшая мантра для ясности ума и духовного света.

МАХА МРИТЬЮНДЖАЯ МАНТРА — ОМ ТРИЯМБАКАМ ЯДЖАМАХЕ... - дарует здоровье, долголетие и тотальное исцеление.

ОМ ПРАМ ПРИМ ПРУМ — мантра очищения от негативных эмоций и всех видов токсинов.

ОМ ЭИМ ХРИМ КЛИМ ЧАМУНДАЙЕ ВИЧЧЕ — устраняет внутренние и внешние препятствия, дарует защиту.

ОМ АПАВИТРАХ ПАВИТРО — мантра очищения всего существа и пространства, где ты находишься.

ТАТАМ САТ — «Я есмь то». Утверждение своей идентичности с чистой, божественной истиной.

СА ТА НА МА — пять первоначальных звуков, активирующих энергетические центры для обновления.

Голос и Ясность (щитовидная железа и горловая чакра)

Эти мантры помогают открыть твою Горловую чакру, напрямую влияя на работу Щитовидной Железы и твою способность выражать себя.

ХАМ — Биджа-мантра Горловой чакры. Помогает ясно выражать свои мысли, желания и нужды.

ОМ АИМ САРАСВАТИЕЙ НАМАХА — призывает мудрость, ясность речи и поток творческой энергии.

ОМ МАНДЖУШРИЕ СВАХА — мантра ясности ума, знаний и глубокого интеллекта.

ОМ НАМАХ ШИВАЙЯ ГУРУ ДЭВ — помогает соединиться с внутренним учителем и говорить из центра мудрости.

ОМ КАР — первозданный звук Вселенной. Восстанавливает энергетический баланс и гармонию.

ОМ ТАРА ТУТТАРЕ ТУРЕ СВАХА — мантра Зеленой Тары. Дарует защиту от страха и быстрое исполнение просьб.

Сердце и принятие (гормоны счастья)

Эти вибрации открывают твою сердечную чакру, повышая окситоцин и серотонин, исцеляя эмоциональные раны.

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.