Луиза Хей

и ее знаменитая система зеркальных практик,
интерактивных заданий и упражнений на визуализацию

Исцели себя сам

Книга для тех, кто имеет большие планы

Луиза Л. Хей

Исцели себя сам

Серия «Луиза Хей. Бестселлеры»

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=20586673
Исцели себя сам: Э; Москва; 2016
ISBN 978-5-699-88875-7

Аннотация

Здоровье и сексуальность, прощение и деньги, отношения с друзьями и работа – понятие исцеления по Луизе Хей касается не только здоровья, но и всей нашей жизни. Вместе с Луизой вы пройдете интереснейший путь. А в конце – даже станете писателем, сочинив и записав совершенно новую историю своей жизни.

Содержание

КНИГИ ДЛЯ САМОПОЗНАНИЯ 5
Введение 8
Часть 1 11
Используемая терминология 27
Осознание собственных заслуг 33
Упражнение 34
Изменение восприятия собственных заслуг перед жизнью 37
Часть 2 39
Упражнение 44
Внутренний ребенок 47
Изучите свое детское фото 48
Создайте свой рисунок 49
Разговор со своим внутренним ребенком 51
Ключевые моменты 54
Часть 3 58
Глава 1 58
Упражнение 61
Конец ознакомительного фрагмента. 62

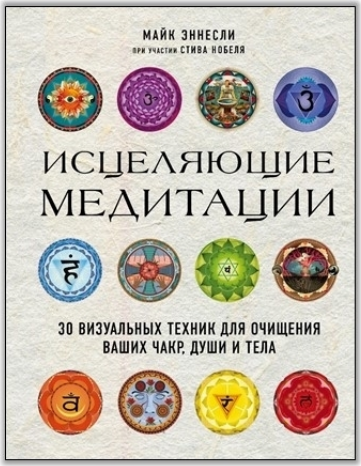
Луиза Хей
Исцели себя сам

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

* * *

Это произведение я посвящаю тем искателям приключений, которые находятся в каждом из нас. Вы отправляетесь на поиск настоящих сокровищ. Постарайтесь найти все прекрасное, скрытое в вас.

КНИГИ ДЛЯ САМОПОЗНАНИЯ



Исцеляющие медитации. 30 визуальных техник для очищения ваших чакр, души и тела

Какие из ваших чакр, органов, частей тела или сфер жизни требуют повышенного внимания и заботы? От каких проблем и расстройств вы хотите избавиться, а какие качества – укрепить и развить? Выберите подходящую мандалу – и позвольте ее символам и образам говорить с вашим подсознанием. С помощью коротких простых медитаций вы сможете не только запустить процесс оздоровления души и тела, но и раскрыть свой творческий потенциал, усилить интуицию и наполнить свое сердце радостью и любовью.

Сила внутри тебя. Как «перезагрузить» свою иммунную систему и сохранить здоровье на всю жизнь

Дипак Чопра – ведущий специалист в области интегративной медицины и Рудольф Танзи – нейробиолог-новатор, представляют свою новую революционную работу, посвященную иммунитету. Они не просто знакомят вас с результатами новейших исследований в области взаимодействия человеческого ума и тела, но и предлагают практичный семидневный план действий, следуя которому вы сможете запустить процесс самоисцеления организма.

Исцели свое тело любовью

Книга, которая позволяет найти тайную причину своей болезни и устранить ее, открыв путь здоровью и благополучию. На основе многочисленных исследований, Луиза Хей,

автор бестселлеров по психологии и позитивному мышлению, составила список из 500 наиболее распространенных болезней и методы их ментального лечения.

Самоисцеление. Измените историю своего здоровья при помощи подсознания

Многие люди болеют от того, что подсознательно руководствуются вредными для них убеждениями, уверен автор книги, опытный клинический психолог Карл Грир. Вы узнаете, как за три шага можно «переписать» собственную историю здоровья. Будучи не только психологом, но и практикующим шаманом, Грир предлагает сочетание шаманских и юнгианских практик для применения в повседневной жизни. Они включают работу с подсознанием – сновидениями, архетипами, внутренним целителем, а также ведение записей и взаимодействие с природой.

Введение

Многие из нас, бегло просмотрев это произведение, тут же представят себе, какую напряженную работу придется им проделать, чтобы избавиться от своих старых, закоренелых привычек и пристрастий, которые нередко усложняют нам жизнь. Я не считаю, что отказ человека от ряда негативных привычек и пристрастий, изменение им самого себя является «работой», что процесс этот обязательно должен быть трудным, мучительным или болезненным. На мой взгляд, он может представлять собой очень интересное и увлекательное приключение.

Поэтому это произведение я посвящаю тем искателям приключений, которые находятся в каждом из нас. Вы отправляетесь на поиск настоящих сокровищ. Укоренившиеся в вас негативные привычки и пристрастия – вот то, что вам предстоит как можно лучше изучить и от чего желательно быстрее избавиться. А под ними откроется огромный пласт сокровищ, до сих пор скрытый от ваших глаз.

Постарайтесь найти все прекрасное, скрытое в вас. Укрепите свое здоровье. Наполните свою жизнь любовью. Обретите, наконец, свободу и счастье. Ведь вы этого достойны. Вы действительно заслуживаете этого. А я постараюсь всячески помочь вам.

Вы находитесь на пути к своему внутреннему просвеще-

нию. Обретя внутреннюю свободу, вы тем самым способствуете улучшению общего состояния всей нашей планеты.

> Старайтесь концентрировать свое внимание исключительно на тех мыслях, которые поддерживают и подпитывают вас своей энергией.
> *Луиза Хей*

Постарайтесь найти все прекрасное, скрытое в вас. Укрепите свое здоровье. Наполните свою жизнь любовью. Обретите, наконец, свободу и счастье. Ведь вы этого достойны. Вы действительно заслуживаете этого. А я постараюсь всячески помочь вам.

Часть 1
Основные приемы духовного исцеления

Я жажду изменений.

Здесь говорится о том, какие изменения вы можете внести в свою жизнь для ее заметного улучшения. Я прекрасно знаю, о чем мечтает каждый из нас, – об изменении всех и всего окружающего. Для улучшения вашей собственной жизни вы хотите, чтобы изменились все, с кем вам приходится так или иначе общаться, – мать, отец, начальник, друг, подруга, брат, сестра, возлюбленная(ый), домовладелец, сосед, священник и даже чиновники различных ведомств. Однако таким образом вы вряд ли сможете значительно улучшить свою жизнь. Ведь чтобы внести заметные изменения в свою жизнь, прежде всего вы должны измениться сами. Как только изменитесь вы сами, так и все окружающие люди тут же изменят свое отношение к вам.

Подумайте о том, хотите ли вы измениться сами?

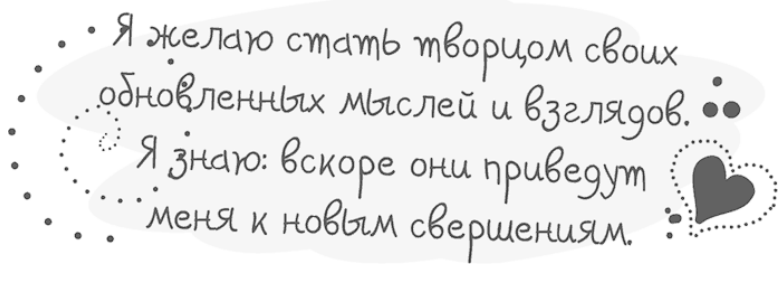
Если вы даете на этот вопрос утвердительный ответ, то мы вместе сможем значительно улучшить вашу жизнь, добившись всех поставленных целей. При этом все, что от вас потребуется, – это внести некоторые изменения в собствен-

ные мысли и освободиться от некоторых своих убеждений. Это кажется вам слишком простым делом? Скорее всего, вы даже убеждены в этом. Однако в действительности путь к улучшению собственной жизни может оказаться не слишком простым. Ниже мы рассмотрим ряд убеждений, с которыми люди чаще всего сталкиваются в различных жизненных ситуациях. Если ваши убеждения позитивны, то обязательно поддерживайте их, стараясь всячески расширять и укреплять. Если же вы поймете, что они являются отрицательными, негативными, то совместными усилиями мы сможем быстро избавиться от них.

Моя жизнь является прекрасным примером тех изменений, которые могут произойти с человеком после изменения им собственных взглядов. С детства мне довелось узнать нужду и бедность, вследствие чего я была очень забитым ребенком, с крайне низкой самооценкой и рядом других серьезных психологических проблем. Но прошло совсем немного времени, и из «гадкого утенка», которым я себя ощущала, мне удалось превратиться в известную, пользующуюся большой популярностью женщину, которая посвятила всю свою жизнь тому, чтобы помогать другим людям. Я больше не испытываю ни боли, ни страданий. Я сумела создать себе прекрасную, счастливую жизнь. И вы можете последовать в этом моему примеру.

Я призываю вас относиться к себе как можно более чутко и внимательно во время выполнения приведенных ниже

упражнений. Одни люди, стараясь изменить к лучшему свою жизнь, испытывают при этом серьезные трудности, другим же такое изменение дается сравнительно легко. Осознайте все прилагаемые вами для этого усилия. Имейте в виду: ваши вновь сформированные убеждения могут быть отделены от прежних, застарелых убеждений некоторым переходным периодом. Вы можете некоторое время колебаться между своими прежними и вновь сформированными убеждениями. Несмотря на это, не стоит отчаиваться и разочаровываться в своих способностях. Ваша любовь к себе и вера в свои силы могут оказать в этом случае неоценимую поддержку. Оказывайте себе такую поддержку всякий раз, когда приступаете к занятиям – она придаст вам дополнительные силы, энергию и, главное, уверенность в себе.



Если вы будете регулярно и последовательно выполнять предлагаемые упражнения, то сможете быстро достичь желаемых результатов. Однако вы сможете принести себе огром-

ную пользу даже в том случае, если будете выполнять всего по одному упражнению в месяц. Постройте свои занятия так, как вам удобнее. Предложенные здесь упражнения помогут вам получить много новой, до сих пор скрытой от ваших глаз информации о себе. Обладая этой информацией, вы будете в состоянии сделать свой выбор и добиться изменения собственной жизни к лучшему. С каждым сделанным вами новым выбором вы как бы закладываете свежие семена в плодородную почву своего сознания. Посаженным вами семенам необходимо определенное время для прорастания и дальнейшего роста. Помните: посадив в землю семя, не стоит надеяться на то, что у вас тут же вырастет яблоня. Точно так же и ваши занятия далеко не всегда будут приводить к сиюминутным результатам.

Я рекомендую вам работать с разделами по отдельности. Постарайтесь выделить тот раздел, который является для вас наиболее актуальным в данный момент. Выполняя предложенные в нем упражнения, обращайте особое внимание на свои чувства и ощущения. Просмотрите один раз все разделы от начала до конца и предайтесь на время нахлынувшим мыслям и воспоминаниям. После этого вернитесь к интересующему вас разделу и постарайтесь постепенно выполнить предлагаемые в нем упражнения. После этого обратитесь к другим разделам и выполните все предлагаемые в них упражнения.

Я советую выполнять все упражнения независимо от того,

имеются ли у вас проблемы в данной области или нет. Полученные результаты немало удивят вас. При возникновении проблем и трудностей во время рассмотрения того или иного раздела можно выполнить предложенные в нем упражнения несколько раз. Кроме того, вы можете придумать ряд своих собственных упражнений, которые затем постарайтесь выполнить.

В некоторых случаях во время таких занятий полезно иметь под рукой носовые платки. Позвольте себе тщательно исследовать всю свою прошлую жизнь и, в случае необходимости, вспомнив о чем-то грустном, немного поплакать. Слезы – это очень мощная река жизни, несущая с собой обновление и очищение.

А теперь мне хотелось бы более подробно рассмотреть те убеждения, которые лежат в основе моей философии.

1. Жизнь в действительности очень проста. Все, что мы даем окружающим людям, неизбежно возвращается к нам самим. На мой взгляд, именно мы сами отвечаем за все, как хорошее, так и плохое, что с нами происходит. Все мысли, которые посещают наше сознание, так или иначе влияют на нашу будущую жизнь. Каждый из нас формирует собственную жизнь под воздействием проносящихся в сознании мыслей и под действием произносимых слов.

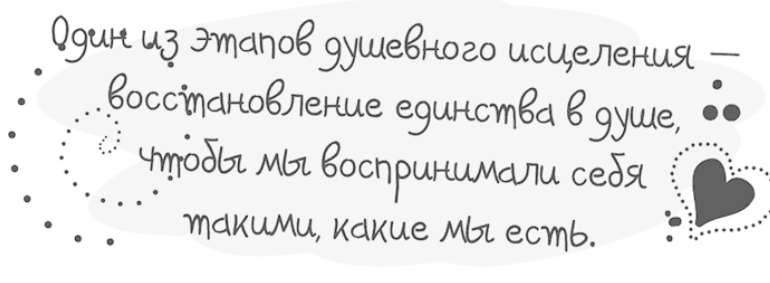
Наши убеждения – это те идеи и мысли, в которые мы уверовали как в истину. То, что мы думаем о самих себе, окружающие люди вскоре начинают думать о нас. То, во что мы

верим, может значительно расширить и обогатить наше мироощущение. Каждый день может приносить нам волнение, радость, надежду или, наоборот, печаль, дополнительные переживания, даже боль. Два человека, живущие в одном и том же мире в одних и тех же обстоятельствах, могут совершенно по-разному воспринимать жизнь. Что помогает нам переноситься из одного мира в другой? Я убеждена в том, что такое перемещение осуществляется исключительно благодаря нашим собственным убеждениям. Желая изменить собственные убеждения, мы можем заметно улучшить свою жизнь.

Независимо от своих убеждений о себе и окружающем мире, мы должны всегда помнить о том, что эти убеждения являются всего лишь нашими мыслями, а мысли могут изменяться. Вы можете не согласиться с некоторыми из утверждений (аффирмаций), предлагаемых мной в этой книге. Некоторые из них могут показаться вам чуждыми или даже пугающими. В этом нет абсолютно ничего страшного. Частью вашего сознания станут лишь те утверждения, с которыми вы согласитесь и которые примете. Вам может показаться, что некоторые из предложенных методов слишком просты или даже наивны и глупы, вследствие чего вы не захотите использовать их применительно к себе. Я прошу вас лишь об одном: попробуйте хотя бы один раз последовать предлагаемым в них рекомендациям.

2. Наше подсознание с радостью принимает то, во что мы хотим верить. Сила, определяющая единство и могущество

вселенной, никогда не осудит и не подвергнет нас критике за это. Она лишь принимает нас в том виде, в каком мы сами оцениваем себя. Если вы ограничиваете себя в чем-то, то очень скоро это убеждение перерастет для вас в истину. Например, если вы считаете, что ваш рост слишком низкий или, наоборот, высокий; вы слишком толсты или, наоборот, худы; очень умны или, наоборот, не очень умны; слишком богаты или, наоборот, бедны; или не способны установить длительные и прочные отношения с другими людьми, то эти убеждения очень быстро могут стать для вас истиной.



Всегда помните о том, что мы имеем дело исключительно с собственными мыслями, а мысли со временем могут изменяться. Перед нами открывается неограниченный простор для собственных мыслей, причем наиболее сильное воздействие на нашу жизнь оказывают те из них, что возникают именно теперь, в настоящем.

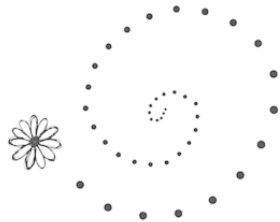
О чем вы думаете сейчас? Позитивны или негативны ваши

мысли? Хотите ли вы, чтобы эти мысли оказали свое влияние на вашу будущую жизнь?

3. Будучи детьми, мы черпали огромную информацию о себе и вообще о жизни из реакций окружавших нас взрослых людей. Именно в то время и сформировалось большинство наших убеждений относительно того, кто мы есть, каких правил следует придерживаться в жизни, а чего, наоборот, стоит избегать. Если большую часть жизни вас окружали несчастные, запуганные люди, постоянно испытывавшие чувство вины или злобы, то знайте: вы почерпнули от них немало негативной информации как непосредственно о себе, так и об окружающем вас мире.

4. По мере взросления мы стараемся обновить многие из тех убеждений, что сформировались в нашем сознании под влиянием окружавшей нас в детстве обстановки. Многие из нас, например, пересматривают те отношения, которые установились в детские годы между ними и их родителями. Если в детстве вы часто подвергались критике со стороны взрослых, то и во взрослой жизни вы будете искать встречи с такими людьми, с которыми сможете продублировать свое прежнее поведение. Если же вас хвалили, любили и всячески ободряли в детстве, то именно такое поведение вы, скорее всего, и выберете как образец для дальнейшей жизни.

Прошлое не может оказать на нас абсолютно никакого воздействия. Не имеет значения, как долго мы жили, руководствуясь теми или иными негативными убеждениями. Мы всегда можем освободиться от них, причем сделать это возможно уже сейчас, в настоящий момент.



5. Я не заставляю вас обвинять в чем-либо своих родителей. Совсем нет. Все мы являемся жертвами тех людей, которые сами стали неминуемыми жертвами обстоятельств. Они не могли внушить нам те убеждения, которые были им незнакомы. Если ваша мать или ваш отец не знали, что такое любовь к самому себе, то вряд ли они могли научить вас этому. Они пытались поделиться с вами лишь той информацией, которой владели сами, причем желали, чтобы вы почерпнули от них как можно больше полезного для себя. Постарайтесь как можно лучше представить себе отношение к вам ваших родителей. Если вы хотите лучше понять своих родителей, узнайте у них об их собственном детстве.

Обратите внимание не только на то, что они расскажут вам, но и на то, какими чувствами и переживаниями будет сопровождаться их рассказ. О чем говорит вам язык их тела? Можете ли вы установить с ними зрительный контакт? Посмотрите прямо в глаза своему отцу или матери и определите, можете ли вы разглядеть в них их внутреннего ребенка? Он может промелькнуть перед вами всего на несколько секунд, однако даже этого времени часто оказывается достаточно для того, чтобы узнать о человеке много нового.

6. Я убеждена в том, что мы сами выбираем себе родителей. На мой взгляд, мы приходим на нашу землю в строго определенное время и во вполне определенном месте. Мы прибыли сюда, чтобы получить те знания, что возвысят нас

духовно и вознесут на новую, более высокую ступень развития. Я верю в то, что мы сами выбираем свой пол, цвет кожи и страну, в которой будем жить. Мы сами выбираем себе и своих родителей в надежде на то, что они возвысят нас духовно в этой жизни.

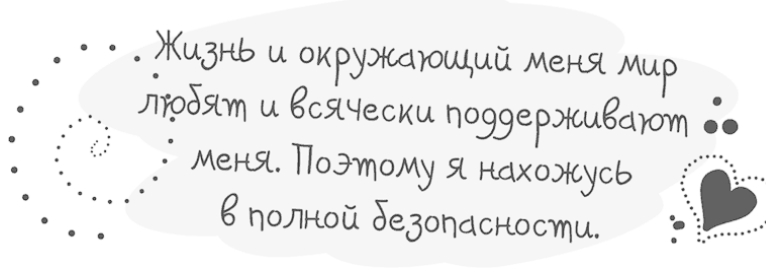
7. Прежде всего мы сталкиваемся в жизни с собственными мыслями, а наши мысли способны изменяться. Независимо от того, с какой проблемой вам довелось столкнуться, все происшедшее с вами является лишь отражением ваших сокровенных мыслей. Даже чувство ненависти к самому себе – это всего лишь мысль, отражающая ваше отношение к себе. Эта мысль и порождает испытываемое вами чувство. Однако, не имея подобной мысли, вы не будете иметь и этого чувства. Мысли могут изменяться. Измените свои мысли, и тут же аналогичные изменения произойдут с вашими чувствами.

Прошлое не может оказать на нас абсолютно никакого воздействия. Не имеет значения, как долго мы жили, руководствуясь теми или иными негативными убеждениями. Мы всегда можем освободиться от них, причем сделать это возможно уже сейчас, в настоящий момент.

8. Верите вы этому или нет, но действительно мы сами выбираем собственные мысли. Мы можем по привычке многократно возвращаться к одной и той же мысли, делая вид, что ее выбор никоим образом не зависит от нас. Однако именно мы и только мы делаем свой первоначальный выбор. На-

пример, мы можем отказаться от обдумывания тех или иных неприятных для нас мыслей. Вспомните, как часто вы гнали от себя позитивные мысли, имевшие отношение непосредственно к вам? Точно так же вы можете отказаться от обдумывания любых негативных мыслей, имеющих к вам то или иное отношение.

9. Самым сильным убеждением у всех, с кем мне доводилось работать, было следующее: «Я недостаточно хорош(а) собой!» Большинство из тех людей, с кем мне доводилось работать, страдают от испытываемого ими в той или иной мере чувства ненависти к себе или вины: «Я недостаточно хорош(а) собой», «Я делаю все не так, как мне следовало бы», «Я не заслуживаю этого» – вот наиболее распространенные жалобы обращающихся ко мне за помощью людей. Но давайте задумаемся над тем, для кого вы недостаточно хороши? И в соответствии с какими стандартами вы сделали для себя такое заключение?



10. На мой взгляд, негодование, критика, а также чувства вины и страха составляют причину большинства проблем, возникающих у нас в жизни. Выражая эти чувства, мы стараемся обвинить в своих неудачах других людей, снимая при этом ответственность с самих себя. Если мы и только мы сами отвечаем за все, происходящее с нами в жизни, значит, нам некого винить в своих неудачах. Что бы с нами ни случилось, все это является отражением наших внутренних взглядов.

Я не одобряю неправильного поведения других людей, однако именно наши взгляды и убеждения в большинстве случаев способствуют такому поведению. Видимо, в вашем сознании кроется некая мысль, которая привлекает к вам именно таких людей. Если вам кажется, что окружающие вас люди постоянно злоупотребляют вашим отношением к ним или плохо относятся к вам, то, скорее всего, виной этому – некоторые ваши взгляды и убеждения. Постарайтесь изменить их, и отношение к вам окружающих людей тут же изменится в лучшую сторону.

11. В наших силах изменить свое отношение к прошлому. Все, что было, давно прошло, свершилось и уже не может быть изменено. Однако мы можем изменить свои мысли о прошлом. Очень глупо до сих пор продолжать винить себя за то, что кто-то давным-давно плохо обошелся с вами, а вы не смогли уладить возникший конфликт.

Если мы считаем себя беспомощными жертвами и убеж-

дены в собственной неспособности хоть как-то изменить свою жизнь, то очень скоро весь окружающий нас мир проникнется этим убеждением и будет поддерживать нас в нем. Наши худшие взгляды о себе получат таким образом реальное подтверждение.

Если же мы будем считать себя и только себя ответственными за свою судьбу и жизнь, за все то хорошее и, так сказать, плохое, что с нами может произойти, то мы имеем возможность для духовного роста и можем перерасти любые свои прошлые проблемы и неудачи. Мы можем изменить себя. Мы можем стать по-настоящему свободными.

12. Путь к желанной свободе ведет через прощение. Мы, возможно, не знаем, как простить былые обиды, или вообще не хотим их простить; однако не стоит забывать о том, что процесс исцеления может начаться лишь тогда, когда мы действительно пожелаем простить всех своих обидчиков. Это обязательная составляющая процесса нашего исцеления: мы должны освободиться от тяжелого груза минувших лет и простить всех, кто когда-либо причинил нам боль и страдание.

Это совсем не означает, что я потворствую неправильному поведению других людей. Вовсе нет. Тем самым я хочу ускорить процесс вашего духовного исцеления. Прощение представляет собой избавление от былых обид и освобождение сознания от навязчивых мыслей в связи с этим. Все мы очень остро воспринимаем и переживаем свою собственную

боль. Поэтому для большинства из нас бывает крайне трудно понять боль и страдания того человека, который дурно обошелся с нами. Тот, кого нам следует простить, так же, как и вы, испытывал душевную боль и страдания. Причем наши обидчики всего лишь выразили наши собственные мысли и убеждения о нас самих. Их поступок оказался наилучшим с точки зрения тех знаний и опыта, которыми они обладали в то время.

Когда люди обращаются ко мне, желая решить ту или иную проблему, я не расспрашиваю их подробно о том, что это за проблема – слабое здоровье, нехватка денег, сложные взаимоотношения с другими людьми или неумение проявить свой творческий потенциал, – я всегда воздействую на их сознание одинаково, заставляя полюбить себя.

Я убеждена в следующем: когда мы действительно относимся к себе с любовью, принимаем себя такими, как есть, и одобряем все свои поступки и действия, в жизни нам начинает постоянно сопутствовать успех. Поэтому имейте в виду: принятие себя в настоящем и полное одобрение всех своих действий и поступков – основа для позитивных изменений во всех областях нашей жизни.

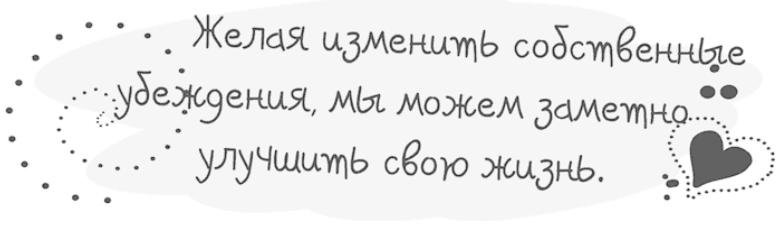
13. Благодаря своей любви к себе я никогда не стану критиковать себя ни за что. Ведь критика ограничивает нас в рамках тех наших убеждений, которые мы пытаемся изменить.

Попытайтесь относиться к себе с любовью и одобрением,

и вы увидите, какие удивительные перемены произойдут с вами в скором времени. Вы критиковали себя на протяжении многих лет. Помогало ли это вам в жизни? Задумайтесь об этом.

Используемая терминология

Утверждения – любые высказывания (неважно, позитивные или негативные), которые мы будем делать по мере работы. Наши мысли часто несут в себе заведомо негативные утверждения, которые не способны привести ни к каким позитивным переменам в жизни. Примером тому может служить высказывание типа: «Я ненавижу этот старый автомобиль». Как бы вы ни старались, ни к каким позитивным изменениям в вашей жизни оно не приведет. А вот утверждение типа: «Я благословляю свой старый автомобиль и с любовью освобождаюсь от него. Я хочу стать обладателем нового, красивого и современного автомобиля и вполне заслуживаю этого», действительно открывает в нашем сознании каналы для воплощения собственного желания в реальность.



Составьте несколько позитивных утверждений о том, какой бы вы хотели видеть свою жизнь. Запомните при этом

одно важное правило: составленные вами утверждения обязательно должны быть в НАСТОЯЩЕМ ВРЕМЕНИ, например, «я есть» или «я имею». Наше подсознание является нашим верным и послушным слугой, поэтому утверждения, составленные вами в будущем времени (типа «я хочу» или «я обязательно буду иметь»), так и останутся всего лишь вашими утверждениями, которые никогда не будут исполнены – вы будете постоянно откладывать их исполнение на потом.

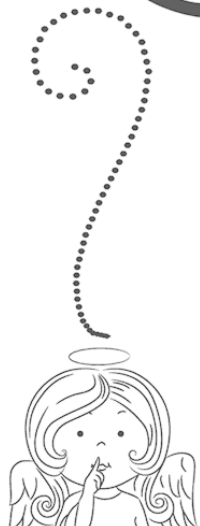
Доктор Берни Сигель, автор бестселлера «Любовь, медицина и чудеса, которые возможно сотворить с их помощью», заявляет, что «наши утверждения представляют собой не отрицание настоящего, а надежду на будущее. Проникнув в сознание человека, они постепенно становятся все более и более правдоподобными, и, в конце концов, вообще могут стать реальностью».

Тренировка у зеркала – еще один прекрасный путь к обретению собственного духовного исцеления. Ведь зеркало способно отразить наши чувства, мысли и взгляды на нас самих. При помощи зеркала мы без труда можем выявить все, что нам требуется изменить в своей жизни, чтобы сделать ее счастливой.

Обычно я прошу людей каждый раз, когда они проходят мимо зеркала, внимательно смотреть в свои глаза и произносить какое-либо позитивное утверждение о себе. Наиболее быстрый и эффективный способ добиться того, чтобы высказанное утверждение стало частью вашего сознания, –

это произнести его вслух, глядя при этом на себя в зеркало. Вы тут же сможете увидеть собственную реакцию на высказанное утверждение и при наличии внутреннего, подсознательного сопротивления своим словам предпримете ряд дополнительных мер для того, чтобы они стали частью вашего сознания.

Когда мы действительно относимся к себе с любовью, принимаем себя такими, как есть, и одобряем все свои поступки и действия, в жизни нам начинает постоянно сопутствовать успех.



Поэтому во время чтения разделов и выполнения упражнений держите под рукой небольшое ручное зеркальце. Для выполнения отдельных основополагающих упражнений может быть использовано несколько большее по размеру зеркало.

Визуализация – это процесс использования собственных представлений и своего воображения для достижения желаемого результата. Если вы очень хотите, чтобы с вами что-то произошло, постарайтесь как можно подробнее представить себе все это. Например, если вы хотите переехать на новое место жительства, представьте ваш будущий дом или квартиру. Чем больше деталей будет в вашем представлении, тем лучше. Затем представьте себе, что ваша мечта уже сбылась, и вы действительно являетесь обладателем тех апартаментов, которые только что возникли в вашем воображении. Убедите себя в том, что вы действительно их заслуживаете. Представьте себе, например, что вы живете в собственном новом доме. Постарайтесь при этом, чтобы ваши представления были максимально отчетливыми. Знайте: допустить ошибку во время визуализации практически невозможно. Практикуйте занятия визуализацией как можно чаще, после чего обращайтесь к Высшему Разуму, сообщая ему обо всех достигнутых вами результатах и испрашивая у него разрешения на достижение наивысшего блага для себя. Визуализация в сочетании с позитивными утверждениями яв-

ляется одним из наиболее мощных способов собственного духовного исцеления.

Осознание собственных заслуг

Временами мы отказываемся предпринимать какие-либо меры, связанные с улучшением собственной жизни, считая, что не заслуживаем для себя такой «награды». В основе данного убеждения в большинстве случаев лежат взгляды, которые сформировались в нашем сознании еще в детские годы. Возможно, родители убеждали нас в детстве, что мы не получим того, чего желаем, если оставим недоеденный обед, не уберем свою комнату или не расставим по местам игрушки. Таким образом, в нашем сознании с детства укрепилась уверенность в недосягаемости собственных желаний из-за того, что мы не заслужили их, и с годами нас все труднее разубедить в этом.

Имейте в виду: ваши былые «заслуги» никак не могут повлиять на изменение к лучшему вашей жизни. Главным препятствием на пути таких позитивных изменений является лишь ваше нежелание осознать и принять их. Поэтому позвольте своему сознанию принять все то хорошее, что может с вами произойти, независимо от того, считаете вы это заслуженным для себя или нет.

Упражнение
Осознание собственных заслуг

Постарайтесь как можно более открыто и честно ответить на приведенные ниже вопросы. Ваши ответы помогут вам лучше осознать собственные заслуги перед жизнью.

1. Что вы хотели бы обрести из того, чего у вас сейчас нет?

Постарайтесь ответить на этот вопрос как можно более конкретно и определенно.

---

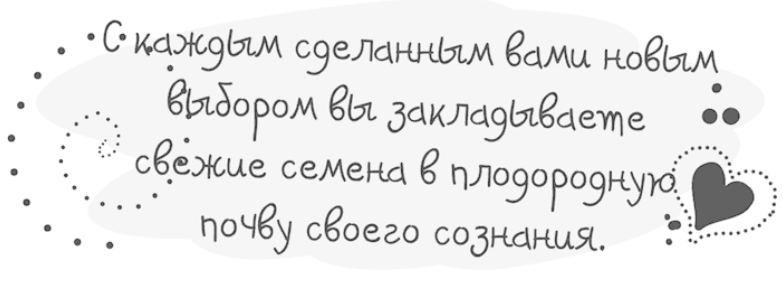
2. Каких законов/правил придерживались в вашей семье, говоря о заслугах перед жизнью?

Что чаще всего говорили вам в детстве родители: «Ты не заслуживаешь этого» или «Ты действительно заслуживаешь всего самого доброго и хорошего, что может быть в жизни»? Как оценивали свои заслуги перед жизнью ваши родители? Вы обязательно должны были заработать себе поощрение, чтобы заслужить что-либо? Как вы относились к такому подходу своих родителей? Возможно, ваши родители лишали вас того, чего вы так страстно желали, если вы поступали не так, как они хотели?

3. Как вам кажется, заслуживаете вы хорошей жизни или нет?

Какие представления возникают при этом в вашем созна-

нии? Возможно, вы ответите на этот вопрос так: «Сначала мне следует заработать для себя это право». Или так: «Для этого мне сначала следует немало потрудиться». Достаточно ли вы хороши для себя в настоящий момент? Сможете ли вы когда-либо в будущем стать для себя в своем восприятии достаточно хорошим человеком?



4. Вы заслужили право на жизнь?

_____

Почему да? Или почему нет? Возможно, когда-нибудь в детстве родители внушали вам, что после совершенного поступка «вы заслуживаете одной лишь смерти». Если да, то не являлось ли это частью вашего религиозного воспитания?

5. Для чего вам следует продолжать жить?

_____

Каковы ваши цели в жизни? Каким образом вы хотите их добиться?

6. Чего, на ваш взгляд, вы заслуживаете?

«Я заслуживаю любви, радости и всего самого хорошего, что есть в жизни». Или, наоборот, вы чувствуете себя настолько приниженным, что, с вашей точки зрения, не заслуживаете вообще ничего? Почему? На чем основано это ваше убеждение? Желаете ли вы сохранять его и далее в своем сознании? Чем бы вы хотели заменить его? Помните, ваши убеждения – это всего лишь мысли, а мысли могут со временем изменяться.

Ответив на приведенные выше вопросы, вы увидите, насколько сильно ваше влияние на оценку собственных заслуг перед жизнью. Для изменения своего восприятия попробуйте использовать следующий простой, но очень эффективный способ: постарайтесь изменить свои взгляды в данном вопросе с помощью позитивных утверждений, заменив ими свои прежние, негативные убеждения.

Изменение восприятия собственных заслуг перед жизнью

Я заслуживаю добра и счастья в жизни. Я заслуживаю всего самого хорошего. Не чего-либо, а именно всего самого хорошего, что только может произойти в жизни. Теперь я проношусь мимо любых негативных, ограничивающих мое сознание мыслей.

Я освобождаюсь от всех ограничений, наложенных на меня в детстве моими родителями. Я люблю и принимаю своих родителей, но желаю выйти за пределы установленных ими для меня ограничений. Я не принимаю близко к сердцу ни их критику, ни их убеждения, ограничивающие меня в моих действиях. Мою жизнь не связывают никакие страхи и предубеждения. Я больше не придерживаюсь никаких ограничений в своих делах и поступках.

Я убеждаю себя в том, что обладаю полной свободой действий. Мое сознание неуклонно расширяется, открывая все новые и новые горизонты, благодаря чему я могу по-разному видеть и воспринимать себя. Я желаю стать творцом своих обновленных мыслей и взглядов, связанных со мной и моей жизнью. Я знаю: эти обновленные взгляды вскоре приведут меня к новым свершениям.

Теперь я знаю и желаю еще раз подтвердить это: я обладаю всем могуществом нашей необъятной земли. Поэтому

передо мной открывается множество путей для обретения счастья и процветания в жизни. Все они находятся прямо у моих ног. Я заслуживаю не просто жизни, а хорошей жизни. Я заслуживаю любви, большой и крепкой любви. Я заслуживаю хорошего здоровья. Я имею право на процветание и обретение гармонии в жизни. Я заслуживаю радости и счастья. Я имею право быть тем, кем могу и хочу быть, и я совершенно свободен (свободна) в этом своем выборе. Я заслуживаю гораздо большего, чем имею сейчас. Я заслуживаю всего самого хорошего, что только может быть в жизни.

Вселенная с радостью принимает эти мои новые убеждения. И я с радостью иду навстречу жизни, полной радости, счастья, удовольствий и признательности. Я действительно заслуживаю этого. И я принимаю это с большим удовольствием и радостью.

Часть 2
Кто вы? Каковы ваши убеждения

Я взираю на себя глазами, полными любви, поэтому чувствую себя в полной безопасности.

Мне хотелось бы, чтобы каждый из вас обратил взоры на самого себя и на свои убеждения. Каждый из нас имеет немало положительных убеждений, в которые мы верим и желаем всячески поддерживать и укреплять их. Однако в каждом из нас есть и негативные убеждения, которые оказывают на нашу жизнь свое отрицательное воздействие. Мы не сможем изменить наших убеждений, каковы бы они ни были, если не узнаем в точности, какие эти убеждения. Внимательно изучите приведенные ниже утверждения и постарайтесь письменно выразить ваше отношение к каждому из них. Например, вы убеждены в том, что:

МУЖЧИНЫ...

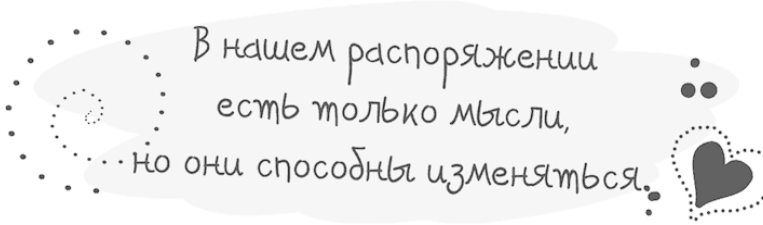
Мужчины сильные.
Мужчины властные, любят командовать.
Мужчины умные и сообразительные.

ЖЕНЩИНЫ…

Женщинам за выполненную работу платят меньше денег.
Уборка дома непременно входит в обязанности женщин.
Женщины мягкие и нежные.

ЛЮБОВЬ…

Любовь – достаточно легкомысленное чувство.
Мне нравится быть любимым(ой).
Любовь неизбежно сопряжена с потерями и горем.



СЕКС…

Секс – это приятная забава.
Заниматься сексом можно лишь после вступления в брак.
Секс сопряжен с чувством боли и неприятными ощуще-

ниями.

РАБОТА…

Работа – дело скучное и нудное.

Мои начальники – скупые, мелочные и крайне придирчивые люди.

Многие известные мне люди имеют хорошую работу.

ДЕНЬГИ…

Их никогда не хватает.

Я боюсь иметь дело с деньгами.

Деньги существуют для того, чтобы их тратить.

УСПЕХ…

Мне не суждено достичь успеха.

Успеха в жизни могут добиться лишь богатые люди.

Я могу добиться успеха лишь в каких-то незначительных делах.

НЕУДАЧА…

Неудачи постигают меня лишь тогда, когда я совершаю

ошибки.

Постигшая меня неудача свидетельствует о допущенной мной ошибке.

Мы должны учиться на собственных неудачах.

БОГ…

Бог любит меня.

Я всегда пребываю наедине с Богом.

Я боюсь Бога.

А теперь – очередь за вами. Подумайте о том, что значат приведенные выше утверждения для вас, и постарайтесь изложить свои размышления в письменном виде. Не ограничивайте себя при этом в своих размышлениях – чем пространнее они будут, тем лучше.

МУЖЧИНЫ…

_____

ЖЕНЩИНЫ…

_____

ЛЮБОВЬ…

_____

СЕКС…

_____

РАБОТА…

_____

ДЕНЬГИ…

УСПЕХ…

НЕУДАЧА…

БОГ…

Теперь постарайтесь выявить те темы, ответы на вопросы которых оказались наиболее затруднительными для вас. Может быть, в ваших ответах на приведенные вопросы имеются какие-либо противоречия? На какое количество вопросов вы дали отрицательный ответ? Отметьте эти ответы звездочкой. Действительно ли вы хотите продолжать строить свою жизнь, основываясь на этих убеждениях? Постарайтесь как можно лучше осознать тот факт, что вы переняли эти убеждения от кого-то другого. А теперь, хорошенько осознав собственные убеждения, вы можете попробовать избавиться от тех, что посчитаете наиболее негативными.

Упражнение
История вашей жизни

Возможно, именно сейчас настало время для написания краткой истории вашей жизни. Начните ее со своего детства. Не ограничивайте себя ни временем, ни пространством – чем более подробным окажется ваш рассказ, тем лучше.

Залогом изменения
жизни к лучшему
являются
положительная
самооценка
и безоговорочное
принятие самого себя
в настоящем.

Возможно, в вашем подсознании присутствуют и иные отрицательные убеждения, постоянно оказывающие на вас свое негативное воздействие. Постарайтесь лучше осознать, что это за убеждения. Неожиданно открывшаяся информация может крайне удивить и даже ошеломить вас. Какие мысли, связанные с вашими отрицательными убеждениями, оказались отражены в написанной вами истории? Каждая такая мысль, «вышедшая на поверхность», является поистине бесценным сокровищем. «Ага! Наконец-то мне удалось найти тебя! Ведь именно ты являешься источником многих моих тревог и бед. И вот теперь настал момент, когда я смогу избавиться от тебя и сделать свою жизнь значительно лучше и спокойнее».

Другие отрицательные убеждения, присутствующие в моем подсознании:

_____

А теперь – самое время взять в руки небольшое зеркальце и взглянуть себе прямо в глаза, чтобы укрепиться в собственной готовности избавиться от всех застарелых отрицательных мыслей и убеждений. Глядя на себя в зеркало, дышите ровно и глубоко. Произнесите как можно громче и увереннее: «Я желаю избавиться от всех своих старых негативных мыслей и убеждений так, чтобы они больше никогда не досаждали мне и не портили мою жизнь». Повторите эти слова несколько раз.

Внутренний ребенок

В душе каждого человека присутствует внутренний ребенок. Однако у многих из нас он оказывается настолько потерянным и одиноким, что чувствует себя крайне забитым, загнанным в самый дальний угол нашей души. Чаще всего мы вступаем с ним в контакт лишь для того, чтобы высказать в его адрес какое-либо недовольство или критику. Что же тогда удивляться тому, что временами мы чувствуем себя столь несчастными? Ведь получается, что мы не можем обрести гармонию даже с самими собой, отвергая одну из неотъемлемых частей собственной души. Поэтому одним из существенных этапов нашего душевного исцеления является восстановление единства в душе, так, чтобы мы воспринимали себя целиком и полностью – такими, какие мы есть. Немного потренировавшись, мы научимся наконец принимать все без исключения части собственной души – даже те, которые до сих пор игнорировали и которыми до этого пренебрегали.

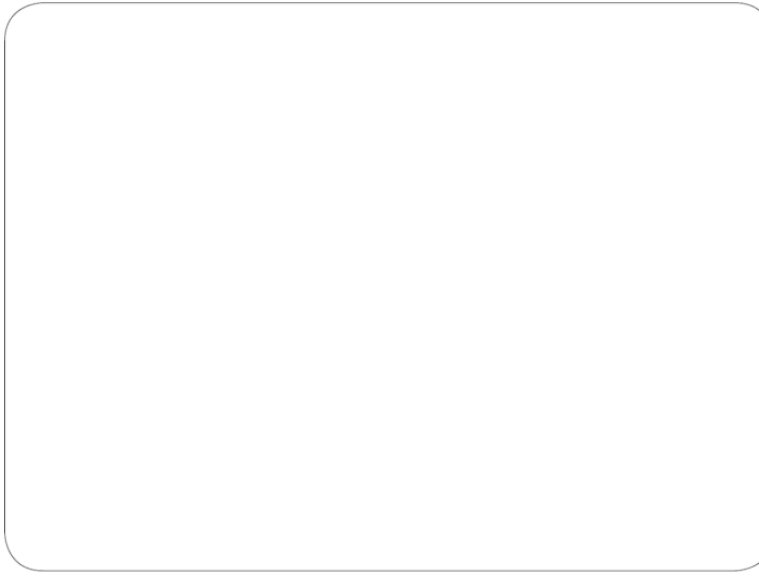
Изучите свое детское фото

Найдите какую-либо из своих детских фотографий. Если такой фотографии у вас не окажется, попросите родителей прислать вам ее. Внимательно всмотритесь в свое фото. Что в первую очередь бросается вам в глаза, когда вы смотрите на свое детское изображение? Возможно, вы испытываете радость или, наоборот, боль, досаду, гнев и страх. Нравится ли вам этот глядящий на вас с фотографии малыш? Можете ли вы определить свое отношение к нему и установить с ним связь? Для такого анализа я брала собственную фотографию, на которой была запечатлена в пятилетнем возрасте. Вглядываясь в свое изображение, я представляла, как постепенно расту и взрослею, превращаясь из маленькой девочки в 12–15-летнюю девушку. При этом я действительно видела себя совсем маленьким ребенком.

Напишите несколько слов о том, каким вы представляете своего внутреннего ребенка.

_____

Создайте свой рисунок



Возьмите несколько цветных карандашей или фломастеров. Для создания рисунка вы можете использовать либо отведенное для этой цели пространство данной книги, либо отдельный лист бумаги. Изобразите себя в детском возрасте, создавая рисунок с помощью недоминирующей руки (то есть той, которой вы обычно не пишете).

О чем говорит вам этот рисунок? Какие цвета вы исполь-

зовали для его создания? Что делает изображенный вами ребенок? Опишите созданный вами рисунок.

Разговор со своим внутренним ребенком

Теперь уделите немного времени разговору со своим внутренним ребенком. Постарайтесь узнать о нем как можно больше. Задайте ему, например, такие вопросы:

1. Что тебе нравится?

_____

2. Что не нравится?

_____

3. Что тебя пугает?

_____

4. Как ты себя чувствуешь?

_____

Научитесь лучше понимать себя, свое духовное восприятие окружающего мира и собственными силами всячески улучшать его, стараясь избегать всего негативного, что может испортить настроение и осложнить жизнь.

5. Каковы твои потребности?

_____

6. Что я могу сделать, чтобы ты чувствовал себя в полной безопасности?

_____

7. Что я могу сделать, чтобы ты чувствовал себя счастливым?

_____

Поговорите по душам со своим внутренним ребенком. Постарайтесь как можно лучше понять его. Заключите его в свои объятия и постарайтесь принять и полюбить. Проявите к нему внимание и позаботьтесь о нем, стараясь удовлетворить все его потребности. Постарайтесь убедить его в том, что независимо от жизненных обстоятельств вы всегда будете любить его и заботиться о нем. Представьте, как вы осчастливите тем самым своего внутреннего ребенка. Такие тренировки лучше всего проводить с закрытыми глазами.

Ключевые моменты

Я верю в то, что смогу улучшить свою жизнь.

Этот небольшой раздел, возможно, является самой важной частью данной книги. Периодически обращайтесь к нему в самые разные моменты своей жизни. Сделайте несколько небольших плакатов, на которых напишите текст приведенных ниже семи утверждений. Разместите эти плакаты всюду, где только вы сможете увидеть их, и по возможности чаще обращайте на них внимание. Постарайтесь запомнить написанные на них утверждения и сделать так, чтобы они стали неотъемлемой частью вашей жизни. Когда вы с этим справитесь, в вашей жизни произойдут значительные изменения в лучшую сторону.

Именно мы сами ответственны за все, что происходит с нами в жизни.

Каждая посещающая нас мысль влияет на наше будущее.

Каждому человеку следует всячески стремиться избавляться от таких отрицательно влияющих на его жизнь факторов, как негодование, постоянная критика всего и всех, чувство вины или ненависти по отношению к самому себе.

В нашем распоряжении есть только мысли, но они способны изменяться.

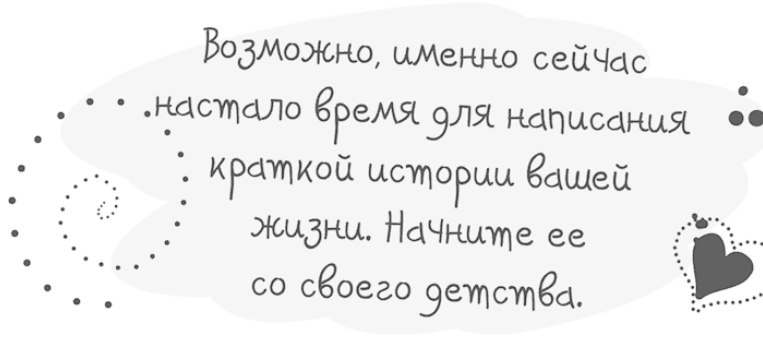
Мы должны освободиться от груза прошлых лет, простив

всех, на кого затаили в душе обиду.

Залогом изменения жизни к лучшему являются положительная самооценка и безоговорочное принятие самого себя в настоящем.

Самое сильное воздействие на свою жизнь мы можем оказать именно в настоящий момент.

По мере выполнения приведенных в данной книге упражнений продолжайте периодически возвращаться к этим семи утверждениям. Ни в коем случае не доводите дело до того, чтобы ваши проблемы всецело поглотили вас. Конечно, разрешение имеющихся проблем – дело совсем не простое. Однако, согласившись с предложенными выше утверждениями и сделав их неотъемлемой частью своей жизни, вы почувствуете, что обрели невиданную ранее мощь и силу, благодаря которой многие проблемы будут решаться как бы сами собой. При этом вы коренным образом измените не только собственное самовосприятие, но и восприятие мира, в котором живете.



Проблемы возникают не из-за окружающих нас людей и предметов; не определяют их и происходящие в нашей жизни события. Возникновение проблем связано лишь с нашим восприятием и реакцией на всех и все, что нас окружает. Так стоит ли винить в своих проблемах других? Ведь каждый человек сам в ответе за свою жизнь. Поэтому не стоит растрачивать свои силы понапрасну. Научитесь лучше понимать себя, свое духовное восприятие окружающего мира и собственными силами всячески улучшать его, стараясь избегать всего негативного, что может испортить настроение и осложнить жизнь.

Я хочу научиться лучше понимать себя.

Часть 3
Процесс духовного исцеления

Глава 1
Укрепление здоровья

Я неуклонно слежу за своим здоровьем, всячески сохраняя и поддерживая его.

Анкета, позволяющая оценить состояние здоровья человека

Каждый год я болею простудными заболеваниями около трех раз.

Мой энергетический уровень сравнительно невысок.

Я медленно выздоравливаю после перенесенных заболеваний.

Меня постоянно беспокоят проявления аллергии.

Среди членов моей семьи есть люди, страдающие сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Болезни развиваются у меня буквально одна за другой.

У меня постоянно болит спина, причиняя мне значитель-

ные страдания.

Меня беспокоят непроходящие головные боли.

Я мучаюсь от боли в ногах.

Я испытываю значительные трудности с опорожнением кишечника, регулярно мучаясь от запора.

Очень часто я получаю различные травмы.

С какими из приведенных в этой анкете утверждений вы можете согласиться? А теперь давайте проанализируем наши убеждения, связанные с собственным здоровьем.

На мой взгляд, каждый из нас, сам того не сознавая, вносит свой определенный вклад в развитие тех или иных заболеваний. Ведь наше тело является отражением, зеркалом наших мыслей и убеждений. Наше тело всегда готово вступить с нами в диалог, чтобы поделиться своими нуждами и потребностями. Главное – не торопиться и внимательно прислушаться к его сообщениям. Ведь каждая клеточка нашего тела способна очень тонко и чутко реагировать на все наши мысли и чувства.

Сталкиваясь с тем или иным заболеванием, поразившим наше тело, мы начинаем хвататься за любую соломинку, чтобы избавиться от поразившего нас недуга. Однако необходимо помнить о том, что добиться окончательного избавления от болезни можно лишь путем коренного изменения собственного сознания. Большинство людей не хотят сознавать себя немощными и больными, поэтому они делают все возможное для решительной борьбы с недугом. Все болез-

ни – это своего рода наши «учителя». Болезнь – это один из способов тела заявить нам о том, что в нашем сознании присутствует некая ложная идея. Это – свидетельство того, что некоторые из наших убеждений, действий или мыслей идут нам не на пользу. Тело как бы обращается к нам с мольбой, взывая: «Пожалуйста, обратите на меня внимание!»

Иногда люди действительно хотят быть больными. Например, в нашем обществе наличие у человека того или иного заболевания является законным способом избежать ответственности или неприятных ситуаций. Если мы не можем научиться говорить «нет», то нам, вероятно, придется выдумать такую болезнь, которая могла бы сказать «нет» за нас.

Несколько лет назад мне попалась на глаза очень интересная заметка. Согласно приведенной в ней информации, всего 30 % больных следуют предписаниям своих лечащих врачей. Как отмечает доктор Джон Харрисон, автор прекрасной книги «Полюбите свою болезнь», многие люди обращаются к врачу лишь для того, чтобы избавиться от острых симптомов заболевания. Однако как только болезнь начинает немного стихать, они отказываются от дальнейшей борьбы за свое окончательное выздоровление, смиряясь с недугом. Между врачом и пациентом существует как бы негласное соглашение: врач согласен не продолжать лечение пациента, если тот будет заявлять об улучшении своего состояния, пусть даже и мнимом. При этом, к обоюдному удовлетворению, пациент оплачивает все медицинские услуги, обращаясь к врачу как

к наиболее авторитетному и компетентному специалисту.

В действительности процесс подлинного исцеления организма достаточно сложен, ведь он затрагивает не только наше тело, но также разум и душу. На мой взгляд, невозможно полностью избавиться от болезни, если не устранить все связанные с ней эмоциональные и духовные проблемы – в этом случае недуг обязательно вновь заявит о себе.

Упражнение
Выявление проблем, связанных со здоровьем

Вы желаете избавиться от ряда проблем, связанных с собственным здоровьем? Осознав, что именно вы хотите изменить в своем состоянии, прежде всего, заявите себе вслух об этом, произнеся следующие слова: «Я желаю избавиться от всего, что оказывает негативное влияние на мое здоровье». Повторяйте эти слова снова и снова. Произнесите их, глядя в зеркало на свое отражение. Повторяйте их всякий раз, думая о своем состоянии. Это – первый шаг на пути к собственному исцелению.

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.