

# Содержание

Об авторе.....	7
Слова благодарности.....	8

## Часть I

<b>От повседневных продуктов к магическим предметам</b> .....	9
1. Как пользоваться книгой.....	11
2. Введение.....	13
3. Краткая история шопинга.....	15
4. Магические инструменты и принадлежности.....	18
5. Не все имеет связь с магией.....	21
6. Визуализация.....	23
7. Целевой шопинг.....	26

## Часть II

<b>Еда, напитки и кое-что еще</b> .....	29
8. Растения и грибы.....	31
9. Фрукты и ягоды, а еще ананас и кокос.....	40
10. Хлеб.....	48
11. Молочные продукты.....	50
12. Орехи и семена.....	55
13. Зерновые и бобовые.....	60
14. Яйца.....	63
15. Сахар.....	65
16. Выпечка и ингредиенты для ее приготовления.....	67
17. Мед.....	72
18. Уксус.....	74
19. Масла.....	76
20. Соль.....	82
21. Травы и специи.....	86
22. Кофе и чай.....	102
23. Вода.....	106
24. Соки.....	110
25. Алкогольные напитки.....	112





## СОДЕРЖАНИЕ

### Часть III

#### **Домашнее хозяйство, гигиена, красота и прочее..... 115**

26. Цветы.....	117
27. Эфирные масла.....	126
28. Гигиена и предметы ежедневного пользования.....	140
29. Красота.....	146
30. Кухонная утварь и домашний текстиль.....	153
31. Инвентарь и средства для уборки.....	161
32. Инструменты и вспомогательные материалы.....	167
33. Семена для посадки.....	172
34. Корм для птиц.....	174
35. Прочие товары.....	176

### Часть IV

#### **Усиление магического воздействия..... 189**

36. Применение цвета в магии.....	191
37. Следование внешним силам.....	208
38. Смешение энергий.....	215
39. Физическое и духовное очищение вашего дома.....	219
Размышления в заключение.....	222



# 5 Не все имеет связь с магией

---

**Б**ыло бы глупо предполагать, что любые товары в супермаркете наделены магическими свойствами. Лишь небольшой процент товаров, обладающих магическими свойствами, не содержит консервантов, поэтому предварительно упакованные продукты, такие как печенье, чипсы, консервированные овощи и соусы для макаронных изделий, в магии не используются.

Как вы уже наверняка поняли, в банке консервированного супа, которую вы 2 минуты разогреваете в микроволновке, нет магии, но, если вы готовите суп своими руками, он обретает магические свойства. Как только вы добавляете первые свежие ингредиенты в кастрюлю, вы автоматически представляете себе результат, который хотите получить. Это превращает суп в волшебный инструмент, особенно если вы готовите его для кого-то, кто болен.

Я знаю, что существуют известные магические практики, требующие жертвоприношения плоти животных, однако я не очень разбираюсь в них, за исключением приношений сантерии плоти животных, чтобы чествовать божество, когда все участвуют в пиршестве. Когда плоть животных используются в магии, это неизбежно несет в себе негативный подтекст, а потому и каких-либо положительных результатов для вашей жизни, окружающей среды или окружающих вас людей иметь не может.





ИЛЕАНА АБРЕВ. ТЕЛЕЖКА, ПОЛНАЯ МАГИИ

Товары, которые можно купить в отделах бытовой химии, гигиенических и косметических средств, домашней утвари, несут в себе особый смысл. Нечто очень простое, вроде помады или расчески, может не иметь магических свойств, но зато имеет важное значение и служит ключом к проявлению магии — если вы способны заглянуть за пределы того, что считается нормой.



# 6 Визуализация

**П**режде чем вы отправитесь искать в местном супермаркете магические предметы для осуществления своих намерений, я должна обратить ваше внимание на особую важность визуализации в магии. Без визуализации действие не имеет значимости, и вам будет сложно установить связь со Вселенной.

Мозг контролирует и координирует наши мыслительные и физические процессы, но ум значительно отличается от мозга и является нашим самым большим достоянием. Ум — это жесткий диск нашего центра логических суждений и деятельности, именно он делает нас людьми. Ум упорядочивает мысли, контролирует воображение и распознает эмоции. Он руководит нашими поступками и отношениями, заставляет добиваться своих целей и воплощать в жизнь свои намерения. Но чтобы наш ум функционировал без сбоев, ему требуется постоянный контроль. Управление этим гигантским жестким диском, позволяющим нам двигаться и познавать мир, осуществляете вы.

Познавание того, как работает ваш ум и как им управлять, подобно изучению новой компьютерной программы. Некоторые не видят в этом ничего сложного, а другие находят настолько тяжелым, что сдаются прежде, чем приступят к обучению. Есть еще одна категория людей: это те, кто старательно пытается учиться, но постоянно отвлекается, открывает посторонние программы и забывает их закрывать, все время ищет обходные пути, что в конце концов приводит к полному зависанию системы.





Аналогичная ситуация происходит и с нашими мыслями. Наш ум находится в постоянном движении. Наши мысли бегут быстрее скакунов, непрерывно меняя схемы, переходя от одной проблемы к другой, цепляясь за эмоциональные переживания и раны, заикливаясь на том, что было бы, если бы, или как все должно было быть.

Еще существует явление, которое один из моих друзей называет «неспособностью сделать выбор»\*. Это происходит, когда мы пытаемся выбрать сразу несколько вариантов. Один или два варианта в реальной жизни вполне приемлемы, но в случае, если их больше, получается путаница.

Это заставляет наш ум перенапрягаться до такой степени, что он не может остановить свой выбор на чем-то одном. Чем быстрее вы измените свои мыслительные шаблоны, которые не позволяют вам визуализировать и точно определять свои намерения, тем проще будет происходить ваше общение со Вселенной.

Что мы наверняка знаем о своем уме, так это то, что если он действует на основе четко структурированной системы, то с большей вероятностью добивается успеха. Это говорит о том, что необходимо заранее планировать свои действия и придерживаться единого пути, руководствуясь единственной мыслью и одним намерением. Следуя этой простой схеме и не позволяя ежедневным стрессам сбивать вас с толку, вы обретете более четкое видение, способность анализировать и действовать.

---

\* Эту проблему также называют парадоксом буриданова осла. Согласно древней притче, осел застыл на равном удалении от двух равных по размеру и весу стогов сена. Он умирал с голоду, так и не в силах отдать предпочтение какому-либо из этих идентичных стогов сена. Этим вопросом заинтересовался средневековый ученый Жан Буридан, который проживал в солнечной Франции в XIV веке. Парадокс назван в его честь. — *Здесь и далее прилич. ред.*





## ЧАСТЬ I. ОТ ПОВСЕДНЕВНЫХ ПРОДУКТОВ...

Используя позитивную визуализацию, вы направляете свои мысли на конкретное действие и получение желаемого. Представьте себя режиссером кино. Вы полностью контролируете свои действия. Вы выстраиваете сцены в нужном вам порядке и смотрите, как они разворачиваются. Станьте режиссером своей собственной жизни. Сделайте это. Помните, что вы обладаете силой и сами несете ответственность за все последствия, к которым приводят ваши мысли. Вам решать, положительным или отрицательным будет их результат.

Некоторые люди находят визуализацию трудной, в то время как у других все получается легко. Если у вас не получается визуализировать, не беспокойтесь — вы можете добиться того же эффекта, всем своим сердцем прочувствовав свое намерение. Когда я целиком погружаюсь в свое намерение, я начинаю видеть результат. Это очень мощный инструмент не только в магии, но и в достижении любой цели или мечты, которую вы хотите воплотить.

Помните, что ум не знает, реально ли то, что вы визуализируете, если только вы сами не скажете ему об этом. Так что не разрушайте его видение ваших намерений — просто следуйте за ним. Позвольте подсознанию быть ребенком, который верит в сказки. Позвольте уму стать сосудом, начните творить свою жизнь, имея ясную цель, охватывая всю целостность ее возможностей.

Когда наступит время покупать волшебные предметы, с момента входа в магазин и до момента возвращения домой визуализируйте свое намерение. Ваше намерение всегда должно быть позитивным и точным до такой степени, как будто вы видели результат еще до того, как начали что-то делать. В магии нет понятия «если», есть только понятие «когда».



## 7 Целевой шопинг

Планировка супермаркетов практически одинакова во всех странах. В них всегда много рядов, в каждом из которых тысячи продуктов аккуратно упакованы и расположены по своим местам. Внешние ряды, расположенные по периметру, всегда полны свежих и охлажденных продуктов, таких как колбасы, мясо птицы, говядина, рыба, хлеб, свежее испеченные пирожные и печенье.

Внутренние ряды в различном порядке предлагают товары во всевозможных упаковках любого цвета и размера. От компании *Weight Watchers* я узнала, что, если вы будете держаться подальше от внутренних рядов (за исключением отделов с бытовой химией и предметами гигиены), ваши шансы на похудение будут намного выше. То же самое касается и эффективности магии.

Лучшее время для посещения супермаркета — раннее утро, сразу после открытия. Так вам удастся избежать толп покупателей и совершать покупки в относительно спокойной и неторопливой атмосфере.

Ознакомьтесь с планировкой магазина, в который ходите, и загрузите в свой мобильный его приложение (если оно существует). Составьте список покупок, которые вам необходимо совершать еженедельно, и, если хотите, еще один список для магических предметов. Можно совместить их в один общий список. Если вам нужен базилик для приготовления вкусного соуса к пасте, а также для привлечения финансового благополучия, нет необходи-







## ЧАСТЬ I. ОТ ПОВСЕДНЕВНЫХ ПРОДУКТОВ...

мости покупать два пучка. Просто используйте базилик для визуализации своих финансовых намерений, а затем добавляйте его в соус.

Этот способ подходит для любых магических потребностей. Всегда используйте продукты сначала для магии, а затем готовьте из них пищу. С уважением относитесь к духу, и он поможет удовлетворить ваши потребности.

Находясь в магазине, старайтесь быть в ровном настроении — помните, вы покупаете товары для того, чтобы удовлетворить определенную потребность. Если вы чувствуете, что не в настроении, устали или сердитесь, когда выбираете магические предметы, то покупать их — не лучшая идея. В таком настроении вы уничтожаете позитивную энергию, которую пытаетесь получить.

Процесс совершения покупок должен стать приятным опытом, приносить радость и сосредоточивать ваш ум на том, зачем вы пришли в магазин. Соберитесь с мыслями — вы близки к реализации своих намерений. Одна только эта мысль должна активизировать ваши эндорфины и придавать вам сил.

Следите за своим мышлением и делайте осознанным каждый конкретный момент. Внутри вас есть сила, чтобы достичь всего, что пожелаете, и вы способны добиться желаемого самостоятельно. Для этого достаточно стать частью настоящего момента. Когда вы входите в продуктовый отдел, вдохните эту прекрасную энергию, посмотрите на яркие цвета вокруг вас. Пусть эти ощущения заполнят ваше эфирное поле, укрепят ваши мысли и уравновесят чакры. Представьте, что вам дали стимулирующее средство, и полученная энергия проходит через все ваши нервные окончания, а вы чувствуете себя полностью заряженным.






ИЛЕАНА АБРЕВ. ТЕЛЕЖКА, ПОЛНАЯ МАГИИ

Вы волшебник, у вас есть полный контроль над своей судьбой и мечтами, которые вы хотите воплотить в реальность. Оставайтесь в гармонии, думайте позитивно об энергии, которую вы хотите принести в свой дом. Сосредоточьтесь на своих намерениях, сделайте их частью своего понимания того, что ваши магические потребности — всего лишь корзина для покупок.





ЧАСТЬ  
II  
Еда,  
напитки  
и кое-что еще



Coffee

Good Morning

Love

Lovely



# 8 Растения и грибы

**П**родукты растительного происхождения — одна из пяти основных групп питания. В них содержится много питательных веществ, витаминов А и С, калия, клетчатки и фолиевой кислоты. Они характеризуются низким содержанием жиров и калорий. Их польза для здоровья бесконечна. Сделав продукты растительного происхождения частью своей ежедневной диеты, вы с большой вероятностью будете вести активный и продуктивный образ жизни.

Продуктовые ряды в супермаркете наполнены чудесной пассивной и активной энергией. Алхимическая и духовная составляющая продуктов растительного мира не знает границ. Каждый из них имеет собственную частоту вибраций для получения необходимого эффекта в сфере любви, здоровья, счастья или защиты.

Одна близкая подруга как-то сказала мне, что в моей тарелке всегда должно быть много разноцветных овощей, поскольку чем их больше, тем больше питательных веществ я получу. Чего она не знала, так это того, что овощи идеально подходят для вашего волшебного путешествия в магазин. Они легки в обращении и использовании. Вы можете варить их или запекать, а также готовить из них овощные супы.

Утверждение «мы — то, что мы едим» вполне справедливо, то же самое касается и магии. Мы суть того, что являем миру и притягиваем к себе. Если мы проявляем отрицательную энергию, то и притягиваем — отрицательную.





Аналогично с энергией позитивной. Мы все функционируем на той же духовной частоте, какую транслируем.

В традиционной медицине всегда есть таблетка от любой болячки; у китайской фитотерапии всегда найдется лекарственное растение, способное исцелить ваш недуг. В магии же всегда присутствует квинтэссенция, служащая для наполнения вашей жизни надеждой, мечтами и счастьем.

### ■ ЛЮЦЕРНА

**Цвет:** зеленый.

**Назначение:** деньги, финансовая стабильность.

В течение семи четвергов подряд разбрасывайте свежую люцерну перед домом.

Допускается высушить люцерну в затененном, проветриваемом помещении. После того как трава высохнет, измельчите ее пестиком в ступке и распределите по бутылочкам, чтобы использовать как благовоние, когда ваши финансы начнут истощаться.

### ■ АРТИШОК

**Цвет:** зеленый.

**Назначение:** защита.

Будучи помещенным в черную декоративную миску, артишок защищает дом от злоумышленников.

### ■ СВЕКЛА

**Цвет:** красный.

**Назначение:** любовь, намерение.

Положите три небольшие свеклы в розовую хлопчатобумажную ткань и поместите сверток под кровать того, кого хотите удержать в своем доме.

Отожмите немного сока свежей свеклы, затем используйте этот сок и перо, чтобы записать на листе бумаги пере-





чень своих потребностей в любви, здоровье, достатке или защите. Не используйте один и тот же сок дважды.

### ■ БЕЛОКОЧАННАЯ КАПУСТА

**Цвет:** зеленый.

**Назначение:** вечная любовь.

Отделите первые семь листьев здоровой зеленой капусты и свяжите их розовой лентой. На верхнем листе напишите маркером, желательно розовым, имена пары людей, которые хотят всегда быть вместе. Положите эти листья в декоративную коробку и закопайте ее. Выкопать коробку можно, только если один человек решит разорвать отношения. В этом случае коробку нужно сжечь вместе с содержимым.

Моя близкая подруга прикладывала холодные листья белокочанной капусты к груди, чтобы облегчить боль при грудном вскармливании. Результат был превосходным.

### ■ МОРКОВЬ

**Цвет:** оранжевый, фиолетовый.

**Назначение:** мужская и женская фертильность.

Наполните цветочный горшок грунтом. Закопайте в него розовый и голубой подгузники и морковные семена. Каждый раз поливая семена, визуализируйте свое намерение.

Также употребляйте семена в пищу, чтобы увеличить количество сперматозоидов, или поместите горсть семян моркови в небольшой мешочек оранжевого цвета на шнурке и носите его с собой.

### ■ ЦВЕТНАЯ КАПУСТА

**Цвет:** белый.

**Назначение:** женская духовность.

