

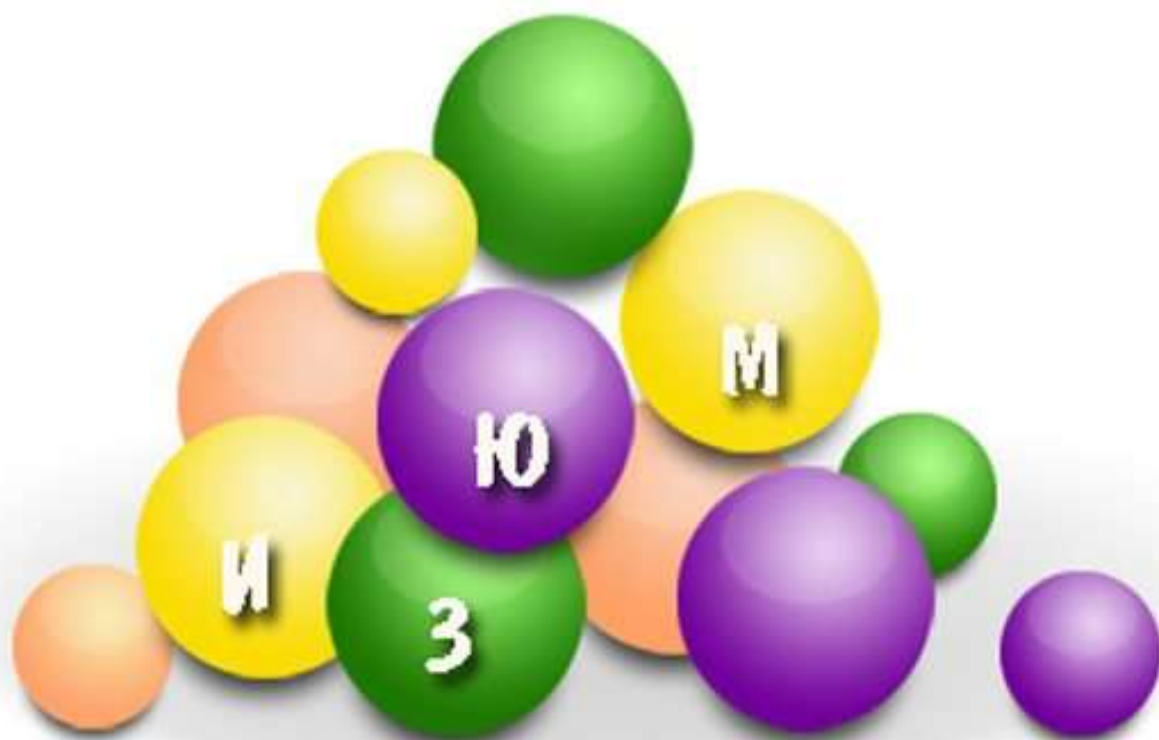


ИЗЮМ. Первая горсть

ВИТАМИНКИ

для

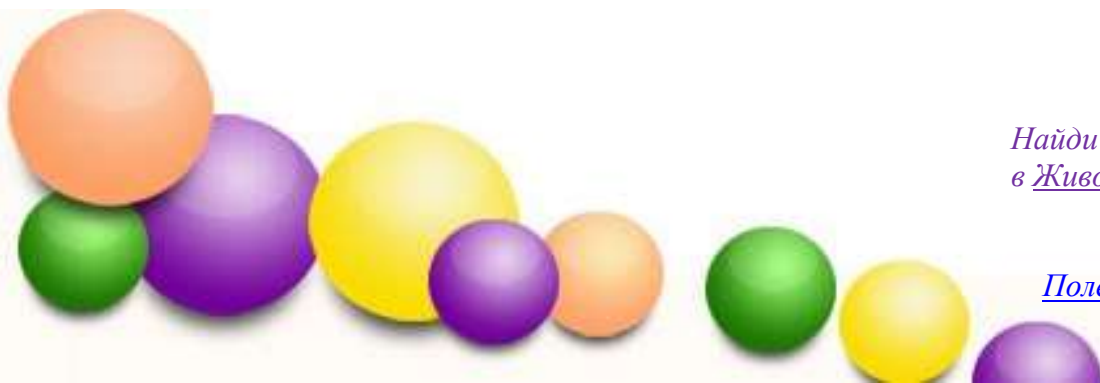
яркой жизни





ОГЛАВЛЕНИЕ

1	Витаминки от Анны Савченковой	3
2	Витаминки от Андрияны	7
3	Витаминки от Апиледи	9
4	Витаминки от Златы Гороховой	12
5	Витаминки от Жанны Юлы	14
6	Витаминки от Наталии Вихаревой	16
7	Витаминки от Аллы Соколовой	18
8	Витаминки от Даны Блудовой	21
9	Витаминки от Татьяны Клёновой	24
10	Витаминки от Елены Лазер	27
11	Витаминки от Альбины Ивкиной	29
12	Витаминки от Любви Счастливой	32
13	Витаминки от Лары Усовой	35
14	Витаминки от DIANA SHANAR	41
15	Витаминки от Гульфии Зариповой	45
16	Витаминки от Ольги Плюсовой	47
17	Как получить фунт ИЗЮМа	20
18	Как умножить фунт ИЗЮМа	11
19	Всё-всё об ИЗЮМе	50



Найди свой ИЗЮМ на [Фэйсбук](#),
в [Живом Журнале](#), [ВКонтакте](#),
на [Subscribe.ru](#),
скоро и на [Mail.ru](#)
[Полезные покупки от ИЗЮМ](#)



ВИТАМИНКИ ОТ АННЫ САВЧЕНКОВОЙ



**Анна Савченкова -
хозяйка и ведущая сайта
"Школа Волшебниц"**

<http://annasavchenkova.ru/blog>

ВНИМАНИЕ! Техника безопасности!

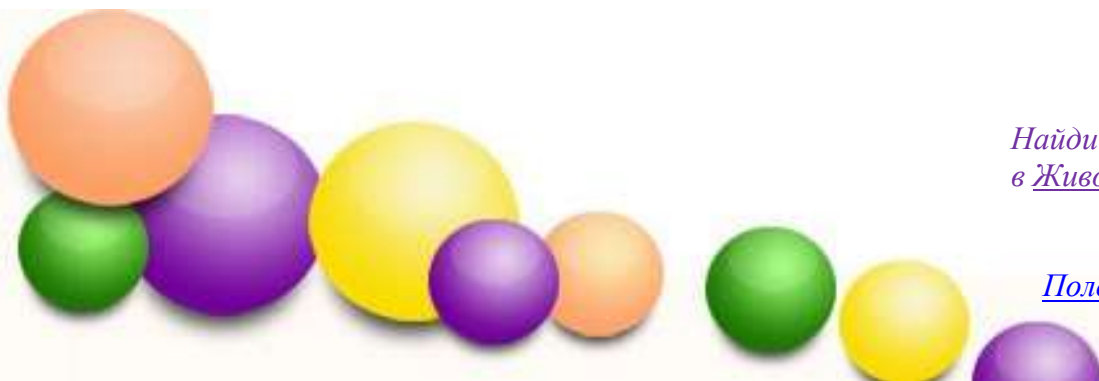
Ритуалы проводить ТОЛЬКО в состоянии парения или куража, на позитиве! Если допустишь негатив - "уруливает" не совсем туда... Даже страшно, куда может "урулить".

Как «войти» в волшебное состояние:

- постоять вверх ногами;
- с унитаза прыгнуть в параллельную реальность;
- со шкафом поздороваться, в него войти и промурлыкать;
- включить бодрящую музыку и т.д.

Ваша фантазия – играйте, придумывайте, веселитесь и все получится!

Итак, теперь непосредственно ритуалы.



*Найди свой ИЗЮМ на Фэйсбук,
в Живом Журнале, ВКонтакте,
на Subscribe.ru,
скоро и на Mail.ru
[Полезные покупки от ИЗЮМ](#)*



Витаминка № 1

Ритуал на привлечение славы, успеха, известности, популярности, победы и т.п.

В древности победителям вручали лавровый венок, а богатые и знаменитые носили пурпурные туники. Из этого следуют такие действия:

- 1) покупаем лавровый лист (продаётся для супов), выбираем целые листья, находим медную проволоку и делаем "венки";
- 2) для пурпурной туники подойдёт штора (красная или золотая);
- 3) облачившись в тунику и венок, ходим по дому (желающие могут ходить так куда угодно!)

Витаминка № 2

Симоронский ритуал "Лимочик-миллиончик"

Покупаете два красивых лимона, выбираете иномарку (чем шикарнее, тем лучше, но именно иномарку) и отдаете один лимон хозяину машины (мужчине) со словами:

«Вам лимон и мне лимон, завтра будет миллион».

Второй лимон оставляете себе, и дома с удовольствием съедаете.

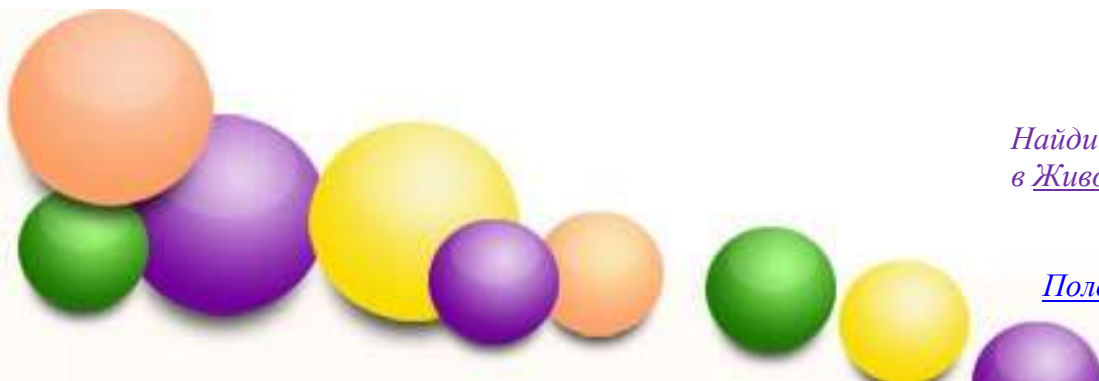
Можно раздать не один, а несколько лимонов. Самое главное при проведении ритуала – улыбаться и говорить уверенно. На все вопросы отвечайте, что это ритуал на деньги или что сегодня идет бесплатная раздача лимонов.

Если человек по каким-то причинам не хочет брать лимон, не настаивайте, просто идите дальше, прислушивайтесь к своим ощущениям и соблюдайте определенную осторожность.

Страшно только самый первый раз, зато, когда вы отдадите лимон, у вас появится беспричинное чувство счастья и удовлетворения, ощущение, что вам подвластно все.

Этот ритуал на деньги иногда приводит к совершенно неожиданным результатам. А в общем... попробуйте сами.

Важное примечание: после проведения ритуала расслабьтесь и забудьте о результате. Тогда все получится, так как вы себе даже не представляли.





Витаминка № 3

Ритуал на сжигание жиров

Все несовершенства нашей фигуры – это, прежде всего, наличие некрасивых жировых отложений на нашем теле. И нам нужно в срочном порядке от этого самого жира избавиться! Что лучше всего сжигает жир??? Правильно - ОГОНЬ!

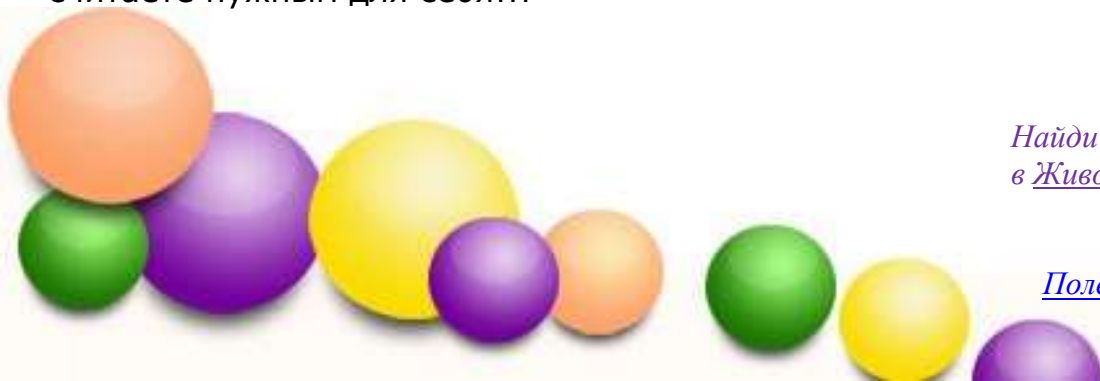
Будем топить жир на сковороде... Для этого берём разный жир, который есть у вас в доме: подсолнечное масло, сливочное масло, сало...и т.д... (почему такое разнообразие жиров??? Так неизвестно же, какой именно жир застрял у вас на бёдрах или талии!!!)

И всё это буйство продуктов бросаем на сковородку, на маленький огонь!! Ну и, конечно, весёлый заговор, чтобы данная процедура сжигания жира несла позитив и вызывала улыбку!

Заговор для сжигания жира:

Вот!! Решила я сейчас
С тела жир топить весь, враз!!
С попы, с бёдер, с живота,
Уберу весь жир сполна!
Сковородку выбираю,
Я с себя всё вычищаю!!
Ставлю жир свой на огонь
И вытапливаю вон!!
Лишний жир с меня уходит,
Тело стройное приходит!
Гладкое, прекрасное!
Супер-супер классное!!

Почитали на сковородой заговор и идите дальше заниматься своими делами!! А жирок пусть протапливается...минут 40-60. После того, как выключили сковороду, если что-то на ней осталось, вылейте всё в унитаз, либо используйте это жир ещё раз для повторного ритуала. Использовать ритуал можно до тех пор, пока считаете нужным для себя!!!





Витаминка № 4

Ритуал "ВОЛШЕБНЫЕ СПИЧКИ"

Обычный коробок спичек, украшаем стразами, разрисовываем, приклеиваем надпись «Волшебные спички». Таким образом, назначаем этот коробок волшебным, исполняющим все желания. Загадываем желание, чиркаем спичкой и всё! Работает!!!

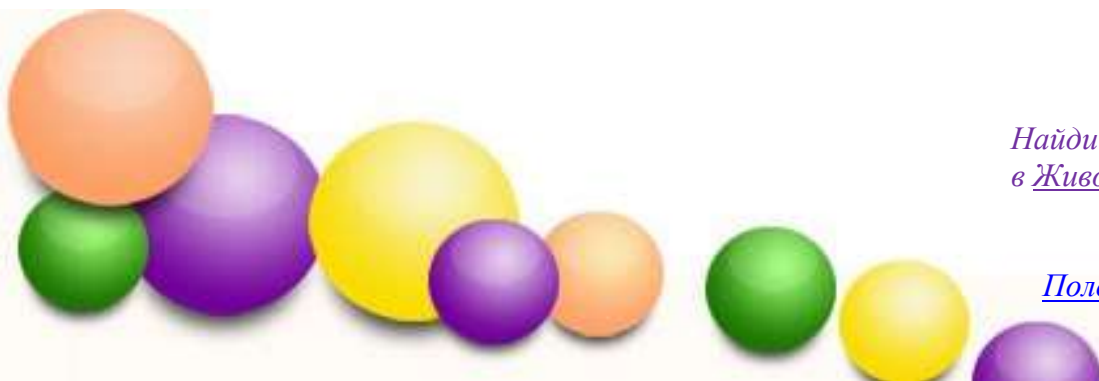
Витаминка № 5

Если чувствуешь себя "выжатым как лимон"...

Если выжатым плохо - значит "полным" хорошо.

Как только чувствуешь усталость и состояние «выжата, как лимон», покупаешь лимон, выжимаешь из него сок и... пополняешься этим соком. Можно заварить чай и добавить в него, можно просто сок выпить, добавив сахарку... Фантазируйте! Работает безотказно!

*** [вернуться к оглавлению](#) ***



*Найди свой ИЗЮМ на [Фэйсбук](#),
в [Живом Журнале](#), [ВКонтакте](#),
на [Subscribe.ru](#),
скоро и на [Mail.ru](#)
[Полезные покупки от ИЗЮМ](#)*



ВИТАМИНКИ ОТ АНДРИЯНЫ



Андрияна -
автор проекта
«Андрияна Арт»

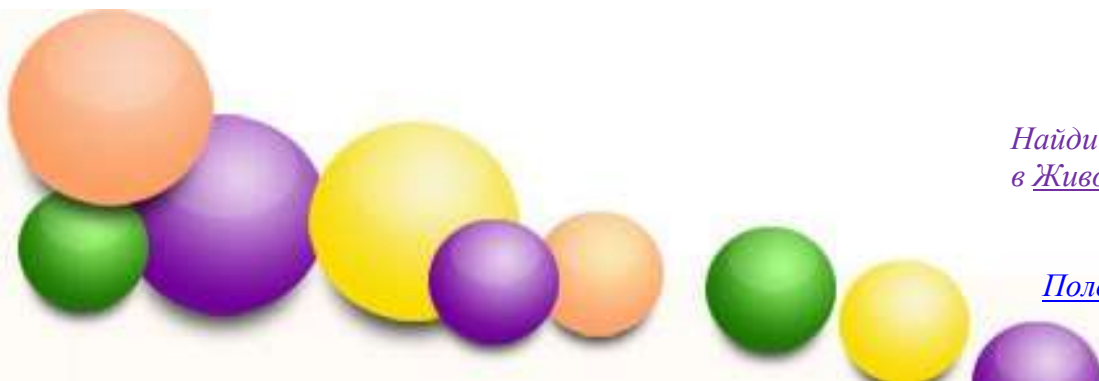
<http://andryana.ru>

Витаминка № 1

Когда мы создаем куклу, очень важно, чтоб она смотрелась цельно. Так как кукла объект маленький, то для лучшего восприятия человеческим глазом нужно соблюдать некоторые правила. Одним из главных правил является доминирование одного цвета в кукле. Особенно это касается тех случаев, когда вы только начинаете и не владеете в совершенстве навыками подбора цветов. Секрет в том, чтоб в тканях костюма, волосах, и даже коже куклы присутствовал один и тот же цвет.

Витаминка № 2

Второй совет тоже будет касаться красок в кукле. Когда мы уже выбрали цвет тона кукольного тела, очень важно сделать замес с запасом в отдельной баночке, которую можно плотно закрыть. Это поможет в будущем очень сильно. Самое главное, это то, что мы сможем на следующий день после окраски куклы добавить какой-то другой тон, в случае если высохший цвет краски нас не удовлетворит. Дело в том, что акриловая краска сильно темнеет по мере высыхания, поэтому часто замешанный цвет оказывается на теле куклы слишком темным, а предварительный замес позволит избежать непопадания в тон.



Найди свой ИЗЮМ на [Фэйсбук](#),
в [Живом Журнале](#), [ВКонтакте](#),
на [Subscribe.ru](#),
скоро и на [Mail.ru](#)
[Полезные покупки от ИЗЮМ](#)



Витаминка № 3

Третий совет будет связан также с цветом. Но на этот раз глаз и губ. Для того, чтоб цвет губ не казался неестественно розовым, или чересчур «чистым», чтоб этот цвет не выпадал из лица куклы, нам понадобится совет 2 – взять замес цвета для тела куклы, и добавить в него розового, красного, пурпурного в небольшом количестве. То же можно сделать и с цветом глаз и даже цветом теней для глаз или румян. Поскольку акрил не обладает прозрачностью – это верный способ сделать наиболее мягкие переходы цвета.

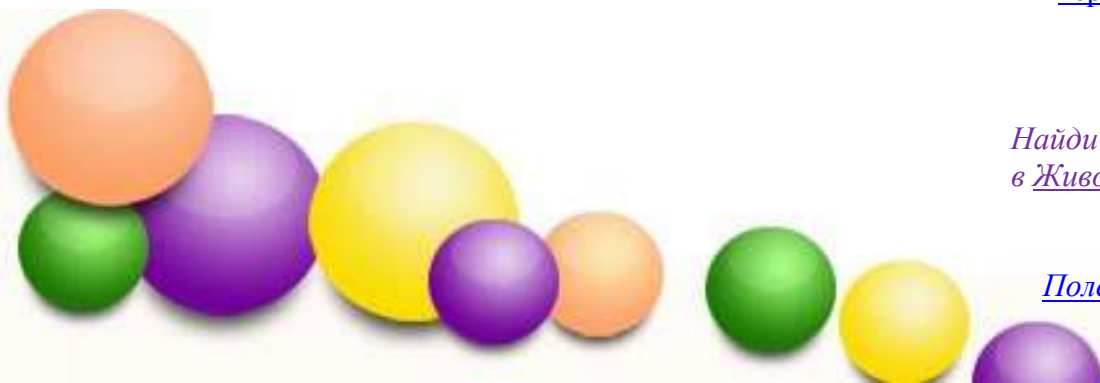
Витаминка № 4

Еще один секрет будет тоже связан с цветом и красками. Один из основополагающих принципов изобразительного искусства является соблюдения правила: если тени рисуем холодным цветом, то свет – теплым и наоборот. Но чаще тени рисуют холодным цветом. Поэтому для большей выразительности костюма, рельефа куклы нужно подтемнить глубокие места и высветлить выступающие. При этом для темных тонов добавить в основной цвет холодные цвета – синий, зеленый, фиолетовый, а для светлых – желтые, оранжевые вместе с белилами.

Витаминка № 5

И еще один совет будет связан непосредственно с нанесением краски. Когда мы приступаем к окрашиванию куклы, то сталкиваемся с тем, что кисть оставляет на теле куклы неуместные полосы. Чтоб поверхность тела не пестрела невразумительным рельефом можно использовать такой прием: вместе с кистью мы используем губку, и после каждого нанесения краски кистью, мы сразу же аккуратно «тампуем» ее губкой (спонжем), немного растягивая на еще неокрашенную область. И таким образом, чередуя кисть и губку, мы добиваемся равномерного нанесения краски на все тело куклы.

*** [вернуться к оглавлению](#) ***



Найди свой ИЗЮМ [на Фэйсбук](#),
[в Живом Журнале](#), [ВКонтакте](#),
[на Subscribe.ru](#),
[скоро и на Mail.ru](#)
[Полезные покупки от ИЗЮМ](#)



ВИТАМИНКИ ОТ АПИЛЕДИ



**Апиледи -
хозяйка сайта
"Апидом"**

<http://apidom.ru/blog/>

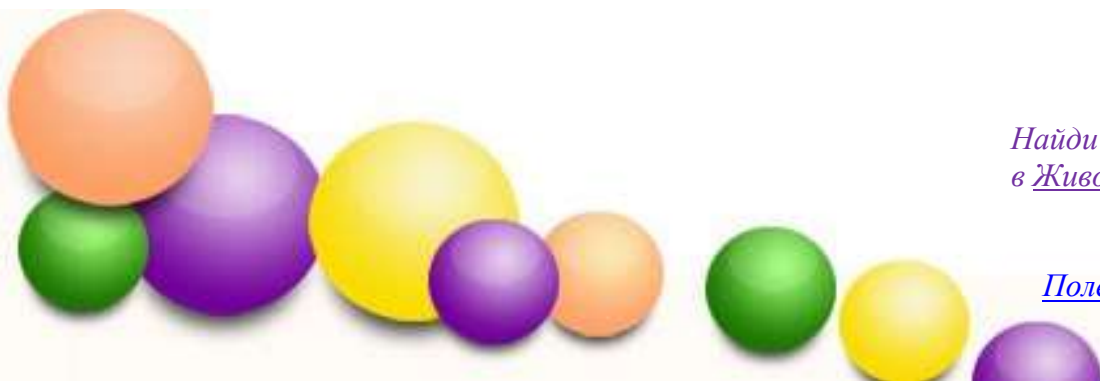
Витаминка № 1

У многих из нас есть такое воспоминание детства: мы простудились, лежим в постели, а заботливая мама приносит горячий чай с мёдом. Но мёд при температуре более 40 градусов теряет свои целебные свойства.

Опытные апитерапевты советуют: рассосать столовую ложку мёда, до полного растворения. Тогда все лечебные свойства мёда усвоятся слизистой оболочкой рта и гортани. И только потом спустя 15-20 минут, выпить чаю, лучше цветочного.

Витаминка № 2

Опустите кусочек хлеба в мёд. Если он через некоторое время затвердеет, то у вас качественный мёд. А если хлеб размягчился, вы имеете дело с сахарной подделкой или вам продали незрелый мёд.



Найди свой ИЗЮМ на Фэйсбук,
в Живом Журнале, ВКонтакте,
на Subscribe.ru,
скоро и на Mail.ru
[Полезные покупки от ИЗЮМ](#)



Витаминка № 3

Возьмите столовую ложку мёда и быстрым круговым движениями поверните ее несколько раз. Хороший мёд не стекает с ложки, а накручивается на нее.

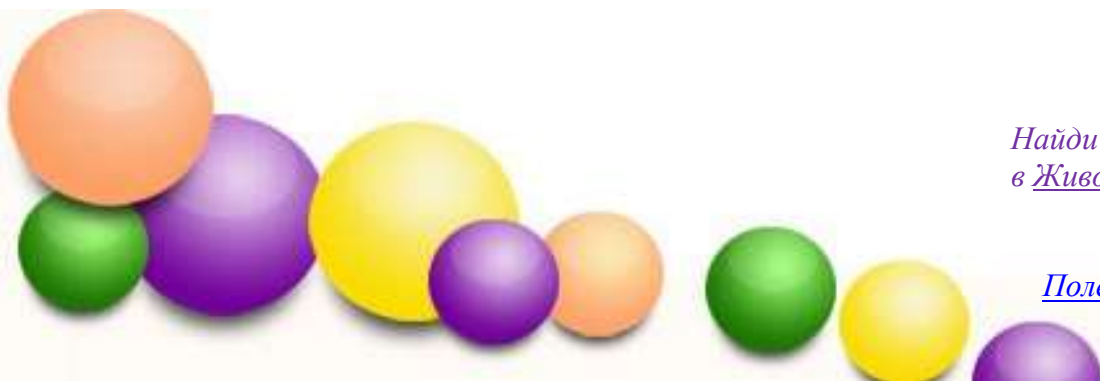
Витаминка № 4

Если растворить натуральный мёд в воде (1:2), то раствор будет слегка мутноватый. При наличии примесей (мука, крахмал, мел, свекловичная патока), они выпадут в осадок.

Витаминка № 5

Хотите повысить свою стрессоустойчивость? 2 раза в день рассасывайте пчелиную обножку, она богата цинком и поможет справиться вам с любыми неприятностями и волнениями.

*** [вернуться к оглавлению](#) ***



Найди свой ИЗЮМ на [Фэйсбук](#),
в [Живом Журнале](#), [ВКонтакте](#),
на [Subscribe.ru](#),
скоро и на [Mail.ru](#)
[Полезные покупки от ИЗЮМ](#)



ИЗЮМ – ПОЛЕЗНЫЕ ПОКУПКИ ДЛЯ ЯРКОЙ ЖИЗНИ



Совершайте полезные покупки в новом магазине ИЗЮМа

[Izumlife – Полезные Покупки](#)

[для Яркой Жизни](#)

Посетите магазин ИЗЮМ! Мы сделали его для вас!

Ах, какой это чудесный магазин! Мы сами долго искали что-то подобное, душевное и уютное, на просторах Рунета, но... не нашли. Ведь для получения истинного удовольствия от покупки нужно ощущение, что за движком магазина есть нечто большее...

Это большее - Идеи и Знания, Юмор и Мудрость - вы в изобилии найдете в нашем магазине, мы не случайно назвали его [Izumlife](#) – изумительная, яркая жизнь.

Как сделать свою улыбку радостной, отношения волнующими, а жизнь – наиболее ярким отражением своего Я?

Как перестать бояться, сдаваться, быть несчастной и одинокой?

И как, в конце концов, сделать так, чтобы все было всегда под рукой?

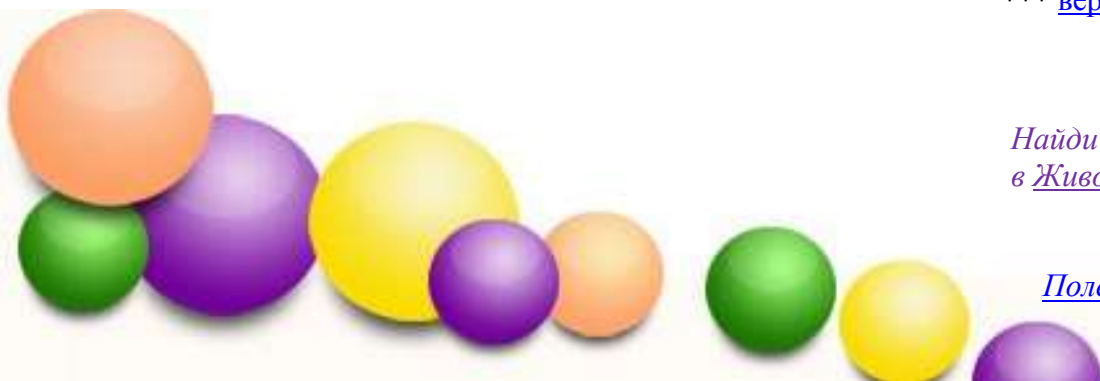
Заходите, добавляйте в закладки! Ассортимент магазина постоянно пополняется!

изумительная, яркая жизнь ждет вас на [Izumlife](#).

Только в магазине ИЗЮМ действуют [подарочные фунты](#).

*** [вернуться к оглавлению](#) ***

Найди свой ИЗЮМ на [Фэйсбук](#),
в [Живом Журнале](#), [ВКонтакте](#),
на [Subscribe.ru](#),
скоро и на [Mail.ru](#)
[Полезные покупки от ИЗЮМ](#)





ВИТАМИНКИ ОТ ЗЛАТЫ ГОРОХОВОЙ



**Злата Горохова -
автор проекта
«Психология для жизни»**

<http://psy-forlife.ru/>
<http://www.facebook.com/psyforlife>
<http://vk.com/public31428635>
<http://zlatagorokhova.livejournal.com/>
<http://subscribe.ru/catalog/culture.psychology.psyforlife>

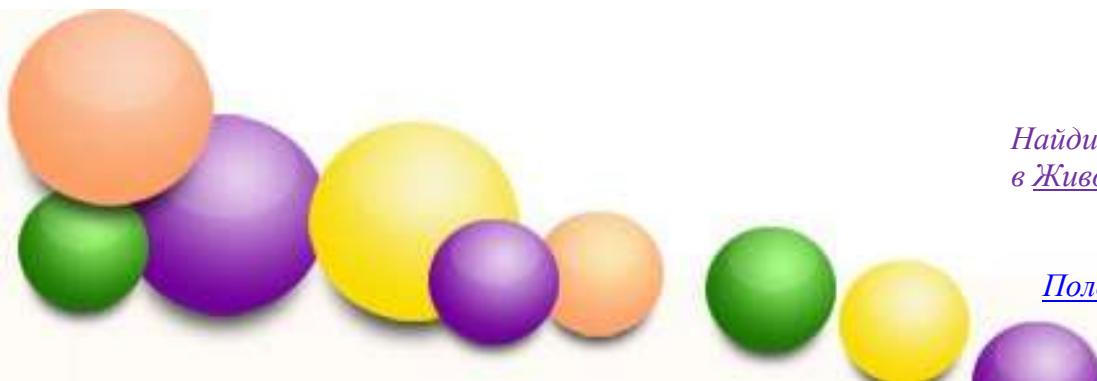
Витаминка № 1

Ох, многие из нас мечтают о бодром утре! Чтобы хотелось побыстрее проснуться и уже окунуться в новый день. И это огромное счастье, если Ваш день наполнен важными именно для Вас делами, к которым хочется стремиться. Тогда и настроение само налаживается, и утро уже само по себе бодрое. А если все не так радужно? Если новый день не манит своими делами, а наоборот, нависает темной тучей непонятно кому нужных дел?

Не отчаивайтесь! На этот случай есть шикарная витаминка! Включите в свое утро особый ритуал, который приносит Вам удовольствие. Например, стакан свежесжатого сока или чай с лимоном. Хорошее утро – это залог хорошего дня!

Витаминка № 2

Как после трудного рабочего дня быстро сбросить усталость? Все очень просто! Придя домой с работы, обязательно примите душ с ароматным гелем для душа. Особенно это важно, если Ваша работа связана с общением с большим количеством людей. Проверено на себе – работает!



*Найди свой ИЗЮМ на Фэйсбук,
в Живом Журнале, ВКонтакте,
на Subscribe.ru,
скоро и на Mail.ru
[Полезные покупки от ИЗЮМ](#)*



Витаминка № 3

Хотите, чтобы ваши ребяташки с удовольствием бежали в кровать укладываться спать? Тогда в вечерний ритуал отхода ко сну включите следующую процедуру (идеально для холодного времени года): пока ребенок купается, положите его пижамку на батарею центрального отопления – оно будет теплым и очень приятно потом ее на себя одевать (кстати, опробуйте на себе – Вам оно тоже понравится!), а также с помощью электрической грелки согрейте постель (малышу будет намного приятнее нырнуть в теплую норку, чем в холодную берлогу).

Вы можете даже придумать свою игру, связанную с этим ритуалом.

Тепло, воздействующее извне на тело, действует расслабляющее и успокаивает нервную систему.

Витаминка № 4

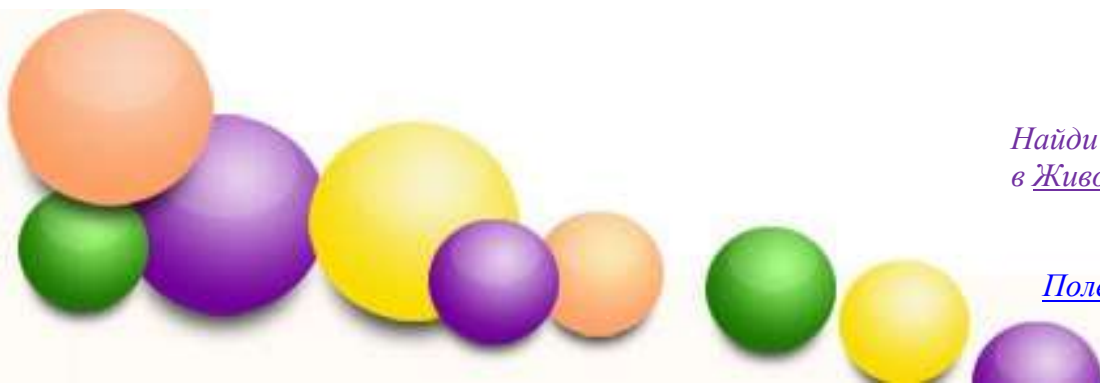
И пара витаминок для укрепления Ваших семейных отношений.

Введите простую привычку – обнимайте и целуйте своих близких каждое утро и каждый вечер, при встречах и расставаниях.

Витаминка № 5

Все свои требования к родным формулируйте в виде просьбы. Например, «дорогой, выброси, пожалуйста, мусор». А когда Ваша просьба исполнена говорите «Спасибо!»

*** [вернуться к оглавлению](#) ***



Найди свой ИЗЮМ на [Фэйсбук](#),
в [Живом Журнале](#), [ВКонтакте](#),
на [Subscribe.ru](#),
скоро и на [Mail.ru](#)
[Полезные покупки от ИЗЮМ](#)



ВИТАМИНКИ ОТ ЖАННЫ ЮЛЫ



Жанна Юла - хозяйка Сказочного Леса в Стране Чудес

Филиалы Чудесного проекта

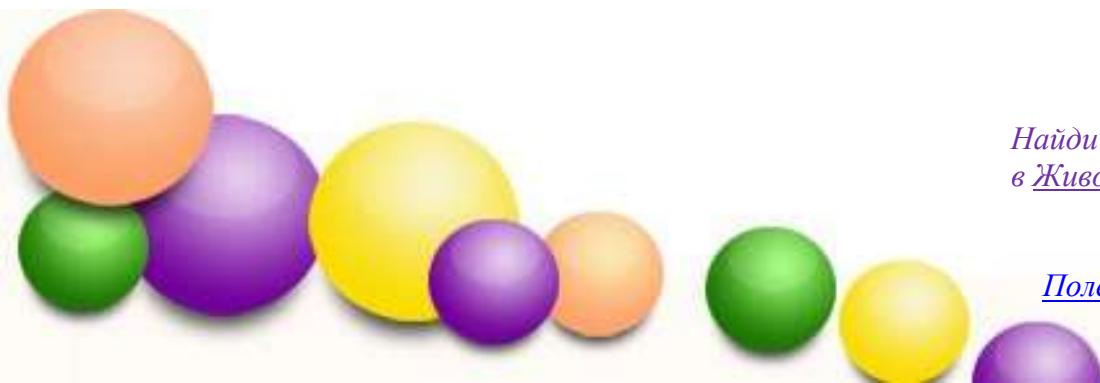
[Журнал Жанны Юлы](#)
[Мастерская Жучки-Юлы](#)
[Сказочный Лес Жучки-Юлы](#)
[иЖЖЖбушка Жучки-Юлы](#)
[Группа ВКонтакте](#)
[Страница на Фэйсбук](#)
[Твиттер](#)

Витаминка № 1

Замечательный совет от Луизы Хей: «В течение дня несколько раз расслабьте скальп». Звучит дико? А вы попробуйте. Особенно, когда хмуритесь или напряжённо думаете о чём-то. Поверьте, ваша голова будет вам благодарна.

Недаром советуют часто расчёсывать волосы, желательно до 10 раз в день. Это способствует тому же самому: массажу кожи головы и её расслаблению.

Можно совмещать расчёсывание с расслаблением сознательным, либо чередовать. И ваши мысли всегда будут причёсаны ☺



Найди свой ИЗЮМ [на Фэйсбук](#),
[в Живом Журнале](#), [ВКонтакте](#),
[на Subscribe.ru](#),
[скоро и на Mail.ru](#)
[Полезные покупки от ИЗЮМ](#)



Витаминка № 2

Если вы не знаете, какой вариант выбрать из нескольких возможных. Представьте себя в комнате, в которой вы уже всё знаете, которая олицетворяет жизнь сейчас. Из этой комнаты выходят двери, за каждой из которых комната с нужным вариантом. Войдите мысленно в каждую из них. Опишите свои ощущения. Сделайте выбор.

Витаминка № 3

Для проработки глубинных страхов: рисуйте каждый день свой страх и сжигайте, пепел развеивайте по ветру (на вас он попасть не должен). Рисуйте каждый день, пока не поймёте, что больше вам нечего рисовать. Умение и смысловая направленность рисунка значения не имеют. Показывать рисунок кому-то не обязательно.

Витаминка № 4

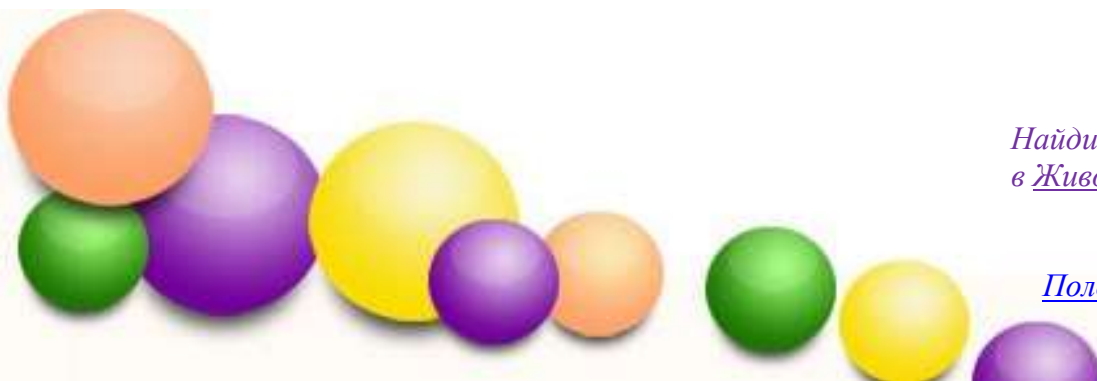
При произнесении affirmаций важно повторение их по 108 раз в день, можно за несколько раз. Например, по 36 раз утром, днём и вечером. Для каждой affirmации полезно давать не менее недели таких повторений.

Витаминка № 5

Позвольте себе хотя бы раз в неделю игру «наоборот». Ешьте левой рукой, если вы – правша, и наоборот. Прыгайте утром из спальни в ванную на одной ножке. Добирайтесь до работы не обычной дорогой. Нарушайте привычки играючи и пробуйте новое на вкус.

Удачи, Жанна Юла
juchkaula@gmail.com

*** [вернуться к оглавлению](#) ***



Найди свой ИЗЮМ [на Фэйсбук](#),
[в Живом Журнале](#), [ВКонтакте](#),
[на Subscribe.ru](#),
[скоро и на Mail.ru](#)
[Полезные покупки от ИЗЮМ](#)



ВИТАМИНКИ ОТ НАТАЛИИ ВИХАРЕВОЙ



Наталья Вихарева

Мой блог: <http://neuchebnykmam.ru/>
[Моя страничка на Facebook](#)

[Моя страничка в ЖЖ](#)

Витаминка № 1

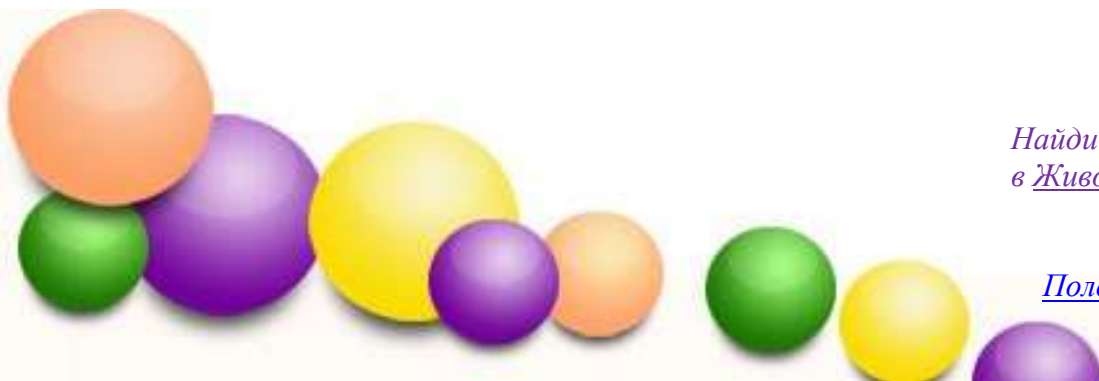
Если тебе нужно что-то сделать, но ты не имеешь ни малейшего понятия с чего начать, пройди по парку или просто по улице. Если нет времени, можно пройтись по комнате или просто потопать ногами.

Витаминка № 2

Если это не помогло, то возьми ручку или карандаш и листок бумаги. И пиши, начиная с фразы: «Я не знаю с чего начать, но если бы знала, то начала бы с ...» и пиши всё, что придёт в голову, каким бы бредом это ни казалось, вплоть до «попрыгала красномордой обезьяной».

Витаминка № 3

Чтобы снять усталость, напряги всё тело до предела секунд на 15-20. Резко сбрось напряжение и почувствуй, как энергия расходится по твоему телу.



Найди свой ИЗЮМ на [Фэйсбук](#),
в [Живом Журнале](#), [ВКонтакте](#),
на [Subscribe.ru](#),
скоро и на [Mail.ru](#)
[Полезные покупки от ИЗЮМ](#)



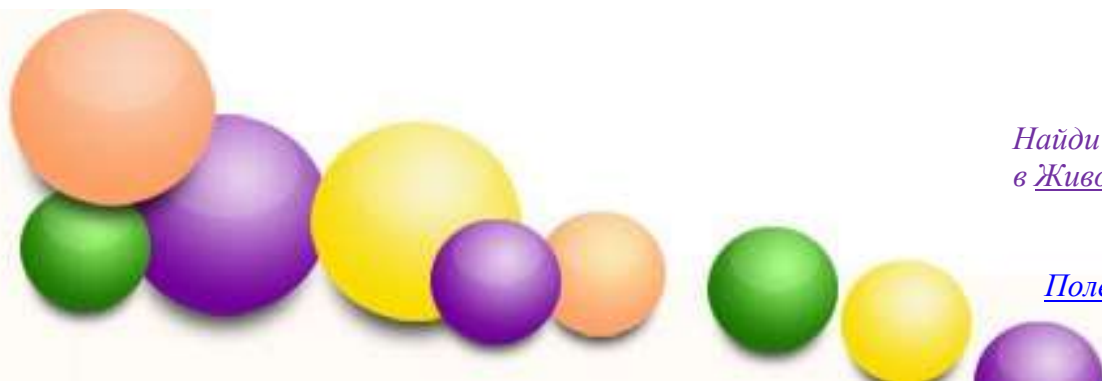
Витаминка № 4

Есть еще один способ немного себя расслабить. Запусти пальцы в волосы, сожми кулачки и немного потяни. Повтори процедуру 5-7 раз. Такой «массаж» поможет взбодриться и обеспечит активный приток крови

Витаминка № 5

Отлично расслабляет и поднимает настроение и поход к парикмахеру. Однако ты можешь заменить его простым расчёсыванием. Расчешись сама, медленно и с наслаждением или доверь это кому-нибудь (подруге, мужу, детям)

*** [вернуться к оглавлению](#) ***



Найди свой ИЗЮМ [на Фэйсбук](#),
[в Живом Журнале](#), [ВКонтакте](#),
[на Subscribe.ru](#),
скоро и на [Mail.ru](#)
[Полезные покупки от ИЗЮМ](#)



ВИТАМИНКИ ОТ АЛЛЫ СОКОЛОВОЙ



Алла Соколова -
хозяйка блога
"Живи радостно!"

<http://zhiviradostno.ru/>

[Моя страница ВКонтате](#)

[Время для жизни - Общение женщин, считающих, что никогда не поздно быть счастливой - сообщество "Время для жизни"](#)

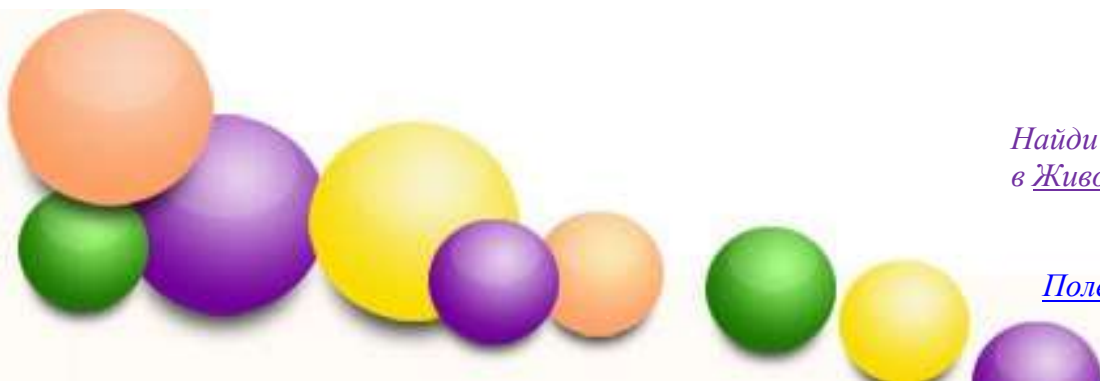
<http://one-in-movement.livejournal.com>

Витаминка № 1

Проснувшись, не вскакивайте сразу. Потянитесь, ощутите свое тело, помассируйте пальцы рук, мочки ушей. Скажите себе :“Сегодня самый лучший день в моей жизни” и улыбнитесь. Старайтесь сохранять это состояние в течение дня.

Витаминка № 2

Примите контрастный душ. После душа по возможности походите обнаженной. Это, во-первых, один из способов закаливания, во-вторых, таким образом вы активизируете кожное дыхание, ну и в-третьих, это просто очень приятно.



Найди свой ИЗЮМ [на Фэйсбук](#),
[в Живом Журнале](#), [ВКонтате](#),
[на Subscribe.ru](#),
[скоро и на Mail.ru](#)
[Полезные покупки от ИЗЮМ](#)



Витаминка № 3

Сделайте массаж ступней ног для активизации всех систем организма. Для этого возьмите круглую деревянную палку диаметром примерно 3-4 см и катайте ее по очереди сначала одной, потом другой ногой. Нажимайте сильно, прорабатывая все области ступни: и пятку, и пальцы, и внутреннюю и наружную сторону стопы.

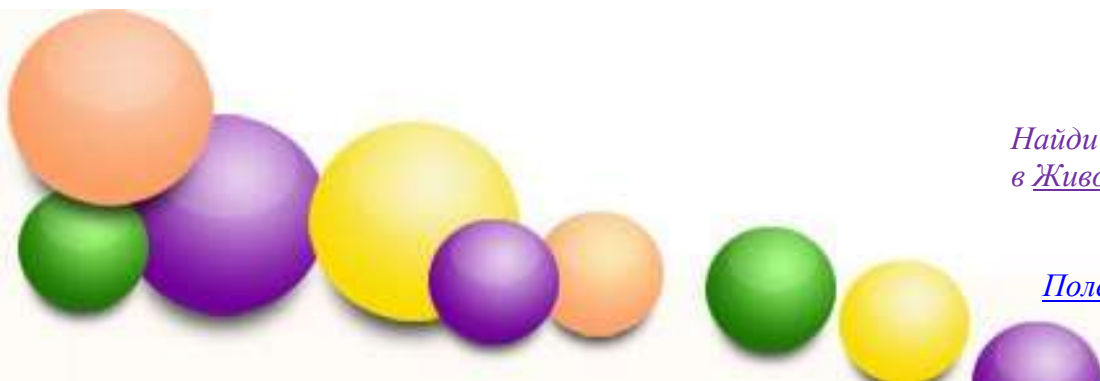
Витаминка № 4

Дыхательная гимнастика одновременно с профилактическим противовирусным и противомикробным эффектом. Капните на ладонь 1-2 капли пихтового или эвкалиптового эфирного масла. Разотрите его на ладонях. Ладонки сложите лодочкой (сомкните ладони таким образом, как будто вам нужно набрать в них воды), поднесите к лицу, чтобы нос погрузился внутрь и делайте резкие, быстрые и короткие вдохи и выдохи. Вдох - носом, выдох - ртом. Примерно 30 - 60 секунд. Не дотрагивайтесь до глаз, глаза не любят эфирного масла.

Витаминка № 5

Выпейте натощак стакан теплой, почти горячей воды. Медленно, прочувствованно, представляя, как она очищает организм, наполняет вас энергией и энтузиазмом. Теплая вода натощак действительно очищает кишечник и активизирует его работу.

*** [вернуться к оглавлению](#) ***



Найди свой ИЗЮМ на [Фэйсбук](#),
в [Живом Журнале](#), [ВКонтакте](#),
на [Subscribe.ru](#),
скоро и на [Mail.ru](#)
[Полезные покупки от ИЗЮМ](#)



ПОЛУЧИ СВОЙ ФУНТ ИЗЮМА !



**Участвуйте в
акциях ИЗЮМА
и получайте
скидочные
фунты**

[Izumlife – Полезные Покупки
для Яркой Жизни](#)

Участвуйте в Неделях Яркой Жизни от ИЗЮМ!

Выигрывайте подарочные фунты!

Самым активным участникам и комментаторам авторы вручают подарочные купоны. Мы назвали их фунтами ИЗЮМА.

По окончании мероприятия победители объявляются в итоговой записи. Купоны рассылаются через сервис сообщений социальных сетей.

Каждый купон имеет уникальный номер, чтобы выигравший участник гарантировано мог воспользоваться своим призом в магазине [Izumlife](#).

По правилам платформы [Izumlife](#) для покупки одного товара может использоваться только один купон. Все купоны действительны в течение двух недель со дня отправки.

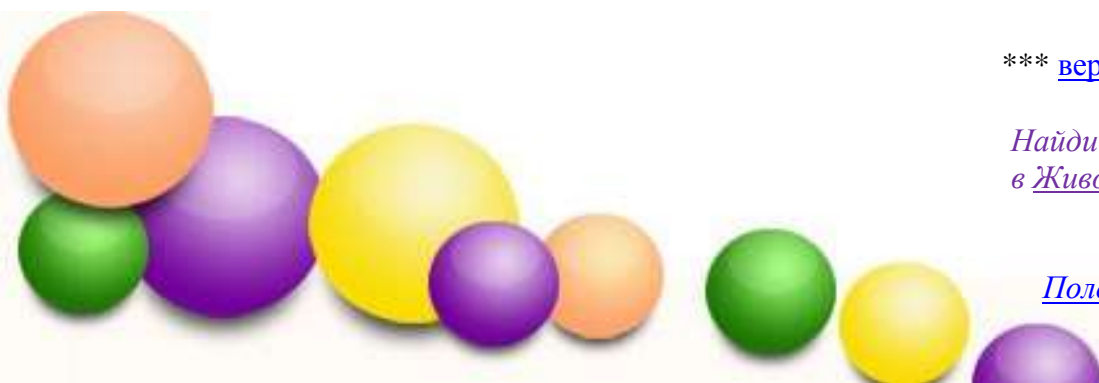
Получайте скидки в [магазине ИЗЮМА](#)

в обмен на подарочные фунты!

изумительная, яркая жизнь ждет вас на [Izumlife](#).

*** [вернуться к оглавлению](#) ***

Найди свой ИЗЮМ на [Фэйсбук](#),
в [Живом Журнале](#), [ВКонтакте](#),
на [Subscribe.ru](#),
скоро и на [Mail.ru](#)
[Полезные покупки от ИЗЮМ](#)





ВИТАМИНКИ ОТ ДАНЫ БЛУДОВОЙ



Дана Блудова -
создание гармоничных
отношений с собой,
миром и людьми

www.coach2.ru

<http://vkontakte.ru/id137937031>

фейсбук

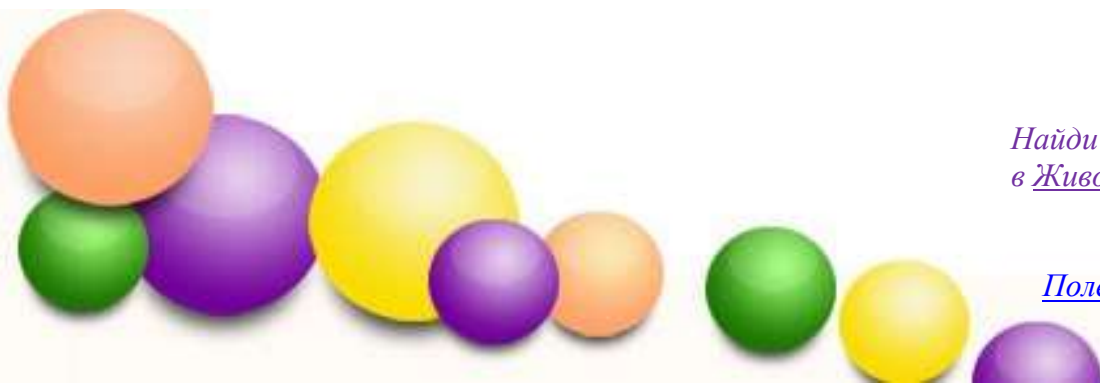
скайп - Blood.finans

почта - mail@coach2.ru

Витаминка № 1

Чтобы **расслабиться** после **долгой и напряженной работы** вам поможет **скручивание** – его можно выполнить сидя, за столом, но эффективней встать. Начинаем с головы, мягко ложим на грудь и постепенно ведем вниз весь позвоночник, складываясь, как пружинка. Накладывая один позвонок на другой...если вы сидите – положите руки на стол и опускайте на них голову, если стоите – представьте себя марионеткой, которая висит на ниточках, закрепленных на уровне пояса, и отпустите всю верхнюю часть тела. В конце можно покачаться, как на ниточках, если сможете – положите ладони на пол, представьте, что вся тяжесть, **негативные эмоции и переживания стекают вниз по позвоночнику** от поясницы к голове, и покидают вас. Поймите так несколько секунд, подышите глубоко и начинайте мягко подниматься, так же, как опускались, как будто тихо раскручивается пружинка, накладывая один позвонок на другой.

Достаточно выполнять это упражнение один раз в день, хотя бы в течение минуты и вы почувствуете после него прилив сил и умиротворение.



Найди свой ИЗЮМ на Фэйсбук,
в Живом Журнале, ВКонтакте,
на Subscribe.ru,
скоро и на Mail.ru
[Полезные покупки от ИЗЮМ](#)



Витаминка № 2

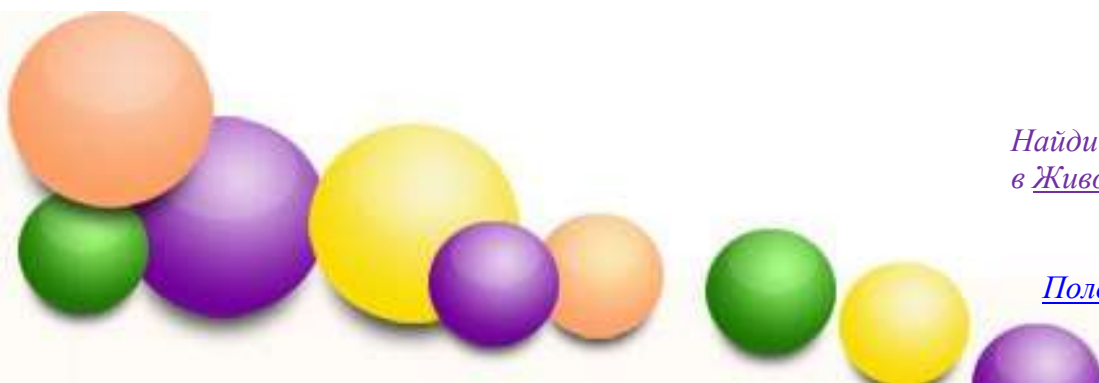
Если вы хотите **избавиться от навязчивого состояния**, негативных эмоций или ощущаете, как вас буквально душит гнев – остановите всю деятельность и начинайте глубоко дышать. Когда мозг испытывает недостаток в кислороде, вы не в состоянии адекватно оценить ситуацию и можете совершить такие поступки или произнести такие слова, которых никогда не позволили бы себе, будучи в нормальном состоянии.

Постарайтесь, чтобы **выдох был продолжительнее по времени**, чем вдох – такой цикл наполняет организм энергией. Технику можно усилить по воздействию многократно, если во время дыхания произносить про себя **любое святое имя**, неважно, из какой религии или течения. Выбирайте то имя, которое вам ближе и у вас внутри отзывается. Это может быть имя святого или любое имя Бога.

Произносится так: делим его на две части и первую произносим (мысленно, конечно) во время вдоха, а вторую – во время выдоха. Достаточно нескольких циклов этого дыхания и вы ощутите, как в голове проясняется и к вам возвращается ровное присутствие духа.

Витаминка № 3

Когда женщина готовит пищу не спеша, с ней **мужчины захотят длительных отношений**. Если же она торопится, относится к процессу невнимательно или ленится готовить дома, к ней у мужчины не возникнет постоянных чувств. Поэтому женщине, которая хочет не коротких связей, а теплых, крепких отношений с любимым человеком, важно **при приготовлении обеда**, подойти к процессу осознанно и уделить ему время и внимание. Помните, когда на кухне нет еды – мужчина перестает о вас думать.





Витаминка № 4

Психологами доказано, что вкусная еда, приятная музыка и любовные ощущения воздействуют на одни и те же области мозга. Хотите, чтобы **ваш дом вызывал только приятные воспоминания и ассоциации**? Постарайтесь, чтобы в нем всегда звуки были мелодичными, продукты – свежими, ароматными и привлекательными.

По этой же причине легко и быстро появляется чувство влюбленности на свиданиях, где люди все время проводят, услаждая чувства вкусной едой, музыкой и зрелищами в кафе, на прогулках и в кино.

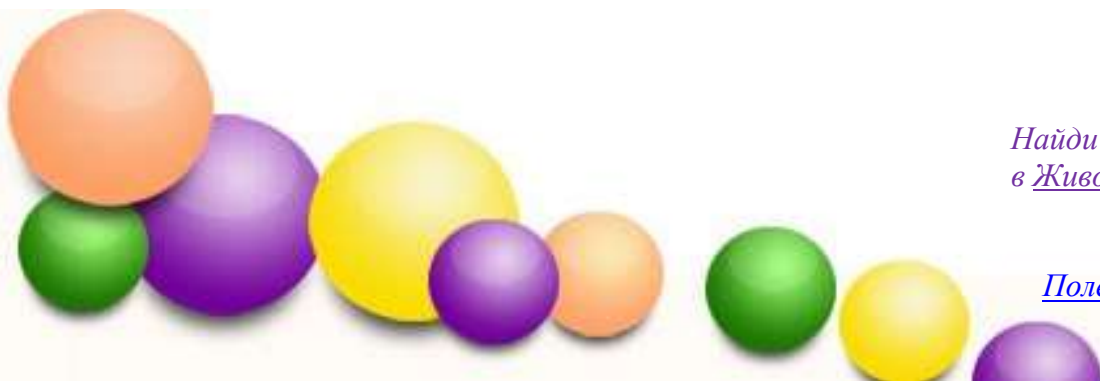
Витаминка № 5

Закон 15 минут

Женщине нельзя ничего требовать от мужчины в первые 15 минут встречи, нагружать своими проблемами или обращаться с просьбами. Ему нужно сначала дать почувствовать, насколько он значим и интересен для вас, спросить про его победы и его самочувствие, дать ему возможность расслабиться рядом с вами.

87% женщин критикуют своего мужчину в первые минуты возвращения его домой, эта одна из тех роковых ошибок, которые накапливаются и приводят в дальнейшем к разводу.

*** [вернуться к оглавлению](#) ***



Найди свой ИЗЮМ на [Фэйсбук](#),
в [Живом Журнале](#), [ВКонтакте](#),
на [Subscribe.ru](#),
скоро и на [Mail.ru](#)
[Полезные покупки от ИЗЮМ](#)



ВИТАМИНКИ ОТ ТАТЬЯНЫ КЛЕНОВОЙ



Татьяна Клёнова -
автор проекта
«Открой дверь удаче»

[Мой блог](#)

[Моя страничка на Facebook](#)

[Моя рассылка в Subscribe](#)

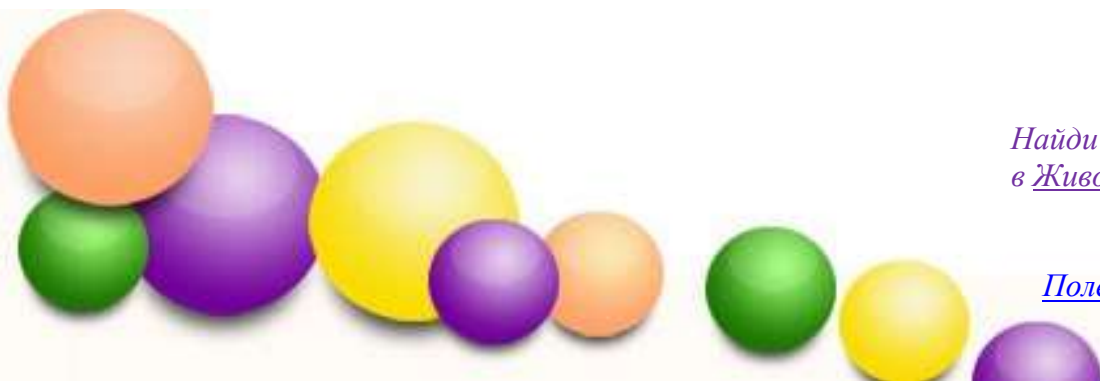
Почта - geomantica@yandex.ru

Витаминка № 1

Книга желаний

Книга желаний – это техника фен-шуй, которая учит тому, что все ваши желания выполняются. Возьмите новый красивый блокнот или тетрадь и новую ручку и напишите 108 желаний, от «хочу мороженое» до «хочу машину». И каждый раз, когда ваше желание исполнилось, вычеркните его и впишите новое. Спустя какое-то время обратите внимание, как много ваших желаний уже исполнилось!

И их будет еще больше! Так вы создаете вокруг себя поток возможностей, только не забывайте о благодарности даже за самое маленькое желание.



Найди свой ИЗЮМ [на Фэйсбук](#),
[в Живом Журнале](#), [ВКонтакте](#),
[на Subscribe.ru](#),
[скоро и на Mail.ru](#)
[Полезные покупки от ИЗЮМ](#)



Витаминка № 2

На проявления любви к себе нам часто не хватает времени: дети, дом, работа, да мало ли что. Но у каждой из нас есть десять минут в день на душ и прочее ежедневное, и уж это время всегда наше. Наносите гель для душа и крем всегда только с самыми ласковыми словами: «Какие у меня красивые ручки, как я люблю свою лебединую шейку, а какие у меня шикарные волосы, просто чудо». И особенное внимание уделите тому, что у вас побаливает, например, той же шее.

Витаминка № 3

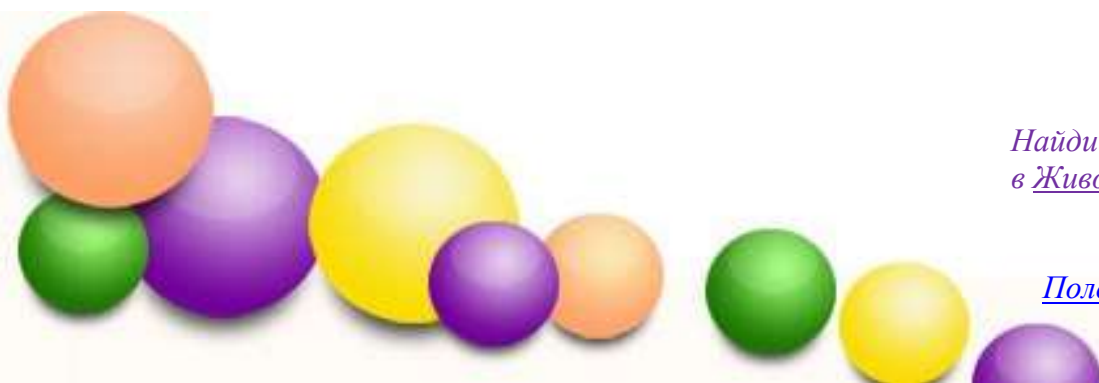
Свет мой зеркальце

Заведите себе отдельное зеркальце. Глядя в него, вы будете говорить себе только ласковые слова - и так создавать свою новую, заботящуюся о вас реальность. Те же слова безусловного одобрения, которые вы придумали в душе, говорите, глядя себе в глаза, каждый день, когда наносите макияж. Сначала это может быть и непривычно, но главное понять разницу между непривычным и сопротивлением. Внутреннее сопротивление - это знак.

Витаминка № 4

Напиши мне письмо

Сопротивление - знак того, что вы пока не совсем верите в то, что вы необыкновенная, чарующая, волнующая, шикарная женщина. Но это можно поправить. Отправьте сами себе письмо по электронной почте. Тема - «Я тебя люблю». Содержание такое же. Напишите его с полной отдачей и теплотой. Опять же, это необычно, но попробуйте преодолеть сопротивление. Только не пользуйтесь корпоративной почтой))).





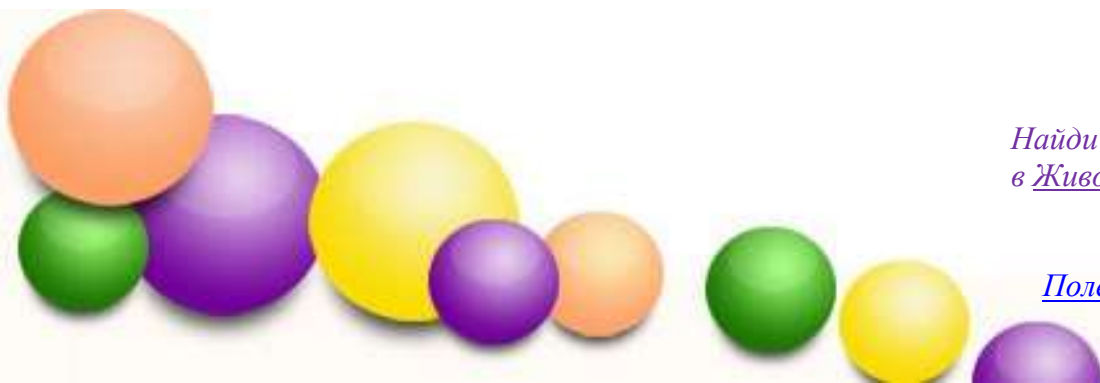
Витаминка № 5

Прожить за 90 секунд

Ученые выяснили, что любая негативная эмоция живет в нашем теле всего 90 секунд. Это значит, что если вам нахамил в трамвае, уже через полторы минуты гормоны стресса вернутся к нормальному уровню. Правда, это возможно только если мы не продолжим себя накручивать, запуская стресс заново. То есть надо быстро сказать «Сама дура» и тут же забыть об инциденте. Мы так не привыкли, уж если вступаем в перепалку, то до победного.

А если этого не делать? В следующий раз, когда произойдет что-то малозначительное и малоприятное, просто дайте себе полторы минуты на то, чтобы прожить негативную эмоцию. Ничего особенного не думайте, и очень скоро вы снова придете в ровное расположение духа.

*** [вернуться к оглавлению](#) ***



Найди свой ИЗЮМ на [Фэйсбук](#),
в [Живом Журнале](#), [ВКонтакте](#),
на [Subscribe.ru](#),
скоро и на [Mail.ru](#)
[Полезные покупки от ИЗЮМ](#)



ВИТАМИНКИ ОТ ЕЛЕНЫ ЛАЗЕР



Елена Лазер

Мой ресурс <http://suvenir.tomsk.ru/>
<http://www.facebook.com/profile.php?id=100001326515778>
http://lazer2002.ya.ru/#y5_id51

Витаминка № 1

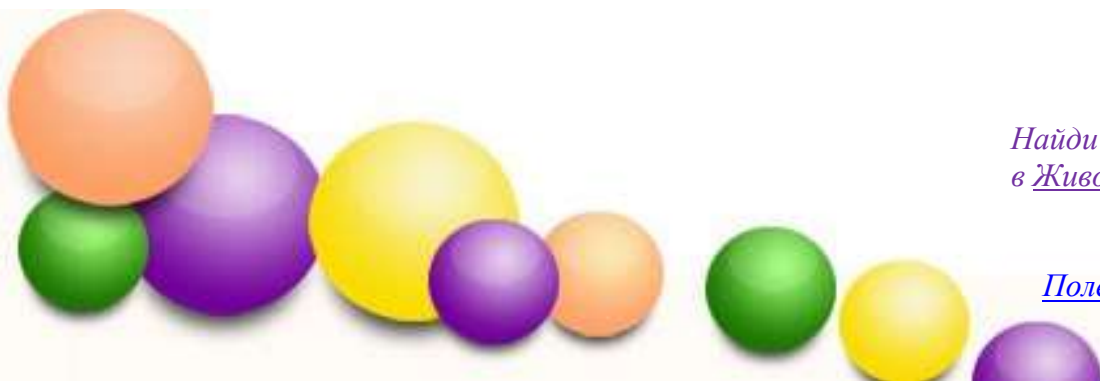
Делай так, как считаешь нужным сам. Если будешь оглядываться на других, думать о том, что другие подумают – потеряешь время. Потеряешь связь с собой. К тому же, это уже будут не твои мысли, и не твои поступки!

Витаминка № 2

Когда ты в неприятной для себя ситуации, вспомни, что «все пройдет, и печаль, и радость». Каждый момент твоей жизни – урок для тебя, причем плохой урок ценнее и дороже.

Витаминка № 3

Не откладывай то, что очень хочется. Бери, делай, получай, чувствуй. Возможно, через пять лет, когда ты получишь то, что хочется сейчас, это уже не будет таким желанным, вкусным, заветным... Не жди, действуй!



Найди свой ИЗЮМ на [Фэйсбук](#),
в [Живом Журнале](#), [ВКонтакте](#),
на [Subscribe.ru](#),
скоро и на [Mail.ru](#)
[Полезные покупки от ИЗЮМ](#)



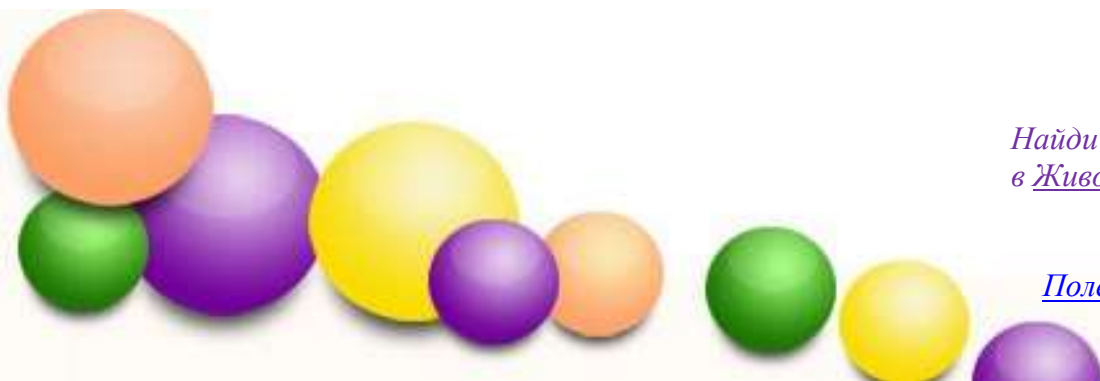
Витаминка № 4

Верь в хорошее. Нашу веру генерируем мы сами, а она потом в трудный момент помогает нам вставать и идти дальше, делать невозможное, превосходить себя и помогать другим. Верь в хорошее.

Витаминка № 5

Если сомнения одолели, сделай решительный шаг по направлению вперед. Если оглянешься – не избавишься от сомнений вообще. Уверенность – враг сомнений!

*** [вернуться к оглавлению](#) ***



*Найди свой ИЗЮМ на [Фэйсбук](#),
в [Живом Журнале](#), [ВКонтакте](#),
на [Subscribe.ru](#),
скоро и на [Mail.ru](#)
[Полезные покупки от ИЗЮМ](#)*



ВИТАМИНКИ ОТ АЛЬБИНЫ



**Альбина Ивкина -
хозяйка блога
КАЛИНОВЧАНКА**

<http://kalinovchanka.ru>

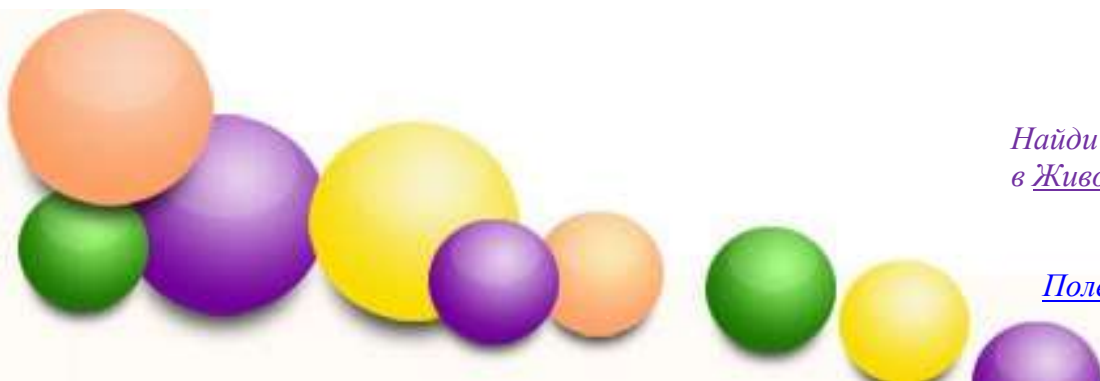
Витаминка № 1

Вас заинтересовала идея родовых поместий, и вы ищите землю для этого?

Тогда ответе на вопросы:

- Зачем вам это надо?
- Так ли уж вам хочется сменить образ жизни?
- И ли вы просто решили убежать от чего-то или кого-то?

Будьте искренни с собой.



Найди свой ИЗЮМ на Фэйсбук,
в Живом Журнале, ВКонтакте,
на Subscribe.ru,
скоро и на Mail.ru
Полезные покупки от ИЗЮМ



Витаминка № 2

Вы утвердились на счёт своего решения – взять землю?!

Тогда пришло время определиться, что вам ближе:

- создавать своё поместье в уже функционирующем поселении с устоявшимися правилами и уставом;
- создавать своё поместье в только ещё создающемся поселении;
- начать создавать своё поселение;
- или вас устроит просто земля в какой либо вымирающей деревне.

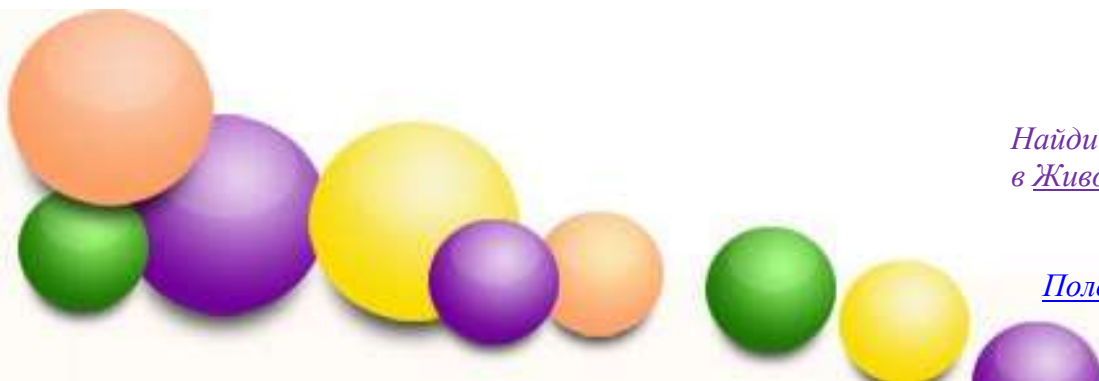
Витаминка № 3

Красивых мест много, и вы никак не можете сделать окончательный выбор?

Встаньте на землю, желательно босиком, повернитесь к Солнышку, раскиньте руки, закройте глаза и... почувствуйте! Вбирайте землю, пространство сердцем.

Если это ваша земля, то вы обязательно почувствуете отклик.

А вот кому верить – Душе или Уму, за кем идти – это ваш и только ваш выбор.





Витаминка № 4

Соседи. Вам очень важно выбрать подходящих соседей? У вас есть к ним определённые требования?

Помните, что Господь дал всем свободу выбора, и разрешите соседям быть такими, какие они есть.

А вы всё равно притянете тех соседей, которые созвучны вам.

Примите их с любовью. Ведь принимая их, вы принимаете себя.

Витаминка № 5

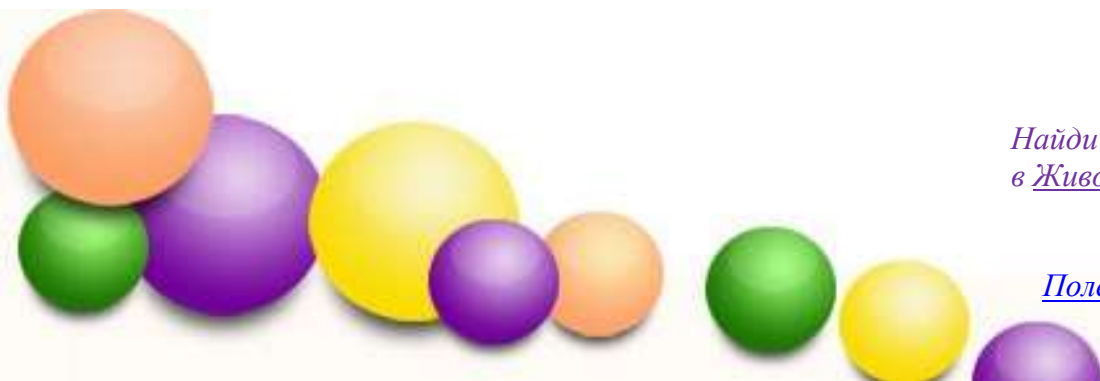
Хотите создать пространство Любви?

Начните с себя. Наполните себя Любовью. Только тогда вы сможете дарить любовь пространству.

Инструкции по посыланию любви здесь:

<http://kalinovchanka.ru/2011/09/kto-ty-chelovek/>

*** [вернуться к оглавлению](#) ***



Найди свой ИЗЮМ на [Фэйсбук](#),
в [Живом Журнале](#), [ВКонтакте](#),
на [Subscribe.ru](#),
скоро и на [Mail.ru](#)
[Полезные покупки от ИЗЮМ](#)



ВИТАМИНКИ ОТ ЛЮБОВИ СЧАСТЛИВОЙ



Любовь Счастливая - автор проекта «Планета Женщин» - как быть женственной, счастливой и успешной

[Сайт: «Планета Женщин»](#)

[Журнал: «Планета Женщин»](#)

[Написать: infowomanplanet@gmail.com](mailto:infowomanplanet@gmail.com)

Витаминка №1.

Улыбайтесь!

Улыбка обезоруживает оппонента!

Улыбка улучшает настроение!

Улыбка привлекает окружающих!

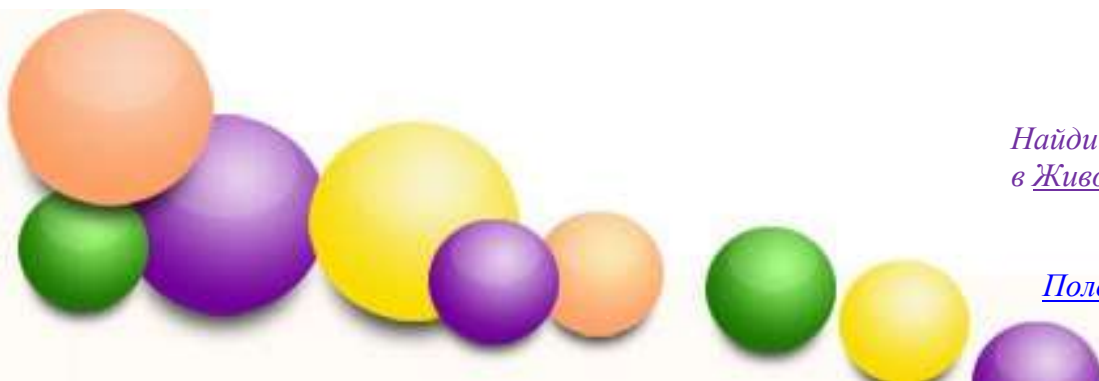
Как улыбаться, если совсем не хочется?

Для этого предлагаю вам маленькое упражнение (каждому пункту уделите 5 секунд):

- растяните губы максимально широко, как будто у вас безумная улыбка;
- теперь улыбнитесь только правой стороной, а левая часть лица пусть будет в покое;
- следом улыбнитесь только левой стороной, а правая пусть отдыхает;
- и на последок улыбнитесь своей естественной улыбкой.

Максимальный эффект от этого упражнения, если вы будете делать его перед зеркалом. Сделайте!

И как ваше настроение теперь?



*Найди свой ИЗЮМ на Фэйсбук,
в Живом Журнале, ВКонтакте,
на [Subscribe.ru](#),
скоро и на [Mail.ru](#)
[Полезные покупки от ИЗЮМ](#)*



Витаминка №2.

Хвалите себя!

Похвала стимулирует!
Похвала улучшает настроение!
Похвала придает веры в себя!

Как хвалить себя, если не за что?

Поверьте мне, всегда найдется за что! Вспомните все, чем вы занимались за день — наверняка за каждое дело можно себя похвалить, даже за рутинное и обыденное. Вкусный завтрак — я молодец; привела в порядок квартиру — я умница; сделала макияж — я красавица; что-то придумала — я талант; занялась рукоделием — я искусница и т.д.

И в дальнейшем не скупитесь: сделала дело — сразу похвалила себя. Интересно, сколько вы своих похвал соберете за день?

Витаминка №3.

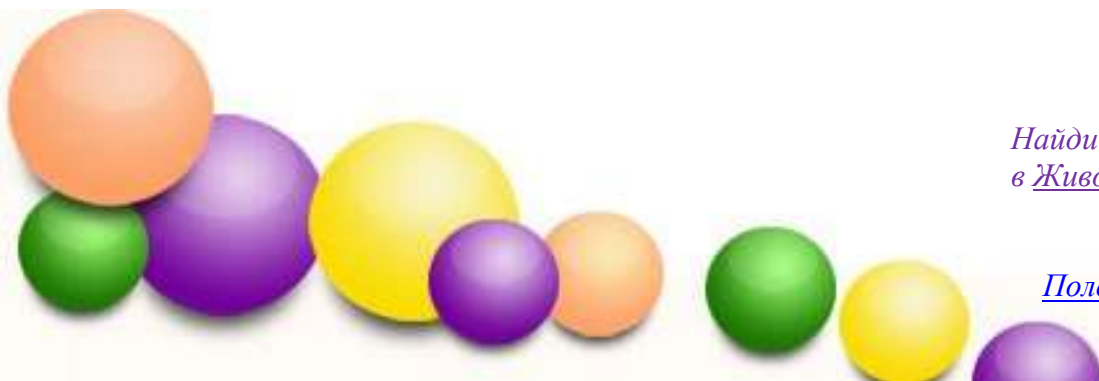
Танцуйте!

Танец улучшает здоровье!
Танец повышает настроение!
Танец раскрепощает тело!

Что делать, если нет умения?

А вы просто танцуйте и не задумывайтесь над этим. Чтоб было легче — танцуйте с детьми — восторг вам обеспечен. Можно танцевать во время приготовления ужина, или когда принимаете душ.

Главное — не умение, а то, что танец дает в итоге: ровную осанку, женственную походку, хорошее настроение!





Витаминка №4.

Пойте!

Пение улучшает мелодику голоса!

Пение раскрепощает голос!

Пение облегчает душу или повышает настроение!

Что делать, если нет голоса?

Пойте, это не важно. Стесняетесь — пойте в одиночестве, или в душе, или под звучание песни (даже если ваш голос будет заглушаться динамиками — ведь вы поете). Пойте мантры и колыбельные.

Пойте всегда, когда вам хочется!

Витаминка №5.

Верьте в себя!

Вера дает установку на лучшее!

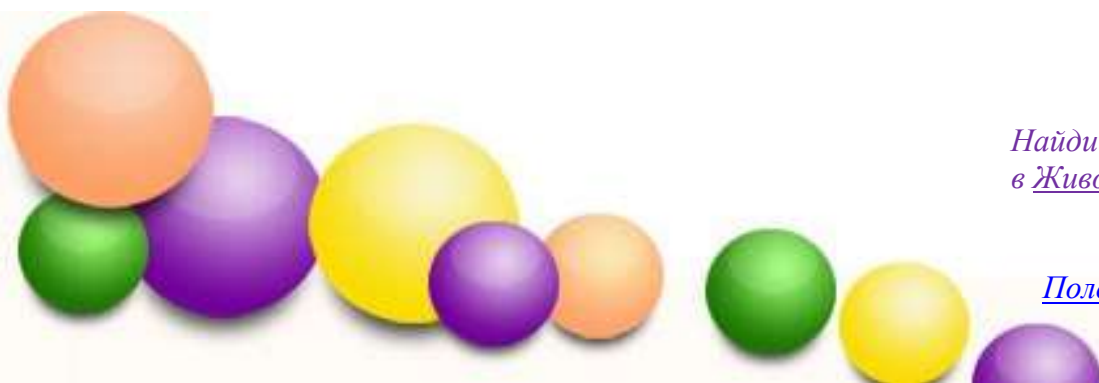
Вера делает жизнь легче!

Вера приносит достижение результата!

Что делать если сомнения и неуверенность в себе съедают и не дают покоя?

Запишите все сомнения на лист бумаги. Записывайте тщательно, чтоб ни одну мысль не пропустить. А теперь уничтожьте этот лист (или их несколько?). Можно порвать, можно порезать, можно сжечь. А можно устроить целый ритуал по уничтожению неуверенности с песнями и плясками (см. Витаминка №3 и Витаминка №4). Будет весело!

*** [вернуться к оглавлению](#) ***



*Найди свой ИЗЮМ на [Фэйсбук](#),
в [Живом Журнале](#), [ВКонтакте](#),
на [Subscribe.ru](#),
скоро и на [Mail.ru](#)
[Полезные покупки от ИЗЮМ](#)*



ВИТАМИНКИ ОТ ЛАРЫ УСОВОЙ

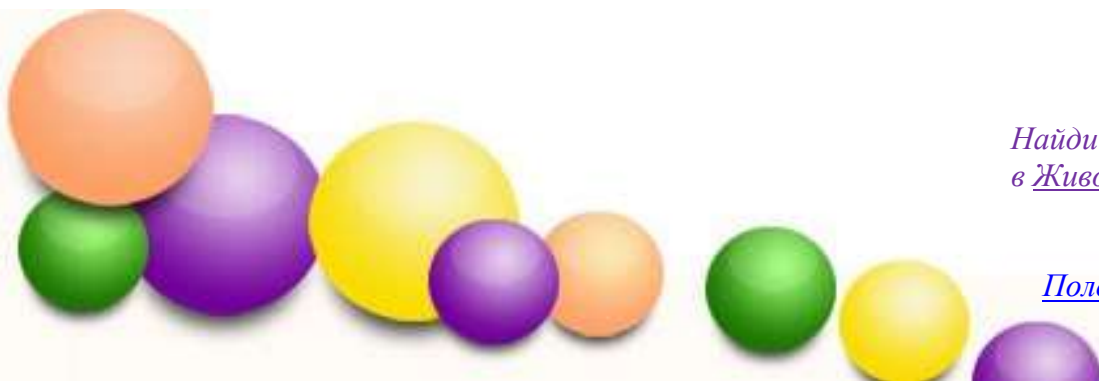


**Лара Усова -
автор проектов**

[Созвездие ЖЕНЩИНА](#)
[Школа Профи Блоггера](#)
[Журнал Лары Усовой](#)
[ВКонтакте](#)
[Фэйсбук](#)
[Твиттер](#)

Когда то моя жизнь была очень грустной, серой и унылой. Я была вся раздавлена горем потери своей дочери, стала биороботом и совершенно разучилась жить в радости и наслаждаться жизнью. Поэтому мои витаминки – это простые шаги для того, чтобы вновь вернуть радость в свою жизнь.

Радость – это основа, на которой строится ваша счастливая и успешная жизнь. Давайте вернем радость в свою жизнь!



Найди свой ИЗЮМ [на Фэйсбук](#),
[в Живом Журнале](#), [ВКонтакте](#),
[на Subscribe.ru](#),
[скоро и на Mail.ru](#)
[Полезные покупки от ИЗЮМ](#)

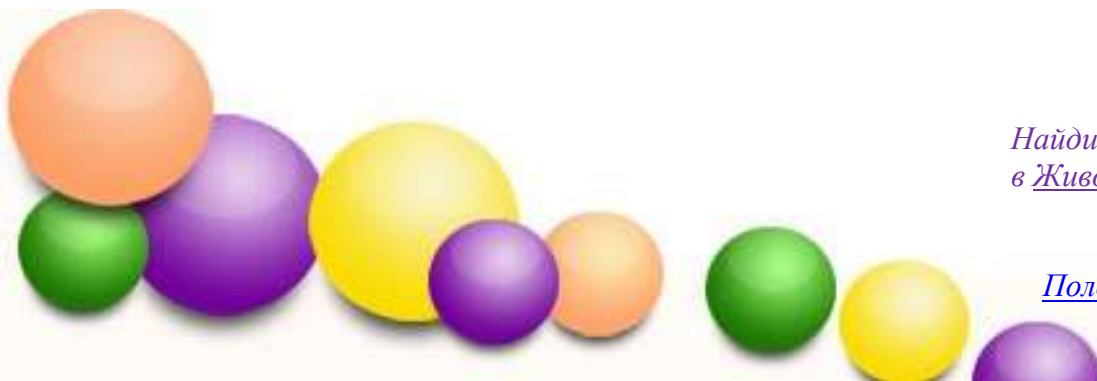


Витаминка № 1

Скажи друг, ты уже знаешь, что улыбка ничего не стоит, но много дает. Она обогащает тех, кто ее получает, не обедняя при этом тех, кто ее дарит. Она длится мгновение, а в памяти остается порой навсегда.

За сим, утверждаю - впереди тебя ждет день 107 улыбок! Тебе, мой веселый друг, предстоит улыбнуться ровно 107 раз. Не больше и не меньше. А так же обязательно, серьезно так считай, и ни в коем случае не переходи черту, когда из улыбки получается веселое поха-ха-тывание. Очень серьезно улыбаемся и очень серьезно считаем ровно 107 улыбок! Да, и улыбаемся не в пустоту, а настоящим людям - родным, прохожим, коллегам, недругам - искренне так, по-настоящему!

Только ты серьезно так отнесись к упражнению, и считай свои улыбки и улыбайся намеренно, и вскоре ты почувствуешь, что ты как бог руководишь своим настроением и... соответственно собой :-)) Удачи тебе в таком веселом, приятном и полезном занятии!





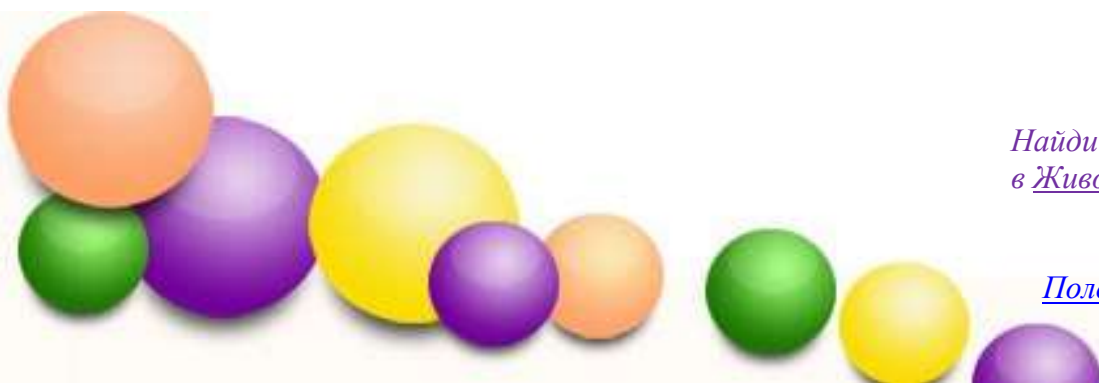
Витаминка № 2

Продолжаем наше путешествие по реке радости. Скажи друг, а ты готов принять радость в свою жизнь?

Радость, она - повсюду! Прошу тебя, друг, ответь - принимаешь ли ты радость в свою жизнь? Или ты неосознанно избегаешь её... Подумай об этом.

Так вот тебе, дорогой друг, для обретения своей радости, необходимо сотворить радость другому - родственнику, другу, коллеге, прохожему - совершенно не важно! Просто так! Сделай это в следующие 24 часа, не откладывай на потом.

Этот прием «Помоги другому» очень хорошо действует. Просто потому, что человек в стрессовой ситуации, в жизни совершенно безрадостной и пустой, очень часто ведет себя как законченный эгоист, порой даже с примесью мазохизма - растравливает свои раны, все глубже и глубже погружаясь в боль и страдания. Важно вырвать себя из этого замкнутого круга, переключиться на заботу о других, нуждающихся в помощи, страдающих.



Найди свой ИЗЮМ на [Фэйсбук](#),
в [Живом Журнале](#), [ВКонтакте](#),
на [Subscribe.ru](#),
скоро и на [Mail.ru](#)
[Полезные покупки от ИЗЮМ](#)

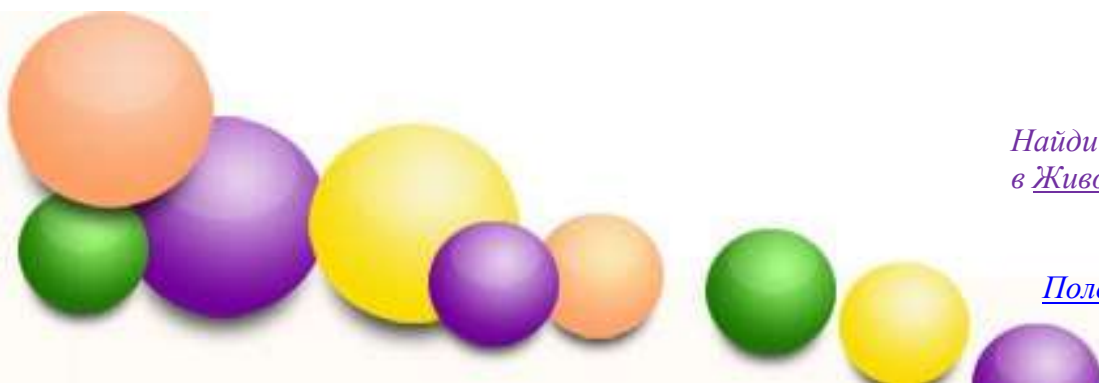


Витаминка № 3

Сегодня я хочу тебе сказать об активной стороне радости. Радость в движении. Ты знаком с этой радостью? При занятиях спортом в организме человека вырабатывается гормон Радости. Посему сегодняшнее наше задание совсем простое. Скажите, вы делаете зарядку по утрам или вечерам, или может быть, вы любите танцевать? В вашей жизни есть место для спорта?

Всё же смею надеяться, что ваш ответ - Да! Просто теперь при занятиях спортом... а для чего вы занимаетесь спортом? Для здоровья, для стройности, для хорошего самочувствия - для чего? Так вот, теперь добавьте еще один пункт - вы занимаетесь спортом для своей радости! Радость в движении...

Через движение вы будете возрождать радость в своей жизни. Даже если у вас нет движения - добавьте его, чтобы в вашей жизни стало больше радости. Чтобы вы на физическом уровне действительно наполняли свой организм гормоном радости. Это очень приятный гормон я вам скажу.... Пользуйтесь себе на благо и всем на радость!



*Найди свой ИЗЮМ на [Фэйсбук](#),
в [Живом Журнале](#), [ВКонтакте](#),
на [Subscribe.ru](#),
скоро и на [Mail.ru](#)
[Полезные покупки от ИЗЮМ](#)*



Витаминка № 4

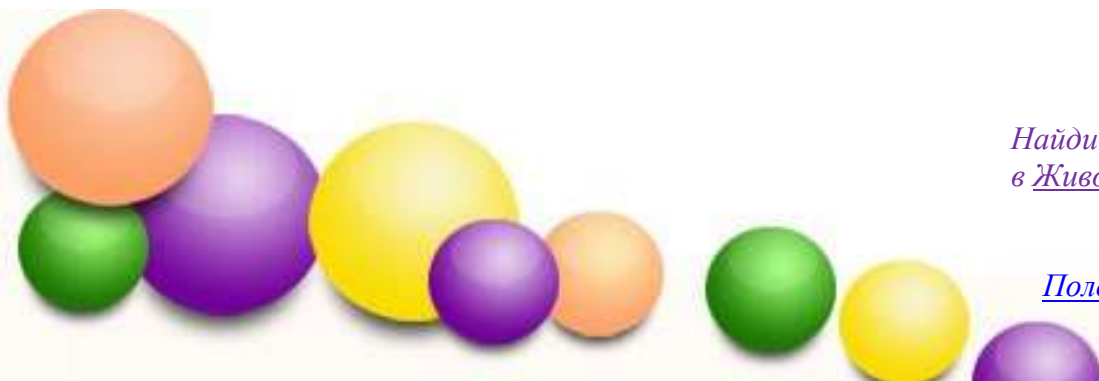
Очень простое и полезное упражнение. Делай его время от времени, чтобы навсегда переключить себя на канал радости.

Итак, упражнение: «Свободные Желания Свободного Человека». Составь список, в котором напиши все то, что ты «Должен делать...» и то, что тебе «Надо сделать...». Список оформи на листе А4 и напиши его ручкой или простым карандашом. Это важно. Только от руки.

А затем возьми карандаш другого цвета, зачеркни слова «Надо» и «Должен» и поверх них напиши жирно и красиво слово «Хочу». В тот момент, когда ты будешь писать «Хочу», «Я выбираю», обязательно улыбайся и внутри себя чувствуй удовольствие от того, что ты сделаешь все эти приятные дела.

И с сегодняшнего момента - отслеживай в себе свои мысли, и как только осознаешь, что сейчас скажешь «Надо..», или «Должен...», заменяй их на слово «Хочу», «Я выбираю».

Это упражнение волшебным образом изменит твою жизнь. Ведь когда ты делаешь то, что хочешь, ты делаешь это хорошо и получаешь удовольствие. А именно удовольствие, помноженное на 100, и есть Радость.





Витаминка № 5

И давай закончим наши витаминки одним полезным и красивым навыком, а именно «Внутренней улыбкой».

Когда вы сидите и вам нечего делать, просто расслабьте нижнюю челюсть и приоткройте слегка рот. Начните глубоко дышать ртом. Позвольте телу дышать так, чтобы оно становилось все более и более пустым. И когда вы чувствуете, что дыхание стало совсем пустым, и рот раскрыт и скулы расслаблены, все тело будет очень расслаблено. В это мгновение начните ощущать улыбку - не в теле, а во всем внутреннем существе... вы сможете это сделать. Это не улыбка, которая приходит на уста - это та самая улыбка, которая распространяется изнутри, как бы прорастает из вас и заполняет всего вас и пространство вокруг.

Постарайтесь сами понять, что это... Потому что это нельзя объяснить, это можно только начать практиковать и почувствовать. Не нужно улыбаться губами на лице, но словно улыбка идет из живота, живот улыбается. И эта улыбка не смех, поэтому она очень мягкая, деликатная, тонкая - как маленькая розочка, раскрывающаяся в животе, и ее аромат распространяется по всему телу. Если вы поняли, что это за улыбка, вы можете быть счастливы двадцать четыре часа в сутки. И когда вы чувствуете, что вы упускаете это счастье, просто закройте глаза, найдите эту улыбку вновь, и она будет там.

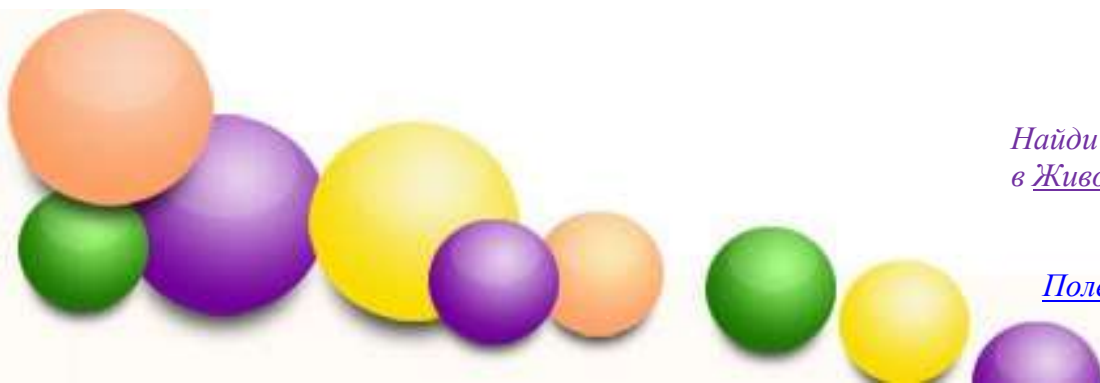
И это действительно так!

Улыбайтесь на здоровье. Сотворяйте сами свою жизнь через «Хочу» и «Я выбираю!». И ваша жизнь станет намного прекраснее и счастливее.

Лара Усова, та что светит...

Стучите в скайп *liris77* или пишите на e-мейл profiblogger@gmail.com

*** [вернуться к оглавлению](#) ***



Найди свой ИЗЮМ на [Фэйсбук](#),
в [Живом Журнале](#), [ВКонтакте](#),
на [Subscribe.ru](#),
скоро и на [Mail.ru](#)
[Полезные покупки от ИЗЮМ](#)



ВИТАМИНКИ ОТ DIANA SHAHAR



DIANA SHAHAR

В интернете Вы меня легко найдете по адресу:

ЭФФЕКТНОЕ ПРЕОБРАЖЕНИЕ ЖЕНЩИНЫ

[Мир Украшения](#)

[Живой Журнал](#)

[Фан-страница на Facebook](#)

В Контакте: [Diana Shahar](#)

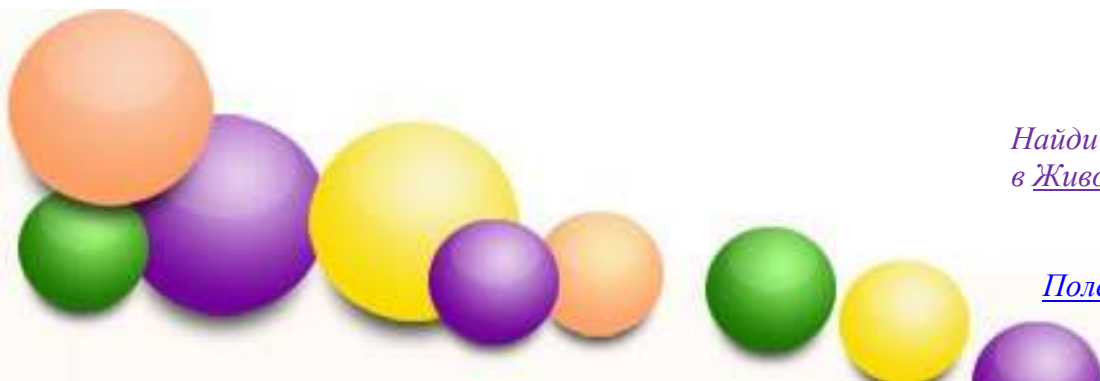
E-mail: yourstyle10@yandex.ru

Витаминка № 1

Милая женщина, подскажите мужу, как завязать галстук - он оценит Вашу заботу.

Рассмотрим один из самых популярных способов завязывания галстука — этот галстучный узел является классикой. Называется он виндзор (от англ. "windsor").

Этот узел получается достаточно большим, в то же время он симметричен и поэтому особенно красив. Его массивность достигается тем, что на шейной петле широкий конец галстука закрепляется дважды. Со стороны кажется сложным вязать галстук с таким узлом, но, немного потренировавшись, вы поймете, что это не так уже и трудно. А спустя несколько дней вы даже не будете смотреть на инструкцию по завязыванию. Как правило, эта схема завязывания галстука больше подходит под рубашки с широким воротником.



Найди свой ИЗЮМ на [Фэйсбук](#),
в [Живом Журнале](#), [ВКонтакте](#),
на [Subscribe.ru](#),
скоро и на [Mail.ru](#)
[Полезные покупки от ИЗЮМ](#)

ИЗЮМ *Первая горсть*

Витаминки для яркой жизни



1. Берем тот конец галстука, который шире, и перекидываем его влево через узкий, а затем проводим его через петлю.



2. Тянем конец пошире вниз и отводим вправо.



3. Протягиваем конец пошире спереди через шейную петлю и отводим налево.



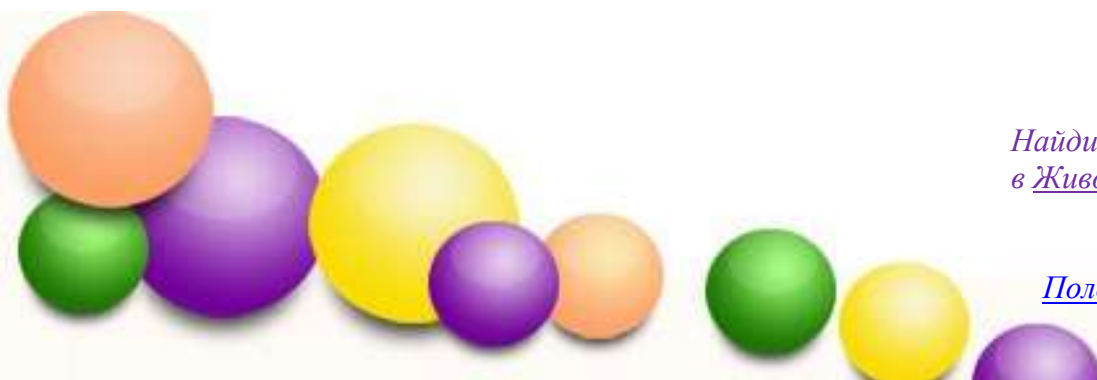
4. Широкий конец протягиваем обратно направо над получившимся узлом.



5. Проводим конец пошире сзади через петлю наверх.



6. Протягиваем сквозь получившееся ушко конец и затягиваем узел.



Найди свой ИЗЮМ [на Фэйсбук](#),
в [Живом Журнале](#), [ВКонтакте](#),
на [Subscribe.ru](#),
скоро и на [Mail.ru](#)
[Полезные покупки от ИЗЮМ](#)



Витаминка № 2

Классический вариант завязывания шарфика

Элегантная классика. Шелковый шарфик или платок безупречно подчеркнет Ваш деловой и элегантный образ. Шелковый шарфик и платок отлично смотрится с однотонным деловым пиджаком, блузкой или классическим гольфом.

Посередине платка завяжите узел.

Завяжите шарфик или платок вокруг шеи, узел должен быть спереди.

Концы шарфа перекрестите сзади, затем поочередно пропустите через узел.

Теперь расправьте узел и отрегулируйте его по величине.

Смотрится очень стильно, элегантно и современно.

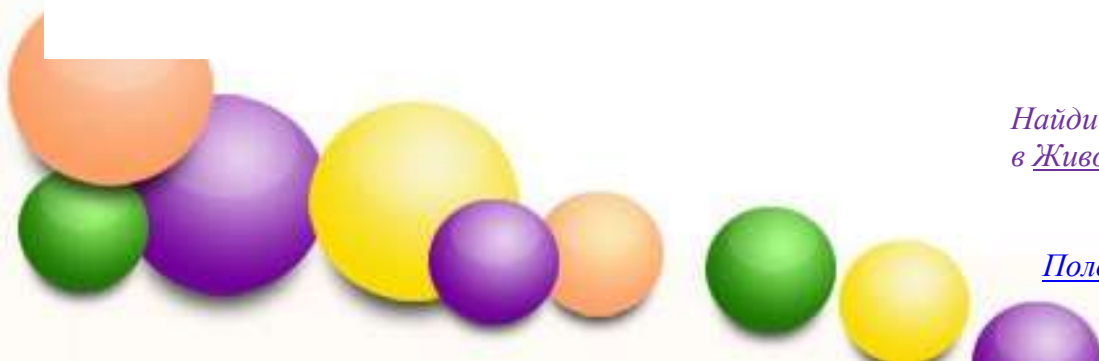
Витаминка № 3

Уход за шарфами из натурального шелка

Натуральный шелк - материал очень красивый, обладает уникальным блеском, который не исчезнет с годами. Однако требует к себе деликатного ухода.

Шелковые шарфы необходимо стирать только вручную при температуре 30°C. При этом вместо порошка лучше использовать обычное мыло. Шелковые шарфы нельзя тереть, скручивать и выжимать. Прополощите шелковый шарфик в теплой воде, а затем в холодной. Если хотите сохранить яркость цвета, добавьте небольшое количество уксуса в воду. Шелковые шарфики очень быстро сохнут и при возможности лучше их сушить в горизонтальном положении. Обратите внимание, чтобы шарфик не находился около батареи, либо обогревающего устройства во время сушки, это навредит ему. Гладить шелковый шарф можно только с изнаночной стороны в режиме «шелк». Не спрыскивайте водой шарф во время глажки, могут остаться разводы.

Если Вы будете правильно ухаживать за шелковыми шарфиками, то их красота сохранится на долгое время.





Витаминка № 4

Значение белого и черного цветов в деловом гардеробе

Белый и черный цвета, а также оттенки серого – это основа современного делового гардероба.

Они являются прекрасным фоном для большинства других тонов, заметно повышая их интенсивность.

Вы всегда можете разбавить два выбранных подходящих цвета белым, черным или оттенками серого.

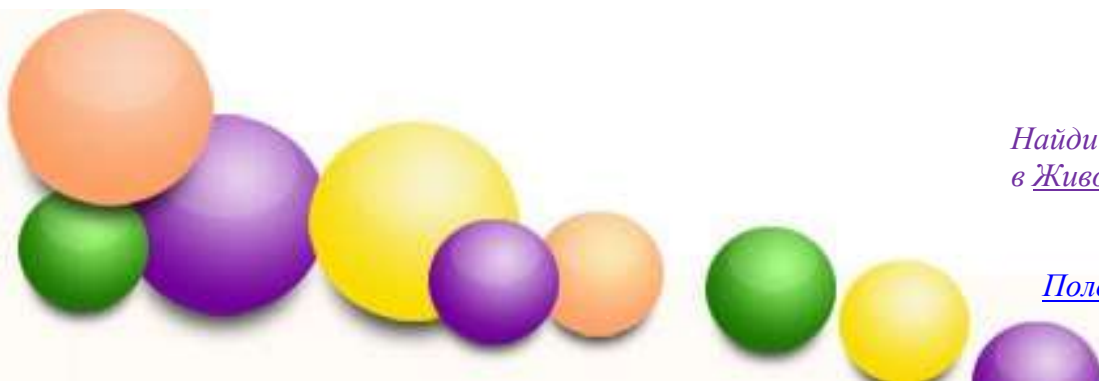
Но не увлекайтесь черным цветом в больших количествах – его переизбыток угнетает.

Витаминка №5

Высказывание Коко Шанель

«Красивое платье может красиво выглядеть на вешалке, но это ничего не значит. О платье надо судить, когда оно на женщине, когда женщина двигает руками, ногами, изгибает талию».

*** [вернуться к оглавлению](#) ***



*Найди свой ИЗЮМ на [Фэйсбук](#),
в [Живом Журнале](#), [ВКонтакте](#),
на [Subscribe.ru](#),
скоро и на [Mail.ru](#)
[Полезные покупки от ИЗЮМ](#)*



ВИТАМИНКИ ОТ ГУЛЬФИИ ЗАРИПОВОЙ



**Гульфия Зарипова -
хозяйка блога**

<http://gulfiyazaripova.ru/blog/>

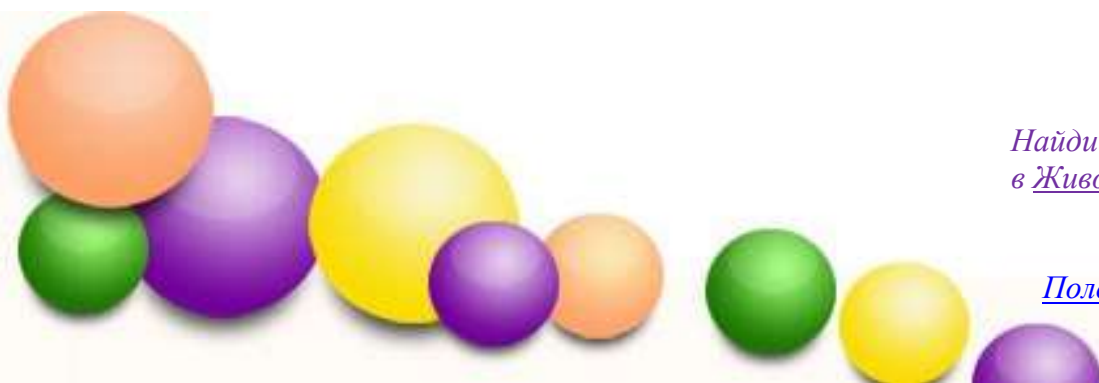
5 легких и приятных способа стряхнуть с себя негативные эмоции и расслабиться. Здорово помогает избавиться от залипания в негативе.

Витаминка №1

Ручеек. Пойти в ванную и подставить свои руки под нежную струю теплой воды. Представить при этом, как вода вымывает все остатки негатива с тебя.

Витаминка №2

Квадрат. Выдохнуть негатив из себя. Сделать 5 циклов квадратного дыхания – например. На счет 4: вдох, пауза, выдох, пауза. Представьте себе квадрат и считайте – раз -два-три-четыре (вдох, левая сторона квадрата), раз - два-три-четыре (пауза, верхняя сторона квадрата), счет до четырех, при этом выдох и правая сторона квадрата, и счет до четырех пауза, нижняя сторона квадрата.



Найди свой ИЗЮМ на [Фэйсбук](#),
в [Живом Журнале](#), [ВКонтакте](#),
на [Subscribe.ru](#),
скоро и на [Mail.ru](#)
[Полезные покупки от ИЗЮМ](#)



Витаминка №3

Вертушка. Встаньте напротив окна, закройте глаза и поворачивайте корпус вправо-влево свободно размахивая руками при этом. Поворачиваясь вправо – вдох, влево – пауза, следующий поворот вправо – выдох, влево – пауза.

Витаминка №4

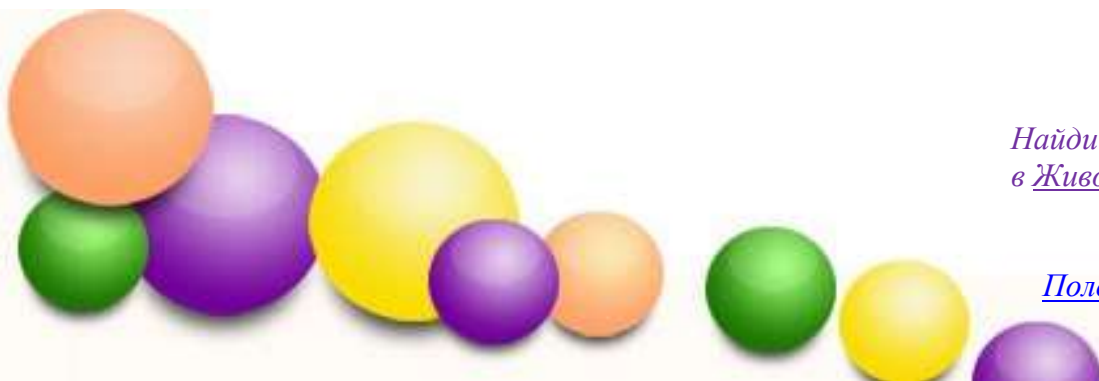
Когда чувствуете напряженную ситуацию, например на совещании, или на важных переговорах, а времени на вертушку или квадратное дыхание уже увы, нет, помогает расслабиться простое упражнение – расслабьте свои глаза. Посмотрите на указательный палец своей правой руки, и легко моргните пару раз. При этом можно спокойно и глубоко выдохнуть свое напряжение.

Витаминка №5

Благодарность себе. Поднимите руки со вдохом, и опуская руки с выдохом сделайте наклон вперед. Спасибо, родная, что ты заботишься обо мне.

Работает безотказно. Главное вовремя вспомнить))

*** [вернуться к оглавлению](#) ***



Найди свой ИЗЮМ на [Фэйсбук](#),
в [Живом Журнале](#), [ВКонтакте](#),
на [Subscribe.ru](#),
скоро и на [Mail.ru](#)
[Полезные покупки от ИЗЮМ](#)

ИЗЮМ *Первая горсть* *Витаминки для яркой жизни*



ВИТАМИНКИ ОТ ОЛЬГИ ПЛЮСОВОЙ



Ольга Плюсова

<http://vkontakte.ru/id95540113>

<http://www.facebook.com/chobitko.ov>

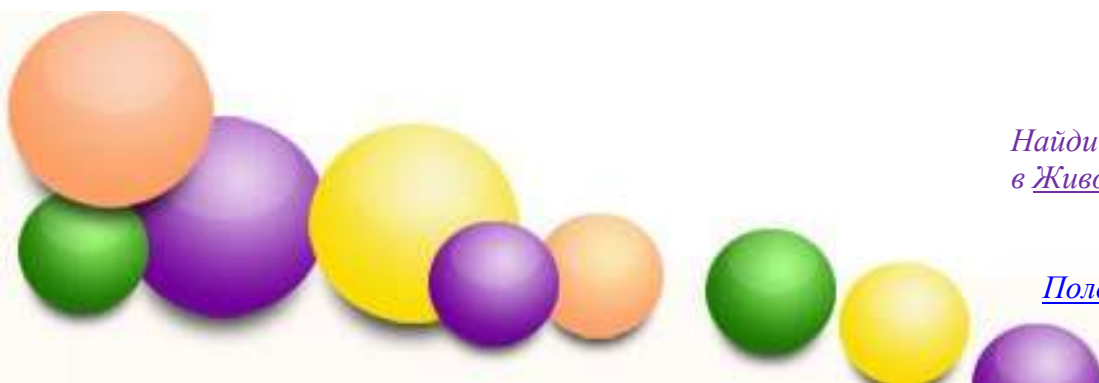
Чтобы переключится с повседневного образа жизни на счастливый, рекомендуется сделать несколько простых вещей. Можно прямо сейчас.

Витаминка 1.

Формула счастья

Первый раз я сделала это вместе с любимым мужчиной. Он для меня проигрывал мою формулу, а я его. Эффект был потрясающим: радость в душе, широчайшие улыбки, состояние полного кайфа. Поэтому я делюсь с тобой этим замечательным методом. Также хорошо работает она и в самостоятельном применении.

Задай себе вопрос: Что такое для меня счастье? (У тебя может быть свой важный вопрос) Вспомни картинку самого счастливого момента своей жизни. Как выглядит твое счастье? Что было сначала, что потом: ты почувствовала, услышала, увидела? Чем больше оттенков ты вспомнишь, тем лучше. Что для тебя абсолютно необходимо, что бы почувствовать себя счастливой? Выстрой последовательность - это формула только твоего счастья. Моделируй и Позволяй событиям проигрываться в такой последовательности.



Найди свой ИЗЮМ на Фэйсбук,
в Живом Журнале, ВКонтакте,
на Subscribe.ru,
скоро и на Mail.ru
[Полезные покупки от ИЗЮМ](#)



Витаминка 2.

Как укрепить формулу своего счастья

Если тебе хочется быть счастливой, что бы день прошел удачно и т.д., но у тебя есть целая куча всяких «но» и «если бы»... выпиши их все. Не оценивай, там может быть все что угодно, просто запиши.

Например: я не могу быть счастливой, потому что не знаю как; потому что обстоятельства плохо складываются; я недостойна такого счастья, есть другие люди, заслуживающие счастья; я бездарь; нет подходящего мужчины и т.д.

Помни что все это лишь убеждения, которые максимум могли подтвердиться, чем-то в прошлом, но никакого отношения к настоящему, а тем более к будущему они не имеют. Потому что будущее еще не произошло, а настоящее еще только случается прямо сейчас и ты можешь его менять.

Переведи свои страшные утверждения в позитивные и запиши их несколько раз подряд.

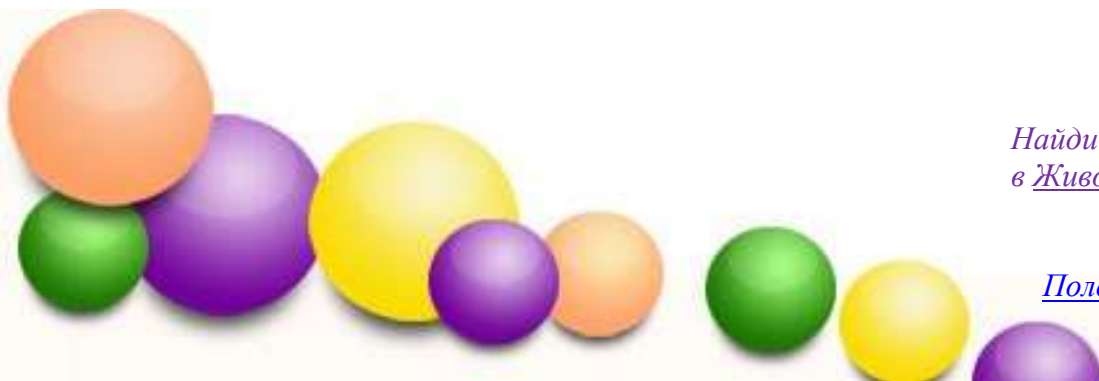
Например: я могу быть счастливой, потому что знаю как, обстоятельства складываются хорошо, я достойна такого счастья, потому что это я, я талантлива, в моем окружении наверняка есть прекрасные мужчины и т.д.

Если возникли новые «но» и «если» проделай с ними такую же процедуру. Новые позитивные утверждения – это твои персональные аффирмации. И не просто аффирмация, это твое новое убеждение. Повторяйте его себе почаще

Витаминка 3.

Время покажет

Представь, что сегодня тебе покажет время, если твой день сложится счастливо. Прикинь в своем воображении, как это будет.





Витаминка 4.

Приближай свое счастье

Выбери для себя, что ты сегодня можешь сделать, что бы день прошел счастливо? И сделай это.

Витаминка 5.

Как себя поддержать в своем новом выборе

Что бы дать своему новому решению прижиться и получить с его помощью плоды сделай следующее:

Повесь список своих решений и новых убеждений в таком месте, где ты сможешь постоянно наткаться на него глазами и перечитывать его.

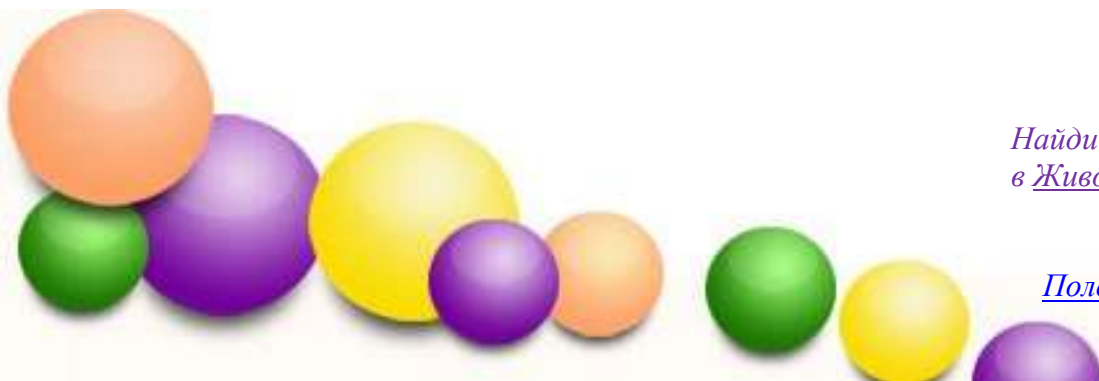
Найдите себе единомышленников, которые разделяют твои новые взгляды и общайся с ними .

Делай так, как решила.

Замечай, когда у тебя получается и обязательно хвали себя за это. Просто порадуйся, поощри себя чем-нибудь.

Делай все это постоянно.

*** [вернуться к оглавлению](#) ***



*Найди свой ИЗЮМ на [Фэйсбук](#),
в [Живом Журнале](#), [ВКонтакте](#),
на [Subscribe.ru](#),
скоро и на [Mail.ru](#)
[Полезные покупки от ИЗЮМ](#)*



ИЗЮМ – ВКУСНЫЙ ПРОЕКТ ДЛЯ ЯРКОЙ ЖИЗНИ

Добро пожаловать на страницы проекта "ИЗЮМ".

Мы, авторы проекта, создаём его с **любовью и теплом**, и стараемся **добавить яркости** в будни наших читателей.

Проект «ИЗЮМ» **поможет** сориентироваться в самых разных областях и пройти по пути самосовершенствования в **тёплой компании** Изюминок.

Мы регулярно готовим для вас самые **свежие и актуальные** материалы. Присоединяйтесь к сообществам проекта, чтобы всегда быть в курсе, как...

- ...вместе с «ИЗЮМом» **раскрыть** себя;
- ...вместе с «ИЗЮМом» **найти** своё призвание;
- ...вместе с «ИЗЮМом» **положить** жизненный курс;
- ...вместе с «ИЗЮМом» **реализовать** свои мечты.

Присоединяйтесь на **удобном и привычном** для вас ресурсе!

Участвуйте в **регулярных** конкурсах и акциях проекта!

Победители **награждаются** подарочными **фунтами ИЗЮМа**, которые можно реализовать в нашем магазине.

ИЗЮМ всегда поддержит тебя Идеями, Знаниями, Юмором и Мудростью!

Филиалы проекта ИЗЮМ

[Группа на сервисе Subscribe](#)

[Группа ВКонтакте](#)

[Страница на Фэйсбук](#)

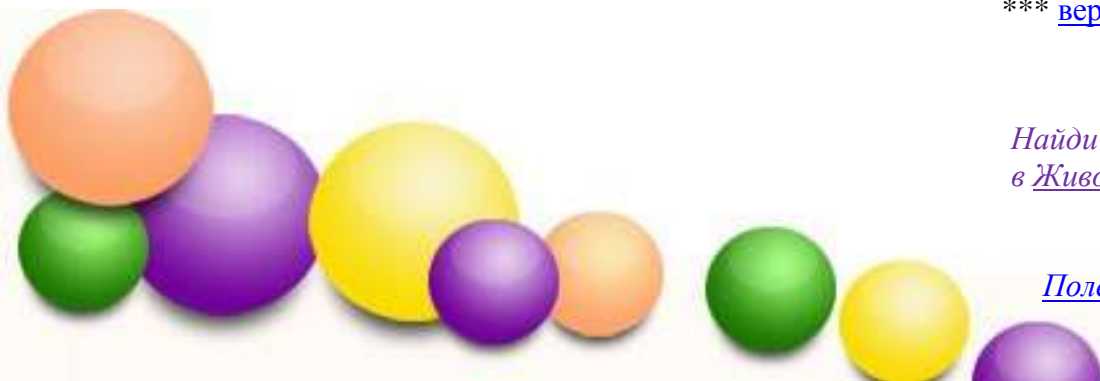
[Сообщество в Живом Журнале](#)

Скоро и на Mail.ru

[Магазин от ИЗЮМ: Полезные Покупки для Яркой Жизни](#)

*** [вернуться к оглавлению](#) ***

*Найди свой ИЗЮМ [на Фэйсбук](#),
[в Живом Журнале](#), [ВКонтакте](#),
[на Subscribe.ru](#),
[скоро и на Mail.ru](#)
[Полезные покупки от ИЗЮМ](#)*



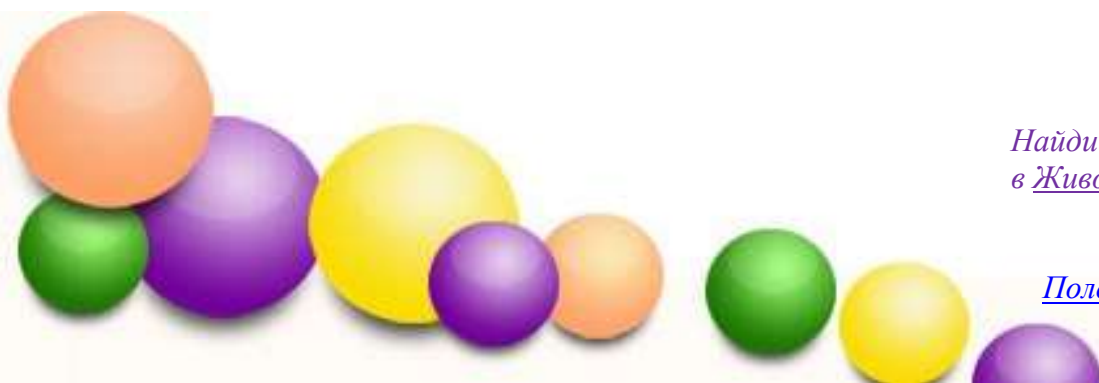
ИЗЮМ *Первая горсть*

Витаминки для яркой жизни



Идея проекта – [Лара Усова](#)
Дизайн проекта – [Злата Горохова](#)
Вёрстка материалов – [Татьяна Клёнова](#) и [Жанна Юла](#)

[ИЗЮМ – Вкусный Проект для Яркой Жизни](#) © 2011



Найди свой ИЗЮМ на [Фэйсбук](#),
в [Живом Журнале](#), [ВКонтакте](#),
на [Subscribe.ru](#),
скоро и на [Mail.ru](#)
[Полезные покупки от ИЗЮМ](#)