



# КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ И ДЕНЬГИ: ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ МЕДИЦИНА

---

ВАША ЛИЧНАЯ РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ  
ДЛЯ МАСТЕР-КЛАССА С ДОННОЙ ИДЕН

# ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ

## Как извлечь максимальную пользу от мастер-класса?

1. Вы можете делать **заметки в тетради** во время просмотра мастер-класса прямо на компьютере, так как мы специально сделали все поля редактируемыми. Или же распечатайте рабочую тетрадь для заполнения от руки.
2. Просмотрите содержание тетради, чтобы сосредоточиться на важной для вас информации. Убедитесь, что вы **выделили время** для просмотра мастер-класса, чтобы иметь возможность сфокусироваться и получить от него максимальную пользу.
3. Мастер-класс можно ставить на паузу, но нельзя перемотать вперед или назад. **Записывайте** все интересные мысли и идеи, которые будут к вам приходить в ходе мастер-класса, чтобы не пропустить важные открытия и не забыть их потом.
4. Начинайте **практиковать** и убедитесь сами в первые же дни, насколько хорошо работает то, что предлагает Донна.
5. Сохраните эту тетрадь, чтобы не забыть обо всем, что узнаете, а также для того, чтобы потом оглянуться на себя прежних и увидеть разницу, если вы **решите пройти полный курс** – квест «Энергетическая Медицина».

# 1. УПРАЖНЕНИЕ ПЕРЕД МАСТЕР-КЛАССОМ

## Начните с намерения

Чего вы ожидаете от участия в мастер-классе? От чего вы хотели бы избавиться? Чему хотите научиться?

Используйте поле ниже для записи ответов на эти вопросы.

# ЧЕГО ОЖИДАТЬ ОТ МАСТЕР-КЛАССА

## Содержание

### 1. УПРАЖНЕНИЕ ПЕРЕД МАСТЕР-КЛАССОМ

- Начните с намерения.

### 2. ТЕСТ ДЛЯ ОЦЕНКИ ТЕКУЩЕГО СОСТОЯНИЯ

- Оцените ваши текущие уровни изобилия с помощью самостоятельного тестирования.
- Вишен также проведет вас через это тестирование во время мастер-класса .

### 3. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ МЕДИЦИНА: СЕКРЕТЫ ОТ ПРАКТИКА

- Глава 1: Каждый ли может практиковать энергетическую медицину?
- Глава 2: История Донны.
- Глава 3: Энергетические системы.
- Глава 4: Работа со своим энергетическим полем.

### 4. ТЕСТ СОБСТВЕННОЙ ЭНЕРГИИ

- Закрепите полученные знания их практическим применением.

### 5. РЕФЛЕКСИЯ

- Правильный вопрос уже является половиной ответа.

### 6. ОТЗЫВЫ

- Почитайте, что говорят о Донне и ее методах.

## 2. ТЕСТ ДЛЯ ОЦЕНКИ ТЕКУЩЕГО СОСТОЯНИЯ

Вы можете пройти этот тест до начала мастер-класса или заполнить его вместе с Вишеном во время прохождения мастер-класса.

По шкале от 1 до 10 (где 1 – меньше всего похоже на правду, а 10 – больше всего похоже на правду) оцените, насколько верны эти утверждения для вас.

Утверждения	Оценка 1-10
1. Я просыпаюсь в радости и с зарядом бодрости каждый день.	
2. Проблемы и плохое настроение других людей не влияют на меня.	
3. Когда нужно, я всегда могу мыслить ясно и сосредоточено.	
4. Я всегда могу поддерживать в себе спокойствие без стресса.	
5. В основном я пребываю в состоянии мирной про-активности, не ре-активности.	
6. У меня редко бывают головные или другие боли в теле.	
7. Я могу помочь себе используя техники Энергетической Медицины.	
8. Обычно я пребываю в состоянии Потока и ощущаю поддержку Вселенной.	
9. В общем и целом мне нравится мое состояние здоровья, настроение и жизнь.	

# ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ МЕДИЦИНА: СЕКРЕТЫ ОТ ПРАКТИКА

Заполняйте пустые поля во время прохождения мастер-класса. Также вы можете использовать колонку справа для дополнительных заметок.

**Вы можете поставить видео на паузу для того чтобы записать свои вопросы. Нажмите на видео для постановки его на паузу.** Пожалуйста, обратите внимание что вы не сможете перематывать видео!

## Глава 1: Каждый ли может практиковать энергетическую медицину?

\_\_\_\_\_ есть возможность излечить себя.

## Глава 2: История Донны

В детстве Донна страдала от туберкулеза, рассеянного склероза и аллергий. В итоге она \_\_\_\_\_ от всех аллергий, астмы и получила другие положительные результаты.

## Глава 3: Энергетические системы

\_\_\_\_\_ это самоисцеляющийся природный механизм, который заложен в нашей человеческой \_\_\_\_\_.

\_\_\_\_\_ - это язык, на котором говорит наше тело.

\_\_\_\_\_ медицина работает с биохимией наших клеток.

Энергетическая медицина работает с полями энергии, которые контролируют \_\_\_\_\_ и \_\_\_\_\_ наших клеток.

Работа с акупунктурными точками посылает сигналы в миндалевидное тело нашего мозга, которое может снижать \_\_\_\_\_ и \_\_\_\_\_.

Заметки

## Глава 4: Работа со своим энергетическим полем

### Техника #1: Энергетическая перезарядка

1. Положите свою левую ладонь на правое плечо.
2. Надавите на плечо.
3. Проведите по диагонали через туловище к правому бедру.
4. \_\_\_\_\_.

### Техника #1: Второй вариант энергетической перезарядки

1. Поместите один палец на \_\_\_\_\_, надавите и потяните вверх.
2. Поместите другой палец на \_\_\_\_\_.
3. Сделайте 3-4 глубоких вдоха-выдоха.

### Техника #2: Победа над стрессом

1. Положите руки на \_\_\_\_\_ и \_\_\_\_\_.
2. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов.

### Техника #2: Второй вариант победы над стрессом

1. Поместите большие пальцы рук на виски.
2. Остальными пальцами мягко потрите лоб, тяните его в разные стороны.
3. Позвольте стрессу рассеяться.

### Техника #3: Использование энергии для выбора правильной еды

1. Держите еду в районе солнечного сплетения.
2. Глубоко вдохните.
3. Наблюдайте, в какую сторону вас начинает клонить – вперед или назад.  
(Вперед означает, что еда вам \_\_\_\_\_; назад – \_\_\_\_\_)

### Техника #4: Заземление с помощью \_\_\_\_\_

1. Стойте босиком.
2. \_\_\_\_\_ подошву своей ноги.

## 4. ТЕСТ СОБСТВЕННОЙ ЭНЕРГИИ

**Лучший способ научиться чему-то – это практика.** После мастер-класса попробуйте применить техники о которых говорила Донна и почувствуйте на себе как работает энергетическая медицина.

Для начала вспомните ситуацию, которая вас очень разозлила. Опишите это чувство ниже:

Теперь вернитесь к своим заметкам в Главе 4 (Работа со своим энергетическим полем), и попробуйте каждую из техник Донны. Запишите, какие вы почувствовали изменения в ощущениях.

Техника #1: Энергетическая перезарядка

Техника #2: Победа над стрессом

Техника #3: Использование энергии для выбора правильной еды

Техника #4: Заземление с помощью ложки



## 5. РЕФЛЕКСИЯ

Правильные вопросы могут помочь вашему подсознанию дать вам правильные ответы. Итак, спросите себя...

1. Какова была бы ваша жизнь, если бы вы могли исцелить все свои недуги?

2. Какой новый вклад в себя, ваши отношения, семью и общество вы могли бы привнести, если бы укрепили свое здоровье изнутри?

3. Как изменится ваша жизнь если вы освоите Энергетическую Медицину?

4. Что вы можете сделать прямо сейчас, для того чтобы реально проявить заботу о своем здоровье?

**Спасибо за участие в мастер-классе Донны Иден!**

## 6. ОТЗЫВЫ

### «Вклад Донны в энергетическую медицину фундаментален»



Вклад, который Донна Иден внесла в Энергетическую Медицину, станет одним из базовых исследований для основы целостной медицины.

~ Каролин Мисс  
Доктор наук, всемирно-известный специалист и лектор по современной духовности

### «У меня улучшился сон, эмоциональное состояние. Я практически мгновенно справляюсь со стрессовыми ситуациями»



В первую очередь, программа открыла мне целый пласт понимания сути происходящих вещей в организме человека. Из практических изменений: у меня улучшился сон и в целом эмоциональное состояние. Я стала значительно бодрее. Я практически мгновенно справляюсь со стрессовыми ситуациями - это бесценно! У меня нормализовалась работа ЖКТ. И близкие стали часто обращаться за помощью при болях.

~ Лидия Ли (Вознюк)  
Краснодар, Россия

### «Я уверена, что в моих руках прекрасный инструмент, которым можно пользоваться всегда»



Для меня программа «Энергетическая медицина» - бальзам для тела и души. Я с удовольствием каждый день делаю энергетическую зарядку и упражнения. Большую часть времени я в хорошем радостном настроении. Я уверена, что в моих руках прекрасный инструмент, которым можно воспользоваться всегда. И самое важное для меня: глядя на Донну, я знаю, что возраст - это улыбка, бодрость и здоровье. Примите мою глубочайшую благодарность все, кто принял участие в создании этой программы.

~ Людмила Мартыненко  
Киев, Украина

## «Я очень рада, что существуют такие программы, как эта, которые помогают организму с различных точек зрения.»



Мне очень понравились упражнения из этой программы. Я с удовольствием делаю их сама и рекомендую своим пациентам.

При правильной проработке упражнений наступает прилив энергии, балансируются все системы организма и, соответственно, человек чувствует себя более здоровым и счастливым. Невозможно говорить о полном здоровье человека, если не учитывается энергетический фактор здоровья. К сожалению, чисто симптоматический, парацельсовский, подход в современной классической медицине не приводит к желаемому результату.

И я очень рада, что существуют такие программы, как эта, которые помогают организму с различных точек зрения. Моя большая благодарность создателям этой программы, всей команде и лично Донне Иден!

~ Ульвия Голденбрук  
Антверпен, Бельгия

## «Знания на первый взгляд сложны, но просты в применении»



Замечательная программа. Знания на первый взгляд сложны, но просты в применении. Можно использовать то, что откликается и волнует в конкретный момент.

Энергетическая зарядка и танец – это бомба! Сразу меняется настроение, энергия поднимается. Хочется горы свернуть, увеличилась продуктивность. Я сделала зарядку своим образом жизни. Благодарю всех!

~ Оксана Попова  
Якутск, Россия

## «Я проверила эту прекрасно работающую систему на себе и своих пациентах»



Очень интересная, прекрасно работающая система, основанная на китайской медицине. Проверила на себе и своих пациентах. Донна и Давид заряжают такой энергией и любовью, что просто невозможно описать словами.

Благодарю за подаренное счастье от этих встреч. Хотелось бы продолжения программы.

~ Алла Мазурицки  
Кармиэль, Израиль

**«Я занимаюсь энергетическими упражнениями, которым нас научила Донна Иден, и мои энергетические уровни невероятно улучшились!»**



Как женщина, играющая все роли, которые мы обычно играем (полный рабочий день в компании, которая мне не нравится, мама 7-летних близнецов, жена, консультант, друг, иммигрант и т.д.), я раньше была полностью истощена к 6 вечера.

После того как уложить детей спать в 8:30, я сама сразу ползла в кровать. А теперь я ложусь спать только после 10, хотя начала вставать в 05:15, делая 6-фазную медитацию и 30 минут йоги. Спасибо!

~ Жаклин  
Канада

**“Эта программа должна быть распространена во всем мире”**



Я массажист с 2002 года. Изучила многочисленные методы, включая рефлексологию, орто-биномию, нейро-сосудистую терапию, спортивный массаж, реабилитацию травм, медицинский массаж и т.д.

Эта программа является прекрасным дополнением к работе, которую я уже делаю и люблю, потому что она добавляет энергетический компонент, в котором я отчаянно нуждалась не только для собственного благополучия, но и чтобы работать на более глубоком уровне с моими пациентами.

Для этого я использую ежедневный комплекс, заодно обучая ему своих коллег, друзей и семью, и замечая серьезные результаты.

До использования этих инструментов, я не редко чувствовала усталость после долгого дня из-за моей чувствительности к энергиям всех людей, с которыми я работаю.

С применением инструментов, которые я узнала из программы «Энергетическая Медицина», у меня появилось гораздо больше энергии, я чувствую себя более устойчивой и с меньшей вероятностью перенимаю энергию от других. Эти инструменты и знания позволяют мне продолжать выполнять работу, которую я люблю, с новым чувством цели и направления

~ Дженифер Флинн

## “Результаты приходят быстро, мне уже гораздо лучше”



«Энергетическая Медицина» потрясла мою жизнь. Недавно я была у врача в связи с тревогой, экстремальной потерей веса и усталостью. Они проверили меня на все, и результаты показали, что я здорова. Они не могли найти ничего плохого. Это меня даже расстроило. Но после этой программы я поняла, почему так себя чувствовала. Моя тревожность действительно изменилась. Я могу сдвинуть фокус так, что беспокоюсь меньше. Я понимаю, что такое поток энергии, намного больше, и то, как это способствовало моей усталости. Результаты пришли быстро, и я уже чувствую себя намного лучше. Каждый день я ощущаю, что становлюсь все сильнее и сильнее. Я так благодарна, что нашла эту программу. Спасибо!

~ Александра Брайсесон

## “Эти техники простые и мощные!”



Как только я узнала, что Донна Иден преподает в Mindvalley – сразу же приобрела программу. Это одна из лучших программ, которые я когда-либо проходила, очень впечатлена тем, что получила. Донна и ее муж Дэвид преподают радостно и занимательно, они владеют очень обширной информацией об энергетике, которую вы можете использовать с первого же дня. Вместе со многими другими методами я занимаюсь ежедневной энергетической практикой и заметила увеличение своей жизнеспособности и ощущение благополучия. Методы просты, но мощны, и я по-прежнему удивляюсь преимуществам всего 5 или 10 минут энергетической практики в день. Я также обнаружила, что улыбаюсь в течение всей программы. Хорошие вибрации от Донны, Дэвида и зрителей заразны! Я всем сердцем рекомендую эту программу всем, кто хочет улучшить свое здоровье и благополучие, или просто интересуется энергией. Это информация, которую вы можете использовать всю жизнь, представленная в интересном формате.

~ Элизабет Амарант

## “Наконец-то я чувствую что действительно помогаю людям и нашла единомышленников”



После целой жизни эмоциональных проблем и глупых попыток почувствовать себя лучше я иссякла. В какой-то момент мое пищеварение практически остановило работу. У меня был диагностирован синдром хронической усталости, отказ петли холецистокинина и аутоиммунное состояние. Я потеряла много веса за 3 месяца и все вокруг меня шептали слово «анорексия». Я была не анорексична – я полностью сгорела. Я работаю с традиционными и прочими терапиями в течение ряда лет, но, как говорится: «Лучшая еда бесполезна, если вы не можете ее усваивать». Мне потребовалось три года, чтобы перейти к исцелению энергией.

Благодаря программе «Энергетическая медицина» я узнала почему энергетическое исцеление так важно, как оно работает, и почему мы должны понимать физику тела, а также биохимию.

Насколько мой опыт был болезненным, настолько же я благодарна за него.

Я получаю гораздо лучшие результаты, и теперь у меня получается легко то, за что я ранее боролась.

Я, наконец, чувствую, что действительно помогаю людям, и хотя некоторым это может показаться банальным, я нашла свое призвание и единомышленников. Я также являюсь совладельцем процветающей образовательной многонациональной компании.

~ Энн Пембертон

MSc, PGCE, PGCE (аутизм), RGN, DiplON FdSc.

Практикующая медсестра по функциональной медицине  
mBANT, CNHC, IFM, BPS, NMC