

ЛУИЗА ХЕЙ

Each of us may communicate with the prisoners within us a center of wisdom because he is the focus of the world that we all seek and so dream

Louise L. Hay

МЕДИТАЦИИ
ДЛЯ ДУШИ
И СЕРДЦА

ВНУТРЕННЯЯ МУДРОСТЬ

Книга со вкусом
к ЖИЗНИ

Each of us may communicate with the prisoners within us a center of wisdom because he is the focus of the world that we all seek and so dream

Louise L. Hay

Луиза Хей. Бестселлеры

Луиза Хей

Внутренняя мудрость

«ЭКСМО»

2000

УДК 159.9
ББК 88.52

Хей Л. Л.

Внутренняя мудрость / Л. Л. Хей — «Эксмо», 2000 — (Луиза Хей. Бестселлеры)

ISBN 978-5-699-86276-4

Центр мудрости, средоточие того мира, который мы все непрестанно ищем и мечтаем обрести, заключен в нас самих. Это замечательное утверждение Луизы Хей, всемирно известного автора бестселлеров в жанре популярной психологии, открывает для каждого человека неограниченные возможности в строительстве своей счастливой жизни, своего настоящего и будущего. Ведь вы можете изменить свою жизнь к лучшему лишь силой своих мыслей! Это проверила на себе сама Луиза и вслед за ней – миллионы людей во всем мире. Вы не станете исключением, дорогой читатель. Кроме позитивных аффирмаций на каждый день и на все случаи жизни, в этой небольшой книге вы также найдете уникальную теорию Луизы Хей, посвященную цветам и числам, их роли в нашей повседневной жизни. И не только теорию – с помощью специальных таблиц и методик вы сможете рассчитать свой личный год, месяц и день и узнать, как их применять для достижения успеха. А еще вы окунетесь с головой в наш красочный мир и научитесь использовать цвета во благо себе и окружающим. Приятного и полезного вам путешествия в мир добра, позитива и удивительных возможностей вместе с Луизой Хей!

УДК 159.9
ББК 88.52

ISBN 978-5-699-86276-4

© Хей Л. Л., 2000

© Эксмо, 2000

Содержание

Внутренняя мудрость	7
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Луиза Хей

Внутренняя мудрость

INNER WISDOM

By Louise L. Hay

Copyright © 2000 by Louise L. Hay

Original English language publication 2000 by Hay House, Inc. in California, USA.

© Родякина Р. В., перевод на русский язык, 2016 © ООО «Издательство «Э», 2017

* * *

Каждый из нас может установить связь с заключенным внутри нас центром мудрости, ведь именно он является средоточием того мира, который все мы ищем и так мечтаем обрести.

Внутренняя мудрость

В каждом из нас заключен некий центр мудрости, причем располагается он настолько глубоко внутри, что мы порой просто не осознаем его существования. Медитации, приведенные ниже, призваны помочь человеку установить и укрепить связь с этим центром, начать осознаннее относиться к жизни и лучше понимать все происходящее. Стремление обогатить свое сознание новыми идеями и новыми подходами к решению тех или иных проблем обязательно приводит к тому, что жизнь начинает меняться в лучшую сторону. Поэтому единственная цель этой части книги состоит в том, чтобы после ее прочтения люди узнали о жизни немного больше: во что необходимо верить, о чем говорить и что делать, чтобы сделать течение жизни как можно более гладким.

Каждый из нас может установить связь с этим заключенным внутри нас центром мудрости, ведь именно он является средоточием того мира, который все мы ищем и так мечтаем обрести. Именно в нем дремлет до поры до времени внутреннее знание, дающее человеку силы преодолеть любые трудности, с которыми он сталкивается на жизненном пути. Только познав жизнь во всем ее величии, мы начинаем понимать, сколь незначительными являются многие из тех проблем, с которыми нам приходится сталкиваться. И лишь тогда начинаем осознавать истинный смысл слов: «Не стоит тратить слишком много сил на пустяки, ведь все это – лишь пустяки».

Каждый раз, заявляя: «Я не знаю», мы перекрываем доступ к этому скрытому глубоко внутри нас центру мудрости. Но не стоит забывать о том, что именно в нас самих таятся ответы на все вопросы, возникающие на протяжении жизни. Мы не знаем доподлинно ни своего прошлого, ни настоящего, ни, тем более, будущего. Конечно, среди нас встречаются одаренные экстрасенсы, которые обладают способностью приоткрыть завесу этой тайны и заглянуть за нее, но таких людей единицы. Тем не менее, если разгадка этой тайны подвластна одним людям, значит, она может быть подвластна и всем нам. Каждый из нас способен больше узнать и понять, увидеть жизнь во всей ее полноте и величии.

Хочу быть выражением мира и покоя, ведь они проявляются через меня.

То, как мы начинаем свой день, во многом определяет круг событий, которые произойдут с нами в течение дня, а также наше восприятие этих событий. Поэтому будет очень хорошо, если утром вы откроете эту часть книги наугад, на любой странице, и случайным образом выберете для себя ту или иную медитацию. Не сомневайтесь – вы получите прекрасный заряд бодрости и оптимизма на целый день. Я, например, очень люблю не только начинать свой день, но и завершать его, предаваясь думам о возвышенном. Ведь это – прекрасный способ настроиться на приятные мысли и утром проснуться отдохнувшей, освеженной, в хорошем расположении духа.

Помните: жизнь во всей ее бесконечности является прекрасной, целостной и совершенной... Эти же слова можно отнести и к жизни каждого из вас, мои уважаемые читатели.

Луиза Хей

МОЙ ВЫБОР – Оптимизм

Я знаю о своей неповторимости и уникальности в жизни. Меня окружает и переполняет бесконечная мудрость. Поэтому я полностью полагаюсь на нашу Вселенную в надежде на то, что она максимально поддержит меня во всех моих позитивных начинаниях. Меня сотворила сама жизнь, которая затем привнесла меня на нашу планету для осуществления всех моих

намерений. Все, что только может понадобиться мне в жизни, уже находится рядом со мной и ждет меня. Независимо от моих мыслей и слов, Вселенная всегда говорит мне «да», искренне радуясь моему существованию. Я не трачу время ни на грустные мысли, ни на дела, к которым не лежит моя душа. Я хочу воспринимать жизнь и себя в ней с возможно большим оптимизмом. Я говорю «да» всему, что способствует наиболее полному раскрытию моих способностей и возможностей, всему, что ведет к процветанию. Я говорю «да» всему хорошему в мире. Ведь мой выбор – оптимизм; я живу в полном оптимизма мире, перекликающемся с оптимистичным настроем всей нашей Вселенной, и радуюсь, что это именно так и есть.

ПОЗНАНИЕ ИСТИНЫ И УМИРОТВОРЕННОСТЬ – ВОТ МОЕ ЖИЗНЕННОЕ КРЕДО

Независимо от места моего нахождения, меня всегда окружает только Дух, Бог, бесконечное добро, бесконечная мудрость, бесконечная гармония и любовь. Иначе просто не может быть. В этом нет никакого сомнения. В мире нет никаких неразрешимых проблем. Нет никаких вопросов, на которые нельзя было бы найти ответы. Прекрасно сознавая это, я хочу теперь взглянуть на волнующую меня проблему более широко, чтобы попытаться найти подсказанное мне свыше самим Богом единственно правильное решение этой проблемы. Ведь, независимо от моего восприятия ее, возникла она в подлинно гармоничной атмосфере окружающего меня мира. Поэтому я желаю глубже познать причины возникновения этой проблемы и настолько вырасти духовно, чтобы полностью преодолеть свое душевное смятение и кажущиеся разногласия. Я избавляюсь от любых упреков и порицаний и становлюсь на путь поиска истины. Я заявляю себе и всем, с кем сводит меня жизнь: мир, полная уверенность в будущем, гармония, глубокое чувство любви к себе и готовность любить других – вот мое жизненное кредо. Поэтому в любом вопросе я стараюсь постичь истину и живу, наслаждаясь жизнью.

Я ИСЦЕЛЯЮ СЕБЯ НА ВСЕХ УРОВНЯХ

Нынешнее время – время сострадания и исцеления. Итак, я обращаю свой взор внутрь себя, к той части своего тела, которая обладает знанием, как исцелить организм. Ничего невозможного в этом нет. Я знаю, что процесс моего исцеления уже начался. За это время передо мной все шире и шире открываются целительные способности – мощные, ничем не ограниченные. Я обладаю поистине невероятными способностями в этой области. Поэтому я желаю двигаться по этому пути, стараясь добиться исцеления своего организма на всех возможных уровнях. Я есть дух, и, ощущая себя в этом качестве, я могу помочь как себе, так и миру в целом.

Я ПРИНИМАЮ СЕБЯ ВСЕЦЕЛО, БЕЗ ОГРАНИЧЕНИЙ

Самой большой и важной частью самоисцеления и самоутверждения является полное принятие человеком самого себя. Поэтому я без сожаления принимаю всю свою прошлую жизнь: и время, когда мне сопутствовала удача, и время, когда она мне изменяла; и минуты страха, и время большой любви; и время совершения мною необдуманных, глупых поступков, и время, когда мои ум и выразительность получали наибольшее проявление; и минуты разочарования, и минуты торжества. Ведь все это – неотъемлемые части моей жизни. Причиной большинства моих проблем является неприятие каких-то частей себя и своей жизни – отсутствие полного и безоговорочного самовосприятия. Поэтому я не стыжусь ничего в своей прожитой жизни. Я рассматриваю прошлое лишь как часть общего богатства и полноты жизни. Без

этого богатства меня просто не было бы здесь сейчас. Принимая себя полностью, без каких-либо ограничений, я двигаюсь по пути самоисцеления и духовного совершенства.

Не стоит тратить слишком много сил на пустяки, ведь все это – лишь пустяки.

ВСЕ МОЕ ТЕЛО ПРОСТО ТРЕПЕЩЕТ ОТ СВЕТА

Заглядывая глубоко в свое сердце, я нахожу там крошечный, ярко светящийся огонек. Он очень красив. Это – средоточие моей любви и целительной энергии. Я наблюдаю за тем, как этот огонек начинает пульсировать и увеличиваться в размерах, полностью заполняя мое сердце. Затем он начинает двигаться по моему телу от макушки до кончиков пальцев на руках и ногах. Я как бы полностью пропитываюсь этим прекрасным светом, который представляет собой мою любовь и целительную энергию. Я говорю себе: «С каждым новым вздохом мой организм становится все более и более здоровым». Я чувствую, как свет очищает все мое тело от болезней. Я позволяю своему телу излучать этот свет, наполняя им все вокруг.

КАЖДОЕ ПРИКОСНОВЕНИЕ К МОЕМУ ТЕЛУ ЦЕЛИТЕЛЬНО.

Для Вселенной я являюсь неповторимым и любимым ею созданием. Поэтому, когда я начинаю больше любить себя, мои чувства, как в зеркале, отображаются во Вселенной: ее любовь ко мне начинает проявляться с еще большей силой. Я знаю о том, что могущество Вселенной заключено во всем – в каждом человеке, в каждом месте и в каждой вещи. Ее любовь, ее целительная сила перетекает в мое тело при общении с врачами; она заключена в каждом прикосновении их рук к моему телу. На пути к исцелению я обращаюсь только к высококвалифицированным специалистам. Мое присутствие способствует проявлению их лучших духовных и целительских качеств. Более того, врачи и медицинские сестры поражаются своим способностям в оказании мне помощи и моим успехам на этом нелегком пути к исцелению.

ЭТО МОЙ СЛЕДУЮЩИЙ ШАГ К САМОИЩЕЛЕНИЮ.

Делая утверждения, подобные данному, я прекрасно понимаю, что это – лишь начало, которое открывает мне путь для дальнейшего движения вперед, по пути к собственному исцелению. Я говорю себе: «Я беру ответственность на себя, так как знаю, что могу кое-что изменить в своей жизни». Продолжая повторять эти слова, я либо настолько поверю в них, что независимо ни от чего буду продолжать двигаться вперед, и тогда данное утверждение в конце концов действительно сбудется, либо открою для себя какой-то новый путь, каким смогу продолжать борьбу за свое исцеление. Например, мне в голову может прийти какая-нибудь блестящая идея, или кто-либо из друзей может обратиться ко мне с вопросом: «А этот путь тебе уже знаком?» Вот тогда я и перейду к следующему шагу на пути к собственному исцелению.

МОЙ ДОМ – ОБИТЕЛЬ МИРА И ПОКОЯ.

Мой дом является моим отражением, поэтому теперь я принимаю решение «очистить» его. Я очищаю все шкафы и холодильник. Я собираю все не ношенные мной вещи и продаю их, или избавляюсь от них каким-либо другим образом, или просто сжигаю. Я избавляюсь от старых вещей, освобождая место в доме для всего нового. Поступая таким образом, я сопровождаю свои действия словами: «Я не только освобождаю место в доме, я освобождаю также

место в собственной голове для новых, свежих мыслей и дум». Точно так же я поступаю и с продуктами в холодильнике, избавляясь от всего, что уже пролежало там в течение некоторого времени. Поступаю я так потому, что люди, чьи шкафы и холодильники захламлены, имеют такую же захламленность и в голове – уверенность в этом ни на минуту не покидает меня. Тем самым я делаю свой дом самым прекрасным и приятным местом для проживания.

МОИ ДОХОДЫ НЕУКЛОННО ВОЗРАСТАЮТ.

Я знаю о том, что самым быстрым способом увеличения дохода является выполнение прежде всего умственной работы. Для увеличения собственного дохода я могу выбрать либо привлечение средств откуда-то извне, либо использовать какие-то другие формы. Жалобы практически всегда оказываются в этом случае неэффективными. В мечтах я представляю имеющийся у меня в банке грандиозный счет, где я храню все позитивные утверждения, позволяющие оценивать, что мной действительно заслужено, а что нет. Итак, я подтверждаю: *«Мой доход неуклонно возрастает, и я преуспеваю во всех областях жизни»*. Более того, при этом я не прилагаю никаких особых усилий к увеличению собственных доходов.

Я ВСЕГДА НАХОЖУСЬ ПОД НАДЕЖНОЙ ЗАЩИТОЙ.

Иногда, несмотря на вполне удачно складывающуюся жизнь, меня вдруг охватывает волнение. Случается это, когда я задаю себе вопрос: «А вдруг произойдет что-нибудь такое, что сможет отодвинуть на второй план все то хорошее, что было в моей жизни до того?» Я понимаю: такое волнение – это всего лишь проявление страха, но не недоверия человека к самому себе.

Единственная цель этой части книги в том, чтобы после ее прочтения люди узнали о жизни немного больше: во что необходимо верить, о чем говорить и что делать, чтобы сделать течение жизни как можно более гладким.

Поэтому я просто воспринимаю его как нечто, приведшее меня в душевное смятение; я благодарю его за проявленное ко мне внимание и позволяю спокойно удалиться. Как только меня охватывает страх, в моем организме активизируется выработка адреналина, который и защищает меня от возможной опасности. И, сознавая это, я заявляю, обращаясь к страху: *«Я высоко ценю твоё желание помочь мне»*. Затем я пытаюсь разобраться в причинах посетившего меня страха. Я выражаю ему признательность и благодарность за проявленное ко мне внимание, однако не придаю появлению страха слишком большого значения.

МОЙ ПОТЕНЦИАЛ НЕОГРАНИЧЕН.

Среди той бесконечности Вселенной, в которой я пребываю, я наслаждаюсь осознанием своего одиночества, которое, тем не менее, неразрывно связано с создавшей меня Божественной силой. Эта Божественная сила проявляет огромную любовь ко всем своим созданиям, в том числе и ко мне. Я – любимое дитя Вселенной, которая наделила меня всем необходимым для жизни. Я представляю наивысшую форму жизни на нашей планете, поэтому Вселенная наделила меня всем, что только может мне понадобиться, предусмотрев все необходимое на все случаи жизни. Мой разум непосредственно связан с Высшим Божественным разумом; поэтому мне доступны любые знания и поистине Божественная мудрость. Я радуюсь этим моим неограниченным возможностям и сознаю, что передо мной открываются поистине беспредельные

просторы для их реализации. Я полностью доверяю создавшей меня Высшей Божественной силе и выражаю уверенность в том, что в жизни у меня все сложится удачно.

Я есть дух, и, ощущая себя в этом качестве, я могу помочь как себе, так и миру в целом.

Я ЛЮБЛЮ СЕБЯ ЦЕЛИКОМ И ПОЛНОСТЬЮ, БЕЗ КАКИХ-ЛИБО ОГРАНИЧЕНИЙ.

Любовь обладает поистине неограниченными возможностями. Она способна сгладить даже самые глубокие душевные отпечатки, ведь глубже, чем она, человека не поражает, пожалуй, ничто. Если мои детские впечатления оказались столь сильными, что запомнились на всю жизнь, то я снова и снова продолжаю повторять: *«Это они виноваты в том, что я ничего не могу изменить теперь»*. Они как бы пронзили меня, навечно запечатлевшись в памяти. Итак, я много работаю над собой перед зеркалом. Глядя на свое отражение, я снова и снова говорю каждой частичке моей души и тела, что люблю их. Я повторяю эти действия каждое утро, когда пробуждаюсь, и каждый вечер, перед тем как лечь спать. В эти минуты я наслаждаюсь каждой частицей своей души и своего тела, считая их поистине прекрасными.

Я – САМО СОВЕРШЕНСТВО.

Я – человек нормального телосложения. И я никому не собираюсь доказывать, кто же я есть на самом деле. И моя внешность, и мой внутренний духовный мир со временем постепенно меняются. Сейчас меня вполне удовлетворяет моя нынешняя внешность и мой внутренний духовный мир. Я совсем не хочу походить на кого-то, поскольку в этом случае мои возможности для самовыражения будут крайне ограничены. Со временем и моя внешность, и мой внутренний духовный мир, конечно же, изменятся. Но сейчас я – само совершенство, причем именно в том виде, которым обладаю. Я – человек вполне самодостаточный. Я – человек уникальный и неповторимый. Поэтому не стоит изо всех сил стараться стать еще лучше. Все, что мне необходимо, – это с каждым днем проявлять к себе все больше и больше любви, а также относиться к себе как к глубоко любимому человеку. Итак, я с радостью признаю как свое совершенство, так и совершенство жизни.

Я ЖЕЛАЮ ЕЖЕДНЕВНО ПОЗНАВАТЬ ЧТО-ТО НОВОЕ.

Вспоминая свои школьные дни, я думаю: *«Как было бы прекрасно, если бы вместо механического запоминания дат различных сражений меня и моих друзей на уроках учили думать, относиться к себе с любовью, объяснили, как поддерживать хорошие отношения с другими людьми на протяжении жизни, как стать мудрыми родителями, как научиться правильно обращаться с деньгами и сохранить здоровье в течение всей жизни»*. Я не в силах изменить прошлое, однако я горю желанием изучить и познать все эти интересующие меня вопросы, и как молено шире, сегодня, сейчас. Я не только обогащаю свою жизнь, ежедневно изучая что-то новое, но и затем делюсь своими знаниями с другими людьми.

Я ВСЕГДА ХОЧУ ОСТАВАТЬСЯ СОБОЙ И НЕ ПОДРАЖАТЬ НИКОМУ.

Я создаю себе различные привычки и образцы поведения, которые ежедневно служат мне. Иногда я наказываю кого-то или проявляю к кому-то горячую любовь. Удивительно, при-

чиной скольких недугов могут являться такие привычки, и все из-за желания наказать или, наоборот, горячо любить кого-либо, например кого-нибудь из родителей. Так, *я собираюсь со временем заработать себе диабет, точно так же, как и мой папа, и все из-за того, что я очень люблю своего папу и хочу во всем походить на него.* Может быть, такие желания не всегда бывают осознанными, но когда я начинаю задумываться над ними и обращаю свой взор внутрь себя, то всегда нахожу некий образ, которому желаю следовать. Очень часто образ этот оказывается не положительным, а отрицательным. Все это происходит из-за того, что я не знаю, как правильнее поступить в той или иной жизненной ситуации. Поэтому я задаю себе следующие вопросы: *«В чем, на мой взгляд, состоит моя вина? На кого я сержусь? Чего пытаюсь избежать? И как это может помочь мне?»* и стараюсь дать на них возможно более честные ответы. Если в душе моей отсутствует готовность к осуществлению той или иной мечты, то какие усилия ни прилагай, она вряд ли сможет осуществиться. Но, что удивительно, если душа уже обрела такую готовность, то достаточно даже пустяка, чтобы желанная мечта сбылась.

НЕСКОЛЬКО ЗАМЕЧАТЕЛЬНЫХ ПОЛОЖЕНИЙ, КОТОРЫМ ВСЕГДА СТОИТ СЛЕДОВАТЬ

А сейчас я приведу несколько утверждений, которые отражают те замечательные положения, что сформировались в моем сознании за время работы над собой. Итак:

- Я всегда нахожусь в полной безопасности.
- Все, что мне необходимо знать, доступно для меня.
- Со временем я смогу достичь всего, чего только пожелаю.
- Жизнь доставляет человеку истинное наслаждение, ведь вся она насквозь пронизана любовью.
- Я всегда нахожусь в добром здравии и прекрасном расположении духа.
- В любом деле мне всегда сопутствует удача.
- Я желаю изменяться и духовно расти со временем.
- Все в моей жизни складывается вполне удачно и счастливо.

ВСЕ ВО МНЕ ПОИСТИНЕ ПРЕКРАСНО.

Когда в душе моей появляются какие-либо сомнения типа: *«Я никогда не смогу обрести что-нибудь»* или *«Во мне не все столь прекрасно, как казалось ранее»*, я обращаюсь к себе с такими словами: *«Не стоит поддаваться таким сомнениям, пусть они исчезнут из моего сознания сами собой. Не стоит верить им».* Нет никакой необходимости вступать с ними в борьбу. Избежать такого соблазна совсем нетрудно – нужно просто сменить ход своих мыслей, переключив их на что-то другое. Жизнь создала меня для получения наслаждения. Я подтверждаю свое желание двигаться навстречу достатку, благополучию и процветанию, которые ждут меня повсюду. Поэтому именно здесь и именно сейчас я заявляю: *«Я имею право на успех и процветание в жизни. Я действительно заслуживаю этого, и вся моя жизнь является тому подтверждением».* Эти слова, которыми уже проникнуто мое сознание, теперь становятся декларацией моих дальнейших действий. Поэтому очень скоро я достигну всего, о чем мечтаю.

МОЯ ЛЮБОВЬ ПОИСТИНЕ БЕЗГРАНИЧНА.

Окружающий меня мир наполнен всеобъемлющей любовью; такая же всеобъемлющая любовь переполняет и мое сердце, однако временами я забываю об этом. Иногда мне начинает казаться, что любовь вовсе не так всеобъемлюща или что ее вообще нет. В эти мгновения

она, временно не имея выхода, накапливается в моей душе, переполняя ее. В эти минуты я просто боюсь позволить ей выйти и как-то проявить себя. Но тут же я начинаю осознавать, что чем больше любви дарю другим людям, тем больше получаю взамен. Ведь любовь безгранична в пространстве и во времени. Любовь – действительно самая мощная целебная сила, которая только есть на свете. Без любви человеку вообще было бы невозможно выжить. Ведь она способствует нашему исцелению, заживляет душевные раны. Поэтому моя любовь поистине безгранична – я дарю ее и принимаю от других людей без всяких ограничений.

Помните: жизнь во всей ее бесконечности является прекрасной, целостной и совершенной.

В РАБОТЕ МНЕ ВО ВСЕМ СОПУТСТВУЕТ УСПЕХ.

Всеми моими действиями руководит и направляет Высшая Божественная сила, поэтому в работе мне во всем сопутствует успех – мой бизнес процветает и расширяется. Сейчас я хочу избавиться от грустных мыслей, связанных с опасениями, что удача в работе в конце концов покинет меня. Мое сознание открыто для значительного расширения собственного бизнеса; я представляю себе, как на мой банковский счет мощным потоком начинают поступать огромные суммы денег. Их так много, что мне не составляет труда часть денег использовать по собственному усмотрению, часть отложить до лучших времен, а часть пустить в дело, потратив на поддержание своего бизнеса. Согласно существующему закону о поддержании и преумножении благосостояния, деньги должны постоянно работать и приносить еще больший доход. Я расходую их на оплату собственных счетов, а также на покупку всего необходимого, и даже больше чем необходимого. Теперь я хочу добиться того, чтобы мое сознание также стало на путь процветания. Я живу и работаю в прекрасных комфортных условиях. Я пребываю в полной безопасности в своем внутреннем мире. С радостью и огромной признательностью я наблюдаю за тем, как мой бизнес непрерывно растет и процветает, значительно превосходя все мои ожидания. Поэтому я с любовью благословляю свой бизнес.

Я ПОМОГАЮ СОЗДАТЬ МИР, БЕЗОПАСНЫЙ ДЛЯ ВСЕХ НАС, В КОТОРОМ ВСЕ БУДУТ ЛЮБИТЬ ДРУГ ДРУГА.

Моя заветная мечта – помочь создавать мир, который будет безопасным для всех нас, где все будут любить друг друга. И меня там будут любить, принимая точно так же, как других. Я прекрасно сознаю, что мое себялюбие никоим образом не вредит ни мне, ни другим людям. Я не высказываю никаких негативных мнений о той или другой группе людей. Лишь осознав, насколько каждый человек прекрасен, я найду ответ на то, как достичь настоящего мирового порядка – как сделать наш мир таким, чтобы он был безопасен для всех и где бы все были проникнуты любовью друг к другу. Я ежедневно помогаю создать такой тип миропорядка всеми своими делами и помыслами.

Я говорю «Уходи» любой нежелательной, негативной мысли и выражаю огромную признательность всему хорошему, происходящему в моей жизни.

Я ВОЗВЫШАЮСЬ НАД ВСЕМИ ОГРАНИЧЕНИЯМИ.

Каждое событие, включая и любые совершаемые нами ошибки, является средством получения нами жизненного опыта. Поэтому я люблю себя, несмотря на все совершенные мной в жизни ошибки и неверные шаги. Все их я очень ценю. Ведь они смогли многому научить

меня. Именно благодаря таким ошибкам ко мне приходило наконец осознание истины. Итак, я желаю перестать казнить себя за совершенные ошибки. Вместо этого я заявляю об огромной любви к себе, о своей готовности учиться на собственных ошибках и расти духовно.

ВСЕ ИЗМЕНЕНИЯ В ЖИЗНИ ЛЕГКО ДОСТИЖИМЫ.

Когда я приступаю к работе над собой, некоторые вещи вдруг начинают получаться гораздо хуже, чем раньше. В этом нет ничего страшного, ведь я знаю: это лишь начало процесса, связанного с распутыванием старых связей. А я просто медленно продвигаюсь вместе с ними. Для того чтобы научиться тому, что мне необходимо, требуется некоторое время и усилия. Поэтому я не желаю и не жду никаких мгновенных изменений. Нетерпение лишь препятствует процессу обучения. И я в процессе обучения двигаюсь к цели постепенно, шаг за шагом. Так гораздо легче достигнуть желаемой цели.

Я ЖЕЛАЮ УВИДЕТЬ СВОЕ ВЕЛИЧИЕ СОБСТВЕННЫМИ ГЛАЗАМИ.

А теперь я хочу избавить свое сознание и свою жизнь от всех негативных и деструктивных, пугающих идей и мыслей. Я больше не хочу слушать или становиться частью пагубных мыслей или разговоров. Сегодня уже никто не может навредить мне, ведь я просто отказываюсь верить в то, что может расстроить меня. Независимо от объяснений, которыми можно было бы мотивировать такую перемену во мне, я отказываюсь потворствовать любым эмоциям, выводящим меня из состояния равновесия. Я возвышаюсь над любыми попытками рассердить меня или испугать. Деструктивные мысли теперь не имеют уже никакой власти надо мной. Мне вполне хватает и знаний, и опыта для решения всех тех вопросов и для выполнения тех задач, с которыми мне предстоит справиться. Поэтому теперь у меня перед глазами предстает лишь собственное величие.

ВСЯ ПРОДЕЛАННАЯ МНОЙ В ЭТОМ ГОДУ УМСТВЕННАЯ РАБОТА НАПРАВЛЕНА НА ПОЗИТИВНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ.

Я знаю, что пока во мне не начнут совершаться некие внутренние изменения и я не начну выполнять некую умственную работу, никаких изменений вне меня также не произойдет. Поэтому единственное, что мне необходимо изменить в себе, – это мысли, собственные мысли. Итак, в этом году я думаю исключительно обо всем хорошем, что смогу сделать непосредственно для себя. Все мои мысли – только о хорошем. Я подтверждаю это свое желание ежедневно, сразу после пробуждения. Я говорю «Уходи» любой нежелательной, негативной мысли и выражаю огромную признательность всему хорошему, происходящему в моей жизни. Таким образом, вся проделанная мной умственная работа оказывается направлена исключительно на позитивные изменения в моей жизни.

Я подтверждаю: мой доход неуклонно возрастает, и я преуспеваю во всех областях жизни.

ЭТО – ВСЕГО ЛИШЬ МЫСЛИ, А МЫСЛИ СПОСОБНЫ ИЗМЕНЯТЬСЯ.

Сколько раз мне не могло прийти в голову ни одной положительной мысли о каком-либо человеке! И это в то время, когда я достаточно легко и просто могу перекрыть доступ в свое сознание негативным мыслям о собственной персоне. Люди говорят: «Я не могу перестать

думать о чем-то». Что же, на это я лишь заявляю: «А я могу». Сначала я хочу прийти к пониманию того, что же именно мне необходимо сделать. Я не собираюсь вступать в борьбу с собственными мыслями, когда хочу что-то изменить в них. Но когда негативные мысли все же начинают брать верх, я говорю им: «Спасибо за желание принять участие в решении возникшей проблемы». Я не позволяю негативным мыслям овладеть моим сознанием, хотя и не отрицаю их присутствия в моем сознании. Я говорю: «Хорошо, что вы есть и желаете принять участие в решении возникшей проблемы, но я, пожалуйста, выберу несколько иной путь для ее решения. Я не желаю оказаться во власти вашего пагубного влияния. Я хочу следовать несколько иным путем». Я не вступаю в борьбу с собственными мыслями. Признавая их существование, мое сознание просто обходит их, находя другие пути решения возникшей проблемы.

ВСЕ В ЭТОЙ ЖИЗНИ СВЯЗАНО СО МНОЙ.

Во мне присутствует все – и дух, и свет, и энергия, и колебания, и цвет, и любовь. Я являюсь настолько могущественным созданием, что без труда могу уверовать в свои силы. Я неразрывно соединяюсь с каждым человеком на нашей планете и со всей жизнью. Я нахожусь в полном здравии и живу в обществе, где мне ничто не мешает быть тем, кем я являюсь, и проявлять свою любовь по отношению к другим людям. Такое представление я сохраняю не только по отношению к себе, но и к окружающим меня людям, ведь жизнь наша происходит во время духовного исцеления и формирования единого целого – единого общества. А я – часть этого единого целого, песчинка в бескрайнем море жизни.

Я ПРИСЛУШИВАЮСЬ К СИГНАЛАМ МОЕГО ТЕЛА.

В нашем таком переменчивом мире я хочу проявлять гибкость во всех областях жизни. Я желаю изменять себя и свои верования во имя улучшения качества не только собственной жизни, но и окружающего меня мира. Мое тело продолжает любить меня, несмотря на все те негативные воздействия, которые я на него оказываю. Оно беспрерывно поддерживает связь со мной, и теперь я прислушиваюсь к посылаемым им сигналам. *Я желаю получать сообщения от собственного тела.* Я обращаю внимание на эти сигналы и вношу необходимые коррективы в свою жизнь. Я даю своему телу все, в чем оно нуждается в тот или иной момент времени, для поддержания его здоровья и работоспособности и каждый раз в случае необходимости призываю на помощь собственные внутренние силы.

Я СОЗДАЮ СВОЕ БУДУЩЕЕ ТЕПЕРЬ И СЕЙЧАС.

Неважно, с чем можно сравнить мое раннее детство, было оно лучше или хуже, чем у других. Однако теперь я несу полную ответственность за свою жизнь. Конечно, я могу начать обвинять своих родителей или то окружение, в котором прошло мое детство, но все, чего я достигну, – это стану жертвой минувших событий. Такой подход никогда не принесет мне пользы, которую я действительно хочу получить. Мои нынешние мысли формируют мое будущее. Они могут привести к тому, что вся моя будущая жизнь будет наполнена одними негативными эмоциями и болезнями, а могут сделать ее яркой, выразительной и поистине прекрасной. Итак, сейчас я выбираю такой образ мыслей, который приведет меня к яркой, выразительной и прекрасной жизни в будущем.

Я ОТКРЫВАЮ НОВЫЕ ДВЕРИ В ЖИЗНЬ.

Передо мной – длинный коридор, в который выходит множество дверей, причем каждая ведет к какому-либо новому жизненному опыту. Двигаясь по этому коридору, я открываю различные двери, и со мной происходят те замечательные события, которые не раз возникали в моих мечтах. Я полагаю, что внутри меня находится некая путеводная звезда, которая ведет и направляет меня наилучшим путем, приводя к непрерывному духовному росту. Независимо от того, какая дверь открывается, а какая закрывается, я всегда нахожусь в полной безопасности. Я – сама вечность. Я беспрерывно двигаюсь от одного жизненного опыта к другому. Я открываю двери, чтобы радоваться миру, процессу исцеления, процветанию, любви, пониманию, состраданию, прощению, свободе, высокой самооценке и чувству собственного достоинства. Все это открывается передо мной с каждой новой открытой дверью.

Я ПОЗВОЛЯЮ ДРУГИМ БЫТЬ САМИМИ СОБОЙ.

Я не могу заставить других измениться. Я могу лишь создать для окружающих меня людей такую положительную атмосферу, где они смогут измениться, если только пожелают. Однако я не в силах сделать этого *за них* или *вместо них*. Каждый человек должен получить свои собственные, предназначенные именно ему уроки, и если я сделаю это за него, то он все равно вынужден будет идти и повторить все сам, от начала до конца. А все из-за того, что в свое время ему не довелось решить тех проблем, с которыми он должен был тогда справиться. Все, что я могу сделать для окружающих меня людей, – это проявлять свою огромную любовь по отношению к ним, позволить им быть теми, кем они являются, и знать, что они всегда при желании могут внести коррективы в собственную жизнь, и в этом случае правда, несомненно, будет на их стороне.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.