

# MIRACLE

26

ТЕХНОЛОГИЯ ДОСТИЖЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТА

Внутренний КОМПАС человека

День 1/3

Включаем ежедневно с утра новую химию тела

Я уверен(а), что со мной  
сегодня произойдёт

**ЧУДО!**

# ЗАДАНИЕ 1



# Выписать все свои мечты

Условие, у тебя неограниченно:

- Время
- Деньги
- Ресурсы
- Знаний
- Образования
- Связей

# Сферы для желаний

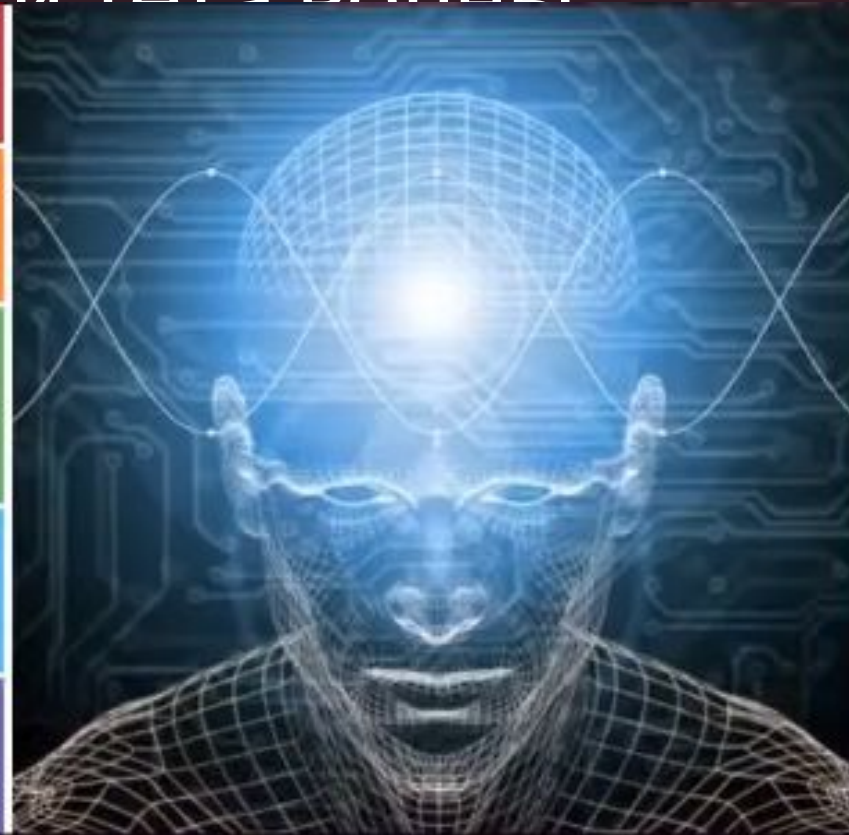
- Дом и быт
- Семья и друзья
- Развлечения и досуг
- Взрослые игрушки и принадлежности
- Учеба и образование
- Бизнес-проекты
- Здоровье и красота
- Люди, общество и культура

Задание №2 - это  
практика  
из платной части Miracle

# Задание 2 (каждый день) Научиться переключить МОЗГ в состояние

альфа и тета волны

<b>GAMMA</b> ██████████	> 30	«гиперсознание» «гиперреальность»
<b>BETA</b> ~~~~~	14 - 30	бодрствование
<b>ALPHA</b> ~~~~~	7 - 14	состояние, пограничное между сном и пробуждением, медитация
<b>THETA</b> ~~~~~	4 - 7	сон, глубокая релаксация и медитация
<b>DELTA</b> ~~~~~	0.5 - 4	глубокий сон, транс, гипноз



Что для этого необходимо

- 25 минут свободного времени утром или вечером
- Никто не должен отвлекать
- Желательно хорошие наушники или акустика
- Аудио – запись (предоставляю)



## Как делать?

- Положение обязательно сидя и вне своего места сна
- Расслабились.
- Совершили глубокий вдох, а затем выдох (2-3 раза)
- Включили аудио запись и закрыли глаза
- Выполняем все, что говорится в записи
- По окончании резко не бросаем, приходим в себя
- 2-3 минуты посидите с открытыми глазами и подумайте об ощущениях, понаблюдайте (выход через ощущение своего тела)

## Задание 3

Оно изменит твоё отношение к миру!

# Задание 3 – Сила мысли!



## Как делать?

- 2-4 столовых ложки риса
- Варим в воде (без специй)
- После раскладываем в две баночки
- Подписываем каждую банку (хорошая и плохая банка)
- Ставим в сухое темное место комнатной температуры
- Передаем каждый день по 2-3 минуты каждой банке эмоцию соответствующую ей

Если что-то не получается,  
напиши в отчёте, не надо быть  
жертвой и сливаться.

Большинство капитулируют, а не терпят  
поражение

(Генри  
Форд)