



КАРМИОНИКА

МЕТОД ДУХОВНОЙ ТРАНСФОРМАЦИИ

СТОРИС ДЛЯ ВАШЕГО БЛОГА

Открывай список и выбирай то, что откликается тебе именно сегодня. Главное - **адаптируй** под твою актуальную ситуацию.

НЕБОЛЬШИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ:

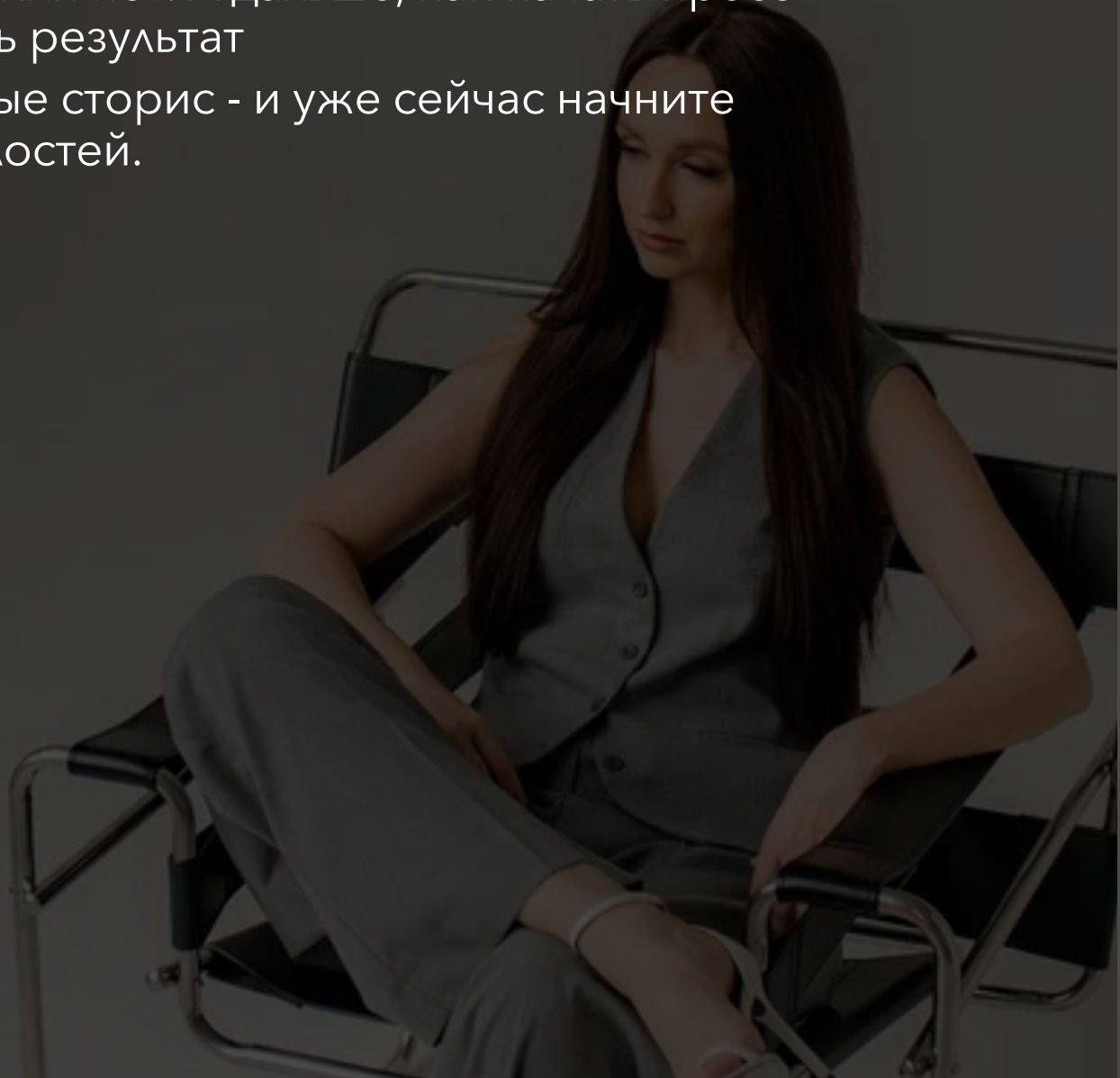
- ☐ Не нужно требовать от себя идеального сторителю или поста. **Ведение контента - это навык.** Больше практики.
- ☐ Чтобы у вас покупали, **нужно говорить о методе 24/7.** Хотя бы раз в день в вашем контенте должно звучать «я мастер Кармионики», «Кармионика», «уникальный метод работы с душой».
- ☐ Адаптируйте любую линию под свою манеру и разбавляйте мыслями. Это добавляет живости и вашей энергии.
- ☐ Сторис - это не про идеальную картинку и жизнь. **Люди любят путь,** порой сложный и с разочарованиями. Будь искренним и настоящим.
- ☐ Любой **сторис формат можно переделать в пост,** самое главное - сделать нужный и актуальный для вас вывод.
- ☐ Наполняй свой контент **эмоциями и кайфуй от процесса.** Важно проживать как можно больше эмоциональных моментов со своей аудиторией.

Пример сторис

1. Всегда будут люди, которые быстро принимают решения. Любое решение - и отрицательное, и положительное. **НО РЕШЕНИЕ**
2. «я хочу менять жизнь, но..» « я бы пришел к вам, да нет....», «да я понимаю всё, просто....», «мне надо подумать», «Ну попозже, щас болею/много работы/завал/ ретроградный меркурий»
3. Все прорывы достанутся первым, решительным. Просто потому что они будут меньше думать, больше делать и получать результаты просто из-за того, что постоянно предпринимали действия.
4. Всегда есть те, кто находится в перманентном состоянии. И их больше.
5. Они продолжают думать, гадать и взвешивать.И возможно просто останутся в изначальной точке, так и не прийдя к результату.
6. Лишь минимальный процент всех людей добивается больших высот, потому что изначально готов делать.
7. Я готова делать и делаю качественные шаги каждый день. Даже сейчас, выкладывая эти сторис
8. **СВОИ МЫСЛИ.** Что сегодня сделал и к чему хочу побудить (быть может позвать на сессию, на консультацию, на тренировку)

Пример сторис

1. Как часто вы благодарите себя, своих близких, даже малознакомых людей? (Опрос)
2. Благодарность имеет огромное значение для нашей жизни. Мы часто забываем благодарить за хорошее и прекрасное, что уже говорить про плохие моменты. А они тоже важны!
3. А часто ли признаемся важным людям в любви? Не думаю, что так часто, как они заслуживают
4. А много ли хорошего желаем тем, кто на нас как-то повлиял или от чего-то уберег? Задумайтесь
5. 3 самые мощные энергии, на которых держится мир - это благодарность, любовь и изобилие. Они лежат в основе Кармионики, того учения, мастером которого я являюсь.
6. Только через мощные энергии света возможно увидеть другие пути решения, увидеть перспективу и выход. Это и есть тот самый контакт со своим внутренним я.
7. Остается только прийти на сессию, чтобы понять - есть ли у вас коммуникация с душой или нет. А дальше, как качать пресс - регулярно, чтобы видеть результат
8. Вернитесь на мои первые сторис - и уже сейчас начните действовать с таких малостей.



№3

Тема (для себя и размышлений) **Отношения с близкими.**

Пример сторис

1. (Начните сторис с видео с близким человеком - ребенок, муж, парень, мама, бабушка, отец, девушка) атмосфера сегодняшнего утра - обниматься
2. Мы, люди, жаждем позитивных взаимоотношений так же, как хотим еды и воды. Они подпитывают нас
3. Если на работе хорошие отношения с коллегами - мы бежим туда всякий раз. А если дома поругалась с семьей - не так сильно хочется туда возвращаться.
4. Часто ко мне в практику заходят люди именно с запросом отношений.
5. Вам важно, чтобы вас поддерживали? Чтобы была приятная атмосфера дома? Как говорится, чтобы было куда вернуться?
6. Можете не отвечать)
7. Своя внутренняя сила и свое состояние - вот что помогает не падать на дно при отсутствии поддержки.
8. Сейчас у человечества потребность заниматься своим ментальным здоровьем, потому что депрессии, агрессии, эмоциональная помойка и прочее, тянут человека на дно... и никому на дно не охота.
9. (Видео с тем же человеком из первой сторис) Обрати внимание на себя. (Ссылка на запись к тебе на телеграмм или вотсап)

Пример сторис

1. День сегодня идет наперекосяк!!
2. Почему? (пример: не успеваю заправиться, опоздали в школу, проспала и не позавтракала ...)
3. Раньше бы непременно искала ответ на вопрос: «за что мне это все». Но с некоторых пор не живу в страданиях, а ищу перспективы - **к чему** это.
4. Если я сталкиваюсь с чем-то, значит мне сейчас это нужно. Так и должно быть. И я не про такие мелочи, как опоздание на урок или не выпитый кофе на завтрак.
5. Есть ситуации, которые выбивают нас из жизни. И задача - оставаться спокойным.
6. Плохого и хорошего нет. Не существует правильного и неправильного. Есть наши реакции и последствия
7. К чему приводят истерики, суета и упадок настроения? А к чему - осознание, поиск причины и опора на себя?
8. Сажу вот пью утренний кофе в обед и заполняю свой дневничок наблюдений. Спасибо Кармионике за новую меня.



КАРМИОНИКА
МЕТОД ДУХОВНОЙ ТРАНСФОРМАЦИИ

№5

Тема (для себя и размышлений) Принцип «братъ-давать»

Пример сторис

1. Наверняка каждый из вас слышал о том, что в жизни есть разные законы. Простые закономерности, которые помогают человеку лучше чувствовать себя в этом мире.
2. Избавляться от старого, давая место новому. Закон визуализации. Умение прощать.
3. Я часто пользуюсь законом **баланса**. Важно брать и отдавать.
4. Дисбаланс приводит к нарушению и опустошению.
5. Например , парень влюблен и отдает девушке всю свою энергию, она не отвечает взаимностью. Следствие – потеря интереса. Это давать.
6. Или наоборот только беру . Есть люди, которые постоянно ходят на все семинары, покупают курсы, и ...ничего не делают. То есть: не дают этим знаниям реализацию
7. Все мы взаимодействуем друг с другом, а, значит, обмениваемся энергией. Я как проводник знаю, как важно после того как отдал - напиться и восполнять ресурс.
8. Это отзывы, ваши эмоции и обратная связь.
9. Прямо сейчас вы можете написать мне, что в моем блоге, во мне, в моих сессиях вас цепляет и согревает) а я среди ответов разыграю бесплатную сессию Кармионики (или скидку, если сами захотите такую акцию)

Тема (для себя и размышлений) **Как проходить сессия и процесс познания души?**

Пример сторис

1. (Скриншот «как проходит», « а чем ты занимаешься». Можешь написать себе сама и без имени выложить) давайте немного про Кармионику
2. Как проходит часовая сессия? Напомню, места еще есть, запись в личных сообщениях
3. Вы приходите, мы немного болтаем и пытаемся расслабиться и забыть, что было до нашей встречи. Ставим запрос из любой сферы
4. Самое главное - нет правильной формулировки. Как хочется так и говорите. Важно желание.
5. После вы ложитесь на кушетку и следуете в медитативное состояние за моим голосом, где еще раз устанавливаем запрос.
6. При помощи определенных слов и действий, я помогаю вам услышать, а еще лучше понять свою душу, чтобы получить ответ на свой запрос. Я проводник, вы все делаете про себя. Ну или же вслух, если хочется
7. В контакте с душой отслеживаете картинки, слова, ощущения. И интерпретируете. Это и есть оно. То, что вам нужно
8. По сути все. Ничего страшного) нужно пойти в процесс. Или если вы уже продвинутый - самому стать мастером и практиком. Можете узнать подробности @karmionika

Пример сторис

1. Сегодня сторис для тех, кто хочет разбогатеть
2. Не скажу, что я принадлежу к миллионерам, но то, что я с деньгами «на ты» - это точно.
3. Среда, которой мы себя окружаем, всегда «размножается» вокруг нас. Если ты постоянно ешь плохую еду (назовем ее так) не жди хороших результатов в работе. Это закон природы.
4. Окружите себя чем то прекрасным. Достаточно на первом этапе просто купить что-то одно, ввести одну привычку, чтобы запустить процесс.
5. Есть такие люди, которые от природы своей живут изобильно. Самый простой пример - блогеры. Они просто показывают свою реальность. Но так как мы не обладаем таким , складывается ощущение, что они выпендриваются.
6. Не нужно себя запереть в рамки. Осознанный человек, может так же показывать среду, в которой живет. Это не делает его «плохим» или « хвастуном»
7. У каждого деньги лежат в своем месте, душа знает где.
8. Так давайте и мы сделаем первый шаг, чтобы окружить себя изобилием и богатством. Просто узнаем у нее) как бы просто это не звучало
9. Прямо сейчас введите на неделю одну привычку для качественного влияния на показатель своего достатка.
10. Я например планирую завести дневник доходов и расходов (или свой пример)

Тема (для себя и размышлений) **Желание сбывается, когда ты в контакте со своей душой**

Пример сторис

1. Я отписалась от некоторых людей в своем инстаграм. Устала от постоянного успеха
2. Да, я сталкиваюсь с трудностями и меня, как и многих, триггерит тема реализованности
3. «Вот у других сбываются желания, почему не у меня»- хочется так сказать? (Опрос)
4. Мне нет, я знаю, что реализация хотелок происходит когда ты в гармонии с собой и в контакте со своей душой. Она уже знает, куда и что тебе надо.
5. И если еще этого не случилось, значит ты накапливаешь свой потенциал. Как в копилочку, кладешь монетки всякий раз, когда общаешься с душой.
6. Я пока не дошла до желаний и пытаюсь услышать ответы на другие свои запросы.
7. Не понимаешь про что я говорю? Тебе стоит заглянуть на эти странички @karmionika @aleksandra.danilina_

Тема (для себя и размышлений) **Работа над собой не поток, это практика.**

Пример сторис

1. Несправедливо, когда обесценивают вашу работу.
2. Да что там блогеры, просто фоточки выкладывают. А как же маркетинг, команда, влияние?
3. Да что там специалисты в частных школах, давно уже все придумано и выложено в интернете. Такие деньги платить.
4. Да что там эти коучи, телесные практики и проводники - шарлатаны да и только.
5. Никто не берет во внимание ежедневную работу и совершенствование навыков, потраченную энергию и время на новые знания. Это же не важно.
6. Мы обожаем обесценивать других. Потому что удобнее обсуждать и осуждать, чем действовать самому
7. Но даже работа над собой, это не просто поток. Это осознанное анализирование ситуаций.
8. И чем чаще ты обращаешься к себе, тем лучше. Чем чаще записываешь наблюдения - тем лучше. Чем чаще приходишь к своей душе- тем лучше
9. А вы считаете, что существуют люди, которые занимаются «ерундой»?

Пример сторис

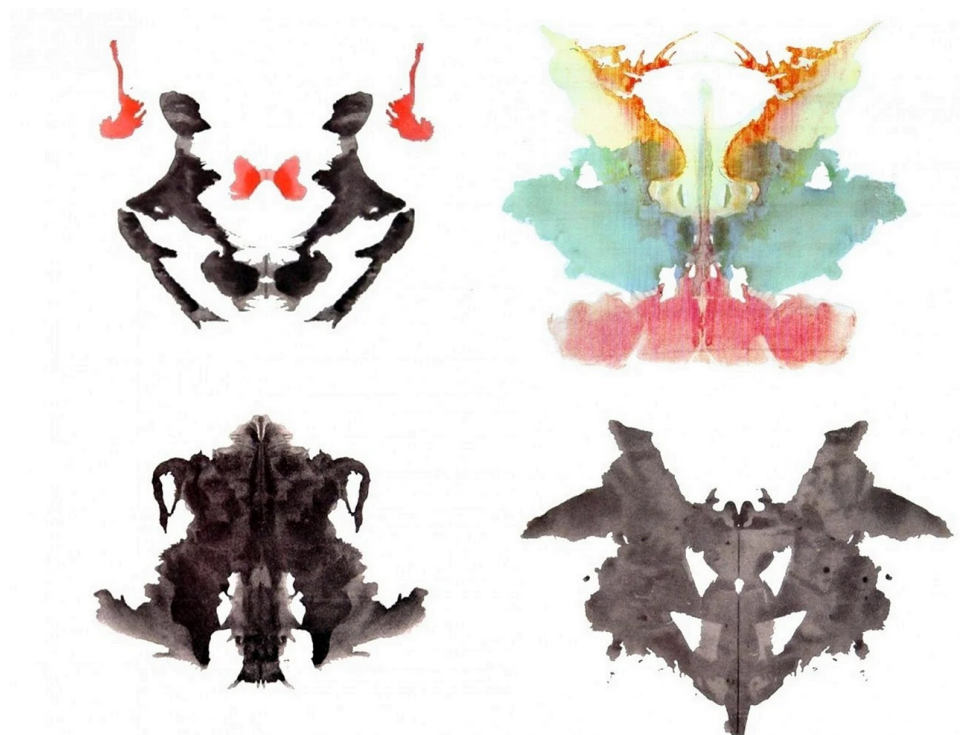
1. Каждый день, каждую встречу я влияю на карму другого человека и свою. Ему хорошо - и мне хорошо.
2. Напомню, карма - это следствие наших действий осознанных и бессознательных.
3. Начинала я свое познание с, и пришла к Саше @aleksandra.danilina_.
4. Она буквально заразила меня своим новым учением. Этого на российском рынке эзотерики просто не существует.
5. Кармионика - самый безопасный и красивый метод познания себя. И как показывает практика, очень действенный. Эффект после которой позволяет добиваться результатов.
6. Никакого терапевтического «лечения» и лет проработок. Никакого вторжения и боли. Даже если, происходит что-то не очень приятное - практика выстроена так, что все равно выходит к свету, счастью и удовольствию.
7. Спасибо Саше за то, что создала нечто прекрасное. Спасибо мне, что решилась. Спасибо вам, что доверяете мне.

№11

Тема (для себя и размышлений) **Каждый видит по своему.**

Пример сторис

1. Поиграем в психолога? 😊 что вы видите на этой критике? (Найти абстрактную картинку)
2. (Скрины ответов) какое многообразие вариантов, что-то уникальное. Что-то повторяется.
3. Но каждый из них ВАШ. И в этом наша суть.
4. Помните был прикол с платьем - сине-черное или бело-золотое. И ведь все были правы.
5. Так же и в Кармионике. Вы сами можете интерпретировать то, что видите после моих сессий.
Только вы знаете что это. Я лишь могу помочь вам до этого дойти.
6. Каждый видит свое - это главное волшебство познания себя.
7. (Видео, как ты себе делаешь практику) сделала процесс себе, не только ведь другим хорошо должно быть.



№12

Тема (для себя и размышлений) **Ты управляешь жизнью**

Пример сторис

1. Читала дочке «Спящую красавицу» и просто пришла в недоумение. (Или другая подводка к сказке)
2. То есть, она лежит, ее жизнь и судьба зависит от какого-то принца на коне, который непонятно когда придет и вообще, ЗАЧЕМ ЕГО ЖДАТЬ.
3. Понятное дело, это сказка и мои выводы не несут супернагрузки) НО
4. МЫ САМОСТОЯТЕЛЬНО можем устраивать себе такие установки своими словами. Некорректно сформированные фразы, которые мы наделяем энергиями в разных ситуациях , дают системе управлять тобой.
5. Но кто главный в этой истории? Конечно ты, а не надуманные фразы.
6. Кармионика позволяет осознать, как только ты в контакте с душой, ты можешь управлять своей жизнью, потому что она знает ВСЁ
7. Когда ты сам управляешь своей жизнью - тебе некого винить и упрекать за все, что происходит) быть может это и пугает

№13

Тема (для себя и размышлений) **Сверхспособности есть у каждого.**

Пример сторис

1. Смотрели «день сурка»? Потрясающий фильм
2. Он прямо показывает, как важно фокусироваться не только на себе и своем эго. Но и помогать другим. Прислушиваться к истинным желаниям. Позволять случаться неприятностям.
3. Наша жизнь меняется, когда мы уважаем других и с заботой относимся к другим . Мы можем говорить им нужные слова, наталкивать на нужные действия, даже помогать их совершать.
4. Это суперсила каждого. Помочь другому
5. Кармионика позволяет увидеть в каждом сверхспособности - более или менее проявленные. ПОТОМУ ЧТО МЫ ОДАРЕНЫ ИЗНАЧАЛЬНО. И это не про экстрасенсорику
6. Во время консультации вы сами увидите наличие у вас подобных способностей. Или же услышите, как вам об этом скажут.
7. Вы осознаете какие таланты и ресурсы есть у вас и пока еще не активированы. Вся информация об этом хранится в вашем подсознании.
8. Записаться можно в личных сообщениях

№14

Тема (для себя и размышлений)
Кармионику не понять логикой

Пример сторис

1. «Как это работает?» недавно получила такой вопрос после последней сессии.
2. Кармионика - это работа подсознания и пространства. Просто логикой это не понять. Но важно!
3. Только те, кто умеет эту информацию внедрять в свою жизнь, добиваются успеха.
4. Конечно, это не магические проделки и не фокусы. Хотя можно назвать это так)
5. РАССКАЗАТЬ ПРО ДО И ПОСЛЕ СЕБЯ ИЛИ СВОИХ КЛИЕНТОВ. С чем пришли, с чем ушли, что было потом
6. Покажите это в видео форматах, в отзыве, в беседе

Пример сторис

1. Какое счастье, что наше общество становится осознаннее и нам не надо ждать 60 лет, чтобы уходить в духовность
2. Мы делаем это гораздо раньше и это хорошо.
3. Духовность – это любой способ самореализации и раскрытия собственного потенциала. Это не религия.
4. Человек может не верить в конкретную силу. Но он знает что всевышний, создатель, Вселенная - существуют!
5. Все процессы, где вы познаете себя, понимаете почему вы так действуете и мыслите - это духовное развитие
6. Без опоры на другие, только ответственность на себя
7. Проанализируйте, много ли у вас дел, направленных на познание себя? Любой метод - начиная от астрологии и заканчивая Кармионикой. Ответьте себе сами)
8. Рано или поздно мы все туда придем. Кто то естественно и сам, кто-то искусственно после сильных потрясений.
9. (Показать видео с клиентами) мои люди приходят к осознанному проживанию жизни раньше, чем думали. И наконец начинают жить!



Пример сторис

1. А я снова учусь! 😊
2. Но на этот раз без учителя, без покупки курса, без трат бюджета. Сама
3. Учусь видеть знаки, через которые мне сигнализирует Вселенная.
4. Вселенная постоянно работает над тем, чтобы предоставить вам инструменты, ресурсы, нужных людей. Она посылает уроки, которые важны для получения определенного рода опыта.
5. После кармионики я прям слышу, что пространство говорит со мной! Но не всегда понимаю, что оно хочет мне сказать.
6. В большинстве случаев знаки судьбы поначалу могут быть едва различимыми. Но это только потому, что вы, скорее всего, не пытаетесь их замечать. Все меняется, если начать прилагать усилия, чтобы их рассмотреть.
7. поймите, что вы и Вселенная - одно целое.
8. Были у вас какие то интересные случаи?

№17

Тема (для себя и размышлений) **В чем секрет процесса?**

Пример сторис

1. (Видео процесса себя или клиентов) в чем же секрет кармионики и меня, как проводника?
2. Мы погружаем человека туда, где он **не может соврать**. Потому что нет свидетелей, перед которыми это стоит делать. Себе не соврешь, душа итак все знает)
3. После практики шестеренки начинают крутиться в другую сторону. А после обучения на мастера - ты просто по иному мыслишь
4. Мышление + погружение в медитативное состояние + действие= Кармионика. Четкая система, как я буду реализовываться в жизни
5. Все же хотят быть богатыми, успешными, счастливыми, любимыми? Хочется обойтись меньшими усилиями.
6. Но не всегда это так работает) иногда нужно просто отлавливать себя в моменты и менять поведение.
7. Знаете как сложно мне было начать?) да и продолжать. Но когда я вижу результат у себя и своих людей - забываешь про все эти трудности

№18

Тема (для себя и размышлений)
Эффективное состояние.

Пример сторис

1. Как вам, когда вас хвалят и делают вам комплименты? Неловко правда
2. Потому что нам гораздо проще услышать критику в свой адрес. Но это просто удобная всем точка зрения - замечать негатив.
3. Подобное тянется к подобному. Много же Примеров, когда меняется состояние женщины, её мужчина тоже по-другому начинает относиться ко всему.
4. Состояние начинает меняться, когда мы познали свою душу, когда у нас с ней есть контакт
5. Напомню, записаться на Кармионику ко мне или другим мастерам можно на сайте (ссылка на сайт кармионики)
6. Состояние – это то что вы сами делаете для себя. И речь не о роскоши, а приятностях и пользе.
7. Успешные и реализованные люди – искренние и лёгкие, не потому что они богаты. А потому что ежедневно вкладывается в свое состояние.
8. А вы как себя сейчас чувствуете? Что вас тревожит? Что наполняет?
9. На примере одного из ответов разобрать как повисить простой привычкой его состояние

Пример сторис

1. Недавно проплакала целый час, потому что максимально обесценила свои труды (или моя дочка расстраивалась, или подруга делилась, как ей тяжело, что она такая не такая)
2. До тех пор, пока мы не знаем, ЗАЧЕМ мы тут, все время будет казаться, что делаем недостаточно
3. В недовольстве собой нет ничего ужасного – ведь если мы сделали что-то неправильно, мы можем себя поругать, можем чувствовать себя виноватым, пока это не переходит
4. В САМОРАЗРУШЕНИЕ. Когда это привычный способ реагирования на недоступность цели.
5. Знайте, что там, где нам тяжело – Туда и стоит двигаться. Но не через разруху, а через любовь, благодарность и заботу.
6. Нет ориентира? Задайте этот вопрос своей душе - у нее уже есть написанный план ваших действий и она ждет, когда вы наконец ее услышите
7. Дает знаки, нужных людей, неприятные ситуации. А вы все никак не хотите ее заметить.
8. Может найдем ваши сильные стороны?
9. Вечерние сторис бытовые.

На примере себя или своего постоянного клиента.

История до и после.

Пример сторис

1. Каждый мой день начинаю с медитации (или процесса). Это уже необходимость
2. Все же знают, что регулярность не только рождает дисциплину, но и позволяет избегать прокрастинации и сохранять постоянный прогресс.
3. Как в спорте - поначалу ты занимаешься вначале с тренером и безумно долго собираешься с силами, чтобы пойти на эту тренировку. Но с каждым Месяцем тебе все проще и Ты ВИДИШЬ РЕЗУЛЬТАТ!
4. Регулярность важна не только в спорте, наработывании навыка, но и в работе над собой.
5. Например в Кармионике, чем чаще ты заходишь в процесс и контактируешь с душой, тем понятнее она тебе отвечает. Ты только задаешь вопрос и уже получаешь решение.
6. Моя клиентка Катя(реальная история человека). Это то, что она пишет до того, как стала регулярно ко мне приходить.
(Скриншот сообщения и можно фото ее, если она дает согласие)
7. А это она после всего 3 практик! Посмотрите, что пишет
(скриншот сообщения и подчеркнуть важное)
8. Если есть видео отзыв - вставьте сюда и видео.
9. Регулярность - ключевая формула успеха в любой сфере. А как вы уже помните, ваше состояние влияет на всё. Можно начать вкладываться постоянными действиями и привычками хотя бы туда)

Пример сторис

1. Я САМА СЕБЕ РЕСУРС. я сама могу вырабатывать киловатты и направлять на других людей.
2. Ресурс или Энергия- это то, что позволяет нам реализовываться, проявляться, желать, да даже двигаться! Бывает же такое, проснулся и сразу устал.
3. Чтобы она бегала по телу, нужно научиться вырабатывать её в себе, а не искать в других.
4. Мы обычно сильно заряжены, когда испытываем злость, напряжение. Это ведь проще. А что если отдать фокус светлым эмоциям, они сильнее по энергии. Но и к ним сложнее подойти.
5. Не надо доводить себя до ужасного состояния. Как к врачу идем, когда уже последняя стадия. Позволь себе решиться раньше
6. Вернись и перечитай мою первую сторис. Это важно.
7. А еще важнее разрешить себе, несмотря на все выдуманные и реальные оправдания, пойти навстречу к себе и своей душе.

Пример сторис

1. Всегда хочется изменений сразу, по щелчку пальца, а готовы ли вы к ним таким резким?
2. Все мы знаем, что любое изменение - результат долгой и кропотливой работы - тех самых маленьких шагов.
3. И чем раньше ты начинаешь путь к себе, тем больше счастливых жизненных дней тебя ждет.
4. Мы все живем в дефиците, в откладывании момента. И это конечно банальность.
5. Но КОГДА ЕСЛИ НЕ СЕЙЧАС. Хотя бы присоединиться к ПОЛЮ НЕРАВНОДУШНЫХ К СЕБЕ ЛЮДЕЙ.
6. Я хочу просто встретиться в кафе в непринужденной обстановке и попить кофе. Поговорил о вас. Просто. Хочу (или любые другие идеи)
7. Если хотите - пишите мне в ответ на эту сторис - я
8. Мы часто саботируем результат, потому что не знаем как двигаться. Вот про это и поговорим.