

ОДА КРИСТАЛЛАМ 365



«Я давно интересуюсь кристаллами, но не знала, с чего начать работу с ними. В этой книге чётко и подробно описано, как работать с камнями».

– **Дженни МакКарти**, американская актриса, модель и телеведущая

«Эта книга наполнена мудрыми советами о том, как изменить свою жизнь. Восхитительно!»

– **Кристиан Нортроп**, врач-акушер, автор книг о женском здоровье

«Хизер не только эксперт по кристаллам. Она способна устанавливать с ними поистине магическую связь. Я называю её заклинательницей кристаллов!»

– **Колетт Барон-Рид**, канадский прорицатель и медиум, автор книг о развитии интуитивных и психических способностей

«Практики, о которых я узнала из этой книги, помогли мне понять, как воплотить свои желания в жизнь. Это прекрасный учебник, благодаря которому вы осознаёте, как правильно формулировать цели и стремления».

– **Лори Хардер**, ведущий эксперт в области фитнеса и трансформационных техник

«Эта книга – уникальный современный гид по свойствам кристаллов, призванный помочь и новичку, и опытному практику в работе с ними. Я буду пользоваться ею каждый день!»

– **Карина Дон**, соавтор бестселлера *Tone It Up: Balanced and Beautiful* и сооснователь компании *Tone It Up*

«Открыв эту удивительную книгу, вы сможете наполнить жизнь новыми красками, сделать её осознаннее и полюбить себя».

– **Кэндис Кумай**, автор книг о здоровье, блогер

«Пару лет назад я прочла книгу Хизер Аскинози под названием *Crystal Muse*. Именно с неё началось моё увлечение кристаллами. Сегодня перед вами новая книга автора, которая позволит ещё глубже окунуться в мир магии кристаллов, волшебные свойства которых способствуют достижению целей и исполнению желаний».

– **Кристина Анстед**, продюсер, соведущая реалити-шоу «Игра вслепую»

«Эта книга – лучший путеводитель по загадочному миру кристаллов. Поделившись с нами всеми возможными способами применения кристаллов, Хизер, по сути дела, открыла новую страницу в истории этих камней».

– **Люк Стори**, оратор-мотиватор, ведущий подкаста *The Life Stylist*

«Если у меня появляются вопросы по поводу кристаллов, я обращаюсь к Хизер. Она объясняет всё лёгким и доступным языком, и я всегда могу применить её советы на практике. С этой книгой я точно воплещу в жизнь свои мечты!»

– **Криста Уильямс**, сооснователь медиакомпании *Almost 30*









**Всем, кто любит кристаллы. Всем искателям души,
первопроходцам, визионерам, последователям света,
защитникам Земли, всем, кто находится
в поисках духовного просветления.**



От автора 15

1

ЧЕМ ВАМ ПОМОГУТ КРИСТАЛЛЫ?

17

Древние как мир ...	20
Кристаллы и технологии	20
Стремления и цели	21
Что даст вам эта книга?	23
Ритуалы очистки	24
Числа в ритуалах с кристаллами	25

2

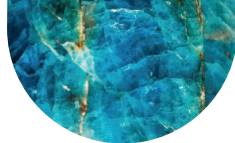
КРИСТАЛЛЫ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

27

АГАТ Привести жизнь в равновесие	28
АМАЗОНИТ Обрести надежду	32
АМЕТИСТ Обрести спокойствие духа	36
АНГЕЛ-АУРА КВАРЦ Найти время для игр	40
АНГЕЛИТ Связь с ангелами	44
АПАТИТ Обрести вдохновение	48
АПОФИЛЛИТ Настроиться на позитив	52
АКВАМАРИН Принять себя	56
АРАГОНИТ Справиться с гневом	60
АВАНТЮРИН Призвать удачу	64
АЗУРИТ Повысить уровень концентрации внимания	68
ЧЁРНЫЙ КИАНИТ Разрывать связь с токсичными людьми	72
ЧЁРНЫЙ ТУРМАЛИН Защитить себя и личное пространство	76
ГЕЛИОТРОП или КРОВАВАЯ ЯШМА Восстановить силы	80
ГОЛУБОЙ ПОЛОСАТЫЙ АГАТ Избавиться от стресса	84
СЕРДОЛИК Раскрыть творческий потенциал	88
ЦЕЛЕСТИН Здоровый сон	92
ХРИЗОКОЛЛА Начать с чистого листа	96



ХРИЗОПРАЗ	И	Наладить связь с людьми	100
ЦИТРИН	И	Настроиться на счастье	104
ГОРНЫЙ ХРУСТАЛЬ	И	Достичь просветления	108
ЭПИДОТ	И	Пережить предательство	112
ФЛЮОРИТ	И	Загадывать желания	116
ГРАНАТ	И	Пробудить страсть	120
ЗОЛОТОЙ КВАРЦ	И	Разрешение семейных конфликтов	124
ГЕМАТИТ	И	Обрести почву под ногами	128
СИНИЙ КОРДИЕРИТ	И	Избавиться от долгов	132
НЕФРИТ	И	Процветание	136
ЛАБРАДОР	И	Максимальное раскрытие потенциала	140
ЛАЗУРИТ	И	Стать хозяйкой своей судьбы	144
ЛЕМУРИЙСКИЙ КВАРЦ	И	Научиться терпению	148
ЛЕПИДОЛИТ	И	Справиться с тревогой	152
МАЛАХИТ	И	Изменить жизнь	156
ЛУННЫЙ КАМЕНЬ	И	Найти своё жизненное предназначение	160
ОКЕАНИЧЕСКАЯ ЯШМА	И	Ставить на первое место себя	164
ПРИЗРАЧНЫЙ (ФАНТОМНЫЙ) КВАРЦ	И	Преодолевать преграды	168
РОЗОВЫЙ ОПАЛ	И	Научиться эмпатии	172
ПИРИТ	И	Притянуть богатство	176
РАДУЖНЫЙ ОБСИДИАН	И	Исцеление от душевных травм	180
КРАСНАЯ ЯШМА (ЯСПИС)	И	Избавиться от привычки к прокрастинации	184
РОДОХРОЗИТ	И	Повысить самооценку	188
РОДОНИТ	И	Научиться прощать	192
РОЗОВЫЙ КВАРЦ	И	Открыть сердце для любви	196
СЕЛЕНИТ	И	Очистить себя и окружающее пространство	200
ШУНГИТ	И	Очистить разум, тело и дух от токсинов	204
ДЫМЧАТЫЙ КВАРЦ (РАУХТОПАЗ)	И	Отпустить ставшее бесполезным	208
СОДАЛИТ	И	Научиться чётко выражать мысли	212
СОЛНЕЧНЫЙ КАМЕНЬ	И	Разнообразить сексуальную жизнь	216
ТИГРОВЫЙ ГЛАЗ	И	Обрести смелость	220
ТУРМАЛИНОВЫЙ КВАРЦ	И	Избавиться от негатива	224
БИРЮЗА	И	Ставить на первое место своё здоровье	228
УНАКИТ	И	Научиться быть благодарным	232



3

КОМБИНАЦИИ КРИСТАЛЛОВ И ИХ НАЗНАЧЕНИЕ

237

ОБРЕСТИ ТЕРПЕНИЕ	238
ОТКРЫТЬ ВТОРОЕ ДЫХАНИЕ	240
ДОБИТЬСЯ КАРЬЕРНЫХ УСПЕХОВ	243
Выбор карьеры	
Продвижение по карьерной лестнице	
Смена работы	
Увольнение по собственному желанию	
Оправиться после увольнения	
ОЧИЩЕНИЕ РАЗУМА С ПОМОЩЬЮ МЕДИТАЦИИ	249
Утренняя медитация	
Вечерняя медитация	
НАСТРОЙ НА ДУХОВНУЮ ПРАКТИКУ	253
СПРАВИТЬСЯ С ДЕПРЕССИЕЙ	257
НАСТРОИТЬСЯ НА СЧАСТЬЕ	261
АДАПТАЦИЯ К ПЕРЕМЕНАМ	265
РАСКРЫТИЕ КРАСОТЫ	269
ВОПРОСЫ ЗАЧАТИЯ И БЕРЕМЕННОСТИ	273
Для зачатия	
Во время беременности	
Во время родов	
Справиться с послеродовой депрессией	
Скорбь после прерванной беременности	
НАУЧИТЬСЯ СОСРЕДОТОЧЕННОСТИ	278
ОБРЕСТИ ПОЧВУ ПОД НОГАМИ	280
УКРЕПЛЕНИЕ УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ	283
ОТКРЫТЬ СЕРДЦЕ ДЛЯ ЛЮБВИ	287
Сохранять связь в доверительных отношениях	
Призвать любовь (свидания)	
Оправиться после разрыва отношений или разлуки	
Воспитать любовь к себе	



КОНТРОЛЬ НАД ГНЕВОМ	293
НАЛАДИТЬ КОММУНИКАЦИЮ	297
ПРЕОДОЛЕНИЕ СТРАХА	300
ПОМОЩЬ ДОМАШНИМ ЖИВОТНЫМ	302
На каждый день	
Для питомцев, которых подобрали с улицы или спасли из беды	
Унять боль	
Унять нервозность и тревожность	
Справиться с тревогой при разлуке	
ОБРЕТЕНИЕ ЗАЩИТЫ	307
Защита для дома и работы	
Защита в пути	
Защита в автомобиле	
ЗАЩИТА ОТ ЭЛЕКТРОМАГНИТНЫХ ПОЛЕЙ	311
СНЯТИЕ СТРЕССОВ	315
ПРОТИВ БОЛИ	318
УСТРАНЕНИЕ ПРЕПЯТСТВИЙ	321
ЗДОРОВЫЙ СОН	325
Чтобы сон был спокойным	
Справиться с нарушениями сна	
РАЗВИТИЕ СИЛЫ ВОЛИ	329
РЕГУЛЯЦИЯ ВЕСА	333
КОНТРОЛЬ НАД ЗДОРОВЬЕМ	337
ПРОБУЖДЕНИЕ ТВОРЧЕСКОЙ ЖИЛКИ	341
УДАЧА В ПУТЕШЕСТВИЯХ	345
Для защиты во время путешествия	
Для защиты от электромагнитных полей в аэропорту	
Сохранить терпение во время задержек	
При страхе полётов	
Для акклиматизации	
Жить настоящим моментом	
ПУТЬ К ДОСТАТКУ	353
Изменить своё отношение к деньгам	
Обеспечить финансовую безопасность	
Магнит для денег	
ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ	358
АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ	360
ОБ АВТОРЕ	364



От автора

В поисках истины я испробовала множество различных техник работы над собой. Однако именно кристаллы, с которыми я работаю последние 30 лет, изменили мою жизнь.

Кристаллы помогли мне в карьере, в построении отношений с друзьями, любимыми, семьёй и во многих других сферах. Благодаря им у меня появилось ощущение полноты жизни, и сейчас я нахожусь в гармонии с собой. Надо сказать, кристаллы помогли не только мне, но и моей семье, друзьям и множеству людей по всему миру. Мне посчастливилось видеть, как они меняют человеческие жизни.

Информация, собранная в этой книге,—итог моих многолетних исследований. Я делюсь с вами этой информацией, мечтая, чтобы и вы тоже ощутили на себе удивительные исцеляющие свойства кристаллов.

До того, как около 20 лет назад мы с Тимми, моим партнёром по бизнесу, основали нашу компанию Energy Muse («Муза Энергии»), я долгое время изучала способы работы с кристаллами. Я успела понять: если вы хотите изменить свою жизнь, достаточно наладить связь с кристаллом—и он увеличит силу ваших стремлений к переменам.

Если вы будете работать с кристаллами ежедневно, то сможете добиться серьёзных результатов, ведь в этих камнях содержатся мудрость и трансформирующая энергия Земли. Подключение к энергии кристалла поможет вам услышать собственное сердце и осознать свои истинные желания. Сделав правильный выбор, вы сможете жить полноценной жизнью.

Хизер Аскинози





ЧЕМ ВАМ ПОМОГУТ
КРИСТАЛЛЫ?

Бывало ли так, что на пути к осуществлению каких-то ваших целей и мечтаний стояли непреодолимые препятствия? Так вот, кристаллы помогут вам изменить свою жизнь к лучшему, потому что обладают трансформирующей энергией. Говорят, Альберт Эйнштейн однажды сказал, что всё в жизни пронизано вибрациями. Исцеляющие вибрации кристаллов зарядят вас силой Матушки-земли. Прикоснувшись к ним, наладив с ними связь, вы почувствуете их благотворное воздействие. Они научат вас управлять вашей энергией и помогут перейти на новый духовный уровень.

Структура кристаллов способствует излучению энергии в окружающее пространство на постоянной частоте. Если поднести кристалл к какому-либо участку тела человека, гармонизируется уровень его энергии. Эта синхронизация помогает преодолеть духовные, физические и психологические преграды, настроиться на высокие вибрации. Также кристалл усиливает стремления человека и сосредоточенность на цели, чем значительно упрощает путь к ней.

Хотите ли вы улучшить какую-то сторону своей жизни или избавиться от того, что мешает вам продвигаться дальше? Кристаллы способны зарядить вас энергией, чтобы вы могли добиться устойчивых изменений.

Заботитесь ли о своём здоровье, мечтаете о финансовом достатке или ищете любви — кристаллы помогут воплотить ваши стремления в жизнь.



BE FEARLESS

No more excuses
JUST DO IT!

Trust yourself always
You know what's best

EMBRACE

change + new

SPEAK UP

*speak your truth