

*Любі читачі!*

**У 2022 році на вас чекають дихальні практики на кожен місячний день, які були підібрані Інессою Кравченко – видавцем «Колеса Життя».**

У календарі відзначені місячні дні й фази Місяця, його перехід по знаках зодіаку, а також значущі астрономічні події: місячні й сонячні затемнення, дні рівнодення і сонцестояння. Завдяки практикам, корисній інформації та надихаючим афоризмам у календарі ви завжди зможете налаштуватися на потрібний ритм і жити в гармонії із природою.

Місячний календар-практикум допоможе вам узгодити плани і справи із природними циклами, а також усвідомлено підготуватися до молодого або повного місяця, сонячних та місячних затемнень тощо. Спеціально для ділових людей у календарі на 2022 рік відзначені сприятливі й несприятливі дні для бізнесу – переговорів, укладення контрактів, початку проєктів.

*Бажаємо, щоб ваш рік був наповнений енергією, гармонією із собою, довкіллям і Всесвітом!*

*З любов'ю, видавництво «Колесо Життя»*

## **Таїнство дихання**

*Дихання – це найпростіша, природна, але водночас і найглибша, сакральна дія для людини. Вдих завжди пов'язаний з духовним джерелом – Богом, Всесвітом, Абсолютом. Це вершина людського духу, де народжується вдих. Вдих виходить від Бога, а видих повертається до Нього. Видих – це завжди відпускання й повернення, наближення до досконалості.*

### **Рекомендації з виконання практик**

- *Якщо під час практики, особливо візуалізації, ваша увага відволікається на дихання, поверніться до нього легко й невимушено.*
- *Якщо спочатку не виходить зберегти потрібний ритм дихання й візуальний образ – це нормально. З часом ви досягнете синхронізації.*
- *Якщо під час виконання практики ви відчуєте запаморочення або фізичний дискомфорт, то можна продовжити практику сидячи. Дихайте повільно, глибоко і видихайте через рот, наче через соломинку.*



Місяць  
в сузір'ї  
**Стрілець**

2022

28-й місячний день  
з 06:38

1 січня  
Субота



Девіз дня

**ПЕРЕТВОРЮЙСЯ!**

\* Сприятливий день  
для бізнесу

**Ми віднаходимо у житті лише те,  
що самі вкладаємо в нього**

[Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)





Місяць переходить  
в сузір'я  
Козоріг о 01:01

2022

**29-й/1-й** місячний день  
з 07:57

2 січня  
Неділя



«Спрут»\*\*

Девіз дня

**ТРАНСФОРМУЙСЯ!**

**Хто бажає змінити світ,  
нехай спочатку зміниться сам!**

\*\* Несприятливий день  
для бізнесу



Місяць  
в сузір'ї  
Козоріг

2022

29-й/1-й місячний день  
з 20:33

2 січня  
Неділя



# «СВІТИЛЬНИК»

Девіз дня

## ПЛАНУЙ!

**Терпіння – це гіркий плід  
із солодким насінням**

Купить книгу на сайті [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>