detkityumen.ru

Как готовиться ко дню рождения?

Многие из нас ждут своего дня рождения, готовятся заранее, придумывают, чем кормить гостей и какое платье надеть, как отпраздновать его более радостно, но очень часто получается, что накануне праздника изменницы начинают болеть, портится настроение, появляется раздражение, хочется все отменить и забиться в угол, чтоб никто не трогал. Знакомая история?

Дело в том, что день рождения - это не просто день, когда мы становимся старше, когда мы ждем подарков, получая внимание и поздравления целый день. Все гораздо глубже и интереснее.

У каждого человека есть определенная жизненная программа (ее высчитывают астрологи, нумерологи, целители) и определенное количество жизненной энергии. На Востоке мудрецы говорят, что каждому человеку отмерено определенное количество дыханий, именно поэтому йоги живут очень долго, они умеют контролировать дыхание, замедляя его. Но чем выше темп жизни, тем быстрее выжигает себя человек. Эта энергия выдается не сразу вся, на каждый год жизни человека приходит определенная порция жизненной силы, на реализацию задуманного.

И приходит она именно в день явления человека на свет.
Эта сила дается на реализацию жизненных целей, мечт и планов.

Ближе к концу года энергии становится меньше, но если человек грамотно пользовался ей, то он чувствует лишь грядущее обновление и радость.

Если человек в течении года жил очень активно, перегружал себя стрессами, истощал себя ненужной деятельностью и прожигал жизнь, забывая о своих целях, то ближе , как правило, за две недели или за месяц до дня рождения происходит «откат»: слабость в теле, снижается иммунитет, заболевания, плохое и грустное настроение, депрессии, раздражительность, хроническая усталость, апатия ко всему.

У женщин это часто бывает, когда она реализует мужскую программу жизни, ведет себя, не учитывая природу женского тела, очень много распаляется в социуме, игнорирует свои цели и желания.

Поэтому очень важно учитывать цикличность поступления энергии в тело и правильно готовиться к дню рождения.

Как это сделать?

 Во-первых, нужно понять, какие желания и планы были задуманы в прошлый день рождения, посмотреть, что сбылось, какие планы нужно оставить еще на год, от каких-то нужно отказаться. Иначе говоря, **сделать ревизию планов.**

 Во-вторых, нужно позаботиться об опустошении своей «чаши» от всего лишнего, ведь к вам придет новая энергия, и если она «нальется» в грязную чашу, то все планы и желания на год будут этим омрачены. **Поэтому сходите в баню**, как следует вымойте тело, попоститесь пару дней до дня рождения, **простите всех**, кто обидел вас и **попросить прощения** у тех, кого обидели вы. **Избавитесь от старья в доме, сделайте гениальную уборку**, чтоб новая энергия свободно циркулировала в чистом пространстве.

 В-третьих, подумайте и запишите, что вы хотите реализовать в этот год, **напишите планы: долгосрочные и пошаговые**. Энергия нам дается на сотворение, а не на ерунду. Напишите качества, которые вы хотите развить, от чего избавиться.

Сам день рождения — весьма переломный день и лучше, если вы будете праздновать его спокойно, а шикарный пир можно закатить парой дней позже.

Процесс поступления энергии порой бывает не комфортный, он влияет на перепады настроения, то смех то слезы, то апатия, то прилив сил. Новой энергии нужно время, чтоб она в вас встроилась. Поэтому в этот день не должно быть слишком много напряжения.

Можно кормить гостей, как акт благотворительности, но при этом важно самой не наедаться (и уж конечно не напиваться;), быть умеренной, кушать легкую пищу.

В сам день явления **озвучьте себе самой свои намерения на год**, попросите благословение у Бога на исполнение своих желаний.

Постарайтесь сделать этот день комфортным, приятным, уютным. Желательно лечь спать пораньше, тогда следующим утром вы проснетесь, полная сил и энергии, так как ночью у нее будет время в вас встроиться и в ваши намерения.

Если же праздновать всю ночь, то энергия еще пару недель может бродить в теле, создавая перепады настроений и непонятные эмоции.

Это основные моменты, которые желательно выполнить!

Мы желаем вам гармонии со временем, природой и энергиями мира!

И хороших вам дней рождений!

по материалам группы **Женская Санга**

Адрес на сайте «Детки!» detkityumen.ru/biblio/category144/holidays/3143/