

Исцели себя сам

Луиза Хей
Исцели себя сам
Love Yourself: Heal Your Life

Издательства: Олма Медиа Групп, Олма-Пресс, 2006 г.
Твердый переплет, 208 стр.
ISBN 5-373-00510-X, 5-224-01992-3

В книге нет никаких медицинских рекомендаций и советов, которые могли бы помочь при лечении тех или иных заболеваний, так как не стоит заниматься самолечением без предварительной врачебной консультации.

Главная цель книги - дать людям ряд общих советов, которые способствуют сохранению и поддержанию бодрости, хорошего здоровья и прекрасного настроения, помочь стать богатым и счастливым...

Для широкого круга читателей.

В этом издании я хочу рассказать, откуда мне известно, что ход развития болезни можно повернуть вспять простым изменением своего стереотипного мышления. Несколько лет назад врачи обследовали меня и поставили диагноз: рак матки.

Если учесть, что в пятилетнем возрасте меня изнасиловали, а в детстве часто били, то нет ничего удивительного в том, что обнаружили у меня именно рак матки.

К этому времени я сама уже несколько лет занималась врачеванием, и было ясно, что теперь мне представляется возможность вылечить себя и, тем самым, подтвердить истинность всего того, чему я учила других людей.

Как всякий человек, только что узнавший, что у него рак, я запаниковала. Но я уже знала, что психотерапия «работает».

Будучи уверенной, что раковое заболевание порождается чувством обиды, которое человек сохраняет в душе так долго, что оно начинает буквально пожирать его собственное тело, я понимала, что мне предстоит проделать огромную умственную работу.

Я понимала также, что если я позволю врачам избавиться меня от раковой опухоли, а сама не избавлюсь от мыслей, породивших болезнь, то врачам потом придется раз за разом отрезать от Луизы по кусочку до тех пор, пока от нее не останется ровным счетом ничего.

Если же меня прооперируют и, кроме того, если я сама избавлюсь от причины, породившей раковую опухоль, то с болезнью будет покончено навсегда.

Я не верю, что рецидив ракового или любого другого заболевания случается потому, что врач удалил из организма «не всё».

Скорее, в голове пациента не произошло необходимых изменений, и он сам повторно воссоздает в собственном теле ту же самую болезнь.

Я также понимала, что если смогу избавиться от мышления, вызывающего состояние, известное как «раковая болезнь», то услуги врача мне не понадобятся.

И я начала тянуть время. Врачи нехотя согласились дать мне три месяца, предупредив, что эта отсрочка ставит мою жизнь под угрозу.

Я немедленно начала работать с моим наставником, чтобы избавиться от застарелых обид.

Вплоть до этого момента я не признавала, что в моей душе коренятся глубочайшие обиды. Как часто закрываем мы глаза на недостатки собственного мышления!

Мне предстояло сделать огромное умственное усилие и многое простить людям. И еще я пошла к хорошему диетологу, и он провел полную детоксикацию моего организма.

На мое духовное и физическое очищение ушло шесть месяцев, после чего я смогла убедить врачей в том, что я уже давно поняла: никакой «раковой болезни» у меня уже нет.

Результаты лабораторных анализов и сейчас храню, как напоминание о моей способности к крайне негативному «творчеству».

Книга I. Слова исцеляющие...

Точка силы в данный момент

Точка силы находится здесь и сейчас — в наших умах. И неважно, как давно стал негативным наш образ мыслей, пришла болезнь, испортились отношения с окружающими, кончились финансы, появилась ненависть к себе: начать изменения никогда не поздно. До этого момента наша жизнь и наш опыт создавались теми мыслями, которые мы держали в голове, а также теми словами, которыми мы постоянно пользовались.

И всё же, это мышление теперь принадлежит прошлому, этот рубеж мы уже преодолели. От наших сегодняшних, сиюминутных мыслей и слов зависит то, каким будет наше завтра, послезавтра, следующая неделя, месяц, год и т. д. Точка приложения силы всегда находится в нынешнем моменте. *Сейчас* — вот когда мы начинаем изменять свою жизнь. Какая освобождающая мысль! Мы можем начать расставаться с прежними глупостями. *Прямо сейчас*. Даже самый маленький первоначальный шаг может оказаться решающим.

В младенчестве вы были воплощением чистейшей радости и любви. Вы осознавали свою важность и чувствовали себя центром Вселенной. В вас было столько храбрости, вы требовали всё, чего вам хотелось, и вы открыто выражали все свои чувства. Вы любили всё свое тело, каждую его частицу, включая собственные фекалии. Вы знали, что вы — совершенство. И в этом заключается правда всей вашей жизни. А всё остальное — *заученная чепуха*, на место которой всегда могут прийти новые знания.

Как часто мы говорим: «Вот такой я человек» или «Это так, и ничего тут не поделаешь». В действительности же, мы говорим о том, что «нам самим кажется правдой». Обычно, наши убеждения — это мнения других людей, которые мы воспринимаем и включаем в систему собственных представлений. Если, скажем, нас в детстве учили, что наш мир — это жуткое место, то мы всегда будем верить всему, что совпадает с этим мнением, и будем считать это истиной для себя.

«Не доверяй незнакомым людям», «не выходи из дома ночью», «люди тебя обманут» и т. п. С другой стороны, если бы нас с детства учили, что мир безопасен и полон радости, то наши верования были бы совсем иными: «Любовь — повсюду», «люди так добры», «деньги легко приходят ко мне» и т. п. Наши верования — это отражение нашей жизни.

Мы очень редко сомневаемся в истинности наших убеждений. К примеру, я могла бы спросить себя: «Почему я верю, что мне трудно учиться? Так ли это на самом деле? Верно ли это в отношении меня в данный момент? Откуда у меня это убеждение? Верю ли я в это потому, что мне неоднократно говорил об этом первоклассный преподаватель? Не лучше ли было бы мне перестать верить в это?»

Задержите мысль, которая в данный момент у вас в голове. О чем вы думаете? Если от мыслей зависит всё в вашей жизни, то хотели бы вы, чтобы данная мысль осуществилась? А если в ней тревога и гнев, боль и месть, то, как вы думаете, в каком виде она вновь вернется к вам? Если мы хотим жить радостно, то наши мысли тоже должны быть радостными. Что бы ни исходило от нас в форме мыслей или слов, возвращается оно к нам в *том же самом виде*.

Прислушивайтесь к своим словам. Если вы ловите себя на том, что какую-то мысль вы выражаете уже в третий раз, то запишите ее. Это значит, что ваша мысль уже стала для вас шаблонной. Взгляните в конце недели на список записанных мыслей, и вы увидите, в какой степени ваши слова соответствуют событиям вашей жизни. Будьте готовы *изменить свои слова и мысли* и понаблюдать, как изменяется ваша жизнь. Контролировать свою жизнь можно, контролируя выбор слов и мыслей. Ведь вашим умом не пользуется никто, кроме вас.

Образ мыслей и образ жизни

Как всё хорошее, так и всё плохое в нашей жизни — это следствие нашего образа мышления, влияющего на то, что с нами происходит. У всех нас есть много мыслей-стереотипов, благодаря которым в жизни появляется всё хорошее, позитивное. И это нас радует. А стереотипы негативного мышления приводят к неприятным, вредным результатам, и они нас тревожат. Наша цель состоит в том, чтобы изменить жизнь, избавиться от всего болезненного и неудобного и *стать совершенно здоровыми*.

Мы убедились, что всякому воздействию на нас соответствует определенный стереотип мышления, благодаря которому сохраняется это воздействие. Наши устойчивые стереотипы *создают нашу действительность*. Отсюда следует, что, изменяя стереотипы, мы способны *изменять действительность*.

Как я обрадовалась, когда впервые столкнулась с термином «метафизическая причинность». Он описывает силу слов и мыслей, создающих нашу действительность. Это новое для меня знание привело к пони-

манию взаимосвязи между характером мышления, частями тела и проблемами физического здоровья. Я поняла, что именно я, сама того не желая, вызвала в себе эту болезнь, и это открытие изменило всю мою жизнь.

После этого у меня исчезла внутренняя способность винить саму жизнь или других людей в своих духовных и физических страданиях. Теперь я могла взять на себя всю полноту ответственности за собственное здоровье. Не укоряя и не обвиняя себя ни в чём, я стала думать, как мне в будущем избежать мыслей, ведущих к расстройству душевного или физического здоровья.

К примеру, я никогда не понимала, почему я неоднократно страдала от ригидности затылочных мышц. Я обнаружила, что шея символизирует мягкость в подходе к проблемам, желание подходить к решению проблем с разных сторон. Я же всегда была крайне негибкой, часто боялась взглянуть на спорную проблему глазами моего оппонента.

Развивая в себе более гибкое мышление, я научилась относиться к чужому мнению с большей любовью и пониманием, и моя шея совершенно перестала меня беспокоить. И сейчас, когда я чувствую, что шея начинает слегка деревенеть, я тут же проверяю, не стали ли мои мысли жёсткими и непреклонными.

Чтобы навсегда избавиться от недуга, мы сначала должны избавиться от его *психологической причины*. Но поскольку мы часто не знаем, в чем причина, то трудно и определить, с чего начать. И если вы уже говорите: «Только бы мне узнать, в чем причина этой боли!», то я надеюсь, что эта книжка даст вам ключ к поиску причин и поможет в создании новых стереотипов мышления, укрепляющих здоровье тела и духа.

Я поняла, что в любом нашем недуге есть надобность. Иначе бы его у нас не было. Симптомы — это чисто внешнее проявление недуга. Нам следует войти вглубь и уничтожить его психологическую причину. Вот почему воля и дисциплина здесь бессильны — они борются лишь с внешними проявлениями недуга.

Это, то же самое, что срывать сорняк, не вырывая его с корнем. Вот почему перед началом работы с аффирмациями нового мышления следует укрепить *желание избавиться от надобности* курения, головной боли, лишнего веса и других подобных вещей. Если же исчезает надобность, то исчезает и внешнее проявление. Без корня растение умирает.

Психологическими причинами, вызывающими большинство недугов тела, являются *придирчивость, гнев, обида и сознание вины*. Если, к примеру, человек занимается критикой достаточно долго, то у него часто появляются такие заболевания, как артрит. Гнев вызывает недуги, от которых организм как бы вскипает, стораёт, инфицируется.

Надолго затаенная обида разлагает, пожирает тело и, в конечном счёте, ведёт к образованию опухолей и развитию раковых заболеваний. Чувство вины всегда заставляет искать наказания и приводит к боли. Намного же легче выбросить из головы эти негативные мысли-стереотипы еще тогда, когда мы здоровы, чем пытаться искоренить их после возникновения заболевания, когда вы в панике и уже появилась угроза попасть под нож хирурга.

Далее следует список психологических эквивалентов, составленный мною в результате многолетних исследований, в результате моей работы с пациентами, на основе моих лекций и семинаров. Список полезен, как указатель вероятных стереотипов мышления, вызывающих недуг. Этот список я предлагаю вам с любовью и желанием поделиться простым способом, помогающим в *исцелении своего тела*.

Список психологических эквивалентов

Проблема	Вероятная причина	Новый подход
Абсцесс (гнойник)	Беспокоящие мысли об обидах, пренебрежении и мести.	<i>Я даю мыслям свободу. С прошлым покончено. У меня спокойно на душе.</i>
Аденоиды	Трения в семье, споры. Ребёнок, чувствующий себя нежеланным.	<i>Этот ребёнок нужен, он желанный и обожаемый.</i>
Алкоголизм	«Кому это надо?» Чувство тщётности, вины, несоответствия. Неприятие собственной личности.	<i>Я живу в сегодняшнем дне. Каждый момент приносит нечто новое. Я хочу понять, в чём моя ценность. Я люблю себя и одобряю свои действия.</i>
Аллергия. См. также: «Сенная лихорадка»	Кого вы не выносите? Отрицание собственной силы.	<i>Мир не опасен, он — друг. Мне не грозит никакая опасность. У меня нет разногласий с жизнью.</i>
Аменорея (отсутствие менструации 6 и более месяцев). См. также:	Нежелание быть женщиной. Неприязнь к самой себе.	<i>Меня радует, что я такая, какая я есть. Я — это совершенное выра-</i>

«Женские болезни» и «Менструация»		<i>жение жизни, и менструация всегда проходит гладко.</i>
Амнезия (утрата памяти)	Страх. Бегство от жизни. Неспособность постоять за себя.	<i>Во мне всегда присутствует разум, смелость и высокая оценка собственной личности. Жить — безопасно.</i>
Ангина. См. также: «Горло», «Тонзилит»	Вы сдерживаетесь от грубых слов. Чувствуете неспособность выразить себя.	<i>Я отбрасываю все ограничения и обретаю свободу быть собой.</i>
Анемия (малокровие)	Отношения типа «До, но...» Дефицит радости. Страх перед жизнью. Неважное самочувствие.	<i>Мне не вредит чувство радости во всех областях моей жизни. Я люблю жизнь.</i>
Анемия серповидно-клеточная	Вера в собственную ущербность лишает радости жизни.	<i>Ребёнок внутри вас живёт, вдыхая радость жизни, и питается любовью. Господь творит чудеса каждый день.</i>
Аноректальное кровотечение (наличие крови в испражнениях)	Гнев и разочарование.	<i>Я доверяю процессу жизни. В моей жизни случается только правильное и прекрасное.</i>
Анус (задний проход). См. также: «Геморрой»	Неумение избавляться от накопившихся проблем, обид и эмоций.	<i>Мне легко и приятно избавляться от всего, что уже не понадобится в жизни.</i>
Анус: абсцесс (гнойник)	Злость на то, от чего хотите избавиться.	<i>Избавление — совершенно безопасно. Моё тело покидает лишь то, что мне в жизни уже не нужно.</i>
Анус: свищ	Неполное избавление от отходов. Нежелание расставаться с мусором прошлого.	<i>Я с радостью расстаюсь с прошлым. Я наслаждаюсь свободой.</i>
Анус: зуд	Чувство вины за прошлое	<i>Я с радостью прощаю себя. Я наслаждаюсь свободой.</i>
Анус: боль	Чувство вины. Желание наказания.	<i>С прошлым покончено. Я выбираю любовь и одобряю себя и всё, что я сейчас делаю.</i>
Апатия	Соппротивление чувствам. Подавление эмоций. Страх.	<i>Чувствовать — безопасно. Я иду навстречу жизни. Я стремлюсь пройти через испытания жизни.</i>
Аппендицит	Страх. Страх жизни. Блокирование всего хорошего.	<i>Я — в безопасности. Я расслабляюсь, позволяю потоку жизни радостно течь дальше.</i>
Аппетит (потеря). См. также: «Отсутствие аппетита»	Страх. Самозащита. Недоверие к жизни.	<i>Я люблю и одобряю себя. Ничто мне не грозит. Жизнь радостна и безопасна.</i>
Аппетит (чрезмерный)	Страх. Потребность в защите. Осуждение эмоций.	<i>Я — в безопасности. Нет никакой угрозы моим чувствам.</i>
Артерии	По артериям течёт радость жизни. Проблемы с артериями — неумение радоваться жизни.	<i>Меня переполняет радость. Она растекается во мне при каждом ударе сердца.</i>
Артрит пальцев руки	Желание наказания. Порицание себя. Такое чувство, что ты — жертва.	<i>Я смотрю на всё с любовью и пониманием. Все события моей жизни я рассматриваю сквозь призму любви.</i>
Артрит. См. также: «Суставы»	Чувство, что тебя не любят. Критика, обида.	<i>Я есть любовь. Теперь я буду любить себя и одобрять свои поступки. Я с любовью смотрю на других людей.</i>

Астма	Неспособность дышать для собственного блага. Чувство подавленности. Сдерживание рыданий.	<i>Теперь можно спокойно брать свою жизнь в собственные руки. Я выбираю свободу.</i>
Астма у младенцев и детей постарше	Боязнь жизни. Нежелание быть здесь.	<i>Этот ребёнок — в полной безопасности, его любят.</i>
Атеросклероз	Сопrotивление. Напряжённость. Непоколебимая тупость. Отказ видеть хорошее.	<i>Я полностью открываюсь жизни и радости. Теперь я смотрю на всё с любовью.</i>
Бёдра (верхняя часть)	Устойчивая опора для тела. Основной механизм при движении вперёд.	<i>Да здравствуют бёдра. Каждый день наполнен радостью. Я твёрдо стою на ногах и пользуюсь свободой.</i>
Бёдра: заболевания	Боязнь движения вперёд в выполнении главных решений. Отсутствие целей.	<i>Соя устойчивость абсолютна. Я легко и радостно иду вперёд по жизни в любом возрасте.</i>
Бели. См. также: «Женские болезни», «Вагинит»	Убеждённость, что женщины бессильны влиять на противоположный пол. Злость на партнёра.	<i>Это я создаю ситуации, в которых оказываюсь. Власть надо мной — это я сама. Моя женственность меня радует. Я — свободна.</i>
Белые угри	Стремление скрыть некрасивую внешность.	<i>Я считаю себя красивой и любимой.</i>
Бесплодие	Страх и сопротивление жизненному процессу или отсутствие потребности в приобретении родительского опыта.	<i>Я верю в жизнь. Делая нужное дело в нужное время, я всегда нахожусь там, где нужно. Я люблю и одобряю себя.</i>
Бессонница	Страх. Недоверие к жизненному процессу. Чувство вины.	<i>С любовью оставляю я этот день и отдаюсь мирному сну, зная, что завтрашний день позаботится сам о себе.</i>
Бешенство	Злоба. Уверенность в том, что единственный ответ — это насилие.	<i>Мир поселился во мне и вокруг меня.</i>
Боковой амиотрофический склероз (Болезнь Лу Герига; болезнь Шарко)	Отсутствие желания признать собственную ценность. Непризнание успеха.	<i>Я знаю, что я — стоящий человек. Достижение успеха безопасно для меня. Жизнь меня любит.</i>
Болезнь Аддисона (хроническая недостаточность коры надпочечников). См. также: «Надпочечники: заболевания»	Острый эмоциональный голод. Гнев, направленный на себя.	<i>Я с любовью забочусь о своём беле, мыслях, эмоциях.</i>
Болезнь Альцгеймера (вид старческого слабоумия). См. также: «Слабоумие», «Старость»	Нежелание принимать мир таким, какой он есть. Безнадёжность и беспомощность. Гнев.	<i>Всегда есть более новый, лучший способ наслаждаться жизнью. Я прощаю и предаю прошлое забвению. Я отдаюсь радости.</i>
Болезнь Гектингтона	Огорчение, вызванное неспособностью изменить других людей.	<i>Весь контроль я отдаю Вселенной. В моей душе покой. Разногласий с жизнью нет.</i>
Болезнь Кушинга. См. также: «Надпочечники: заболевание»	Нарушение психики. Переизбыток разрушительных идей. Ощущение, что вас пересилили.	<i>Я с любовью принимаю мои тело и дух. Теперь в моей голове только мысли, улучшающие самочувствие.</i>
Болезнь Паркинсона. См. также: «Парез»	Страх и сильное желание контролировать всё и вся.	<i>Я расслабляюсь, сознавая, что я в полной безопасности. Жизнь создана для меня, и я доверяюсь жизненному процессу.</i>
Болезнь Педжета (деформирующий остоз)	Кажется, что больше нет той основы, на которой можно строить свою жизнь.	<i>Я знаю, что жизнь даёт мне замечательную поддержку. Жизнь меня</i>

	«Всем наплевать».	<i>любит и заботится обо мне.</i>
Болезнь Ходжкина (заболевание лимфатической системы)	Чувство вины и жуткий страх, что вы не на высоте. Лихорадочные попытки доказать собственную ценность до тех пор, пока в крови не иссякнет запас необходимых ей веществ. В гонке за самоутверждением забываете о радостях жизни.	<i>Для меня счастье — быть собой. Будучи тем, что я есть, я вполне соответствую всем требованиям. Я люблю и одобряю себя. Я принимаю радость и дарю.</i>
Боль	Чувство вины. Вина всегда ищет наказания.	<i>Я с радостью расстаюсь с прошлым. Они свободны — и я тоже. На душе у меня теперь спокойно.</i>
Боли	Стремление к любви. Желание объятий.	<i>Я люблю себя и одобряю свои действия. Я люблю и могу вызывать чувство любви в других.</i>
Боль от газов в кишечнике (метеоризм)	Зжатость. Страх. Нереализованные идеи.	<i>Я расслабляюсь и позволяю жизни легко и свободно течь во мне.</i>
Бородавки	Мелкое выражение ненависти. Вера в уродство.	<i>Я — это любовь и красота жизни в её полном проявлении.</i>
Бородавка подошвенная (роговая)	Будущее разочаровывает вас всё сильнее и сильнее.	<i>Я продвигаюсь вперёд легко и уверенно. Я доверяюсь процессу жизни и смело следую за ним.</i>
Брайтова болезнь (гломерулонефрит). См. также: «Нефрит»	Ощущение себя никчемным ребёнком, всё делающим неправильно. Неудачник. Разиня.	<i>Я люблю себя и одобряю. Я забочусь о себе. Я — всегда на высоте.</i>
Бронхит. См. также: «Респираторные заболевания»	Нервозная атмосфера в семье. Споры и крики. Редкое затишье.	<i>Я объявляю о мире и гармонии во мне и вокруг меня. Всё идёт хорошо.</i>
Булимия (обострённое чувство голода)	Страх и безнадёжность. Лихорадочное переполнение и избавление от чувства ненависти к себе.	<i>Меня любит, питает и поддерживает сама Жизнь. Жить для меня — безопасно.</i>
Бурсит (воспаление синовиальной сумки)	Символизирует гнев. Желание ударить кого-либо.	<i>Любовь расслабляет и избавляет от всего, что не похоже на неё.</i>
Бурсит большого пальца стопы	Отсутствие радости при взгляде на жизнь.	<i>Я радостно бегу вперёд, чтобы приветствовать удивительные события моей жизни.</i>
Вагинит (воспаление слизистой оболочки влагалища). См. также: «Женские болезни», «Бели»	Злость на партнёра. Чувство вины на сексуальной почве. Наказание себя.	<i>Мои любовь к себе и одобрение отражаются в отношении людей ко мне. Меня радует моя сексуальность.</i>
Варикозное расширение вен	Пребывание в ненавистной вам ситуации. Неодобрение. Чувство перегруженности и подавленности работой.	<i>Я дружу с правдой, я с радостью живу и иду вперёд. Я люблю жизнь и свободно возвращаюсь в неё.</i>
Венерические болезни. См. также: «СПИД», «Гонорея», «Герпес», «Сифилис»	Чувство вины на сексуальной почве. Потребность в наказании. Уверенность, что гениталии греховны или нечисты.	<i>Я с любовью и радостью принимаю и мою сексуальность, и её проявления. Я принимаю только мысли, которые дают мне поддержку и улучшают моё самочувствие.</i>
Ветряная оспа	Томительное ожидание события. Страх и напряжение. Повышенная чувствительность.	<i>Я доверяюсь естественному процессу жизни, отсюда моя расслабленность и миролюбие. Всё в моём мире идёт хорошо.</i>
Вирусная инфекция. См. также: «Инфекция»	Отсутствие в жизни радости. Горечь.	<i>Я с удовольствием позволяю потоку радости проходить через мою жизнь.</i>
Вирус Эпштейна-Барра	Стремление выйти за пределы ваших	<i>Я расслабляюсь и признаю мою</i>

	возможностей. Боязнь оказаться не на высоте. Истощение внутренних ресурсов. Вирус стресса.	<i>самоценность. Я — на должной высоте. Жизнь — легка и радостна.</i>
Витилиго (пегая кожа)	Чувство полной отчуждённости от всего. Вы не в своём кругу. Не член группы.	<i>Я нахожусь в самом центре жизни, и она полна любви.</i>
Волдыри	Сопrotивление. Отсутствие эмоциональной защиты.	<i>Я мягко слеую за жизнью и за каждым новым событием в ней. Всё в порядке.</i>
Волчанка красная	Опускаются руки. Вам лучше умереть, чем постоять за себя. Гнев и наказание.	<i>Я могу легко и спокойно постоять за себя. Я утверждаю, что полностью распоряжаюсь собой. Я люблю себя и одобряю. Моя жизнь свободна и безопасна.</i>
Воспаление. См. также: «Воспалительные процессы»	Страх. Ярость. Воспалённое сознание.	<i>Мои мысли тихие, спокойные, сконцентрированные.</i>
Воспалительные процессы	Условия, которые вам приходится видеть в жизни, вызывают гнев и разочарование.	<i>Я хочу изменить все стереотипы критики. Я люблю себя и одобряю.</i>
Вросший ноготь пальца стопы	Беспокойство и чувство вины по поводу вашего права двигаться вперёд.	<i>Выбирать направление моего движения по жизни — моё священное право. Я — в безопасности, я — на свободе.</i>
Вульва (наружные женские половые органы)	Символ уязвимости.	<i>Быть ранимой — безопасно.</i>
Выделения гноя (периодонтит)	Гнев на неспособность принимать решения. Люди с неопределённым отношением к жизни.	<i>Я одобряю себя, и самое подходящее для меня — это мои решения.</i>
Выкидыш (самопроизвольный аборт)	Страх. Страх перед будущим. «Не сейчас — после». Ошибочный выбор момента.	<i>Божественное провидение заботится о том, что происходит со мной в жизни. Я люблю и ценю себя. Всё идёт хорошо.</i>
Гангрена	Болезненная чувствительность психики. Радость тонет в недобрых мыслях.	<i>Отныне все мои мысли — гармоничны, и радость свободно растекается по мне.</i>
Гастрит См. также: «Желудочные болезни»	Затянувшаяся неопределённость. Чувство обречённости.	<i>Я люблю и одобряю себя. Я — в безопасности.</i>
Геморрой См. также: «Анус»	Боязнь не уложиться в отведённое время. Гнев в прошлом. Страх перед расставанием. Отягощённые чувства.	<i>Я расстаюсь со всем, кроме любви. Всегда есть место и время делать то, что я хочу.</i>
Гениталии	Символизируют мужские или женские принципы.	<i>Совершенно безопасно быть тем, кто я есть.</i>
Гениталии: проблемы	Боязнь оказаться не на высоте.	<i>Я радуюсь тому выражению жизни, каковым я являюсь. В моём нынешнем состоянии я — совершенство. Я люблю и одобряю себя.</i>
Гепатит См. также: «Печень: заболевания»	Сопrotивление переменам. Страх, гнев, ненависть. Печень — вместилище гнева и ярости.	<i>Моё сознание чисто и свободно. Я забываю прошлое и иду навстречу новому. Всё идёт хорошо.</i>
Герпес гениталий См. также: «Венерические болезни»	Вера в греховность секса и потребность в наказании. Чувство стыда. Вера в карающего Бога. Неприязнь к гениталиям.	<i>Всё во мне нормально и естественно. Меня радует моя сексуальность и моё тело.</i>
Герпес простой См. также: «Пузрырьковый лишай»	Сильнейшее желание делать всё плохо. Невысказанная горечь.	<i>В моих словах и мыслях — только любовь. Между мною и жизнью — мир.</i>

Гипервентиляция лёгких. См. также: «Приступы удушья», «Дыхание: болезни»	Страх. Сопротивление переменам. Недоверие к процессу перемен.	<i>Мне безопасно находиться в любой части Вселенной. Я люблю себя и доверяю процессу жизни.</i>
Гипертиреоз (синдром, обусловленный повышением активности щитовидной железы). См. также: «Щитовидная железа»	Гнев за игнорирование вашей личности.	<i>Я нахожусь в центре жизни, я одобряю и себя, и всё, что вижу вокруг.</i>
Гиперфункция (повышенная активность)	Страх. Огромное давление и лихорадочное состояние.	<i>Я — в безопасности. Всякое давление исчезает. Я — в полном порядке.</i>
Гипогликемия (пониженное содержание глюкозы в крови)	Подавленность тяготами жизни. «Кому это надо?»	<i>Теперь моя жизнь будет светлее, легче и радостнее.</i>
Гипотериоз (синдром, обусловленный понижением активности щитовидной железы). См. также: «Щитовидная железа»	Опускаются руки. Чувство безнадежности, застоя.	<i>Теперь я строю новую жизнь по правилам, которые полностью удовлетворяют меня.</i>
Гипофиз	Символизирует центр управления.	<i>Моё тело и сознание прекрасно взаимодействуют. Я контролирую свои мысли.</i>
Гирсутизм (избыточное оволосение у женщин)	Скрытый гнев. Обычно используемое прикрытие — страх. Стремление обвинять. Часто: нежелание заниматься самовоспитанием.	<i>Я — это мой любящий родитель. Меня окутывают любовь и одобрение. Для меня не опасно показывать, какой я человек.</i>
Глаза	Символизирует способность ясно видеть прошлое, настоящее, будущее.	<i>Я смотрю с любовью и радостью.</i>
Глазные болезни. См. также: «Ячмень»	Не нравится то, что вы видите в собственной жизни.	<i>Отныне я создаю жизнь, на которую мне нравится смотреть.</i>
Глазные болезни: астигматизм	Неприятие собственного «я». Боязнь увидеть себя в истинном свете.	<i>Отныне я хочу видеть свою собственную красоту и величие.</i>
Глазные болезни: близорукость. См. также: «Миопия»	Боязнь будущего.	<i>Я принимаю Божественное руководство, и я всегда в безопасности.</i>
Глазные болезни: глаукома	Упорнейшее нежелание простить. Давят застарелые обиды. Задавленность всем этим.	<i>Я смотрю на всё с любовью и нежностью.</i>
Глазные болезни: дальнозоркость	Ощущение себя не от мира сего.	<i>Здесь и сейчас мне ничто не грозит. Я это ясно вижу.</i>
Глазные болезни: детские	Нежелание видеть, что происходит в семье.	<i>Теперь этого ребёнка окружают гармония, красота и радость, ему обеспечена безопасность.</i>
Глазные болезни: катаракта	Неспособность смотреть вперёд с радостью. Туманное будущее.	<i>Жизнь вечна и полна радости.</i>
Глазные болезни: косоглазие. См. также: «Кератит»	Нежелание видеть «что это там такое». Действие наперекор.	<i>Видеть — совершенно безопасно для меня. В моей душе — покой.</i>
Глазные болезни: экзотропия (расходящееся косоглазие)	Боязнь взглянуть на действительность — прямо здесь.	<i>Я люблю и одобряю себя — прямо сейчас.</i>
Гланды	Символизируют «сдерживание». Что-то может начаться без вашего участия и желания.	<i>Я — созидательная сила в моём собственном мире.</i>
Глухота	Неприятие, упрямство, изоляция.	<i>Я прислушиваюсь к Божественному и радуюсь всему, что я слышу. Я — неотъемлемая часть всего существующего.</i>

Голень	Крушение идеалов. Голени символизируют жизненные принципы.	<i>Я с радостью и любовью живу на уровне моих самых высоких требований.</i>
Голеностопный сустав	Отсутствие гибкости и чувство вины. Лодыжки — символ способности к наслаждению.	<i>Я заслуживаю наслаждения жизнью. Я принимаю все радости, которые предлагает мне жизнь.</i>
Головокружение	Мимолётные, бессвязные мысли. Нежелание видеть.	<i>В жизни я — человек спокойный и целеустремлённый. Я могу совершенно спокойно жить и радоваться.</i>
Головные боли. См. также: «Мигрень»	Недооценка себя. Самокритика. Страх.	<i>Я люблю и одобряю себя. С любовью смотрю на себя. Я — в полной безопасности.</i>
Гонорея. См. также: «Венерические болезни»	Потребность в наказании.	<i>Я люблю моё тело. Я люблю мою сексуальность. Я люблю себя.</i>
Горло	Канал экспрессивности и творчества.	<i>Я открываю сердце и пою о радости любви.</i>
Горло: болезни. См. также: «Ангина»	Неспособность постоять за себя. Проглоченный гнев. Кризис творчества. Нежелание измениться.	<i>Шуметь не запрещается. Моё самовыражение свободно и радостно. Я легко могу постоять за себя. Я демонстрирую мою способность к творчеству. Я хочу измениться.</i>
Грибок	Отсталые убеждения. Нежелание расставаться с прошлым. Ваше прошлое довлеет над настоящим.	<i>Я радостно и свободно живу в сегодняшнем дне.</i>
Грипп (эпидемический). См. также: «Респираторные заболевания»	Реакция не негативный настрой окружения, общепринятые отрицательные установки. Страх. Вера в статистику.	<i>Я — выше общепринятых верований или правил. Я верю в свободу от внешнего воздействия.</i>
Грудь	Символизируют материнскую заботу, вынашивание, вскармливание.	<i>Существует устойчивый баланс между тем, что я поглощаю и те, что отдаю другим.</i>
Грудь: заболевания	Отказ себе в «питании». Ставите себя на последнее место.	<i>Я нужна. Теперь я забочусь о себе, питаю себя с любовью и радостью.</i>
Грудь: киста, уплотнения, болезненные ощущения (мастит)	Избыток заботы. Излишняя протекция. Подавление личности.	<i>Я признаю свободу каждого быть тем, кем он хочет быть. Мы все свободны, мы — в безопасности.</i>
Грыжа	Прерванные отношения. Напряжение, отягощённость, неправильное творческое самовыражение.	<i>В моём сознании — нежность и гармония. Я люблю и одобряю себя. Ничто не мешает мне быть собой.</i>
Грыжа межпозвоночного диска	Ощущение, что жизнь полностью лишила вас поддержки.	<i>Жизнь поддерживает все мои мысли, поэтому я люблю и одобряю себя. Всё идёт хорошо.</i>
Депрессия	Гнев, который вы, по вашему мнению, не имеете права чувствовать. Безднадёжность.	<i>Я выхожу за пределы и ограниченности, свойственные другим людям. Я создаю собственную жизнь.</i>
Дёсны: заболевания	Неспособность выполнять решения. Отсутствие чётко выраженного отношения к жизни.	<i>Я — человек решительный. Я иду до конца и с любовью поддерживаю себя.</i>
Детские болезни	Вера в календари, социальные концепции и надуманные правила. Взрослые вокруг ведут себя, как дети.	<i>У этого ребёнка Божественная защита, он окружён любовью. Мы требуем неприкосновенности его психики.</i>

Диабет	Тоска по несбывшемуся. Сильная потребность в контроле. Глубокое горе. Не осталось ничего приятного.	<i>Это мгновение наполнено радостью. Я начинаю вкушать сладость сегодняшнего дня.</i>
Дизентерия	Страх и концентрация гнева.	<i>Я наполняю сознание миром и покоем, и это отражается в моём теле.</i>
Дизентерия амёбная	Уверенность, что они стремятся добраться до вас.	<i>Я — воплощение силы в моём собственном мире. Я пребываю в мире и покое.</i>
Дизентерия бактериальная	Давление и безнадёжность.	<i>Меня переполняют жизнь и энергия, а также радость жизни.</i>
Дисменорея (расстройство менструального цикла). См. также: «Женские болезни», «Менструация»	Гнев, обращённый на себя. Ненависть к женскому телу или женщинам.	<i>Я люблю моё тело. Я люблю себя. Я люблю все мои циклы. Всё идёт хорошо.</i>
Дрожжевая инфекция. См. также: «Кандидоз», «Молочница»	Отрицание собственных потребностей. Отказ себе в поддержке.	<i>Отныне я поддерживаю себя с любовью и радостью.</i>
Дыхание	Символизирует способность вдыхать жизнь.	<i>Я люблю жизнь. Жить — безопасно.</i>
Дыхание: болезни. См. также: «Приступы удушья», «Гипервентиляция лёгких»	Болезнь или отказ вдыхать жизнь полной грудью. Не признаёте своего права занимать пространство или вообще существовать.	<i>Свободно жить и дышать полной грудью — моё право с рождения. Я — человек, достойные любви. Отныне мой выбор — полнокровная жизнь.</i>
Желтуха. См. также: «Печень: заболевания»	Внутренняя и внешняя предвзятость. Односторонние выводы.	<i>Я терпимо, сострадательно и с любовью отношусь ко всем людям, включая себя.</i>
Желчно-каменная болезнь	Горечь. Тяжёлые мысли. Проклятия. Гордость.	<i>От прошлого можно с радостью отказаться. Жизнь — прекрасна, я — тоже.</i>
Желудок	Вместилище пищи. Отвечает также за «усваивание» мыслей.	<i>Я легко «усваиваю» жизнь.</i>
Желудочные болезни. См. также: «Гастрит», «Изжога», «Язва желудка или двенадцатиперстной кишки», «Язва»	Ужас. Боязнь нового. Неспособность усваивать новое.	<i>Жизнь мне не вредит. В любой момент дня я усваиваю что-то новое. Всё идёт хорошо.</i>
Женские болезни. См. также: «Аменорея», «Дисменорея», «Фиброма», «Бели», «Менструации», «Вагинит»	Неприятие самой себя. Отказ от женственности. Отказ от принципа женственности.	<i>Я радуюсь, что я — женщина. Я люблю быть женщиной. Я люблю моё тело.</i>
Жёсткость (тугодумие)	Жёсткое, негибкое мышление.	<i>Моё положение достаточно надёжно, и можно позволить себе гибкость мышления.</i>
Заикание	Ненадёжность. Отсутствует возможность самовыражения. Запрещают плакать.	<i>Я свободно могу постоять за себя. Теперь я спокойно выражаю всё, что хочу. Я общаюсь только с чувством любви.</i>
Запястье	Символизирует движение и лёгкость.	<i>Я действую мудро, с лёгкостью и любовью.</i>
Задержка жидкости. См. также: «Отёки», «Опухание»	Что вы боитесь потерять?	<i>Мне приятно и радостно расстаться с этим.</i>
Запах изо рта. См. также: «Плохой запах изо рта»	Гневные мысли, мысли о мести. Мешает прошлое.	<i>Я с радостью расстаюсь с прошлым. Отныне я выражаю только любовь.</i>

Запах тела	Страх. Неприязнь к себе. Страх перед другими.	<i>Я люблю себя и одобряю. Я — в полной безопасности.</i>
Запор	Нежелание расставаться с устаревшими мыслями. Увязание в прошлом. Иногда в язвительности.	<i>По мере расставания с прошлым, в меня входит новое, свежее, жизненное. Поток жизни я пропускаю через себя.</i>
Запястный синдром. См. также: «Запястье»	Гнев и разочарование, связанные с мнимой несправедливостью жизни.	<i>Я решаю строить жизнь, в которой будут радость и изобилие. Мне — легко.</i>
Зоб. См. также: «Щитовидная железа»	Ненависть к навязанному в жизни. Жертва. Ощущение исковерканной жизни. Несостоявшаяся личность.	<i>Я в моей жизни — сила. Никто не мешает мне быть собой.</i>
Зубы	Символизируют решения.	
Зубные болезни. См. также: «Корневой канал»	Продолжительная нерешительность. Неспособность распознавать идеи для их последующего анализа и принятия решений.	<i>Мои решения основываются на принципах истины, и я знаю, что в моей жизни происходят только правильные события.</i>
Зуб мудрости (с затруднённым прорезом — ретенированный)	Вы не отводите места в сознании для закладки прочного фундамента последующей жизни.	<i>Я открываю жизни дверь в моё сознание. Во мне — обширное пространство для моего собственного роста и изменений.</i>
Зуд	Желания, идущие вразрез с характером. Неудовлетворённость. Раскаяние. Стремление выбраться из ситуации.	<i>Мне мирно и спокойно там, где я есть. Я принимаю всё хорошее во мне, зная, что будут удовлетворены все мои потребности и желания.</i>
Изжога. См. также: «Язва желудка или двенадцатиперстной кишки», «Желудочные болезни», «Язва»	Страх. Страх. Страх. Тиски страха.	<i>Я дышу полной грудью. Я — в безопасности. Я доверяю жизненному процессу.</i>
Излишек веса. См. также: «Ожирение»	Страх. Потребность в защите. Нежелание чувствовать. Беззащитность, отрицание себя. Подавленное стремление достичь желаемого.	<i>У меня нет противоборства чувств. Там, где я нахожусь, быть безопасно. Я сама (сам) создаю себе безопасность. Я люблю и одобряю себя.</i>
Илеит (воспаление подвздошной кишки), болезнь Крона, региональный энтерит	Страх. Беспокойство. Недомогание.	<i>Я люблю и одобряю себя. Я делаю всё самое лучшее из того, что могу. У меня спокойно на душе.</i>
Импотенция	Сексуальное давление, напряжение, чувство вины. Социальные убеждения. Озлобленность на партнёра. Боязнь матери.	<i>Отныне я легко и радостно позволяю моему принципу сексуальности действовать в полную силу.</i>
Инфекция. См. также: «Вирусная инфекция»	Раздражение, гнев, досада.	<i>Отныне я становлюсь миролюбивой и гармоничной личностью.</i>
Искривление позвоночника. См. также: «Покатые плечи»	Неспособность плыть по течению жизни. Страх и попытки удержать устаревшие мысли. Недоверие к жизни. Отсутствие цельности натуры. Никакой смелости убеждений.	<i>Я забываю обо всех страхах. Отныне я доверяюсь жизненному процессу. Я знаю, что жизнь — это для меня. У меня прямая и гордая от любви осанка.</i>
Кандидоз. См. также: «Молочница», «Дрожжевая инфекция»	Чувство разброшенности. Сильные разочарования и гнев. Претензии и недоверие к людям.	<i>Я позволяю себе быть тем, кем хочу. Я заслуживаю самого лучшего в жизни. Я люблю и ценю себя и других.</i>
Карбункул. См. также: «Фурункул»	Ядовитый гнев по поводу собственных несправедливых действий.	<i>Я предаю прошлое забвению и позволяю времени залечивать раны, когда-либо нанесённые мне жиз-</i>

		<i>нюю.</i>
Катаракта	Неспособность с радостью смотреть вперёд. Будущее во мгле.	<i>Жизнь вечна и полна радости. Я с нетерпением жду каждого нового мгновения жизни.</i>
Кашель. См. также: «Респираторные заболевания»	Желание рывкнуть на весь мир: «Посмотрите на меня! послушайте меня!»	<i>Меня замечают и высоко ценят. Меня любят.</i>
Кератит. См. также: «Глазные болезни»	Сильнейший гнев. Желание ударить того, кого видишь, и то, что видишь.	<i>Я позволяю чувству любви, идущему из моего сердца, излечить всё, что я вижу. Я выбираю мир и покой. Всё в моём мире прекрасно.</i>
Киста	Постоянное «прокручивание» в голове прежних обид. Неправильное развитие.	<i>Я думаю о том, что всё идёт хорошо. Я люблю себя.</i>
Кишечник	Символизирует избавление от ненужного. Ассимиляция. Всасывание. Лёгкое очищение.	<i>Я легко усваиваю и впитываю всё, что мне нужно знать, и с радостью расстаюсь с прошлым. Избавляться — это так легко!</i>
Кишечник: проблемы	Страх перед избавлением от всего отжившего и ненужного.	<i>Я легко и свободно отбрасываю старое и с радостью приветствую приход нового.</i>
Кожа	Защищает нашу индивидуальность. Орган чувств.	<i>Оставаясь собой, чувствую себя спокойно.</i>
Кожа: болезни. См. также: «Крапивница», «Псориаз», «Сыпь»	Беспокойство. Страх, застарелый осадок в душе. Мне угрожают.	<i>Я с любовью защищаю себя мирными, радостными мыслями. Прошлое прощено и забыто. Сейчас у меня полная свобода.</i>
Колено. См. также: «Суставы»	Символ гордости. Ощущение исключительности собственного «я».	<i>Я — человек гибкий и податливый.</i>
Колени: заболевания	Упрямство и гордыня. Неспособность быть податливым человеком. Страх. Негибкость. Нежелание уступить.	<i>Прощение. Понимание. Сострадание. Я легко уступаю и поддаюсь, и всё идёт хорошо.</i>
Колики	Раздражение, нетерпение, недовольство окружением.	<i>Вы реагируете только на любовь и ласковые слова. Всё идёт хорошо.</i>
Колиты. См. также: «Кишечник», «Слизистая толстой кишки», «Спастический колит»	Неуверенность. Символизирует способность легко расставаться с прошлым.	<i>Я — часть чёткого ритма и течения жизни. Всё идёт, согласно священному предопределению.</i>
Кома	Страх. Избегание кого-то или чего-то.	<i>Мы окружаем себя защитой и любовью. Мы создаём пространство для своего исцеления.</i>
Ком в горле	Страх. Отсутствие доверия к процессу жизни.	<i>Я — в безопасности. Я верю, что жизнь создана для меня. Я выражаю себя свободно и радостно.</i>
Конъюнктивит. См. также: «Острый эпидемический конъюнктивит»	Гнев и разочарование при виде чего-либо.	<i>Я на всё смотрю влюблёнными глазами. Гармоничное решение существует, и я его принимаю.</i>
Конъюнктивит, острый эпидемический. См. также: «Конъюнктивит»	Гнев и разочарование. Нежелание видеть.	<i>Мне нет необходимости настаивать на своей правоте. Я люблю себя и одобряю.</i>
Корковый паралич. См. также: «Паралич»	Потребность объединить семью изъяснением любви.	<i>Я вношу свой вклад в мирную жизнь семьи, где царит любовь. Всё идёт хорошо.</i>
Коронарный тромбоз. См. также: «Сердце: приступ»	Чувство одиночества и страха. «У меня есть недостатки. Я мало делаю. Я никогда не достигну этого».	<i>У меня полное единение с жизнью. Вселенная даёт мне полную поддержку. Всё идёт хорошо.</i>

Корневой канал (зуба). См. также: «Зубы»	Потеря способности уверенно погружаться в жизнь. Разрушение главных (коренных) убеждений.	<i>Я создаю прочную основу для себя и своей жизни. Отныне меня с радостью поддерживают мои убеждения.</i>
Кость (кости). См. также: «Скелет»	Символизирует структуру Вселенной.	<i>Моё тело прекрасно устроено и сбалансировано.</i>
Костный мозг	Символизирует глубочайшие убеждения, касающиеся себя. И то, как вы поддерживаете себя и заботитесь о себе.	<i>Божественный Дух — это основа моей жизни. Я — в безопасности, меня любят и полностью поддерживают.</i>
Костные заболевания: переломы, трещины	Бунт против чужой власти.	<i>Сила в моём собственном мире — я сам.</i>
Костные заболевания: деформации. См. также: «Остеомиелит», «Остеопороз»	Угнетённая психика и напряжённость. Мышцы не эластичны. Тугодумие.	<i>Я вдыхаю жизнь полной грудью. Я расслабляюсь и доверяюсь потоку и процессу жизни.</i>
Крапивница. См. также: «Сыпь»	Мелкие, скрытые страхи. Стремление делать из мухи слона.	<i>Я вношу мир и покой в свою жизнь.</i>
Кровь	Выражение радости, свободно циркулирующей в теле.	<i>Я выражаю радость жизни и получаю её.</i>
Кровь: заболевания. См. также: «Лейкемия», «Анемия»	Отсутствие радости. Отсутствие движения мысли.	<i>Новые радостные мысли свободно циркулируют во мне.</i>
Кровь: повышенное давление	Нерешённые застарелые эмоциональные проблемы.	<i>Я с радостью предаю прошлое забвению. В моей душе мир.</i>
Кровь: пониженное давление	Дефицит любви в детстве. Пораженческое настроение: «Да какая разница?! Всё равно ничего не получится».	<i>Отныне я живу в вечно радостном сейчас. Моя жизнь полна радости.</i>
Кровь: свёртывание	Вы перекрываете поток радости.	<i>Я пробуждаю в себе новую жизнь. Поток продолжается.</i>
Кровотечение	Уходит радость. Гнев. Но куда?	<i>Я — сама радость жизни, я получаю и отдаю в прекрасном ритме.</i>
Кровотечение дёсен	Отсутствие радости по поводу решений, принятых в жизни.	<i>Я верю, что в моей жизни происходят только правильные вещи. Моя душа спокойна.</i>
Ларингит	Злость мешает говорить. Страх мешает высказаться. Надо мной довлеют.	<i>Ничто не мешает мне попросить то, чего я хочу. У меня полная свобода самовыражения. В моей душе — мир.</i>
Левая сторона тела	Символизирует восприимчивость, поглощение, женскую энергию, женщин, мать.	<i>У меня прекрасный баланс женской энергии.</i>
Лёгкие	Символизируют способность вдыхать жизнь	<i>Я вдыхаю жизнь равномерно и свободно.</i>
Лёгочные заболевания. См. также: «Пневмония»	Депрессия. Печаль. Боязнь воспринимать жизнь. Считаете, что вы недостойны жить полной жизнью.	<i>Я могу воспринимать всю полноту жизни. Я воспринимаю жизнь с любовью и до конца.</i>
Лейкемия. См. также: «Кровь: заболевания»	Вдохновение жестоко подавляется. «Кому это надо?»	<i>Я возвышаюсь над прошлой ограниченностью и принимаю свободу сегодняшнего дня. Совершенно безопасно быть собой.</i>
Ленточный червь (солитёр)	Сильная убеждённость, что вы жертва и что вы греховны. Вы беспомощны перед тем, что вы принимаете за отношение к вам других людей.	<i>Другие лишь отражают те добрые чувства, которые я испытываю к себе. Я люблю и ценю всё, что есть во мне.</i>
Лимфа: заболевания	Предупреждение о том, что следует	<i>Теперь для меня самое главное —</i>

	переориентироваться на самое главное в жизни: любовь и радость.	<i>это радость самой жизни. Я плыву по течению жизни. В душе моей — покой.</i>
Лихорадка	Гнев. Кипение.	<i>Я — спокойное выражение мира и любви.</i>
Лицо	Символизирует то, что мы демонстрируем миру.	<i>Мне безопасно быть собой. Я выражаю то, что я есть.</i>
Лобковая кость	Символизирует защиту половых органов.	<i>Моя сексуальность — в полной безопасности.</i>
Локоть	Символизирует смену направлений и восприятие нового опыта.	<i>Я с лёгкостью принимаю новый опыт, новые направления и перемены.</i>
Малярия	Несбалансированные отношения с природой и жизнью.	<i>Я — единое целое с природой и жизнью в её полном объёме. Я — в безопасности.</i>
Мастоидит	Гнев и разочарование. Нежелание видеть то, что происходит. Обычно бывает у детей. Пониманию мешает страх.	<i>Божественный мир и гармония окружают меня, живут во мне. Я — оазис мира, любви и радости. В моём мире всё идет хорошо.</i>
Матка	Символизирует храм творчества.	<i>В своём теле я чувствую себя, как дома.</i>
Менингит спинномозговой	Воспалённые мысли и злость на жизнь.	<i>Я предаю забвению все обвинения и принимаю покой и радость жизни.</i>
Менопауза: проблемы	Боязнь, что к вам теряют интерес. Боязнь старения. Неприязнь к себе. Плохое самочувствие.	<i>Уравновешенность и душевный покой не покидают меня при всех сменах цикла, и я благословляю моё тело любовью.</i>
Менструация. См. также: «Аменорея», «Дисменорея», «Женские проблемы»	Отвергание своей женственности. Чувство вины, страх. Убежденность, что всё, связанное с гениталиями, греховно или нечисто.	<i>Я признаю себя полноправной женщиной и считаю все процессы в моём теле нормальными и естественными. Я люблю себя и одобряю.</i>
Мигрень. См. также: «Головные боли»	Ненависть к принуждению. Сопrotивление ходу жизни. Сексуальные страхи. (Мастурбация, обычно, ослабляет эти страхи).	<i>Я расслабляюсь и следую за ходом жизни, и пусть жизнь обеспечивает меня всем необходимым в лёгкой и удобной форме.</i>
Миопия. См. также: «Глазные болезни»	Страх перед будущим. Недоверие к тому, что ждёт вас впереди.	<i>Я доверяю процессу жизни, я в безопасности.</i>
Мозг	Символизирует компьютер, пульт управления.	<i>Я — оператор, с любовью управляющий своим мозгом.</i>
Мозг: опухоль	Неверно рассчитанные убеждения. Упрямство. Отказ пересматривать устаревшие стереотипы.	<i>Мне так легко перепрограммировать компьютер моего сознания. Жизнь в целом — это обновление, и моё сознание — это постоянное обновление.</i>
Мозоли	Затвердевшие участки мышления — упорное стремление сохранить в сознании боль прошлого.	<i>Новые пути и мысли совершенно безопасны. Я освобождаюсь от груза прошлого и свободно иду вперёд. Я — в безопасности. Я наслаждаюсь свободой.</i>
Молочница. См. также: «Кандидоз», «Рот», «Дрожжевая инфекция»	Злость на принятие ошибочных решений.	<i>Свои решения я воспринимаю с любовью, поскольку знаю, что всегда могу их изменить. Я — в полной безопасности.</i>

Мононуклеоз (болезнь Пфайфера, лимфоидно-клеточная ангина)	Гнев, порождённый дефицитом любви и недооценкой себя. Безразличное отношение к себе.	<i>Я люблю себя, ценю и забочусь о себе. Всё при мне.</i>
Морская болезнь. См. также: «Укачивание при движении»	Страх. Страх смерти. Отсутствие контроля.	<i>Я — в полной безопасности во Вселенной. Моя душа спокойна везде. Я верю в жизнь.</i>
Мочеиспускательный канал: воспаление (уретрит)	Озлобленность. Вам докучают. Обвинение.	<i>В моей жизни я творю только радостные дела.</i>
Мочевые пути: инфекция	Раздражение. Злость. Обычно на противоположный пол или партнёра по сексу. Вы возлагаете вину на других.	<i>Я отвергаю стереотип мышления, который вызвал этот недуг. Я хочу измениться. Я люблю себя и одобряю.</i>
Мышцы	Сопrotивление новому опыту. Мышцы символизируют способность к движению по жизни.	<i>Я наслаждаюсь жизнью, как весёлым танцем.</i>
Мышечная дистрофия	Взрослеть не имеет смысла.	<i>Я преодолеваю ограниченность моих родителей. Я свободно использую всё самое лучшее, что есть во мне.</i>
Надпочечники: заболевания. См. также: «Болезнь Аддисона», «Болезнь Кушинга»	Пораженческое настроение. Наплева- тельское отношение к себе. Чувство тре- воги.	<i>Я люблю себя и одобряю свои дей- ствия. Заботиться о себе — совер- шенно безопасно.</i>
Нарколепсия	Не в состоянии с чем-то справиться. Жуткий страх. Желание уйти подальше от всех и всего. Нежелание находиться здесь.	<i>Я полагаюсь на Божественную мудрость и провидение, и это за- щитит меня в любое время. Я — в безопасности.</i>
Насморк	Просьба о помощи. Внутренний плач.	<i>Я люблю и утешаю себя так, как мне приятно.</i>
Невралгия	Наказание за греховность. Муки обще- ния.	<i>Я прощаю себя. Я люблю и одо- бряю себя. Общение приносит ра- дость.</i>
Недержание	Переполнение эмоциями. Многолетнее сдерживание чувств.	<i>Я стремлюсь чувствовать. Выра- жение эмоций для меня безопасно. Я люблю себя.</i>
«Неизлечимые болезни»	В данный момент это неизлечимо внеш- ними средствами. Нужно войти во- внутрь, чтобы добиться излечения. По- явившись из ниоткуда, оно уйдёт в нику- да.	<i>Чудеса происходят каждый день. Я захожу вовнутрь, чтобы разру- шить стереотип, ставший причи- ной заболевания, и принимаю Свя- щенное исцеление. Таковым оно яв- ляется на самом деле.</i>
Нервы	Символизируют связь. Орган восприя- тия.	<i>Я общаюсь легко и радостно.</i>
Нервный срыв	Эгоцентричность. «Засорение» каналов общения	<i>Я открываю душу и в общении из- лучаю любовь. Я — в полной без- опасности. У меня хорошее само- чувство.</i>
Нервозность	Страх, беспокойство, борьба, суета. Не- доверие к жизненному процессу.	<i>Я путешествую по бесконечным просторам вечности, и у меня мас- са времени. Я общаюсь с откры- тым сердцем, всё идёт хорошо.</i>
Несварение	Животный страх, ужас, беспокойное со- стояние. Ворчание и жалобы.	<i>Я мирно и радостно перевариваю и усваиваю всё новое в моей жизни.</i>
Несчастные случаи	Неспособность постоять за себя. Бунт против власти. Вера в насилие.	<i>Я отбрасываю мысли-стереоти- пы, вызвавшие это. В моей душе</i>

		<i>мир и покой. Я — стоящий человек.</i>
Нефрит. См. также: «Брайтова болезнь»	Слишком сильная реакция на разочарования и неудачи.	<i>Я совершаю только правильные поступки. Я предаю забвению старое и приветствую новое. Всё идет хорошо.</i>
Новообразования	Удержание в душе старых обид. Усиливающееся чувство неприязни.	<i>Я прощаю с лёгкостью. Я люблю себя и буду награждать себя хвалебными мыслями.</i>
Ноги	Несут нас вперёд по жизни.	<i>Жизнь — это для меня.</i>
Ноги: заболевания в нижней части	Страх перед будущим. Нежелание двигаться.	<i>Я радостно и уверенно иду вперёд, зная, что моё будущее — прекрасно.</i>
Ноготь (ногти)	Символ защиты.	<i>Моё общение легко и свободно.</i>
Ногти (грызть)	Безысходность. Самоедство. Ненависть к одному из родителей.	<i>Взрослеть — безопасно. Теперь я легко и радостно управляю своей жизнью.</i>
Нос	Символизирует признание себя.	<i>Я признаю, что во мне есть интуитивная способность.</i>
Нос заложенный	Непризнание собственной ценности.	<i>Я люблю и ценю себя.</i>
Носоглоточные выделения	Внутренний плач. Детские слёзы. Вы — жертва.	<i>Я осознаю, что созидательная сила в моём мире — это я, и принимаю это. Отныне я наслаждаюсь собственной жизнью.</i>
Нос: кровотечение	Потребность в признании. Ощущение, сто тебя не признают и не замечают. Сильное желание любви.	<i>Я люблю и одобряю себя. Я знаю, чего стою. Я — замечательная личность.</i>
Обвислые черты лица	Отвисание черт лица — это результат «обвисания» мыслей в голове. Обида на жизнь.	<i>Я выражаю радость жизни и до конца наслаждаюсь каждым мгновением каждого дня. И снова молодёю.</i>
Облысение	Страх. Напряжение. Стремление всё контролировать. Недоверие к процессу жизни.	<i>Я — в безопасности. Я люблю себя и одобряю. Я доверяю жизни.</i>
Обморок (вазовагальный криз, синдром Говерса)	Страх. Не могу справиться. Провал памяти.	<i>У меня достаточно сил и знаний, чтобы контролировать всё в моей жизни.</i>
Ожирение. См. также: «Излишек веса»	Сверхчувствительность. Нередко символизирует страх и потребность в защите. Страх может служить прикрытием для скрытого гнева и нежелания прощать.	<i>Меня защищает священная любовь. Я всегда в безопасности. Я хочу повзрослеть и принять на себя ответственность за свою жизнь. Я прощаю всех и создаю такую жизнь, какая мне нравится. Я — в полной безопасности.</i>
Ожирение: бёдра (верхняя часть)	Комья упрямства и злости на родителей.	<i>Я посылаю прощение прошлому. Мне не опасно преодолеть ограниченность родителей.</i>
Ожирение: бёдра (нижняя часть)	Запасы детского гнева. Нередко злость на отца.	<i>Я вижу отца ребёнком, выросшим без любви и ласки, и я легко прощаю. Мы оба свободны.</i>
Ожирение: живот	Гнев в ответ на отказ в духовной пище и эмоциональной заботе	<i>Я развиваюсь духовно. У меня достаточно духовной пищи. Я чувствую удовлетворение и наслаждаюсь свободой.</i>

Ожирение: руки	Гнев по причине отвергнутой любви.	<i>Я могу получить столько любви, сколько хочу.</i>
Ожоги	Гнев. Внутреннее кипение. Распалённость.	<i>В себе и моём окружении я создаю только мир и гармонию. Я заслуживаю хорошего самочувствия.</i>
Озноб	Внутренняя сжатость, отступление и уход в себя. Стремление отступить. «Оставьте меня в покое»	<i>Внутренняя сжатость, отступление и уход в себя. Стремление отступить. «Оставьте меня в покое»</i>
Онемение (спонтанно возникающее неприятное ощущение онемения, покалывания, жжения)	Сдерживание чувств уважения и любви. Отмирание эмоций.	<i>Я делюсь чувствами и любовью. Я реагирую на проявление любви в каждом человеке.</i>
Опухание. См. также: «Отёки», «Задержка жидкости»	Вы увязли в мыслях. Навязчивые, болезненные идеи.	<i>Мои мысли текут легко и свободно. Я с лёгкостью ориентируюсь в различных идеях.</i>
Опухоли	Вы лелеете в себе старые обиды и потрясения. Усиливаются угрызения совести.	<i>Я с радостью прощаюсь с прошлым и всё внимание обращаю на новый день. Всё идет хорошо.</i>
Остеомиелит. См. также: «Костные заболевания»	Гнев и разочарование в самой жизни. Такое чувство, что тебя никто не поддерживает.	<i>Я не конфликтую с жизнью и доверяюсь ей. Нет ни опасности, ни тревог.</i>
Остеопороз. См. также: «Костные заболевания»	Ощущение, что в жизни совсем не за что ухватиться. Нет опоры.	<i>Я могу постоять за себя, а жизнь всегда любовно поддержит меня самым неожиданным образом.</i>
Отёки. См. также: «Опухание», «Задержка жидкости»	С кем или с чем вы не хотите расстаться?	<i>Я легко расстаюсь с прошлым. И это безопасно для меня. Теперь у меня полная свобода.</i>
Отит (воспаление наружного слухового прохода, среднего уха, внутреннего уха)	Гнев. Нежелание слушать. В доме шум. Родители ссорятся.	<i>Меня окружает гармония. Я люблю слышать всё приятное и хорошее. На мне сосредоточена любовь.</i>
Отрыжка	Страх. Слишком жадное отношение к жизни.	<i>Для всего, что следует делать,</i>
Отсутствие аппетита. См. также: «Аппетит (потеря)»	Отрицание личной жизни. Сильное чувство страха, ненависть к себе и отрицание себя.	<i>Безопасно оставаться собой. Я — замечательный человек. Я выбираю жизнь, радость и приветствую себя, как личность.</i>
Пальцы	Символизируют мелочи жизни.	<i>У меня спокойное отношение к мелочам жизни.</i>
Пальцы: большой	Символ интеллекта и беспокойства.	<i>В моей душе — мир.</i>
Пальцы: указательный	Символ «эго» и страха.	<i>У меня — всё надёжно.</i>
Пальцы: средний	Символизирует гнев и сексуальность.	<i>Меня устраивает моя сексуальность.</i>
Пальцы: безымянный	Символ дружественных и любовных союзов и связанной с ними печали.	<i>Моя любовь — безмятежна.</i>
Пальцы: мизинец	Символизирует семью и связанное с нею притворство.	<i>В семье Жизни я чувствую себя, как дома.</i>
Пальцы стопы	Символизирует незначительные детали будущего.	<i>Всё решается само собой.</i>
Панкреатит	Неприятие. Гнев и безысходность: кажется, что жизнь утратила свою притягательность.	<i>Я люблю и одобряю себя. Я сама (сам) создаю радость в своей жизни.</i>

Паразиты	Уступаете власть другим, позволяете им брать верх.	<i>Я вновь с удовольствием беру власть в свои руки, положив, тем самым, конец всякому вмешательству.</i>
Паралич. См. также: «Парез»	Страх. Ужас. Избегание ситуации или человека. Сопротивление.	<i>Я — неотделимая часть жизни. Я веду себя адекватно во всех ситуациях.</i>
Паралич Белла (поражение лицевого нерва). См. также: «Парез», «Паралич»	Напряжённое усилие, чтобы сдерживать гнев. Нежелание выражать свои чувства.	<i>Мне совершенно безопасно выражать свои чувства. Я прощаю себя.</i>
Паралич (корковый паралич)	Уступка. Сопротивление. «Лучше умереть, чем измениться». Неприятие жизни.	<i>Жизнь — это перемены, и я легко приспосабливаюсь к новому. Я принимаю жизнь — прошлую, настоящую и будущую.</i>
Парез. См. также: «Паралич Белла», «Паралич», «Болезнь Паркинсона»	Парализующие мысли. Тупик.	<i>Я — свободно мыслящая личность, и всё у меня идёт легко и радостно.</i>
Перитонзиллярный абсцесс. См. также: «Ангина», «Тонзилит»	Убеждённость в своей неспособности говорить за себя и самостоятельно добиваться удовлетворения своих нужд.	<i>Я от рождения имею право на удовлетворение собственных потребностей. Отныне я спокойно и ласково добиваюсь всего, чего хочу.</i>
Печень	Сосредоточие гнева и примитивных эмоций.	<i>Любовь, мир и радость — вот, что я знаю.</i>
Печень: заболевания. См. также: «Гепатит», «Желтуха»	Постоянные жалобы. Оправдывание собственной придирчивости и, тем самым, обманывание себя. Плохое самочувствие.	<i>Отныне я живу с открытым сердцем. Ищу любовь и повсюду нахожу её.</i>
Пищевое отравление	Позволяете другим брать контроль в свои руки.	<i>У меня есть силы, власть и умение усваивать всё, что попадает ко мне.</i>
Плач	Слёзы — это река жизни, они текут от радости, а также, от горя и страха.	<i>Я в ладу со своими эмоциями. Я люблю себя и одобряю.</i>
Плечи. См. также: «Суставы», «Покатые плечи»	Символизируют способность с радостью переносить перипетии жизни. Только наше отношение к жизни, превращает её в обузу.	<i>Отныне вест мой жизненный опыт будет радостным и приятным.</i>
Плохой запах изо рта	Грязные отношения, грязные сплетни, грязные мысли.	<i>Я говорю обо всём с любовью. Я выдыхаю лишь хорошее.</i>
Пневмония (воспаление лёгких). См. также: «Лёгочные заболевания»	Отчаяние. Усталость от жизни. Эмоциональные раны, которые не дают залечиться.	<i>Я свободно вдыхаю Божественные идеи, наполненные дыханием и разумом жизни. Это — новое начало.</i>
Подагра	Потребность доминировать. Нетерпимость, гнев.	<i>Я — в полной безопасности. Я живу в мире и согласии с собой и с другими.</i>
Поджелудочная железа	Символизирует «сладость» жизни.	<i>Соя жизнь — «сладка».</i>
Позвоночник	Гибкая опора жизни.	<i>Меня поддерживает Жизнь.</i>
Покатые плечи. См. также: «Плечи», «Искривление позвоночника»	Перенесение жизненных тягот. Беспомощность и безнадёжность.	<i>У меня прямая и свободная осанка. Я люблю и одобряю себя. Моя жизнь улучшается с каждым днём.</i>
Полиомиелит	Парализующая ревность. Желание кого-то остановить.	<i>Хватит всем. Моими добрыми мыслями я творю всё доброе во мне и мою свободу.</i>

Понос	Страх. Отказ. Убегание.	<i>У меня нет совершенно никаких проблем с поглощением, усвоением и выбросом. У меня нет никаких разногласий с жизнью.</i>
Порезы. См. также: «Травмы», «Раны»	Наказание за отступление от собственных правил.	<i>Я создаю жизнь, полную наград.</i>
Пороки	Бегство от себя. Страх. Неумение любить себя.	<i>Я убеждаюсь, что я — замечательная личность. Отныне я буду любить себя и наслаждаться собой.</i>
Потеря устойчивости	Рассеянные мысли. Отсутствие концентрации.	<i>Я концентрирую внимание на безопасности и совершенствую свою жизнь. Всё идёт хорошо.</i>
Почки: болезни	Критика, разочарование, неудачи. Позор. Реакция, как у маленького ребёнка.	<i>В моей жизни всегда происходит то, что предписывает Божественный промысел. И каждый раз это приводит только к хорошему результату. Взрослеть — безопасно.</i>
Почечные камни	Сгустки неразрешённого гнева.	<i>Я легко развеиваю проблемы прошлого.</i>
Правая сторона тела	Уступка, отказ, мужская энергия, мужчины, отец.	<i>Легко, без усилий уравниваю я свою мужскую энергию.</i>
Предменструальный синдром	Позволяете царить беспорядку. Усиливаете внешнее воздействие. Отвергаете женские процессы.	<i>Отныне я контролирую моё сознание и мою жизнь. Я — сильная, динамичная женщина. Все части моего тела функционируют великолепно. Я люблю себя.</i>
Приступы (припадки)	Убегание от семьи, от себя, от жизни.	<i>Вселенная — мой родной дом. Я в полной безопасности, мне хорошо, меня понимают.</i>
Приступы удушья. См. также: «Дыхание: болезни», «Гипервентиляция лёгких»	Страх. Недоверие к жизни. Вы завязли в детстве.	<i>Взрослеть — безопасно. Мир безопасен. Ничто мне не угрожает.</i>
Проблемы старения	Общественное мнение. Устаревшие мысли. Боязнь быть собой. Неприятие сегодняшней действительности.	<i>Я люблю себя и хорошо отношусь к себе. Прекрасен каждый отдельный момент жизни.</i>
Проказа	Полная неспособность управлять своей жизнью. Давняя вера в собственную непригодность.	<i>Я возвышаюсь над всеми недостатками. Меня направляет и вдохновляет Божественная сила. Любовь исцеляет всё.</i>
Простата	Символ мужского принципа.	<i>Я полностью принимаю мою мужественность и радуюсь ей.</i>
Простата: заболевания	Внутренние страхи ослабляют мужественность. Начинаете сдаваться. Сексуальное напряжение и чувство вины. Вера в старение.	<i>Я люблю и одобряю себя. Я признаю собственную силу. Мой дух вечно молод.</i>
Простуда (заболевание верхних дыхательных путей). См. также: «Респираторные заболевания»	Слишком много событий одновременно, смятение, беспорядок. Мелкие обиды. Убеждения типа «Каждую зиму я трижды переношу простуду».	<i>Я позволяю сознанию мирно расслабиться. Ясность и гармония присутствуют в моей душе и вокруг меня. Всё идёт хорошо.</i>
Псориаз. См. также: «Кожа: болезни»	Боязнь, что тебя обидят. Потеря самоощущения. Отказ принимать на себя ответственность за собственные чувства.	<i>Я открыт всем радостям жизни. Я заслуживаю и воспринимаю всё самое лучшее и жизни. Я люблю и одобряю себя.</i>

Психоз (психическое заболевание)	Бегство из семьи. Уход в себя. Отчаянное избегание жизни.	<i>Этот ум знает, чего он стоит, он является творческим началом Божественного самовыражения.</i>
Пузырьковый лишай. См. также: «Герпес простой»	Терзают гневные слова и боязнь их произнести.	<i>Я создаю только мирные ситуации, потому что я люблю себя. Всё идёт хорошо.</i>
Радикулит (ишиас)	Лицемерие. Страх за деньги и за будущее.	<i>Я начинаю жить с большой пользой для себя. Моё благо повсюду, я же всегда в полной безопасности.</i>
Рак	Глубокая рана. Старинная обида. Великая тайна или горе не дают покоя, пожирают. Сохранение чувства ненависти. «Кому это нужно?»	<i>Я с любовью прощаю и предаю забвению всё прошлое. Отныне я наполняю радостью мой собственный мир. Я люблю и одобряю себя.</i>
Раны. См. также: «Порезы», «Травмы»	Чувство вины и гнев, направленный на себя.	<i>Я прощаю себя и люблю.</i>
Ранки (на губах или в полости рта)	Ядовитые слова, сдерживаемые губами.	<i>Я создаю только радостные события в любящем мире.</i>
Ранки (на теле)	Затухает невыраженный гнев.	<i>Я с радостью и позитивным настроем выражаю мои эмоции.</i>
Рассеянный склероз	Жёсткость мышления, жёсткосердие, железная воля, отсутствие гибкости. Страх.	<i>Останавливаясь только на приятных и радостных мыслях, я создаю светлый и радостный мир. Я наслаждаюсь свободой и безопасностью.</i>
Растяжения	Гнев и сопротивление. Нежелание идти по какому-то определённому пути в жизни.	<i>Я верю, что жизнь направляет меня только к моему высшему благу. Моя душа спокойна.</i>
Рахит	Эмоциональный голод. Потребность в любви и защите.	<i>Я в безопасности. Я питаюсь любовью самой Вселенной.</i>
Рвота	Настойчивое отрицание идей. Боязнь нового.	<i>Я спокойно и радостно усваиваю жизнь. Только всё хорошее приходит ко мне и уходит от меня.</i>
Ревматизм	Чувство собственной уязвимости. Потребность в любви. Хронические огорчения. Обида.	<i>Вся моя жизнь — дело моих рук. Но я всё больше и больше люблю и одобряю себя и других, и моя жизнь становится всё лучше.</i>
Ревматический артрит	Крайне критическое отношение к проявлению силы. Чувство, что на вас взваливают слишком много.	<i>Моя сила — это я. Я люблю и одобряю себя. Жизнь — прекрасна.</i>
Респираторные заболевания. См. также: «Бронхит», «Простуда», «Кашель», «Грипп»	Боязнь вдыхать жизнь полной грудью.	<i>Я в безопасности. Я люблю мою жизнь.</i>
Ригидность затылочных мышц. См. также: «Шея: болезни»	Непреклонное упрямство.	<i>Совершенно безопасно смотреть также и с точек зрения других людей.</i>
Роды (рождение)	Символизирует начало жизненного процесса.	<i>У этого ребёнка начинается удивительная и радостная жизнь. Всё идёт хорошо.</i>
Роды (отклонение)	Кармическое. Вы сами решили явиться этим путём. Мы выбираем себе родителей и детей.	<i>Всякий опыт полезен процессу нашего роста. Я доволен своим местонахождением.</i>
Рот	Символизирует восприятие новых идей.	<i>Я питаюсь любовью.</i>
Рот: заболевания	Предвзятость. Закрытый ум. Неспособ-	<i>Я приветствую новые идеи и но-</i>

	ность к восприятию новых мыслей.	<i>вые концепции. Я готов (а) их усвоить.</i>
Рука (руки)	Выражает способность сохранить жизненный опыт.	<i>Легко, радостно и с любовью воспринимаю я события моей жизни.</i>
Руки (кисти)	Держать и управлять. Захватывать и держать. Сжимать и отпускать. Ласкать. Щипать. Всевозможные виды обращения с прошлым.	<i>Я решаю обращаться с моим прошлым с лёгкостью, радостью и любовью.</i>
Самоубийство	Вы видите жизнь только в чёрно-белом варианте. Нежелание увидеть иной выход из положения.	<i>Я живу с учётом абсолютно всех возможностей. Всегда есть другой путь. У меня всё надёжно.</i>
Седые волосы	Стресс. Вера в необходимость давления и напряжения.	<i>Моя душа спокойна относительно всех сфер моей жизни. Мне вполне хватает моих сил и способностей.</i>
Селезёнка	Одержимость. Навязчивые идеи.	<i>Я люблю и одобряю себя. Я верю, что для меня всегда найдётся место в жизни.</i>
Сенная лихорадка. См. также: «Аллергия»	Эмоциональный перебор. Боязнь календаря. Убеждение, что вас преследуют. Чувство вины.	<i>Я неотделим(а) от всей полноты жизни. Я всегда в полной безопасности.</i>
Сердце. См. также: «Кровь»	Символизирует центр любви и безопасности.	<i>Моё сердце стучит в ритме любви.</i>
Сердце: приступ (инфаркт миокарда). См. также: «Коронарный тромбоз»	Изгнание из сердца всякой радости ради денег или карьеры, или ещё чего-нибудь.	<i>Я возвращаю радость в самый центр моего сердца. Я выражаю всем мою любовь.</i>
Сердце: болезни	Давнишние эмоциональные проблемы. Дефицит радости. Чёрствость. Вера в необходимость напряжения, стресса.	<i>Радость. Радость. Радость. Я с удовольствием пропускаю поток радости через своё сознание, тело, жизнь.</i>
Синусит (воспаление слизистой оболочки околоносовых пазух)	Раздражение, вызванное одним из близких.	<i>Я заявляю, что гармония и мир всегда наполняют меня и всё пространство вокруг.</i>
Синяки (кровоподтёки)	Мелкие уколы жизни. Самонаказание.	<i>Я люблю и наслаждаюсь собой. Я отношусь к себе по-доброму, мягко. Всё идёт хорошо.</i>
Сифилис. См. также: «Венерические болезни»	Растрачивание своей силы и эффективности.	<i>Я решаю быть только самим собой. Я одобряю себя таким, какой я есть.</i>
Скелет. См. также: «Кости»	Разрушение структуры. Кости символизируют здание вашей жизни.	<i>У меня крепкое тело и отличное здоровье. Сложение у меня отличное.</i>
Склеродермия	Отгораживание себя от жизни. Не решается быть в её гуще и заботиться о себе.	<i>Теперь я полностью расслаблен, поскольку знаю, что я в полной безопасности. Я верю в жизнь и я верю в себя.</i>
Сколиоз (кособочие). См. также: «Покатые плечи», «Искривление позвоночника»		
Слабость	Потребность ума в отдыхе.	<i>Я предоставляю своему сознанию весёлый отпуск.</i>
Слабоумие. См. также: «Болезнь Альцгеймера», «Старость»	Нежелание принимать мир таким, каков он есть. Безнадёжность и беспомощность. Гнев.	<i>Я нахожусь на своём месте, и я всегда в полной безопасности.</i>
Слизистая толстой кишки. См. также: «Колит», «Кишечник», «Спастический	Наслоения устаревших путаных мыслей забивают каналы удаления шлаков. Вы	<i>Я предаю прошлое забвению. У меня ясное мышление. Я мирно</i>

колит»	топчетесь в вязкой трясине прошлого.	<i>и радостно живу в настоящем.</i>
Смерть	Символизирует выход из спектакля жизни.	<i>Я с радостью отправляюсь а новую ступень. Всё идет хорошо.</i>
Солнечное сплетение	Непроизвольная реакция. Центр интуиции.	<i>Я доверяю моему внутреннему голосу. У меня есть сила, мудрость и воля.</i>
Спазмы	Взвинчивание мыслей, порождённое страхом.	<i>Я отбрасываю, расслабляюсь и отпускаю. У меня в жизни всё благополучно.</i>
Спазмы брюшной полости	Страх. Останавливание процесса.	<i>Я верю в жизненные процессы. Я — в безопасности.</i>
Спастический колит. См. также: «Колит», «Кишечник», «Слизистая толстой кишки»	Боязнь что-то выпустить из рук. Не надёжность.	<i>Мне не надо бояться жить жизнь всегда обеспечит мне всё, что нужно. Всё идёт хорошо.</i>
СПИД	Чувство незащищённости и безнадёжности. Всем наплевать. Сильная вера в собственную никчемность. Неприязнь к себе. Чувство сексуальной вины.	<i>Я — часть Вселенной. Я её важная часть, меня любит сама Жизнь. Я обладаю силой и способностями. Я люблю и ценю в себе всё.</i>
Спина	Символ опоры жизни.	<i>Я знаю, что жизнь меня всегда поддержит.</i>
Спина: болезни. См. также: «Смещение позвонков (спецраздел)»		
Спина: болезни нижней части	Страх из-за денег. Отсутствие финансовой поддержки.	<i>Я доверяюсь жизненному процессу. Я всегда получаю то, что мне нужно. У меня всё благополучно.</i>
Спина: болезни средней части	Чувство вины. Внимание приковано ко «всему тому», что в прошлом. «Оставьте меня в покое».	<i>Я предаю забвению прошлое. С любовью в сердце я могу свободно идти вперёд.</i>
Спина: болезни верхней части	Отсутствие моральной поддержки. Чувство, что тебя не любят. Сдерживание чувства любви.	<i>Я люблю себя и одобряю. Сеня любит и поддерживает жизнь.</i>
Старость. См. также: «Болезнь Альцгеймера»	Возвращение в так называемую «безопасность детства». Требование заботы и внимания. Это — форма контроля над окружающими. Избегание (эскапизм).	<i>Небесная защита. Безопасность. Мир. Разум Вселенной действует на каждом уровне жизни.</i>
Столбняк. См. также: «Тризм»	Потребность в избавлении от гнева и разлагающих мыслей.	<i>Я позволяю потоку любви выйти из моего сердца и промыть все уголки тела и все мои эмоции.</i>
Стригущий лишай (дерматомикоз)	Позволяете другим плохо действовать вам на нервы. Плохое самочувствие или ощущение в себе недостатка добродетели.	<i>Я люблю и одобряю себя. Никто и ничто не имеет власти надо мной. Я — свободен (свободна).</i>
Ступни	Символ нашего понимания самих себя, жизни, других людей.	<i>У меня ясное понимание, готовность изменяться с приходом нового времени. Ничто мне не грозит.</i>
Ступни: болезни	Трах пред будущим и боязнь, что вы не сделаете в жизни шаг вперёд.	<i>Я легко и радостно шагаю вперёд по жизни.</i>
Судороги	Напряжение. Страх. Стремитесь ухватиться, зацепиться.	<i>Я расслабляюсь и позволяю миру воцаряться в моей душе.</i>

Суставы. См. также: «Артрит», «Локоть», «Колено», «Плечи»	Символизируют смену направлений в жизни и лёгкость этих движений.	<i>Я легко следую за переменами. Моей жизнью руководит Божественное, и я всегда выбираю самое лучшее направление.</i>
Сухость в глазах	Злые глаза. Нежелание смотреть с любовью. Скорее умру, чем прощу. Иногда — проявление злорадства.	<i>Я охотно прощаю. Я наполняю своё видение жизнью и с пониманием смотрю и сострадаю.</i>
Сыпь	Чувство незащищённости, открытость для нападения.	<i>У меня есть сила и надёжная защита. Всё идёт хорошо.</i>
Сыпь. См. также: «Крапивница»	Раздражение по поводу промедлений. Детский способ привлечь к себе внимание.	<i>Я люблю и одобряю себя. Я примираюсь с жизненным процессом.</i>
Тик, конвульсии	Страх. Ощущение, что другие наблюдают за тобой.	<i>Я принят(а) всей жизнью в целом. Всё идёт хорошо. Я в безопасности.</i>
Тонзиллит. См. также: «Ангина»	Страх. Подавленные эмоции. Заглушенное творчество.	<i>Теперь всё хорошее во мне течёт свободно. Я — проводник Божественных мыслей. В моей душе царит мир.</i>
Тошнота	Страх. Отказ от идеи или опыта.	<i>Я — в безопасности. Я доверяюсь жизненному процессу, который приносит мне только хорошее.</i>
Травмы. См. также: «Порезы», «Раны»	Гнев, обращённый на себя. Чувство вины.	<i>Я обращаю мой гнев во благо. Я люблю себя и высоко ценю.</i>
Тревога	Неверие в ход жизни и её естественный процесс.	<i>Я одобряю и люблю себя и доверяюсь процессу жизни. Мне ничто не грозит.</i>
Тризм (спазм жевательных мышц). См. также: «Столбняк»	Гнев. Стремление командовать. Отказ выражать свои чувства.	<i>Я доверяюсь жизненному процессу. Мне легко попросить о том, что я хочу. Жизнь на моей стороне.</i>
Туберкулёз	Расточительство из-за эгоистичности. Собственничество. Жестокие мысли. Мечь.	<i>Любя и одобряя себя, я создаю спокойный и радостный мир для жизни в нём.</i>
Угри. См. также: «Белые угри»	Слабые вспышки гнева.	<i>Я усмиряю свои мысли, в душе наступает покой.</i>
Угри (прыщи)	Несогласие с собой. Отсутствие любви к себе.	<i>Я — Божественное выражение жизни. Я люблю и принимаю себя в моём нынешнем состоянии.</i>
Узелковые утолщения	Обида, безысходность и уязвлённое из-за карьеры самолюбие.	<i>Я расстаюсь с моей внутренней медлительностью и не мешаю себе добиваться успеха.</i>
Укачивание при движении. См. также: «Укачивание (при езде в автомобиле или поезде)», «Морская болезнь»	Страх. Боязнь, что вы уже потеряли контроль над собой.	<i>Я всегда контролирую свои мысли. Я — в безопасности. Я люблю и одобряю себя.</i>
Укачивание (при езде в автомобиле или поезде)	Страх. Зависимость. Чувство загнанности в тупик.	<i>Я легко преодолеваю пространство и время. Меня окружает только любовь.</i>
Укусы	Страх. Открытость для всяческого пренебрежения.	<i>Я прощаю себя и люблю себя с каждым днём всё больше.</i>
Укусы животных	Гнев, обращённый вовнутрь. Потреб-	<i>Я — свободен (свободна)</i>

	ность в наказании.	
Укусы насекомых	Чувство вины из-за мелочей.	<i>Я не чувствую никакого раздражения.</i>
Усталость	Сопротивление, скука. Занятие нелюбимым делом.	<i>Я с энтузиазмом отношусь к жизни, энергия и энтузиазм переполняют меня.</i>
Уши	Выражение способности слышать.	<i>Я слышу и люблю.</i>
Фиброзно-кистозная дегенерация	Полная уверенность, что жизнь не принесёт ничего хорошего, «Бедный (бедная) я!»	<i>Жизнь меня любит, и я люблю жизнь. Теперь я свободно вдыхаю жизнь полной грудью.</i>
Фиброма и киста. См. также: «Женские болезни»	Помните оскорбление, нанесённое партнёром. Удар по женскому самолюбию.	<i>Я предаю забвению то во мне, что стало причиной этого события. Я в жизни творю только добро.</i>
Флебит (воспаление вен)	Гнев и разочарование. Переложение вины на других за то, что в собственной жизни мало радости или она совсем отсутствует.	<i>Радость свободно течёт во мне, и нет разногласий с жизнью.</i>
Фригидность	Страх. Неприятие наслаждения. Уверенность, что секс — это плохо. Бесчувственные партнёры. Боязнь отца.	<i>Получать наслаждение от своего собственного тела — абсолютно безопасно. Я в восторге от того, что я — женщина.</i>
Фурункул. См. также: «Карбункул»	Гнев. Кипение. Смятение.	<i>Я выражаю радость и любовь. Душа моя спокойна.</i>
Холестерин (повышенное содержание)	Засорение каналов поступления радости. Боязнь принять радость.	<i>Я люблю жизнь. Мои каналы радости широко открыты. Принимать — абсолютно безопасно.</i>
Храпение	Упорное нежелание расстаться с устаревшими стереотипами.	<i>Я предаю забвению всё в моей голове, что не похоже на любовь и радость. Я перехожу от прошлого к новому, свежему, жизненному.</i>
Хронические болезни	Нежелание перемен. Страх перед будущим. Чувство опасности.	<i>Я хочу изменяться и расти. Я создаю новое и безопасное будущее.</i>
Царапины (ссадины)	Ощущение, что жизнь вас терзает, что жизнь — грабительница, что вас грабят.	<i>Я приношу жизни благодарность за её щедрость ко мне. На мне лежит благословение.</i>
Целлюлит (воспаление подкожной клетчатки)	Накопленный гнев и самонаказание.	<i>Я прощаю других. Я прощаю себя. У меня есть свобода любить и наслаждаться жизнью.</i>
Циркуляция	Символизирует способность чувствовать и выражать эмоции позитивно.	<i>Моя свобода даёт любви и радости возможность циркулировать в каждом уголке моего сознания. Я люблю жизнь.</i>
Цистит (болезнь мочевого пузыря)	Тревожное состояние. Цепляетесь за старые идеи. Бойтесь дать себе свободу. Разгневанность.	<i>Я с удовольствием расстаюсь с прошлым и приветствую всё новое в моей жизни. Я — в полной безопасности.</i>
Челюсть (мышечно-лицевой синдром)	Гнев. Обида. Желание отомстить.	<i>Я очень хочу изменить в себе то, что вызвало эту болезнь. Я люблю и ценю себя. Ничто мне не грозит.</i>

Чесотка	Заражённое мышление. Позволяете другим действовать вам на нервы.	<i>Я — живое, любящее и радостное выражение жизни. Я принадлежу только себе.</i>
Шея (шейный отдел позвоночника)	Символизирует гибкость. Способность видеть то, что происходит за спиной.	<i>У меня добрые отношения с жизнью.</i>
Шея: болезни. См. также: «Искривление позвоночника», «Ригидность затылочных мышц»	Нежелание видеть другие стороны вопроса. Упрямство. Отсутствие гибкости.	<i>Легко и гибко рассматриваю я все стороны вопросы. Есть множество путей подхода к делу или его решения. Всё идет хорошо.</i>
Шум в ушах	Нежелание слышать внутренний голос. упрямство.	<i>Я доверяю моему высшему «я», с любовью прислушиваюсь к моему внутреннему голосу. Я отвергаю всё, что не похоже на проявление любви.</i>
Щитовидная железа	Самая главная железа иммунной системы. Чувство, что вас атаковала жизнь. Они стремятся добраться до меня.	<i>Мои добрые мысли укрепляют силу моей иммунной системы. У меня надёжная защита изнутри и снаружи. Я слушаю себя с любовью.</i>
Щитовидная железа: болезни. См. также: «Зоб», «Гипертиреоз», «Гипотиреоз»	Унижение. «Мне никогда не удастся сделать то, что я хочу. Когда же придёт мой черёд?»	<i>Я выхожу за рамки всех ограничений, свободно и творчески выражаю себя.</i>
Эпилепсия	Мания преследования. Отказ от жизни. Ощущение интенсивной борьбы. Насилие над собой.	<i>Отныне я считаю жизнь вечной и радостной.</i>
Экзема	Непримиримый антагонизм. Психические срывы.	<i>Мир и гармония, любовь и радость окружают меня и постоянно пребывают во мне. Мне не угрожает никто и ничто.</i>
Эмфизема	Вы страшитесь вдыхать жизнь полной грудью. Недостойны жизни.	<i>Я от рождения имею право на свободу и полноту жизни. Я люблю жизнь. Я люблю себя.</i>
Эндометриоз	Ощущение незащищённости, огорчение и разочарование. Замена любви к себе сахаром. Упрёки.	<i>Я — сильная и желанная. Прекрасно быть женщиной. Я люблю себя, я довольна своими достижениями.</i>
Энурез (недержание мочи)	Страх перед родителем, обычно — отцом.	<i>На этого ребёнка смотрят с любовью, его жалеют и понимают. Всё в порядке.</i>
Эпидермофития стопы	Безысходность от того, что тебя не признают. Неспособность к лёгкому продвижению вперёд.	<i>Я люблю и одобряю себя. Я не препятствую своему продвижению вперёд. Это движение — безопасно.</i>
Ягодицы	Символизируют силу. Дряблые ягодицы — утрата силы.	<i>Я разумно пользуюсь моей силой. Я — человек сильный. Никакой опасности. Всё идёт хорошо.</i>
Язва. См. также: «Изжога», «Язва желудка или двенадцатиперстной кишки», «Желудочные болезни»	Страх. Твёрдая уверенность, что вы ущербны. Что вас гложет?	<i>Я люблю и одобряю себя. В моей душе покой. Всё идёт хорошо.</i>
Язва пептическая (желудка или двенадцатиперстной кишки). См. также: «Изжога», «Желудочные болезни», «Язва»	Страх. Убеждённости в своей ущербности. Стремление угодить.	<i>Я люблю и одобряю себя. В моей душе покой. Я — замечательная личность.</i>
Язык	Символизирует способность с радостью	<i>Я радуюсь великой щедрости</i>

	вкушать удовольствие жизни.	<i>моей жизни.</i>
Яички	Мужской принцип: Мужественность.	<i>Мужчиной быть безопасно.</i>
Яичники	Символизируют созидательные центры.	<i>Мой созидательный поток уравновешен.</i>
Ячмень. См. также: «Глазные болезни»	Вы смотрите на жизнь злыми глазами. Злость на кого-то.	<i>Теперь я смотрю на всё с любовью и радостью.</i>

Специальный раздел

Поскольку множество людей сталкиваются с самыми различными болезнями спины, я подумала, что было бы полезно выделить детали позвоночника и все позвонки в отдельную категорию. Изучите, пожалуйста, прилагаемую схему позвоночника и соответствующую информацию. А потом сверьте все это с последующим списком психологических эквивалентов. И, как обычно, полагаясь на собственную мудрость, выберите себе ту информацию, которая принесет вам наибольшую пользу.

Позвоночный столб

Смещение позвонков и дисков может вызвать раздражение нервной системы и отрицательно подействовать на работу отдельных частей и органов тела, что может повлечь за собой вышеуказанные недуги.

Таблица последствий смещения позвонков и дисков

Номер позвонка	Связь с другими частями и органами тела	Последствия смещения
I. Шейный отдел позвоночника		
1Ш	Кровоснабжение головы, гипофиз, кожа головы, кости лица, мозг, внутреннее и среднее ухо, симпатическая нервная система.	<i>Головные боли, нервозность, бессонница, насморк, высокое давление, мигрень, нервные срывы, амнезия (утрата памяти), хроническая усталость, головокружение.</i>
2Ш	Глаза, глазные нервы, слуховые нервы, полости, соцевидные отростки (височной кости), язык, лоб.	<i>Заболевания полостей, аллергия, косоглазие, глухота, глазные болезни, ушные боли, обмороки, некоторые виды слепоты.</i>
3Ш	Щёки, внешнее ухо, кости лица, зубы, тройничный нерв.	<i>Невралгия, неврит, угри или прыщи, экзема.</i>
4Ш	Нос, губы, рот, евстахиева труба.	<i>Сенная лихорадка, катар, потеря слуха, аденоиды.</i>
5Ш	Голосовые связки, слюнные железы, глотка.	<i>Ларингит, хрипота, болезни горла (например, ангина), околоминдаликовый абсцесс.</i>
6Ш	Шейные мышцы, плечи, миндалины.	<i>Ригидность затылочных мышц, боль в верхней части руки, тонзиллит, коклюш, круп.</i>
7Ш	Щитовидная железа, плечевые синовиальные сумки, локти.	<i>Бурсит, простуда, болезни щитовидной железы.</i>
II. Грудной отдел позвоночника		
1Г	Руки (от локтя до кончиков пальцев), пищевод и трахея.	<i>Астма, кашель, затруднённое дыхание, одышка, боль в руках (от локтя и ниже).</i>
2Г	Сердце (включая клапаны), коронарные артерии.	<i>Функциональные сердечные заболевания и некоторые болезни груди.</i>
3Г	Лёгкие, бронхиальные трубки, плевра, грудь, груди.	<i>Бронхит, плеврит, пневмония, гиперемия, грипп.</i>
4Г	Жёлчный пузырь, общий жёлчный проток.	<i>Болезни жёлчного пузыря, желтуха, опоясывающий лишай.</i>
5Г	Печень, солнечное сплетение, кровь.	<i>Болезни печени, лихорадка, низкое давление крови, анемия, нарушение кровообращения, артрит.</i>

6Г	Желудок.	<i>Желудочные болезни, включая: спазмы желудка, несварение, изжога, диспепсия.</i>
7Г	Поджелудочная железа, двенадцатиперстная кишка.	<i>Язва, гастрит.</i>
8Г	Селезёнка.	<i>Пониженная сопротивляемость.</i>
9Г	Надпочечник и надпочечные железы.	<i>Аллергия, крапивница.</i>
10Г	Почки.	<i>Болезни почек, затвердение артерий, хроническая усталость, нефрит, пиелит (воспаление почечной лоханки).</i>
11Г	Почки, мочеточники.	<i>Болезни кожи, например, угри, прыщи, экзема, фурункулы.</i>
12Г	Тонкие кишки, лимфатическая система.	<i>Ревматизм, боль в животе (при метеоризме), некоторые виды бесплодия.</i>
III. Поясничный отдел позвоночника		
1П	Толстая кишка, паховые кольца.	<i>Запор, колит, дизентерия, понос, некоторые виды прободений или грыж.</i>
2П	Аппендикс, низ живота, верхняя часть ноги.	<i>Судороги. Затруднённое дыхание, ацидоз (нарушение кислотно-щелочного равновесия в организме).</i>
3П	Половые органы, матка, мочевой пузырь, колени.	<i>Болезни мочевого пузыря, расстройства менструального цикла (например, болезненная или нерегулярная менструация), выкидыши, мочеиспускание в постели, импотенция, изменения жизненных симптомов, сильные боли в коленях.</i>
4П	Простата, поясничные мышцы, седалищный нерв.	<i>Ишиас, люмбаго. Трудное, болезненное или слишком частое мочеиспускание. Боли в пояснице.</i>
5П	Нижняя часть ноги, лодыжки, ступни.	<i>Плохое кровообращение в ногах, опухание лодыжек, слабые лодыжки и подъёмы ступни, холодные ноги, слабость в ногах, судороги ножных мышц.</i>
IV. Крестец		
	Тазовые кости, ягодицы.	<i>Заболевания крестцово-подвздошного сочленения, искривление позвоночника.</i>
V. Копчик		
	Прямая кишка, анус.	<i>Геморрой, зуд, боли в копчике в сидячем положении.</i>

Искривления позвоночника

Номер звонка	Вероятная причина	Образец стереотипа нового мышления
I. Шейный отдел позвоночника		
1Ш	Страх. Смятение. Бегство от жизни. Недовольство собой. «Что скажут соседи?»	<i>Я — человек сосредоточенный, спокойные и уравновешенный. Меня приемлет Вселенная. Я доверяю своему высшему «я». Всё идёт хорошо.</i>
2Ш	Отрицание мудрости. Отказ знать и понимать. Нерешительность. Обида и обвинение. Несбалансированные отношения с жизнью. Отрицание духовности.	<i>Я — неотделимая часть Вселенной и жизни. Мне совершенно безопасно познавать и расти.</i>
3Ш	Принятие на себя вины других. Чувство вины. Мучничество. Нерешительность. Самоизнурение. Вы откусываете больше, чем можете проглотить.	<i>Я несу ответственность только за себя, и меня радует моя сущность.</i>
4Ш	Чувство вины. Подавляемый гнев. Горечь. Сдерживаемые чувства. Еле сдерживаемые слёзы.	<i>У меня чистые и ясные отношения с жизнью. Ничто не препятствует моему наслаждению жизнью прямо сейчас.</i>

5Ш	Боязнь насмешки и унижения. Боязнь выразить себя. Отказ от собственного блага. Перегрузка.	<i>Моё общение чисто. Я признаю то, что является благом для меня. Я отбрасываю все ожидания. Меня любят, я — в безопасности.</i>
6Ш	Тяжести. Перегрузки. Стремление выправлять других. Сопротивление. Отсутствие гибкости.	<i>Я охотно позволяю другим учиться на их собственном опыте. Я нежно забочусь о себе. Мне легко шагать по жизни.</i>
7Ш	Смятение. Гнев. Чувство беспомощности. Невозможность дотянуться.	<i>Я имею право быть собой. Я прощаю прошлое. Я знаю, кто я. Я излучаю вокруг себя любовь.</i>
II. Грудной отдел позвоночника		
1Г	Боязнь жизни. Слишком много дел и забот. Не могу справиться. Отгораживание от жизни.	<i>Я принимаю жизнь и легко нахожусь в ней своё место. Отныне всё хорошее принадлежит мне.</i>
2Г	Страх, боль и обида. Нежелание сочувствовать. Душа на замке.	<i>Моё сердце прощает и забывает. Любить себя безопасно. Моя цель — внутренний мир и покой.</i>
3Г	Внутренний хаос. Застарелые глубокие обиды. Неспособность общаться.	<i>Я всех прощаю. Я прощаю себя. Я лелею себя.</i>
4Г	Горечь. Потребность вредить. Проклятия.	<i>Я открываю в себе дар прощать, и мы оба получаем свободу.</i>
5Г	Отказ перерабатывать эмоции. Сдерживание чувств, гнева.	<i>Я не препятствую течению жизни во мне. Я хочу жить. Всё идет хорошо.</i>
6Г	Озлобленность, скопление отрицательных эмоций. Страх перед будущим. Постоянное беспокойство.	<i>Я верю, что жизнь открывает передо мной правильные пути. Любить себя безопасно.</i>
7Г	Накопление боли. Отказ радоваться.	<i>Я с удовольствием отдаюсь жизни. Пусть сладость наполняет мою жизнь.</i>
8Г	Навязчивые мысли о поражении. Неприятие собственного блага.	<i>Я — человек открытый и принимаю всё хорошее. На моей стороне любовь и поддержка Вселенной.</i>
9Г	Чувство, что жизнь вас предала. Обвиняете других. Вы — жертва.	<i>Я возвращаю себе мою силу. Я с любовью создаю свою собственную реальность.</i>
10Г	Отказ принимать на себя ответственность. Потребность быть жертвой. «Это вы виноваты».	<i>Я открываюсь навстречу радости и любви, радостно их принимаю, с радостью отдаю другим.</i>
11Г	Низкое мнение о себе. Боязнь отношений.	<i>Себя я вижу человеком красивым, достойным любви и признательности. Я горжусь моей сущностью.</i>
12Г	Не признаёте право на жизнь. Не уверены и боитесь любви. Не обладаете способностью усваивать.	<i>Отныне я воспринимаю радости жизни и дарю их другим. Желание лелеять.</i>
III. Поясничный отдел позвоночника		
1П	Настойчивое стремление к любви и потребность в одиночестве. Неуверенность.	<i>Мне безопасно во Вселенной, и сама жизнь, во всей её полноте, любит и поддерживает меня.</i>
2П	Вы прочно увязли в обидах детства. Не видите выхода.	<i>Я расту, преодолевая родительские рамки, и живу для себя. Настала моя очередь.</i>
3П	Сексуальное совращение. Чувство вины. Ненависть к себе.	<i>Я предаю забвению прошлое. Я дорожу собой и своей сексуальностью. У меня всё спокойно. Меня любят.</i>
4П	Отвергаете сексуальность. У вас финансовая неустойчивость. Страх за свою карьеру. Чувство беспомощности.	<i>Мне нравится моя сущность. Я твёрдо сознаю собственную силу. У меня всё надёжно на всех уровнях.</i>
5П	Ненадёжность. Трудности в общении. Гнев. Неспособность получать удовольствие.	<i>Я заслуживаю наслаждение жизнью. Я прошу то, чего хочу, и принимаю с радостью и удовольствием.</i>
IV. Крестец		
	Потеря силы. Застарелое злое упрямство.	<i>В своей жизни я олицетворяю и силу, и</i>

		<i>власть. Я предаю прошлое забвению и полагаюсь на собственные силы.</i>
V. Копчик		
	Вы не в ладу с собой. Продолжаете упорствовать. Вините себя. Не расстаётесь со старой болью.	<i>Я начинаю любить себя и тем выравниваю мою жизнь. Я живу в сегодняшнем дне и люблю себя таким (такой), какой (какая) я есть.</i>

Дополнительные заметки

Я убедилась, что, будучи очень открытыми существами, дети и комнатные животные подпадают под влияние сознания тех взрослых, которые их окружают. Вот почему ваши аффирмации, направленные на детей и животных, должны направляться также и на очистку сознания родителя, учителя, родственника и т.п., находящегося поблизости и оказывающего влияние на них.

Помните, что слово метафизический — подразумевает, что вы выходите за пределы физического и приближаетесь к психической причине физического. Если бы вы пришли ко мне, к примеру, с такой проблемой, как запор, то я бы знала, что вы, в какой-то мере, верите в ограничения и нужду, и поэтому, подсознательно боитесь отказываться от чего бы то ни было в жизни, ибо вы не уверены, что сможете затем восполнить эту потерю.

Это также означает, что вы цепляетесь за старые, болезненные воспоминания о прошлом и не стремитесь их забыть. Возможно, вы боитесь прекратить отношения, которые ничего вам уже не дадут. Или страшитесь потерять работу, которая вам уже не приносит удовлетворения. Или не желаете расставаться с вещами, ставшими бесполезными. Возможно, вы жадны на деньги. Ваш недуг даст мне много ключей к разгадке вашей психики.

И тогда, я попытаюсь заставить вас понять, что в крепко сжатый кулак уже ничего нельзя положить, а в закосневшие отношения нельзя внести ничего нового. Я бы постаралась научить вас больше доверяться Вселенной (силе, вдыхающей в вас жизнь), с тем, чтобы она помогала вам не выбиваться из ритма жизни. Я научила бы вас избавляться от стереотипов страха и накапливать новый опыт, совершенно по-иному используя свое мышление.

Я могла бы попросить вас прийти домой, выбросить все ненужные вещи и подготовить место для новых. И при этом сказать вслух: «Я избавляюсь от старого и расчищаю место для нового». Просто, но эффективно. И, по мере усвоения принципа расставания со старым, ваш запор, который является формой цепкой приверженности к старому, прошел бы сам собой. Ваше тело легко и самым естественным образом избавлялось бы от того, что Вам уже не нужно.

Вы, возможно, заметили, как часто я использую концепции *любви, мира, радости и самоодобрения*. Если мы действительно сможем жить с любящим сердцем, одобряя самих себя и веря в помощь Божественной силы, то мир и радость будут наполнять нашу жизнь, а болезни и неприятности уйдут из нее. Наша цель — прожить счастливую жизнь без болезней, наслаждаясь, при этом, приятной компанией в виде собственной персоны.

Любовь растворяет гнев, любовь заставляет забыть об обидах, любовь разгоняет страх, любовь создает безопасность. Если в основе вашей жизни лежит полнокровная любовь к себе, то всё в вашей жизни должно быть легким, гармоничным, здоровым, процветающим и радостным. Вот полезный пример использования этой книги, в случае заболевания физического характера.

1. Установите, как психологическая причина недуга даётся в этой книге. Проверьте, справедлива ли она в вашем случае. Если нет, то посидите спокойно, а потом задайте себе вопрос: «Какие из моих мыслей могли бы привести к этому?»
2. Повторите для себя (если можете, то вслух): «Я хочу избавиться от стереотипа мышления, который вызвал этот недуг».
3. Несколько раз повторите образцы новых мыслей.
4. Убедите себя, что вы уже находитесь в процессе выздоровления.

Каждый раз, когда вы думаете о своем недуге, повторите вышеуказанные действия. Далее следуют заключительные медитативные рассуждения, которые полезно прочитывать каждый день, поскольку они способствуют формированию здорового сознания, а значит, и здорового тела.

Я верю, что все, включая меня, несут 100-процентную ответственность за все события в своей жизни, и самые хорошие, и самые плохие. Каждая наша мысль буквально *творит* наше будущее. Каждый создает события в жизни с помощью мыслей и чувств. Мысли, которые мы думаем, и слова, в которые мы их облекаем, буквально *создают* всё то, что мы испытываем в жизни.

Мы сами вызываем ту или иную ситуацию в жизни, а потом тратим силы, ругая другого человека за свои тревоги и неудачи. Мы сами — источник собственных переживаний, окружающей действительности и

всего остального в ней. С другой стороны, установив гармонию и баланс у себя в сознании, мы то же самое начинаем находить и в жизни. Какое из предложений наиболее характерно для вас?

«Люди в этом мире стараются причинить мне зло».

«Все стараются помочь мне в решении моих проблем».

То, во что мы верим, становится нашей реальностью. Мы сами выбираем себе свои мысли и то, во что мы верим. Наш подсознательный ум воспринимает всё то, что мы принимаем на веру. И у нас существуют миллионы возможностей выбора того, как думать. Когда мы это осознаем, есть смысл начать думать: *«Все стараются помочь мне»* вместо *«Люди причиняют мне зло»*.

Силы Вселенной никогда не судят и не критикуют нас. Они принимают нас такими, какие мы есть. А затем — отражают наши убеждения автоматически. Если вы предпочитаете *думать*, что вы почти всегда одиноки и что вас никто не любит, то именно это вы и *получите* в вашей жизни.

Однако, если вы предпочитаете думать, что *«Любовь — везде в мире, а я люблю и любима»*, и будете повторять эту фразу как можно чаще, то именно это вы и испытаете. Много прекрасных людей войдет неожиданно в вашу жизнь, а те, которые вас уже любят, будут любить вас ещё больше.

Если вам пришлось жить с людьми, которые были не слишком счастливы, злы или чувствовали себя виноватыми, то вы научились воспринимать себя и окружающий мир отрицательно. *«Я никогда ничего не делаю правильно»*, *«Это моя вина»*, *«Если я злюсь, то я — плохой человек»* — вот некоторые ваши постоянные мысли. И такие мысли создают жизнь, состоящую из разочарований.

Это ни плохо, ни хорошо, ни правильно, ни неправильно, мы просто знаем, что означают слова «как дома». В наших личных отношениях мы часто воссоздаем отношения, которые у вас сложились с матерью или отцом. Подумайте о том, как часто у вас был любовник или начальник, в точности напоминающий вашего отца или мать.

Мы относимся к себе так же, как наши родители относились к нам. Мы ругаем и наказываем себя так же, как ругали и наказывали нас родители. Мы почти слышим слова, которые они употребляли в таких случаях. Если нас любили, когда мы были детьми, то, став взрослыми, мы любим себя тоже и таким же образом.

«Ты никогда ничего не можешь сделать правильно», *«Ты виновата»*. Как часто вы говорите такие слова себе? *«Ты прекрасна»*, *«Я люблю тебя»*. А как часто вы говорите себе такие слова?

Мы все — жертвы жертв, и родители не могли научить нас тому, чего не знали сами. Если ваша мать не знала, как любить саму себя, или отец не знал, как любить самого себя, то для них было, естественно, невозможно научить вас, как любить самого себя.

Если у вас есть желание понять своих родителей лучше, спросите их об их детстве, и если вы будете слушать с состраданием, вы поймете происхождение их страха и их отношения к жизни. Люди, которые «причинили вам страдание», были такими же запуганными, как вы сейчас.

Каждый человек решает, родиться ли ему снова на этой планете в то или иное время и в том или ином месте. Мы предпочли родиться здесь снова, с тем, чтобы пройти через определенный урок в жизни, что, в свою очередь, обеспечивает наше дальнейшее духовное развитие на эволюционной тропе.

Мы выбираем себе род, цвет кожи, страну, в которой мы рождаемся, а потом — выбираем родителей, которые, по нашему мнению, больше всего отражают проблему, над которой мы собираемся работать. Затем, вырастая, мы, как правило, указываем на них пальцем и хнычем: *«Вы виноваты»*. В действительности, мы сами избрали их себе, потому что они были идеальны для нас в нашей попытке преодолеть то, что мы собирались преодолеть в этой жизни.

Мы формируем свои убеждения в детстве, а потом движемся по жизни, воссоздавая ситуации, которые подошли бы нашим убеждениям. Оглянитесь на пройденный вами жизненный путь, и вы увидите, что вы снова и снова создаете одну и ту же ситуацию. Я убеждена: вы создаете её, потому что она отражает именно то, во что вы верите. В данном случае неважно, сколько времени вы ощущаете присутствие этой проблемы, её размеры или ту опасность, которая в ней заключена.

Все без исключения события вашей жизни до настоящего момента, были созданы только вами, с помощью ваших убеждений, на основе прошлого опыта. Они создавались вами с помощью мыслей и слов, которые вы злоупотребляли вчера, на прошлой неделе, в прошлом месяце, в прошлом году, 10, 20, 30, 40 лет назад, в зависимости от вашего возраста.

Однако, всё в прошлом. Что важно, так это ваш выбор того, что думать и во что верить *сейчас*. Помните всегда, что эти мысли и слова будут создавать *ваше будущее*. Ваша сила — в *настоящем моменте*. Настоящий момент создает события завтрашнего дня, следующей Недели, следующего месяца, следующего года и т. д. Заметьте, что вы думаете в настоящий момент, когда читаете эти строки. Положительные это мысли или отрицательные? Хотите ли вы, чтобы эти ваши мысли повлияли на ваше будущее?

Неважно, какова природа вашей проблемы, она — лишь отражение вашего хода мыслей. Например, у

вас промелькнула мысль: «Я — плохой человек». Мысль влечет за собой чувство, которому вы поддаетесь. Не будь у вас такой мысли, чувство отсутствовало бы. И мысли можно сознательно изменять. Измените грустную мысль, и исчезнет грустное чувство. Совсем неважно, сколько времени в вашей жизни вы думали отрицательно. *Сила* всегда в *настоящем моменте*, а не в прошлом. Так давайте же освобождаться прямо сейчас!

Мы склонны думать об одном и том же снова и снова, и поэтому, нам кажется, что мы не выбираем свои мысли. И всё же, первоначальный выбор — наш. Мы отказываемся думать о чем-то определенном. Вспомните, как часто мы отказываемся думать о себе положительно. Ну а сейчас, давайте учиться не думать о самих себе отрицательно. Мне кажется, что все на этой планете, все те, кого я знаю, с кем работаю, в той или иной степени, страдают от ненависти к самому себе и от чувства вины. Чем *больше ненависти* у нас к самим себе, тем *меньше* нам сопутствует *удача*.

И мы частенько добавляем к этому: «*И я недостаточно достигла в этой жизни*» или «*Я не заслужила*»... Похоже на вас? Часто вы думаете или говорите: «*Я недостаточно хороша?*»... Но для кого? И по каким *стандартам*? Если подобное убеждение сильно в вас, то, как же вы можете создать радостную, благополучную, полноценную жизнь? Получается так, что ваше подсознательное убеждение («*я недостаточно хороша*») постоянно руководит вашими поступками и поэтому постоянно проявляется в вашей жизни.

Эти чувства возникают в тех людях, которые обвиняют других в собственных проблемах. Понимаете ли, если мы сами несем 100-процентную ответственность за всё, что с нами происходит, то получается, что и ругать-то некого. Всё, что происходит в вашей жизни с вами, — отражение ваших *собственных* внутренних мыслей. Я не пытаюсь защищать скверное поведение некоторых людей, нам важно лишь понять, что наши убеждения привлекают тех, кто относится к нам именно таким образом.

Если вы говорите или думаете: «*Все критикуют меня, никогда ничего не делают для меня, подтирают мною пол*», то это ваш образ мыслей. Где-то глубоко в вас засела мысль, которая в течение всей вашей жизни будет привлекать к вам именно таких людей. Если вы откажетесь от нее, то такие люди автоматически исчезнут из вашей жизни. Они найдут другого человека, к которому они будут относиться таким образом. Вы больше не будете привлекать таких людей.

Ниже я привожу результаты подобного образа мыслей, которые проявляются на физическом уровне:

- Злоба, недовольство и обида, накопленные в течение долгого времени, буквально начинают разъедать тело и становятся болезнью, называемой РАК.
- Постоянная критика других непременно приводит к ревматизму.

Чувство вины всегда ищет наказания, а наказание создает *боль*. Страх и напряжение, которое он порождает, создает *язву, больные ноги, облысение*. Я обнаружила на собственном опыте, что прощение и освобождение от обиды, злобы растворяет даже *РАК*. На первый взгляд такое утверждение может показаться упрощенным, но я сама это видела и испытала.

Прошлое ушло навсегда. Это факт, и тут ничего не поделаешь. Однако, можно изменить наши мысли о прошлом. Как, однако, глупо наказывать самих себя в настоящий момент только за то, что кто-то обидел вас давным-давно.

Я часто говорю своим пациентам, у которых сильно чувство обиды: «Пожалуйста, начинайте избавляться от вашей обиды сейчас, когда это сравнительно легко. Не ждите, когда над вами нависнет нож хирурга или когда вы очутитесь на смертном одре. Тогда вам придется иметь дело с паникой. В состоянии паники очень сложно сконцентрировать свое внимание на мысли о выздоровлении. Сначала нам нужно растворить наши страхи».

Если мы придерживаемся убеждения, что мы беспомощные жертвы и всё в нашей жизни безнадежно, тогда Вселенная поддержит нас в нашем убеждении и наша жизнь будет помойкой. Очень важно для нас понять, что все это глупые, никому не приносящие никакой пользы отрицательные мысли. Даже о Боге мы должны думать, что Он за нас, а не против нас.

Мы должны сделать для себя выбор освобождения самих себя и простить всех без исключения, особенно самих себя. Пускай мы не знаем, как прощать, но надо сильно этого захотеть.

«Я прощаю тебя за то, что ты не был таким, каким я хотела тебя видеть. Я прощаю тебя и полностью освобождаю тебя». Такое утверждение освобождает и того, кого вы прощаете, и того, кто прощает. Утверждение важно не только повторять себе всё время (и про себя и вслух), но и писать, желательно на машинке — это быстрее, 70 раз в день, 7 дней подряд. Если вы хотите простить конкретную личность, то нужно упомянуть имя прощаемого и того, кто прощает. Например, «*Я, Наташа, прощаю тебя, Сашу...*»

Как только человек заболевает, ему следует поискать в своем сердце, кого надо простить. Если вы найдете человека, которого простить очень трудно, то вам именно его и надо простить. Прощение — зна-

чит, освобождение. Вам совсем не обязательно знать, как прощать. Всё, что требуется, это желание простить. А дальше, Вселенная придет вам на помощь. Мы прекрасно понимаем свою боль. Как, однако, трудно нам понять, что те, кого нам нужно простить, тоже испытывали боль. Нам нужно понять, что в тот момент они не могли поступить по-другому.

Когда люди приходят ко мне на консультацию, мне совершенно безразлично происхождение их проблемы, будь то плохое здоровье, недостаток денег, плохие взаимоотношения или нераскрытые таланты — я сразу же начинаю работать над одной только вещью: *Развитие любви к самим себе*.

Я пришла к выводу, что, когда мы любим себя, одобряем свои поступки и остаемся самими собой, наша жизнь становится настолько прекрасной, что и словами не выразишь. Маленькие чудеса — везде. Здоровье улучшается, деньги сами идут в руки, наши отношения с другими расцветают, и мы начинаем выражать свою личность в творческом ключе.

И всё это происходит без малейших усилий с нашей стороны. Когда мы от души любим и уважаем себя и одобряем свои поступки, мы создаем определенную организацию ума. Отсюда — чудесные взаимоотношения с окружающими, новая работа; мы даже худеем и приходим к своему идеальному весу.

Самоодобрение и самопринятие — ключ к положительным переменам в нашей жизни.

Такая любовь к себе начинается с осознания того факта, что никогда, ни при каких обстоятельствах, нельзя *критиковать себя*. Критика своей личности замыкает тот образ мыслей, от которого мы пытаемся избавиться. Понимание самих себя, помогает нам вырваться из этого заколдованного круга. Помните, что вы критиковали себя годами, и ничего из этого не получилось. Попробуйте полюбить себя и посмотрите, что из этого получится.

Лечение любовью

Глубоко в центре моего существа есть бездонный кладёз любви. Я позволяю этой любви подниматься на поверхность. Она наполняет мое сердце, мое тело, мой ум, мое сознание, всё мое существо, лучами расходится от меня в разные стороны и, многократно усилившись, вновь возвращается ко мне. Чем больше любви я принимаю, тем больше мне нужно отдать, и запасы ее бесконечны.

Любовь дает мне *хорошее самочувствие*, она — выражение моей внутренней радости. Я люблю себя, поэтому, я с любовью забочусь о своем теле. Я заботливо угощаю его вкусной пищей и напитками. Я любовно ухаживаю за ним и одеваю его. И тело нежно отвечает мне своим здоровьем и энергией. Я люблю себя, поэтому я приобрел (а) для себя удобное жилище, удовлетворяющее всем моим требованиям и в котором мне так приятно жить.

Я наполняю комнаты трепетом любви, чтобы все, кто входит, включая меня, чувствовали эту любовь и переполнялись ею. Я люблю себя, поэтому я работаю там, где мне нравится, где я наслаждаюсь работой, которой нужны мой талант и творческие способности. Я работаю с людьми и для людей, которых я люблю, и которые любят меня, и прилично зарабатываю.

Я люблю себя, поэтому, в своем поведении и в мыслях я отношусь ко всем людям с любовью, ибо знаю, что все отданное им, вновь возвращается ко мне приумноженным. В мой мир я приглашаю только любящих людей, поскольку от них идет ко мне зеркальное отражение моей сущности. Я люблю себя, поэтому, я прощаю и предаю забвению прошлое и весь прошлый опыт и обретаю свободу.

Я люблю себя, поэтому, я живу исключительно в сегодняшнем дне, наслаждаюсь каждой его прекрасной секундой и знаю, что меня ждёт светлое, спокойное и радостное будущее: ведь я есть любимое дитя Вселенной, которая нежно заботится обо мне сейчас и будет заботиться всегда. Действительно, всё это так и есть.

Я вас люблю

Говоря о любви к себе, автор ни в коем случае не подразумевает любовь эгоистическую или то, что принято называть «себялюбием». Любить себя — значит праздновать сам факт существования своей личности и быть благодарным Богу за подарок жизни. Любить себя — значит, прежде всего, уважать свою личность. Я испытываю любовь:

- к самому процессу жизни;
- к радости от того, что жива;
- к красоте, которую я вижу;
- к другому человеку;
- к знанию;
- к процессу мышления;
- к нашему телу и его устройству;
- к животным, птицам и всему живому;

○ ко Вселенной и тому, как она устроена.

Что Вы лично можете добавить к этому списку? А теперь давайте посмотрим на то, как мы себя не любим:

- Мы постоянно ругаем и критикуем себя.
- Мы травим себя пищей, алкоголем и наркотиками.
- Мы выбираем веру в то, что нас никто не любит.
- Мы создаем болезнь и боль в нашем теле.
- Мы живем в полнейшем хаосе и беспорядке.
- Мы создаем себе долги и непосильные ноши.
- Мы привлекаем любовников и мужей (жён), которые унижают наше достоинство.

В любом случае, если вы отрицаете своё совершенство, это означает, что вы себя не любите. Я помню одну свою пациентку, которая была в очках. В течение одного из наших занятий она освободила себя от одного страха, корни которого лежали в ее детстве. На следующий день она просыпается и обнаруживает, что очки ей больше не нужны. У нее 100-процентное зрение.

Однако, она проводит весь день, постоянно говоря себе: «Я в это не верю, я в это не верю». И на следующий день она опять надевает очки. У нашего подсознательного ума совершенно отсутствует чувство юмора. Она никак не могла поверить в то, что сама создала себе 100-процентное зрение.

Совершенство маленьких детей.

Как совершенны вы были, когда вы были ребенком! Детям ничего не надо делать, чтобы быть совершенными. Они уже само совершенство. И знают, что они — центр Вселенной. Они не боятся попросить то, чего они хотят. Свободно выражают свои эмоции. Вы знаете, что когда ребенок расстроен, об этом знают все соседи. Вы также знаете, что когда ребенок счастлив, его улыбка освещает весь мир.

Дети полны любви. Маленькие дети не могут вынести отсутствия любви. Вырастая, мы учимся жить без любви. Дети обожают каждую часть своего тела, даже собственные отбросы. *Вы были такими же!* А затем, стали слушать взрослых, которые уже научились, к тому времени, всего бояться, и вы постепенно стали отрицать своё совершенство.

Упражнение с зеркалом

Я прошу пациента взять зеркало, посмотреть себе в глаза и, упомянув свое имя, сказать: «Я люблю тебя и принимаю тебя таким (такой), какой (какая) ты есть». Это невероятно трудно для некоторых! Я вижу, как по-разному люди на это реагируют — некоторые начинают плакать, другие сердиться, а третьи заявляют, что, никак не могут сделать такого. Один мой пациент даже бросил зеркало в меня и убежал. Ему понадобилось несколько месяцев, чтобы он, наконец, смог посмотреть на своё отражение, не испытывая, при этом, отрицательных эмоций.

Проблема в том виде, в каком мы ее себе представляем, редко оказывается настоящей проблемой. Например, возьмем излишек веса. Люди часто проводят годы в борьбе с излишним весом, и всё равно остаются толстыми. И тогда, они начинают говорить, что все проблемы в их жизни — от их полноты.

Излишек веса — внешнее проявление более глубокой внутренней проблемы. По моему мнению, это всегда *страх и потребность в защите*. Когда мы чувствуем страх, неуверенность в себе, думаем, что «мы недостаточно хороши», многие из нас буквально обрастают жиром, который выполняет в организме защитную функцию.

Постоянно унижать себя за то, что ты толстая, чувствовать себя виноватой из-за любого лишнего куса — пустое времяпрепровождение. 20 лет спустя, вы всё равно будете толстыми, потому что вы даже не подступили к настоящей проблеме. Поэтому, я лично отказываюсь иметь дело с различными диетами.

Диеты не помогают. Единственная, которую я рекомендую — это *диета от плохих мыслей*. Часто мои клиенты говорят мне, что они никак не могут любить себя, потому что они толстые. А я объясняю: они толстые, потому что не любят себя. Когда мы начинаем любить и уважать себя, вес автоматически исчезает.

Некоторые из моих пациентов начинают сердиться на меня, потому что разрешение их проблемы кажется им уж очень упрощенным. Многие просто уходят, но только с тем, чтобы снова возвратиться, правда, уже не только со старыми проблемами, но и с новыми.

Настоящая проблема

Итак, пациент смотрит в безобидное, малюсенькое зеркало и расстраивается из-за этого. Я с восторгом улыбаюсь и говорю: «Прекрасно, теперь мы смотрим на *настоящую проблему*». Я в подробностях беседую с ним о важности любви к себе. Любовь к себе, говорю я, начинается с того, что *никогда, ни под каким предлогом нельзя критиковать себя ни за что*.

Я спрашиваю своих пациентов, за что они себя критикуют, и делаю из этого длинный список. Они или слишком высокие, или слишком маленькие, слишком толстые или слишком худые, слишком умные

или слишком глупые, слишком некрасивые (самые красивые говорят такое) или слишком красивые. Забудьте — всегда «слишком».

Наконец мы добираемся до сути: «*Я недостаточно хорош (хороша)*». Ура! Вот мы и подходим к настоящей проблеме. Они критикуют себя, потому что научились верить в то, что они недостаточно хороши. Мои пациенты всё время удивляются, как быстро мы добираемся до сути. И начинают понимать, что нам не надо обсуждать их излишек веса, проблемы личного характера, денежные проблемы и т. д.

Мы должны направить всю нашу энергию на разрешение одной лишь проблемы: недостаточная любовь и уважение к самим себе! Теперь давайте обратимся к прошлому и посмотрим, во что же мы верим. Некоторым людям будет очень трудно эмоционально избавиться от шелухи прошлого.

Предположим, вы убираете свою квартиру. На некоторые вещи в ней вы смотрите с любовью и вытираете с них пыль, чтобы придать им еще большую красоту. Другие вещи требуют починки, и вы про себя отмечаете этот факт. Некоторые же вещи в вашей квартире настолько устарели, что пора с ними расстаться. Старые журналы и газеты, ненужные книги вы можете спокойно выбросить. И нет никакой нужды сердиться и расстраиваться по этому поводу.

То же самое происходит, когда мы производим умственную чистку. Не стоит расстраиваться из-за того, что некоторые наши убеждения устарели и от них пора избавиться. Пусть они спокойно уйдут из нашей жизни. Мы же не роемся в помойке, с тем, чтобы приготовить себе сегодня обед. Не стоит рыться и в умственной помойке ради создания будущей жизни.

Давайте посмотрим на некоторые наши ограниченные убеждения. Ограниченное убеждение «*Я недостаточно хорош (хороша)*». Корни его в том, что отец постоянно говорил своему ребенку, что он — дурак.

Ограниченное убеждение «*Я недостаточно люблю себя*». Его происхождение следующее: дочь пыталась делать то, что нравилось отцу. Они не соглашались ни по одному вопросу и всё время ругались. Она искала его одобрения, но вместо этого получала суровую критику. Ее тело было полно боли. У ее отца были точно такие же боли. Она не понимала, что ее обиды создавали боли в ней, точно так же, как обиды ее отца вызывали боли в нем самом.

Ограниченное убеждение. «*Жизнь опасна!*». Его происхождение: испуганный отец...

Другой моей клиентке жизнь виделась суровой и трудной. Ей было трудно смеяться, а если иногда она это и делала, то ей становилось страшно, словно что-то нехорошее должно было произойти после этого. Ее воспитывали, повторяя: «Не смейся, а если будешь смеяться, то ничего хорошего из этого не получится».

Упражнение

Возьмите лист бумаги и сделайте списки всего того отрицательного, что ваши родители говорили о вас. Нужно провести, по крайней мере, полчаса, чтобы припомнить такие подробности. Что они говорили о деньгах? Что они говорили о вашем теле? О любви и о взаимоотношениях между людьми? О ваших способностях? Если сможете, посмотрите на этот список объективно и скажите себе: «Так вот откуда у меня такие мысли!» Теперь, давайте возьмем чистый лист бумаги и пойдем немного дальше. От кого еще вы постоянно слышали отрицательные утверждения?

От родственников.

От учителей.

От друзей.

От тех, кто представлял власть.

Всё это напишите. Когда будете всё это писать, посмотрите, как вы себя будете чувствовать. Два листа бумаги, исписанные вами, — это мысли, от которых вам нужно срочно избавляться. Это как раз те мысли, которые вам мешают жить.

Представьте себя ребенком

Если мы возьмем трехлетнего ребенка, поставим его посередине комнаты и станем кричать на него изо всех сил, говорить ему, что он дурак, и что он должен делать (даже можем ударить его пару раз), то испуганный ребенок будет или тихо сидеть в углу, или скверно вести себя. У такого ребенка существует всего лишь две возможности выбора. Но мы *никогда* не узнаем, на что, на самом деле способен такой ребенок.

Если же мы возьмем того же ребенка и будем говорить ему, что мы его любим и обожаем и, что он умный и сообразительный, что нам очень нравится, как он играет, и ничего страшного, что он делает ошибки (все их делают), и что мы всегда будем любить его, несмотря ни на что, — вы даже не можете себе представить потенциальные возможности такого ребенка!

В каждом из нас до сих пор (несмотря, на наш возраст) находится такой трехлетний ребенок. И мы часто проводим всё свое время, ругая и проклиная этого бедного ребёнка в нас. А потом, мы удивляемся, почему в нашей жизни всё так плохо. Если бы у вас была подруга, которая бы вас всё время критиковала,

вам бы это понравилось?

Вполне возможно, что именно так к вам относились, когда вы были ребенком, и это очень грустно. Однако это было очень давно, и если вы до сих пор к себе так же относитесь, то это еще грустнее. Итак, перед вами ваш список всех тех отрицательных суждений, которые вы постоянно слышали, будучи ребенком. Насколько он соответствует вашему отрицательному мнению о себе?

Основа нашего жизненного сценария — то, как нас «запрограммировали» в ранние годы. Мы все хорошие, примерные дети, которые с готовностью принимают то, что нам говорят и проповедуют, как «правду». Но опять же, важно не обвинять вашу семью за это, а подняться на более высокий уровень понимания.

Прошлое изменить нельзя, но зато, вы можете создать себе прекрасное будущее. Мы пришли сюда на эту землю, чтобы преодолеть нашу ограниченность. Мы здесь для того, чтобы восхищаться своей незаурядностью, несмотря на то, что «они» нам говорили. Поэтому, вам надо преодолеть вашу ограниченность, а мне надо преодолеть мою.

Решение измениться

Отношение многих из нас к жизни — это, прежде всего, чувство беспомощности. Мы давно махнули рукой на жизнь с ее безнадежностью и безысходностью. Для одних виной тому — бесчисленные разочарования, для других — постоянная боль и т.д. Но результат для всех один — полный отказ от жизни и нежелание видеть себя и свою жизнь в совершенно ином ключе.

Хорошо, если бы вы задали себе вопрос: «Что именно вызывает в моей жизни постоянные разочарования?» Что именно вы раздаете так щедро, что заставляет других раздражать вас? Всё, что вы даете, вы получаете назад. Чем больше вы раздражаетесь, тем больше вы создаете себе ситуации, которые вызывают в вас раздражение.

Интересно, раздражались ли вы сейчас, читая предыдущий параграф? Если да, то это прекрасно! Потому-то вам и нужно меняться! Теперь давайте поговорим о перемене и нашем желании измениться. Мы все хотим, чтобы наша жизнь изменилась, но сами мы — меняться не желаем. Пусть кто-то другой меняется, пусть «они» меняются, а я — подожду.

Для того чтобы изменить кого-либо другого, вы должны, прежде всего, измениться сами. И вы должны измениться внутренне. Мы должны изменить ход наших мыслей, то, как мы говорим, и то, что мы говорим. Только тогда наступит настоящая перемена. Я лично всегда отличалась упрямством. Даже когда я принимала решение измениться, это упрямство, мне очень мешало.

Но я всё равно знала, что именно в этом мне и нужна перемена. Чем больше я держусь за какое-либо утверждение, тем для меня яснее, что именно от этого утверждения мне надо освободиться. И только когда убедишься в этом на собственном опыте, можно учить других.

Мне кажется, что все прекрасные духовные учителя имели необыкновенно трудное детство, прошли через боль и страдание, но научились освобождать себя, чему стали учить и других. Многие хорошие учителя постоянно работают над собой, и это становится их основным занятием в жизни.

Упражнение «я хочу измениться»

Повторяйте фразу «Я хочу измениться» как можно чаще. Произнося эту фразу, дотроньтесь до горла. Горло — это центр, где сконцентрирована вся энергия, необходимая для перемен. И будьте готовы к переменам, когда они войдут в вашу жизнь.

Знайте также, что если вы считаете, что где-то вы не в силах себя изменить, именно там вам и надо меняться. «Я хочу измениться, я хочу измениться». Силы Вселенной автоматически будут вам помогать в вашем намерении, и вы с удивлением станете обнаруживать всё больше и больше положительных перемен в вашей жизни.

Упражнение «желание изменяться»

Подойдите к зеркалу и скажите себе: «Я хочу измениться». Обратите внимание, что вы чувствуете при этом. Если вы обнаружите, что вы сопротивляетесь или колеблетесь, спросите себя почему. Ради Бога, не ругайте себя, просто отметьте это. Спросите себя, какое утверждение или мысль заставляет вас чувствовать это?

Вы должны растворить его, независимо от того, знаете ли вы, откуда оно у вас, или нет. Подойдите снова к зеркалу, глубоко загляните себе в глаза, дотроньтесь до горла и скажите громко 10 раз: «Я хочу освободиться от всякого сопротивления». Работа с зеркалом очень помогает. Посмотреть себе в глаза и сказать положительное утверждение о самом себе — это самый быстрый способ получить хорошие результаты.

Сознание — первый шаг к выздоровлению и переменам

Некоторые убеждения так глубоко захоронены в нас, что их и обнаружишь-то не сразу. Мы принимаем жаловаться или начинаем замечать это, прежде всего, в других людях. Мы часто привлекаем подругу, учителя или книгу, благодаря которым начинаем просыпаться от глубокого сна. Лично для меня такой процесс начался с замечания одной моей подруги.

Ей сказали об одной встрече, на которую она не пошла, а я отправилась, так как что-то внутри меня подсказывало мне, что я должна пойти. И эта небольшая встреча явилась первым шагом на пути к правде. Иногда такие события нам кажутся очень незначительными. Мы даже можем рассердиться на себя за мысль, которая зовет нас сделать этот незначительный поступок.

Такая реакция прекрасна, если мы понимаем, что это наш первый шаг в процессе нашего выздоровления. Этот процесс начинается в тот момент, когда мы решаем изменить себя. Нетерпение — это другая форма сопротивления. Когда мы требуем, чтобы перемена произошла прямо сейчас, мы лишаем себя важного урока, который нужен для разрешения проблемы, созданной нами самими.

Когда я предлагаю пациенту попробовать простить человека, вовлеченного в его проблему, я вижу, как начинают сжиматься его челюсти, его кулаки. Сопротивление начинает проявлять себя, и я знаю, что именно здесь ему придется поработать.

Нам всем нужно пройти через важные уроки жизни. Некоторые вещи в нашей жизни трудны для нас только потому, что эти уроки мы сами себе выбрали. Если другие вещи в нашей жизни легки для нас, то это — не уроки, а вещи, которые мы уже знаем.

Усвоить уроки поможет сознание

Если вы думаете, что вам трудно измениться, то вы имеете дело с самым трудным уроком в вашей жизни. Но не нужно отказываться от идеи перемены из-за такого сопротивления. Вы можете работать на двух уровнях:

- ✓ Сознательно принять ваше сопротивление.
- ✓ Постоянно меняться.

Наблюдайте за собой, смотрите, как вы сопротивляетесь и, несмотря на это, изменяетесь. Наши действия часто свидетельствуют о том, что мы сопротивляемся. Это может выражаться:

- в перемене темы разговора,
- в желании выйти из комнаты,
- пойти в туалет,
- опоздать,
- заболеть,
- смотреть в сторону или в окно,
- в отказе обращать внимание на что-либо,
- в желании поесть,
- покурить, выпить,
- прервать взаимоотношения.

Убеждения

Мы вырастаем с убеждениями, которые впоследствии становятся сопротивлением. Вот некоторые из наших ограниченных убеждений:

- Мне это не подойдет.
- Мужчины (женщины.) не должны этого делать.
- В моей семье так не заведено,
- Любовь — не для меня, это слишком глупо.
- Слишком далеко ехать.
- Слишком дорого.
- Займет массу времени.
- Я в это не верю.
- Я не такой (такая).

Они

Мы раздаем свою силу другим и используем это как предлог, чтобы сопротивляться переменам. У нас в голове следующие мысли:

- Не подходит момент.
- «Они» не позволят мне измениться.
- У меня нет нужного учителя, книги, класса и т. д.
- Мой врач говорит иначе.
- Это их вина.

- Сначала они должны измениться.
- Они не понимают.
- Это против моих убеждений, религии, философии.

Мысли о себе

- Слишком стара.
- Слишком молода.
- Слишком толста.
- Слишком худа.
- Слишком высока.
- Слишком маленькая.
- Слишком ленива.
- Слишком сильна.
- Слишком слаба.
- Слишком глупа.
- Слишком бедна.
- Слишком серьезна.
- Может, всё это не для меня?

Страх

Самое большое сопротивление в нас из-за страха — страха перед неизвестным. Послушайте:

- Я не готова.
- У меня ничего не получится.
- А что скажут соседи?
- Я не хочу открывать эту «банку с червями».
- А какова будет реакция моих родителей (мужа, жены, бабушки и т.д.)?
- Я знаю чересчур мало.
- А что если я сделаю себе больно?
- Я не хочу, чтобы другие знали о моих проблемах.
- Я не хочу об этом говорить.
- Слишком трудно.
- Мне не хватает денег.
- Я потеряю своих друзей.
- Я никому не доверяю.
- Я недостаточно хороша для этого.

И список может продолжаться до бесконечности. Одна из моих пациенток побывала в трех автомобильных авариях, сломала себе позвоночник, шею и колено. Когда она ехала ко мне, она сбилась с пути, к тому же застряла в дорожной пробке и из-за этого опоздала. Ей было необычайно легко рассказывать мне о своих проблемах, но когда я сказала «Погодите минутку, я хочу вам что-то сказать», вот тут-то и началось.

Её очки стали безумно ее беспокоить, она пересела на другой стул, потом ей понадобилось выйти в туалет. Ее внимание невозможно было удержать до конца приема. Это всё происходило из-за ее сопротивления. Она была не готова к освобождению. Позже я обнаружила, что ее сестра тоже ломала себе шею дважды, и их мать — тоже.

Как можно измениться «Я преодолеваю препятствия легко и радостно».

Во всех нас глубоко засело чувство, что мы должны поступать и думать именно так, как мы поступаем и думаем. Это соответствует нашим убеждениям или является их выражением. Если бы не было убеждения, то не было бы и его проявления. В нас существует нечто, что вызывает излишний вес, приводит к плохим взаимоотношениям, неудачам, бедности, расстройствам и т. д.

Сколько раз вы себе повторяли: *«Я никогда больше этого делать не буду!»* Несмотря на это заявление, вы снова едите торт, снова закуриваете сигарету, грубите людям, которые вам дороги, и т.д., хотя ещё даже не закончился тот день, когда выдали самому себе обещание этого больше не делать. И, тем не менее, мы делаем это.

А потом еще больше усложняем проблему, когда сердито говорим самим себе: *«У тебя нет ни малейшей силы воли! Ты просто слаба!»* И это делает ещё более тяжким тот непосильный груз вины, который мы уже несем на своих плечах. Вместо этого скажите себе: *«Я хочу освободиться от скрытого желания быть всё время недостойной. Я достойна всего самого лучшего в жизни, и я разрешаю себе принять это с любовью».*

Измените ваши убеждения

Измените ваши убеждения — и ваша жизнь изменится! *Каждую нашу мысль можно изменить!* Если нежелательные мысли всё время посещают вас, остановите себя на таких мыслях и скажите им: «Вон!» Вместо этого примите такую мысль, которая может принести вам удачу. В основе работы над собой лежат три принципа:

- ✓ Желание измениться.
- ✓ Контроль над умом.
- ✓ Прощение себя и других.

О желании измениться мы говорили выше, давайте поговорим о контроле над умом. Мы все представляем собой нечто гораздо больше, чем наш разум. Вы, наверное, думаете, что разум ответственен за всё в вашей жизни. Но такое убеждение основано лишь на том, что вы так думаете.

Ваш разум — орудие, которое можно использовать и так, и эдак. Он всегда к вашим услугам. Выключите на минутку «болтуна» в вашем уме и подумайте о значении утверждения: «ваш ум — это ваше орудие». И вы сами решите, как его использовать.

Мысли, которые вы выбираете, создают все ваши жизненные ситуации. В мыслях и словах заключена невероятная сила. И когда вы научитесь контролировать ваши мысли и слова, вы будете в гармонии с этой силой. Не думайте, что ваш ум контролирует вас. Совсем наоборот, вы контролируете ваш ум.

Упражнение «освобождение»

Сделайте глубокий вдох, а затем выдохните весь воздух. Расслабьте ваше тело. Затем скажите себе: «Я хочу освободиться. Я освобождаюсь от всего напряжения. Я освобождаюсь от всех моих старых убеждений. Я чувствую спокойствие. Я в ладу с самой собой. Я в ладу с самим процессом жизни. Я — в безопасности».

Повторите это упражнение три раза. Когда вам кажется, что вы находитесь в трудной ситуации, повторяйте себе эти фразы. И тогда они станут частичкой вас самих и будут настолько естественными, что всё напряжение и ежедневная борьба постепенно исчезнут из вашей жизни. Так расслабьтесь и думайте о чем-либо хорошем. Это так легко.

Физическое расслабление

Иногда нам необходимо расслабиться физически. Негативный опыт от ситуаций, в которые мы попадаем, и эмоции, которые мы испытываем, часто остаются в нашем теле. Одна из форм физического освобождения от этого следующая: закрыть все окна в машине или дома и кричать изо всех сил. Бить изо всех сил подушку или кровать — другой безобидный способ.

Занятия различным спортом или быстрая прогулка приведут к таким же результатам. Недавно я испытала адскую боль в плече, которая продолжалась день или два. Я пыталась не обращать внимания, но она не исчезала. Тогда я спросила себя: «Что происходит, в чем дело? Что меня раздражает?» Я не могла найти ответа, поэтому сказала себе: «Ну что же, давай посмотрим».

Я положила две большие подушки на кровать и стала изо всех сил лупить по ним. После двенадцатого удара я точно знала, что меня раздражает. Всё было ясно, и я стала бить подушки ещё сильнее и, таким образом, освободила себя от чувства раздражения. Закончив, я почувствовала себя намного легче, а на следующий день боль совсем исчезла.

Освобождение от прошлого

Многие мои пациенты говорят, что они не могут быть счастливы, сейчас, потому что были травмированы в прошлом. Потому что не сделали чего-то, что должны были сделать. Потому что у них нет больше того, чем они дорожили больше всего на свете. Потому что их ранили, и они не могут любить; что-то неприятное произошло ранее, и они помнят об этом. Потому что один раз они сделали что-то страшное и проклинают себя за это. Потому что не могут ни простить, ни забыть,

Постоянно помнить свое прошлое — значит, делать только больней себе. Тем, кто виноват перед нами, — им всё равно. «Они» даже не знают размеров нашей боли. Поэтому, нет никакого смысла концентрировать свои мысли на прошлом. Оно ушло, и изменить его невозможно. Зато, можно изменить наше отношение к нему.

Упражнение «освобождение от прошлого»

Давайте будем рассматривать прошлое только, как воспоминание. Если вы вспомните, что вы носили в третьем классе, то это воспоминание будет безо всякой эмоциональной оценки. Так же можно отнестись ко всем событиям в вашем прошлом.

По мере своего освобождения, мы становимся способными использовать всю нашу умственную силу в настоящем моменте. Опять же, наблюдайте за своей реакцией. Что вам понадобится делать для этого? Насколько вы хотите или готовы расстаться со своим прошлым? Каков ваш уровень сопротивления?

Прощение

Наш следующий с вами шаг — прощение. В прощении заключается ответ на все вопросы и проблемы. Я знаю из собственного опыта, что когда у нас в жизни возникают проблемы, не важно, какого характера, то это значит, что нам надо кого-то простить.

Любовь — единственный ответ на любую нашу проблему, и дорога к такому состоянию — через прощение. Прощение растворяет обиду. Есть несколько способов.

Упражнение «растворение обиды»

Сядьте где-нибудь в тишине, расслабьтесь. Представьте, что вы в затемненном театре и перед вами небольшая сцена. Поставьте на сцену человека, которого вам надо простить (человека, которого вы больше всего на свете ненавидите). Этот человек может быть живым или мертвым, и ваша ненависть может быть, как в прожитом, так и в настоящем.

Когда вы ясно увидите этого человека, представьте, что с ним происходит что-то хорошее, то, что для этого человека имеет большое значение. Представьте его улыбающимся и счастливым. Задержите этот образ в вашем представлении на несколько минут, а потом пусть он исчезнет.

Затем, когда человек, которого вы хотите простить, покинет сцену, поставьте туда себя. Представьте, что с вами происходит только хорошее. Представьте себя счастливой и улыбающейся. И знайте, что во Вселенной достаточно добра для всех нас.

Это упражнение растворяет темные облака накопленной обиды. Некоторым это упражнение покажется очень трудным. Каждый раз, делая его, можно рисовать в воображении разных людей. Делайте это упражнение один раз в день в течение месяца и посмотрите, насколько вам станет легче жить.

Упражнение «мысленное представление»

Вот еще одно очень хорошее упражнение. Представьте себя маленьким ребенком (5-6 лет). Загляните глубоко в глаза этому ребенку. Постарайтесь увидеть глубокую тоску и понять, что эта тоска по любви к вам. Протяните руки и обнимите этого маленького ребенка, прижмите его к своей груди. Скажите ему, как сильно вы его любите. Скажите, что вы восхищаетесь его умом, а если он делает ошибки, то это ничего, все их делают.

Пообещайте ему, что вы всегда придете ему на помощь, если это будет необходимо. Теперь пусть ребенок сделается очень маленьким, величиной с горошину. Положите его к себе в сердце. Пусть он поселится там. Когда вы будете смотреть вниз, вы будете видеть его маленькое личико и сможете дать ему всю вашу, такую важную для него, любовь.

Теперь представьте вашу маму, когда она была в возрасте 4-5 лет, испуганную и жаждущую любви. Протяните и ей свои руки и скажите, как вы ее любите. Скажите ей, что она может на вас рассчитывать, несмотря ни на что. Когда она успокоится и почувствует себя в безопасности, положите ее к себе в сердце.

А теперь представьте своего отца маленьким мальчиком 3-4 лет, он тоже чего-то очень боится и громко, безутешно плачет. Вы увидите слезы, которые градом катятся по его личику. Вы теперь знаете, как успокаивать маленьких детей. Прижмите его к своей груди и почувствуйте его дрожащее тело. Успокойте его. Пусть он почувствует вашу любовь. Скажите ему, что вы всегда будете рядом с ним.

Когда его слезы высохнут, пусть он тоже станет совсем крохотным. Положите его к себе в сердце вместе с вами и вашей мамой. Любите их всех, ибо нет ничего более святого, чем любовь к маленьким детям. В вашем сердце достаточно любви, чтобы вылечить всю нашу планету. Но давайте вылечим сначала самих себя. Почувствуйте тепло, разливающееся по вашему телу. Мягкость и нежность. Пусть это дорогое чувство начнет менять вашу жизнь.

Мой распорядок дня

Мой день обычно проходит следующим образом: проснувшись утром, перед тем как открыть глаза, я приношу благодарность за всё, что имею. После душа я медитирую и молюсь около получаса. Потом утренняя гимнастика (15 минут). Иногда я делаю гимнастику вместе с 6-часовой утренней программой по телевизору.

Мой завтрак состоит из фруктов и травяного чая. Я опять благодарю Мать-землю за то, что она послала мне пищу. Перед ланчем я иду к зеркалу и делаю упражнения: я их или говорю, или пою. Это утверждения типа:

Луиза, ты прекрасна, и я люблю тебя.

Это самый прекрасный день в моей жизни.

*Всё, что тебе надо знать, придет к тебе.
Всё прекрасно.*

На ланч я обычно ем большой салат. И вновь я благословляю свою еду и благодарю. Где-то днем слушаю пленку с утверждениями. На ужин ем парные овощи и кашу. Иногда курицу или рыбу. Для моего тела лучше всего простая пища. Вечером я читаю или занимаюсь. Ложась спать, я мысленно припоминаю прошедший день и благословляю его. Я говорю, что буду спать прекрасно и проснусь утром для прекрасного дня. Звучит странно, не правда ли?

Ну а вы как начинаете свой день? Что вы говорите или думаете утром, когда вы просыпаетесь? Помню время, когда, проснувшись утром, я думала: «Боже мой, опять надо просыпаться. Другой день». И я получала точно такой день, каким его представляла. Одну неприятность за другой. Теперь же, перед тем как открыть глаза, я благодарю за хороший сон и за всё хорошее в моей жизни.

О работе

Некоторые из нас, недовольные выбранной карьерой, постоянно думают:

Я не выношу свою работу.

Я ненавижу свою работу.

Я не зарабатываю достаточно денег.

Меня не ценят на работе.

Я просто не знаю, что мне делать.

Это отрицательные, приносящие вам много вреда мысли. Каким образом вы думаете найти хорошую работу, если всё время так думаете? Это называется подходить к проблеме не с того конца. Если у вас сейчас работа, которую вы по каким-либо причинам ненавидите, нужно сделать следующее.

Начните с того, что благословите свою настоящую работу, ведь она — необходимая веха на вашем пути. Вы сейчас там, куда вас привели ваши жизненные убеждения. Так что, начинайте благословлять всё на вашей работе: здание, в котором вы работаете, лифт, комнаты, мебель и оборудование, людей, с которыми вы там общаетесь.

Если вы хотите уйти с этой работы, тогда постоянно говорите себе, что вы освобождаете эту работу с любовью и даете ее человеку, который будет на ней просто счастлив. И знайте: в действительности многие стремятся к тому положению, которое вы занимаете на работе.

«Я открыта и готова принять работу, в которой использовались бы мои возможности и таланты. Эта новая работа позволит мне реализовать все мои творческие способности и будет удовлетворять меня». Если кто-то на работе беспокоит вас, благословляйте такого человека каждый раз, когда думаете о нем.

Хотя мы такое не выбираем, важно знать, что в каждом из нас есть понемногу от Гитлера и от Иисуса Христа... Если такой человек критичен, представьте себе его, как человека, который всех хвалит: если он жесток, говорите себе, что он нежен и справедлив. Если же вы видите в людях только хорошее, то тогда они именно Вам покажут свои прекрасные качества, независимо от того, как они ведут себя с другими.

Тело

«Я с любовью воспринимаю каждый импульс своего тела»

Я верю в то, что мы сами создаем так называемые болезни в нашем теле. Тело, как и всё остальное в нашей жизни, — не что иное, как прямое отражение наших убеждений. Наше тело всё время говорит с нами — если бы мы только нашли время послушать...

Каждая клетка тела реагирует на каждую нашу мысль и каждое слово. Продолжительный образ мыслей и слова определяют поведение тела. У человека с грустным лицом явно невеселые мысли. В этом отношении интересны лица стариков. Они — прямое отражение их образа мыслей на протяжении всей их жизни. А как вы будете выглядеть, когда постареете? В этой книге я привожу полный список метафизического диагноза и ментальных причин многих болезней. Это верно приблизительно на 90-95%.

Голова представляет нас самих. Это то, что мы показываем миру. Нас узнают по голове. Когда что-то не в порядке с головой, это значит, что что-то не в порядке с нами.

Волосы представляют силу. Когда нам очень страшно, мы создаем «стальной ремень», который обычно начинается в плечевых мускулах, а потом идет к голове, а иногда к глазам. Волосы растут из волосяных мешочков. Когда мы создаем большое напряжение в черепной коробке, эти мешочки автоматически закрываются и волосы начинают отмирать и выпадать.

Если напряжение постоянно продолжается и череп не расслаблен, волосы перестают расти. Результат — лысина. Женщины начали лысеть с тех пор, как они вошли в «деловой» мужской мир. Мы, ко-

нечно, это далеко не всегда замечаем, так как многие парики выглядят совершенно натурально.

Уши представляют собой символ способности слушать и слышать. Когда у человека проблемы с ушами, это значит, что в его жизни происходит нечто такое, что он наотрез отказывается слышать. Боль в ушах — это пример наивысшего раздражения в отношении того, что вы слышите.

У детей часто бывают боли в ушах. Им бедным приходится выслушивать дома всё то, что им не хочется слышать. Выражать свой гнев ребенку запрещено, а, так как он практически не в силах что-либо изменить, то эта невозможность и приводит к боли в ушах.

Глухота представляет собой долгое — возможно, продолжающееся всю жизнь — нежелание кого-либо слышать. Обратите внимание: когда мы видим одного партнера со слуховым аппаратом, другой говорит без остановки...

Глаза говорят о возможности видеть. Когда у нас проблемы с глазами, это обычно означает, что мы отказываемся что-либо видеть — или в нас самих, или в своей жизни. Когда я вижу маленьких детей в очках, я знаю: что-то не в порядке дома. Они в прямом смысле отказываются на что-то смотреть. Если они не в силах изменить домашнюю ситуацию, то они буквально рассеивают свое зрение, с тем чтобы глаза потеряли способность видеть ясно.

Головные боли происходят, когда мы чувствуем себя неполноценными. В следующий раз, когда у вас заболит голова, остановитесь на минутку и спросите себя, где вы себя чувствуете униженным и почему. Простите себя, пусть это чувство уйдет, и ваша головная боль исчезнет сама собой. Мигрени создаются людьми, которые хотят быть совершенными, а также теми, у кого накопилось много раздражения в этой жизни.

Шея и горло очень интересны. Шея — это способность к гибкости мышления, способность увидеть другую сторону вопроса и понять точку зрения другого человека. Когда у нас проблемы с шеей, это значит, что мы упрямы и отказываемся быть более гибкими.

Горло представляет нашу способность постоять за себя, попросить того, чего мы хотим. Проблемы с горлом возникают от чувства, что мы «не имеем права», и от ощущения собственной неполноценности. Больное горло — это всегда раздражение. Если ему сопутствует простуда, то, помимо этого, еще и замешательство.

Ларингит обычно означает то, что мы так злы, что буквально не можем говорить. Горло, кроме того, представляет собой участок организма, где сосредоточена вся наша творческая энергия. Болезни, связанные с гландами и щитовидкой, свидетельствуют, поэтому, о том, что в творческом смысле вам не удалось сделать то, что бы вы хотели.

Именно в области горла прежде всего и происходят наши перемены. Когда мы сопротивляемся переменам, у нас чаще всего появляются проблемы с горлом. Обратите внимание на то, как мы иногда начинаем кашлять ни с того ни с сего. Или кто-нибудь другой начинает кашлять. Что именно говорится в эту минуту? На что мы реагируем? Может быть, это упрямство, сопротивление или свидетельство того, что мы в процессе перемены?

Спина представляет собой систему поддержки. Проблемы со спиной указывают на то, что вы чувствуете недостаточную поддержку. Слишком часто мы думаем, что нас поддерживают семья и друзья. В действительности же, это поддержка Вселенной и самой Жизни.

Проблемы с верхней частью спины — сигнал недостаточной эмоциональной поддержки: «*Мой муж (любовник, друг) не понимает и не поддерживает меня*». Средняя часть спины имеет прямое отношение к чувству вины. Бойтесь ли вы того, что у вас сзади, или прячете что-то там? Нет ли у вас чувства, что кто-то ударил вас в спину?

Беспокоитесь ли вы все время о своих деньгах? Какова у вас ваша денежная ситуация? Она может быть источником проблем с нижней частью спины.

Лёгкие — это способность брать и давать жизнь. Проблемы с легкими обычно возникают из-за нашего нежелания или страха жить полной жизнью или от того, что мы считаем, что у нас нет права жить в полную силу. Те, кто много курит, обычно отрицают жизнь. Они скрывают за маской чувство своей неполноценности.

Грудь — олицетворение материнства. Когда возникают проблемы с молочными железами, это значит, что мы буквально душим своим вниманием другого человека, вещь или ситуацию. Если имеет место рак груди, то дополнительно еще и накопленная обида или злоба. Освободитесь от страха и знайте, что в каждом из нас активен и действует разум Вселенной.

Сердце, конечно, символизирует любовь, а кровь — радость. Когда у нас в жизни нет любви и радости, то сердце буквально сжимается и становится холодным. В результате, кровь начинает течь медленнее, и мы постепенно идем к анемии, склерозу сосудов, сердечным приступам (инфаркту).

Мы настолько иногда запутываемся в жизненных драмах, которые сами себе создаем, что совсем не

замечаем радости, которая нас окружает. Золотое сердце, холодное сердце, черное сердце, любящее сердце — а какое у вас сердце?

Желудок перерабатывает, переваривает всё новые идеи и ситуации. А что или кого Вы не можете, «переваривать»? Когда у нас проблемы с желудком, это обычно означает, что мы не знаем, как ассимилировать новую жизненную ситуацию. Нам страшно. Многие из нас помнят время, когда пассажирские самолеты только начали летать.

Для нас была новостью идея полета в небо, и нам было чрезвычайно трудно ассимилировать ее в нашем мозгу. На каждом сиденье имелись пакеты, которые выручали нас, если нам становилось плохо. И мы почти всегда ими пользовались. Сейчас же, много лет спустя, хотя пакеты предоставляются по-прежнему, ими никто не пользуется. Мы, наконец, свыклись с идеей полета.

Язва желудка — это более чем просто страх, чувство, что мы недостаточно хороши или полноценны. Мы боимся, что недостаточно хороши для своих родителей, боссов, учителей и т. д. Мы буквально не можем переварить того, что мы из себя представляем. Мы то и дело стараемся угодить другим.

Неважно, какой пост вы занимаете на работе, у вас может совершенно отсутствовать чувство собственного достоинства. Ответ на разрешение такой проблемы — любовь. Люди, которые любят и уважают себя, не имеют язв. Будьте же нежной и внимательной к ребенку внутри вас (помните наше упражнение?) и всегда поддерживайте и уважайте его.

Камни в желчном пузыре символизируют накопленные горькие мысли, а также гордость, которая вам мешает избавиться от них. Попробуйте следующее упражнение. Говорите себе постоянно: *«Я с радостью отпускаю свое прошлое. Жизнь прекрасна и я тоже»*.

Проблемы с мочевым пузырем, задним проходом, половыми органами происходят из-за извращенных идей о наших телах и функциях, которые они выполняют. Каждый орган нашего тела — это великолепное отражение самой жизни! Мы же не думаем, что жизнь грязная и грешная. Почему же мы такое думаем о половых органах?

Задний проход так же прекрасен, как и уши. Без заднего прохода мы были бы не в состоянии освободиться от шлаков и погибли бы очень быстро. Каждая часть нашего тела и каждая функция, которую она выполняет, совершенно нормальна, естественна и прекрасна. Наши половые органы были созданы для удовольствия.

Отрицать этот факт — значит, создавать боль и наказание. *Секс прекрасен*, и для нас совершенно нормально заниматься сексом, так же, как есть и пить. На минуту представьте себе бесконечность Вселенной. Нам такое даже трудно представить. А внутри Вселенной много галактик. Вокруг Солнца вращаются много планет, среди которых — Земля.

И знаете, мне невероятно трудно представить, что та Сила, которая создала всю Вселенную, — это всего лишь старик, который сидит себе на облаках и... наблюдает за нашими половыми органами! И всё-таки именно этому научили многих из нас, когда мы были детьми. Для нас очень важно избавиться от этих глупостей.

Однако не поймите меня неправильно. Я ни в коем случае не проповедую свободный секс с кем попало. Просто, многие из наших правил давно устарели, и именно поэтому многие их нарушают и становятся лицемерами. Когда мы удалим вину сексуальности из нашего сознания и научим людей любить и уважать себя и, следовательно, других, тогда они автоматически станут жить во имя высшего — Добра и Радости.

У нас у всех так много проблем с сексуальностью из-за нашей самоненависти и самоотвращения. Поэтому, мы плохо относимся и к себе, и к другим. Недостаточно давать в школах сексуальное образование. Нам необходимо, на более глубоком уровне, разрешить детям понять, что их тела, половые органы и сексуальность *созданы для радости*.

Яичники представляют творческую энергию. Проблемы с ними — невыраженные творческие способности.

Ноги несут нас по жизни. Проблемы с ногами свидетельствуют о страхе продвигаться вперед или нежелании двигаться в определенном направлении. Наши ноги нас везут, тащат, волочат, а на них сидят большие, жирные, полные детских обид бедра. Нежелание действовать, часто проявляется в серьезных проблемах с ногами. Варикозные вены — это или дом, или работа, которые вы ненавидите.

Несчастные случаи далеко не случайны. Как и всё остальное в нашей жизни, мы их создаем. Вовсе не надо себе говорить: «Хочу, чтобы со мной произошел несчастный случай». Мы просто создаем систему умственных убеждений, которая может *привлечь несчастный случай*. С некоторыми из нас постоянно случается что-то, а другие проживают жизнь без единой царапины.

Несчастные случаи — это выражение раздражения и обиды. Они являются выражением безысходности и *полнота* несвободы человека заявить о своих чувствах.

Несчастные случаи — это также восстание против представителя власти. Мы так злимся, что хотим

кого-нибудь ударить, а вместо этого ударяем самих себя. Когда мы злимся на самих себя, чувствуем себя виноватыми, когда мы буквально ищем себе наказание, оно приходит в форме несчастного случая. На первый взгляд, мы лишь невинные жертвы несчастного случая.

Несчастный случай позволяет нам обратиться за помощью и сочувствием к другим. Нам омывают раны и ухаживают за нами. Часто мы вынуждены лежать в постели, иногда в течение долгого времени. И мы стонем от боли. С помощью боли наше тело подсказывает нам, над чем в жизни нам нужно еще поработать. Размер боли указывает, насколько жестоко мы хотели наказать себя.

Ревматизм — болезнь, приобретенная от постоянной критики себя и других. Люди с ревматизмом обычно привлекают к себе людей, которые их постоянно критикуют. Это происходит из-за их собственного убеждения, что они должны критиковать других. На них лежит проклятие — это их желание постоянно быть «совершенством» с любыми людьми, в любой ситуации. Их ноша поистине невыносима.

Астма. Человеку с астмой кажется, что у него нет права дышать. Дети-астматики — это, как правило, дети с высокоразвитой совестью. Они за всё принимают вину на себя. Иногда им помогает перемена места жительства, особенно, если вся семья не едет с ними. Обычно дети-астматики выздоравливают. Этому способствует школа, новые жизненные ситуации, брак. Однако, позже в жизни часто возникает ситуация, когда приступ повторяется, как будто кто-то нажал на кнопку.

Рак — болезнь, вызванная глубокой накопленной обидой, которая, в буквальном смысле, начинает поедать тело. В детстве происходит нечто подрывающее нашу веру в жизнь. Этот случай никогда не забывается, и человек живет с чувством огромной жалости к себе. Ему трудно порой иметь долгие, серьезные взаимоотношения.

Жизнь для такого человека состоит из бесконечных разочарований. Чувство безысходности и безнадежности преобладает в его сознании, ему легко винить других за свои проблемы. Люди, страдающие раком, очень самокритичны. Как я убедилась на собственном опыте, приобретенное умение любить себя и принимать себя такой, какая ты есть, излечивает рак.

Излишний вес — не что иное, как нужда в защите. Мы ищем защиту от боли, критики, сексуальности, оскорблений и т. д. Обширный выбор, не правда ли? Я никогда не была толстухой, однако на собственном опыте убедилась, что когда я себя чувствую неуверенно и вообще неважно, я автоматически толстею на несколько килограммов.

Когда угроза исчезает, излишек веса исчезает тоже. Бороться с жиром — пустая трата энергии и времени. Как только вы прекращаете сопротивляться, ваш вес тут же нормализуется. *Доверие к себе*, к самому процессу жизни, *воздержание от отрицательных мыслей* — вот способы похудеть.

Боль любого происхождения, по моему мнению, — свидетельство чувства вины. А вина всегда ищет наказания, наказание же, в свою очередь, создает боль. Хроническая боль происходит от хронического чувства вины, так глубоко захороненного в нас, что мы часто о ней даже и не знаем. *Вина* — бесполезное чувство. Это чувство никогда никому не помогает, оно же не в состоянии изменить ситуацию. Так что выпустите себя из тюрьмы.

Операция (любая). Вмешательство хирурга необходимо, например, при травмах рук и ног, с тем чтобы человек мог сконцентрировать свое внимание на выздоровлении и на том, чтобы это больше не повторялось. В медицине сегодня много прекрасных врачей, которые полностью посвятили себя оказанию помощи людям.

Всё больше и больше врачей начинают лечить, применяя холистические методы. И всё же, большинство наших медиков не хотят иметь дело с причинами болезни, а лечат лишь симптомы и следствия. Они это делают двумя способами: либо отравляют лекарствами, либо режут. Хирурги режут, и если вы обратитесь к хирургу, он, конечно, будет рекомендовать операцию.

Если у вас нет выбора, приготовьтесь, пожалуйста, к ней, с тем чтобы вы быстро и без осложнений выздоровели. Одной моей знакомой пришлось делать срочную операцию. Перед операцией она разговаривала с хирургом и анестезиологом. Она попросила их включить во время операции приятную легкую музыку и обращаться друг к другу и к ней только в мягких тонах.

Медсестра делала то же самое после операции. Операция прошла прекрасно, и моя знакомая выздоровела в рекордный срок. После операции слушайте всё время музыку, которую вы любите, и говорите постоянно самой себе: «Я быстро выздоравливаю. С каждым днём я чувствую себя лучше и лучше».

Опухоли — ложные наросты. Устрица обволакивает малюсенькую песчинку, попавшую в нее, твердой и блестящей оболочкой, с тем, чтобы защитить себя. Мы зовем песчинку жемчужиной и восхищаемся ее красотой. Мы, как устрица, берем старую обиду и носимся с ней, пока она не перейдет в опухоль.

Я называю это «прокручиванием старой пленки». Я убеждена, что опухоли у женщин в матке, яичниках и т.д., от того, что они берут эмоциональную боль, происшедшую в результате удара по их женственности, и носятся с ней всю жизнь до возникновения опухоли. Я называю это просто: «Он меня сильно оби-

дел».

Если ваши взаимоотношения с кем-то заканчиваются, это совсем не значит, что с вами не всё в порядке, и это вовсе не говорит о том, что вы ничего не стоите. Дело не в том, *что* с нами происходит в этой жизни, а в том, *как мы на это реагируем*. Мы, все без исключения, несем 100-процентную ответственность за всё, что с нами происходит.

Взаимоотношения

«Все мои взаимоотношения гармоничны»

Похоже на то, что вся наша жизнь состоит из взаимоотношений. Даже сейчас у вас существуют взаимоотношения с этой книгой, а через книгу — со мной и с моими убеждениями. Все ваши взаимоотношения, а это включает ваше отношение к неодушевленным предметам, погоде, транспорту и людям, отражают ваше отношение к самим себе.

А ваше отношение к самим себе, в свою очередь, основано на отношениях со взрослыми, с кем вы были связаны в вашем детстве. Мы точно так же реагируем на самих себя, как взрослые реагировали на нас, когда мы были детьми, — и в положительном, и в отрицательном смысле.

Припомните, пожалуйста, слова, которыми вы себя ругаете. Это слова, которыми ругали вас ваши родители. А какие слова они употребляли, когда хвалили вас? Я уверена, что вы употребляете точно те же. Возможно, ваши родители никогда вас не хвалили — тогда вы просто понятия не имеете, как хвалить себя, и, возможно, думаете, что хвалить вам себя не за что.

Наши взаимоотношения с другими — это зеркало нас самих. То, к чему мы прибегаем в жизни, есть прямое отражение наших качеств и наших жизненных убеждений. Это касается всех нас, независимо от нашего жизненного положения в жизни. Часто случается так, что качества, которые мы не приемлем в других, — это *наши собственные* качества. Если бы это было не так, такие люди не существовали бы в нашей жизни.

Упражнение «мы — они»

Найдите в своей жизни человека, который вас больше всего раздражает. Опишите три качества такого человека, которые вы больше всего ненавидите и которые вы хотели бы изменить в нём. Теперь загляните в глубь себя и спросите себя: *«А в чем я похожа на него и когда я веду себя точно таким же образом?»* Закройте глаза и дайте себе время подумать.

Затем спросите себя, готовы ли вы к перемене. Только тогда, когда вы избавитесь от своих обычных мыслей, привычек и убеждений, такие люди или переменятся, или совсем уйдут из вашей жизни.

Если вы ненавидите своего босса, который постоянно критикует и которому невозможно угодить, опять посмотрите в глубь себя. А в чем вы похожи на него? Не думаете ли вы постоянно, что все начальники вечно критикуют и им невозможно угодить?

Если ваш сотрудник упрямится и не желает выполнять свою часть работы, подумайте о том, чем вы привлекли его в свою жизнь. Насколько упрямы вы и так же ли ленивы, как он? Если у вас проблемы с любимым, опять же, загляните в глубь себя и посмотрите, что именно привлекло его к вам?

Если муж не оказывает вам поддержки и постоянно жалуется на жизнь, опять посмотрите на свои привычки, укоренившиеся в вас с детства. Был ли у вас один из родителей, который жаловался на жизнь? И не жалуетесь ли вы постоянно на жизнь? Если у вас ребенок, привычки которого вас раздражают, даю вам гарантию, что и у вас точно те же привычки. Избавьтесь от них, и ребенок автоматически от них избавится.

Существует только один способ изменить что-либо в других — *сначала изменить самого себя*. Измените свои мысли и привычки — и другие изменятся автоматически. А ругать кого бы то ни было — бесполезно. Винить других — значит зря растрчивать свою силу. Вы должны сохранить ее. Она явно понадобится вам в вашей жизни для перемен. Так что, давайте перестанем играть в беспомощных жертв и начнем делать что-то конкретное, чтобы помочь себе.

Привлечение любви в вашу жизнь

Любовь всегда приходит в нашу жизнь неожиданно. Если вы постоянно ищете любви, то ничего хорошего из этого не получится. *Любовь всегда внутри нас, она — не внешнее проявление.*

Не стоит настаивать на том, чтобы любовь пришла сразу. Возможно, вы не готовы или недостаточно развиты духовно в этом смысле. И совсем не стоит растрчивать себя на людей, которые Вас не стоят. Строго определите уровень своих притязаний. Какую именно любовь вы хотели бы привлечь в свою жизнь?

Развивайте также качества, прежде всего, в самих себе, и только тогда вы будете в состоянии привлечь соответствующего человека. Посмотрите, что удерживает вас от таких взаимоотношений? Может быть, критика других? Чувство собственной неполноценности? Слишком высокие притязания?

Образы кинозвезд? Страх интимности? Убеждение, что вас никто не сможет полюбить? Приготовьтесь любить, когда любовь придет. Любите — и вас будут любить. Будьте открыты в своих намерениях, и тогда всё будет хорошо.

Создание нового в вашей жизни

«Мое сознание легко воспринимает мои решения»

- Я не хочу быть толстой.
- Я не хочу быть бедной.
- Я не хочу быть старой.
- Я не хочу быть некрасивой.
- Я не хочу жить здесь.
- Я не хочу этого человека в моей жизни.
- Я не хочу быть, как мой отец (мать).
- Я не хочу здесь работать.
- Я не хочу быть одинокой.
- Я не хочу быть несчастливой.
- Я не хочу быть больной.

Приведенные выше утверждения показывают, каким образом мы запрограммированы, чтобы сознательно бороться с отрицательным в вашей жизни. Мы думаем, что если мы будем думать о негативных моментах, положительное автоматически придет в нашу жизнь. На самом деле, *всё наоборот*.

Вспомните, сколько раз в вашей жизни вы концентрировались на том, чего вы не хотите? Получили ли вы то, что вы хотели? Наверное, нет. Чем больше у вас отрицательных мыслей, тем больше отрицательного вы создаете у себя в жизни. Всё, что не устраивало вас в вашей жизни и в вас самих до сих пор наверняка с вами.

То, на что вы обращаете свое *внимание больше всего*, становится постоянным в вашей жизни. Так освободите себя от *отрицательных мыслей* и обратите свое внимание на то, чего вы действительно хотите в своей жизни. Давайте превратим наши отрицательные утверждения в положительные:

- Я стройна.
- Я богата.
- Я вечно молода.
- Я переезжаю в прекрасную квартиру.
- У меня прекрасные отношения со всеми.
- Я люблю и любима.
- У меня прекрасное здоровье.

Утверждения

Вы должны научиться думать *только положительно*. Утверждение — это отражение ваших убеждений. Отрицательные утверждения только приумножают то, чего вы *не* хотите. Утверждение «*Я ненавижу свою работу*» не приведет вас ни к чему. Утверждение же «*Я принимаю свою новую прекрасную работу*» откроет новые каналы в вашем сознании, которые в действительности сделают вашу работу именно такой.

Вы должны постоянно делать самому себе такие положительные заявления. Это касается всего того, чего вы хотите в своей жизни. Очень важно помнить, что положительные утверждения необходимо делать только в настоящем времени.

Ваше подсознание служит вам беспрекословно, и если вы будете говорить и думать всё время в будущем времени, то именно так оно и произойдет — всю жизнь вы будете ждать того, что можно получить прямо сейчас.

Любовь к себе, как процесс

Как я уже упоминала много раз, основная наша с вами задача — это научиться *любить себя*. Помните то время в вашей жизни, когда вы себе нравились и у вас всё шло, как по маслу. Помните, когда вы любили кого-то и вам казалось, что все ваши проблемы исчезли? Те же прекрасные чувства, и даже лучшие, вам принесёт любовь к *себе*.

Однако, полюбить себя невозможно, если не одобрять своих поступков и не принимать себя таким, какой вы есть. Запомните: никогда, ни при каких обстоятельствах нельзя себя критиковать! Я слышу ваши возражения по этому поводу:

- А я себя всегда критикую!
- Мои родители (учителя, любовники) всегда меня критиковали.

- А что меня убедит в этом?
- Но я не смогу!
- Как же я переменюсь, если я себя не буду критиковать?

Тренировка ума

Самокритика — это то, когда вы автоматически включаете так называемого «болтуна», или то, что по-латыни называется «его». Вы так приучили свой ум постоянно унижать себя и сопротивляться переменам, что вам сейчас просто трудно не обращать внимание на то, что он вам говорит.

Сделаем упражнение, которое было описано ранее. Посмотрите в зеркало и скажите себе: *«Я люблю и уважаю себя именно такой (таким), какая (какой) я есть»*. Как вы себя чувствуете, когда говорите это себе? Может быть, вам немного лучше после упражнения прощения всех и себя?

В те дни, когда я отрицала саму себя, я иногда давала себе пощечину. В то время я не знала значения самопрятия. Моя вера в собственную неполноценность была сильнее, чем что-либо еще. Если кто-то говорил мне, что любит меня, моей незамедлительной реакцией было: *«Почему? Что он (она) увидели во мне?»*

Или моя классическая мысль: *«Если бы они знали, что я представляю из себя на самом деле, они бы меня не полюбили»*. Я в то время и не подозревала, что всё хорошее в нашей жизни начинается с принятия внутреннего «Я», которое совершенно отлично от нашего внешнего «Я».

Внешнее «Я» — это лишь наши поступки, которые являются результатом нашего раннего программирования. Внутреннее «Я» — нечто гораздо большее, чем наши поступки и действия. Внутреннее «Я» — это нерасторжимая связь с Богом, это бесценный дар жизни. Именно *о любви к нашему внутреннему «Я»* и идёт речь в этой книге.

Я стала искать в себе хорошие качества, и это круто изменило мою жизнь. Здоровье значительно улучшилось. Хорошее здоровье начинается с любви к самому себе. То же касается и взаимоотношений, развития творческих способностей, богатства и т.д. Позже, однако, я научилась любить и одобрять всё во мне, даже те качества, которые мне казались недостаточно «хорошими». Только тогда, и именно тогда, начался значительный прогресс в моей жизни.

Упражнение «я одобряю в себе всё»

Я рекомендую это упражнение сотням людей и получаю феноменальные результаты, В течение следующего месяца постоянно говорите себе: «Я одобряю себя». Говорите это себе 300-400 раз в день. Чем больше, тем лучше. Пусть эта фраза всё время будет с вами, станет вашей молитвой. Эта фраза вынесет на поверхность вашего сознания всё то, что ей противостоит.

Когда вам придет на ум отрицательная мысль типа «Как я могу одобрять себя, когда я такая толстая?» или «Глупо думать, что такое мне поможет», знайте, что для вас настало время взять под контроль свои мысли. Примите мысль такой, какова она есть, и отпустите ее с богом. На прощанье нежно скажите: «Я отпускаю тебя с Богом и одобряю себя».

Некоторые из нас станут думать, что это упражнение глупое, дурацкое и бессмысленное. Пусть и эти мысли спокойно пройдут через ваше сознание, они не имеют никакой власти над вами, конечно, при условии, что вы сами себе их не изберёте. Такие мысли — ваше сопротивление переменам.

Несмотря ни на что, вам нужно продолжать. Не обращайте внимания на то, что вам будут говорить другие. Если вы будете в состоянии сказать эту фразу себе, когда кто-то делает то, что вы не одобряете, вы внутренне будете знать, что вы находитесь в процессе духовного развития.

Наши мысли не имеют никакой власти над нами до тех пор, пока мы не подчиним им себя. Сами мысли не имеют никакого значения. *Мы придаём им значение, и мы, только мы, выбираем значение, которое мы желаем им придать.* Частью своего самопрятия является *освобождение от мнения других.*

Если бы я вам постоянно говорила, что вы «пиловая свинья», вы бы или посмеялись надо мной, или сказали, что я сумасшедшая. Вы бы ни в коем случае не поверили этому. Многое из того, что мы говорим самим себе, столь же неправдоподобно. Если верить в то, что ваши достоинства находятся в прямом соотношении с вашей фигурой, — это значит, поверить в заведомый абсурд.

Часто то, что мы считаем нашими недостатками, является выражением нашей индивидуальности. В этом наша уникальность. Природа никогда себя не повторяет. С самого начала существования жизни на земле не было двух похожих снежинок или дождевых капель. И каждая ромашка отличается от другой.

Наши отпечатки пальцев такие же разные, как и мы. *Так задумано природой.* Если вы готовы принять это, то вы не будете постоянно сравнивать себя с другими. Пытаться быть похожим на других — значит высушивать свою душу. Мы пришли на эту планету, чтобы выразить самих себя. Я лично даже и не знала, кто я, до тех пор, пока не начала свой духовный поиск в жизни.

Так что, давайте гнать прочь мысли, которые делают нас несчастливymi, давайте делать вещи, которые нам нравятся, быть с людьми, с которыми мы себя хорошо чувствуем.

Упражнение «сознательное создание перемен»

Пришло время взять ваш список всего того отрицательного, что вы написали о себе, и превратить его в положительные утверждения. Например, вместо отрицательной мысли типа «Мне надо похудеть», пусть вам придет мысль: «У меня красивое, стройное тело», хотя у вас еще нет «красивого, стройного тела», оно скоро появится, если вы будете продолжать так думать.

Или отрицательное «Я ненавижу свою работу», превратите в «Я сейчас, в настоящий момент, получаю прекрасную новую работу». Такие положительные утверждения создадут у вас определенную организацию ума, которая, в свою очередь, создает всё необходимое для вашего счастья в жизни.

Я заслуживаю в жизни только хорошего.

Верите ли вы, что вы можете иметь в вашей жизни буквально всё, что пожелаете? Если нет, то вы не даете себе на это разрешения. Если верите, то в вашей жизни скоро появится нечто, что принесет вам много радости.

Упражнение «я заслуживаю»

Посмотрите опять в зеркало и скажите: «Я заслуживаю того, чтобы иметь... (или быть...) и я принимаю это сейчас». Скажите себе это два или три раза. Следите при этом за вашими реакциями. Верите ли вы в то, что говорите, или нет?

Если у вас появится отрицательная реакция на это, то возвратитесь к предыдущему утверждению: «Я освобождаюсь от того, что создает мне сопротивление. Я заслуживаю...» Повторяйте себе это бесконечно, если это необходимо — несколько дней, до тех пор, пока вы не почувствуете облегчение.

В нашей работе по созданию перемен в жизни необходимо практиковать холистическую философию. Такая философия включает в себя нерасторжимый союз тела, разума и духа. Если мы будем игнорировать какой-либо из вышеупомянутых аспектов, мы будем лишать себя «целостности».

Для нашего тела необходимо обеспечить правильное питание и занятия спортом (любим). В нашем распоряжении гомеопатия с ее многочисленными травами, витамины и специальная процедура очищения внутренних органов. Что касается спорта, то делайте то, что вам по душе. Особенно хороши, в этом случае, йога, массаж, работа с кожными рефлексам (рефлексотерапия).

В работе над разумом особенно полезен гипноз, аффирмации, работа со значением слов. *Медитация* — одно из прекрасных средств, способствующих нашему развитию. Я обычно сажусь где-нибудь в тишине и говорю себе: «Что мне нужно знать?» — и спокойно жду ответа.

Если ответ приходит, прекрасно, если нет, то тоже прекрасно. Когда-нибудь он обязательно придет. Если у вас есть возможность присоединиться к какой-нибудь духовной группе, то обязательно это сделайте.

Конечно, кроме всего вышеупомянутого, существует еще и *молитва*. Через молитву осуществляется контакт с нашим высшим источником. Лично для меня духовные средства — это прощение и безусловная (неограниченная условием) любовь. Я хочу, чтобы вы знали, что существует великое множество доступных вам средств.

Главное — это ваше собственное желание использовать их. Если что-то не срабатывает, попробуйте другое. Мне трудно сказать, что именно приемлемо для вас. Вам придется прийти к этому самостоятельно. У меня, к сожалению, нет универсального ответа для всех. Для вас я — лишь веха на трудной дороге к выздоровлению

Книга 2.

Аффирмации для здорового тела

Мне нравится мой разум

Мой разум позволяет мне понять, что мое Тело — это прекрасное Чудо. Я радуюсь, что живу. Я подтверждаю с помощью разума мою способность излечивать себя. Мой разум выбирает мысли, от которых зависит мое будущее — каждая его секунда. Я пользуюсь разумом и получаю от него мою силу и способность к исцелению. Я выбираю мысли, которые улучшают мое самочувствие. Я люблю и ценю мой замечательный разум!

Мне нравится кожа моей головы

Расслаблена и покойна кожа моей головы. Она служит ложем для моих волос. Она питает их, чтобы волосы мои росли свободно и пышно. Я выбираю мысли так, чтобы они нежно-нежно массируют кожу головы. Я люблю и ценю прекрасную кожу на моей голове!

Мне нравятся мои волосы

Я позволяю жизни самой заботиться о моих нуждах, и я становлюсь человеком сильным и мирным. Я расслабляю кожу головы и даю возможность моим чудным волосам расти, быть пышными. Я с любовью ухаживаю за волосами и выбираю такие мысли, которые способствуют их росту и укреплению. Я люблю и ценю мои прекрасные волосы!

Мне нравятся мои глаза

У меня прекрасное зрение. Я вижу всё ясно и отчетливо. С любовью смотрю я на мое прошлое, настоящее и будущее. Мой разум определяет мой взгляд на жизнь. Я по-новому смотрю на всё. Я вижу хорошее в каждом человеке, я вижу это всегда и везде. И я с любовью создаю ту жизнь, на которую я так люблю смотреть. Я люблю и ценю мои прекрасные глаза!

Мне нравятся мои уши

Я — человек спокойный, уравновешенный, жизнерадостный. Я выбираю мысли, которые создают гармонию вокруг меня. Я люблю слушать всё хорошее и приятное. В словах каждого человека я слышу скрытый в них призыв к любви. Я стремлюсь понять других и отношусь к ним с состраданием. Меня радует моя способность слышать жизнь. Мой разум всегда открыт для восприятия. Я слушаю с удовольствием. Я люблю и ценю мои прекрасные уши!

Мне нравится мой нос

Я живу в мире со всеми, кто окружает меня. Никто и ничто не имеет власти надо мной. Я — сила и власть в моем собственном мире. Я выбираю те мысли, которые признают мою истинную ценность. Я сознаю, что у меня хорошая интуиция. Я доверяю моей интуиции — ведь я всегда в контакте со Вселенской Мудростью и Истиной. Я всегда выбираю свой правильный путь. Я люблю и ценю мой прекрасный нос!

Мне нравится мой рот

Я питаюсь новыми идеями. Я готовлю новые концепции для переваривания и усвоения. Я легко принимаю решения на основе законов Истины. У меня хороший вкус к жизни. Я выбираю мысли, которые позволяют мне говорить обо всём с любовью. Я смело выражаю то, о чем думаю, потому что твердо знаю, чего я стою. Я люблю и ценю мой прекрасный рот!

Мне нравятся мои зубы

У меня крепкие и здоровые зубы. Я с радостью вкушаю жизнь. Я полностью осмысливаю весь мой прежний опыт. Я — человек решительный. Я легко принимаю решения и не меняю их. Я выбираю те мысли, которые создают мне прочную внутреннюю основу. Я доверяю моей Сокровенной Мудрости, поскольку знаю, что я всегда делаю выбор, который в данный момент подходит мне больше всего. Я люблю и ценю мои прекрасные зубы!

Мне нравятся мои десны

Мои десны — это воплощение здоровья. Они с любовью держат и защищают мои зубы. Мне легко выполнять мои решения. Решения я подкрепляю внутренними убеждениями. Я руководствуюсь лишь Мудростью и Истиной. Я выбираю мысли, которые ведут только к правильным действиям в моей жизни. Я люблю и ценю мои прекрасные десны!

Мне нравится мой голос

Я открыто выражаю свое мнение. Я говорю то, что думаю. Я прославляю радость и любовь. Мои слова — это музыка жизни. Я выбираю слова, которые выражают красоту и благодарность. Я заявляю о своем полном единении с жизнью. Я люблю и ценю мой прекрасный голос!

Мне нравится моя шея

Я с готовностью признаю существование иных мнений и иных путей достижения цели. Я свободно признаю всё это. Я стремлюсь к переменам. Я выбираю мысли, которые не мешают мне хранить гибкость в идеях и в творческом самовыражении. Я выражаю себя свободно и радостно. Я — в полной безопасности. Я люблю и ценю мою прекрасную шею!

Мне нравятся мои плечи

Я легко взваливаю ответственность на свои плечи. Моя ноша легка — как пушинка на ветру. Я встаю во весь рост и свободно и радостно иду по жизни. Мои плечи красивые, прямые и сильные. Я выбираю мысли, которые делают мой путь легким и свободным. Любовь раскрепощает и расслабляет. Я люблю мою

жизнь. Я люблю и ценю мои прекрасные плечи!

Мне нравятся мои руки

Я оберегаю себя и моих любимых. Я радуюсь жизни. Я обладаю способностью правильно воспринимать жизненные обстоятельства. У меня колоссальная способность наслаждаться жизнью. Я выбираю мысли, позволяющие мне легко воспринимать перемены и двигаться в любом направлении. Я — человек сильный, способный и деятельный. Я люблю и ценю мои прекрасные руки!

Мне нравятся мои запястья

Мои запястья гибки и свободны. Я с легкостью отдаюсь наслаждениям. Я заслуживаю всё то хорошее, что получаю. Я выбираю мысли, которые помогают мне получать удовольствие от всего, что я имею. Я люблю и ценю мои прекрасные запястья!

Мне нравятся кисти моих рук

Кисти моих рук могут жить так, как они хотят. Они всегда знают, как относиться к людям и событиям. Я выбираю мысли, с которыми мне легко и радостно жить. Всё идет согласно Порядку, определенному Священным Правом. Я к жизни отношусь с любовью, значит, я — в безопасности, ничто не угрожает мне, я сохраняю свое «я». Моя душа спокойна. Я люблю и ценю мои прекрасные кисти рук!

Мне нравятся мои пальцы

Мои пальцы приносят мне много радости. Я обожаю мою способность трогать и чувствовать, ощупывать и изучать, штопать и чинить, творить, с любовью создавая красоту. Я держу палец на пульсе жизни, я живу в ладу со всеми, я в ладу со всем, что меня окружает. Я выбираю мысли, которые позволяют мне прикасаться ко всему с любовью. Я люблю и ценю мои пальцы!

Мне нравятся мои ногти

Смотреть на мои ногти — большая радость. Я под защитой, я — в безопасности. Пока я расслабляюсь, отдаю течению жизни, мои ногти растут сильными и твердыми. Я люблю и ценю чудесные детали моей жизни. Я выбираю мысли, которые помогают легко и просто справляться с мелочами жизни. Я люблю и ценю мои прекрасные ногти!

Мне нравится мой позвоночник

Мой позвоночник — средоточие гармонии, любви. Каждый позвонок нежно связан с двумя соседними. И все они взаимодействуют между собой плавно и безупречно. В этом — источник не только моей силы, но и гибкости. Я могу дотянуться до неба и изогнуться до земли. Я выбираю мысли, которые дают мне свободу и безопасность. Я люблю и ценю мой прекрасный позвоночник!

Мне нравится моя спина

Моя опора — сама жизнь. Я чувствую моральную поддержку. Я отгоняю прочь все страхи. Я чувствую себя любимой (любимым). Не важны для меня ни моё прошлое, ни весь мой прошлый опыт. Я забываю всё, что остается позади. Теперь я доверяюсь естественному ходу жизни. Я выбираю мысли, дающие мне всё, что нужно. Жизнь благоприятствует мне всегда, когда я жду этого и когда не жду. Я знаю: жизнь — это то, что нужно. Любовь к жизни делает меня человеком стройным и смелым. Я люблю и ценю мою красивую спину!

Мне нравится моя гибкость

Бог дал мне способность быть человеком гибким и плыть по жизни, как ветви ивы по воде. Я могу изгибаться, растягиваться, но всегда снова возвращаюсь в мое нормальное положение. Я выбираю мысли, которые усиливают способность быть человеком гибким и податливым. Я люблю и ценю мою прекрасную гибкость!

Мне нравится моя грудная клетка

Я потребляю ровно столько, сколько даю другим. Я получаю от жизни всё, что мне нужно. Я сохраняю мою индивидуальность и признаю за другими право быть такими, какие они есть. Жизнь защищает нас всех. Ничто не мешает нам расти. Я даю другим только любовь. Я выбираю мысли, которые дают нам всем свободу. Я люблю и ценю мою прекрасную грудную клетку!

Мне нравятся мои легкие

Я имею право на пространство. Я имею право на жизнь. Свободно, полной грудью я вдыхаю и выды-

хаю жизнь. Моя окружающая среда совершенно безопасна. Я доверяю Силе, дающей мне возможность так свободно дышать. Мое дыхание продлится столько, сколько я захочу прожить. Мой запас жизненных сил позволяет мне прожить столько, сколько я захочу. Сейчас я выбираю мысли, которые меня оберегают. Я люблю и ценю мои прекрасные легкие!

Мне нравится мое дыхание

Я так дорожу моим дыханием. Это мое богатство и источник жизни. Я знаю, что жизнь моя в полной безопасности. Я люблю жизнь. Я вдыхаю жизнь полной грудью. Мои вдохи и выдохи предельно гармоничны. Я выбираю мысли, от которых дыхание становится легким и приятным. Мое присутствие приносит людям радость. Я плыву — меня увлекает дыхание жизни. Я люблю и ценю мое великолепное дыхание!

Мне нравятся мои железы

Железы — это отправной пункт самовыражения. Мое самовыражение — это мой личный уникальный подход к жизни. Я — уникальная личность. Я ценю мою индивидуальность. Всё то хорошее, что случается в моей жизни, сначала зарождается в моей душе. Моя неповторимость начинается с мыслей, которые я выбираю. Духовная неприкосновенность и сила крепки во мне и сбалансированы. Я — человек энергичный, легкий на подъем. Я люблю и ценю мои прекрасные железы!

Мне нравится моё сердце

Мое сердце разносит радость по всему телу, питает его клетки. Сейчас во мне свободно циркулируют новые радостные мысли. Я чувствую и выражаю радость жизни. Я выбираю мысли, которые создают вечно радостное настоящее. Жить не страшно в любом возрасте. От меня во все стороны исходит любовь, и вся моя жизнь — это радость. Я люблю сердцем. Я люблю и ценю мое сердце!

Мне нравится моя кровь

Кровь в моих жилах — чистейшая радость. Эта радость жизни свободно растекается по всему телу. Я живу счастливо и радостно. Я выбираю мысли, воодушевляющие на жизнь. У меня богатая, полная, радостная жизнь. Я люблю и ценю мою прекрасную кровь!

Мне нравятся мои нервы

У меня чудесная нервная система. Нервы обеспечивают мне связь с жизнью в ее полном объеме. Я могу сильно чувствовать и глубоко осознавать. Я чувствую себя в полной безопасности. Я позволяю нервам мирно расслабляться. Я выбираю мысли, которые вселяют в душу покой. Я люблю и ценю мои великолепные нервы!

Мне нравится мой желудок

Я с радостью перевариваю опыт жизни. Жизнь мне идет на пользу. Я легко усваиваю каждое новое мгновение дня. Всё идет хорошо в моем мире. Я выбираю мысли, которые прославляют мое существование. Я верю, что жизнь питает меня тем, что мне нужно. Я знаю себе цену. Человек, подобный мне, достаточно хорош и сам по себе. Я — это Великолепное Священное Выражение Жизни. Я усваиваю эту мысль и превращаю ее в истину для себя. Я люблю и ценю мой замечательный желудок!

Мне нравится моя печень

Я отказываюсь от всего, в чём больше не нуждаюсь. Я с радостью отвергаю раздражение, критику, обвинения. У меня остались теперь лишь чистые и здоровые мысли. Всё в моей жизни идет согласно Порядку, определенному Священным Правом. Всё происходит лишь для моего величайшего блага и радости. Я нахожу любовь повсюду в моей жизни. Я выбираю мысли, которые исцеляют, очищают и возвышают меня. Я люблю и ценю мою прекрасную печень!

Мне нравятся мои почки

Я могу спокойно развиваться и принимать жизнь такой, какой мне удалось её создать. Я расстаюсь со старым и приветствую всё новое. Мои почки эффективно уничтожают то, что прежде отравляло мой ум. Теперь я выбираю мысли, которые создают мой собственный мир. Поэтому всё в моем мире я считаю совершенным. Мои эмоции уравнивает любовь. Я люблю и ценю мои прекрасные почки!

Мне нравится моя селезёнка

Моя единственная страсть — наслаждение жизнью. Моя истинная сущность — это смесь радости, любви, покоя. Я выбираю мысли, которые наполняют радостью всю мою жизнь. У меня здоровая, счастливая, нормальная селезенка. Я — в полной безопасности. Я выбираю сладость жизни. Я люблю и ценю мою

замечательную селезенку!

Мне нравится моя талия

У меня красивая талия. Она нормальная, естественная и очень гибкая. Я могу изгибаться и извиваться, как хочу. Я выбираю мысли, позволяющие мне наслаждаться упражнениями в приятной для меня форме. Размеры талии самые подходящие для меня. Я люблю и ценю мою красивую талию!

Мне нравятся мои бедра

Я очень устойчиво иду по жизни. Я постоянно иду к чему-то новому. В каждом возрасте есть свои интересы и цели. Я выбираю мысли, при которых мои бедра сохраняют твердость и силу. В этой опоре жизни — моя сила и мощь. Я люблю и ценю мои красивые бедра!

Мне нравятся мои ягодицы

Мои ягодицы хорошеют с каждым днем. В них — вся моя сила. Я знаю, что я — сильный человек. Я признаю и ценю мою силу. Я выбираю мысли, которые позволяют мне с любовью, по-умному пользоваться силой. Как прекрасно ощущать собственную силу! Я люблю и ценю мои красивые ягодицы!

Мне нравится моя толстая кишка

Я — канал, открытый для входа и свободного, щедрого и радостного движения во мне всего хорошего. Я охотно расстаюсь с мыслями и вещами, которые создают пробки и мешают движению. Всё в моей жизни нормально, гармонично, совершенно. Я живу сиюминутным настоящим. Я выбираю мысли, с помощью которых сохраняю открытость и восприимчивость к движению жизни. Поглощение, усвоение и выброс проходят у меня абсолютно без проблем. Я люблю и ценю мою прекрасную толстую кишку!

Мне нравится мой мочевого пузырь

Я живу в ладу с моими мыслями и эмоциями. Я живу в ладу с окружающими. Никто и ничто не имеет власти надо мной, потому что живу я только собственным умом. Я выбираю мысли, от которых мне спокойно. Я добровольно и с удовольствием избавляюсь от устаревших идей и понятий. Легко и радостно текут они из меня. Я люблю и ценю мой прекрасный мочевого пузырь!

Мне нравятся мои гениталии

Меня радует моя сексуальность. Это нормальное, естественное и самое лучшее состояние. Я считаю мои гениталии красивыми, естественными и вполне подходящими для меня. Я — человек достаточно хороший и красивый в том виде, в каком я существую здесь и сейчас. Я ценю удовольствие, которое дает мое тело. Наслаждение, которое приносит мне тело, — вполне безопасно. Я выбираю мысли, которые позволяют любить и ценить мои замечательные гениталии!

Мне нравится мой ректум

Красоту своего тела я вижу в каждой клетке, в каждом органе. Мой ректум такой же нормальный, естественный и красивый, как и любая другая часть тела. Я положительно отношусь ко всем функциям тела и радуюсь их совершенству и эффективности. Я считаю, что и мой ректум, и глаза, и пальцы ног одинаково важны и красивы. Я выбираю мысли, которые позволяют мне относиться с любовью ко всем частям тела. Я люблю и ценю мой прекрасный ректум!

Мне нравятся мои ноги

Сейчас я хочу забыть обо всех травмах и боли, испытанной в детстве. Я отказываюсь жить в прошлом. Я живу сегодняшним днем. Я прощаю и предаю забвению всё прошлое, а мои бедра, тем временем, твердеют и хорошеют. Моя полная мобильность позволяет двигаться в любом направлении. Мое прошлое не мешает мне идти по жизни вперед. Мои сильные икры расслаблены. Я выбираю мысли, с которыми мне радостно идти вперед. Я люблю и ценю мои прекрасные ноги!

Мне нравятся мои колени

Я обладаю пластичностью и гибкостью. Я даю и прощаю. Мне легко наклоняться и двигаться. Я понимаю и сострадаю другим людям. Мне легко прощать и само прошлое, и тех, кто в нем был. Я признаю других людей и постоянно хвалю их. Я выбираю мысли, позволяющие сохранять способность к восприятию любви и радости, которая свободно заполняет всё вокруг. Я припадаю к собственному алтарю. Я люблю и ценю мои красивые колени!

Мне нравится моя внешность

Я люблю мою внешность. В этой жизни она меня полностью устраивает. Я выбрала себе внешность еще до рождения, и своим выбором я довольна. Я — человек особый, уникальный. Никто другой не выглядит так, как я. Моя привлекательность усиливается с каждым, днем. Я выбираю мысли, которые еще больше подчеркивают красоту. Мне нравится, как я выгляжу. Я люблю и ценю мою красивую внешность!

Мне нравится мой рост

Мой рост для меня самый подходящий. Он не очень высокий и не очень низкий. Я могу смотреть и снизу вверх, и сверху вниз. Я могу и тянуться к звездам, и трогать землю. Я выбираю мысли, от которых у меня всегда появляется ощущение безопасности, защищенности, любви. Я люблю и ценю мой прекрасный рост!

Мне нравится мой вес

Сейчас у меня самый подходящий для меня вес. Он точно совпадает с весом, который я определила для себя. Свой вес я могу изменять, когда хочу. Я выбираю мысли, которые не снижают чувства удовлетворенности моим телом и его размерами. Я люблю и ценю мое красивое тело!

Мне нравится мой возраст

У меня сейчас самый лучший возраст. Мне дорог каждый год жизни — ведь прожить его можно только один раз. Каждый год — с младенческих лет до старости — наполнен присущими только ему чудесами. Детство так же уникально, как и пожилой возраст. Я хочу испытать всё. Я выбираю мысли, которые помогают мне спокойно стареть. Я с нетерпением жду событий каждого нового года моей жизни. Я люблю и ценю мой замечательный возраст!

Мне нравится мое тело

Мое тело — прекрасный дом для жизни. Я радуюсь, что мой выбор в этой жизни пал именно на это совершенное тело. У него самые лучшие размеры, форма, цвет. Оно служит мне так хорошо. Меня восхищает чудо, которым является мое тело. Я выбираю исцеляющие мысли, которые благотворно воздействуют на мое здоровое тело, приносят хорошее самочувствие. Я люблю и ценю мое прекрасное тело!

Я уже давно придерживаюсь убеждений: «Всё, что мне дано знать, мне открыто. Всё, что мне нужно, приходит ко мне. В моей жизни всё хорошо». Нового знания не существует. Всё является древним и мудрым. Для меня радость и удовольствие собирать мудрость и знания во благо всех тех, кто идет по пути целительства. Я посвящаю эту работу всем, кто научил, меня тому, что я знаю, моим многочисленным пациентам, друзьям по работе, учителям и Бесконечному Божественному Разуму, проводящему через меня то, что другие жаждут услышать.

Луиза Хей

Я люблю себя

Интервью с Луизой Хей подготовила журналистка из Голландии Лизетт Тхоофт.

— «Луиза, вы очень много работаете с больными людьми, а с 1985 года, насколько я знаю, проводите ежедневные семинары для больных СПИДом. Ваша работа, должно быть, очень тяжела как физически, так и морально. Зачем вы это делаете?»

Луиза Хей: — «Возможно, я просто не умею говорить слово «нет», и поэтому мне постоянно приходится обучать других людей тому, что я умею делать сама. Суть моего учения очень проста: любите себя, и вы исцелите свою жизнь. Обычно люди не любят себя, так как в душе себя презирают или злятся — не могут себе что-то простить или считают себя жертвой.

Всё дело в том, что они принимают только одну точку зрения на события, которые произошли с ними в прошлом. И это не дает им возможности жить полнокровной жизнью. Я делаю следующее: помогаю людям выявить их точку зрения на события прошлого и пересмотреть ее. Однако, многие очень боятся заглянуть внутрь себя: знают, что это будет очень болезненный процесс. Поэтому, я стараюсь делать это как можно мягче».

— «То есть, вы подслащиваете пилюлю?»

Луиза Хей: — «Я стараюсь, чтобы человек сразу почувствовал себя хоть немного лучше. Ведь, если пациент, приходя ко мне, каждый раз чувствует себя немножечко лучше, его общее состояние, в результате, сильно улучшается. А когда человек хорошо себя чувствует, у него повышается трудоспособность».

— «Что вы подразумеваете под работой? Аффирмации и визуализацию¹?»

Луиза Хей: — «Аффирмации и желание посмотреть на свою жизнь другими глазами. Я часто привожу такой простой пример: на улице идет дождь. Человек выглядывает в окно и говорит: «Какой ужасный день!» Но это не ужасный, а просто сырой день.

Если же вы действительно верите, что это день ужасный, ждите неприятностей, и они будут сопровождать вас весь день. Если же вы скажете себе: «Это просто сырой день», вы сделаете всё, что запланировали, и получите удовольствие от жизни. Кстати, этот принцип можно использовать в самых разных ситуациях».

— «Звучит очень разумно. А что вы понимаете под религиозностью и духовным поиском?»

Луиза Хей: — «Я не верю в бородатого старца, который сидит на облаке и строго грозит мне пальцем. Я чувствую связь с той силой, которая управляет Вселенной, заставляет биться мое сердце, вдыхает жизнь в мое тело. Существует сознание, значительно более развитое, чем мое, и я как-то связана с ним. И чем больше я чувствую эту связь, чем больше я соединюсь с ним, тем сильнее я становлюсь».

— «Ваши книги оставляют такое впечатление, как будто каждый, используя эту силу, может стать богатым и здоровым».

Луиза Хей: — «С помощью этой силы можно улучшить качество жизни. Это я и пытаюсь донести до читателя. Чем больше мы доверяем самому процессу жизни, тем больше хорошего приносит она нам. А если случается что-либо неприятное, то вместо того, чтобы винить себя за это, я говорю себе: «Всё в порядке». Я уверена в том, что это событие способно научить меня чему-то очень важному, и поэтому, последствия его будут благоприятны для меня».

— «Многим людям непонятна ваша точка зрения на деньги. Деньги для многих являются проблемой, а вы предлагаете представить себе поток денег, который течет в ваш дом. Неужели этот воображаемый поток может решить реальную проблему нехватки денег?»

Луиза Хей: — «Деньги вообще не являются проблемой, но люди не понимают этого. Они думают, что деньги — необходимое условие счастливого существования, что с помощью денег можно добиться всего. Но достаточно пообщаться с богатыми людьми, чтобы понять, что деньги не решают многих проблем.

В отношении денег у людей сформировались даже более жесткие установки, чем в отношении секса. Они твердо знают, что они могут себе позволить, а что нет, что они заслуживают, а чего не заслуживают. Действительно, у многих из нас нет денег или их очень мало. Но это напрямую связано с организацией нашего сознания».

— «Что вы имеете в виду? Если сформировано правильное отношение к деньгам, то они сами придут к вам?»

Отношение к деньгам

Луиза Хей: — «Мы смотрим на деньги очень ограниченно. Мы всегда знаем, сколько нам позволено их иметь. Например, вы можете сказать себе: «Я хочу поехать в Париж, но у меня нет денег. Поэтому, я не могу туда поехать». Таким образом, деньги являются препятствием для вашей поездки в Париж. Но если вы будете делать аффирмации и представлять себе, как вы приятно проводите время в Париже, энергия Вселенной поможет вам и вы, так или иначе, там окажетесь».

— «Значит, деньги — это не главное. Почему же тогда вы предлагаете представлять людям, как деньги текут в их дом?»

Луиза Хей: — «Потому что люди хотят иметь деньги. Деньги для них значат очень много. Им кажется, что именно они являются основой хороших отношений в семье, с товарищами и знакомыми. И потом деньги — это та проблема, которая многим первой бросается в глаза».

— «А вам деньги помогли улучшить жизнь?»

Луиза Хей: — «Хм... Если вы делаете аффирмации только ради того, чтобы получить деньги, и не изменяете себя, эти принципы не срабатывают».

— «Ваша работа, которую вы определяете, как духовное совершенствование человека, похоже, направлена на достижение чисто материальных благ, удовлетворение путем аффирмации и визуализации всё новых и новых своих потребностей. Но для многих людей духовность означает как раз обратное. Радж-

¹ Визуализация — процесс, в котором мысленно представляется зрительный образ того, что человек хочет получить затем в реальности.

ниш, например, говорил, что нужно вообще прекратить достигать чего-либо, дать отдых своему интеллекту и принимать всё как данность».

Луиза Хей: — «Когда человек в своем развитии достигает уровня, на котором его душа находится в гармонии и чистоте, когда он понимает жизнь и уважает как себя, так и ее процесс, ему не нужно делать аффирмации. Я, например, сейчас прибегаю к ним достаточно редко.

Мне помогает основной принцип моей жизни — я всегда верю: то, в чем я нуждаюсь, придет ко мне, всё, что мне нужно знать, откроется мне; в моей жизни — всё хорошо; я двигаюсь от одного прекрасного события к другому, я прекрасно себя чувствую, я обеспечена и любима, где бы я ни была.

В рамках этих принципов моя жизнь может течь в любом направлении. И если вдруг на Земле случится ужасная катастрофа, это позволит мне справиться с силами и прийти к вам на помощь. Поверите ли вы тогда в то, что эти принципы действительно дают мне возможность в любых условиях продолжать мое дело?»

— «Это похоже на принцип «получаешь то, что отдаешь». Но он очень, напоминает обычную сделку».

Луиза Хей: — «Вы правы. Принцип, о котором вы говорите, нельзя использовать с расчетом на то, чтобы получить что-то взамен. Он срабатывает в полной мере только тогда, когда вы делаете что-то от души. Эффективность этого принципа зависит от того, насколько открыто ваше духовное сердце. Ведь открытое сердце притягивает к себе только хорошее».

— «Вы говорите, что СПИД можно вылечить правильным отношением к жизни. Но многие больные СПИДом правильно относились к жизни и, тем не менее, умерли. Почему?»

Договор с душой

Луиза Хей: — «Исцеление означает значительно большее, чем просто лечение тела. Я не знаю, какие отношения, какой договор с душой был у тех людей, о которых вы говорите. Часто именно болезнь является возможностью наладить отношения со своей душой. Я знаю многих больных СПИДом, которые очень сильно изменились в течение болезни — они достигли любви и понимания, чистоты поступков и сумели создать мир в семье. Они умерли. Но смерть встретили без ропота и робости, не как наказание за грехи, а как естественный переход в иное состояние».

— «Некоторых людей раздражают ваши книги. Мне лично не очень нравится ваша установка: думайте правильно и ничего плохого с вами не случится».

Правильно думать

Луиза Хей: — «Речь идет об очень продвинутом уровне сознания, и лишь немногие могут его достичь. Однако, каждый из нас может достичь такого уровня, когда неприятности еще случаются, но вы не расстраиваетесь, как раньше, а совершенно по-другому проходите через них».

— «Вы счастливы?»

Луиза Хей: — «Да, большую часть времени».

— «А сейчас?»

Луиза Хей: — «Сейчас я чувствую себя очень спокойно и хорошо. Место, где я сейчас нахожусь, очень красивое. А дома меня ждут две радостные собаки и стол, заваленный работой. Мне кажется, я создала себе прекрасную жизнь».

Книга 3. Сила внутри нас

Обретая сознание

Кто вы? Почему вы здесь? Во что вы верите в своей жизни? Люди потратили тысячелетия в поиске ответов на эти вопросы. И в этом поиске они всегда погружались внутрь самих себя. Движение вовнутрь — что это значит?

Я верю, что Внутренняя Сила ведет с любовью каждого из нас к достижению идеального здоровья, идеальных взаимоотношений, идеальной карьеры.

Она может научить каждого из нас процветанию. Чтобы стать обладателем всех этих замечательных вещей, нужно, прежде всего, поверить, что они возможны.

Следующий шаг — освобождение от тех моделей жизни, которые порождают неблагоприятные условия. Делается всё очень просто: мы погружаемся внутрь самих себя и стучимся в дверь Внутренней Силы. Она уже знает, что для нас лучше всего.

Если у вас есть желание настроить жизнь на одну волну с Внутренней Силой, которая нас любит и

поддерживает, этого уже достаточно. Мы можем привнести любовь и процветание в свою жизнь.

Я верю, что ваш разум всё время поддерживает связь с Единым Бесконечным Разумом. Следовательно, все знание и вся мудрость доступны нам в любое время.

Мы связаны с Бесконечным Разумом, со Вселенской Силой, давшей нам жизнь, через искру внутреннего света, через наше Высшее «Я» или через Силу внутри Нас.

Вселенская Сила любит все свои творения. В основе этой силы лежит доброе, светлое начало, и она управляет всем в нашей жизни.

Она не умеет ненавидеть, лгать или наказывать. Она является воплощением чистой любви, свободы, понимания и сострадания. Очень важно обратиться в своей жизни к Высшему «я». Именно благодаря этому, мы и познаем истинные радости жизни.

Мы должны понимать, что эту силу можно использовать по-разному. Если мы решаем жить прошлым и бесконечно возвращаемся к неудачно сложившимся для нас ситуациям и невыгодным условиям, то мы не сможем двинуться с места.

Но если мы сознательно отказываемся быть жертвами прошлого и начинаем заново строить свою жизнь, Внутренняя Сила встает на нашу сторону. Мы начинаем узнавать, что жизнь может быть действительно прекрасной.

Я не верю в существование двух разных сил. Я думаю, что духовное начало — едино. Легко заявить: «Он — дьявол» или «Они — исчадия ада». На самом деле — всё зависит от нас самих. Либо мы эту силу используем, набираясь опыта и становясь мудрее, либо, обращаемся с ней неверно. Дьявол действительно живет в наших сердцах? В таком случае, зачем осуждать других? Чем они от нас отличаются?.. Так что же мы выбираем?

Ответственность против вины

Я полагаю, что в значительной степени мы определяем условия нашей жизни — как хорошие, так и плохие — с помощью моделей восприятия и мышления. Мы концентрируемся на той или иной мысли, мысль вызывает чувства. Наша жизнь начинает строиться — *нами!* — созвучно этим чувствам и убеждениям.

Нельзя винить себя в том, что что-то в нашей жизни вышло из-под контроля. Но между виной (а также желанием возложить ее на других) и чувством ответственности существует большая разница.

Когда я говорю об ответственности, то имею в виду обладание силой. Вина тратит силу впустую, расточает ее. И, напротив, ответственность дарует нам силу для изменения своей жизни. Когда мы играем роль мученика, то используем личную силу для того, чтобы быть беспомощным.

Но когда принимаем решение взять на себя ответственность, мы перестаем бездарно тратить время, обвиняя людей и обстоятельства. Точнее, то, что не имеет к нам отношения. Некоторые люди чувствуют себя виноватыми из-за болезни, нищеты, каких-то проблем. Они предпочитают интерпретировать чувство ответственности, как чувство вины. (Некоторые журналисты называют это явление «комплексом вины Нью-Эйдж»).

Люди такого рода, всё время в чем-нибудь винят себя, считают себя законченными неудачниками. Однако, они имеют обыкновение винить во всем и окружающих. Это лишний способ подчеркнуть свою ущербность. В своих рассуждениях я имею в виду совсем не этот комплекс.

Если мы используем свои проблемы и болезни, как возможность осознания перемен, которые необходимо осуществить в своей жизни, то у нас есть сила. Многие люди, пережившие какую-то катастрофу или переболевшие тяжелой болезнью, вспоминают об этих событиях, как о самых замечательных в своей жизни: именно они дали им шанс начать новую жизнь.

И наоборот, многие, заболевая, говорят: «О горе мне, мученику! Доктор, вылечите меня скорее!». Мне кажется, что таких людей ждут впереди нелегкие времена: они не смогут самостоятельно поправиться или решить свои проблемы.

Ответственность — это наша способность реагировать на ситуацию. У нас всегда есть выбор. Это вовсе не значит, что мы не желаем взглянуть в глаза правде и признать ее. Выбор не имеет ничего общего с отрицанием реальной ситуации. Он означает лишь то, что мы осознаем, что сыграли определенную роль в формировании сложившихся обстоятельств.

Беря на себя ответственность, мы разрешаем своей Внутренней Силе изменить нашу жизнь. Здесь можно и нужно спросить: «Что я могу сделать, чтобы всё изменить?» Нужно понять, что у всех нас огромные резервы внутренней, личной силы. Всё зависит только от того, как мы ее используем.

Многие из нас знают, что выросли в неблагополучных семьях. Оттуда мы выносим множество негативных представлений о том, кто мы есть, и о взаимоотношениях с жизнью.

Мое детство прошло в бесконечных оскорблениях и мытарствах. Кроме того, я столкнулась с насилиями

ем сексуального характера. Я жаждала любви и привязанности и не знала, что такое чувство собственного достоинства. Когда мне исполнилось пятнадцать лет, я ушла из родительского дома, но и после этого мои злключения не закончились.

Я по-прежнему повсюду сталкивалась с насилием и грубостью в разных проявлениях. Мне и в голову не приходило, что причина всех моих несчастий заключается в моделях чувственного восприятия и мышления, вынесенных мною из детства.

Дети, как правило, по-своему реагируют на психологическую атмосферу, создаваемую взрослыми. Так, рано узнав, что такое страх и оскорбление, я, уже повзрослев, продолжала воссоздавать их в своей жизни. И, конечно же, я не знала, что во мне достаточно сил, чтобы всё разом изменить. Я проявила по отношению к себе максимум черствости, и всё потому, что относилась недостаток любви и привязанности на счет своей полной испорченности и непригодности к жизни среди людей.

Все события, имевшие место в вашей жизни до настоящего момента, были результатом ваших мыслей и убеждений, пришедших из прошлого. Давайте же перестанем оглядываться назад, сгорая от стыда. Смотрите на прошлое, как на богатый жизненный опыт. Без этого опыта вас бы сегодня здесь не было.

И нет оснований для самобичевания. Что с того, что вы где-то что-то не доделали? Вы сделали всё, что могли и как могли. Отпустите прошлое с любовью, будьте благодарны ему за то, что оно привело вас к подобному осознанию.

Прошлое существует *только в нашем сознании*. Мы воспринимаем его через определенную призму. Важен тот момент, который мы переживаем именно сейчас, то, что, мы делаем и чувствуем в данную секунду. То, что мы делаем сегодня, ляжет в основу завтрашнего дня.

Таким образом, получается, что лучше именно сейчас принять решение. Мы не можем ничего сделать завтра, и уж тем более — вчера. Только *сегодня*. Важно то, что мы выберем прямо сейчас — какие мысли, убеждения и слова.

Когда мы начинаем сознательно изменять наши чувства и мысли, мы приобретаем всё необходимое для такого изменения. Пусть это звучит слишком просто, но помните: источник силы — в *настоящем моменте*.

Очень важно понять, что не разум хозяин над вами, а, напротив, вы хозяин над ним. Ваше Высшее «я» — его хозяин. Вы можете перестать мыслить по-старому. Когда ваши прошлые мысли попробуют вернуться на прежнее место, заявив: «Ох, трудное это дело — меняться», то подайте мысленно самому себе команду: «*Я сейчас верю в то, что измениться нетрудно*».

Если хотите, повторите этот внутренний монолог несколько раз, пока не осознаете, что командуете парадом вы сами. И, кроме того, действительно говорите именно то, что хотели сказать. Вообразите, что мысли подобны каплям воды. Одна мысль, так же, как и капля воды, значит немного.

Но вот вы повторяете мысли снова и снова, и на ковре образуется сначала мокрое пятно, затем небольшая лужица, вслед за ней — водоем... А дальше — озеро, река, море и, наконец, океан. Так, что же за океан вы создаете? Загрязненный и отравленный — такой, что и палец окунуть опасно? Или ваш океан кристально чист и манит насладиться освежающими водами?

Мне часто жалуются: «Я не могу перестать так думать». Я всегда отвечаю: «*Нет, вы можете*». Вспомните, как часто вы отказывались думать о хорошем? Всё, что от вас требуется, — это дать команду своему разуму, сказать ему: «*Я это сделаю*». Вы должны принять решение и перестать мыслить негативно.

Заметьте, я не советую вам бороться с вашими мыслями, когда вы хотите что-то изменить. Если вам пришла в голову мысль негативного характера, то просто скажите ей: «*Спасибо за участие*». Таким образом, вы не отрицаете существующего положения вещей и не разрушаете свою созидательную силу негативными мыслями.

Скажите себе, что больше не поддаётесь разного рода отрицаниям, что отказываетесь от негативного подхода к жизни. Вы хотите создать совершенно иной образ мышления. Но, опять же, не объявляйте мыслям войну. Признавайте их существование и идите дальше, оставив эти мысли позади. Не утоните в море собственной негативности — вы можете плавать по океану жизни.

Ваше предназначение — стать олицетворением прекрасного и любящего жизненного начала. Жизнь ждёт, чтобы открыть вам свои сокровища, — но только тогда, когда вы почувствуете себя достойным этого. Мудрость и Разум Вселенной всегда в вашем распоряжении. Жизнь всё время идет с вами рука об руку — в ней ваша опора. Поверьте, сила внутри вас, действительно для вас.

Если вы испуганы, может помочь следующее упражнение. Представьте, как происходит процесс дыхания, как воздух наполняет ваши легкие. Вдох — выдох, вдох — выдох... Дыхание — самая драгоценная жизненная субстанция — дано вам безвозмездно. Вы никогда не будете испытывать в нем недостатка, пока живете.

Вы принимаете этот бесценный дар не задумываясь, но почему-то считаете, что жизнь обделила вас

остальным. Неужели вы думаете, что она не в состоянии позаботиться обо всём, что вам необходимо? А сейчас подошло время познать собственную силу — то, на что способны вы сами. Погрузитесь внутрь себя и узнайте, кто вы такой.

Мы все имеем собственное мнение. У вас есть на него право, и у меня оно есть. Неважно, что происходит в мире. Единственное, с чем вы можете работать, — это с тем, что представляет интерес для вас. Вам нужно наладить контакт с вашим внутренним гидом. Он знает ответы на все вопросы, которые вы захотите задать.

Он — средоточие вашей мудрости. Нелегко прислушиваться к собственному голосу, когда друзья и родственники говорят вам, что делать. Однако, все ответы вы можете получить прямо сейчас. Они находятся внутри вас, кстати, так же, как и вопросы.

Каждый раз, когда вы говорите: «Не знаю», дверь, ведущая к внутренней мудрости, захлопывается. Сообщения, которые вы получаете от своего Высшего «я», крайне важны и оказывают на вас благотворное влияние. Когда сообщения носят негативный характер, знайте: в игру подключилось эго и ограниченный определенными рамками человеческий ум. А может быть, даже воображение? Последнее, однако, играет важную роль в позитивном мышлении и снах.

Поддержите себя, сделав правильный выбор. Если сомневаетесь, спросите себя: «Я принимаю это решение из любви к себе? Нужно ли мне это сейчас?» Позже — через день, через неделю, через месяц — вы можете принять другое решение, но задавайте себе эти вопросы постоянно.

Научившись любить самих себя и доверившись Высшей Силе, мы становимся сопричастными бесконечному Духу мира любви. Наша любовь к себе позволяет мученикам переродиться в победителей. Наша любовь к себе притягивает к нам чудесные переживания.

Замечали ли вы когда-нибудь, что люди, симпатизирующие самим себе, по-настоящему привлекательны? Они, как правило, обладают одним замечательным качеством: они довольны своей жизнью. Вещи приходят к ним легко и без усилий с их стороны.

Я давно поняла, что живу в согласии с Богом и с Настоящим. Я верю, что мудрость и понимание Духовного Начала пребывают во мне; что во всех моих земных делах меня ведет Бог. Как все звезды и планеты расположены на совершенно определенных орбитах, так и я нахожусь на своей — на правильном Божественном пути.

Я не могу объять всего своим ограниченным человеческим разумом. Однако, на космическом уровне я знаю: я там, где должна быть, — в нужном месте, в нужное время и делаю то, что нужно. Мой опыт переживания настоящего мгновения — еще один шаг к новому осознанию и к новым возможностям.

Кто вы? Чему вы должны здесь научиться, чему научить? У каждого из нас своя собственная, ни с чем не сопоставимая цель. Мы представляем из себя нечто большее, нежели просто нашу индивидуальность, наши проблемы, наши страхи и наши болезни.

Мы намного превосходим собственное тело. Мы связаны со всем, имеющим место на планете, со всеми проявлениями жизни на ней. Мы все несем в себе духовное начало. Мы — свет, энергия, вибрации и любовь. И у всех нас достаточно сил, чтобы открыть цель и назначение своей жизни.

Следуя внутреннему голосу

Мысли, которые мы выбираем, — это кисть, которой мы наносим мазки на полотно своей жизни.

Мне припоминается случай, когда я впервые услышала то, что, изменив мышление, можно изменить саму жизнь. Эта идея произвела во мне настоящую революцию. Я тогда жила в Нью-Йорке, где открыла для себя Церковь Религиозной Науки. (Часто Церковь Религиозной Науки, или Науки Разума, основанную Эрнстом Холмсом, путают с Церковью Христианской Науки, основанной Мэри Бэйкер Эдди. И то, и другое течение отражают развитие новой мысли; однако, в их концепциях имеются расхождения.)

В Церкви Науки Разума трудятся священники и те, кто несет людям практическую сторону учения. Именно от них я впервые услышала, что мысль формирует будущее. Пусть я до конца не поняла, что они хотели этим сказать, но сама идея расшевелила мой внутренний колокол — тот аспект интуиции, который принято связывать с внутренним голосом.

За многие годы я научилась следовать ему. Когда колокол звонит «Да», то пусть это совершенно сумасшедшее решение, но я знаю: это то, что мне нужно. Итак, эти идеи зажгли меня. Какой-то голос внутри меня сказал: «Да, всё верно». И тогда я решила пойти в путешествие, целью которого было научиться изменять мысли.

Однажды приняв эту идею и сказав ей «да», я начала задавать себе вопрос: «А как?» Я очень много читала; мой дом, наверное, был очень похож на ваш: во всех комнатах лежали груды книг по самосовершенствованию и духовному развитию. В течение многих лет я регулярно посещала различные занятия и семинары.

Мне кажется, я проявила интерес ко всему, что имело отношение к этой тематике. Я с головой погрузилась в идеи, связанные с развитием нового мышления. В этот период я впервые в жизни взялась за учебу. До этого я вообще, ни во что не верила. Моя мать была утратившей веру католичкой, а отчим — атеистом. У меня было странное представление о христианах: либо они носят власняницы, либо их пожирают львы. Мне это не нравилось.

Я бросилась в изучение Науки Разума, как в омут, без оглядки. Для меня открылся новый путь, и это было великолепно. Сначала всё было легко. Я уловила смысл некоторых идей, начала думать и говорить немного по-другому. В те дни я всё время была чем-то недовольна и полна жалости к самой себе: мне просто нравилось беспомощно барахтаться в канаве.

Я еще не знала, что сама вызываю ситуации, заставляющие меня постоянно испытывать к себе жалость. Но, с другой стороны, в те дни я ничего иного и не знала. Через некоторое время я заметила, что стала жаловаться меньше. Я стала прислушиваться к тому, что говорю, начала отдавать себе отчет в своих действиях, пыталась изменить себя.

Я бормотала аффирмации, не совсем понимая, что они значат. Конечно же, я начала с самых лёгких, но они привели лишь к незначительным изменениям. Например, для меня стал загораться зеленый свет светофора, стало находиться место на автостоянке. Решив однажды, что я довольно крута, я превратилась постепенно в задиристую, высокомерную, твердо убежденную в своей правоте особу.

В меня вселилась уверенность, что я знаю ответы на все вопросы. Сейчас, оглядываясь на прошлое, я думаю, что таким образом воспитывала в себе чувство безопасности. Оно мне было необходимо, когда я делала первые шаги в совершенно незнакомой для меня области.

Когда мы начинаем избавляться от своих старых привычек и убеждений, особенно если раньше находились под их жестким, неумолимым влиянием, может возникнуть сильное чувство страха. Я, например, страшно испугалась и была готова ухватиться за что угодно, только бы почувствовать себя в безопасности. А ведь это было всего лишь начало: мне предстоял еще долгий путь, и по нему я иду до сих пор.

Как и у многих из вас, он часто оказывался тернистым: простое проговаривание аффирмаций не всегда срабатывало. Я не могла понять почему. Я обращалась к самой себе: «В чем ошибка?» И тут же начинала себя обвинять. Может быть, я лишний раз доказала, что ни на что не гожусь? Старые убеждения прочно укоренились во мне.

Мой учитель Эрик Пейс всё время очень внимательно наблюдал за мной. Однажды он коснулся идеи Обиды. Я не имела ни малейшего представления, о чем он говорил. Обида? Моя? Откуда? В конце концов, я нашла свой путь и достигла духовного совершенства. Как мало я тогда о себе знала!

Я продолжала стараться изо всех сил: изучала метафизику и духовную литературу; присматривалась к самой себе; собирала свои знания по крупицам — столько, сколько могла. И иногда применяла их на практике. Мы часто слышим интересные вещи, порой улавливаем их суть, но далеко не всегда используем в жизни.

Время, казалось, летело очень быстро: к определенному моменту я поняла, что изучаю Науку Разума уже около трех лет. Я стала работать при церкви. Преподавая философию, я удивлялась, почему мои студенты оказались хромыми на обе ноги. Я не понимала, почему они так крепко увязли в своих проблемах, почему им не идут на пользу мои советы.

Почему они не используют их и не станут лучше? Мне никогда не приходило в голову, что всё, о чем я говорила студентам, весьма расходилось с моим собственным образом жизни. Я походила на *родителей*, учащихся детей, как поступать, и делающих *всё наоборот*.

Однажды, совершенно неожиданно, у меня обнаружили рак влагалища. Поначалу я ударилась в панику. Это было абсолютно нормальной, естественной реакцией. Я полагала, что если бы душа моя была чиста и у меня был бы определенный внутренний стержень, то я бы не заболела.

Оглядываясь назад, в прошлое, я думаю, что на момент постановки диагноза, я чувствовала себя в достаточной безопасности: я тогда уже была в силах побороться с болезнью, прежде чем она убила бы меня, не открыв секрета своего возникновения.

К тому времени я знала многое. Мне было известно, что рак — это результат накапливаемой годами обиды, которая начинает постепенно разъедать физическое тело. Если мы всю жизнь сдерживаем эмоции, они, в конце концов, заявляют о своем существовании на уровне тела.

Я начала осознавать, что обида, о которой много раз говорил мой учитель, имеет непосредственное отношение к физическим, эмоциональным и сексуальным оскорблениям, которым я подвергалась в детском возрасте. Я действительно была обижена и вспоминала об этом с горечью, но никогда ничего не делала, чтобы отпустить от себя эту горечь.

Единственное, что я могла сделать, чтобы забыть прошлое, — это уйти из дому. Оставив дом, я надеялась, что оставила все беды позади. На самом же деле, я их просто похоронила в своей памяти. *Встав на*

путь метафизического отношения к миру, я накрыла чувство обиды колпаком духовности, похоронила его внутри себя.

Я всячески избегала контакта с собственными чувствами и эмоциями. Я не знала, кем и где я была. После того как диагноз был поставлен, началась тяжелая внутренняя работа по изучению себя. Слава Богу, у меня для этого было всё необходимое. Я знала: для того чтобы добиться радикальных изменений, нужно погрузиться в глубь себя.

Меня, конечно, могли прооперировать, обеспечив, тем самым, временное облегчение. Но, не меняя образа мышления, я, скорее всего, снова бы взрастила в себе эту болезнь.

Мне всегда хотелось узнать, где у нас возникает рак — в правой или левой части нашего тела. Правая часть представляет мужское начало — отдающее. Левая — женское, принимающая половина. Почти всю мою жизнь у меня были проблемы с правой частью тела. Именно там я хранила обиды, направленные на отчима.

Я больше не довольствовалась зеленым светом светофора и автостоянками. Я знала: нужно идти дальше и глубже. Ко мне пришло осознание того, что я не продвигаюсь в своей жизни так, как хочу, потому что не очистилась от хлама детских воспоминаний, не живу в соответствии со своими новыми принципами.

Мне предстояло узнать ребенка внутри себя и работать с ним. Этот ребенок нуждался в моей помощи, ему всё еще было больно. Я полностью посвятила себя практике самоисцеления. Кое-что из того, что я делала, выглядело странным. Но меня это не останавливало. На карту была поставлена моя жизнь.

В течение последующих шести месяцев исцеление стало моей повседневной круглосуточной работой. Я читала и изучала всё, что только могла найти по нетрадиционным методам лечения рака. Я действительно верила, что это возможно. Я очистила свой организм от накопившихся за долгие годы шлаков.

Много месяцев подряд я питалась, как мне казалось, только спраутсом и очищенной спаржей. Именно эти продукты запомнились мне больше всего, хотя я, конечно же, ела что-то еще. Я работала с моим учителем Науки Разума Эриком Пэйсом. Он помогал мне изменять мой образ мышления так, чтобы рак отступил.

Я повторяла аффирмации, занималась визуализацией и укрепляла свое духовное начало. Ежедневно я упражнялась перед зеркалом. Наиболее трудными для меня словами оказались: *«Я люблю тебя Луиза, я на самом деле люблю тебя»*. Каждый раз, когда я пыталась их произнести, на мои глаза наворачивались слезы и перехватывало дыхание, слова застревали в горле.

Когда мне, наконец, это удалось, я словно совершила «квантовый скачок». Я посещала в то время психотерапевта, имеющего богатый опыт по оказанию помощи людям, которым трудно открыто выражать и отпускать от себя свой гнев. Много часов я провела, крича и молотя кулаками подушки. Это было прекрасно.

Я чувствовала себя хорошо, потому что никогда раньше в своей жизни не позволяла себе этого делать. Я не знаю, что именно сработало; возможно, всё понемногу. Во время моих занятий я проявляла поразительное упорство. И занималась утром, едва открыв глаза. Прежде чем лечь спать, я благодарила себя за то, что делала в течение дня.

Одной из моих аффирмаций была следующая: *«Я выздоравливаю во время сна и просыпаюсь утрам свежей, бодрой и полной сил»*. Просыпаясь, и благодарила свое тело за проделанную ночью работу. Я повторяла изо дня в день, что хочу духовно расти, хочу учиться; хочу измениться и перестать считать себя никчемным человеком.

Я также работала над своим сознанием и умением прощать. Одним из методов, которые я использовала, было подробное — настолько, насколько можно — изучение детства моих родителей. Постепенно я начала понимать, как к ним относились, когда они были маленькими, я осознала, что по этой причине они не могли воспитывать своих детей иначе.

Мой отчим, будучи ребенком, подвергался оскорблениям. Через много лет он так же стал обращаться со мной и моим братом. Моей матери с детства внушали, что мужчина всегда прав. Именно поэтому она поддерживала отчима, позволяя ему творить всё, что заблагорассудится. Никто не учил их ничему другому. Это был их образ жизни. Шаг за шагом я осознавала это.

Вместе с пониманием я обретала умение прощать. Чем больше я прощала своих родителей, тем больше мне захотелось простить саму себя. Простить себя — это крайне важно. Многие из нас унижают и обижают ребенка внутри себя точно так же, как это делали с нами родители. Мы просто продолжаем дурную традицию.

Когда мы были детьми и к нам плохо относились, нам не приходилось выбирать. У нас не было права голоса. Но теперь мы выросли — так зачем же обижать ребенка, который внутри нас? Это ведь может привести к *катастрофическим последствиям*.

Как только я простила себя, я начала себе доверять. Я поняла, что когда мы не доверяем жизни или

другим людям, мы на самом деле, не доверяем себе. Точнее, мы не доверяем своему высшему «я» заботиться о себе. Например, мы говорим: «Я никогда не влюблюсь снова, так как не хочу, чтобы меня ранили» или «Я никогда не позволю этому случиться».

В действительности же мы имеем в виду другое: «Я не доверяю себе. Я и мысли не допускаю, что могу о себе позаботиться. Лучше я буду держаться в стороне». Наверное, в какой-то момент я поверила в обратное. Я доверилась себе, поняла, что могу о себе заботиться. Мне становилось всё легче и легче любить себя. Мое тело и сердце начали исцеляться.

Вот таким неожиданным образом произошел мой духовный рост.

Кстати, я получила дополнительный подарок: моя внешность изменилась в лучшую сторону. Я стала выглядеть моложе и привлекательнее. Я нравилась своим ученикам, и все они стремились работать над собой. Мне даже не нужно было ничего говорить. Они чувствовали, ощущали, что я живу в соответствии со своими убеждениями.

Они их охотно принимали и делали невероятные успехи, улучшая качество своей жизни. Обретя однажды внутренний покой и примирившись с собой, мы обнаруживаем, что жизнь становится намного приятней и интересней.

Так чему же меня научил мой личный опыт? Самое главное, я поняла, что *обладаю силой*, способной изменить мою жизнь. Для этого нужно только *желание* изменить свои стереотипы мышления и расстаться с внутренними моделями, отбрасывающими нас обратно в прошлое. Этот опыт позволил мне понять, что имея такое желание, мы способны достичь невероятных результатов в изменении нашего образа мышления, состояния здоровья и жизни вообще.

Независимо от того, на каком этапе жизни вы находитесь, какой вклад вы в нее внесли, и что в ней происходит, вы всегда делаете всё, что в ваших силах, — на вашем нынешнем уровне понимания, знания и осознания.

И когда вы узнаете больше, вы начинаете это делать по-другому, как это произошло со мной. Не кляните себя за то, что вы тот, кто вы есть. Не обвиняйте себя, если не смогли что-то сделать лучше и быстрее. Скажите себе: «Я сделал всё, что мог».

Даже если я сейчас в плачевном состоянии, это только временно. Я обязательно выкарабкаюсь. Нужно только подумать, как это сделать лучше». Если вы только и делаете, что говорите себе, какой вы плохой и глупый, то и останетесь там, где вы есть. Вам необходима собственная поддержка. Иначе ничего не изменится.

Методы, которые я использовала в своей практике, придуманы не мной. Большинство из них я узнала в Церкви Религиозной Науки. На них и основывается мое учение. Эти принципы стары, как мир. Если вам довелось познакомиться с любым из древних духовных учений, то, скорее всего, вы ничего нового не узнаете.

В Церкви Религиозной Науки меня готовили стать пастором. Однако, прихода у меня нет. Я — свободное духовное лицо. Я выражаю свое учение простым языком — так, чтобы оно могло достичь многих.

Этот путь — замечательный способ свести все свои представления воедино и по-настоящему осознать, для чего нам дана жизнь и как использовать свой разум, чтобы стать ее хозяином. Когда я двадцать лет назад начинала свой путь, я и понятия не имела, что смогу нести надежду и оказывать помощь другим людям, то есть, делать то, что я делаю сегодня.

Закон разума

Каждый день открыто заявляйте о том, чего хотите в жизни. Заявляйте так, как будто вы уже этим обладаете.

Существуют законы гравитации и некоторые другие законы материального мира, например законы физики и электричества. Большинство из них я не понимаю. Существуют также Божественные законы, подобные закону причины и следствия: «То, что вы отдадите, то и получите назад». К ним относится и закон разума.

Я не знаю, как он действует, так же, как и не знаю, как действует закон электричества. Я знаю только, что когда я щелкаю выключателем, зажигается свет. Я уверена, что когда мы думаем или когда произносим слова и предложения, это каким-то образом связано с действием закона разума. Что-то исходит от нас в абстрактной форме и возвращается в конкретной форме реального жизненного опыта.

А сейчас мы приступим к изучению взаимоотношений между Ментальным планом и физическим. Мы поймем, как работает разум. Наши мысли созидательны. Они мгновенно проносятся в наш мозг, поэтому, на первых порах бывает трудно поймать мысль за хвост и придать ей правильную форму.

Зато наши рты медлительны. Конечно, относительно. Но, тем не менее, у нас есть возможность прислушиваться к *своим словам* и не давать им принимать негативную окраску. Если мы добьемся успеха в

этом, то сможем *контролировать* и *свои мысли*.

В произносимых нами словах таится огромная сила. Многие из нас даже не подозревают, насколько она велика. Давайте примем слова за основу того, что мы непрерывно создаем в своей жизни. Мы используем их всё время. Однако, в разговоре редко обращаем внимание на то, что мы говорим и как. Мы не задумываемся над выбором слов. Большинство из нас говорят обо всём с частицей «не».

Как и всех, нас в свое время обучали грамматике, учили подбирать слова в соответствии с грамматическими правилами. Однако, я обнаружила, что грамматические правила непрерывно меняются: то, что когда-то считалось неверным, теперь становится нормой, то, что раньше считалось сленгом, сейчас употребляется в официальной речи. К сожалению, грамматика не принимает во внимание значимость слов и их влияние на нашу жизнь.

Но нам не говорили в школе, что выбор слов будет иметь какое-то отношение к жизненному опыту. Меня, например, никто не учил, что мысли созидательны и что они, в буквальном смысле, *формируют жизнь*. Никто никогда не рассказывал мне, что то, что я облакаю в форму слов, возвращается ко мне в виде жизненного опыта.

Мы затвердили золотое правило, которое, должно было открыть нам основной закон жизни: «Не рой другому яму, сам в нее попадешь», или «Что посеешь, то и пожнешь». Никак не предполагалось, что это может вызвать чувство вины. Никто никогда не говорил мне, что я достойна любви или заслуживаю доброго отношения. И никто Никогда не сказал, что жизнь оказывает человеку поддержку.

Я помню, что будучи детьми мы часто обзывали друг друга жестокими и обидными словами, старались унижить друг друга. Почему мы так делали? Где мы научились этому? Многим из нас родители когда-то твердили, что мы глупые и ленивые, что недостаточно хороши. Иногда мы слышали, как они недобрым словом поминали день, когда мы появились на свет.

Мы, наверное, съезжались от этих слов, но как же плохо мы понимали тогда, насколько глубоко вонзилась эта боль в наши сердца. В детстве мы, как правило, сразу же бросались исполнять приказания родителей. Нам говорили: «ешь свой шпинат», «убери комнату» или «застели свою постель». Мы были готовы на всё, лишь бы только нас любили.

Мысль о том, что ты недостойн признания, приходила в голову лишь в случае выполнения чьего-то приказания. «Признание» и «любовь» были понятиями условными и зависели от очень многого. Однако, всё это соответствовало чужим представлениям о жизненных ценностях и не имело ничего общего с твоим собственным. В результате, мы свыклись с мыслью, что наше существование оправдано только при условии ублажения других. Иначе, мы не имеем на него права.

Эти, полученные в раннем возрасте представления, накладывают свой отпечаток на то, что я называю внутренним диалогом — нашей манерой общения с самим собой. То, как мы говорим сами с собой, действительно очень важно, так как это лежит в основе произносимых нами слов. При внутреннем диалоге создается определенный ментальный настрой, в котором мы живем, и который привлекает к нам те или иные ситуации.

Если мы унижаем себя, жизнь для нас значит очень мало. Если же мы любим и ценим себя, она становится источником радости. Если мы несчастливы, если не нашли себя, в этом легко обвинить родителей или кого-нибудь еще, сказав: «Это их вина». Однако, поступая таким образом, мы продолжаем топтаться на месте, оставаясь с нашими проблемами и разочарованиями.

Никакие обвинения не принесут нам свободы. Надо всегда помнить, что слова обладают силой. И нужно научиться отвечать за *всё*, что мы произносим вслух, ибо сказанное нами является продолжением наших мыслей. Начните прислушиваться к тому, что Вы говорите. Если поймаете себя на употреблении слов с негативным смыслом или слов-ограничителей, замените их.

Услышав историю с отрицательным подтекстом, я не пересказываю ее каждому встречному, я просто отпускаю ее. Зато, когда мне удастся услышать что-то хорошее, я делюсь этим со всеми. Находясь среди людей, обратите внимание на то, что они говорят и как говорят. Посмотрите, насколько связано произносимое ими с их жизненным опытом.

Многие живут в мире своих «бы» — это то слово, которое мое ухо улавливает очень чутко. Каждый раз, когда я его слышу, мне кажется, будто звенит колокольчик. Порой люди употребляют до дюжины «бы» в одном высказывании. И они потом удивляются, почему это в их жизни всё идет вкривь и вкось. Им хочется контролировать вещи, которые им явно, не по зубам. Они постоянно винят в чем-то себя или других, а потом еще и спрашивают, отчего их жизнь так скучна.

Мы можем также исключить из нашего словаря и мыслей слово «должен». Когда мы что-то делаем по обязанности, то оказываем на себя чрезвычайное давление изнутри. Мы попадаем в ловушку мрачных эмоций, вызванных словами: «Я должен пойти на работу. Я должен сделать это. Я должен... Я должен...».

Вместо этого давайте скажем: «Я выбираю». «Я выбираю идти на работу, потому что, в таком случае, сразу же смогу заплатить за квартиру». Слово «выбираю» коренным образом изменит вашу жизнь. Всё, что мы делаем, основано на выборе, даже если это нам кажется иначе.

Многие из нас злоупотребляют словом «но». Утверждая какое-либо положение, мы, вслед за этим, произносим вдруг короткое «но», и выходит, что мы сообщаем противоречивую информацию. Так что, в будущем прислушайтесь, как вы используете это словечко.

Еще одно выражение, которого нужно остерегаться, это выражение «не забудь». Мы привыкли говорить? «Не забудь то, не забудь это...» И что же происходит? Мы забываем. Мы искренне хотим помнить, но забываем. Поэтому, в подобных случаях вместо злополучного «не забудь» лучше использовать словосочетание «пожалуйста, помни».

Просыпаясь по утрам, вы, наверное, проклинали тот факт, что надо идти на работу, жалуетесь на погоду, ворчите, что у вас болит спина или голова. Что еще? Может быть, вы кричите на детей, чтобы они не медленно вставали? Ведь большинство людей говорят по утрам одно и то же. Так с чего вы начали сегодняшней день? Было ваше утро жизнерадостным или вы ныли и ругали кого-то? Если вы ворчали, стонали и жаловались, знайте: день у вас пройдет под стать утру.

Какие мысли возникают у вас перед тем, как вы погружаетесь в сон? Светлые и целебные или убогие и жалкие? Когда я говорю «жалкие», я имею в виду не только мысли о нехватке денег. Речь идет о негативном образе мышления вообще. Беспокоитесь ли вы о завтрашнем дне? Я лично перед сном читаю что-либо приятное, так как во время спокойного сна очищаюсь и, тем самым, готовлю себя к грядущему дню.

Я считаю, что очень полезно переадресовывать многие из своих проблем снам. Сновидения часто подсказывают правильные решения самых сложных вопросов. Я — тот человек, который властен над моим мышлением, так же, как вы властны над вашим. Никто не может заставить вас думать по-другому. Выбирая свои мысли, мы создаем основу для своего внутреннего диалога.

Поскольку я убедилась в том, что этот процесс работает на меня, мне стало проще жить так, как я учу этому других. Я действительно наблюдаю за своими словами и мыслями и постоянно прощаю себя за свое несовершенство. Я с большим удовольствием позволяю себе оставаться самой собой, вместо того чтобы бороться за статус супер-женщины.

Начав доверять жизни и видеть ее приятные стороны, я как будто сама стала чище и светлее. Мой юмор утратил свою едкость и стал по-настоящему смешным. Я начала отучаться от привычки критиковать себя и окружающих, перестала строго судить обо всём. Я прекратила пересказывать истории о несчастьях и катастрофах (мы так охотно и быстро разносим плохие новости, что просто диву даешься), перестала читать газеты и слушать вечерние новости, так как в них в основном идет речь о грубости и насилии.

Я поняла, что большинство людей просто не хотят слушать хорошие новости. Им нравятся плохие, так как они дают им повод пожаловаться на жизнь. У многих на вооружении целый арсенал историй с плохим концом, которые заставляют нас верить в то, что в мире торжествует зло. Некоторое время работала одна радиостанция, передававшая только хорошие новости. Так вот, она разорилась.

Когда у меня обнаружили рак, я решила прекратить сплетничать. К своему удивлению, я вдруг поняла, что мне нечего сказать. Стоило мне прежде встретить приятельницу, как мы тут же начинали перебивать косточки знакомым. Со временем, я сделала открытие, что существует иная форма беседы, хотя мне было и нелегко избавиться от дурной привычки. Кстати, замечу: если я передаю сплетни о других людях, то и они наверняка поступают так же. Что посеешь, то и пожнешь.

Работая с людьми всё больше и больше, я действительно начала прислушиваться к тому, что они говорят. Я стала различать отдельные слова, а не только общую канву разговора. Обычно после десятиминутного общения с новым клиентом я уже точно могла сказать, в чем причина его неудач. И всё потому, что я слушала, какие слова он употребляет.

Я знала, какой вклад они вносят в рождение новых проблем и усложнение старых. Если только это были в основном отрицательные слова, то можете себе представить внутренний диалог. Должно быть, это проявление отрицательного программирования, или, пользуясь моим термином, «мышления бедности».

Я хочу предложить вам небольшое упражнение. Поставьте рядом с телефоном магнитофон, и каждый раз, снимая трубку, включайте кнопку «запись». Когда кассета кончится, послушайте, как и о чём вы говорите. Скорее всего, вы будете поражены. После этого вы начнете слушать свой голос, следить за его интонациями. И, конечно же, отслеживать употребляемые вами слова.

Вы начнете относиться к этому сознательно. Обнаружив, что повторили что-то три и более раз, запишите. Это отражение какой-то вашей установки. Некоторые установки могут быть положительными и работать на вас. Но, возможно, имеется и парочка отрицательных установок, к которым вы возвращаетесь снова и снова.

В связи с тем, что я уже сказала, мне бы хотелось обсудить силу, которой обладает наше подсозна-

ние. Подсознание не имеет собственного мнения. Оно принимает *всё, что мы говорим*, и творит нашу судьбу в соответствии с нашими убеждениями. Оно всегда говорит «да». Наше подсознание любит нас настолько, что дает нам всё, что мы только ни попросим с помощью своих высказываний.

Впрочем, выбор остается за нами. Если мы выбираем «бедные», «жалкие», мысли и представления, подсознание решает, что именно этого нам и хочется. И пока мы не изменим наши слова, мысли и убеждения в лучшую сторону, всё будет оставаться по-прежнему. Подсознание будет предлагать нам соответствующие ситуации.

Мы всегда будем делать именно этот выбор, потому что мыслей миллиарды, и они всё время находятся в движении. Наше подсознание не может отличить правду от лжи. Мы же не хотим унижать себя. Мы не желаем говорить что-то вроде «ой, какая я старая и глупая». Мы знаем, что подсознание схватывает всё на лету. Через некоторое время мы будем чувствовать себя именно старой и глупой.

Произнесите что-то несколько раз — и в вашем подсознании укоренится новое представление. У *подсознания нет чувства юмора*. Очень важно до конца понять эту мысль. Не стоит насмехаться над собой и думать, что это сойдет с рук. Если шутка вас хоть чуть-чуть унизила — пусть вы и старались показаться мужественным и веселым, — подсознание воспримет это унижение всерьез.

Я не позволяю людям на моих семинарах шутить подобным образом, унижая себя или друг друга. Никогда не следует оскорблять человеческое достоинство, о чем бы ни шла речь — о национальности, сексе и т.д. Не шутите над собой и не делайте унижительных замечаний. Это не принесет ничего хорошего. Не унижайте и других. Подсознание не проводит черты между вами и остальными людьми.

Оно верит в то, что вы говорите о себе. В следующий раз, когда вам захочется кого-нибудь покритиковать, спросите, чем вызвано у вас это чувство. Вы видите в других только то, что видите в самом себе. Вместо того чтобы критиковать людей, хвалите их, и в течение месяца в вас произойдут огромные перемены.

Наши слова — это выражение отношения к чему-либо. Заметьте, как говорят одинокие, несчастные, бедные и больные люди. Какие слова они употребляют? Что для них является правдой? В каких выражениях они себя описывают? Что они говорят о своей работе, о своей жизни, о своих взаимоотношениях с другими людьми? Что они ждут от жизни?

Обдумайте их манеру самовыражения, но, пожалуйста, никому не говорите, что их жизнь течет в соответствии с тем, как они говорят. Не говорите этого даже своим друзьям и своим родным — информация не будет принята во внимание. Используйте ее, с тем чтобы приступить к установлению связи с самим собой. Занимайтесь постоянно, если хотите улучшить свою жизнь.

Изменив хоть немного манеру разговаривать, вы привлечете уже другие жизненные ситуации. Допустим, вы человек больной. Вы верите, что болезнь неизлечима и готовитесь к смерти. Вам кажется, что жизнь жестокая штука, потому что в ней всё работает против вас. Что вы в таком случае делаете, догадайтесь?

Вы выбираете свободу. Свободу от своих негативных представлений о жизни. Начните с аффирмаций, говорите себе, что любимы, достойны исцеления, что привлекаете к себе всё необходимое для исцеления на физическом уровне. Поверьте, что желание поправиться и быть здоровым — совершенно безопасно. Многие люди чувствуют себя в полной безопасности, *только когда больны*.

Они, как правило, относятся к категории лиц, не умеющих говорить «нет». Единственная возможность отказа сводится для них к следующей фразе: «Я слишком больна (болен), чтобы это сделать». Это идеальная отговорка. Я помню одну из участниц моего семинара, которая перенесла три операции, связанные с онкологией. Она не могла сказать «нет» никому.

Ее отец был врачом, а она — маленькой папиной дочкой, выполнявшей все его просьбы и пожелания. Сказать «нет» у нее язык не поворачивался. На все просьбы, с которыми к ней обращались, она должна была отвечать согласием. Понадобилось четыре дня, чтобы вырвать из ее груди решительное «нет!». Когда я добилась, этого, она была потрясена. «Нет! Нет! Нет!» Почувствовав вкус к этому слову, она его полюбила.

Я обнаружила, что многие женщины, страдающие раком легких, не могут сказать «нет». Они ублажают кого угодно, но только не себя. Я хотела бы порекомендовать таким женщинам научиться говорить: «Нет, я не хочу этого делать!» Два или три месяца непрерывного «нет!» на все требования и предложения могут возродить человека к жизни. Главное, чтобы он научился себя беречь с помощью таких слов, как: «Это то, чего я хочу. Нет, это не то, чего хотели бы вы».

Когда я давала частные консультации, то мои клиенты часто спорили со мной по поводу своих возможностей. Они всё время пытались обосновать свое неумение справиться с накопившимися проблемами. Если мы верим, что увязли намертво и принимаем это как факт, то так оно и происходит. Мы заходим в тупик из-за того, что наши негативные установки становятся реальностью. Так давайте же вместо этого на-

чем сосредоточиваться на своей внутренней силе.

Многие говорят мне, что мои магнитофонные записи спасли им жизнь. Я хочу, чтобы вы поняли, что ни книга, ни кассета не могут вас спасти. Маленький кусочек пленки в пластиковой коробке не спасет человеческой жизни. Только то, как вы *распоряжаетесь* полученной информацией, может иметь для вас значение.

Я могу подать вам множество идей, однако только ваша *реакция* на них принимается в расчет. Я предлагаю вам в течение месяца или двух слушать магнитофонный курс лишь для того, чтобы мои мысли стали для вас привычными. Я не целитель и не спаситель. *Единственный человек*, способный внести изменения в вашу жизнь, — это *вы сами*.

Так, что бы вы еще хотели услышать от меня? Я знаю, что говорю это снова и снова, но не боюсь повториться: полюбить самого себя — самое важное из того, что вы можете сделать. Потому что, любя себя, вы не сможете никого обидеть — ни себя, ни кого-то другого. Это мой рецепт исцеления всего мира.

Я не обижаю себя, не обижаю вас — откуда тогда взяться войне? Чем большее число людей обретет внутренний покой, тем лучше будет жить на планете. Давайте же начнем свой путь к осознанию, прислушиваясь к тому, что мы говорим себе и другим. Тогда мы сможем приступить к изменениям, которые помогут исцелиться и нам самим, и планете в целом.

Изменение старых программ

Пожелайте сделать первый шаг, не важно, насколько он мал. Сосредоточьтесь на том, что хотите узнать. И будьте готовы к чудесам.

Теперь, когда мы немного узнали о силе наших мыслей и слов, пришло время учиться заново говорить и мыслить. Мы хотим получить хорошие результаты, поэтому давайте сосредоточимся на позитивном подтексте. Вы хотите заменить внутренний диалог на положительные аффирмации? В таком случае, помните, что, обдумывая мысль и произнося слово, вы утверждаете, то есть, «используете аффирмацию».

Аффирмация — это отправная точка. Она открывает путь к изменению. По существу, вы сообщаете вашему подсознанию, что берете на себя ответственность. «*Я осознаю, что могу что-то изменить*». Когда я говорю о произнесении аффирмации, то имею в виду осознанный выбор слов и предложений. А это, в свою очередь, поможет либо что-то исключить из вашей жизни, либо создать в ней что-то новое.

Делайте это уверенно и с акцентом на положительный аспект своего утверждения. Если вы скажете: «*Я не хочу больше болеть*», подсознание уловит только «*больше болеть*». Вам необходимо сказать ясно и определенно, чего именно вы хотите. Например: «*Я чувствую себя прекрасно. У меня крепкое здоровье*».

Подсознание *чересчур прямолинейно*. Оно не способно на стратегическое планирование и вынашивание замыслов. Что ему говорят, то оно и делает. Если вы скажете: «*Я терпеть не могу эту машину*», оно не подарит вам новую, потому что не поймет, чего вам нужно. Более того, даже получив долгожданную новую машину, вы, вероятно, в скором времени ее возненавидите.

Почему нет? Ведь именно это вы сказали: «*Ненавижу машину*». Вам нужно заявить о своем желании четко и с позитивной установкой, а именно: «*У меня прекрасная новая машина, которая отвечает полностью моим требованиям*».

Если в вашей жизни есть что-то, что вызвало у вас жгучую ненависть, то воспользуйтесь моим способом. Я открыла наикратчайший путь расставания со своим раздражителем. Благословите себя любовью: «*Я благословляю тебя с любовью, освобождаю и отпускаю*». Это помогает во всех случаях. Благословить и отпустить можно человека, ситуацию, вещь и даже жилье.

Можно даже попробовать таким образом отпустить от себя *вредную привычку* и посмотреть, что из этого выйдет. У меня был знакомый, который говорил: «*Я благословляю тебя с любовью и отпускаю из своей жизни*» *каждой выкуренной* им сигарете. Через несколько дней, его желание курить значительно уменьшилось, а еще через пару недель он окончательно покончил с курением.

Задумайтесь на мгновение, что вы действительно хотели бы прямо сейчас? Чего вы хотели сегодня от вашей жизни? Подумайте об этом, а затем скажите: «*Я принимаю для себя*». (Возможны любые варианты.) Вот это то самое место, где, как показывает практика, большинство из нас заходит в тупик.

Мы любим подо всем подводить черту, устанавливая границы. Это говорит о том, что мы не умеем верить в то, что заслуживаем исполнения своих желаний. Наша внутренняя сила зависит от того, как мы оцениваем свое право быть достойным в этой жизни хорошего. Неверие приходит из детства. Но мы не должны думать, что это помещает нам измениться.

Ко мне часто подходят люди и говорят: «*Луиза, аффирмации не работают*». На самом деле, неудачи не имеют ничего общего с аффирмациями: мы просто не верим в то, что заслуживаем добра. Существует способ, с помощью которого можно проверить себя, верите ли вы в то, что заслуживаете добра.

Произнесите любую аффирмацию и заметьте при этом, какие мысли пришли вам в голову. Затем

запишите их: на бумаге они станут определеннее. Единственное, что отделяет вас от того, чтобы полюбить себя и признать свои заслуги, — это чье-то убеждение или мнение, воспринимаемое вами, как непреложная истина.

Когда мы не верим, что заслуживаем добра, мы выбиваем у себя почву из-под ног. Причем, делаем это различными способами. Например, создаем вокруг хаос, теряем вещи, говорим себе гадости или даже навлекаем на себя нечто вроде выпадения волос или несчастного случая. Мы должны поверить в то, что *заслуживаем всех тех благ*, которые может предложить жизнь.

Итак, что вы должны сделать для того, чтобы изменить свои негативные и заведомо ложные убеждения? Какая мысль должна посетить вас в первую очередь, чтобы ваша мечта начала претворяться в жизнь? Что ляжет в ее основу? На чем вы будете строить свои новые убеждения? Что именно вам нужно для того, чтобы познать себя? Верить? Принимать? Очень к месту были бы следующие мысли:

- Я — богатый.
- Я — достойный.
- Я люблю себя.
- Я позволяю себе всего добиться и получить всё сполна.

Эти утверждения станут фундаментом вашей работы. Примите их за основу и продолжайте строить. Произносите собственные аффирмации, взобравшись на вершину своего сооружения, и вы сможете создать всё, что только душа пожелает.

Как правило, в конце моих лекций ко мне кто-то подходит или передает записку с сообщением, что исцеление началось прямо во время лекции или семинара. Иногда результаты незначительны, а иногда — просто-таки ошеломляют. Недавно ко мне подошла женщина и сказала, что у нее была опухоль груди и что во время лекции *она исчезла. Она отпустила свою болезнь.*

Вот прекрасный пример того, насколько мы сильны. Когда мы не готовы с чем-то расстаться и продолжаем за это «что-то» держаться, потому что «оно» служит каким-то нашим целям, то не важно, что мы делаем, — метод скорее всего не сработает. Однако, если мы готовы это «что-то» отпустить, как, например, в приведенном мною случае, то, стоит только слегка подтолкнуть, и процесс начнется.

Если у вас есть привычка, с которой вы всё еще не в силах расстаться, спросите себя, *какую службу она вам служит.* Что вы от этого получаете? Не получив ответа, спросите по-другому: *«Если бы у меня больше не было этой привычки, что бы произошло?»* Очень часто ответ бывает таким: *«Жизнь стала бы лучше».* Это возвращает нас снова к тому, что мы считаем себя недостойными лучшей жизни.

Заказ из космической кухни

Когда вы произносите первую аффирмацию, вы можете в нее не верить. Но помните, что аффирмации похожи на семя, брошенное в землю. Растение не вырастет из него за один день. Мы должны терпеливо выждать какое-то время. Продолжайте произносить аффирмации и будьте готовы отпустить от себя все неприятности.

Аффирмации станут для вас реальностью и откроют новые перспективы. Может быть, вас неожиданно посетит блестящая мысль, а может быть, вам позвонит приятель и спросит: *«А это ты пробовал?»* Жизнь сама подскажет вам, что делать.

Держите ваши аффирмации всегда наготове. Вы можете их напевать, как песенки, или просто повторять про себя снова и снова. Помните, что вы *не можете* повлиять на действия конкретных людей с помощью ваших аффирмаций. Утверждая: *«Джон любит меня»*, мы стараемся таким образом взять под контроль другую личность. Здесь, возможен эффект бумеранга.

Вы станете совершенно несчастным, не получив того, о чем мечтали. Вы можете сказать: *«Я любима прекрасным человеком, который...»* и перечислить качества, которые вы ищете в личных взаимоотношениях. В таком случае, вы дадите возможность Внутренней Силе найти для вас подходящего человека, который соответствует всем вашим требованиям. Вполне возможно, им окажется Джон.

Вы не знаете, куда ведет путь духовного развития другого человека, и не имеете права вмешиваться в чужую жизнь. И, конечно, не хотели бы, чтобы кто-то поступил так по отношению к вам. Если кто-то заболел, пошлите ему свое благословение и любовь, пожелайте ему счастья. Не требуйте немедленного выздоровления.

Мне нравится думать, что аффирмация — это заказ, который мы отсылаем на космическую кухню. Когда вы приходите в ресторан и что-то заказываете, вы же не бежите вслед за официантом или официанткой посмотреть, как готовят ваш заказ. Вы спокойно сидите, попивая воду, кофе или чай, или беседуете со своим приятелем, или, быть может, жуete булочку. Вы знаете, что блюдо в данный момент готовится и скоро будет подано на стол.

А теперь представим, что всё то же самое относится к аффирмациям. Заказывая что-то в космической

кухне, мы обращаемся за помощью к великому мастеру — своей Высшей Силе. Мы продолжаем жить повседневной жизнью, зная, что обо всём позаботятся. Так оно и происходит. Кстати, если вам в ресторане приносят не то, что вы заказывали, вы отправляете блюдо назад.

Если, конечно, у вас есть чувство собственного достоинства. Если нет, вы съедаете поданное. Точно так же и с космической кухней. Допустим, вы получили не то, что хотели. Вы имеете право сказать: «Нет, это не то. Я хочу то-то». Наверное, вы в первый раз не совсем четко объяснили, чего вам хочется.

Основная идея здесь та же самая — *искусство отпускать*. В конце моих занятий и медитаций я всегда говорю: «*Да будет так!*». Это равносильно словам: «*Высшая Сила, теперь всё в твоих руках. Я передаю это тебе*».

Очень эффективно общение со своим духовным началом, которому обучают в Церкви Религиозной Науки. Если вы заинтересовались, то более подробную информацию можно получить через вашу местную церковь или из книг Эрнста Холмса.

Относитесь к сомнению, как к дружественному напоминанию

Мне часто задают вопросы о правильности использования аффирмаций. А некоторые сомневаются даже в том, проводят ли они с собой какую-то работу или нет. Мне хочется, чтобы вы немного изменили свое отношение к сомнению.

Я полагаю, что подсознание расположено в районе солнечного сплетения нашего тела. Именно отсюда выражение «*нутром чую*». Когда случается что-то неожиданное, не испытываете ли вы сильных ощущений в этой точке? Солнечное сплетение — это именно то место, куда мы всё складываем и откуда к нам всё возвращается.

С детских лет, любая информация, полученная нами, наши, поступки, ситуации, в которых мы оказывались, слова, нами сказанные, — всё помещалось в «сейф» в район солнечного сплетения. Мне нравится думать, что там живут крошечные курьеры. Когда мы что-то обдумываем или сталкиваемся с какими-то ситуациями, информация поступает внутрь, а курьеры распределяют ее по соответствующим файлам.

У многих из нас имеются файлы под названиями: «Я недостаточно хорош», «Мне это не удаётся», «Я всё делаю неправильно». Мы себя уже почти похоронили в этих файлах. И вдруг мы начинаем повторять такие аффирмации, как например: «*Я — замечательный!*» «*Я люблю себя*». Посыльные получают эти послания и хватаются за голову: «А это еще что?! Откуда? Куда? Мы такого раньше не видели».

И тогда курьеры зовут на помощь сомнение: «Сомнение! Пойди посмотри, в чём дело». Сомнение приходит, забирает новое сообщение и идет разбираться к сознанию. Оно представляет ему сообщение и спрашивает: «Что это? Раньше ты говорило другое». Сознание может отреагировать двумя способами, начав, например, оправдываться: «Ох, твоя правда! Извини. Сообщение неверно».

Или же заявляет: «То было старое сообщение. Теперь в нем необходимость отпала. А это — новое». Велите сомнению открыть новый файл, потому что с настоящего момента в него будет поступать много информации. Учитесь относиться к сомнению, как к другу, а не как к врагу, и благодарить его за вопросы, которые оно вам задает.

Наш род занятий не имеет никакого значения. Не важно, директор ли вы банка, мойщик посуды, домохозяйка или моряк. В каждом человеке есть мудрость, соединяющая его с Вселенской Истиной. Заглянув однажды в себя и, задав простой вопрос: «*Чему я должен был научиться в этой ситуации?*», вы непременно узнаете ответ.

Только слушайте внимательно и не сопротивляйтесь новой информации. Большинство из нас настолько поглощено повседневной суетой и участием в мелких дрязгах, называемых нами жизнью, что ничего не желает слышать.

Не заставляйте свою силу служить представлениям о добре и зле других людей. Люди властны над нами только, когда *мы сами даём* им эту власть. Группы людей отдают свою силу другим людям. Это происходит во многих обществах и культурных традициях. Женщина в нашей культуре отдает свою силу мужчине. К примеру, она говорит: «Мой муж мне разрешит...»

Вот это и называется «отдавать свою силу». Если вы играете по этим правилам, то ставите себя в такое положение, что не можете и пальцем пошевелить, пока не получите разрешения свыше. Чем больше вы открыты новому, тем больше узнаете, тем больше растёте и изменяетесь.

Одна женщина рассказала мне свою историю. Когда она вышла замуж, то была на редкость робкой — так уж была воспитана. Потребовались годы, прежде чем она поняла, что загнала себя в угол. Она начала обвинять всех подряд: мужа, родственников... В конце концов, она развелась с мужем, не перестав, при этом, винить, его в своих проблемах.

Ей понадобилось 10 лет, чтобы освоить новый образ мышления и вернуть свою силу назад. Оглянувшись на прожитые годы, она осознала, что ни муж, ни ее родственники не были виноваты в том, что она не могла прямо высказать свое мнение, не могла постоять за себя. Они лишь были отражением того, что

она ощущала, — чувство собственного бессилия.

Не отдавайте свои силы под воздействием чего-то, прочитанного вами. Помню, как много лет назад я прочла в одном известном журнале ряд статей. И случилось так, что предмет, о котором в них шла речь, был мне неплохо знаком. С моей точки зрения, вся информация была полностью ошибочна. Я перестала доверять журналу и не брала его в руки много лет подряд. Так что вы, сами себе хозяин в этой жизни и не стоит принимать печатное слово за истину в последней инстанции.

Известный оратор Терри Коул-Уиттакер написал чудесную книгу, которая называется «То, что вы обо мне думаете, меня не касается». И он прав. Ведь что бы вы обо мне ни думали, — это *не моё*, это — *ваше* дело. В конце концов, то, что вы обо мне думаете, исходит от вас в виде вибраций и возвращается обратно к вам.

Почувствовав просветление, осознав, что мы делаем, мы можем приступить к изменению своей жизни. Жизнь действительно существует для нас. Надо только попросить ее, сказать ей, чего мы хотим, а затем ждать приятных сюрпризов.

Уничтожить барьеры

Неизменное ощущение ненависти к самому себе, чувство вины и самокритика служат причиной стресса и ослабляют иммунную систему.

Теперь, когда мы узнали немного больше о Внутренней Силе, давайте рассмотрим то, что удерживает нас от ее использования. Я полагаю, что почти у всех нас существуют те или иные барьеры. Даже когда мы много над собой работаем и избавляемся от блоков, продолжают возникать старые проблемы, но на другом, более глубоком уровне.

Многие из нас испытывают комплекс неполноценности. Мы верим, что недостаточно хороши и что нам никогда не исправиться. И, находя недостатки у себя, мы неизменно решаем, что что-то не в порядке и с другими людьми. Если мы всё еще говорим: «Я не могу этого сделать, потому что мама сказала...» или «Мой папа сказал...», — это верный признак того, что мы так и не повзрослели.

Что ж, вы приняли решение отпустить от себя свои барьеры. Может быть, вы хотите узнать об этом что-то новое? Возможно, одно из перечисленных предложений вызовет цепную реакцию, и у вас появятся новые идеи.

Представьте себе, как было бы здорово, если бы каждый день вы знакомились с новой идеей. Идеей, которая бы помогла постепенно отходить от своего прошлого и делать жизнь гармоничнее. Когда вы начинаете осознавать суть индивидуального жизненного процесса, то становится ясно, в каком направлении надо идти. Если вы всё свое время посвятите самопознанию, то, в конечном счете, узнаете, над какими именно проблемами нужно работать.

Каждому из нас жизнь бросает свой вызов, и от этого не уйти никому. Иначе, зачем бы мы поступали в школу под названием Земля? У одних проблемы связаны со здоровьем, у других не очень хорошие взаимоотношения с людьми, у третьих — не складывается карьера, возникают финансовые трудности и т. д. А у некоторых — всего понемногу.

Я думаю, что одной из самых серьезных проблем является то, что большинство людей не имеют ни малейшего понятия о том, с чем бы им в своей жизни хотелось расстаться. Нам известно, что у нас не в порядке, нам известно, чего мы хотим, но нам невдомек, что нас сдерживает. Так давайте не будем жалеть времени на изучение ограничивающих наши возможности блоков.

Если бы вы хоть на мгновение задумались о своих собственных стереотипах мышления и поведения, а также о проблемах, из-за которых не можете распрямиться, то к какой категории вы бы их отнесли — к критике, страху, вине или обиде? Я называю это «Большой Четверкой». Какая из категорий ваша любимая? Лично у меня была комбинация из критики и обиды.

Может быть, у вас тоже две или три любимые категории? Какое чувство у вас возникает наиболее часто? Страх или чувство вины? А может быть, вы страдаете излишней самокритичностью и обидчивостью? Мне хотелось бы заметить, что обида — это не что иное, как подавленный гнев. Так что, считая, что вам не дозволено открыто сердиться, вы устраиваете внутри себя склад старых и новых обид.

Мы не должны игнорировать свои чувства. Мы не можем от них спрятаться и сделать вид, что их нет. Когда мне поставили диагноз, я была вынуждена заглянуть себе в душу. Мне пришлось признать в себе такие, казалось, абсурдные вещи, о которых я раньше и слушать бы не стала. Например, мою обидчивость: я постоянно носила в себе горькие воспоминания прошлого.

И тогда я сказала себе: «Луиза, у тебя почти не осталось времени. Хватит потворствовать этому безобразию. Ты должна на самом деле измениться». Или, как говорил Питер Мак Уильямс: «*Вы больше не можете позволять себе такую роскошь, как плохая мысль*».

Жизненные ситуации всегда являются отражением внутренних убеждений. Достаточно окинуть все

эти ситуации взглядом, чтобы сказать, во что человек верит. Может быть, это неприятная тема для разговора и размышления... Однако, обратите внимание на окружающих вас людей. Они, как зеркало, отражают ваше представление о самом себе.

Если вас постоянно критикуют на работе, то это, вероятно, потому, что вы сами склонны к критике. Став родителем, вы будете критиковать своих детей. Всё в нашей жизни — зеркальное отражение того, кто мы есть на самом деле. Когда случается неприятность, не ленитесь заглянуть внутрь себя и спросить, какая именно мысль вызвала эту ситуацию, каков ваш вклад в нее.

У каждого из нас есть семейные модели поведения. Очень легко обвинить в своих проблемах родителей, трудное детство или неблагоприятную обстановку в семье. Но этим мы связываем себя, по-прежнему остаемся жертвами, в то время как наши проблемы чуть ли не увековечиваются в мраморе.

Не имеет значения, кто и как вас обидел. Не важно, чему вас учили в прошлом. *Наступил новый день*. Сегодня *вы берете* бразды правления в свои руки. Именно сейчас *вы творите* свое будущее, создаете будущую обстановку вокруг вас. Кстати, даже то, что я сейчас сказала, не играет роли для вас.

Только *вы можете* взяться за это дело. Только *вы можете* изменить свои мысли, чувства и поступки. Я всего лишь напоминаю о том, что вы можете. Вы, несомненно, можете, так как обладаете внутренней Высшей Силой, способной помочь вам освободиться от семейных стереотипов. Если вы ей, конечно, позволите.

Напомните себе о том, что дети любят себя такими, каковы они есть. Ни один ребенок не станет критиковать свое тело, например: «Ну почему у меня такие большие уши». Дети в восторге только от того, что у них есть тело. Они умеют выражать свои чувства. Ведь сразу видно, когда ребенок счастлив, а когда нет.

Об этом знает весь дом. Он никогда не побоится сообщить всему миру, как он себя чувствует. Ребенок живет настоящим моментом. Вы тоже когда-то были ребенком, но, повзрослев, стали слушать окружающих и научились у них бояться, критиковать себя и испытывать чувство вины.

Если вы выросли в семье, где критика была нормой, жизни, то, повзрослев, сами будете критично настроены. Если в семье ваших родителей не дозволялось открыто высказывать недовольство, то не исключено, что вы будете страшиться гнева и конфронтации. Вы будете всё молча проглатывать и копить обиду.

Если в детстве вы были окружены людьми, поступки и слова которых определялись чувством обиды, то это наверняка сказалось на вашем отношении к себе и к жизни вообще. Пожалуй, вы тот самый человек, который всё время бегаёт туда-сюда со словами «извините, пожалуйста» и никогда не находит в себе смелости попросить о чем-то открыто. Вы чувствуете, что вам постоянно приходится манипулировать, чтобы получить желаемое.

Взрослея, мы набираемся *фальшивых идей и ложных представлений* и теряем связь с нашей *врожденной мудростью*. Таким образом, нужно отпустить от себя эти идеи и вернуться к ощущению внутренней первозданной чистоты и состоянию искренней любви к себе. Мы должны вернуть своей жизни радость бытия и непорочность восприятия, сравнимые только с тем, что испытывает ребенок, познавая мир.

Подумайте о том, чего бы вы хотели пожелать себе. Не забудьте, что аффирмация — утверждение *позитивного*, а не *негативного* характера. Подойдите к зеркалу и повторите свои аффирмации. Обратите внимание на трудности, которые могут возникнуть при этом. Произнося аффирмацию, такую, например, как *«Я люблю и принимаю себя»*, внимательно следите за возникающими отрицательными сигналами.

Как только вы их признаете или даже назовёте по имени, они превратятся в привратников, открывающих вам ворота к свободе. Как правило, отрицательным сигналом оказывается звонок от одного из четырех перечисленных мною чувств — критики, страха, обиды, вины. И, вероятнее всего, получать такие звонки и отвечать на них, вы научились у людей из вашего прошлого.

Чувство вины вызывает комплекс неполноценности

Вы вдруг заметили, что люди часто говорят вам обидные вещи. Это объясняется тем, что так вами значительно проще управлять. Если кто-то старается устыдить вас, спросите себя: «Что ему от меня нужно? Зачем он так поступает?» Задайте эти вопросы, вместо того чтобы внутренне соглашаться: «Да, я так виноват. Нужно делать то, что мне говорят». Многие родители манипулируют своими детьми, вызывая у них чувство вины. Они и сами были воспитаны подобным образом. Они лгут своим детям, заставляя их недооценивать себя, верить в то, что они значат меньше, чем есть на самом деле. Некоторые люди, став взрослыми, по-прежнему находятся под постоянным влиянием родных и близких.

Вызвано это, прежде всего, отсутствием самоуважения — иначе бы они не допустили подобной ситуации. И второе: они сами манипулируют другими людьми. Многие живут с гнетущим чувством вины. Они, как бы, всегда неправы, делают что-то не так, всё время перед кем-то извиняются. Они никогда не могут простить себе того, что сделали в далеком прошлом, ругают себя за то, как живут сейчас.

Надо позволить туче рассеяться и изменить свое отношение к себе. Те из вас, кто чувствует себя ви-

новатым, могут теперь научиться говорить «нет» и указывать людям на бессмысленность их претензий. Я не говорю, что вы должны сердиться на них. Но и не стоит больше участвовать в их играх. Если слово «нет» для вас в новинку, пусть ваш ответ будет краток и предельно понятен: «Нет, этого я сделать не могу».

Не извиняйтесь, иначе у вашего «оператора» будут основания отговорить вас от вашего решения. Когда люда увидят, что их ухищрения не действуют, они сами остановятся. *Манипулировать жертвой* можно до тех пор, пока она позволяет это. Может быть, первое «нет» вам дастся с трудом, но в дальнейшем, чувство вины постепенно исчезнет.

У одной женщины, посещавшей мои лекции, был ребенок, который родился с врожденным пороком сердца. Она чувствовала себя виноватой: ей казалось, что именно она стала причиной несчастья. К сожалению, слезами горю не поможешь, а чувством вины — тем более. Кстати, в ее ситуации виноватых не было. Я поделилась с ней своими мыслями. Это мог быть духовный выбор ребенка и урок для них обоих. Я ей посоветовала любить свое дитя и саму себя, отпустить ощущение, что что-то было сделано не так. Такая вина никого исцелить не может.

Если вы делаете что-нибудь, о чем жалеете, *перестаньте*. Если вы в прошлом сделали что-нибудь, о чем жалеете до сих пор, *простите себя*. Если вы можете возместить убытки, возместите и постарайтесь не повторять ту же ошибку снова. Каждый раз, когда где-то внутри поднимается чувство вины, задавайте себе вопрос: *«В чем я себя виню? Кого я стараюсь убажить?»* И отмечайте, какой на это будет ответ, какое именно представление из детских лет всплывет в вашем сознании.

Ко мне часто приходят люди, побывавшие в дорожной катастрофе. У них вина присутствует на очень глубоком уровне, как и желание наказать себя. Иногда к этому добавляется еще подавленная враждебность, связанная с нашим неумением отстаивать собственное мнение. Вина должна быть наказана.

Жертва ищет палача. Мы буквально становимся собственными судьями, присяжными и исполнителями приговора. Мы сами себя приговариваем к «тюремному» заключению. Когда мы расправляемся с собой, никто не может встать на нашу защиту. *Настало время простить и освободить себя.*

Позволить чувствам вырваться на свободу

Трагедия может обернуться величайшим благом, если мы ищем в ней возможности внутреннего роста.

Так или иначе, но каждый из нас испытывает порой недовольство или гнев. Гнев — хорошая эмоция. Не найдя выхода, он остается внутри человека, на уровне тела, и, как правило, трансформируется в болезнь или иное нарушение работы организма.

Гнев возникает по той же причине, что и чувство недовольства собой. Когда мы злимся, не чувствуя себя при этом вправе открыто выразить свои чувства, слова ярости застревают у нас в горле. Гнев не покидает нашего тела, и следствием этого являются обида, горечь, депрессия. Поэтому, неплохо было бы научиться управлять этим чувством в момент его возникновения.

Существуют несколько разновидностей позитивного подхода к гневу. Один из лучших — открыто заявить человеку, на которого вы сердитесь, о своем отношении к нему. Вы можете сказать: «Я сердит на тебя, потому что...». Когда нам хочется накричать на кого-то, это значит, что гнев накапливается в течение долгого времени.

Часто это связано с нашим убеждением, что мы не имеем права упрекать другого человека. Второй хороший способ избавления от гнева — это *разговор с отражением в зеркале*. Найдите место, где вы будете чувствовать себя в безопасности и где никто вас не потревожит. Взгляните в собственные глаза, смотрящие на вас с зеркальной поверхности. Если это окажется сложно, смотрите на губы или нос.

Постарайтесь увидеть себя и/или человека, который, как вы считаете, причинил вам зло. Вспомните тот момент, когда вы рассердились, и позвольте чувству гнева охватить вас. Начните говорить этому человеку, чем прогневил он вас. Покажите ему всё, на что вы способны, — рассердитесь по-настоящему. Можно сказать:

- Я сердит на тебя, потому что...
- Я обижена, потому что ты...
- Я так боюсь, потому что ты...

Позвольте бушующим внутри вас чувствам «вырваться на свободу». Если вам нравится активно проявлять свой гнев, возьмите подушки и начните колотить по ним кулаками. Не пытайтесь себя контролировать. Всё должно происходить естественно. Вы так долго подавляли в себе свои чувства. Не нужно стыдиться или чувствовать себя виноватым.

Помните, что ваши чувства — это мысли в действии. Они служат какой-то цели, и когда вы позволяете им вырваться на свободу, внутри вашего тела образуется пространство для более приятных переживаний.

Закончив выражать своё недовольство человеку или группе людей, сделайте всё возможное, чтобы простить их. Прощение — это обретение собственной свободы. От этого выиграете *именно вы*. Если вы не можете простить кого-нибудь, то приведенное выше есть, не что иное, как негативная аффирмация, которая не принесет вам исцеления. Существует разница между освобождением от гнева и его видоизменением. Может быть, вам захочется сказать:

«Ну что ж, эта ситуация позади. Теперь она в прошлом. Я не одобряю твоих действий, однако я понимаю, что ты действовал в меру своего понимания и осознания действительности. Покончим с этим. Я освобождаю тебя и отпускаю. Ты и я — свободны».

А может, вам придется проделать это упражнение несколько раз, прежде чем вы действительно почувствуете, что избавились от гнева. Возможно, вы испытаете смешанное чувство и захотите поработать с каждым из его нюансов отдельно. Поступайте так, как сочтёте для себя нужным.

Я не раз с радостью наблюдала, как люди становились счастливее после того, как освобождались от гнева. Как будто с их плеч свалилась гора. Одной из моих слушательниц очень трудно давалось открытое выражение гнева. На уровне разума она знала о своих чувствах, но не могла вызвать их на поверхность.

Однажды ей удалось по-настоящему рассердиться: она устроила бурную сцену, обзывая заочно мать и дочь-алкоголичку всевозможными именами. После этого она почувствовала огромное облегчение. Когда ее позже навестила дочь, она бросилась ей на шею. Выпустив наружу гнев, женщина освободила внутри себя место для любви.

Может быть, вы человек, который находится в состоянии гнева или недовольства большую часть своей жизни? У вас, как я это называю, привычка к гневу. Чуть что произошло, вы сразу начинаете выходить из себя. Случится что-то еще, вы снова будете недовольны.

А вы никогда не пытались подняться над своим гневом, выйти за его пределы? Привычка к гневу — несерьезно. Вам всё время хочется, чтобы всё было по-вашему. Но отчего бы вам не спросить себя:

- Почему я все время сержусь?
- Что я делаю для того, чтобы создать новую ситуацию — не такую, как та, что разозлила меня?
- Это что, единственный способ моей реакции на жизнь?
- Это именно то, чего я хочу?
- Кого я всё еще наказываю?
- Почему я хочу находиться в таком состоянии?
- Какие из моих убеждений являются причиной моих разочарований?
- Что именно от меня исходит, что вызывает в других желание раздражать меня?

Иными словами, почему вы уверены, что добьетесь своего лишь посредством гнева? Я не говорю, что несправедливости не существует. Бывают, конечно, моменты, когда вы имеете полное право сердиться. Однако, привычка к гневу вредна для вашего организма и чревата последствиями. Отметьте, на что вы больше всего обращаете внимание.

Сядьте перед зеркалом минут на десять и посмотрите на себя. Спросите: «Кто ты? Чего ты хочешь? Что делает тебя счастливым? Что я могу сделать, чтобы ты был счастлив?» А теперь сделайте еще кое-что: создайте внутри себя новое пространство — нишу для любви, оптимизма и радостных ожиданий.

Обида, как причина различных болезней

Обида — это подавляемый в течение долгого времени гнев. Главная проблема заключается в том, что обида прячется в определенном месте нашего тела. Наступает время, когда она поднимает голову и начинает пожирать организм, превращаясь в опухоль — иногда злокачественную. Поэтому, подавление гнева и предоставление ему в теле пространства отнюдь не является залогом здоровья. *Настало время позволить чувствам вырваться на свободу.*

Многие из нас выросли в семьях, где не разрешалось открыто проявлять гнев или недовольство. Женщинам, в частности, внушали, что состояние гнева — это что-то крайне неприличное. Гнев запрещался при любых обстоятельствах, конечно, за исключением тех случаев, когда «гневался» сам родитель.

Так мы научились проглатывать свои чувства, скрывать свою обиду. Теперь же самое время осознать, что мы уже далеко не дети. И если мы по-прежнему прячем свои чувства, то это уже *наша проблема* и не более.

Когда моллюск захватывает крупинку песка и слой за слоем кладет на нее перламутр, его творение обретает совершенную форму жемчужины. Точно так поступаем и мы с нашими эмоциональными переживаниями. Мы пестуем нашу обиду до тех пор, пока она не превратится в опухоль. Я называю этот процесс «кинотеатром повторного фильма». Если мы хотим освободиться от наших переживаний, нужно сделать шаг вперед и оставить их позади.

Одну из причин, почему у женщин развиваются такие заболевания, как киста или опухоль в области матки, я называю синдромом: «он мне сделал больно». Половые органы мужчин отвечают за мужское начало организма, в то время как женские — за женское.

Когда у людей возникают очень эмоциональные переживания, связанные со взаимоотношениями с партнером, они, как правило, помещают их в область нахождения половых органов. Женщины, к примеру, могут прятать свои переживания в область матки. И чем чаще они к ним возвращаются, тем больше шансов у «песчинки» *перерасти* в кисту или опухоль.

Поскольку обида сидит внутри нас глубоко, нам предстоит немало потрудиться, прежде чем удастся распрощаться с ней. Года два назад я получила письмо от женщины, которая в то время продолжала работу над своей третьей раковой опухолью. Она не могла отказаться от воссоздания мысленного образа обиды, что приводило к появлению очередной опухоли.

Я поняла, что она слишком верит в оправданность своей обиды. Она предпочитала хирургические операции прощению. Хотя лучшее, что она могла сделать в данной ситуации, это обратиться к врачу и простить. Доктора мастерски удаляют опухоли, но предотвратить рост новых — не могут.

Иногда мы предпочли бы скорее умереть, чем изменить свои стереотипы. Так и происходит. Я заметила, что многие охотнее бы легли в могилу, чем изменили свои привычки в питании. И они умирают. Обидно, когда в такой ситуации — измениться или умереть — оказываются те, кого мы любим. Тем более, что мы знаем о выборе, который стоит перед ними.

Не имеет значения, что именно мы выберем, — *любой выбор правилен*. В том нет нашей вины, даже если мы покинем эту планету. Мы все покидаем этот мир, когда пробьёт наш час. Приходит время, и мы находим способ расстаться с жизнью на Земле.

Мы не должны обвинять себя в неудачах или в неумении делать всё, как надо. Мы не должны чувствовать себя виноватыми. Никто не виноват. Никто не поступает неправильно. Любой человек делает то, что в его силах, в меру своего понимания и осознания действительности. Помните, мы все обладаем Силой Внутри Нас и пришли сюда, чтобы чему-то научиться.

Высшее «я» знает о нашем предназначении в этой жизни. Оно поможет нам узнать то, что необходимо для движения вперед в эволюционном процессе. Я считаю, что любой путь правилен, хотя бы потому, что это — путь. Мы все находимся в бесконечном странствии, и у нас целая череда жизней. То, чего мы не сделаем в этой жизни, я уверена, сделаем в другой.

Подавление чувств ведёт к депрессии

Депрессия — это гнев, направленный внутрь себя. Депрессия — это также гнев, на демонстрацию которого, как вам кажется, у вас нет морального права. Например, вы считаете дурным тоном злиться на родителей, на жену или мужа, на шефа или лучшего друга. Однако вы всё равно сердитесь. Таким образом, вы заходите в тупик. Подавленное чувство гнева оборачивается депрессией.

Огромное количество людей в наше время страдает от этого недуга, часто принимающего форму хронической болезни. К тому моменту, когда мы по-настоящему начинаем ощущать депрессию, от нее уже сложно избавиться. Всё кажется настолько безнадежным, что необходимо делать над собой усилие, чтобы что-то предпринять.

Неважно, считаете вы себя человеком духовным или нет, всё равно, время от времени, вы должны мыть грязную посуду. Ее нельзя неделями складывать в раковину, оправдывая это тем, что вы «не от мира сего». Приблизительно такой же процесс накопления грязи происходит и внутри нашего организма. Если вы хотите, чтобы ваша мысль текла свободно, — вымойте всю «грязную посуду» в своем сознании.

Один из лучших способов этого — разрешить себе открыто выражать гнев или недовольство, чтобы не пребывать постоянно в угнетенном состоянии духа. Некоторые терапевты специализируются на исцелении человека от гнева. Посещение таких специалистов может оказаться для вас очень полезным.

Я лично считаю, что *раз в неделю нужно колотить кулаками по подушке* — неважно, чувствуем мы раздражение или нет. Некоторые методики специально провоцируют на выражение гнева. Однако, мне кажется, что любые излишества пользы не приносят. Тем более что, согласно этим методикам, в состоянии гнева нужно пробыть продолжительное время.

Гнев, подобно другим экспрессивным, «взрывным» эмоциям, может длиться всего несколько минут. Посмотрите, как быстро проходят эмоциональные реакции у детей. Взрослые же неправильно относятся к своим эмоциям, и именно поэтому они склонны их сдерживать и подавлять.

Страх — это отсутствие доверия

Страх очень характерен для жителей нашей планеты. О нём каждый день кричат сводки новостей. Страх приходит к нам в виде войн, убийств, насилия, нищеты и т. п. Страх — это недостаток доверия в нас к другим. Из-за него мы не доверяем жизни.

Мы не верим, что о нас заботятся на более высоком уровне, поэтому вынуждены осуществлять жесткий контроль на уровне физического плана реальности. Очевидно, это и есть причина нашего страха: не всё поддается контролю.

Доверие — это то, чему мы учимся, когда хотим преодолеть свой страх. Но, в то же время, постепенно приучить себя к доверию нельзя. Обретение веры — мгновенный процесс, прыжок в никуда. Просто нужно взять и доверить себя Внутренней Силе, связанной со Вселенским Разумом. Доверить себя тому, что не видно обычным зрением, тому, что не имеет материальной, физической оболочки.

С Верой в душе жить намного легче. Я уже говорила о том, что верю в то, что мне открыты все необходимые знания. Я верю в то, что обо мне заботятся, даже если я не владею ситуацией.

Пугающие мысли, в действительности, призваны защищать нас. Попробуйте сказать своему страху: *«Я знаю, ты хочешь защитить меня, и я рада, что ты хочешь мне помочь. Благодарю тебя»*. Осознайте, что «страшные» мысли заботятся о вас. Когда вы напуганы, организм начинает вырабатывать адреналин, чтобы защитить ваше, тело от опасности.

Аналогичный процесс происходит и в вашем мозгу, который «вырабатывает» страх. Понаблюдайте за вашими страхами и поймите, что вы не одно и то же с ними. Вы не тождественны с вашими страхами. Думайте о них, как о фильме, который показывают в кинотеатре.

Того, что вы видите на экране, в действительности не существует. Движущиеся картинки — это не что иное, как рамка с целлулоидной пленкой. Картинки быстро меняются и исчезают. Наш страх придет и уйдет так же, как и эти картинки, если мы не будем его настойчиво удерживать,

Страх ограничивает возможности нашего сознания. Люди постоянно бояться заболеть, потерять крышу над головой и т. д. Разновидностью страха является гнев. Это страх, превратившийся в защитный механизм. Конечно, он по-своему защищает нас от неблагоприятных воздействий, но, я думаю, произнесение аффирмаций всё-таки более эффективно.

Аффирмации помогают преодолеть необходимость постоянного возвращения к прежним страхам. С их помощью на место страха приходит любовь. Не боясь повториться, скажу: *всё исходит от нас самих*. Мы являемся Центром всего, Что происходит в нашей жизни. Всё — в нас. Любой жизненный опыт является зеркальным отражением нашей модели мышления.

Страх — это полная противоположность любви. Чем сильнее в нас желание любить себя и доверять себе — прямо сейчас, не откладывая, — тем скорее эти чувства войдут в нашу жизнь. Когда мы плывем по течению страха и беспокойства или даже ненависти к самому себе, наша жизнь распадается на части, что и неудивительно.

Одна неприятность следует за другой, и кажется, что им не будет конца. Если мы любим себя, то для нас всюду загорается «зеленый свет». Всё идет, как надо. Всё к нам приходит — и большое, и малое. Хотя, к чему делить? Нет вещей незначительных.

Любите себя так, чтобы суметь о себе позаботиться в нужную минуту и всегда. Приложите максимум усилий к тому, чтобы укрепить свое тело и свой разум. Повернитесь лицом к силе внутри вас. Найдите единомышленников — людей, близких вам по духу и интересам, — и поддерживайте с ними связь.

Если вы почувствовали страх или угрозу, обратите внимание на свое дыхание. Мы часто его задерживаем, когда бываем напуганы. Сделайте несколько глубоких вдохов. Дыхание открывает внутри нас источник силы. Оно укрепляет Позвоночник и расширяет грудную клетку, обеспечивает нормальную работу сердца.

Дыхание способствует не только преодолению барьеров, но и их исчезновению. Когда вы дышите, то перестаете внутренне сжиматься. Напротив, вы открываетесь любви и поддержке Вселенной. Скажите: *«Я есть единое целое с силой, создавшей меня. Я — в безопасности. В моём мире — всё прекрасно»*.

Избыточный вес и переедание

Я получаю очень много писем от людей, страдающих избыточным весом. Они сидят на диете по два или три месяца, а потом набрасываются на еду. После этого они чувствуют себя виноватыми, что не выдержали режима, и, вместо того чтобы осознать, что сделали всё, что было в их силах, начинают на себя злиться.

А так как чувство вины наказуемо, они начинают есть такую пищу, которая крайне вредна для человеческого организма. Если бы они смогли понять, что в течение двух недель следовали правильному и полезному для здоровья режиму питания и перестали заниматься самобичеванием, то стереотипы начали бы разрушаться.

Кроме того, они могли бы поддержать этот процесс словами: *«Раньше у меня были проблемы с весом. Теперь я позволяю своему телу обрести идеальный вес»*. Ваше представление об идеальном для вас весе постепенно начало бы меняться. Однако мы не хотим надолго останавливаться на проблемах питания, потому что суть заключается не в них.

Увеличение веса всегда означало стремление организма к *защите*. Когда вы ощущаете тревогу или когда напуганы, ваше тело наращивает жировую прослойку, которая должна вас «защитить», «отгородить»

от окружающего мира. Вес не имеет никакого отношения к количеству пищи. Большинство из вас всё время жалуются на свою полноту. Напрасная трата энергии!

Вместо этого попробуйте понять, что в вашей жизни происходит такого, из-за чего вы не чувствуете себя в *безопасности*. Может быть, это работа, или отношения с супругом (ой), или вопрос секса, или вся жизнь в целом. Если вы страдаете избыточным весом, забудьте на время об этой проблеме и начните работу над изменением следующей модели: «Я нуждаюсь в защите. Я — в опасности».

Удивительно, как клетки организма реагируют на стереотипы, которые создает ваше сознание. Когда необходимость в защите отпадает, когда мы чувствуем себя в полной безопасности, лишний вес исчезает сам по себе. Я заметила, что, когда волнуюсь, сразу прибавляю в весе. Иногда, когда я мечусь, как белка в колесе, и пытаюсь сразу поспеть во все места, у меня возникает необходимость ощутить под ногами твердую почву, увериться в собственной безопасности.

Тогда я себе говорю: «Так, Луиза, пришло время поработать над проблемой безопасности. Я хочу, чтобы ты знала, что тебе ничего не угрожает. Всё идет отлично. Ты можешь делать то, что считаешь нужным. Ты можешь ехать, куда хочешь. Более того, можешь приступить к этому прямо сейчас. С тобой всё в порядке. И я люблю тебя».

Вес — всего лишь поверхностное проявление страха, живущего внутри нас. Когда из зеркала на вас смотрит суетный толстяк, оглянитесь назад и вспомните, каким вы были раньше. Помните, что внешний вид — это результат ваших стереотипов мышления. Прежних стереотипов. Вы уже начали их менять, тем самым, приближаясь к своему истинному «я».

Сегодня новый образ мышления — завтра новая фигура. Одна из лучших книг о методиках по избавлению от лишнего веса — работа Сондры Рей «Единственно возможная диета». В ней рассказывается о том, как воздержаться от негативных мыслей и постепенно продвигаться к обретению идеального веса.

Преодолеть болевой предел

Мы гораздо больше наших тел и личностных характеристик. Внутренний дух всегда прекрасен и полон любви, независимо от того, как меняется наш внешний облик.

Если у вас позитивный подход к жизни, это прекрасно. Замечательно при этом осознавать свои чувства. Природа наделила нас способностью чувствовать, с тем, чтобы облегчить проживание определенных ситуаций. Отрицание чувств может причинить дополнительную боль. Помните, что смерть — это не поражение. Умирают все. Это часть жизненного процесса.

Когда умирает кто-то из любимых вами людей, ваша скорбь длится, по крайней мере, год. Будьте внимательнее в этот период к себе. Труднее всего пережить время отпусков и праздников — День святого Валентина, день рождения, годовщину свадьбы, рождественские праздники и т.п. Поэтому отнеситесь к себе очень бережно, не старайтесь скрыть своего горя. Не нужно создавать для себя никаких правил — их нет.

Нет ничего плохого в том, что вы бьетесь в истерику, когда кто-то умирает. Вы не можете притворяться, будто вас это совсем не задевает. Вам нужно дать выход своим чувствам. Разрешите себе поплакать. Взгляните в зеркало и прокричите: «Это несправедливо!» Крикните о той боли, которую вы ощущаете внутри. Чувства должны быть выпущены на свободу — иначе вы возложите на себя непосильную ношу. Вы должны особенно заботливо относиться к себе, хотя, я знаю, это нелегко.

Те из нас, кто работает с больными СПИДом, знают, что значит постоянное ощущение скорби. Это можно сравнить только с войной, уносящей жизни многих и многих людей. Сильные переживания приводят к перегрузке нервной системы. Я не раз в минуты скорби приходила к друзьям и разражалась слезами — терпеть больше не было сил.

Смерть матери я пережила значительно легче: она умерла, когда ей был 91 год. Несмотря на горе, охватившее меня, я не испытывала ни злости, ни ощущения безысходности, ни бессмысленности существования. Войны же и эпидемии приносят столько страданий потому, что мы чувствуем несправедливость происходящего.

Хотя горечь утраты ощущается лишь определенное время, нам кажется, что это длится бесконечно. Если прошло несколько лет, а вам чудится, что всё произошло только вчера, остановитесь. Вас затащило в трясины. Пришло время простить себя и отпустить человека, чью смерть вы не можете пережить. Запомните: *мы не теряем человека*, когда он умирает. *Он не принадлежал нам и при жизни.*

Если вам не удастся отпустить от себя свое горе, то попробуйте его смягчить. Для этого существует несколько методик. Предлагаю вам некоторые из них. Прежде всего, это медитации на умершего человека. Неважно, каким он был при жизни, чем занимался и о чем думал.

Когда он покинул Землю, перед ним поднялась завеса тайны: жизнь представилась ему очень ясно. У него больше нет страхов и прежних земных влечений. Если вы очень мучаетесь, он, наверное, даст вам

знать о том, чтобы вы перестали так убиваться. Во время медитаций попросите умершего о помощи и скажите ему, что по-прежнему его любите.

Не судите себя строго за то, что при жизни проводили с ним слишком мало времени или уделяли недостаточно внимания. Зачем добавлять к своему горю чувство вины? Некоторые просто используют этот период в качестве оправдания своего неумения наладить собственную жизнь. Некоторые предпочли бы тоже покинуть Землю. А кому-то смерть друзей и близких напоминает о собственной смерти, вызывая паническое чувство страха.

Так используйте же это время для осуществления работы над собой — только так вы можете решить свои проблемы или хотя бы их часть. В нас кроется столько грусти и отчаяния! Но узнаём мы об этом только со смертью любимого человека. Познайте эту скорбь. Вы должны поверить в собственную безопасность настолько, чтобы вы смогли разрешить старым страхам и переживаниям всплыть на поверхность.

Позвольте себе один-два дня поплакать: грусть и чувство вины в основном оставят вас. Если возникнет необходимость, обратитесь к терапевту или найдите группу, где вы будете чувствовать себя в достаточной безопасности для освобождения чувств. А еще можно произносить аффирмации, например: «Я люблю и освобождаю тебя. Ты и я — свободны».

Одна женщина, посещавшая мои семинары, пережила очень тяжелый период, пытаясь отпустить от себя гнев, направленный на больную тетю. Она была в ужасе, что ее тетя может умереть, прежде чем они поговорят о прошлом. В то же время что-то внутри не позволяло ей начать разговор.

Я предложила ей поработать с терапевтом один на один: это могло оказаться полезным. Когда мы заходим в тупик — неважно, о какой проблеме идет речь, — то просьба о помощи есть не что иное, как проявление любви к себе.

Очень много терапевтов специализируются именно в этой области. У них большой опыт работы. Вам не нужно ходить на консультации постоянно. Достаточно нескольких раз, чтобы преодолеть трудный период. Существуют также особые группы поддержки, оказывающие помощь людям, охваченным горем. Может быть, вы могли бы обратиться в одну из них.

Осознание боли

Многие из нас живут с непроходящей болью в сердце. Эта боль может занять основное место в нашей жизни, сделав ее совершенно невыносимой, а может и притаиться и потихонечку точить нас изнутри. Но что такое боль? Многие скажут, что это нечто, от чего бы очень хотелось избавиться. Но давайте взглянем на боль по-другому: что она может нам дать? Откуда она берется? Что она пытается донести до нас?

В словаре боль определяется как «ощущение неприятного характера, связанное с телесными повреждениями или расстройствами здоровья; эмоциональное страдание или мучение». Поскольку боль — результат умственной или физической дисфункции, то, из этого следует, что разум и тело восприимчивы к ней.

Недавно я была свидетелем одной сцены, которая может служить отличной иллюстрацией к сказанному мною. Я наблюдала за двумя девочками, игравшими в парке. Одна из них подняла руку, чтобы в шутку шлепнуть подружку по ладони. Прежде чем она успела сделать это, подружка ойкнула.

Девочка, взглянув на нее, сказала: «Что с тобой? Я же еще не дотронулась до тебя». На что подруга быстро ответила: «Я знаю, что это больно». В данной ситуации «умственная боль» предшествовала ожидаемой физической.

Мы узнаём боль во многих ее проявлениях. Порез. Ушиб. Ожог. Вы заболели. Беспокойный сон. Угроза. Колики в желудке. Ощущение, что немеет рука или нога. Иногда боль бывает сильной, иногда — нет, однако, мы всегда чувствуем ее присутствие. В большинстве случаев боль пытается донести до нас какое-то послание. Временами *сигналы* совершенно очевидные.

Например, изжога, которая преследует нас в течение целой рабочей недели, в выходные дни проходит. Вполне возможно, это сигнал о необходимости сменить работу. Многие из нас знакомы с болевыми ощущениями, возникающими в результате чрезмерного употребления алкоголя, и догадываются об их значении. Это тоже *предупредительные* сигналы.

В чем бы ни заключалась их суть, нужно помнить, что человеческое тело — это прекрасно сконструированный аппарат. Оно сообщает нам о возникновении проблем, но только в том случае, если мы готовы к нему прислушаться:

Боль — это одно из наиболее эффективных средств, к которым прибегает тело, чтобы сообщить о том, что мы *что-то делаем не так*. Оно всегда стремится к сохранению безупречного здоровья. Если же мы безответственно к нему относимся, возникает то или иное заболевание.

Что мы делаем, впервые ощутив боль? Обычно мы спешим в медицинский кабинет или аптеку и заглатываем кучу таблеток. Фактически этим мы заявляем своему телу: «Замолчи, я не желаю тебя слушать». Организм ненадолго успокаивается, но в скором времени вновь дает о себе знать, и уже громче.

Возможно, после этого мы направляемся к врачу за рецептом, уколом или чем-нибудь еще. И вот, наконец, нам приходится обратить серьезное внимание на происходящее. А болезнь к тому времени уже набрала полную силу. Но даже тогда некоторые люди продолжают по-прежнему играть роль жертвы, не желая прислушиваться к требованиям организма. А другие же просыпаются от спячки и делают, что называется, чудеса со своим здоровьем.

Зачастую эти проблемы решаются просто: полноценный отдых ночью или по вечерам в течение недели, отказ от перегрузок и т.д. Прислушайтесь к своему организму! Он действительно хочет исцелиться. Ваше тело *стремится быть здоровым*. Поддержите его в этом стремлении!

Почувствовав боль или ощутив дискомфорт, я начинаю успокаивать сама себя. Я верю, что моя Высшая Сила позволит мне узнать, какие изменения необходимо внести в мою жизнь, чтобы освободиться от болезни. В этом состоянии я мысленно представляю себя среди своих любимых цветов, чувствую их сладкий аромат, ощущаю ласковое прикосновение теплого ветерка. Я сосредоточиваюсь на расслаблении каждого мускула в моем теле.

Когда я чувствую, что расслабилась полностью, я спрашиваю свою Внутреннюю Силу, в чем причина возникновения болезни, что в моей жизни необходимо изменить. А затем жду ответа. Он, может, и не сразу станет ясен, но я знаю, что скоро мне всё откроется; что изменения, которые мне придется внести в мою жизнь, пойдут мне на пользу. Я верю, что всё закончится благополучно, как бы ни складывались обстоятельства.

Иногда вам не ясно, как всё будет выглядеть на практике: как будете жить, что будет с детьми, как будете оплачивать свои счета. И тогда вновь доверьтесь своей Высшей Силе: она укажет, что именно наполнит вашу жизнь смыслом и освободит вас от боли.

Рекомендую вносить изменения постепенно. Лао-Цзы говорил: «Путешествие за тысячу миль начинается с первого шага». Один шаг, другой — и вы продвинетесь на значительное расстояние. Настроившись однажды на процесс изменений, помните, что боль, как правило, не исчезает за ночь. Хотя и это возможно. Потребовалось время, для того чтобы она стала реально ощутимой.

Аналогично с этим, должно пройти какое-то время, прежде чем тело осознает, что в боли больше нет необходимости. Будьте терпеливы, не торопите себя, не сравнивайте свой процесс выздоровления с чьим-нибудь еще. Вы — создание уникальное, и у вас есть собственный путь управления собой. Доверьтесь Высшему «я» и позвольте ему освободить вас от физической и эмоциональной боли.

Прощение — путь к свободе

Я часто, спрашиваю пациентов: «Что лучше для вас: быть правым или счастливым?» У нас у всех есть собственное мнение о том, кто прав, а кто виноват. Это, мнение соответствует особенностям нашего мировосприятия. И все мы можем найти пути оправдания своих чувств. Мы хотим наказать других за то «зло», которое они нам причинили, однако почему-то прокручиваем в голове создавшуюся ситуацию снова и снова.

Глупо наказывать самих себя сейчас, когда кто-то обидел вас в *прошлом*. Освобождаясь от прошлого, мы должны быть готовы простить, даже если не знаем как. Прощение — это, на самом деле, *прощание*. Прощание с чувствами горечи и обиды, ощущением боли. Прощание с ситуацией в целом. И напротив, состояние непрощения фактически приводит к началу *разрушительной деятельности* внутри нас самих.

Независимо от того, в чем заключается ваша духовная практика, вы придете к выводу, что прощение — это единственный выход в любой ситуации, особенно если вы больны. Когда человек заболевает, ему необходимо оглядеться вокруг и найти того, кто нуждается в его прощении.

Как правило, прощать приходится тех, кто, с нашей точки зрения, меньше всего этого заслуживает. *Непрощение* не причиняет никакого вреда нашим обидчикам, зато *разрушает нас самих*. Это — не их проблема; это — *проблема наша*. Ощущаемые нами злость и обида имеют отношение только к нам, к нашему умению прощать себя. И на практике не имеют никакого отношения к прощению другого человека.

Утверждайте, что вы хотите простить каждого: «*Я желаю освободиться от прошлого. Я хочу простить всех тех, кто, возможно, даже и не причинил мне вреда. И я прощаю себя за то, что обидел (обидела) кого-то другого*». Если вы продолжаете думать о человеке, который когда-то сделал вам больно, благословите его с любовью, освободите и перестаньте о нём вспоминать.

Я не была бы такой, как сейчас, если бы не простила своих обидчиков. Я не хочу себя наказывать сегодня за то, как со мной поступили в прошлом. Я не скажу, что это далось мне легко. Просто я научилась смотреть на многое другими глазами. Я оглядываюсь на некоторые события своей жизни и говорю: «Да, было». Однако я больше не живу ими. Должна заметить, что такой подход не означает, что я просто сдалась, смирилась с неприятными моментами в жизни.

Если вы чувствуете себя обделенным или обкраденным, то знайте: никто не может отобрать у вас то, что принадлежит вам по праву. Если что-то принадлежит вам, то оно и вернется к вам, когда придет время. Если вы не получаете чего-то назад — значит, так и должно быть. Вам необходимо принять это, как факт и продолжать идти по жизненному пути дальше.

Для того чтобы обрести свободу, вам необходимо избавиться от всех своих «праведных» обид и *«выплеснуть из ночного горшка жалость к собственной персоне»*. Мне очень нравится это выражение, позаимствованное у Общества Анонимных Алкоголиков. Это потрясающе меткое определение. Когда вы восседаете на ночном горшке, вы абсолютно беспомощны и жалки. Чтобы обрести силу, вы должны стать на ноги и объявить, что берете на себя ответственность за собственную жизнь.

Закройте на некоторое время глаза и представьте себе могучий поток воды. Возьмите тяжелые воспоминания, обиды и горечь, а также ситуации, породившие всё это, и бросьте их в бурлящую воду. Подождите, пока «мусор» не исчезнет из виду: поток унесет его вниз по течению. Делайте это упражнение как можно чаще.

Наступило время сострадания и любви. Войдите внутрь себя и откройте ту грань своей личности, которой известны пути исцеления. Вы поразительно одаренный человек. Воспитайте в себе стремление к одолению новых высот и постижению новых глубин своей природы. В вас откроются способности, о которых вы раньше даже и не подозревали.

Приготовьтесь лечить не только болезнь. Исцеление происходит на всех уровнях. И в глубочайшем смысле этого слова — полностью воссоздайте себя. Научитесь принимать все стороны своей натуры, любые переживания, связанные с определенным опытом. Ведь это просто отдельные штрихи в пестром полотне жизни.

Я люблю «Книгу Иммануила». В ней есть один очень полезный абзац. Иммануилу задают вопрос:

— «Как пережить болезненную ситуацию, не озлобляясь?» Ответ:

— «Рассматривая такую ситуацию как урок, а не акт возмездия. Доверяйте жизни, друзья мои. Куда бы ни забросила вас судьба, путешествие необходимо. Вам предстоит пересечь поле жизненного опыта и самим проверить, где истина, а где ложь. И тогда вы сможете вернуться к своему внутреннему центру — душе, очистившейся и помудревшей».

Если бы только мы понимали, что все так называемые проблемы — это не что иное, как предоставленная нам вновь возможность меняться и расти. *Большинство проблем порождаются исходящими от нас вибрациями*. Всё, что нужно сделать, — изменить образ мышления, настроиться на освобождение от обид и научиться прощать.

Любовь к себе

Умение прощать и отпускать от себя не только поможет вам освободиться от непосильной ноши, но и откроет врата любви к самому себе.

Эта глава посвящена описанию отдельных методик, с помощью которых вы научитесь любить себя. Она может быть интересна и начинающим, и тем, кто уже продолжительное время работает над своими проблемами. Свою программу я называю *«Десятью Шагами»*. За последние годы я ознакомилась с ней тысячи людей.

Любовь к себе — увлекательное, чудесное приключение. Это всё равно, что научиться летать. Только представьте себе: мы вдруг можем взлететь по одному желанию, не прилагая усилий. Это было бы потрясающе! Так давайте же начнем любить себя прямо сейчас.

Многие из нас страдают от недостатка уважения к себе, потому что мы не «безупречны». Наши промахи и ошибки не позволяют нам любить себя такими, какие мы есть. Мы обычно ставим себе условия, делая, таким образом, нашу любовь «условной».

А потом, когда мы вступаем в контакт с другими людьми, она по отношению к ним тоже «условна». Все мы тысячу раз слышали, что нельзя научиться любви, не полюбив самого себя. И вот теперь мы осознали природу наших внутренних проблем и можем сделать следующий шаг.

Десять способов научиться любви к себе

1. Самый важный момент в науке любви — это, скорее всего, *отказ от самокритики*. Я уже говорила о критике в пятой главе. Когда мы говорим себе, что ничего страшного не происходит, то, независимо от обстоятельств, всё можно легко изменить и исправить.

А когда мы считаем, что всё плохо, трудности встречаются на каждом шагу. Мы все без исключения

меняемся. Каждый день — это новый день. И сегодня мы уже поступаем немного не так, как вчера. В умении адаптироваться и двигаться вперед вместе с жизненным потоком заключается наша сила.

Те, кто вырос в неблагополучных семьях, часто развивают в себе непомерное чувство ответственности и вырабатывают привычку к жесточайшей самокритике. Задумайтесь на мгновение, какие слова вы употребляете, ругая себя?

Я приведу лишь некоторые из услышанных мною: дурак, плохой мальчик, плохая девочка, бесполезно, безразлично, тупой, безобразный, нестоящий, грязный и т.д. Ну как? Это ведь те слова, которые используете вы, не правда ли?

Необходимо воспитать в себе чувство собственного достоинства и собственной значимости. Потому что, чувствуя себя недостаточно хорошими, мы постоянно находим причину быть несчастными и униженными.

Кроме того, мы разрешаем, таким образом, болезни и боли селиться в нашем теле; откладываем то, что могло бы принести нам пользу; дурно обращаемся со своим организмом, пичкаем его алкоголем, наркотиками и «тяжелыми» продуктами.

Так или иначе, но мы все не уверены в себе, потому что мы люди, а не боги. Давайте научимся не претендовать на собственное совершенство. Завышенные требования лишь оказывают на нас чрезмерное давление и мешают разглядеть в себе то, что нуждается в исцелении.

Вместо этого мы можем открыть свои творческие способности, строго индивидуальные черты характера, научиться уважать себя за те качества, которые отличают нас от других. У каждого из нас — своя собственная задача, своя роль на Земле. Аналогов им нет. И когда мы настроены по отношению к себе критически, то это отходит на задний план, становится неясным.

2. Мы должны *перестать пугать себя*. Многие из нас терроризируют себя мрачными мыслями, тем самым только ухудшая положение вещей. Из мухи вырастает слон. Нельзя жить в вечном ожидании чего-то плохого.

Мы зачастую отправляемся спать, мысленно нарисовав картину самого неудачного разрешения своей проблемы. Это как-то по-детски: малыш воображает, что у него под кроватью сидит чудовище, и пугается собственных фантазий.

Неудивительно, что вы, при этом, не можете заснуть. Как и ребенку, вам нужны родители, которые придут и приласкают вас. Но теперь вы уже выросли и знаете, что только сами можете себя успокоить.

Больные люди часто пугают себя. Как правило, им представляется самое худшее. Они размышляют о своих похоронах и в результате перестают ощущать себя личностью.

Дурные мысли могут испортить взаимоотношения между людьми. Вам не позвонили — из этого немедленно делается вывод, что вас разлюбили и теперь вы приговорены к пожизненному одиночеству. Вы чувствуете себя покинутыми и отверженными.

То же самое может относиться и к работе. Вы получили от кого-то не очень лестный отзыв — вам сразу же мерещится увольнение. Таким образом, вы создаете и укрепляете в собственном сознании парализующие мысли. Помните, что все они представляют из себя негативные аффирмации — отрицательные утверждения.

Если вы ловите себя на отрицательной мысли, подыщите какой-нибудь образ, который вам было бы приятно видеть на ее месте. Может быть, это будет прекрасный вид, закат солнца, цветок, зарисовка из спортивной жизни и т.д. Используйте этот образ в качестве переключателя всякий раз, когда обнаруживаете, что пытаетесь сами себя запугать.

Скажите себе: *«Я не буду больше об этом думать. Буду думать о закате, о розах или яхтах, а может быть, о водопаде»*. Выберите любой приятный вам образ. Если это упражнение делать регулярно, то постепенно вы избавитесь от своей прежней привычки. Но для этого потребуются терпение и упорство.

3. Следующий способ — это *быть мягким, терпимым и добрым с самим собой*. Орен Арнольд писал с юмором: «Дорогой Господь Бог. Я молюсь о терпении. И я хочу его прямо сейчас!» Терпение — это очень мощное средство. Большинство из нас страдают от ожидания немедленного вознаграждения. Мы должны получить его немедленно.

Нам не хватает терпения ждать. Мы раздражаемся, когда приходится стоять в очередях. Нас бесят автомобильные пробки. Мы желаем получить ответы на все вопросы сию же минуту. А заодно — и всё хорошее, что есть в жизни.

Слишком часто мы отравляем своим нетерпением жизнь другим людям. Нетерпение — это сопротивление познанию. Мы хотим получать ответы, не усвоив урока и не делая необходимых шагов в этом направлении.

Представьте себе, что ваше сознание — это сад. Начнем с того, что сад — это участок земли. У нас там могут цвести пышным цветом заросли ненависти к самому себе, валяться на каждом шагу булыжники

разочарований, гнева и беспокойства.

Давно пора подрезать ветки старого дерева, которое называется словом «страх». Однажды вы уберете всё это с дороги, и земля станет хорошей. Вы посеете семена или посадите саженцы радости и благополучия. На землю будет падать солнечный свет, вы будете орошать ее вниманием любви.

Сначала покажется, что ничего существенного не происходит. Но не останавливайтесь на достигнутом, продолжайте ухаживать за садом. Если вы будете терпеливы, ваш сад вырастет и расцветет.

То же самое происходит и с сознанием. Вы «сажаете» определенные мысли. Они превращаются в сад переживаний и ситуаций, которых вы так желаете. Но для этого нужно терпение.

4. Мы должны *научиться быть добрыми к нашему разуму*. Давайте не будем ненавидеть себя за отрицательные мысли. Лучше думать, что наши мысли в большей степени «создают», чем «разрушают». Мы не должны винить себя в неудачно сложившихся обстоятельствах. Ведь мы можем учиться на этом жизненном опыте. Быть добрым по отношению к себе — значит положить конец любым обвинениям и оскорблениям в свой адрес, равно как и наказаниям.

Необходимо также научиться расслабляться. Релаксация — необходимое условие для установления связи с Внутренней Силой. Когда вы напуганы и напряжены, энергия отсечена от вас. Нужно всего несколько минут, чтобы полностью расслабить свое тело и мозг. Закройте глаза и в течение нескольких минут глубоко подышите.

На выдохе нужно сосредоточиться и тихо сказать себе: *«Я люблю тебя. Всё прекрасно»*. И вы заметите, насколько спокойнее начнете себя чувствовать. Таким образом, вы сами себе сообщаете, что нет никакой необходимости жить всё время в напряжении и страхе.

Медитация — каждый день! Кроме того, я рекомендую ежедневно приводить разум в состояние покоя и прислушиваться к внутренней мудрости. Наше общество сделало из медитации какое-то таинство, доступное только посвященным. Однако, медитировать — это крайне просто. Всё, что вы должны сделать, — хорошо расслабиться и какое-то время повторять про себя такие слова, как «любовь», «покой» или любые другие, имеющие для вас значение.

«ОМ»... Этот звук дошел до нас из глубокой древности, я очень часто использую его на своих занятиях. Мне кажется, он работает превосходно. Можно также повторять утверждения: *«Я люблю себя»*, или *«Я прощаю себя»*, или *«Я прощён»*. Затем следует прислушаться к своим внутренним ощущениям.

Некоторые люди думают, что во время медитации полностью прекращается мыслительный процесс. На самом деле, это вовсе необязательно. Ход мыслей может просто замедлиться, причём ничто не будет препятствовать их свободному течению. Некоторые сидят с блокнотом и карандашом в руке и записывают все свои негативные мысли. Таким образом, они упрощают процесс отпускания от себя этих мыслей.

Когда мы достигаем такого состояния, когда можем беспристрастно наблюдать за потоком своих мыслей, отмечая: *«Это-страх, это — гнев, а вот мысль о любви, за ней — что-то гадкое, а сейчас я думаю, что всеми покинут...»* — то это говорит о том, что мы начали использовать Внутреннюю Силу и Мудрость.

Вы можете медитировать где угодно и когда угодно. Постарайтесь, чтобы медитация вошла у вас в привычку. Думайте о ней, как о способе концентрации на Высшей Силе. Таким образом, вы установите связь с самим собой и своей Внутренней Мудростью. Медитацией можно заниматься в любой подходящей для вас форме.

Некоторые люди медитируют во время бега трусцой или при обыкновенной прогулке. Если ваш способ медитации отличается от других вам известных, то это не страшно. Вы должны выбрать то, что подходит лично вам. Я, например, люблю копаться в своем саду, стоя на земле на коленях. Для меня это — всем медитациям медитация.

5. Следующий шаг состоит в том, чтобы научиться *хвалить себя*. Если критика разрушает внутренний стержень, то похвала его формирует. Признайте вашу Силу — Божественное начало внутри вас. Мы все — проявления Вселенского Разума. Ругая себя, вы нападаете на Силу, которая вас создала.

Начните с малого. Скажите себе, что вы прекрасны. Одного раза будет, конечно, недостаточно. Поэтому, повторяйте эти слова, ни жалея времени. Поверьте мне, это поможет. В следующий раз, когда вам придется заниматься чем-то новым и незнакомым, поддержите себя словами одобрения.

Мое первое выступление в Церкви Религиозной Науки было для меня огромным счастьем. Я помню всё очень живо. Собрание проходило в пятницу днем. Люди писали вопросы и складывали в корзину. Затем, ее передали мне. Я принесла ее на подиум и, отвечая на вопросы, время от времени проводила для собравшихся небольшой сеанс самоисцеления.

Закончив, я сошла с подиума и сказала себе: *«Луиза, ты прекрасно справилась для первого раза. Вот выступишь раз шесть и станешь настоящим профессионалом»*. Я не придиралась к себе: *«Ага, а вот этого ты не сказала»*. Я не хотела бояться своего следующего выступления. Отчитав себя в первый раз, во второй — я бы просто испугалась и не смогла говорить.

Спустя пару часов, я уже спокойно размышляла о том, что можно изменить и улучшить в моем выступлении. *Я никогда не ругала себя.* Напротив, я очень старательно себя хвалила и поздравляла за то, что я такая умная и замечательная. К тому времени, когда на моем счету набралось шесть выступлений, я стала профессионалом.

Мне кажется, такой подход применим во всех областях нашей жизни. Я продолжала выступать на собраниях еще некоторое время. Этот период стал для меня прекрасной школой. Именно тогда я научилась думать самостоятельно.

Позвольте себе принимать в жизни хорошее, не думая о том, *заслужили* вы его или нет. Я уже говорила, что убеждение в том, что мы всего недостойны, не пускает счастье в нашу жизнь. Самоуничтожение отделяет нас от желаемого. Но как мы можем сказать о себе что-нибудь хорошее, если уверены в обратном?

Подумайте о том положении, которое вы занимаете в своем доме и в своей жизни вообще. Чувствовали ли вы когда-нибудь себя достаточно хорошим, ловким, веселым, симпатичным человеком? Ради чего вы живете? Вы знаете, что пришли в этот мир с какой-то целью и что это — не покупка нового автомобиля через каждую пару лет. Что вы готовы сделать, чтобы найти себя?

Хотите ли вы заниматься аффирмациями, визуализацией и другими методиками самоисцеления? Готовы ли вы прощать? Хотите ли вы медитировать? Насколько серьезны ваши намерения изменить свою жизнь к лучшему?

6. *Любить самого себя* — значит обрести опору. Идите к своим друзьям и просите о помощи. Просьба оказать помощь в трудную минуту — это проявление не слабости, а *силы*. Многие из нас привыкли быть самонадеянными и полагаться только на самих себя. Вы не обращаетесь за помощью потому, что вам не позволяет ваше эго. Но, вместо того чтобы пытаться выкарабкаться самостоятельно, а затем злиться на себя за собственное бессилие, лучше всё-таки обратиться за помощью.

В каждом городе существуют группы поддержки. Если вам не посчастливилось найти такую, то организуйте свою собственную. Это не так страшно, как кажется на первый взгляд. Для этого два или три приятеля с аналогичными проблемами собираются вместе и определяют несколько направлений, по которым они хотели бы работать.

Если вы будете этим заниматься с любовью, то ваша маленькая группка постепенно увеличится. Вы будете притягивать людей, как магнит. Ничего страшного, если группа разрастётся и начнёт не хватать места. В таком случае, напишите мне в офис: мы вам вышлем руководство по созданию и ведению группы.

Одну из групп я создала в Лос-Анджелесе в 1985 году. Мы (я и шестеро мужчин, больных СПИДом) начали проводить собрания в моей гостиной. Сначала мы были растеряны. Но я сразу же сказала, что не намерена терять время попусту, сидя и вздыхая о том, какая жестокая штука жизнь.

Мы знали, насколько серьезна наша проблема и делали всё, что могли, чтобы поддержать друг друга. Мы продолжаем встречаться и сейчас. Только теперь на наши собрания в Уэст-Холливуд-Парк каждую среду приходят более двухсот человек.

Эта группа — настоящая опора для больных СПИДом. Чтобы принять участие в нашей встрече, съезжаются люди со всего мира. Мы медитируем, проводим визуализации. Наши собрания транслируют по радио, и мы делимся информацией о методах нетрадиционной медицины и открытиях, которые были сделаны в области лечения СПИДа. В одном конце комнаты у нас стоят «энергетические» столы.

Те, кто неважно себя чувствует, ложатся на них, а остальные помогают им с помощью целебных прикосновений и молитв. Каждый член группы вносит посильный вклад в процесс исцеления. В конце наших встреч мы поём и по-братски обнимаем друг друга. Мы хотим, чтобы люди давали выход своим чувствам, вместо того чтобы их подавлять. Покидая место встречи, люди испытывают резкий подъем сил, который длится несколько дней.

7. *Любить свои беды и недостатки.* Всё отрицательное в нас и в жизни вообще — всего лишь часть грандиозного общего плана. Часть программы мироздания. Вселенский Разум, создавший человечество, не может нас ненавидеть за то, что мы совершаем ошибки или сердимся на своих детей. Вселенский Разум знает, что мы стараемся изо всех сил, и поддерживает нас своей любовью.

Каждый из нас когда-то ошибается и делает неправильный выбор. Однако, если мы постоянно наказываем себя за свои ошибки, то такая модель поведения постепенно входит в привычку и от нее становится довольно трудно отказаться. При этом, всё сложнее бывает сделать положительный выбор.

Если вы без устали повторяете: «Я ненавижу свою работу. Я ненавижу свой дом. Я ненавижу свою болезнь. Я ненавижу свои взаимоотношения. Я всё это ненавижу», то вряд ли стоит рассчитывать на счастливую жизнь.

Помните, что ни одна трудная или неприятная ситуация не возникает случайно. За каждой из них что-то стоит. Какая-то очень серьезная причина. Доктор Джон Харрисон, автор книги «Любите свою болезнь», считает, что люди не должны осуждать себя за свои недуги или перенесенные ими операции.

На самом деле, себя нужно поздравлять с болезнью, так как она служит надежной подсказкой при выборе жизненного пути. Следует понять, что любая проблема имеет прямое отношение к нашему взгляду на жизнь: мы вносим свой вклад в создание проблем, пытаемся контролировать определенные ситуации. Однажды осознав это, мы сможем найти выход из положения без ущерба для здоровья.

Для многих людей, заболевших впоследствии раком или другими неизлечимыми болезнями, очень характерно неумение говорить авторитетам «нет». Говоря «нет», они испытывают такие мучения, что на подсознательном уровне может зародиться программа разрушения, которая будет говорить «нет» за них.

Я была знакома с женщиной, которая, осознав причины своей болезни, отказалась беспрекословно подчиняться требованиям отца и впервые начала жить для себя. Сначала ей было невероятно сложно говорить «нет», но через некоторое время она с радостью обнаружила, что научилась и что выздоравливает.

Какие бы ни сложились у нас негативные стереотипы мышления и поведения, мы всегда можем научиться вовремя находить выход из положения. Вот почему важно задать себе следующий вопрос: «К чему приведет эта ситуация? Что я из нее вынесу? Будет ли мой опыт носить позитивный характер?» Мы не любим задавать себе такие вопросы. Однако, если мы действительно захотим узнать на них ответ и заглянем внутрь себя, то узнаем правду.

Например, ответ может оказаться таким: «Только так мне удастся добиться внимания своего супруга». Осознав это, вы можете обдумать, как получить тот же результат с помощью других, менее опасных для здоровья способов.

Юмор — это одно из возможных средств выздоровления. Он помогает отпустить от себя боль и напряжение и, таким образом, легче пережить стрессовую ситуацию. У нас в Хейрайде отводится специальное время для шуток. Иногда мы приглашаем к себе «леди-смешинку».

У нее такой заразительный смех, что никто не может оставаться серьезным в ее присутствии. *Нельзя воспринимать всё очень близко к сердцу*, и, кроме того, смех обладает удивительной силой исцеления. Я советую вам почаще смотреть старые кинокомедии, когда вы в плохом настроении.

8. *Заботьтесь о своем теле.* Относитесь к телу, как к замечательному дому, в котором вам суждено прожить некоторое время. Вы бы любили этот дом, заботились бы о нем, не так ли? Для начала, стоит обратить внимание на то, чем вы потчуете свой организм.

В настоящее время очень большое распространение получили наркотики и алкоголь — два наиболее популярных средства ухода от действительности. Если вы употребляете наркотики, это еще не значит, что вы никудышный человек. Это значит только одно: вы пока не нашли другого способа справляться со своими проблемами.

Наркотики манят вас: «Возьми нас! Мы отлично проведем время». И это — правда. Вы можете очутиться на седьмом небе. Однако, наркотики настолько сильно искажают вашу реальность, что, в конечном счете, придется платить за это страшную цену. После того как вы в течение какого-то времени принимали наркотические средства, здоровье начинает резко ухудшаться.

В первую очередь, страдает иммунная система, что приводит к развитию множества различных заболеваний. В дальнейшем вы уже не можете отказаться от наркотиков. Поэтому, прежде чем принимать их, нужно поинтересоваться у самого себя, что толкает вас на этот рискованный шаг. Может быть, у вас трудный период и вы хотите отвлечься? Что же касается постоянного употребления и наркозависимости, то это уже совсем другая история.

Мне еще ни разу не доводилось встречаться с человеком, который бы искренне любил себя и, в то же время, принимал наркотики. Наркотики и алкоголь — это попытка избавиться от чувства собственной неполноценности, которое мы вынесли с собой из детства.

Когда состояние наркотического опьянения проходит, мы чувствуем себя еще хуже, чем прежде. Более того, мы дополнительно взваливаем на себя чувство вины. Нам еще только предстоит узнать, что от чувств прятаться не нужно. *Чувствовать — это безопасно.* Кроме того, любые чувства рано или поздно проходят.

Еще одно свидетельство нелюбви к себе — неправильное питание. Мы не можем жить без пищи, потому что она — топливо для нашего организма. Без нее бы не происходило развития новых клеток. Но даже если мы и знакомы с основами правильного питания, то всё равно используем такие продукты, которые вредят нашему здоровью и приводят к ожирению.

Мы превратились в нацию, которая не может жить без консервированной пищи. Вот уже в течение многих десятилетий мы сидим на диете, которую я называю «великой американской диетой», т. е. питаемся только переработанными продуктами. Мы позволяем различным компаниям обманывать нас с помощью рекламных трюков и влиять на наши привычки в еде.

Даже будущим докторам не преподают основы правильного питания. Хорошо, если студент-медик сам изъявит желание ознакомиться с этим предметом факультативно. То, что принято называть традицион-

ной медициной, главным образом, основывается на лечении с помощью медикаментов и хирургического вмешательства.

Знания по основам правильного питания можно получить только самостоятельно, по собственному желанию. Внимательное отношение к пище и своему самочувствию — это проявление любви к самому себе.

Если через час после завтрака начинает клонить в сон, спросите себя, что вы съели. Возможно, это было что-то такое, с чем ваш организм не может справиться в утренние часы. Обратите внимание на те продукты, которые дают вам энергию, а также на те, которые ее отнимают.

В данном случае, можно действовать методом проб и ошибок. Кроме того, стоит проконсультироваться у хорошего специалиста, который ответит на все ваши вопросы.

9. Я часто подчеркиваю важность *работы с зеркалом*. Это очень хороший способ выяснить, что именно удерживает нас от любви к себе. Существует несколько способов работы с зеркалом. Вот, например, один из моих любимых. Утром надо первым делом подойти к зеркалу и сказать, глядя на отражение: «*Что я могу сделать для тебя сегодня? Что доставит тебе удовольствие и принесёт пользу?*»

А потом нужно внимательно прислушаться к ответу внутреннего голоса. Руководствуйтесь его советами в течение дня. Бывает, что некоторым не удается дождаться ответа. Это связано с тем, что до этого они слишком много себя ругали: внутренний голос пока еще не привык откликаться на ласковые слова, полные любви.

Если в течение дня с вами происходит что-то неприятное, подойдите к зеркалу и скажите: «*Я всё равно люблю тебя*». У всех событий есть начало и конец, зато *ваша любовь бесконечна*, и это самое главное. А если случится что-то хорошее, снова взгляните на свое отражение в зеркале и скажите: «*Спасибо*».

Будьте признательны себе за то, что испытали счастье. Стоя перед зеркалом, можно учиться прощению. Попробуйте простить себя и других. Глядя в зеркало, можно разговаривать с теми, с кем вы не решались общаться с глазу на глаз.

Можно выяснять отношения с родителями, начальством, врачами, детьми, любовниками. Можно просто говорить то, что вы боялись сказать в другой обстановке. И помните, что в конце всегда нужно просить ваших «собеседников» о любви и одобрении, потому что именно в этом вы и нуждаетесь.

Люди, которые не испытывают к себе любви, как правило, не умеют прощать. Тут прямая взаимосвязь: не простив, не полюбишь. Когда мы прощаем и отпускаем от себя обиду, то сбрасываем со своих плеч непосильную ношу и открываем сердце любви. Люди говорят: «*Даже на душе полегчало!*»

Конечно, ведь они только что избавились от такой тяжести! Доктор Джон Харрисон считает, что, простив себя и своих родителей, отпустив от себя все обиды прошлых лет, человек лечит свой организм так, как не под силу ни одному антибиотику.

Нужно очень уж постараться, чтобы ваши дети перестали любить вас. Но если такое произошло, то прощать они будут с большим трудом. Когда мы не можем простить, не можем отпустить от себя обиды, прошлое вытесняет из нашей жизни настоящее. Если же мы не живем в настоящем, то, как мы можем строить свое будущее? Старый хлам из прошлого может через некоторое время превратиться в отвратительную свалку.

Очень полезно произносить перед зеркалом аффирмации. Таким образом, вы учитесь узнавать правду о себе. Если в ответ на аффирмацию изнутри доносится сварливый голос: «*Ты шутишь? Это неправда. Ты этого не заслуживаешь*», — считайте, что получили ценный подарок. Изменения невозможны, пока вы не узнаете, над чем именно нужно работать.

Брюзжание фальшивых внутренних голосов — на самом деле ключ к обретению свободы. Ответьте на негативную установку позитивным утверждением: «*Теперь я заслуживаю всех благ. Я позволяю приятным и полезным переживаниям наполнить мою жизнь*». Повторяйте это утверждение, пока оно не станет частью вашей жизни.

Я видела, как буквально на глазах меняются семьи, в которых хотя бы один человек занимается аффирмациями. У многих, кто приходит к нам в Хейрайд, дома царят весьма прохладные отношения. Ну, скажем, родители отказываются разговаривать с детьми. В таком случае, мы предлагаем следующую аффирмацию: «*У меня чудесные, теплые, открытые отношения любви и доверия с каждым членом моей семьи, включая маму*».

Аффирмацию можно изменять, в зависимости от конкретной проблемы. Я советую: каждый раз, когда в голову приходит мысль о семье или о ком-то из ее членов, надо подходить к зеркалу и снова повторять эту аффирмацию. А как приятно, когда через три, или шесть, или девять месяцев на собраниях начинают появляться сами родители.

10. И, наконец, *любите себя сейчас*. Не ждите, пока у вас всё начнет получаться. Вечная неудовлетворенность собой — это всего лишь привычка. Если вы можете быть довольны собою сейчас, если мо-

жете прямо сейчас любить и одобрять себя, то, значит, вы уже готовы наслаждаться теми хорошими вещами, которые станут частью вашей жизни. Научившись любить себя, вы сможете любить и принимать других.

Мы не можем изменить других людей, поэтому, *оставьте их в покое*. Стараясь кого-то изменить, мы тратим массу энергии. Если бы мы потратили хотя бы половину ее на себя, то были бы уже совершенно иными. И конечно, к нам бы было уже абсолютно другое отношение.

Вы не можете научить кого-нибудь жить. *Каждый должен сам* найти собственный путь. Всё, что вам доступно, — это познать самого себя. А любовь к себе — первый шаг в этом направлении. Она помогает устоять против разрушительных воздействий, которые могут оказывать на вас некоторые люди.

Если возникнет ситуация, в которой вам придется столкнуться с человеком, настроенным против любых перемен к лучшему, то просто любите себя, любите себя по-настоящему, и судьба отведет от вас все неприятности.

Одна женщина на моей лекции сказала, что ее муж — очень дурной человек и что она не хочет, чтобы под его влияние попали двое маленьких детей. Я предложила ей заняться аффирмациями, а именно повторять, что ее муж — прекрасный человек, кормилец семьи и что он очень серьезно работает над собой. Я сказала ей, что утверждать надо то, что *ей хотелось бы увидеть в будущем*.

К аффирмациям следовало прибегать каждый раз, когда проявлялся тяжелый нрав мужа. Однако, я предупредила ее, что отношения могут остаться такими же, как раньше. Кончилось всё тем, что брак распался. Количество разводов в нашей стране неуклонно растет. Поэтому, мне бы хотелось задать женщинам один вопрос. Его стоит задать себе, прежде чем обзаводиться детьми.

Итак: «Готова ли я содержать своих детей самостоятельно?» В настоящее время становится нормой воспитывать детей без участия отца. Мать-одиночка возлагает на себя дополнительную ответственность за благополучие семьи. Прошло время, когда замужество длилось на протяжении всей жизни. И это нужно обязательно учитывать.

Слишком часто мы пытаемся сохранить отношения, полные измывательств и унижений, позволяя, тем самым, себе опускаться. Мы постоянно твердим: «Я не достойна любви, поэтому буду терпеть и молча глотать слезы. Я, должно быть, заслуживаю такого отношения. Всё равно я больше никому не нужна».

То, что я говорю, выгладит несколько упрощенно. Тем не менее, я готова повторять снова и снова, что самый эффективный способ избежать проблем состоит в том, чтобы *любить себя* такими, какие мы есть. Я в это искренне верю. Вибрации любви, исходящие от нас, привлекут к нам любящих людей.

Любовь к ребёнку внутри нас

У вас нет настоящей близости с людьми. Может быть, потому, что вы слишком далеки от ребёнка, который живет внутри вас? Он напуган. Ему больно. Помогите ему.

Мне кажется, пора затронуть одну из важнейших тем нашего разговора — исцеление ребенка, живущего в каждом взрослом человеке. Большинство из нас забыли об этом ребенке и не обращают никакого внимания на его мольбы о помощи.

Неважно, сколько вам лет. Внутри вас всё равно прячется маленький ребенок, который нуждается в любви и поощрении. Даже если вы деловая и независимая женщина, внутри вас живет маленькая нежная девочка, которой требуется помощь. А если — мужчина, то пусть вы тысячу раз супермен, под внешней оболочкой всё равно скрывается маленький мальчик, страстно желающий любви и тепла.

В человеческом сознании и памяти сохраняются воспоминания о том, какими мы были в том или ином возрасте. Все наши многочисленные «я» разных лет путешествуют с нами во времени, начиная с момента рождения. Когда у нас что-то не ладится, мы, как дети, готовы верить в то, что с нами что-то не в порядке.

Дети думают, что, поступая всегда правильно, можно заслужить родительскую любовь. И в таком случае, их не будут наказывать. Когда ребенок чего-то хочет и не получает, он начинает верить в то, что недостаточно хорош, что он неполноценен. Таким образом, взрослея, мы постепенно отказываемся от всевозможных особенностей своей натуры.

Нам нужно заново *восстановить себя*. Давайте начнем это делать прямо сейчас. Прежде всего, мы должны принять в себе всё то, что раньше отвергали. Принять ту часть себя, которая, может быть, кажется смешной, глупой, неопрятной, перепуганной. Ту часть, у которой лицо измазано тортом. Каждую часть себя.

Я думаю, что мы отрекаемся от себя где-то в возрасте пяти лет. Мы принимаем такое решение, потому что думаем, что с нами что-то не в порядке. Мы больше не хотим иметь ничего общего с этим перепуганным и глупым ребенком.

Кроме того, внутри нас также живут наши родители или один из них. Как правило, они всё время отчитывают внутреннего ребенка. Прислушайтесь к своему внутреннему диалогу, и вы услышите брзжание. Это кто-то из родителей напоминает вам о том, что вы никуда не годитесь.

Таким образом, внутри нас начинается война. Мы критикуем себя теми же словами, что и родители: «Ты глупый. Ты гадкий. Ты делаешь всё не так. Опять напакостил?» Когда мы вырастаем, то либо игнорируем своего внутреннего ребенка, либо отчаянно критикуем. И никак не можем отказаться от этой модели общения с самим собой.

Каждый раз, когда вы говорите, что вам страшно, вспоминайте о внутреннем ребенке. Это ведь он произносит эти слова. Взрослые, как правило, не боятся. Но те же взрослые почему-то не хотят поддержать и утешить ребенка. Без этого им никогда не найти общий язык с самим собой. Позвольте взрослому и ребенку внутри вас разговаривать.

Возможно, эта идея покажется вам забавной, однако не отвергайте ее. Это работает. Пусть ребенок поймет и поверит в то, что вы никогда, ни при каких обстоятельствах от него не отвернетесь, не бросите его в беде. Вы всегда будете рядом с ним и никогда не разлюбите.

Например, когда вы были маленьким, на вас бросилась собака, может быть, даже покусала. Так вот: ваш внутренний ребенок до сих пор боится собак. И не важно, сколько вам сейчас лет, стоит вдали показаться собаке, как вы тут же шарахаетесь в сторону.

Это в вас говорит ребенок. Вот тут-то вы и должны проявить благоразумие и доброту родителя, успокоив малыша. Скажите: *«Всё в порядке. Я, взрослый, позабочусь о тебе. Я не позволю собаке обидеть. Не нужно бояться»*.

Общение с внутренним ребенком

Некоторые из вас, возможно, уже начали работать со своим внутренним ребенком. Этой теме посвящено немало книг, лекций, семинаров. Я хочу вас познакомить с некоторыми практическими методами работы.

Отыщите свою детскую фотографию. Взгляните на неё. Перед вами несчастный, обиженный малыш или смеющееся, счастливое дитя? Поговорите с ним. Если он испуган, спросите почему и сделайте что-нибудь, чтобы ему стало лучше. Постарайтесь найти даже несколько фотографий. Поговорите с каждым вашим «я» в отдельности.

Кроме того, можно опять обратиться к работе с зеркалом. Если у вас в детстве было прозвище, вспомните его. Возьмите коробку с гигиеническими салфетками, чтобы вытирать слезы, и садитесь перед зеркалом. Нужно именно сесть, потому что, иначе, вы просто отойдете от зеркала, когда станет трудно или не по себе. Присаживайтесь и приступайте к беседе.

Другое эффективное упражнение — общение в форме писем. Таким образом, вы можете получить очень важную для вас информацию о себе. Возьмите два карандаша разного цвета. Вопрос к самому себе напишите на листке бумаги ведущей рукой — правой, если вы — правша.

А затем позвольте внутреннему ребенку воспользоваться вашей второй рукой и написать ответ. Это очень забавное и интересное упражнение. Когда вы пишете вопрос, то «взрослый» уверен, что он знает на него ответ. Но не тут-то было: ответы всегда бывают неожиданными.

Вы также можете рисовать вместе. Многие из вас, наверное, любили в детстве рисовать и раскрашивать, пока вам не внушили, что нужно быть аккуратным и не «залезать» за контурные линии. Начните рисовать снова. Изобразите вашей «неведущей» рукой (левой, если вы — правша) только что произошедшее событие. Обратите внимание на то, что вы ощущаете. Задайте вопрос ребенку и продолжайте рисовать всё той же рукой. Посмотрите, что из этого получится.

Вы можете использовать этот метод на собраниях группы поддержки. Все рисуют свои картинку, а потом, сидя в кругу, внимательно изучают и обсуждают. Вы даже не представляете, какую важную информацию можете получить с помощью этого метода!

Играйте со своим внутренним ребенком. Делайте то, что он любит. Когда вы были маленькими, что вы любили делать? А когда в последний раз этим занимались? Слишком часто родитель внутри нас не разрешает малышу веселиться. Взрослого это раздражает. Но он должен проявить доброту по отношению к ребенку. Он его любит. Поэтому не бойтесь веселиться и дурачиться.

Вы имеете право прыгать в кучу сухих листьев и бегать под струей воды из шланга. Вспомните себя в детстве. Посмотрите, как играют дети. К вам вернется умение наслаждаться игрой и весельем. Если вы хотите здоровой, наполненной впечатлениями жизни, обратитесь за помощью к своему внутреннему ребенку. Он научит вас быть радостным и непосредственным. Я обещаю вам: жизнь станет веселее.

Великое множество «я»

Любовь к другому человеку и брак — это прекрасно. Но проходяще. А роман с самим собой — вечен. Он навсегда. Любите семью внутри вас: ребенка, родителя и годы, которые их разделяют. Помните, что кроме них, в вас также живет и подросток. поприветствуйте его, а затем поработайте с ним так же, как с маленьким ребенком.

Задайте ему те же вопросы, что и малышу. Помогите ему найти выход из неприятных ситуаций, помогите разобраться в тревожных жизненных моментах, связанных с половым созреванием. Сделайте так, чтобы он избавился от трудностей, с которыми ему пришлось столкнуться в юношеские годы. Научитесь любить подростка внутри себя так же сильно, как и малыша.

Мы не можем любить и принимать друг друга, пока не научимся любить и принимать затерявшегося внутри нас ребенка. Сколько ему лет? Три, четыре, пять? Обычно меньше пяти: где-то в этом возрасте ребенок уходит в себя и начинает борьбу за существование.

Возьмите своего внутреннего ребенка за руку и почувствуйте любовь к нему. Сделайте вашу совместную жизнь счастливой. Скажите себе: *«Я хочу научиться любить своего малыша. Я действительно хочу этого»*. Вселенная обязательно откликнется на ваш призыв. Вы найдёте пути исцеления внутреннего ребенка и самого себя.

Если вы стремитесь к этому, то должны по-настоящему проживать свои чувства и идти через них к исцелению. Помните, Высшая Сила всегда готова поддержать нас в наших стремлениях. Независимо от того, каким было ваше раннее детство — грустным или счастливым, — теперь вы, и только вы несёте ответственность за свою жизнь.

Вы можете тратить время впустую, сетуя на черствость родни или гнетущую атмосферу родительского дома. Поступая таким образом, вы сохраняете представление о себе, как о несчастном мученике и жертве. Такой подход возможен, однако, если не откажетесь от него, — не видать вам счастья в жизни.

Взрослея и старея

Старайтесь понять ваших родителей, и они примут вас.

Самым трудным из этапов моего взросления оказался для меня подростковый возраст. В этот период у меня возникало огромное множество вопросов, на которые я не желала получать готовых ответов, в особенности от взрослых. Я всё хотела узнать сама и никому не верила. Наиболее враждебно я была настроена к своим родителям — они заставили меня страдать.

У меня в голове не укладывалось, как мой отчим мог так ко мне относиться, и почему моя мать на всё закрывала глаза. Я чувствовала себя обманутой и непонятой. Я была уверена, что весь мир, в том числе и моя семья, против меня.

Впоследствии, консультируя других людей, в большинстве своем молодых, я обнаружила, что чувство отторжения собственных родителей характерно для очень многих. Вот некоторые из слов, с помощью которых подростки описывают свои отношения с родителями: в клетке, под надзором, шпионят, не понимают.

Конечно, было бы здорово иметь родителей, способных моментально привыкать к любым новшествам. Однако, в большинстве случаев, так не происходит. Наши родители — самые обыкновенные люди, такие же, как мы с вами. И всё равно мы на них обижаемся, когда они бывают к нам несправедливы или неразумно себя ведут.

Однажды ко мне на консультацию пришел молодой человек. У него были очень сложные отношения со своим отцом. Юноша чувствовал, что их ничего не связывает. Отец открывает рот только для того, чтобы отругать его. Я спросила молодого человека, знает ли он, как дед относился к его отцу, и получила отрицательный ответ: дед умер задолго до его рождения.

Я предложила молодому человеку поговорить с отцом о том, как тот провел свое детство. А также выяснить, какое влияние детство оказало на его дальнейшую жизнь. Сначала молодой человек колебался — он очень боялся оказаться в глупом положении, а заодно вызвать скандал. Однако, он всё-таки решился на этот разговор.

В следующий раз, когда я его встретила, он показался мне более спокойным. Он сказал, что ему и в голову не приходило, какое трудное детство было у его отца. Оказывается, дед настаивал на том, чтобы дети называли его «сэр» и были тише воды, ниже травы. Если кто-то осмеливался робко возразить, его пороли. Неудивительно, что отец вырос таким раздражительным.

Когда мы вырастаем, то часто говорим себе: *«Я буду воспитывать своих детей по-другому»*. Однако

всё, что мы знаем, — наука окружающего нас мира. Рано или поздно, мы начинаем невольно *подражать нашим родителям*.

Вернемся к истории с молодым человеком. Я уверена, что у его отца не было явного намерения оскорблять своего ребенка. Он просто шел по уже проторенному пути, знакомому ему с детства.

Молодой человек сделал шаг навстречу своему отцу, постарался его понять и, в результате, они нашли общий язык. Конечно, им предстояло еще много работать над своими отношениями, чтобы они приблизились к идеалу. Но, по крайней мере, отец и сын попробовали изменить ситуацию.

Я уверена в том, что каждому человеку нужно найти время, чтобы выяснить всё о детстве своих родителей. Если ваши родители еще живы, спросите у них: «Что вы помните из своего детства? Что любили в вашей семье? Как вас наказывали родители? Какие у вас были проблемы? Нравились ли вашим родителям те, с кем вы ходили на свидания? Работали ли вы в детстве?»

Узнавая больше о своих родителях, мы постепенно поймем, в какой обстановке формировался их характер. Поймем, почему они относятся к нам именно так, а не как-нибудь иначе. Научившись сопереживать родителям, мы увидим их жизнь в совершенно ином свете. И это поможет нам еще больше любить их. Скорее всего, наши отношения с ними изменятся: общение будет происходить на основе любви, взаимного уважения и доверия.

Если вам сложно заговорить с родителями, начните беседу сперва у зеркала. Представьте, что они стоят перед вами, и скажите: «*Мне бы хотелось кое-что у вас спросить*». Потренируйтесь в течение нескольких дней. Это поможет вам обдумать, что именно вы им скажете.

Можно также мысленно разговаривать с родителями во время медитации. Это один из лучших способов высказать то, что наболело на душе и решить ваши общие проблемы. Простите родителей и себя. Скажите им о своей любви. А затем подготовьтесь поговорить с ними уже по-настоящему, в реальном мире.

Дети учатся на наших поступках

Дети никогда не делают то, что мы им говорим. Зато, *они видят наши поступки*. Бессмысленно им внушать: «Не кури. Не пей. Не принимай наркотики», если мы сами этим грешим. Мы должны стараться во всем подавать им пример, жить так, как хотели бы этого от них.

Когда родители учатся любви к себе, отношения в семье достигают поразительной гармонии: дети тянутся к ним, у них возникает новое чувство самоуважения, они начинают ценить себя такими, какие они есть.

Я хочу предложить вам упражнение, которое способствует *развитию чувства самоуважения*. Попросите ваших детей перечислить цели, которых они бы хотели достичь через десять лет, через год, через три месяца. Сами сделайте то же самое.

А затем предложите детям описать, какой они видят свою будущую жизнь: друзей, которых им хотелось бы иметь. Позвольте им перечислить свои цели с кратким описанием каждой, а также способы осуществления этих целей. Не забудьте сами принять участие в этом упражнении.

Держите эти списки под рукой в качестве напоминания о целях. Через три месяца просмотрите их вместе с детьми. Изменились ли цели? Не позволяйте детям заниматься самобичеванием, если они не достигли желаемого. *Список всегда можно изменить*. Что действительно важно, — так это то, что у вас и у ваших детей есть что-то, к чему можно стремиться.

Развод

Если родители расходятся или разводятся, то очень важно, чтобы члены семьи поддерживали друг друга. Для ребенка будет большим ударом, если ему скажут, что кто-то из родителей «плохой».

Вам, как родителю, необходимо уметь любить себя, несмотря на все невзгоды. Любовь к себе должна победить чувство страха и гнева. Дети учатся чувствовать у вас. Если вы испытываете боль и страдание, то дети, несомненно, *разделят с вами эти чувства*. Объясните им, что все ваши метания не имеют ничего общего с ними и вашим отношением к ним.

Не допускайте, чтобы у них возникла мысль о том, что *они виноваты* в разводе. Это первое, что приходит им в голову. Скажите детям, что вы их очень сильно любите и всегда будете с ними. Я предлагаю каждое утро работать с зеркалом.

Повторяйте аффирмации о том, что преодолете этот период испытаний легко и без внутреннего напряжения. Говорите себе, что всем будет хорошо. Отпустите ваши болезненные переживания с любовью и пожелайте счастья всем, кто имеет к этой ситуации какое-либо отношение.

Благородная старость

Очень многие из нас боятся старости. Мы не хотим выглядеть стариками. Мы относимся к процессу старения, как к чему-то ужасному и мерзкому. Тем не менее, это неотъемлемая и *абсолютно естественная* часть жизненного цикла. Но если мы не готовы принять внутреннего ребенка, то, как мы можем перейти к следующим стадиям своего развития?

Допустим, вы не состаритесь. Какие у вас есть этому альтернативы? Вы покидаете планету. Наша культура породила явление, которое я называю «культ молодости». Замечательно, когда мы любим себя в юности и зрелости. Но кто сказал, что нельзя любить себя в пожилом возрасте? Нам суждено пройти через все возрасты в этой жизни.

Многие женщины ощущают тревогу и страх, когда задумываются о старости. В среде гомосексуалистов также задаются вопросами сохранения вечной молодости и привлекательной внешности. Стареть — это значит замечать на своем лице новые морщины, выдергивать по утрам седые волосы и втирать кремы в теряющую упругость кожу.

Это еще один опыт, который мне необходимо пережить во время моего пребывания на этой планете. Я могу понять, что мы не хотим стареть, потому что нам не нужны новые болячки. Но давайте не будем всё смешивать в одну кучу. Не нужно думать, что путь к смерти лежит только через болезнь. Лично я не верю, что мы должны умирать от болезней.

Я думаю, что, на самом деле, нам положено умирать по-другому. К какому-то моменту мы заканчиваем все дела, которые должны были сделать в этой жизни, и тогда мы можем прилечь отдохнуть или лечь спать — и во время сна мирно отойти. Для этого не нужно быть смертельно больным.

Совсем необязательно лежать в больнице и страдать, чтобы покинуть эту планету. В нашем распоряжении — огромное количество книг о том, как сохранить здоровье. Не откладывайте их в сторону. Когда мы стареем, нам хочется чувствовать себя прекрасно, быть в форме на тот случай, если жизнь преподнесет нам какой-нибудь сюрприз.

Некоторое время назад мне попалась на глаза газетная статья, которая меня очень заинтриговала. В ней говорилось о том, что в одном из медицинских учреждений в Сан-Франциско сделали открытие, что старение человеческого организма определяется не генами, а «биологическими часами», которые предположительно находятся в области мозга.

Механизм этих «часов» осуществляет контроль за запуском программы старения организма и ее непосредственным осуществлением. Работа «часов», в основном, регулируется нашим отношением к процессу старения.

К примеру, если вы считаете, что 35 лет — это средний возраст, то ваше убеждение подтолкнет определенные биологические изменения в организме и процесс старения после 35 лет ускорится. Ну, как вам это нравится? Допустим, мы в какой-то момент определяли для себя, что такое средний возраст и что такое старость.

А на самом деле что, мы завели «биологические часы»? Я всё время мысленно представляю, какой бодрой старушкой я буду в 96 лет. Хотя я, конечно, знаю, что для этого мне нужно приложить максимум усилий и сохранить свое здоровье.

Помните: *что посеешь, то и пожнешь*. Отдавайте себе полный отчет в том, как вы относитесь к пожилым людям. Когда вы состаритесь, к вам будут относиться точно так же. Если у вас есть определенные представления о пожилом возрасте, не забывайте, что именно с ними будет резонировать ваше подсознание.

Наши убеждения, наши мысли, наши представления о жизни и о самом себе, всегда становятся для нас истиной. Помните, я верю, что человек выбирает своих родителей, прежде чем появиться на свет. В основе его выбора лежит необходимость усвоения новых важных уроков.

Ваше Высшее «я» знало о тех ситуациях, через которые вам предстояло и предстоит пройти в этой жизни, чтобы продолжить дальнейшее духовное развитие. Поэтому, какие бы отношения ни сложились у вас с родителями, примите их. Не важно, что они говорят или делают — вы здесь, в конечном счете, для того, чтобы любить самих себя.

А, став родителями, позвольте и вашим детям любить самих себя. Подарите им *достаточно пространства*, чтобы они могли выражать свое «я» с радостью и, не причиняя никому вреда. Помните, что ваши дети тоже вас выбирают. Нам всем предстоит усвоить очень важные уроки.

Любящие себя родители легко научат и ребенка так же относиться к самому себе. Когда мы чувствуем свою значимость, тогда мы можем на личном примере научить детей самоуважению. Чем больше мы будем работать над искусством любви к себе, тем скорее наши дети примут такой подход к жизни.

Обращение к внутренней мудрости

Когда мы напуганы, то стремимся всё подчинить своему контролю. Таким образом, мы не допускаем в своей жизни положительных изменений. Доверьтесь жизни. В ней есть всё, что нам нужно.

Внутренняя Сила позволяет претворить в жизнь самые заветные наши мечты. Она может дать нам очень много и сразу. Единственное препятствие к этому — наше *неумение* быть открытыми, принимать дары Вселенной.

Если нам чего-то хочется, Высшая Сила никогда не скажет: «Ну ладно, посмотрим». Она с готовностью выслушает вашу просьбу и приступит к ее исполнению, но, к этому нужно быть готовым. В противном случае, ваша просьба отправится на склад несбывшихся желаний.

Многие люди слушают мои лекции, скрестив руки на груди. Я смотрю на них и думаю: «Как же им удастся что-то впустить в себя?» Насколько прекрасен и символичен жест распахнутых объятий. Этим жестом мы говорим Вселенной, что принимаем ее. И ваш призыв не останется без ответа.

Многие страшатся открыться, потому что боятся впустить в себя «какую-нибудь гадость». Возможно, так оно и будет происходить, пока не изменится внутренний настрой, не исчезнет убеждение в том, что привлечь к себе можно только печаль и смерть.

Когда мы говорим о процветании, то большинству людей сразу приходит в голову мысль о деньгах. Однако, к процветанию относятся также множество других понятий, например: время, любовь, успех, комфорт, красота, знания, взаимоотношения, здоровье, ну и, конечно же, деньги.

Если вы всегда спешите и ничего не успеваете, то лишь потому, что вам не хватает *времени*. Если вам кажется, что никогда не достигнете успеха, ваши слова сбудутся. Когда вы верите, что жизнь полна тягот и опасностей, то постоянно находитесь в напряжении.

А если вы уверены в том, что слишком глупы, чтобы постичь сложные вещи, то никогда и не обретете доступ к мудрости Вселенной. Если вы остро чувствуете нехватку любви, и у вас не ладятся взаимоотношения с людьми, вам будет действительно трудно привлечь любовь в свою жизнь.

Ну а как насчет красоты? *Красота — вокруг нас*. Видите ли вы красоту и ее обилие на Земле или вам всё кажется безобразным и скудным? Хорошее ли у вас здоровье или вы всё время чувствуете себя больным? Легко ли вы простужаетесь? Часто ли у вас что-то болит?

И, наконец, перейдем к предмету денег. Многие говорят, что им всегда не хватает денег, А какими ресурсами *вы позволяете себе* располагать? Возможно, вы считаете, что имеете право только на определенные суммы? Кто же их определил?

Ни один из перечисленных выше пунктов не имеет отношения к идее получения чего-то от кого-то. Людям свойственно думать: «Я хочу получить это, это и ещё вот это». Однако, изобилие и процветание — это результат вашего умения принимать.

Когда вы не получаете того, чего хотите, — это значит, что на каком-то уровне вы не позволяете себе это принять. Если мы проявляем жадность и скупость по отношению к жизни, то и она платит нам той же монетой. Если мы пытаемся у нее красть, то и она обкрадывает нас.

Быть честным по отношению к себе

Честность — это слово, которое мы употребляем довольно часто, но, тем не менее, не до конца понимаем его истинное значение. Честность не имеет ничего общего с моралью или сентиментальным благочестием. Быть честным вовсе не значит, не угодить в тюрьму. Честность — это *проявление любви к самому себе*.

Основное свойство честности заключается в том, что мы *получаем* обратно ровно *столько, сколько отдаём сами*. Закон причины и следствия действует на всех уровнях. Если мы оскорбляем или судим других, тогда тоже будем судимы и поруганы. Если мы постоянно злимся, то будем вызывать гнев у других людей. Любовь к себе и любовь Вселенной взаимодействуют по принципу камертона.

Представьте, к примеру, что вашу квартиру только что ограбили. Осознаете ли вы себя тотчас жертвой? Интересует ли вас причина ограбления? В подобных случаях, прежде всего, возникает чувство внутренней опустошенности. Однако, вам хотелось бы узнать причину несчастья, а именно: почему вы привлекли к себе эту ситуацию?

Взять на себя ответственность за те ситуации, которые подбрасывает нам жизнь, очень трудно. Особенно когда наступает полоса неприятностей. Гораздо легче всё время заниматься поисками виноватых. Но мы не будем духовно расти, пока не признаем, что *настоящие ценности* находятся *внутри нас*, а остальное — второстепенно. *Всё исходит от нас*.

Когда я слышу, что кого-то ограбили или кто-то что-то потерял, я всегда сразу спрашиваю: «*А кого ограбили недавно вы?*» Если ответом мне служит пыливый взгляд, то я знаю: затронула болезненное место. Когда мы начинаем искать взаимосвязь между собственной потерей и тем случаем, когда мы сами что-то украли, у нас раскрываются глаза.

Взяв что-то, что нам не принадлежит, мы через некоторое время теряем гораздо более ценную вещь. Например, можно взять деньги и потерять чью-то дружбу. Если мы украдем чью-то любовь, то потеряем работу. Стащим в офисе набор ручек — опоздаем на поезд или пропустим назначенную за ужином встречу.

Потери всегда причиняют нам боль и относятся к каким-то очень важным областям нашей жизни. К сожалению, многие потихоньку воруют в универмагах, ресторанах, отелях и т.п., мотивируя это тем, что крупные компании «не обеднеют».

Это объяснение абсолютно бессмысленно. Оно кажется смехотворным по сравнению с законом причины и следствия. Если мы берем что-то без разрешения — *мы теряем*. Если отдаем — *получаем*. И по-другому быть не может.

Если вы постоянно что-то теряете или у вас просто не ладится жизнь, проверьте: *как вы берёте?* Некоторые люди, которые и мысли не допускают о магазинной краже, могут без колебаний украсть у человека время или лишить его чувства собственного достоинства.

Каждый раз, когда мы заставляем других людей испытывать чувство вины, мы лишаем их уверенности в собственной правоте и своих силах. Быть честным во всех отношениях — нелегко. Это требует постоянной самопроверки и глубокого уровня самосознания.

Когда мы берем что-то не принадлежащее нам, то информируем Вселенную о том, что недостойны заработать это собственным трудом, а также, о том, что и у нас можно что-нибудь отнять. Мы уверены в том, что всё нужно делать укладкой.

Хватай то, что плохо лежит, и у тебя будет всё, что хочешь. Такие представления окружают нас непроницаемой стеной, сквозь которую не пробиваются лучи радости и любви. Мы не позволяем себе принимать дары и жить в благополучии.

Подобные стереотипы мышления — не есть истина о нашей жизни на Земле. *Мы прекрасны и заслуживаем только самого лучшего*. На нашей планете *всего в достатке*. Мы заслуживаем получать то, о чем сознательно просим. Наше сознание всегда четко определяет характер наших слов, мыслей и поступков.

Когда мы ясно понимаем, что мысли формируют нашу реальность, мы пристально наблюдаем за этой реальностью, чтобы соответственно изменить свои мысли. Если мы решаем быть предельно честными, то выбираем любовь к самим себе. Честность помогает нам легко справиться с самыми сложными жизненными ситуациями.

Если вы идёте в магазин, и какую-то из ваших покупок случайно не учитывают при оплате, вы должны сказать об этом кассиру. Если вы обратили на это внимание только дома или через несколько дней, тогда другое дело. Это уже вопрос не честности, а сознательности.

Если нечестность приносит вам столько неудобств, подумайте, какую чудесную жизнь создали бы вам любовь и честность. Всё хорошее, что есть в нашей жизни, — результат наших собственных усилий.

Давайте обратим внутрь себя любящий и честный взгляд и откроем много новых и удивительных фактов о своих потенциальных возможностях. То, что мы можем делать с помощью нашего сознания, гораздо важнее денег.

Дом — ваше святилище

Всё, что вас окружает, является отражением ваших представлений о том, чего вы заслуживаете. Посмотрите на свой дом. Действительно ли вам нравится так жить? Хорошо ли вы себя в нём чувствуете? Удобен он ли, уютен? Или, может быть, в нём тесно, грязно и не прибрано?

То же самое относится и к вашей машине. Нравится ли она вам? Можно ли по ней сказать, что вы себя любите? Сложно ли вам следить за своей одеждой? Как вы в ней выглядите? Одежда отражает ваше внутреннее состояние. Отвечая на эти вопросы, не расстраивайтесь: наши представления о самих себе можно изменить.

Если вы ищете новое жильё, для начала, постарайтесь открыться информации о подходящем месте. Утверждайте, что оно где-то обязательно существует — и существует только для вас. Когда я искала новый дом в Лос-Анджелесе, то убедилась в том, что вокруг пруд пруди прекрасных квартир. Весь вопрос в том, как их быстрее найти.

Я, потратила на поиски шесть месяцев и наконец нашла то, что хотела. Пока я осматривала другие дома, это здание только строилось. Стоило строительству подойти к концу, как мое чутье привело меня к этому дому. Он, как будто, ждал меня. Так что, если вы чего-то ищете и быстро не находите, на это всегда

есть веские причины.

Если вам хочется переехать, потому что не нравится место, поблагодарите дом за то, что он так долго служил для вас пристанищем. Например, он укрывал вас от непогоды. Если он вам решительно не нравится, попробуйте вспомнить хоть какой-то из его уголков, к которому вы чувствуете что-то вроде привязанности. Не говорите: «Я терпеть не могу этот дом», потому что тогда вы не сможете найти то, что пришлось бы вам по душе.

Учитесь любить то, что у вас уже есть, и тогда ваши чувства помогут вам обрести новый замечательный дом. Если в вашем доме царит беспорядок, произведите уборку. Ведь ваше жилище говорит о том, каков вы есть на самом деле.

Отношения любви

Личные взаимоотношения для многих из нас играют первостепенную роль в жизни. Возможно, вы всегда ищете любви. Охота за любовью не приводит к знакомству с надежным партнером, который соответствовал бы всем нашим требованиям.

Охотясь за любовью, мы сами не знаем, что именно нам нужно. Мы думаем: «Вот если бы кто-нибудь полюбил меня, моя жизнь стала бы значительно лучше». Но это не тот путь, по которому следует идти.

Я рекомендую одно упражнение. Напишите, какими бы вы хотели видеть свои взаимоотношения с другим человеком. Уточните, какими именно — интимными, открытыми, надежными, забавными и т.д. Взгляните на свой список. Вам кажется, что это недостижимый идеал? А вы сами готовы выполнять свои требования?

Существует огромная разница между потребностью в любви и жадной любовью. Когда вы жаждете любви, это значит, что вам, на самом деле, не хватает любви и одобрения самого дорогого и значимого для вас человека. Я говорю о *вас самих*. В результате, вы оказываетесь вовлеченными в отношения взаимной зависимости со своим партнером. Они не приносят пользы ни вам, ни ему.

Когда нам для самовыражения нужен кто-то еще, мы попадаем под *зависимость* от этого человека. Надеясь, что кто-то другой будет о нас заботиться, *мы теряем контроль над собственной жизнью*. Многие из тех, кто вырос в неблагополучных семьях, знают, что такое состояние зависимости. Многие годы я была убеждена, что никуда не гожусь, и тщетно искала повсюду любви и одобрения.

Когда вы постоянно говорите другому человеку, что ему делать, то, вероятно, пытаетесь им манипулировать. Это приводит к плачевным результатам. Но если вы проводите работу по изменению своих собственных стереотипов мышления, то всё идет своим чередом, и ваши отношения складываются, как нельзя лучше.

Подойдите к зеркалу. Взгляните в глаза своему отражению и задумайтесь над тем, какие негативные установки о природе человеческих взаимоотношений вы вынесли с собой из детства. Понимаете ли вы, что вашим поведением управляют все те же установки, которые с годами только крепнут? Вспомните то хорошее, во что вы верили в детстве. Оно играет сейчас в вашей жизни такую же важную роль, как и негативные установки?

Скажите себе, что негативные представления о человеческих взаимоотношениях вам больше не подходят; вы заменяете их на новые — позитивные. Возможно, вам захочется написать их на листке бумаги и повесить на видное место. Проявите по отношению к себе максимум терпения.

Приучайте себя к новым представлениям так же, как вы это делали со старыми. Много раз я возвращалась к своим прежним стереотипам мышления. Тем не менее, в результате победа была одержана: новые представления прочно укоренились в моем сознании.

Помните, что если вы сами в состоянии способствовать исполнению своих желаний, то вы *не будете зависеть* от похвалы и помощи *других людей*. Весь вопрос в том, как сильно вы себя любите. Когда человек искренне себя любит, он спокоен, сбалансирован и уверен в своей безопасности. У него замечательные отношения с домашними и коллегами по работе.

Он неожиданно открывает для себя, что совсем по-другому реагирует на различные ситуации и поступки людей. То, что когда-то для него было крайне важно, теперь не имеет никакого значения. В его жизнь входят новые люди, а прежние знакомства постепенно теряют для него интерес. Поначалу это может показаться вам жутковатым. Однако я уверена, что вы получите от этого захватывающего процесса удовольствие.

Когда вы приняли, какие именно отношения вам нужны, начинайте «выходить в свет». Знакомьтесь, встречайтесь, общайтесь с людьми. Никто не появится у порога вашего дома вдруг. Делайте это так, как *удобно вам*. Можно ходить на встречи групп поддержки. Можно навещать единомышленников в других странах.

Путешествие — очень благоприятно для знакомств, особенно когда вас со спутниками объединяет не

только маршрут, но и общие интересы. Я предлагаю вам аффирмацию: *«Я открыт и восприимчив к чудесным переживаниям, наполняющим мою жизнь»*. Это лучше, чем просто заявить: *«Я ищу нового любовника»*, будьте открыты и восприимчивы, тогда Вселенная вам поможет.

Вы откроете, что, по мере того как увеличивается ваша любовь к самому себе, растет и самоуважение. Необходимые вам изменения произойдут гораздо быстрее и проще, если вы точно знаете, чего ждете от жизни. Любви не бывает вне человека — она живет внутри его. *Чем сильнее вы любите, тем большей любовью окружены.*

Представления о деньгах

Страх по поводу денежных проблем также связан с представлениями, которые были заложены в нас в раннем детстве. Одна из участниц моего семинара рассказала, что ее отец — очень состоятельный человек — панически боялся разориться. Этим страхом он заразил и ее. Когда она росла, ее всё время преследовала мысль о том, что о ней не смогут как следует позаботиться.

Денежная независимость этой женщины оказалась мнимой: ее отец всё время манипулировал семьей, вызывая у родственников чувство вины. На самом деле, недостатка в деньгах у моей клиентки не было. Просто ей требовалось отпустить от себя страх того, что она не в состоянии контролировать свое финансовое положение. Более того, даже без денег она сумела бы о себе позаботиться.

Мы наследуем свои представления о деньгах от своих родителей («у нас может не хватить денег на еду», «мы останемся без работы», «нас выгонят из дома» и т. д.). И очень немногие, из детей осмеливаются сказать: «Этого не может быть». Вместо этого, они полностью принимают версию родителей.

Составьте список представлений ваших родителей о деньгах. Спросите себя, поддерживаете ли вы их точку зрения. Вы должны преодолеть свою зависимость от родительского мнения по этому вопросу: времена изменились, да и вы стали совершенно другим человеком. Перестаньте бубнить заученные когда-то фразы и деньги. Начните преобразовывать свои мысленные образы.

Если вы снова окажетесь на мели, не нужно болезненно реагировать на эту ситуацию. Откажитесь от старых моделей мышления. Вместо этого, провозгласите ваши новые лозунги и девизы. А можно, не дожидаясь черного дня, прямо сейчас заявить себе, что *в деньгах и богатстве ничего плохого нет, и что вы свои средства используете с умом и на благородные цели.*

Совершенно нормально и естественно, что иногда у нас бывает больше денег, а иногда меньше. Если мы доверимся Внутренней Силе, она поможет нам с легкостью пережить трудные времена. Мы должны всегда верить в то, что в будущем у нас будет все в порядке, в том числе, и с деньгами.

Деньги — это не панацея от всех бед. Многим кажется, что с помощью больших денежных сумм можно решить все проблемы и превратить жизнь в сказку. Но деньги — это еще не путь к счастью. Очень много богатых людей страдают от разных проблем, несмотря на огромные счета в банках.

Правило десятой части

Одним из способов привлечения денег в нашу жизнь является пожертвование. Отдайте десятую часть вашего дохода — и готовьтесь к новым денежным поступлениям. Мне нравится об этом думать как о «возвращении долгов Жизни». Чем чаще мы так поступаем, тем больше преуспеваем. Церковь всегда стремилась к получению десятины. Это один из главных источников церковного дохода.

В последние годы это явление распространилось на все институты, в которых вы получаете духовную пищу. Кто научил вас совершенствовать качество своей жизни? Какая-то группа или организация? Мне кажется, именно они могли бы стать идеальным местом назначения для ваших пожертвований.

Если Вы хотите жертвовать церкви или отдельному лицу, существует множество благотворительных организаций, которые могли бы принести пользу людям с помощью вашего вклада. Найдите то, что подходит вам.

Люди часто говорят: «Я буду жертвовать, когда у меня будет больше денег». И, конечно же, никогда ничего не жертвуют. Если вы думаете о пожертвовании, не откладывайте его на завтра — делитесь прямо сейчас. А после этого, приготовьтесь к тому, что с вами произойдет много хороших вещей.

Однако, если единственной целью вашего пожертвования является получить больше, чем у вас есть, то *вы на ложном пути*. Пожертвования должны осуществляться исключительно добровольно и без малейшего принуждения. В противном случае, правило десятой части не действует. Скажите себе: *«Я знаю, как добра ко мне жизнь. Мне приятно испытывать к ней чувство благодарности за ее доброту и щедрость»*.

В мире всего в достатке. Он только того и ждет, чтобы вы, наконец, решили ознакомиться с его неслетными богатствами. Денег — гораздо больше, чем вы можете потратить. Людей — больше, чем вы встречали за всю свою жизнь. Радости — больше, чем вы можете себе вообразить. Если вы поверите в это, у вас будет всё, что пожелаете.

Если вы просите о чем-то, что служит для вашего высшего блага, тогда верьте в то, что Внутренняя

Сила обо всём позаботится. Будьте правдивы по отношению к себе и другим. Не обманывайте даже по мелочам, это всё равно к вам вернется.

Всепроницающий Вселенский Разум всегда говорит нам «да». Когда что-то происходит в вашей жизни, не отталкивайте это от себя. Скажите «да!». Откройтесь всем хорошим вещам, какие только могут случиться в вашей жизни. Скажите «да!» всему миру. Ваши возможности увеличатся в стократ, и *вы станете процветающим человеком.*

Выражая свое творческое начало

Когда люди спрашивают о цели моей жизни, я говорю им, что она для меня заключается в работе. Становится очень грустно, когда узнаешь, что большинство людей ненавидят свою работу или — того хуже, не знают, чем они хотят заниматься. Любить самого себя — это значит, определить цель своей жизни, найти любимое занятие.

Работа служит вам для выражения творческого начала, которое есть в каждом человеке. Вам нужно преодолеть чувство собственной неполноценности и неуверенность в своих возможностях. Позвольте потоку созидательной энергии Вселенной свободно течь сквозь вас. Получайте от этого удовольствие! Не имеет значения, чем именно вы занимаетесь, главное, чтобы вы чувствовали удовлетворение.

Если вы ненавидите место работы или свои служебные обязанности, то так оно и будет продолжаться, пока не изменитесь вы сами. Если вы придете на новое место с прежними взглядами, то уверяю вас, в вашей жизни не произойдет никаких изменений в лучшую сторону.

Одна сторона проблемы заключается в том, что люди просят о чем-нибудь, используя отрицание. Моя знакомая пыталась решить свои проблемы, повторяя: «Я не хочу, чтобы это входило в мои служебные обязанности. Я не хочу, чтобы это произошло» или «Я не хочу ощущать негативную энергию». Как видите, она не заявляла о том, чего хотела в действительности. *Нужно всегда четко представлять свои цели.*

Иногда бывает очень сложно попросить о том, чего мы по-настоящему хотим, зато легко сказать, чего мы не хотим. Начните с аффирмаций, в которых будет детально описана работа вашей мечты: «Моя работа глубоко меня удовлетворяет. Я помогаю людям. Я в состоянии понять, что им нужно. Я работаю с людьми, которые меня любят. Я всегда чувствую себя в безопасности».

Или, может быть, так: «Моя работа позволяет мне свободно творить. Я зарабатываю много денег, делая то, что я люблю». Или так: «Я всегда счастлив на работе. Моя деятельность приносит мне радость и благополучие».

Утверждайте только в настоящем времени. О чем заявите, то и получите. Иначе, свое слово скажут внутренние программы, препятствующие доступу хороших вещей в вашу жизнь. Составьте перечень ваших представлений о работе. Вы можете быть поражены тем, насколько эти представления негативны. Вы не начнете преуспевать, пока не измените их.

Когда вы ненавидите свою работу, то лишаете Силу способности к самовыражению. Думайте о том, чего бы вы хотели от своей работы. Как бы вы себя чувствовали, если бы получили идеальную работу? Необходимо иметь ясное представление о том, чего вы хотите. Высшее «я» подберет для вас именно то, о чем вы просите. Если же вы не утвердились в своем желании, то стремитесь себя понять. *Откройте Мудрости внутри вас.*

Я рано узнала с помощью Церкви Религиозной Науки, что работа — это выражение жизни. Каждый раз, сталкиваясь с какой-то проблемой, я говорила себе, что мне предоставляется возможность роста. А также что Сила, создавшая меня, предусмотрела всё, что для этого может понадобиться.

Я должна была решить эту проблему, и по-другому быть не могло. После первоначальной паники, я всегда успокаивалась и обращалась внутрь себя. Я была благодарна за то, что Божественный Разум продемонстрировал, на моем примере, свою Силу.

Одна участница моего семинара мечтала стать актрисой. Но ее отец настоял на поступлении в юридическую школу, его поддержали все родные и знакомые. Однако, через месяц она бросила школу и поступила на курсы актерского мастерства, потому что именно об этом всегда мечтала.

Вскоре ей в голову начали приходить мысли о том, что ни к чему хорошему ее поступок не приведет. Результатом стала депрессия. Она никак не могла отпустить от себя свои сомнения, отказаться от мысли о том, что совершила самую большую в своей жизни ошибку, уничтожив все пути к отступлению.

Я спросила ее: «Чей голос говорит в тебе?» Она ответила, что много раз слышала подобные слова от отца.

Существует много людей со схожими проблемами. Молодая женщина хотела быть актрисой, а ее отец настаивал на юридическом образовании. Она была сбита с толку и не знала, что делать. Ей нужно было понять, что это был отцовский способ выражения любви. Если бы она стала юристом, он бы чувство-

вал, что она в безопасности. А именно этого он и хотел. Однако юридическая практика — это не то, чего хотела она.

Она должна была сделать то, к чему стремилась. Даже при учете того, что в таком случае не оправдались бы ожидания ее отца. Я сказала ей, чтобы она подошла к зеркалу, посмотрела себе в глаза и сказала: *«Я люблю тебя и поддерживаю тебя в твоих начинаниях. Ты хочешь этого на самом деле, и я буду поддерживать тебя всеми возможными способами»*.

Я сказала ей, что понадобится время для того, чтобы услышать свой внутренний голос. Девушке предстояло восстановить связь с Внутренней Мудростью и осознать, что ей не надо никому, кроме себя, угождать. Она могла бы любить отца и одновременно идти по пути самореализации. Она имела право чувствовать важность своих устремлений, а также могла воплотить мечты в реальность.

Это одна из самых сложных задач — делать то, что мы считаем правильным, даже если те, кто проявляет о нас заботу, придерживаются иного мнения. Мы здесь не для того, чтобы оправдывать ожидания других людей.

Когда мы твердо верим в то, что ничего не заслуживаем, то неизменно испытываем трудности при попытке осуществить свои замыслы. Если другие вам говорят, что вы не можете иметь то, чего хотите, тогда вы начинаете сами себя отвергать. Ребенок внутри вас перестает верить, что вы заслуживаете чего-то хорошего. И единственный выход из этой ситуации — учиться любить себя всё больше и больше с каждым днём.

Я повторяю, начните с того, чтобы в письменном виде изложить все свои представления относительно работы, провалов и достижений. Отметьте все негативные черты ваших представлений. Помните, именно они не дают вам стать частью единого творческого потока жизни.

Некоторые из ваших убеждений могут оказаться связаны с идеей, что вы заслуживаете неудач и провалов. Возьмите каждое из них и превратите в позитивное утверждение. Начните формировать в своем сознании образ работы, которая сделала бы вас счастливым или счастливой.

У вас может быть много источников дохода

Очень многие из нас верят в то, что для того, чтобы прилично жить, нужно выбиваться из сил на работе. Я пришла к выводу, что, занимаясь тем, что вам нравится, можно получать неплохие доходы. Если вы продолжаете говорить: *«Я терпеть не могу эту работу»*, — то вам это ничего не даст.

Вкладывайте свою любовь во всё, что вы делаете. Если у вас неприятности, обратитесь внутрь себя: какой урок из этой ситуации следует извлечь?

Одна молодая женщина сказала мне, что ее система убеждений делает возможным поступление денег из самых неожиданных источников. Друзья критиковали ее за способность изобретать оригинальные способы добывания денег и внушали, что нужно в поте лица трудиться.

Больше всего их раздражало то, что она практически не прикладывала никаких усилий: деньги сами плыли ей в руки. В результате их увещеваний она начала бояться *«легкой наживы»*. Сначала она была на верном пути. И ей нужно было благодарить себя за оригинальность мышления, а не трястись от страха.

Она понимала, что служит причиной собственного благополучия: всё ей в жизни давалось без напряжения. Но друзьям хотелось загнать ее в угол. Ведь все они усердно трудились, но не имели того, что имела она.

Я часто протягиваю руку помощи людям. Если они пользуются моей помощью для того, чтобы узнать что-то новое, это прекрасно. Но, если они пытаются тащить меня вниз, вслед за собой, я говорю им *«до свидания»* и работаю с теми, кто действительно хочет *встать на ноги*.

Если ваша жизнь полна радости и любви, не слушайте несчастных, одиноких людей, *советующих вам*, как жить. Если вы живете в достатке, не слушайте того, кто беден и увяз по уши в долгах. Часто наши родители учат нас жить. Однако, многие из их представлений основаны на опыте *страданий, тягот и нищеты*. Мы способны создать себе иную жизнь.

Многие люди беспокоятся по поводу экономической ситуации в стране. Они уверены, что она либо поможет им заработать, либо они разорятся. Для экономики характерны постоянные взлеты и падения. Так что, для нас не имеет значения, на какой стадии она находится в данный момент или что другие люди делают для того, чтобы ее стабилизировать. Она на нас не оказывает никакого воздействия.

Не важно, что происходит в «мире за окном», *важно то, что делается внутри вас*. Если вы боитесь остаться без крова, спросите себя: *«Почему я не нашел приюта в себе самом? В чем чувствую себя брошенным? Что мне нужно, чтобы обрести внутренний покой?»* Все внешние переживания являются отражением внутренних убеждений.

Я всё время использую аффирмацию: *«Мой доход увеличивается с каждым днем»*. Другое мое любимое утверждение: *«Мой доход превышает уровень доходов моих родителей»*. У вас есть право зарабатывать больше, чем ваши родители. Вы должны зарабатывать больше — сейчас всё стоит дороже.

Конфликт с этой внутренней установкой особенно тяжело переживается женщинами. Им очень трудно уговорить себя зарабатывать больше своих отцов. Они должны справиться с этой проблемой и *допустить достаток в свою жизнь*.

Работа — это всего лишь один из источников получения денег. Деньги — это *не* цель вашей работы. Они могут прийти к вам различными путями и способами. Вне зависимости от того, откуда они пришли, примите их с радостью, как подарок Вселенной.

Одна молодая леди пожаловалась мне, что родители мужа покупают для ее ребенка красивые игрушки и одежду, в то время как она сама не может позволить себе обновку. Я напомнила ей, что Вселенная хочет обеспечить ребенка всем необходимым и использует родственников, в качестве источника. Молодой женщине я посоветовала поблагодарить Вселенную за то, как она решила проблему с обеспечением благополучного детства ребенка.

Взаимоотношения на работе

Взаимоотношения на работе во многом схожи с нашими взаимоотношениями в семье. Они могут быть либо равноправными и здоровыми, либо основываться на взаимной зависимости. Однажды женщина сказала мне: «Я, как человек, наделенный множеством достоинств, не хочу иметь дело с негодьями на работе».

Прежде всего, я подумала: «Как интересно, она считает своих коллег плохими людьми, зато себя — средоточием добродетелей». И затем любопытствовала, почему она притягивает к себе отрицательное. Вполне возможно, все эти плохие черты были и в ней самой, только она этого не осознавала.

Я предложила ей поверить в то, что она всегда работает в радостной и спокойной обстановке. Люди на ее работе ценят друг друга и жизнь вообще. Вместо того, чтобы жаловаться, в каких условиях ей приходится работать, она могла бы утверждать, что всегда работала в идеальном месте.

Приняв для себя такую философию, она могла бы также помочь и своим коллегам выявить в себе лучшие качества; они бы непременно отреагировали на произошедшие в ней перемены. В противном случае, она могла бы попробовать свои силы на другой жизненной стезе, где бы ее удовлетворили условия.

Однажды один мужчина мне сказал, что, когда он только начал работать, его не покидала поразительная интуиция, работа была замечательной, и вообще, всё было чудесно. Он был честным и довольным жизнью человеком. Неожиданно он начал каждый день совершать ошибки.

Я спросила его, чего он испугался. Может быть, снова всплыли на поверхность страхи его детства? Или, возможно, он на кого-то сердится, пытается с кем-то свести счеты? Не напоминает ли ему этот человек кого-нибудь из его родителей? Не случилось ли с ним такое раньше?

Мне показалось, что некоторая неразбериха с его работой была вызвана какими-то из его прежних убеждений. Он сказал, что в его семье было принято высмеивать его всякий раз, когда он делал ошибку. Я предложила ему простить свою семью. И, кроме этого, сказать себе, какие замечательные, теплые отношения сложились у него с коллегами по работе, как высоко оцениваются ими его заслуги.

Не думайте о сослуживцах, пользуясь формулой: «Какой же у него/нее поганый характер». В каждом человеке можно найти любые качества. Поэтому, обращайтесь внимание только на хорошие. Уважайте в людях стремление жить с вами в мире. Сосредоточьтесь на положительных качествах. Тогда именно они и проявятся.

Если коллеги постоянно говорят гадости и пытаются вывести вас из себя, не обращайтесь на это внимания. Вы хотите изменить *своё* сознание. А поскольку, их поведение отражает ваш собственный негативный настрой, то избавьтесь от него, и отношения резко улучшатся. Даже если вас постигло разочарование, повторяйте аффирмации о том, что бы вам хотелось видеть на своей работе. А затем — примите это с радостью и благодарностью в сердце.

Одна женщина имела возможность заниматься на работе любимым делом и приобретать необходимый для духовного роста опыт. Но она постоянно болела и часто оставалась вместо работы дома. Она вспомнила, что в детстве часто болела, чтобы добиться от окружающих любви и заботы. Ту же самую модель она продолжала воссоздавать и когда выросла.

Ей требовалось лишь узнать, как добиться любви и заботы, не более. Если на работе что-то не ладилось, она тут же возвращалась в возраст пяти лет. Когда она начала проявлять заботу о маленькой девочке внутри себя, то сказала ей, как чувствовать себя в безопасности, одновременно сохраняя и хорошее самочувствие.

Соперничество и сравнение себя с другими — вот два основных препятствия к тому, чтобы стать творческой личностью. Вы не похожи на остальных людей. Вы — это вы. *Зачем сравнивать?*

Зачем с кем-то соревноваться? Сравнение приводит к ощущению собственного превосходства или неполноценности. В нём проявляется ваше эго, а также ограниченность мышления. Если вам хочется заняться сравнениями, чтобы почувствовать себя хоть немного лучше, то помните, что, тем самым, вы унизите тех, с

кем будете себя сравнивать.

Вам будет казаться, что вы значительно обогнали остальных в своем развитии. Это заблуждение. В действительности, вы рискуете быть подвергнутым критике. Нам всем, в той или иной мере, характерно это стремление, но через него нужно переступить. *Просветление* — это результат погружения в *глубины своей души*. Оно наступает, когда вы освещаете то, что прячется в ее «потёмках».

Я хочу снова повторить, что всё меняется. То, что вчера казалось вам верхом совершенства, сегодня далеко от идеала. Если вы хотите духовно развиваться и расти, продолжайте свой путь внутрь себя, прислушайтесь к внутреннему голосу, который скажет, что вам нужно в данный момент.

Безграничные возможности

Каждый из нас обладает неразрывной связью с Вселенной и жизнью вообще. Сила Внутри Нас служит расширению горизонтов нашего сознания.

Теперь я хочу, чтобы вы пошли ещё дальше. Вы уже сделали несколько шагов по пути духовного развития, значит ли это, что вам больше нечего делать? Вы действительно собираетесь почивать на лаврах? Или вы понимаете, что внутренняя работа ведется в течение всей жизни, и что, однажды начав, вы уже не должны останавливаться?

Конечно, можно устраивать себе выходные и уходить в отпуск, однако, помните, что работы вам хватит на всю жизнь. Возможно, вам захочется спросить себя, какие области вашей жизни еще нуждаются в изменениях и что вам нужно вообще. Вы здоровы, счастливы, удачливы? Нашли ли вы себя в работе? Чувствуете вы себя в безопасности? Ощущаете ли вы спокойствие и уверенность в завтрашнем дне?

Ограничивающие идеи из прошлого

Существует словосочетание, которое мне очень нравится: *безграничные возможности*. Впервые я задумалась над смыслом этих слов, услышав их от моего учителя из Нью-Йорка Эрика Пейса. Именно благодаря им, я научилась преодолевать те ограничивающие идеи, которые были привиты мне в детстве.

Когда я была маленькой, то не понимала, что *критика не имеет никакого отношения к истине*, а всего-навсего является следствием пустячных неприятностей или неудачно прошедшего дня. Я с готовностью смирилась с критикой в свой адрес, ошибочно приняв ее за истину.

Она привела к серьезному ограничению моих внутренних возможностей и искажению представлений о самой себе. Пусть я и не была безобразной, тупой и неуклюжей, но именно такой я себя ощущала.

У большинства людей представления о жизни формируются до того, как им исполнится *пять лет*. В подростковом возрасте они слегка корректируются. А когда мы становимся старше, происходящие в нашем сознании изменения уже совсем незначительны.

Когда я спрашиваю людей, почему у них по такому-то вопросу именно такое-то мнение, они, как правило, с удивлением для себя открывают, что пришли к нему в очень юном возрасте. Таким образом, наша жизнь ограничена представлениями пятилетнего ребенка.

Эти ограничения, в свою очередь, достались нам от наших родителей. Даже самые лучшие в мире родители не могут знать всего. У каждого человека есть свои собственные ограничивающие идеи. Их можно передавать другим.

Поэтому мы говорим и делаем то же самое, что говорили и делали наши родители. Мы наизусть выучили фразы: «Это невозможно» и «Ничего не выйдет». Однако, мы не нуждаемся ни в каких ограничивающих идеях, какими бы важными они ни казались.

Некоторые из представлений могут носить позитивный характер и приносить нам пользу. Такие утверждения, как «переходя улицу, посмотри по сторонам» или «свежие фрукты и овощи укрепляют здоровье», исправно служат нам на протяжении всей жизни.

Некоторые из утверждений могут быть полезны в молодости, но с годами утрачивают свою ценность. Например, мы говорим детям: «Не доверяй незнакомым людям». В пять лет — это актуально. Но в зрелом возрасте, это может привести к изоляции и одиночеству. Как хорошо, что любые взгляды можно изменить!

Когда мы говорим: «Я не могу», или «Ничего не получится», или «У меня не хватит денег», или «Что подумают соседи?» — мы сами себя ограничиваем в мыслях и поступках. Что касается «соседей», то эта идея — одно из самых серьезных препятствий в нашей жизни.

«Что подумают мои соседи, коллеги, друзья и все остальные?» Это весьма удачное оправдание бездействию, потому что мы рассуждаем так: «Они бы никогда так не поступили. Им вряд ли это придется по вкусу. Не буду ничего делать». Самое смешное, что общество всё время изменяется, взгляды соседей меняются и очень сложно всем угодить.

Если кто-то говорит вам: «Никто ещё не пробовал делать это таким образом», — вы имеете полное право ответить: «Ну и что?» Существуют сотни способов что-то сделать, поэтому выбирайте тот, который

считаете лучшим.

Мы повторяем абсурдные вещи, услышанные от других, например: «У меня не хватит сил», или «У меня уже возраст не тот», или «Я слишком молод», или «Я недостаточно высок», или «Мне бы родиться мальчиком (девочкой)».

Кстати, как часто вы произносите последнюю фразу? «Я женщина и не стану так себя вести» или «Я мужчина, и мне это не к лицу». Ваша душа не обладает сексуальностью. Я верю, что вы выбрали свой пол еще до того, как появились на свет.

Именно такой опыт вы решили получить в этой жизни. Чувство неполноценности, связанное с тем, что вас не устраивает ваш пол, это не только плохая отговорка, но и верный способ отказаться от своей внутренней силы.

Ограничивающие идеи часто не позволяют нам познать безграничность своих возможностей: «Я не получил достаточного образования». Сколько людей позволяют этому утверждению встать у себя на пути! Мы должны осознать, что образование — это нечто придуманное группами людей, которые говорят: «Вы не можете ничего делать, пока не начнете подражать нам».

Мы можем принять эту ограничивающую идею или перешагнуть через нее. Я долгое время мирилась с тем, что «никуда не пойдешь», потому что в свое время бросила школу. Я считала это утверждением истинным. Я говорила: «У меня нет никакого образования Я не могу мыслить. Я не могу получить хорошую работу. Я не умею ничего делать».

Но однажды я поняла, что сама установила для себя границы, которые не имеют никакого отношения к реальному положению вещей. Я отказалась от подобных идей и начала исследовать *безграничность своих возможностей*.

Я поняла, что умею думать. Я открыла, что люблю общаться с людьми и легко приобретаю новые знания. Я обнаружила, что способна на такие вещи, которые раньше казались мне невероятными. Я навсегда покончила с ограниченностью.

Ограничение внутреннего потенциала

Некоторые из вас думают, что всё на свете знают. Грустно, но факт: «всезнайки» духовно не развиваются и *не допускают в свою жизнь ничего нового*. Согласны ли вы с тем, что существует Высший Разум и Высшая Сила, или думаете, что «всё» сосредоточено в вашем физическом теле?

Если вы считаете, что на вас свет клином сошелся, тогда я вам не завидую. Вы живете в страхе, и этот страх вызван ограниченностью вашего разума. Если вы понимаете, что существует Сила Вселенной, которая намного мудрее и могущественнее человека, и что мы — ее частичка, тогда для вас открыт путь к познанию своих безграничных возможностей.

Как часто вы поддаетесь влиянию ограничивающих идей? Каждый раз, когда вы произносите «не могу», вы ставите перед своим собственным носом знак «стоп». Вы добровольно отказываетесь от познания Внутренней Мудрости, перекрываете поток энергии, ведущей к духовному знанию. Хотите ли вы преодолеть ограниченность своих представлений?

Сегодня вы проснулись с определенными мыслями в голове. Готовы ли вы изменить некоторые из них ради того, чтобы познакомиться с более высокими планами реальности? Этот процесс называется познанием, так как вы познаете сущность нового, которое скоро станет частью вашей жизни. Новые идеи могут гармонично сочетаться с уже существующими, а могут и привести к их дальнейшему развитию.

Вы когда-нибудь замечали, как, приводя в порядок платяной шкаф, вы откладываете в сторону всю лишнюю и более ненужную вам одежду? Вы складываете в кучу то, что собираетесь кому-то отдать, и выбрасываете вещи, которые пришли в полную негодность. Затем вы складываете одежду обратно в совершенно ином порядке.

Таким образом, вы упрощаете поиски нужной вещи и оставляете свободное место для новой одежды. Покупая новую вещь, вы втискиваете ее на полку между остальными вещами. Зато, когда шкаф разобран, место для обновки найти очень легко.

Нам необходимо обеспечить полный *порядок в своих мыслях*. Уборку нужно производить и в голове. Из нее необходимо периодически выбрасывать устаревшие идеи, освобождая место для новых. Таким образом, мы расчищаем дорогу к своим безграничным возможностям.

Где есть Бог, там всё возможно, а Бог есть в каждом из нас. Продолжая придерживаться ограничивающих идей, мы не позволяем себе развиваться. Кто-то болен, и мы говорим: «О, бедняга, как он страдает!»

Вместо этого, следует смотреть внимательней. Тогда мы увидим в этом человеке абсолютную истину бытия и поддержим исцеляющую его Божественную Силу. Понимаете ли вы, что возможности безграничны? Верите ли в чудеса?

Однажды случайный знакомый заявил в разговоре со мной, что взрослый человек не может меняться.

Он жил в пустыне, страдал всеми возможными недугами и мечтал продать свой участок. Однако мой собеседник не желал менять своих привычек и уж, тем более, образа мышления, поэтому проявлял твердолобость во время переговоров с покупателями.

Ему хотелось, чтобы всё было так, как решит он. К концу беседы для меня стало очевидным то, что продать участок ему будет нелегко. А всё потому, что он не хотел перестроить свое мышление.

Расширение внутреннего кругозора

Как мы удерживаем себя от познания своих безграничных возможностей? Что еще нас ограничивает? Все страхи — результат нашей ограниченности. Если вы напуганы и говорите «не могу» и «не получится», что в таком случае происходит? Вы вскоре вновь столкнетесь с подобным опытом. Страхи вернутся к вам обратно. Безапелляционность суждений — также проявление ограниченности.

Никому из нас не нравится, когда его судят. Однако сами мы очень любим посудачить и кого-нибудь «заклеймить». Каждый раз, когда вы ловите себя на критическом замечании или категоричном суждении, пусть даже по незначительному поводу, вспоминайте о том, что же приводит вас к возврату на исходные позиции. Может быть, вам захочется расширить свой внутренний кругозор, отказавшись от стереотипов мышления?

Существует разница между суждением и мнением. Многих из вас просят рассудить ту или иную ситуацию. Вы же фактически просто высказываете свое мнение. Мнение — это то, как вы к чему-то относитесь. Например: «Мне бы не хотелось этого делать. Красный цвет в одежде я предпочитаю синему». Зато, когда вы говорите что-то подобное тому, кто носит синий цвет, мнение превращается в суждение.

Это глубоко неправильно, поэтому, будьте внимательны. Помните, что *критика* всегда *причиняет боль* человеку, либо наносит вред вам. Если кто-то спрашивает вашего мнения, постарайтесь избежать таких формулировок, которые приблизились бы к суждению или критике.

Аналогично, каждый раз, занимаясь самобичеванием, вы укладываете еще один кирпичик в стену, отгораживающую вас от внутренней мудрости. Обидели кого-то — попросите прощения и больше не обижайте. Не позволяйте чувству вины управлять вами, иначе оно не допустит ничего хорошего и приятного в вашу жизнь. Более того, чувство вины не имеет никакого отношения к событиям, произошедшим на самом деле.

Не желая прощать, вы создаете препятствие для своего внутреннего духовного развития. Умение прощать позволяет нам исцелять свои Душевные недуги, корректировать духовные изъяны. Оно учит нас пониманию вместо обид и состраданию вместо ненависти.

Смотрите на свои проблемы, как на возможность саморазвития. Когда вы сталкиваетесь с проблемами, начинают ли в вас говорить ограничивающие идеи? Думаете ли вы: «Бедный я, бедный. И за что же мне выпала такая доля?» Вам совсем не обязательно знать, чем закончится та или иная ситуация.

Всегда доверяйте Силе и Божественному проявлению внутри себя. Утверждайте, что всё прекрасно: всё произойдет так, как будет лучше всего для вас. Если вы не будете отрицать безграничность своих возможностей, а откроетесь им, то решите все свои проблемы без труда.

Вы можете всё изменить. Изменения могут быть самого невероятного характера и произойти настолько неожиданными способами, что даже сложно себе представить.

Мы все бывали в жизненных ситуациях, когда приходилось обречённо вздыхать: «Я не знаю, что делать». Было похоже, что мы шли-шли и уперлись лбом в кирпичную стену. Однако, вот мы здесь, и ничего страшного не произошло. Стена осталась далеко позади.

Может быть, мы и не поняли, каким образом преодолели трудности, однако всё-таки преодолели. Чем активнее мы объединяем свои усилия с космической энергией, Единым Разумом, Истиной и Силой внутри нас, тем быстрее реализуются их чудесные возможности.

Другие наши способности

Как говорят, мы используем только 10% своего мозга. Что же могут остальные 90%? Я думаю, что для человека вполне естественно обладать тем, что мы называем «экстрасенсорными» способностями, то есть, умением читать мысли, предвидеть события и т. д.

Мне кажется, мы просто не позволяем себе их использовать. Не позволяем, потому что не верим в свои силы. У нас на это есть причины. Маленькие дети очень способны к телепатии или телекинезу.

Но, к сожалению, родители всё время их одергивают: «Хватит сочинять» или «Хватит безобразничать». И постепенно дети утрачивают эти феноменальные способности.

Я уверена, что человеческий разум способен творить чудеса. Например, у меня есть такое подозрение, что я бы могла добраться из Нью-Йорка до Лос-Анджелеса без самолета. Если бы, конечно, я научи-

лась телепортироваться. Честно говоря, я слабо представляю себе, как это можно сделать, но, тем не менее, верю: можно.

Я думаю, что мы способны достичь пределов невозможного, но пока еще не обладаем достаточным для этого знанием. Это связано с тем, что мы еще не научились использовать знания себе во благо. Вероятно, мы можем причинить кому-то боль, если получим к этим знаниям доступ.

Мы действительно должны стремиться к такому состоянию, когда сможем общаться со всеми, основываясь на принципах безусловной любви. Тогда мы сможем приступить к освоению оставшихся 90% нашего мозга.

Хождение по углям

Сколько из вас слышали о хождении по углям? Когда бы я ни задавала этот вопрос на своих семинарах, всегда поднимается несколько рук. Нам всем известно, что ходить по раскаленным углям невозможно, не так ли?

Никто не может пройти по углям и не обжечь ступни. Однако, люди ходят по углям, и это не сверхлюди, а такие же, как мы с вами. Вполне возможно, что они научились углехождению за одно занятие.

У меня есть друг Дарби Лент, который работает с доктором Карлом Симонтоном, специалистом по раковым заболеваниям. Они проводят для раковых больных недельные занятия, во время которых демонстрируют хождение по углям.

Дарби сам неоднократно ходил по углям, а также обучил этому множество людей. Я всегда думаю, насколько удивительным должен быть этот опыт для участников занятий. Он, наверное, переворачивает их сознание и соответственно — жизнь. Мне кажется, это один из самых лучших способов расстаться с ограничивающими идеями.

Я верю в то, что Энтони Роббинс — первый, кто начал ходить по углям в нашей стране, — пришел в этот мир, чтобы совершить что-то поистине выдающееся. В течение долгого времени он изучал НЛП — нейро-лингвистическое программирование — методику, с помощью которой можно изменять модели человеческого поведения.

Когда Тони услышал о хождении по углям, он решил непременно научиться этому искусству, а затем обучить ему других. Один йог сказал ему, что, для того чтобы пройти хоть раз по углям, потребуются годы тренировок и медитаций. Однако с помощью методов НЛП Тони освоил углехождение всего за несколько часов.

И он понял: если ему это удалось, значит, пройти по углям может каждый. Он уже много лет учит людей ходить по горячим углям и не потому, что это забавный трюк, а потому, что так можно выйти за рамки своих ограничивающих идей и страхов.

Всё — возможно

Повторяйте вместе со мной: *«Я живу в мире безграничных возможностей. У меня всё хорошо»*. Задумайтесь на секунду над этими словами: всё хорошо. Не что-то, не чуть-чуть, а всё хорошо. Поверив, что всё возможно, вы позволяете всем ответам и решениям прийти в вашу жизнь.

Возможности безграничны. А вот воспользуемся ли мы ими, это уже наше личное дело. Или дело определенной группы людей. Мы либо «сидим в четырех стенах» своей ограниченности, либо вырываемся на свободу и наслаждаемся тем новым опытом, который предлагает нам жизнь.

Постарайтесь относиться к себе объективно. Наблюдайте за теми процессами, которые происходят внутри вас, за вашими ощущениями, реакциями, убеждениями. Избегайте комментариев и резких суждений. Когда вам это удастся, вы начнете использовать свои безграничные возможности.

Отпустить от себя прошлое

Меняться — это то, что, с нашей точки зрения, должны делать другие, не так ли? Когда я говорю о «других», то, на самом деле, имею в виду правительство, воротил бизнеса, начальство, штат сотрудников, налоговые инспекции, иностранцев, школу, жен, мужей, матерей, отцов, детей и т. д.

Кого угодно, кроме нашей собственной персоны. Мы сами не хотим меняться, зато мечтаем, чтобы изменились все остальные, и наша жизнь стала прекрасной. Но всё же: любые изменения могут исходить *только от нас самих*.

Измениться — это значит, освободиться от ощущения одиночества и собственной никчемности, избавиться от злости, страха и боли. Мы учимся душевному равновесию и создаем жизнь, в которой нет места суеде. Мы учимся расслабиться и наслаждаться жизненным опытом, который выпадает на нашу долю.

Мне нравится ко всему подходить с такими словами: «Жизнь чудесна, всё прекрасно в моем мире и будет еще лучше». Таким образом, для меня ровным счетом не имеет значения, в каком направлении течет моя жизнь. Я знаю: всё будет прекрасно. Я наслаждаюсь жизнью в любых ситуациях и при любых обстоятельствах.

У одной женщины, посещавшей мои лекции, началось в жизни то, что мы называем «черной полосой». В наших беседах постоянно фигурировало слово «боль». Как-то она спросила меня, нельзя ли его заменить каким-нибудь другим словом. Я вспомнила о ситуации, когда, закрывая окно, прищемила себе палец. Тогда я решила не поддаваться боли. Помните «положи палец в рот — отхватит руку по локоть»?

Так оглоло произойти и со мной. Вместо этого я начала проводить над собой внутреннюю работу, а именно — утверждать, что то, что я испытываю, называется ощущением. Я как бы наблюдала за своими переживаниями немного со стороны.

Наверное, именно это помогло мне вылечить палец в кратчайшие сроки, а также, справиться с ситуацией, которая могла бы оказаться для меня крайне неприятной. Иногда ситуация полностью меняется, даже если мы чуть-чуть переставляем акценты в своих мыслях.

Относитесь к изменениям, как к уборке квартиры. Сначала одно, потом второе, и глядишь — всё блестит. Не торопитесь. Неважно, большой или маленький шаг вы сделали вперед, результаты всё равно будут. Даже, если вы измените самую малость, всё равно будете чувствовать себя лучше.

Я была на праздновании Нового Года в Церкви Религиозной Науки, где услышала от Преподобного О. С. Смита слова, которые заставили меня призадуматься: — «Наступил новый год, но вы должны понять, что он вас не изменит. Это — всего-навсего новый год, с приходом которого в жизни ничего не меняется. Единственный способ добиться каких-либо изменений, *сделать это самому*».

Совершенно верно. Люди строят очень много радужных планов на грядущий год. Но, поскольку они внутренне не меняются, их планы рушатся. «Я больше не выкурю ни одной сигареты», — говорит кто-то. Он облакает свое решение в форму отрицания. Вместо этого следует дать подсознанию позитивную установку: «*У меня пропадает всякое желание курить, и я освобождаюсь от этой привычки*».

Что вы можете сделать для себя в этом году хорошего — того, что не сделали в прошлом? Подумайте. От чего бы вам хотелось освободиться? Что бы вы хотели изменить в своей жизни? Готовы ли вы сделать это?

Удивительно, но с того момента, когда вы заявили о своем стремлении к переменам, Вселенная начинает вам помогать. Она обеспечивает вас всей необходимой информацией. Она может прийти к вам в различной форме. Книга, кассета, учитель, брошенная знакомым фраза, что-то обязательно поможет вам изменить свою жизнь.

Иногда, перед подъёмом бывает спад. В этом нет ничего страшного, потому что процесс начался. Клубок впечатлений, событий и убеждений прошлых лет постепенно распутывается. Не бойтесь. Пусть вам не кажется, что ничего не происходит. Продолжайте заниматься аффирмациями и укреплять свою веру в лучшее.

Путь к успеху

Конечно, с того момента, как вы приняли решение о необходимости перемен, до получения конкретных результатов проходит какое-то время. Я называю этот период «переходным». Вы колеблетесь между старым и новым. Вы мечетесь туда-сюда: между тем, что было, и между тем, что должно быть. Это абсолютно нормальный и естественный процесс.

Часто я слышу, как люди говорят: «Хорошо, но я всё это знаю». В таких случаях я отвечаю: «А применяете ли вы своё знание на практике?» Знать и делать — это две ступени на пути саморазвития. Для того чтобы обрести силу и довести до конца начатые изменения, нужно время. Время и непрерывные усилия.

Например, многие произносят аффирмацию два-три раза и считают, что этого достаточно. А потом, они жалуются, что только даром потратили драгоценное время, потому что аффирмации — глупое и бесперспективное занятие. Изменение требует непрерывного действия.

И, как я уже говорила, самое важное — это то, как вы поступаете в промежутках между повторениями аффирмации. Сейчас у вас переходный период. Не забывайте хвалить себя за малейшие достижения в это трудное для вас время.

А также, не нужно ругать себя, если где-то у вас что-то не получилось. Не превращайте процесс изменений в пытку. Используйте все имеющиеся у вас средства для того, чтобы идти вперед. Помогите своему внутреннему ребенку поверить в то, что он в безопасности,

Автор Джеральд Ямпольский говорит, что *любовь* — это *освобождение от страха*. Любовь и страх исключают друг друга. Если нами руководит не любовь, то страх. Чувство одиночества, ощущение злости, вины — всё это порождения страха. Мы хотим расстаться с ним, и выбираем любовь.

Меняться можно по-разному. Что вы каждый день делаете, чтобы хорошо себя чувствовать? Вы же не будете ради этого ругать других людей и играть роль мученика? Так что же вы всё-таки делаете? Как вы достигаете мира с самим собой и окружающими? Если вам это пока не удастся, готовы ли вы измениться?

Хотите ли вы сделать шаг к обретению внутренней гармонии? Еще один вопрос, который непременно следует себе задать: «Насколько серьёзен я в своем желании измениться?» Может быть, вам нравится жаловаться на жизнь? Или вы действительно хотите сделать ее лучше? Если вы хотите измениться, то так оно и будет.

Если вы готовы усердно работать над собой, тогда всё у вас будет хорошо. Я не имею над вами никакой власти и не могу вас заставить что-либо сделать. И уж конечно, я не могу пройти ваш путь вместо вас. Вы сами обладаете достаточной Внутренней Силой, чтобы справиться со всеми своими проблемами, — не забывайте об этом.

Не забывайте проверять себя. Несколько раз в день останавливайтесь и задавайте себе вопрос: «Почему я это делаю?» Что я думаю об этой ситуации. Каковы мои действительные намерения? Хочу ли я делать то, о чем меня просят эти люди? Как я к этому отношусь? Будьте честным с самим собой. Признавайтесь себе в своих мыслях и чувствах.

Не живите на автопилоте «что хочу, то и делаю» — это не оправдание. Если ваши переживания не носят позитивного характера, постарайтесь понять, почему это происходит. Когда впервые вы столкнулись с этой проблемой? А дальше вы знаете, что вам делать. Обратитесь за советом к своей Внутренней Мудрости.

Стресс — синоним страха

В наши дни стресс стал популярной темой для разговоров. Такое ощущение, что все вокруг, по той или иной причине, находятся в состоянии стресса. Слово «стресс» завязло у меня в ушах. По-моему, с его помощью описывают все неприятные ощущения. «Я в состоянии стресса», или «Это стрессовая ситуация», или «Ох уж этот стресс». Стресс, стресс...

В моем восприятии «стресс» — это реакция на постоянно происходящие в жизни изменения, порожденная страхом. Это — оправдание, с помощью которого мы избегаем ответственности за свои чувства. В двух словах — это родной брат страха. Он выполняет все его функции.

В следующий раз, когда вы решите, что находитесь в состоянии стресса, спросите себя: «Что меня пугает? Чем я так себя перегрузил? Какую тяжесть взвалил на себя? Почему я растрачиваю свои силы?» Выясните, что вы с собой сделали, что привело к появлению внутри вас страха, препятствующего обретению внутреннего покоя.

Стресс—это отсутствие гармонии внутри вас и мира с самим собой, душевное неравновесие. Нельзя быть в состоянии покоя и стресса одновременно. Находясь в состоянии покоя, вы делаете всё последовательно. Обстоятельства не берут над вами верх. Если же вы испытываете стресс, помогите себе освободиться от страха.

По жизни нужно идти вперед с чувством уверенности в собственной безопасности. Не думайте, что стресс — это крушение всех надежд. И не используйте это слово в таком значении. Не наделяйте его чрезмерной силой. *Ничто не обладает достаточной силой, чтобы одержать над вами победу.*

Мир, в котором безопасно любить друг друга

Мы можем либо разрушить планету, либо исцелить её. Каждый день посылайте хоть капельку любви и исцеляющей энергии нашей планете. То, как мы работаем с нашим сознанием, крайне важно.

На нашей планете наступило время глобальных изменений. Мы движемся от старых идей к новым. Астрологи связывают этот период с наступлением Эпохи Водолея. Лично для меня астрология, нумерология, хирология — всего лишь различные методы описания жизненных процессов. Они помогают нам взглянуть на жизнь другими глазами.

В Эпоху Рыб мы смотрели на других людей, как на средство собственного спасения. В Эпоху Водолея, в которую мы входим, люди начинают осознавать свои собственные возможности и понимать, что сами способны себя спасти.

Не чудесно ли чувствовать свою свободу и возможность изменить то, что нам не нравится? Мне кажется, что меняется не столько планета и время, сколько наше сознание и способность к восприятию действительности. Мы, наконец, начинаем понимать, в чем причина таких явлений, как неблагополучные семьи, унижение детей и опасность, грозящая планете в целом.

Мы начинаем смотреть на Землю, как на целостный организм, который живет и дышит; как на живое существо во всех его проявлениях. Мы слышим, как бьется ее сердце. Мы знаем, что она заботится о своих детях. Она дает нам всё, в чем мы только можем нуждаться.

Земля — гармонично работающий организм. Если вы проведёте день в лесу или просто где-нибудь на природе, то убедитесь, насколько совершенно всё на ней устроено. Земля создана таким образом, чтобы существовать в идеальном и прекрасном равновесии.

Мы, люди — венец творения — знаем так много и, однако, делаем всё возможное, чтобы уничтожить эту планету, нарушить царящую на ней гармонию. Этому, в значительной степени, способствует наша жадность.

Мы думаем, что нашей учености нет границ, и всё же, движимые своим невежеством и жадностью, убиваем живой и дышащий организм, частью которого сами являемся. Если мы разрушим Землю, то где же будем жить?

Я знаю, что, когда говорю людям о том, что о Земле надо заботиться, у них голова идет кругом от проблем, которые предстоит решать. Нам кажется, что один человек не способен повлиять на общее положение вещей. Но это не так. Если каждый сделает хоть самую малость, то общими усилиями проблемы могут быть решены.

Возьмем такой пример. Мы, американцы, привыкли к тому, что все товары в магазинах тщательно упакованы. Принеся покупку домой, мы снимаем пластиковую обертку и выбрасываем ее в мусорный ящик...

А куда она потом девается? Отправляется на свалку. Эти свалки неумолимо растут, всё больше загрязняя поверхность нашей планеты. Ну и что, скажете вы, разве так трудно решить эту проблему? Оказывается, да...

Несколько лет назад я была в Мехико, где, помимо всего прочего, заглянула на местный рынок. Я была просто очарована видом лежащих горами фруктов и овощей. Они, конечно, не были такими красивыми, как наши «химические», зато выглядели очень естественно и съедобно.

Некоторые из моих спутников сморщили нос, бросив взгляд на всё это изобилие. Причина их странного поведения открылась для меня чуть позже, когда мы подошли к мешкам с Приправами. Это было настолько колоритно! Но мои друзья решительно завертели головами и заявили, что никогда не купят специи прямо из мешка.

Я поинтересовалась, почему. Подумав, они ответили, что в мешке специи пачкаются. На мое очередное «почему?» я получила следующий ответ: «Как же? Они же не упакованы!» Я не могла не рассмеяться. Где же, по их мнению, держат специи до того, как поместить в упаковки из пластика? Наша психология устроена так, что мы отвергаем всё, что не обернуто красиво и не перевязано ленточкой.

Давайте же научимся обращать внимание на мелочи и хоть что-то делать, хоть как-то менять свои привычки ради спасения окружающей среды. Уже одно то, что вы ходите в магазин с одной и той же матерчатой сумкой, или закручиваете кран с водой, пока бреетесь или чистите зубы, является вашим вкладом в дело спасения планеты.

В моем офисе мы сохраняем всё, что можно. Ответственный за эксплуатацию зданий каждую неделю собирает ненужные листы бумаги и отправляет их на переработку. Когда это возможно, мы печатаем книгу на бумаге, прошедшей вторичную переработку, хотя это и стоит несколько дороже.

У меня есть хобби — органическое садоводство. Я выкопала в саду компостную яму. Туда идут все отходы растительного происхождения. Ни один листик не пропадает в моем хозяйстве — ни салатный, ни с дерева. Я верю в то, что всё, что взято у земли, должно к ней возвратиться. И мой прекрасный сад щедро одаривает меня всеми необходимыми мне продуктами.

Ешьте питательные продукты

Наша планета располагает любой пищей, в которой мы нуждаемся. Употребляя растительную пищу, мы гарантируем себе здоровье, потому что такое питание соответствует замыслу самой природы. Однако, мы — великие умники — едим консервированные, подвергнутые химической обработке продукты, а потом удивляемся, откуда берутся болезни.

Многие из нас придерживаются диеты только на словах. Мы говорим: «Да-да, об этом мы слышали» и тянемся за очередной конфетой в яркой обертке. Недавно я прочла, что у молодых людей уже в 20 лет ослаблена иммунная система.

Если мы не даем нашему организму натуральной пищи, в которой он нуждается для осуществления процессов регенерации клеток, то на что мы можем рассчитывать к концу жизни? Добавьте сюда еще наркотики, сигареты, алкоголь и небольшие, но регулярные дозы самоотвращения, и вы получите портрет иде-

ального кандидата на обладание всеми существующими в мире болезнями.

Я часто думаю, почему мы не можем осознать элементарных вещей? Тысяча людей в день умирает от курения. Это 365 тысяч людей в год. Более 500 тысяч людей каждый год умирают от рака. И миллион людей — от сердечных приступов. Миллион людей! Зная это, почему же мы продолжаем бегать в Макдональдс и плюем на свой организм?

Исцелить самих себя и всю планету

Когда мы были маленькими, то хотели, чтобы нас любили такими, какие мы есть, — худыми, толстыми, некрасивыми или чересчур стеснительными. Мы пришли на Землю, чтобы познать безусловную любовь; в первую очередь — к себе самим, а затем и к другим людям.

Нам необходимо избавиться от мысли, что мир делится на нас и них. Но мы без них — это абсурд. Есть только мы. Нет таких людей, которые были бы хуже остальных, и поэтому стали бы никому не нужны.

У каждого из нас имеется перечень тех людей, которые живут где-то там. Мы не можем считать себя духовно развитыми личностями, пока хоть один человек находится для нас там, а не здесь. Многие из нас выросли в семьях, где предубеждение было совершенно нормальным и естественным явлением.

Та или иная группа людей традиционно считалась недостаточно хорошей. Мы унижаем других людей, пытаясь сами, за счет этого, вырасти. Однако, думая, что кто-то «недостаточно хорош», мы, на самом деле, заявляем о том, что недостаточно хороши *сами*. Помните принцип зеркального отражения?

Я часто думаю о том, почему многие отказываются протянуть руку помощи больным СПИДом. Мы никак не можем понять, что *ни в одной болезни нет ничего постыдного*. Болезнь говорит о наличии проблем. Чем серьезнее болезнь — тем серьезнее проблема. Что касается СПИДа, то, с моей точки зрения, — это результат загрязнения окружающей среды.

Вы, кстати, слышали о том, что в Калифорнии дельфины гибнут от иммунного дефицита? Мы так испоганили нашу Землю, что многие растения больше нельзя есть. Мы убиваем рыбу в наших водах. Мы загрязняем воздух настолько, что выпадают кислотные дожди, а в верхних слоях атмосферы образовалась озоновая дыра.

Я читала статью, в которой говорилось о том, что в следующем столетии многие болезни будут вызваны новым видом бактерий, поражающих слабую иммунную систему. Этот бактериологический вид начнет мутировать так, что не помогут никакие лекарства.

Очевидно, чем больше мы укрепим нашу иммунную систему, тем быстрее исцелим себя и нашу планету. И это относится не только к нашей физической иммунной системе, но также и к области мыслей и эмоций.

Я считаю, что такие процессы, как исцеление и лечение, приводят к различным результатам. Я думаю, что для исцеления необходимы объединенные усилия нескольких или, по крайней мере, двух человек. Один из них — вы. Если вы ожидаете, что всё уладит ваш доктор, то не надейтесь на исцеление.

Он лишь сможет помочь вам избавиться от симптомов, но никогда не докопается до истоков проблемы. В процессе исцеления обязательно должны принимать участие вы сами. В этом заключается подход холистической медицины: лечится не конкретная болезнь, а человек, как целостный организм.

Наши убеждения неверны не только на индивидуальном, но и на социальном уровне. Есть люди, которые говорят, что у них в семье «у всех больные уши». Другие верят в то, что если попасть под дождь, то непременно заболеешь. Или если в офисе кто-то заболевает, то болезнь мигом передается другим сотрудникам. Дело не в вирусе, а в «заразности» самой идеи.

Многие считают, что болезни — это наследственное. Я не думаю, что это обязательно так. Но вот модели мышления и поведения родителей действительно передаются по наследству. Дети очень восприимчивы. Они начинают подражать своим родителям даже в их болезнях. Если у отца происходит спазм кишечника, когда он начинает злиться, то ребенок вполне способен научиться этому у него.

Всем известно, что рак не заразен. Так почему же он в семье переходит из поколения в поколение? А потому, что стереотип обиды — тоже явление семейного характера. Обиды «наслаиваются» одна на другую, пока, в конце концов, не образуется опухоль.

Давайте откроемся невероятным возможностям этого десятилетия. Мы можем превратить последние годы этого столетия в годы исцеления. Мы обладаем Внутренней силой для того, чтобы навести порядок в своем теле, своих эмоциях, в любой области нашей жизни. Образ жизни, который каждый из нас выбирает, будет иметь огромное значение для нашего личного будущего и для планеты в целом.

Во имя всеобщего и собственного счастья

Эти десять лет можно использовать для того, чтобы применять методы индивидуального развития ко всей нашей планете. Если вы всё делаете только «ради счастья на Земле», забывая о себе, тогда гармонии не будет. А если вы работаете только с самим собой и в своих интересах, равновесие тоже не установится.

Поэтому, давайте посмотрим, как можно привести себя в равновесие с окружающей средой. Мы знаем, что мысли создают и формируют нашу жизнь. Мы не всегда подходим к жизни с философской точки зрения, однако, с какими-то основными положениями, мы все-таки согласны. Например, с тем, что изменить мир можно, лишь изменив свое мышление, свое представление о нем.

Если бы всю энергию, которую мы вкладываем в жалобы и стенания, можно было бы пустить на аффирмации и визуализацию иного положения вещей, то в этом мире непременно бы начались изменения в лучшую сторону. Помните: *каждый раз, когда вы о чем-нибудь думаете, между вами и мыслящими сходным образом людьми протягиваются невидимые нити.*

Если вы других судите, критикуете и предвзято к ним относитесь, то постоянно вызываете к себе аналогичное отношение. Зато, медитируя и стремясь к миру с самим собой, вы вступаете в контакт с похожими на вас людьми. Вы можете не выходить из дому, быть прикованным к постели и всё же, способствовать делу исцеления планеты — своим стремлением достичь состояния внутреннего покоя.

Есть одно замечательное упражнение, которым хочу с вами поделиться. Выберите какое-нибудь место на планете, которое вам хотелось бы исцелить. Оно может быть где угодно — на другом конце света или совсем рядом, за углом.

Представьте, что в этом месте царит мир и спокойствие. Его жители сыты, одеты и обуты. Они чувствуют себя в полной безопасности. Они счастливы. Каждый день улучайте момент, чтобы представить себе эту картину.

Вложите в это занятие всю свою любовь, и тогда вы ускорите процесс исцеления. Вы играете в нём очень важную роль. Внутри вас скрываются несметные духовные сокровища и поразительные таланты. Используйте их, чтобы изменять энергию на этой прекрасной и хрупкой планете, которую мы называем своим домом.

Да будет так!

Приложение

Медитации для личного и планетарного исцеления

Будьте признательны себе за сохранение внутреннего стержня, когда вокруг царит хаос. Будьте признательны себе за смелость и за то, что делаете гораздо больше, чем могли предположить.

В конце семинара мы обычно разбиваемся на группы из трех человек и беремся за руки. Это прекрасный способ получить энергию, а также поделиться ею с теми, кто не умеет просить о помощи. Часто в такие моменты люди испытывают необыкновенные ощущения.

Я бы хотела поделиться с вами некоторыми из медитаций, которые мы используем во время семинаров. Было бы замечательно, если бы вы проводили эти медитации либо индивидуально, либо в группе единомышленников.

Общение с внутренним ребенком

Постарайтесь увидеть своего внутреннего ребенка любым доступным для вас способом. Обратите внимание, как он выглядит, как он себя чувствует. Утешьте его. Извинитесь перед ним. Скажите ему, что жалеете о том, что покинули его. Вас не было так долго, а теперь вы желаете наверстать упущенное.

Обещайте этому малышу, что больше никогда его не покинете. В любой момент он может протянуть руку и дотронуться до вас. Вы всегда будете с ним. Если он напуган, обнимите его. Злится — ничего страшного, он имеет право на выражение гнева. Скажите ему, что очень его любите.

Вы обладаете достаточной силой, чтобы создать мир, в котором вам бы хотелось жить со своим малышом.

Это — сила вашего разума и ваших мыслей. Посмотрите, как чудесен мир, который вы создаёте. Посмотрите, как спокоен, счастлив и расслаблен ваш внутренний ребенок. Он чувствует себя в полной безопасности, смеется и играет с друзьями.

Вот он куда-то беззаботно бежит. Дотрагивается до головок цветов. Обнимает дерево. Берет яблоко и с удовольствием кусает его сочную вкусную мякоть, Играет со щенком или котенком. Смеется от радости и

подбегает к вам, чтобы крепко обнять.

Вы только взгляните на себя и на своего малыша. Вы так счастливы вдвоем! Вы здоровы, красивы и живете в замечательном и надежно защищенном месте. У вас прекрасные отношения с родителями, друзьями и коллегами. С вами все всегда приветливы, куда бы вы ни пришли.

Пусть ваша любовь будет особенной и неповторимой. Спросите у себя, где бы вам хотелось жить и в каких условиях работать. Смотрите на себя, как на жизнерадостного и здорового человека. И, конечно, свободного.

Да будет так!

Здоровый мир

Представьте себе мир, в котором всё хорошо, в котором вам хотелось бы жить. Постарайтесь увидеть тех, кто болен, и представьте их себе здоровыми. Представьте, что все бездомные обрели заботу и кров. Представьте, что болезней больше нет, а госпитали переделаны под жилье.

Постарайтесь увидеть, как заключенные в тюрьмах учатся любить себя и выходят на свободу под ответственность граждан.

Представьте, что церковь изъяла положение о грехе и вине из своих учений. Вы видите правительство, которое действительно проявляет заботу о людях. Выйдите на улицу и почувствуйте, как вам на лицо падают чистые, тяжелые капли дождя. Он заканчивается, и в небе появляется прекрасная радуга. Обратите внимание, как ярко сияет солнце, как чист и прозрачен воздух.

Почувствуйте его свежесть. Взгляните, как искрится и сверкает вода в реках, озерах и ручьях. Вы видите, как густы травы, как величественны леса. Везде — море цветов, фруктов, овощей.

Посмотрите на людей, полностью исцелившихся от болезней, которые остались теперь только в их воспоминаниях.

Загляните в другие страны: там тоже царит полный покой. Люди живут в достатке и ладят друг с другом. Оружие ржавеет, потому что оно больше никому не нужно.

Резкие суждения, критика и предубеждения становятся редкими гостями в нашей жизни, постепенно превращаясь в анахронизм. Посмотрите, как стираются границы между странами, как исчезает разобщенность между нациями.

Мы достигаем единства и единодушия. Наша Земля цела и невредима, освободившись от всех своих недугов. Вы создаете этот прекрасный новый мир, используя силу вашего воображения. Вы — сильны и могущественны.

Вы — важны. С вами считаются. Живите так, будто представленный вами мир — реальность. Идите к людям и делайте всё возможное, чтобы ваши мечты сбылись. Да благословит всех нас Бог!

Да будет так!

Исцеляющий свет нашего сердца

Загляните в глубь своего сердца и постарайтесь там разглядеть крошечный, размером с булавочную головку, цветной огонек. Цвет этого огонька восхитительно красив.

Это источник вашей любви и исцеляющей энергии. Наблюдайте за тем, как огонек начинает пульсировать, постепенно увеличиваясь в размерах и заполняя собой ваше сердце.

Посмотрите, как этот прекрасный свет пронизывает всё ваше тело — от макушки до кончиков пальцев рук и ног. От вас исходит поразительное по красоте и богатству оттенков свечение.

Это — ваша любовь и исцеляющая энергия. Позвольте вашему телу вибрировать в такт колебаниям этого свечения. Скажите себе: *«С каждым глотком воздуха я всё ближе и ближе к полному исцелению»*.

Почувствуйте, как свет очищает ваше тело от болезней и возвращает вам идеальное здоровье. Позвольте свету коснуться окружающих вас людей. Позвольте своей исцеляющей энергии коснуться каждого, кто в ней нуждается.

В первую очередь поделитесь светом и исцеляющей энергией с теми, кто больше всех нуждается в исцелении. Позвольте вашему свету проникнуть в госпитали и частные лечебницы, в приюты для сирот и тюрьмы, лечебницы для душевнобольных и т. п. Позвольте ему нести в мир надежду, покой и очищение.

Позвольте ему проникнуть в каждый дом вашего города, где нашли приют боль и страдание. Позвольте вашей любви, свету и исцеляющей энергии даровать утешение тем, кто в нём нуждается.

Позвольте им проникнуть в церкви и смягчить сердца людей, научив их *безусловной любви*. Позвольте свету достичь правительственных зданий, неся в них знание вечной истины. Не обойдите своим вниманием ни одной столицы или правительства.

Выберите себе место на планете, которое бы вам хотелось исцелить. Пошлите ваш свет туда. Неваж-

но, как далеко оно находится. А затем наблюдайте, как в этом месте всё приходит в состояние равновесия и гармонии. Мы — люди. Мы — дети. Мы — это целый мир. В нас — будущее. *То, что мы отдаем, то и получаем обратно, только в большем объёме.*

Да будет так!

Достижение благополучия

Давайте осознаем, какие качества в нас помогут нам стать счастливыми. Мы открыты новым прекрасным идеям. Мы позволяем себе стать процветающими и преуспевающими на совершенно новом качественном уровне людьми.

Мы заслуживаем только самого лучшего. Мы готовы принять самое лучшее. Наш доход постоянно увеличивается. Мы учимся мыслить, как богатые и преуспевающие люди. Мы любим себя. Мы радуемся себе и принимаем себя такими, какие мы есть.

Мы знаем, что жизнь даст нам всё, в чём мы нуждаемся. Мы движемся от успеха к успеху, от радости к радости, от нового к новому.

Мы едины с создавшей нас Силой. Мы осознаем свою значимость и неповторимость. Мы являемся выражением Божественного Начала Жизни во всём ее величии.

Да будет так!

Поприветствуйте ребенка

Положите руку на сердце. Закройте глаза. Позвольте себе не только увидеть своего внутреннего ребенка, но и стать им. Представьте себе, что вы — это ваши родители, которые приглашают вас в этот мир и в их жизнь. Слушайте, что они говорят:

«Мы так рады твоему приходу. Мы ждали тебя. Мы так хотим, чтобы ты был частью нашей семьи. Это для нас так важно. Мы так рады такому маленькому мальчику (Мы так рады такой маленькой девочке). Мы любим тебя за твою неповторимость.

Семья не была бы без тебя тем, чем она сейчас является. Мы любим тебя. Мы хотим удержать тебя. Мы хотим помочь тебе вырасти таким, каким можешь стать только ты. Ты не должен походить на нас. Ты можешь быть только самим собой.

Ты так прекрасен. Ты такой умный. Ты такой изобретательный. Нам так приятно, что ты здесь с нами. Мы любим тебя больше всего на свете. Мы благодарим тебя за то, что ты выбрал нашу семью. Ты благословил нас своим приходом. Мы любим тебя. Мы действительно любим тебя».

Позвольте этим словам стать для ребенка истиной. Осознайте, что каждый день вы можете произносить эти слова. Вы можете говорить их, смотря в зеркало.

Скажите себе всё, что бы вы хотели услышать от своих родителей. Вашему внутреннему ребенку необходимо чувствовать, что его ждали. Что он любим. Дайте ему это. Независимо от того, сколько вам лет, больны вы или здоровы, напуганы или храбритесь, ваш ребенок хочет быть желанным и любимым.

Продолжайте ему говорить: «Я люблю тебя». И в этом заключается истина. Вселенная хочет, чтобы вы были здесь — вот почему вы сейчас в этом мире. Вы всегда были любимы и будете любимы вечно. Вы можете жить счастливо всегда.

Да будет так!

Исцеляющая сила любви

Любовь — самое сильное средство против всех недугов и болезней. Я открываюсь любви. Я хочу любить и быть любимым. Я вижу себя счастливым и радостным. Я вижу себя исцелённым. Я вижу, как сбываются мои мечты. Я нахожусь в полной безопасности.

Пошлите каждому, кого вы знаете, слова утешения и одобрения, поддержки и любви. Поймите, что когда вы желаете другим людям счастья, они вам *отвечают тем же*.

Мысленно окружите свою семью заботой и вниманием, независимо от того, живёте вы с ней или нет. Подумайте с любовью о ваших друзьях, коллегах с работы, обо всех, с кем вы когда-либо встречались. Не забудьте про тех, кого вы хотели бы простить, но не знаете как.

Пошлите свою любовь всем больным СПИДом или раком, их друзьям и любимым, врачам, медсестрам, терапевтам, использующим методики нетрадиционной медицины.

Давайте поможем покончить с раком и СПИДом. Мысленно представьте газетные заголовки: «Найден способ исцеления рака». «Найден способ исцеления СПИДа».

Окружите любовью и себя. Простите себя. Утверждайте, что с родителями у вас прекрасные, гармоничные взаимоотношения, в которых присутствуют взаимное уважение и забота друг о друге.

Позвольте вашей любви объять всю планету. Позвольте своему сердцу раскрыться навстречу безусловной любви. Посмотрите: каждый в этом мире живет с высоко поднятой головой и приветствует то, что его ожидает в будущем. Вы достойны любви. Вы — прекрасны. Вы — могущественны. Вы готовы принять всё то хорошее, что должно с вами случиться.

Да будет так!

Я свободен быть самим собой

Для того чтобы стать гармоничной личностью, нужно *принять в себе абсолютно всё*. Так разрешите своему сердцу раскрыться и увеличиться настолько, чтобы вместить все наши особенности и странности. Те черты, которыми вы гордитесь, и те, которых смущаетесь.

Те, которые отвергаете, и те, которые любите. Все они — различные грани вашей личности. Вы — прекрасны. И все мы — прекрасны. Когда ваше сердце переполнено любовью к себе, тогда у вас есть, чем поделиться с другими.

Позвольте любви наполнить вашу комнату и проникнуть во всех людей, которых вы знаете. Поместите их в центр комнаты так, чтобы они могли получить одинаковое количество любви, изливающейся из вашего сердца. Ваш внутренний ребенок поделится любовью с детьми, которые живут внутри них.

Теперь взгляните, как весело эти дети танцуют, как они прыгают, кричат, кувыркаются и крутятся колесом, радуясь жизни. Позвольте вашему внутреннему ребенку проявить себя с самой лучшей стороны.

Позвольте своему ребенку играть с другими детьми. Позвольте ему танцевать. Дайте ему почувствовать себя в полной безопасности. Подарите ему свободу. Позвольте своему ребенку быть таким, каким он всегда хотел стать. Вы — совершенны, вы — гармоничны, и всё замечательно в вашей жизни.

Да будет так!

Поделитесь исцеляющей энергией

Встряхните руками, потрите их друг о друга. Затем поделитесь энергией ваших рук с прекрасным созданием, которое находится перед вами.

Это великая честь и привилегия — отдать часть своей энергии другому человеку. Это так просто сделать.

Когда вы встречаетесь с друзьями, вы всегда можете потратить чуточку времени на то, чтобы поделиться с ними своей исцеляющей энергией. Мы нуждаемся в том, чтобы отдавать ее и получать с помощью обычных, но очень важных поступков.

Такое общение между людьми является проявлением заботы. Мы не в состоянии что-то кому-то принести на блюдечке с голубой каёмочкой. Мы можем только проявить по отношению к этому человеку заботу. Я здесь, с тобой.

Я здесь, чтобы любить тебя. Вместе мы сможем найти ответы. Всем болезням настанет конец. Все кризисы рано или поздно кончаются, Ощутите в себе движение исцеляющей энергии. Позвольте энергии, сознанию и знанию пробудить вас.

Мы заслуживаем исцеления. Мы заслуживаем быть целыми и невредимыми. Мы заслуживаем того, чтобы знать и любить себя такими, какие мы есть. Божественная любовь всегда позаботится о каждом желании человека.

Да будет так!

Круг любви

Представьте, что вы находитесь в абсолютно безопасном месте. Позвольте страху, боли, недоверию оставить вас. Позвольте камню упасть с вашей души.

Всё это вредные привычки и стереотипы мышления и поведения прошлых лет. Смотрите: они покидают вас. Затем взгляните на себя со стороны, как вы раскрываете миру объятия и говорите: «Я открыт и готов принять...»

Признайтесь себе в том, к чему вы стремитесь, чего хотите. Не в том, чего вы не хотите, а именно в том, *чего хотите*. И знайте: это возможно. Посмотрите на себя. Вы целы и невредимы. Свободны. Любимы и готовы любить.

Единственное, чего мы хотим — это изменить свою жизнь. Всё возможно на нашей планете: мы можем быть окружены ненавистью, а можем — любовью и пониманием. *Я выбираю круг любви.* Я понимаю, что каждый хочет того же, что и я. Мы все мечтаем обрести внутренний покой и почувствовать себя в безопасности.

Стоя в этом круге, ощутите свою связь с другими людьми. Позвольте любви открывать сердца —

одно за другим. И пока так происходит, знайте, что посланный миру импульс непременно вернется к вам, но уже в десятикратном размере.

«Я посылаю утешительные мысли каждому и знаю, что они вернуться ко мне». Взгляните: мир вокруг наполняется восхитительным светом.

Да будет так!

Вы заслуживаете любви

Вы не должны всему верить. *Всё, что вы должны знать, придёт к вам в нужном месте, в нужное время.* Каждый из нас заслуживает того, чтобы быть любимым. Мы заслуживаем хорошей жизни, здоровья, заслуживаем быть любимыми и любить, процветать и преуспевать. Каждый маленький ребенок заслуживает счастья, когда он станет взрослым.

Постарайтесь увидеть себя, окруженного заботой и вниманием, купающегося в море любви. Представьте себя счастливым, здоровым и гармоничным. Постарайтесь увидеть себя живущим так, как вам бы этого хотелось.

Представляйте всё в мельчайших деталях. Знайте, вы всего этого достойны. Затем, позвольте вашей любви разлиться из сердца по всему телу. Почувствуйте действие ее исцеляющей энергии. Позвольте ей заполнить вашу комнату, ваш дом.

Сейчас вы находитесь в центре сияющего круга — огромного, *необъятного круга любви.* Ощутите, как она движется — к вам и от вас. *Любовь — это великая сила.* Сила, которая может исцелить любые раны. Позвольте ей свободно циркулировать: от вас — к вам. Вы — есть любовь.

Да будет так!

Я — это духовное начало

Только мы в состоянии спасти мир. Поскольку мы связаны друг с другом, то нам вместе и искать решения. Мы должны всегда помнить, что существует та часть нашего «я», которая выходит за пределы нашего физического тела; которая намного многогранней нашей индивидуальности; перед которой болезни кажутся незначительными; которая затмевает наше прошлое.

Это часть нашей личности намного важнее наших земных связей и взаимоотношений. Это — наше духовное начало. Оно — вечно. Оно всегда было и всегда будет.

Мы здесь, чтобы любить себя и любить друг друга. Когда мы научимся любить, то сможем найти ответы на свои вопросы. Сможем исцелить самих себя и нашу планету.

Мы живем в необычное время — всё вокруг меняется. Может быть, мы даже не представляем, насколько глубоко проблемы, с которыми нам предстоит иметь дело. Однако мы учимся плавать. И плывем в жизненном потоке так хорошо, как только можем. Трудности закончатся — мы сумеем с ними справиться.

Мы — духовны, и мы — свободны. Мы связаны на духовном уровне, и нам никогда этой связи не разорвать. На духовном уровне мы все — единое целое. Мы все — свободны.

Да будет так!

Мир, в котором безопасно жить

За свою жизнь мы прикоснулись ко многим вещам, и теперь мы связаны с каждой из них. Мы уже говорили о негативном и позитивном. Мы говорили о страхе и отчаянии и о том, как нам страшно подойти к кому-нибудь и просто сказать: «Здравствуй». Многие до сих пор всё еще не умеют доверять себе. Мы чувствуем себя потерянными и одинокими в этом мире.

Однако, поработав над собой некоторое время, мы замечаем, что наша жизнь меняется. Многие проблемы уходят. Конечно, изменения не произойдут за один час, но если мы настойчивы и последовательны в своих усилиях, то результаты не заставят себя ждать.

Так давайте же поделимся энергией и любовью, которыми мы обладаем, с людьми, находящимися вокруг нас. Знайте: то, что исходит из нашего сердца, к нам же потом и возвращается. Давайте откроем свои сердца и примем каждого с любовью, одобрением и желанием окружить его заботой.

Давайте Пошлем свою любовь тем, у кого нет крыши над головой; тем, кому некуда обратиться за помощью. Давайте поделимся своей любовью с теми, кто испытывает гнев, кто напуган; с теми, кому причинили боль. С каждым человеком. Со всеми теми, кто обречен, с теми, кто покидает в данный момент нашу планету или уже оставил ее.

Давайте поделимся своей любовью с каждым, принимает он ее или нет. То, что наша любовь будет отвергнута, не может причинить нам боль. Давайте поместим в свои сердца всю планету, животных, рыб, птиц, растения и, конечно, всех людей.

Всех тех, на кого мы сердимся или в ком мы разочарованы. Тех, кто идет другим путём и творит, так называемое, «зло». Давайте и им найдем место в своем сердце. Так, чтобы, ощутив себя в безопасности, они смогли узнать себя такими, какие они есть на самом деле.

Посмотрите: на планете воцаряются мир и покой. Знайте, что в этом есть и ваша заслуга. Радуйтесь тому, что у вас есть возможность что-то сделать для того, чтобы этот мир стал счастливым. Вы — прекрасный человек. Поймите, вы так чудесны. Знайте, что это правда.

Да будет так!

Любить все свои «я»

Я бы хотела, чтобы вы вернулись в то время, когда вам было пять лет. Пристально к себе приглядитесь. Улыбнитесь малышу и, открыв ему навстречу объятия, скажите: «Я — твоё будущее, и я пришел, чтобы любить тебя».

Обнимите его и поведите его с собой в настоящее время. А теперь оба встаньте перед зеркалом так, чтобы вы могли смотреть друг на друга с любовью. Вы увидите, что несколько частичек вашего «я» отсутствуют.

Вернитесь к моменту вашего рождения. Вы были мокрым и ощущали холод. Вы только что закончили трудное путешествие. Свет резал глаза. Вы всё еще были соединены с матерью пуповиной. Вам было страшно. Однако, вы были готовы к началу новой жизни здесь, на этой планете. Полюбите этого малыша.

Шагните в то время, когда вы только научились ходить. Вы вставали и падали, и снова вставали и падали. И вдруг, вы сделали первый шаг, затем ещё и ещё. Вы так гордились собой. Любите малыша.

Вернитесь в ваш первый школьный день. Вам не хотелось оставлять свою маму. Вы храбро переступили порог, и начался новый этап вашей жизни. Вы всегда делали всё, что было в ваших силах, в любой жизненной ситуации. Любите малыша.

Теперь вам десять лет. Вы помните, что происходило в это время? Оно, вероятно, было чудесным, а может быть, вы боялись? Вы делали всё возможное, чтобы выжить. Любите этого десятилетнего ребенка.

Вернитесь теперь в то время, когда вы были подростком. Возможно, оно было восхитительно волнующим, потому что вы, наконец, выросли. А возможно, и принесло вам много волнений другого толка: сверстники учили вас тому, что можно делать, а что нельзя. Вы старались изо всех сил справиться с этой трудной задачей. И вы делали это, как нельзя лучше. Любите подростка.

Теперь школьные годы остались позади. Вы знали больше, чем ваши родители. Вы были готовы начать жизнь так, как вы хотели. Вы были смелы и напуганы в одно и то же время. Любите себя в юности.

Теперь вспомните первый день вашей работы. Как вы гордились своей первой зарплатой! Вам хотелось всё делать хорошо. Так многому предстояло учиться. Вы делали для этого всё, что могли. Любите себя в то время.

Подумайте о другой вехе в вашей жизни. О женитьбе или замужестве. О вашем собственном ребенке. О новом доме. Вероятно, это были прекрасные — или ужасные? — переживания. Вы с ними справились. Любите себя за это.

Теперь, «поставьте» перед собой все ваши многочисленные «я». Встаньте перед зеркалом так, чтобы вы могли смотреть на каждое из них, смотреть с любовью. А вот еще одно ваше «я». Оно идет вам навстречу из будущего, протягивая руки, и говорит: «Я здесь, чтобы любить тебя».

Да будет так!

Ощутите свою силу

Почувствуйте собственную силу. Почувствуйте силу своего дыхания. Ощутите силу вашего голоса. Почувствуйте силу вашей любви. Ощутите силу вашего прощения. Ощутите силу вашего желания измениться. Почувствуйте ее. Вы — прекрасны. Вы — величественное, Божественное создание.

Вы заслуживаете только самого лучшего, и не какой-то его части, а всего самого лучшего. Ощутите вашу силу. Живите с ней в ладу, вы — в безопасности. Приветствуйте каждый новый день с распростертыми объятиями и словами любви.

Да будет так!

Дарите свет

Сядьте напротив вашего партнера и возьмите его за руки. Посмотрите друг другу в глаза. Сделайте приятный глубокий вдох, освободитесь от всех обид и страхов. Сделайте другой глубокий вдох и избавьтесь от оценок и резких суждений. Позвольте себе немного побыть с этим человеком.

Всё, что вы видите в других, — ваше собственное отражение, отражение того, что находится внутри

вас. Это верно. Мы все — едины. Мы дышим одним воздухом. Мы пьем одну и ту же воду. Мы потребляем земные продукты. У нас одни и те же желания и потребности.

Мы все хотим быть здоровыми. Мы все хотим любить и быть любимыми. Мы все хотим жить спокойно и уютно; мы все стремимся к успеху и процветанию в делах. Мы все хотим найти себя в этой жизни.

Позвольте себе взглянуть на этого человека с любовью. Примите в ответ его любовь. Знайте, что вы — в безопасности. Смотрите на своих друзей, утверждая, что они обладают безупречным здоровьем, что у них всё хорошо в семье и на работе; что они постоянно окружены любящими людьми.

Утверждайте, что им везёт в делах, и они живут в достатке, ни в чём не нуждаясь. Утверждайте, что они спокойны и им ничего не угрожает. Они — в полной безопасности. И тогда то, что вы отдадите своему другу, вернется обратно к вам.

Только то, что вы получите, будет гораздо больше и сильнее посланного вами сигнала. Желайте своему товарищу только всего самого наилучшего. Вы знаете, что он достоин этого и готов принять это.

Да будет так!