

*У меня был прекрасный год,
а следующий будет еще лучше!*

Спасибо замечательной Наталии Правдиной и ее прекрасным календарям. Я купила все, но женский календарь — мой самый любимый. С удовольствием выполняла все ритуалы и помолодела лет на десять. И не только я это заметила.

Светлана

Я не верила, но календарь мне помог!

Я не очень верю во всякие ритуалы, магию. Но прошлый год выдался таким тяжелым, что решила уже попробовать все способы. И на удивление ситуация начала исправляться буквально в первый же месяц использования. Я выполнила несколько ритуалов, следовала советам и сразу же почувствовала прилив сил, энергии. Хотелось летать.

Елизавета



*Миллион чудесных советов и практик.
Я в восторге!*

Мне календарь очень понравился. В отличие от обычных календарей, здесь очень много хороших советов, они заряжают оптимизмом и вселяют веру в то, что все будет хорошо!..

Елизавета

Удобный календарь!

Очень просто следовать советам календаря. Все расписано по дням. И ритуалы очень простые, 15–20 минут в день можно потратить на себя, тем более что результаты ожидают просто волшебные.

Вика



Совет на каждый день от Натальи Правдиной

*Наталья
Правдина*

КАЛЕНДАРЬ
для
ЖЕНЩИН
на **2020** год

366 практик от Мастера

ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ



Издательство
АСТ
Москва

УДК 159.9
ББК 88.3
П68

*Все права защищены. Никакая часть данной книги
не может быть воспроизведена
в какой бы то ни было форме без письменного
разрешения владельцев авторских прав.*

Правдина, Наталия Борисовна.

П68 Календарь для женщин на 2020 год. 366 практик от Мастера. Лунный календарь / Наталия Правдина. — Москва : Издательство АСТ, 2019. — 224 с. — (Совет на каждый день от Наталии Правдиной).

ISBN 978-5-17-117020-2

Как стать счастливой, успешной, желанной? Как быть всегда красивой, остановить время и старение? Как все успевать — дома и на работе и при этом не забыть и про себя, любимую?

Вам поможет лунный календарь Наталии Правдиной, составленный специально для женщин! Календарь, в котором ровно 366 способов стать счастливой — по одному на каждый день 2020 года.

Вы можете начать менять свою жизнь с самых первых дней года: планировать дела на самые удачные дни, проводить особые ритуалы на любовь, верность, красоту и удачу. Начните жить по лунному календарю, и вы сразу же заметите изменения в вашей жизни!

Этот календарь издается уже не один год, он построен на точных расчетах, а практики неоднократно проверены на тренингах Наталии Правдиной!

Макет подготовлен редакцией



Мы в социальных сетях. Присоединяйтесь!

vk.com/prime_ast

www.instagram.com/prime.ast

www.facebook.com/praim.ast



ISBN 978-5-17-117020-2

© Правдина Н. Б., 2019

© ООО «Издательство АСТ», 2019

ПРОЦВЕТАНИЕ И ЛЮБОВЬ ПРИДУТ В ВАШУ ЖИЗНЬ!

Здравствуйте, дорогие мои читательницы!

Вы мечтаете о счастливой и взаимной любви? О материальном благополучии и великолепной карьере? О здоровье, красоте и молодости? Тогда этот календарь для вас! С самого первого дня 2020 года вы можете начать менять свою жизнь, привлекать любовь, счастье, удачу, здоровье и изобилие. Поверьте, это в самом деле возможно!

Вселенная богата и щедра. В ней огромные запасы материальных благ, любви и удачи. И всего этого гораздо больше, чем людей на нашей планете. Даже если вы обладаете развитым воображением, то все равно не сможете представить себе размер этих богатств. И с каждым из нас Вселенная готова поделиться — отправить столько, сколько вы пожелаете. Поэтому важно только захотеть что-то, пожелать, а затем быть уверенным в том, что желание сбудется. Вы спросите, почему же тогда многие ваши желания так и не сбылись? Потому что просить нужно твердо, без сомнений и самое главное — в нужное время!

У вас в руках книга-помощник, в которой указано самое точное время для всех ваших пожеланий.

В ней 366 дней и 366 способов привлечь то, о чем мечтает каждая женщина, — Любовь и Счастье. Это подсказки, советы, небольшие секретные ритуалы, которые помогут вам настроиться на процветание или привлечение идеального партнера. Вам надо только поверить в себя позвать на помощь Вселенную, а затем пролистнуть эту книгу и найти уникальное время в году для каждого пожелания. И, я уверена, у вас все получится!



КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ КАЛЕНДАРЕМ

Каждый день года имеет свою энергетику, которая зависит от расположения звезд, солнца, луны. Иногда нужно действовать, а иногда — проявить терпение и спокойствие. Поэтому так важно проводить магические ритуалы, применять рекомендации в правильный день. В этом вам поможет мой календарь. Откройте календарь на нужном дне, и вы узнаете:

- ☼ под каким девизом пройдет этот день;
- ☼ какие особенности у сегодняшнего дня;
- ☼ что нужно сделать, чтобы притянуть в свою жизнь Изобилие, Любовь, Здоровье и Счастье.




Также указаны дни со схожими характеристиками, в которые вы можете повторить ритуал.

Поработайте с этой книгой, и очень скоро вы увидите волшебные, позитивные изменения в своей жизни. Будьте твердо, непробиваемо убеждены в неизбежности успеха всех ваших начинаний, и так оно и будет!

*С Новым годом!
Желаю вам любви и счастья!*

Ваша Наталия Правдина

Условные обозначения:

-  благоприятный день,
-  нейтральный день,
-  неблагоприятный день.



1 января



среда, 8-й лунный день

Нейтральный день!

**Самое время освободиться
от того, что тянет назад!**

Этот день хорош для обновлений. Поспешите избавиться от прошлых ошибок и ненужных вещей. Подумайте о том, что с вами происходит, и не бойтесь что-то начать заново. Избавиться от страхов вам поможет несложный ритуал.

Что нужно сделать

Приобретите в магазине для рукоделия или сделайте сами красное перо. Подержите его в руках, представляя, как перо наполняется жаром. Проведите им от макушки до пяток три раза, приговаривая:

«Не боюсь, не таюсь, из пепла появлюсь. Все страхи сжигаю, успех привечаю!»

После этого перо можно вставить в любимую шляпку или использовать вместо закладки в книге. Главное, чтобы оно весь день находилось рядом с вами.

Дополнительные ритуалы: см. 31 января, 1 марта, 31 марта, 29 апреля, 29 мая, 28 июня, 27 июля, 26 августа, 24 сентября, 23 октября, 22 ноября, 21 декабря.



2 января



четверг, 9-й лунный день

Неблагоприятный день!

Внимание! Будьте осторожны!

Очень опасный день. Сегодня царствуют иллюзии и обман. Очень легко попасть в неприятную ситуацию. В этот день следует подумать о сохранении и накоплении внутренней силы. В этом вам поможет слово-лекарь ЗЕМЛЯ (рис. 1).



Рис. 1. Слово-лекарь ЗЕМЛЯ

Что нужно сделать

1. В течение трех минут пристально рассматривайте рисунок. Повторите слово-лекарь 4 раза.
2. Встаньте посреди комнаты, поставив ноги вместе. Руки свободно опустите вдоль тела, расслабьте плечи, закройте глаза.
3. Представьте себя в лесу, в окружении вековых сосен. Пройдите между деревьями, касаясь руками их стволов. Почувствуйте, какое из них манит вас к себе. Подойдите к дереву, к которому вас потянет, и обхватите его руками. Ощутите лицом и ладонями шершавую кору старой сосны, прогретую солнцем. Вслушайтесь в движение жизни в этом дереве — древняя сила земли вместе с живительными соками поднимается вверх, бежит по стволу, достигая самых тонких веточек, наполняя их энергией жизни. Ощутите свое единение с этой сосной — «пустите» корни в почву, достигая глубинного источника жизненной силы, почувствуйте, как по вашему телу-«стволу» движется волна энергии, наполняя вас жаждой жизни и действия. Поднимите руки вверх — по ним, как по веткам, льются энергетические потоки, тянущие вас вверх, к небу и солнцу, побуждающие покорять новые вершины.
4. Сделайте глубокий вдох и задержите дыхание на 10 секунд. Медленно выдыхайте, опуская руки. Четко произнесите:
«Земля — меня наполняет Сила, которой миллионы лет».

Дополнительные ритуалы: см. 1 февраля, 2 марта, 1 апреля, 30 апреля, 30 мая, 29 июня, 28 июля, 27 августа, 25 сентября, 24 октября, 23 ноября, 22 декабря.



3 января



пятница, 10-й лунный день

Нейтральный день!

**Пора подумать
о своем предназначении!**

Энергетика дня благоприятствует поискам смысла жизни. Сегодня хорошо как начинать дела, так и отвлечься на активный отдых. Излишек энергии лучше направить на укрепление здоровья.

Что нужно сделать

Посетите баню или сауну. Здесь вы сможете расслабиться, отдохнуть, а также поухаживать за кожей лица и тела.

Выбирая вид бани, не забывайте, что:

- ❁ *турецкий хамам* наиболее мягко воздействует на кожу;
- ❁ *финская сауна* хорошо подходит для людей с комбинированным типом кожи;
- ❁ *японский офуро* (по сути, горячая ванна, вызывающая сильное потоотделение) незаменима при жирной коже;
- ❁ *греческие лаконикумы, римские термы, русская баня* подходят для людей с любым типом кожи.

Для ухода за лицом и телом обязательно захватите с собой сливки, мед, соль, молотый кофе, какое-нибудь растительное масло (льняное, оливковое, кедровое).

Дополнительные ритуалы: см. 2 февраля, 3 марта, 2 апреля, 1 мая, 31 мая, 30 июня, 29 июля, 28 августа, 26 сентября, 25 октября, 24 ноября, 23 декабря.

4 января



суббота, 11-й лунный день

Нейтральный день!

Созидание и любовь!

Энергетика дня пробуждает скрытые резервы и творческое начало, подвигает к преобразению внутренней природы. Тем не менее, следует проявлять осторожность и внимательность по отношению ко всему происходящему. Сегодня нужно активно работать над собой, учиться расслабляться и накапливать энергию. Повысить концентрацию внимания вам поможет упражнение тибетских монахов.

Что нужно сделать

1. Лягте на пол, расслабьтесь, прикройте глаза.
2. Представьте, что кончики пальцев ваших ног погружаются в теплую воду. Вызывайте ощущение тепла, пока на самом деле не почувствуете его.

3. Далее «поднимайте» это тепло по ногам вверх. Энергия тепла медленно заполняет ваши ноги, затем захватывает кончики пальцев, всю кисть, предплечье, плечо, течет по животу, груди. И вот вы как будто находитесь в теплой ванне, вы переполнены энергией. Запомните это ощущение.
4. Потихоньку «остывайте», приходя в свое нормальное состояние.

Дополнительные ритуалы: см. 3 февраля, 4 марта, 3 апреля, 2 мая, 1 июня, 1 июля, 30 июля, 29 августа, 27 сентября, 26 октября, 25 ноября, 24 декабря.

5 января



воскресенье, 12-й лунный день

Благоприятный день!

**Время проявить терпение
и милосердие!**

Энергии дня способствуют активизации таких качеств, как любовь, чувство сострадания, умение прощать.

Сегодня важно примириться с окружающими, преодолеть непонимание.

Что нужно сделать

Вызвать у окружающих расположение к себе поможет соблюдение таких правил:

- ❁ искренне интересуйтесь собеседником;
- ❁ улыбайтесь (так вы показываете свое расположение к человеку);
- ❁ старайтесь не вступать в споры, даже если вы правы;
- ❁ доказывая свою точку зрения, приводите конкретные факты;
- ❁ постарайтесь взглянуть на предмет обсуждения и с точки зрения собеседника;
- ❁ будьте открытыми к общению;
- ❁ поступайте с собеседником так, как хотели бы, чтобы поступали с вами.

Дополнительные ритуалы: см. 4 февраля, 5 марта, 4 апреля, 3 мая, 2 июня, 2 июля, 31 июля, 30 августа, 28 сентября, 27 октября, 26 ноября, 25 декабря.



6 января



понедельник, 13-й лунный день

Нейтральный день!

Пора заняться своей внешностью!

Энергии дня усиливают круговорот веществ в природе, они связаны с вечным вращением, повторением, движением по кругу. Именно поэтому сегодня стоит отложить важные решения. За yourselves собой, проведите омолаживающие процедуры.

Что нужно сделать

Сделайте очищающие маски для лица.

1. Для сухой кожи. Смешайте 1 ст. л. пюре из вареной тыквы с 1 ч. л. меда, 1 ч. л. оливкового масла. Нанесите смесь на кожу лица на 20 минут, затем смойте теплой водой.
2. Для жирной кожи. Смешайте 1 ст. л. пюре из вареной тыквы с $1/2$ взбитого белка, 1 ч. л. несладкого йогурта. Нанесите состав на кожу лица на 15 минут, затем смойте теплой водой.

Дополнительные ритуалы: см. 5 февраля, 6 марта, 5 апреля, 4 мая, 3 июня, 3 июля, 1 августа, 31 августа, 29 сентября, 28 октября, 27 ноября, 26 декабря.

7 января



вторник, 14-й лунный день

Нейтральный день!

Время начать что-то новое!

Это один из благоприятных дней для начала любого важного дела. С другой стороны, приходящая сегодня информация воспринимается с трудом, поэтому лучше делать выводы и подводить итоги, нежели получать новые знания.

Что нужно сделать

Сегодня благоприятны любые физические нагрузки, особенно на свежем воздухе. Сходите на прогулку в лес, парк, посетите каток, пробегитесь на лыжах, то есть активно двигайтесь и не бойтесь перетрудиться.

Дополнительные ритуалы: см. 6 февраля, 7 марта, 6 апреля, 5 мая, 4 июня, 4 июля, 2 августа, 1 сентября, 30 сентября, 29 октября, 28 ноября, 27 декабря.



8 января



среда, 15-й лунный день

Неблагоприятный день!

**Пора противостоять
чужому давлению!**

Сегодня опасный критический день. В людях просыпается все самое плохое, и все это может выплеснуться на окружающих. Защититься от общения с негативно настроенными людьми поможет слово-лекарь ГЕРВ (рис. 2).



Рис. 2. Слово-лекарь ГЕРВ

Что нужно сделать

1. Нарисуйте слово-лекарь на листе бумаги.
2. В течение двух минут пристально рассматривайте рисунок. Повторите слово-лекарь 6 раз.
3. Сядьте в мягкое кресло, вытяните ноги, руки положите на колени ладонями вниз. Закройте глаза. Представьте себя стоящим перед открытым окном. Погода портится — порывы холодного ветра гонят по небу обрывки черных туч, и вдали раздаются первые раскаты грома. Крупные капли дождя начинают стучать по подоконнику. Закройте окно — одну раму, вторую. Задерните шторы и отгородите свой мир от непогоды. Сядьте в мягкое кресло у горящего камина и расслабьтесь. Насладитесь чувством защищенности и покоя.
4. Сделайте глубокий вдох. Выдохните и скрестите руки на груди. Четко произнесите:
«Герв дает мне надежную защиту».

Дополнительные ритуалы: см. 7 февраля, 8 марта, 7 апреля, 6 мая, 5 июня, 5 июля, 3 августа, 2 сентября, 1 октября, 30 октября, 29 ноября, 28 декабря.



9 января



четверг, 16-й лунный день

Нейтральный день!

Покой и умиротворение!

Энергетика дня побуждает к осуществлению радикальных перемен в работе, жизни, в судьбе! Важно проанализировать ошибки и сделать правильные выводы. Воспользуйтесь методами НЛП (нейролингвистического программирования), чтобы понять, куда дальше стремиться.

Что нужно сделать

Возьмите ручку и лист бумаги. Задайте себе вопрос: «Кто я?» Старайтесь отвечать быстро, не задумываясь. Люди, как правило, пишут самые нелюбимые вещи: «неудачник», «дурак», «идиот». После раздумий могут появиться уже другие ответы: «успешный человек», «хорошая мать (отец)», «профессионал своего дела». Первый ответ — это то, что выдало ваше подсознание, то, чем вы считаете себя на самом деле, и то, с чем нужно работать. Соответственно второй ответ — это то, к чему следует стремиться.

Дополнительные ритуалы: см. 8 февраля, 9 марта, 8 апреля, 7 мая, 6–7 июня, 6 июля, 4 августа, 3 сентября, 2 октября, 31 октября, 30 ноября, 29 декабря.

10 января



пятница, 17-й лунный день

Полнолуние 22:23

Нейтральный день!

Окунитесь в новые знакомства!

День подходит для поиска полезных связей. Все заложенные контакты станут крепкими и длительными. Завести знакомства вам поможет ритуал с ключом. Считается, что именно этот предмет откроет душу любого человека, принесет удачу и богатство.

Что нужно сделать

Накануне вечером соберите все ключи, находящиеся в вашем доме, за исключением ключей от входной двери или рабочего кабинета, на столе. Утром, после пробуждения, не думая и не разглядывая, выберите первый попавшийся ключ, промойте его соленой водой, приговаривая:

«Ко всем замкам подошел, знакомства новые нашел».

Оботрите ключ салфеткой и весь день носите с собой.

Дополнительные ритуалы: см. 9 февраля, 10 марта, 9 апреля, 8–9 мая, 8 июня, 7–8 июля, 5 августа, 4 сентября, 3 октября, 1 ноября, 1 декабря, 30 декабря.

11 января



суббота, 18-й лунный день

Нейтральный день!

**Хотите быть счастливыми,
будьте!**

Сегодня преобладает энергетика, делающая нас инертными и покорными чужой воле. В этот день важно сохранять объективность, уметь отстраниться и посмотреть на ситуацию со стороны. Наше сознание играет значительно большую роль, чем мы думаем. Работайте над собой, и вы сможете приказать себе быть счастливой, здоровой, молодой.

Что нужно сделать

Каждый день, ложась спать, представляйте, что, засыпая, вы попадаете в машину времени. Пока вы спите, ваш организм омолаживается, выздоравливает. Мысленно «прогуляйтесь» по своему телу, от кончиков пальцев на ногах до макушки, остановитесь на проблемных местах. Например, плохое зрение — задержитесь на несколько секунд, вызовите тепло в глазах, представляя, что с каждым мгновением вы видите все лучше и лучше. Когда вы закончите с оздоровлением своего организма, принимайтесь за настроение.

Представляйте, что вас накрывает волна счастья, вы радостно принимаете все, что с вами происходит, и с уверенностью смотрите в будущее. Не страшно, если на этой ноте вы заснете. Главное — повторять эту практику завтра, послезавтра и далее.

Дополнительные ритуалы: см. 10 февраля, 11 марта, 10–11 апреля, 10 мая, 9 июня, 9 июля, 6 августа, 5 сентября, 4 октября, 2 ноября, 2 декабря, 31 декабря.

12 января



воскресенье, 19-й лунный день

Неблагоприятный день!

**Лучше отказаться
от новых знакомств!**

Этим днем управляет тяжелая неблагоприятная энергетика. По возможности откажитесь от общения с кем-либо и оставайтесь весь день дома. Занимайтесь только делами, в которых хорошо разбираетесь. Разобраться же в себе вам поможет тест «Я».

Что нужно сделать

Возьмите листок бумаги, разделите его на три части. В первую колонку запишите все положительные качества, которые вы

у себя обнаружите, во вторую — отрицательные, третья колонка предназначена для качеств, которые вы хотели бы приобрести.

Внимательно изучите таблицу, подумайте, какие свойства характера помогут вам добиться того, что записано в третьей колонке, а какие мешают. Выработайте план для достижения своей цели.

Дополнительные ритуалы: см. 11 февраля, 12–13 марта, 12 апреля, 11 мая, 10 июня, 10 июля, 7 августа, 6 сентября, 5 октября, 3 ноября, 3 декабря.

13 января



понедельник, 20-й лунный день

Нейтральный день!

**Время развиваться
и совершенствоваться!**

Энергетика дня побуждает принимать важные решения и совершать благородные поступки. Все приходит как бы само собой, без видимых усилий. Часто память играет с нами дурные шутки. Мы почему-то нередко застреваем на плохом и быстро забываем хорошее. Исправить это поможет техника «Белое пятно».

Что нужно сделать

Если вас мучают мысли о каком-либо событии, вы постоянно прокручиваете ситуацию в своей голове, постарайтесь представить ее в виде цветной фотографии. Сначала фото отличается чрезвычайной резкостью, видны даже мелкие детали, постепенно начинайте мысленно «высвечивать» картинку. Вскоре от вас остаются только очертания, а затем фотография превращается в белый лист.

Если вам, наоборот нужно вспомнить что-то, начинайте с белого листа, постепенно проявляя изображение.

Дополнительные ритуалы: см. 12–13 февраля, 14 марта, 13 апреля, 12 мая, 11 июня, 11 июля, 8 августа, 7 сентября, 6 октября, 4 ноября, 4 декабря.

