

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!**

** Неприятливий 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**