

# Венера



Венера – это «женская» планета, которая питает нас энергией, включает любовь к себе, что очень важно для нас, для девочек! Нам необходимо уделять внимание своей внутренней Венере, творческой планете, и раскрывать ее потенциал. Возможности, успех и деньги потекут к вам рекой, ведь Венера отвечает и за это!

Венера = женщина.

Итак, давайте я познакомлю вас с этой красоткой, с планетой Венерой, за что она отвечает, как влияет на женщин, и как ее «прокачать».

Венера – отвечает за творчество (танцевать, рисовать, петь, играть на инструментах), артистизм, отношения, любовь женщины к себе, красоту, сексуальность, притягательность, стиль, финансовые потоки.

Венера – это любить и быть любимой. Но вот вопрос: насколько она «включена» у вас? Самое главное, насколько вы любите себя? Часто мы устаем, делаем много дел, успеваем вести быт, а также быть хорошей матерью, женой, дочкой, а вот о себе любимой забываем или отодвигаем свои потребности на задний план. В этот момент наша внутренняя Венера «плачет», начинает «злиться» за то, что на нее не обращают внимания, становится недовольной и неудовлетворенной (что сразу же отражается на лице женщины...).

Поэтому, чтобы быть в тонусе и ресурсе, я подготовила для вас целый список того, как мы можем наполнить свою внутреннюю чашу и раскрыть свою прекрасную Венеру. Ведь делимся энергией, любовью и хорошим состоянием мы – только ОТ ИЗБЫТКА всего этого внутри нас! А если присутствует недостаток, то ни о какой лучезарности, легкости и всеобъемлющей любви – речи не идет.



Итак, чем мы можем наполнять себя, баловать и увеличивать свою женскую энергию.

### Уход и забота о теле:

- Уход за кожей лица и тела (маски, скрабы, чистки, посещение косметолога)
- Массаж (когда последний раз он у вас был?)
- Уход за волосами (маски, лечебные средства и масла, при мытье волос смывается негативная энергия. Если чувствуете негатив или усталость – вымойте волосы, примите душ с головой. Вам однозначно станет легче!)
- Маникюр, педикюр.
- Спа-салон (можно устроить и на дому). Ванна с чудодейственными эфирными маслами, отварами, цветами и расслабляющей музыкой раскроют женскую энергию. Вам можно будет загадывать любые желания – и они, будут сбываться! В этот момент – женщина активизирует свой внутренний магнит. Что загадаешь, то и притянется!



- Наша любимая баня – даст раскрытие пор и выход застоявшихся в организме токсинов. А если еще и с веничком – то вообще супер! Сауна – тоже прекрасный вариант!
- Для бодрости, тонуса и свежести – спорт нам необходим (пилатес, танцы, йога, бассейн, прогулки на свежем воздухе). Мы много времени проводим в офисах, поэтому нужно соблюдать баланс. Свежий воздух, прогулки на природе, скандинавская ходьба, туризм, физическая нагрузка – дадут прекрасный результат и отличное настроение. Запишите себе это в ближайшие планы! Именно в ближайшие!!!!)
- Правильное питание – играет важную роль в общем состоянии, самочувствии и ресурсности нашего тела и Духа. Подберите себе рацион и время употребления пищи. Следите, сколько, что, когда и с каким настроением вы едите. Ах да, и ВОДА – это важный (главный) ключик к нашей красоте! Пейте больше чистой (лучше талой) воды, она даст энергию и здоровья вашему телу.



## Красота – наше ВСЁ!

- Подбираем себе красивую одежду и наряды! Можно воспользоваться помощью стилиста, или посетить соответствующие курсы, благо, сегодня их много. Быть всегда неотразимой и уверенной в себе!
- Фотосессия. А тут еще и помощью визажиста можно воспользоваться, запечатлеть свою красоту в кадре! Фотографии останутся и будут радовать глаз всегда!
- Ароматы... – они могут мгновенно улучшить настроение и повысить жизненный тонус. Подберите себе несколько ароматов, для разных моментов жизни!



Венера – это творчество! Поэтому если в вашей жизни мало творчества, его обязательно нужно добавить и станет радостнее и веселее!

- Музыка. Например, можно включать мантры, они будут очищать дом на тонком плане и повышать вибрации. Любая музыка, которая поднимает настроение – хороша! Танцуйте дома, пританцовывайте везде! Поднимайте настроение себе и окружающим!
- Пение. Через пение идет очищение горловой чакры, а также благодаря этому искусству можно сделать голос приятнее и мелодичнее. Я знаю сегодня многих взрослых людей, которые впервые пошли заниматься вокалом. Им это безумно нравится! Они стали интересны сами себе и окружающим, стали раскрываться их новые грани.
- Рисование, арт-терапия, живопись, лепка. Выбирайте то, что вам ближе. Цвет – он лечит, восстанавливает, дает энергию, влияет на работу наших чакр (энергетических центров человека). Ну а когда мы лепим, то активизируются рецепторы, находящиеся на кончиках пальцев, что позитивно влияет на работу мозга. Можно «вылепить» то, что хочешь и заложить определенную энергию в свое произведение или определенную «задачу» на исполнение! Пробуйте, и у вас получится.



- Арт-путешествия. В них можно совместить радость творчества и эмоции от путешествия, так необходимые прекрасной Венере!
- Хочешь расслабиться, уйти от бытовухи, надеть красивое платье и сделать супер прическу – вперед за билетами в театр, на балет, в кино или на выставку! Блеск софитов, яркость эмоций, красота людей – дадут смену обстановки и наполнят энергией, новыми эмоциями! Венере необходимы эмоции: светлые, добрые, яркие. А мы помним, что Венера = женщина. Наполняем свой внутренний сосуд яркостью, любовью и делимся от избытка со своими любимыми, родными людьми и друзьями!



## Твой дом – зеркало твоей головы.

- «Чистота» в доме – порядок в мыслях. Если в доме порядка нет, нет порядка в шкафах – в мыслях порядка не будет тоже! Выкидывайте хлам из дома, не жалея его. Прощайтесь со старыми вещами (с теми, которые вы не носите больше 1-2-лет). Если «место занято» – ничего нового в вашу жизнь не придет! Освобождайте свое жизненное пространство для новых вещей и возможностей в вашей жизни, для новой энергии!
- На «чистый» пол – приходят «чистые» мысли. Пол лучше мыть с капельками любимых эфирных масел, будет очищаться энергетика дома, и повышаться вибрации.
- Приглашайте к себе гостей – в этот момент вы проявляете заботу и внимание к другим, даете свою любовь, готовите вкусную пищу – это делает женщину счастливой и отдающей. Отдавая, вы еще больше получаете взамен!





Благодаря Формуле Души и погружению в арт-терапию, медитативным практикам, вы поймете, что делать с вашей внутренней энергией и как её увеличивать, растить в себе осознанность и в первую очередь уметь искренне любить себя и Мир!

