

Алиса Лемешко

БАБУШКИНЫ РЕЦЕПТЫ
ИЛИ КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ОДИНОЧЕСТВА
КНИГА 3



Издательство Велигор
Москва 2017

УДК 133.4
ББК 86.42
Л – 96

Алиса Лемешко

Бабушкины рецепты или как избавиться от одиночества. Книга 3. – М.: ТД Велигор, 2017. – 238 с.

Видов Магии существует великое множество. Это и Женская Магия, Магия Стихий, Магия воды, земли, воздуха, огня, Магия зеркал, и есть даже Магия маникюра, представьте себе! Если умело пользоваться тем, что дает нам Магия и Вселенная, уверяю, от большинства проблем вы можете избавиться!

Магия начинается с нашей веры и знаний в то, что можно достичь желаемого результата, наделив существующую в пространстве энергию силой, необходимой для нашего магического ритуала.

ISBN 978-5-88875-534-1

Подписано в печать 09.11.2017 г.
Формат 60х90/16. Печ. 19 л. . Бумага офсетная №1 70гр.
Тираж 150 экз. Заказ №

Интернет-магазин – WWW.VELIGOR.RU

**Центр парапсихологии ВЕЛИГОР
WWW.VELIGOR-CENTER.RU**

© Алиса Лемешко. – авторы составители
© Торговый Дом «Велигор» 2017 г

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие.....	5
Изменить себя, не изменяя себе.....	10
Работаем над собой в три этапа.....	16
Как избавиться от одиночества.....	23
Быль или небыль.....	24
Выйти замуж.....	51
Дела семейные.....	62
Хочу стать мамой.....	67
Не воруйте счастье у других.....	75
Годовщины свадьбы.....	85
Сила Молитвы.....	98
Магия Дня Рождения.....	128
Ключи судьбы.....	136
Привлекаем Удачу.....	144
Про лень.....	157
Магическая уборка.....	161
Свет волшебной свечи.....	167
Магия Зеркала.....	175
Гадание на зеркалах.....	187
Наладить отношения со свекровью.....	189
Светлая память.....	194
Верхний Зодиак.....	217
Парад планет.....	223
Избавиться от пьянства.....	225
Дорожные приметы.....	228
Заключение.....	234

Вам знакомо радостное нетерпение, которое появляется в предвкушении чего-то волшебного? Как будто вы выиграли билет в круиз, а впереди ждет увлекательное путешествие к счастью и гармонии? Как не сбиться с пути? Есть много путей-дорожек, каждая из которых в конечном счете приведет в какое-то место – волшебное или обыденное, сказочное или скучное, яркое или мрачное, наполненное светом тысяч сердец или скованное холодом одиночества.

Так хочется новых ярких впечатлений, а с другой стороны – страшновато, а что нас ждет там, за горизонтом? Хорошо бы в такой путь отправиться с добрым другом и помощником, который и поддержит, и утешит, и подскажет как поступить в трудной ситуации, и не осудит, пусть даже и совершили какую-то оплошность.

Кто же справиться с такой сложной задачей лучше бабушки? Заглянув на огонек к родному человеку, всегда получаешь море любви и заботы, а когда и мудрый совет – как наладить жизнь, принести в дом гармонию и любовь, распорядиться финансовой энергией или сохранить здоровье и благополучие.

А что делать, если в историю семьи вписаны грустные страницы или хочется пообщаться, да вот только не с кем? К счастью для нас, волшебные рецепты сохранились не только в сказках. Добрым спутником и палочкой-выручалочкой на пути к счастливой жизни для меня стали книги «Бабушкины рецепты...» замечательной волшебницы Алисы.

Алиса помогла уже многим девушкам найти дорогу к счастью. Я в их числе. Отсюда и радостное предвкушение, которое испытываю, создавая эти строчки. Ведь я уверена, что девушка, взявшая в руки эту книгу, найдет свой путь к счастливой жизни!

С уважением и любовью, Юлия, читательница, деревня Хвойная.

**Светлой памяти дорогих моему сердцу
дедушки и бабушки**

*Чтоб мудро жизнь прожить, знать надобно немало,
Два важных правила запомни для начала:
Ты лучше голодай, чем, что попало есть,
И лучше будь один, чем вместе с кем попало.*

Омар Хайям

ПРЕДИСЛОВИЕ

Магия – какое вкусное слово! Чувствуете, как оно переливается, загадочно блестит, взрывается на языке радугой вкуса? Сколько граней у этого слова! Магия! У каждого из нас свои ассоциации связанные с этим словом. Магия заходящего солнца над морем, или магия чарующего запаха соснового бора, или магия улыбки ребенка, или магия глаз любимого человека. А может кто-то представляет старенькую, сухонькую бабульку, которая склонилась над горшочком, что-то варя и нашептывая?

У каждого из нас своя магия, она внутри каждой из нас. Просто мы слепы и глухи к себе, да и к окружающему нас миру тоже. Чудеса существуют. Просто все называют их по-разному: кто-то магией, а кто-то – религией. Чудеса существовали всегда. Жаль только, что со временем мы разучились в них верить, забыв свое прошлое, исказив будущее и нарушив установленный ход бытия. А ведь раньше все обстояло совсем по-другому. Я не претендую на истину в последней инстанции, отнюдь. Я просто высказываю свое, и только свое мнение о том, как я понимаю происходящее. Давайте приблизимся к истокам, и начнем применять Магию во благо себе.

Магия не бывает злой или доброй, магия – это энергетический инструмент, который действует в зависимости от того, в чьих руках он находится. Но, хочу особо это подчеркнуть, *зло, которое мы причиняем другим, обязательно возвращается бумерангом к нам самим, к нашим близким.* Поэтому прежде, чем делать зло другим, нужно подумать о последствиях. Зло, сделанное магиче-

ским путем, может наказать самого создателя и его потомков до седьмого колена. Есть законы боевой магии, которые нужно соблюдать и уважающий себя всегда следует им.

Видов Магии существует великое множество. Это и Женская Магия, Магия Стихий, Магия воды, земли, воздуха, огня, Магия зеркал, и есть даже Магия маникюра, представьте себе! Если умело пользоваться тем, что дает нам Магия и Вселенная, уверяю, от большинства проблем вы можете избавиться!

Следует помнить, что не только сама вера в результат дает эффект. Результат так же дает знание того, что эффект будет именно таким, каким вы его себе задумали. Я ведьма, ведунья, так же как и вы все без исключения. Просто вера и знания у нас всех разные. И в сложные и тяжелые моменты жизни каждая из вас всегда **знает, как надо**. Знает, что если она сделает то-то и так-то, это будет работать, хотя никто ее этому не учил. Это заложено в самой сути каждого человека. Поэтому самое главное – доверять своему чутью, своей интуиции. Слушать в первую очередь их. И задавать себе, прежде всего, не вопрос «Будет это работать или нет», а «Надо мне это, или не надо?» И если во время прощупывания ситуации, чтобы понять, что будет работать, а что нет, вы чувствуете, что «утыкаетесь в стену», или тяжесть внутри, или напряжение под ложечкой – тогда не в техниках дело. Дело все в цели, которую вы себе поставили или в способах достижения цели, которые вы выбрали. Эта самая «стена» – верный признак неверного, закрытого пути, и тут уже надо не ритуал разрабатывать, а молча посидеть и подумать над вопросом «Что я делаю не так?»

Магия начинается с нашей веры и знаний в то, что можно достичь желаемого результата, наделив существующую в пространстве энергию силой, необходимой для нашего магического ритуала.

Хочу спросить, можете ли вы назвать себя счастливой? Многие из читателей задумаются над этим вопросом и не смогут ответить однозначно. Лично я понимаю так – счастье понятие сиюминутное. Это ощущение гармонии себя с окружающим миром, с Богом, с Вселенной, со всем, что происходит здесь и

сейчас. Оно дается на короткое время, чтобы наслаждаться этим моментом. Счастье достижимо лишь тогда, когда вы органично и гармонично вписываетесь в окружающий мир, не только эгоистично потребляя даруемые им блага, но и стремясь в ответ принести в мир нечто полезное, созданное лично вами. Злоба и зависть, мстительность и черствость – это то, что губит наш мир, разрушая его быстрее любого иного оружия. Грубые и жадные люди ломают мир под себя, разумные и справедливые помогают миру стать лучше и удобнее для всех. Иногда этот процесс протекает болезненно и кроваво, но такова уж наша жизнь. Каждый из нас может стать творцом и спасителем, нужно просто захотеть. И возможно таким вот образом мы очистим свои души и помыслы, научимся ценить добро, и остановим зло.

Наш мир таков, каким вы его воспринимаете. Для открытых людей, для тех, кто полон любви, он благодатный, полон чудес, любви и счастья. Для тех, кто полон злобы, зависти, ненависти, он страшный и безжалостный, полный тревог и болезней. И только вы сами выбираете, в каком мире вам жить. И главное здесь то, что внутри вас, как вы чувствуете свой мир. Если вы находитесь в ладу со своим миром, то и жизнь у вас светла и полна чудес. Если вы полны зависти, злобы, то настоящая жизнь проходит мимо вас.

Эта книга для тех, кто хочет изменить свой мир. Стать любимыми, желанными, нужными. Обрести гармонию в жизни, семью и найти свой путь. А если кто надеется найти в книге приворотные ритуалы, ритуалы по наведению порчи или сглаза, да просто напакостить соседям – не старайтесь, их здесь нет. И эти ритуалы не помогут вам, только усугубят и без того нерадостное ваше существование.

*Ваше время ограничено,
поэтому не позволяйте шуму чужих мнений пребывать ваш
внутренний голос.*

Имейте храбрость следовать сердцу и интуиции.

Стив Джобс

Однажды наступает такой момент, когда что-то щёлкает в голове, и ты начинаешь смотреть на всё совсем другими глазами. И вдруг понимаешь, что идешь не туда и живешь не своей жизнью. Надо набраться смелости, если хочешь что-то изменить. Набраться терпения, если что-то изменить пока невозможно. И только потом придут мудрость и знания, чтобы знать, когда нужна смелость, а когда терпение.

Старайтесь жить без злобы и без зависти, и не надо искать причины для переживаний и обид. Побеждает в этой жизни только тот, кто победил сам себя, свой страх, свою лень и неуверенность. Всё, что приходит в вашу жизнь, вы притягиваете к себе сами. Притягиваете силой образов, которые постоянно держите в голове. Потому что ваша жизнь – это то, что вы себе придумали, хотя и не всегда по своей воле. Многие из вас стараются подражать кому-то, а не строить свою собственную жизнь.

Вы никогда не получите то, чего хотите, пока не будете благодарны за то, что имеете. Обязательно надо ценить все то, что у нас есть, стремиться получить то, о чем мы мечтаем. С легкостью расставаться с тем, что нам не надо. Да просто любить жизнь! Никогда не бойтесь что-либо поменять в своей жизни, это полезно, а иногда даже необходимо. Как только вы освобождаетесь от зависимости окружающих, перестаете стремиться оправдать чьи-то ожидания, вы становитесь на свою дорогу, и уже не пытаетесь казаться такими, какими вас хотят видеть, не оглядываетесь ни на кого, перестаете постоянно думать: «А что подумают окружающие?». Рано или поздно в жизни каждого человека наступает момент, когда нужно просто получать удовольствие от

того, какой ты на самом деле. Ну есть у тебя недостатки, что по-делать. Перестаньте вытачивать из себя идеал, ведь для чего-то Бог и Вселенная наградили вас всеми теми качествами, которые есть у вас! Пользуйтесь тем, что дано именно вам.

*Вопрос – «А что подумают люди?»
должен стоять на самом последнем месте.*

По сути всем всё равно. Жизнь-то твоя.

Бернард Шоу

Итак, вы **осознали** свою проблему. У нас с вами есть возможность избавиться от нее. Решаем психологические проблемы, избавляемся от своих «тараканов» в голове и закрепляем все магическими ритуалами и обрядами. Будем менять свою жизнь, так как нам хочется. Ставим себе грандиозные цели, и смело приступаем к их реализации. И будьте уверены, у вас все получится, стоит только захотеть!

*Когда вам покажется, что цель недостижима,
не изменяйте цель – изменяйте свой план действий.*

Конфуций

ИЗМЕНИТЬ СЕБЯ, НЕ ИЗМЕНЯЯ СЕБЕ

Для начала следует понять, что основа всей нашей жизни – это энергоинформационное поле вселенной, а каждый человек и его сознание – это лишь крохотная частичка этого энергоинформационного поля. И все, что с нами происходит, будь то болезни, неприятности на работе или в личной жизни, происходит из-за неправильной циркуляции энергии, которая является нашей истинной сущностью. Многие усмехнутся, прочитав это, но как человек, посвятивший изучению и работе с потоками много лет, говорю: все наши беды и несчастья – от неумения правильно использовать свои энергетические потоки. Наше Сознание, как и Душа, относятся к Высшим Силам, к Богу, к энергоинформационному полю Вселенной. И чтобы избавиться от всех ваших бед и неприятностей вам просто жизненно необходимо очистить свои энергетические потоки и нормализовать их движение. Для этого мы будем использовать управляемое воображение, проще говоря, релаксацию.

Управляемое воображение – это правополушарный способ мышления. Правополушарное мышление – это мышление духовного мира.

Управляемое воображение – процесс творческий. Управляя своим воображением, вы можете решить множество своих проблем. Управляйте воображением с целью развития своей творческой деятельности, чтобы сделать мир, в котором вы живете, лучше, так вы вырветесь за пределы таких земных ограничений, как расстояние и время. Берите духовный курс на любую свою цель. А еще преимущество духовного пути зависит от цели, ради которой вы используете этот путь. Главная цель – поговорить с Высшими Силами и Богом и выслушать их ответ.

Есть такая присказка «Если вы говорите с Богом – это молитва. Если Бог вам отвечает – это шизофрения», и это в корне непра-

вильно. Наше сознание не принадлежит миру материальному. Сознание, как и Душа, относятся к энергоинформационному полю. Что бы избавиться от всех ваших бед и неприятностей, вам просто нужно очистить свои энергетические потоки и нормализовать их течение. Для этого и существует управляемое воображение. Потому что управляемое воображение – это наша связь с Высшими Силами и Богом. Когда мы активизируем работу правого полушария головного мозга, оно наделяет нас возможностью общаться с ними.

Бог повсюду. Он во всем Божьем творении. Общаясь на уровне управляемого воображения, мы говорим с Высшими Силами. Законы космоса – очень могущественные законы. Столкновение между Высшими и человеческими законами обычно заканчивается торжеством Высших Сил

Использовать мы будем мысленные образы, потому что это – самый эффективный способ изменить своё отношение к себе и своим проблемам.

Релаксация подразумевает перепрограммирование ваших жизненных программ, при которой вы начнете вести себя так, как считаете нужным вы сами, а не так, как хотят вас заставить вести себя ваше окружение, коллеги, средства массовой информации.

Ежечасно мы подвергаемся отрицательному влиянию извне. Это и реклама, и общение с энергетическими вампирами, и навязывание разных догм фанатиками, да просто негативное отношение окружающих людей друг друга. Духовная связь требует атмосферы любви и ощущения единства. Если вы ощущаете злость, ненависть, депрессию, или болеете, даже не думайте о релаксации. Она также не сработает, если вы захотите причинить кому-то вред.

Ни с кем нельзя говорить свысока. Нельзя кричать о своей правоте, пусть даже вы правы. Вы должны говорить с каждым человеком на равных, невзирая на преимущества или недостатки той или другой стороны. Вы должны говорить не о том, кто прав, а о том, что правильно для вас. Хорошие отношения строятся на хорошем

взаимопонимании. И только тогда у вас получится продуктивный диалог между вами и Высшими Силами. Создавая нас, Творец дал нам свободную волю. Несмотря на все беды, часто возникающие при осуществлении этой личной свободной воли, ее до сих пор у нас не отобрали. Помните об этом. Мы живем в изобильной Вселенной. К тому же это Вселенная свободной воли. И вы, как ни прискорбно, обладаете свободой чувствовать себя ограниченными. Если вы предпочитаете чувствовать себя ограниченным, Вселенная подчиняется вашей воле, и вы становитесь ограниченным.

Многие готовы скорее умереть, чем подумать.

Собственно, так оно и выходит.

Бертран Рассел, британский философ

Существует незыблемое правило: куда движется ваше сознание, туда же движется энергия, особенно если вы находитесь в состоянии релаксации. Общий энергетический поток состоит из двух потоков, и текут они в противоположных направлениях. Один поток идет из Земли вверх, второй из Космоса вниз. И эти два потока формируют энергетику человека, проходя в его тонком энергетическом теле. В теле человека так же существуют особые энергетические центры, называемые чакрами. В чакрах происходит накопление энергии от двух энергетических потоков. И с помощью чакр энергия распределяется по энергетической оболочке человека. Поэтому ваше здоровье и физическое и моральное зависит от того, как работают ваши чакры. Вы спросите, в чем суть наших неприятностей и болезней, отвечаю: суть в том, что негативное влияние окружающего мира, ненависть, злоба, программы других людей просто-напросто засоряют ваши чакры, они не могут работать нормально, и это очень негативно сказывается на вашем организме и на ваших делах. Большинство из вас проживает жизнь в выстроенных самими собой клетках-ограничениях, на которых висят огромные засовы. Но многие осознают это и пы-

таются избавиться от этих клеток. Вы начинаете осмысленно видеть окружающее вас пространство и людей. И вам не нравится то, как живут многие, и вы хотите жить своей и только своей жизнью. И тогда происходит осознание, вы начинаете работать с собой и над собой. И вдруг выясняется, что ваша клетка-ограничение никогда не запиралась, из нее можно выйти. Никогда не говорите себе: «Я сдаюсь». Всегда говорите себе: «Я смогу, я буду пытаться пока, не добьюсь победы». Потому что, когда одна дверь закрывается, открывается другая, но часто мы так долго смотрим на закрытую дверь, что не видим той, которая открылась.

Теперь несколько слов о том, как это работает. Сядьте удобно. Закройте глаза. Глубоко вздохните и медленно выдохните. Из бесконечности внизу сквозь вас проходит восходящий поток энергии. Он проходит внизу живота, потом в животе, в солнечном сплетении, в груди, в шее, в голове с легким изгибом и вырывается вверх в бесконечность. Из бесконечности наверху сквозь вас проходит нисходящий поток энергии. Он проходит в голове, шее, груди, солнечном сплетении, в животе, внизу живота, и вырывается вниз, в бесконечность. Вдох – восходящий поток. Выдох – нисходящий поток. Дышите медленно, глубоко. Посторонние мысли уходят, мышцы расслабляются. Перед глазами возникает картинка, и вы начинаете выполнять упражнения-релаксации. Всего этих упражнений три плюс дополнительное, но это в том случае, когда надо усилить первые два.

*Чтобы обрести знание, каждый день что-нибудь добавляй;
чтобы обрести мудрость, каждый день отчего-нибудь из-
бавляйся.*

Японская мудрость

Мало того, что существует мир без ограничений и именно для вас, в мир в котором царит любовь, счастье, радость, здоровье. Вы оказались способны удовлетворить все свои потребности и

решить все проблемы, потому что вам открылся вход к безграничной щедрости Вселенной. Вы больше не ограничены пределами физического мира. Вы свободны. Чтобы не болеть, чтобы жить долго и счастливо, надо сосредоточиться на себе, заняться собой, вместо того чтобы все время следить, что делают соседи, куда они идут и о чем думают. Когда смотришь под ноги другому, а не себе, нельзя не спотыкаться. Человек рожден, чтобы реализовать заложенное в нем самом. Если этого не происходит, наш организм обращается против самого себя. Задайтесь вопросом все ли ваши слова и мысли на самом деле ваши, или вы не задумываясь, повторяете чужие речи лучшей подруги, уважаемого коллеги, соседки, телеведущего. Все ли ваши эмоции действительно принадлежат исключительно вам или вы радуется, потому что все радуются, плачете, потому что все плачут. Все ли ваши желания истинны или вы хотите норковую шубу, шикарный автомобиль или поездку на Канары лишь потому что все хотят того же. А может быть вы наоборот подавили в себе какое-то жизненно важное желание, потому что боитесь, что вас за него кто-то осудит. Подавленные желания приводят к болезням. Не принимайте все слишком близко к сердцу, потому что поступки других людей – это отражение того, что происходит в их личной жизни, и к вам это не имеет никакого отношения.

*Как только вы перестанете принимать все близко к сердцу,
вы тут же ощутите необычайный прилив свободы.*

Мигель Руис

Мы и только МЫ с вами – хозяйева самим себе и своей жизни. Никто не может заставить нас свернуть с нашего пути, никто не может подчинить нас себе. Мы выполняем свои истинные задачи, с которыми пришли в это мир. Мы делаем то, что нам действительно нужно, мы живем в соответствии со своими истинными желаниями и получаем удовольствие от каждого мига, когда мы

реализуем свои истинные желания, когда действуем, достигаем цели. Это и есть счастье, к которому подсознательно стремятся, но которое не могут осознать, а тем более достичь, большинство современных людей.

Я предлагаю вам комплекс упражнений-релаксаций, это мои авторские наработки, которые я применяю уже много лет. Сразу говорю, стопроцентной гарантии, что у вас получится, нет! Потому что есть несколько моментов, с которыми очень сложно бороться, а именно: кармические проблемы, отсутствие должного желания, и неверие.

Многие думают: приду к ведьме, она пальцами щелкнет, и я в шоколаде! Так не бывает – чтобы изменить свою жизнь надо приложить усилия и измениться самому.

РАБОТАЕМ НАД СОБОЙ В ТРИ ЭТАПА

1. Наводим порядок
2. Танцуем
3. Перекресток

Важно! Упражнения-релаксации стоит выполнять строго по очереди, как я написала. Не стоит на полпути прекращать, последствия могут быть непредсказуемы. Прочитайте несколько раз, что я написала, если упражнения-релаксации вам понятны и есть огромное желание наладить свою жизнь, то приступайте. Если что-то вас останавливает, лучше не делать. Видимые и невидимые изменения могут начаться у кого-то через месяц, у кого-то через три месяца, а у кого-то уже через неделю. Все зависит от состояния ваших энергетических потоков и вашего желания.

ПЕРВОЕ УПРАЖНЕНИЕ-РЕЛАКСАЦИЯ

Внутри каждой из нас находится Храм – это наша женская ипостась, наша Душа, наша сила, наша суть. Это может быть уютная комнатка или захламленный чулан, а может это огромная зала, где все блестит от позолоты и драгоценных камней. Не смотрите только на то, что вам видно, посмотрите на то, что внутри. Смотрите сердцем, а не глазами. У каждой из нас своя Душа, свой Храм. И для того, чтобы изменить себя, не изменяя себе, вам необходимо навести там порядок.

Итак, приступим. Сядьте удобнее, можно включить легкую негромкую музыку. Расслабьтесь, закройте глаза, отбросьте посторонние мысли, выровняйте энергетические потоки. Внутренним зрением посмотрите внутрь себя, в свой Мир, в свою Душу. Что вы там видите? Там светло, чисто и уютно? Или беспорядок и мусор? Или же все покрыто толстой коркой льда? А может там совсем пусто, и ничего нет? В любом случае, надо внимательно оглядеться и наметить план действий. Только в ваших силах на-

вести там порядок, все разложить по полочкам, сделать чище и светлее. Выбросить ненужный хлам, избавиться от ненужных вещей, переставить мебель по своему желанию. Переклеить обои или перекрасить стены, поменять шторы.

Одним словом, наведите порядок. И это дело не одного дня. Вам надо будет повторять это упражнение до тех пор, пока вы не будете полностью довольны. И если первое время после выхода их своего внутреннего мира вам хочется плакать, плачьте на здоровье. Слезы отлично очищают душу. Не спешите, всему свое время. Как только вы наведете порядок в своей Душе, то сразу изменится мир вокруг вас. *Внутреннее равно внешнему. Так было, так есть, и так будет.* Не я это придумала, это закон Вселенной. И знаете, что скажет вам о том, что у вас все получилось? Это мир вокруг вас.

Если вы хотите понять, что происходит в вашей душе, достаточно оглянуться вокруг. Там вы увидите отражение своего внутреннего мира. Что вы видите? Пейзаж, который видит перед собой человек, является отражением мира, который скрывается в его душе. Если это грязь, убогость, мерзость, то надо проверить, все ли в порядке с вашей душой. И если раньше вам на глаза попадались грязные, захламленные улицы, разбитые дороги и серые невзрачные прохожие, то после проведенных упражнений все кардинально изменится. Если вы замечаете красоту мира, лица друзей, сияющие глаза родных и близких, значит, в вашей душе царят гармония и любовь, и ваш взгляд будет выхватывать тенистые аллеи парка, нарядные клумбы, небо станет необыкновенно насыщенного голубого цвета с белыми барашками облаков, а встречные будут приветливо улыбаться.