

ЕЛЕНА ВОЛЬСКАЯ

# ОБРЕСТИ СЕБЯ



# Елена Вольская

## Обрести себя

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=22118477](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=22118477)  
Мультимедийное издательство Стрельбицкого;*

### Аннотация

Нам всегда чего-то не хватает: любви, внимания и ласки; денег и новой вещи; понимания близких и одобрения коллег по работе; уважения окружающих нас людей и душевного покоя. Мы ежедневно о чем-то просим Бога, Вселенную или Природу. Мы постоянно чего-то ищем и чего-то ждем. Ждем хорошего, доброго и светлого. Иногда наши желания исполняются, иногда нет. Но всякий раз мы надеемся на чудо и верим, что рано или поздно оно произойдет, и мы станем счастливыми. В последние годы очень вырос интерес к позитивной психологии и различным системам прикладной эзотерики. Издается масса специальной литературы, которая легкодоступна всем тем, кто желает изменить себя, свою жизнь и кто хочет обрести гармонию с окружающим миром или вернуться к себе настоящему, без чужих масок и чужих одежд, в которые мы рядимся время от времени под давлением обстоятельств. Но иногда бывает так, что человек просто не знает с чего начать этот замечательный путь к себе или не может выбрать то направление, по которому ему легче всего будет идти к достижению заветной цели. Автор книги «Обрести себя», предлагает один из вариантов

начальных занятий по сознательному изменению своей жизни и позитивному восприятию окружающей действительности. Многолетний опыт и положительные результаты, которых достигли ее единомышленницы в ходе представленных в книге занятий, могут оказаться полезными любому, кто искренне желает изменить свою жизнь и верит в то, что счастливые перемены возможны.

# Содержание

1	13
2	25
Конец ознакомительного фрагмента.	31

# Елена Вольская

## Обрести себя

\* \* \*

Неспешно прогуливаясь по улицам своего города или возвращаясь домой после тяжелого рабочего дня, как часто вы обращаете внимание на наших женщин? На то, как они одеты, какая у них походка и какое выражение их милых лиц. Думаю, что делаете вы это крайне редко потому, что, погружившись в собственные дела и проблемы, у вас уже не хватает ни сил, ни желания разглядывать других. Жизнь сегодня – это сплошной комок повседневной рутины, борьбы за выживание и масса вопросов, которые необходимо решать здесь и сейчас. Нам, женщинам. Мы стойко несем на себе взваленный нами же груз ответственности за наши семьи и работу. Мы воспитываем, учим, опекаем и ограждаем от трудностей жизни своих детей. Мы стараемся во всем угодить своим мужьям и поддерживаем в трудные периоды их жизни. Мы даем советы своим любимым даже тогда, когда они нас об этом не просят. Мы стираем, готовим, делаем уборку в доме, что-то зашиваем и штопаем. А вечером в конце тяжелого трудового дня, мы совершенно обессиленные падаем на кровать, чтобы выспаться, отдохнуть и набраться сил. И завтра все

повторится снова. Повторится этот бесконечный круговорот и нескончаемый бег куда-то. Только куда?

Кто-то скажет мне, что не все женщины тащат этот тяжкий груз и что есть такие счастливицы, за которых все решают их мужья или поклонники. Но почему же тогда и у этих счастливиц, так же, как и у нас, случаются нервные срывы, и им тоже хочется что-то изменить и в себе, и в своем избраннике, и в жизни вообще?

Нам всегда чего-то не хватает: любви, внимания, ласки; денег и новой вещи; понимания и отзывчивости детей, уважения близких и одобрения коллег по работе. Мы ежедневно чего-то просим у Бога, Вселенной или у Природы. Мы постоянно чего-то ищем и чего-то ждем. Ждем хорошего, доброго и светлого. Иногда наши желания исполняются, иногда нет. Но всякий раз мы надеемся на чудо и верим, что рано или поздно оно произойдет, и мы все-таки станем счастливыми. И как сильно потом бывает наше разочарование, когда вокруг ничего не меняется и все остается по-прежнему: денег постоянно не хватает; муж занят только собой и своими проблемами; дети живут своей жизнью, нисколько не прислушиваясь к нашим советам, указаниям, приказам или просьбам.

Коротая вечера с подругой или соседкой за чашкой чая,

нам уже до чертиков надоело изо дня в день перемалывать одно и то же. Да и на работе коллеги, словно с цепи сорвались, а начальница придирается по мелочам, не давая сосредоточиться на главном.

На чем? Или на ком?

Да, на себе, любимой!

Сколько книг уже прочитано о том, как полюбить себя! Сколько передач просмотрено по телевизору на интересующую тему! Но все советы умных людей как-то лень опробовать на себе. Нет времени уделить себе и пяти минут, отрешившись от каждодневной суеты, и нет сил, чтобы посмотреть на себя в зеркало пристальнее, чем обычно. И не приходит в голову мысль о том, что можно прилечь на свой мягкий удобный диван, расслабиться... и помечтать! Помечтать о себе любимой, красивой и желанной! Найти в своей душе то место, где есть покой, счастье и радость. И насладиться этим покоем, счастьем и радостью. И испытать блаженство от общения с собой. И черпать изнутри себя все то, чего не могут или не хотят дать окружающие тебя люди. И по-новому ощутить себя и радость жизни, и тот прекрасный мир, который тебя окружает. А потом понять, что жизнь вовсе не тяжела и печальна. И можно радоваться каждому прожитому дню. И погода за окном не дождливая, а напротив, распо-

лагающая к уютному отдыху. И у мужа все ладится в делах. И дети делают невероятные успехи. И ты сама уже другая – уверенная в себе, счастливая и независимая. Ни от кого и ни от чего. Ты сама себе хозяйка и ты можешь добиться всего, чего только пожелаешь. Начиная от своей внешности и заканчивая карьерным ростом. Но главное – ты можешь обрести покой в своей мятущейся душе и ощутить гармонию с Природой и окружающим тебя миром.

### «Обрести себя»

А потом все-таки наступит тот день, когда тебе очень захочется этих счастливых перемен. И захочется постараться сделать что-то хорошее для себя, любимой. Захочется так, что ты примешь решение и обратишь, наконец, свое внимание на себя – единственную и неповторимую! И тогда ты начнешь трудиться над собой и перестанешь с опаской смотреть в будущее. Самое главное, что в этот момент ты примешь важное для себя решение: надо менять себя и все вокруг себя. И поверишь в то, что у тебя все получится, невзирая на взлеты и падения, на радость первых достижений и появляющиеся время от времени сомнения. Но ты твердо будешь знать – все, что ты будешь делать, ты будешь делать для себя. Единственной и неповторимой. Потому, что на земле ты одна такая и другой просто нет в природе.



И тогда ты подумаешь о том, что есть такие замечательные женщины, которые уже проделали этот такой непростой, но замечательный и счастливый путь. И каждая из них готова с радостью поделиться своим опытом с тобой и другими женщинами, получая от этого неимоверное удовлетворение и новое вдохновение для движения к новым высотам, потому что нет границ на этом пути познания и совершенствования себя. И нет преград для достижения своей мечты и поставленных целей. И ты легко узнаешь их имена. Эти уникальные женщины хорошо известны: Шакти Гавэйн, Луиза Хэй, Лиз Бурбо, Наталья Правдина, Ангелина Могилевская, Галина Шереметева и др.

Эти мудрые женщины, пройдя свои жизненные невзгоды и печали, горести и потери пришли к главному – к пониманию того, что жизнь дается нам только одна и никто не предоставит нам уникальной возможности прожить ее заново, с чистого листа. И поэтому незачем растрачивать ее на ненужные обиды, разочарования, страхи, болезни и мнимые комплексы; на бессмысленное копание в прошлом и перемалывание уже свершившихся негативных событий. А лучше посмотреть в сегодняшний день и прожить его так, как хочется, обращая внимание только на счастливые события этого дня, спокойно проходя мимо неприятностей и сознательно не цепляясь за них. И с удовольствием подумать о целях на ближайшие дни, месяц или год вперед. И идти к этим це-

лям легко и свободно, спокойно и счастливо. И любить себя такой, какая ты есть.

Я уверена, что каждая женщина в глубине души желает именно этого.

Так с чего же начать?

А с самого простого!

Возьмите два чистых листа бумаги и ручку. Опуститесь в свое любимое кресло и расслабьтесь...

Написав эти строки, я вспомнила, как лет десять назад совершенно случайно в мои руки попала книга А. Могилевской «Я справлюсь». Прочитав ее залпом, я долго не переставала удивляться тому, насколько своевременно пришла ко мне эта книга. Потом были и другие книги, и другие авторы, которые стали для меня открытием и источником необычайной радости. Таков закон притяжения: если тебе что-то необходимо и, если ты чего-то очень сильно захочешь – это обязательно придет к тебе. Причем придет настолько легко, что для этого не нужно будет прилагать особых усилий. И тогда у меня появилась уверенность в том, что все происшедшее не случайно и что я встала на какой-то новый путь, ранее мною не изведанный. И появилось ощущение, что это

единственно верный путь.

Когда мой брат, известный писатель и эзотерик, подарил мне, казалось, такую маленькую, но вмещающую в себя целый мир книгу Шакти Гавэйн «Созидающая визуализация», я испытала потрясение. И задала себе вопрос: неужели все так просто? Впоследствии эта книга стала моей настольной книгой. Потом я неоднократно предлагала ее прочесть своим подругам и друзьям. И чудо! Она всегда возвращалась ко мне. И я уверена: как бы часто эта замечательная книга не покидала мой дом, она всегда будет возвращаться ко мне.

Сейчас я также хочу отослать свою благодарность и Ангелине Могилевской. Я благодарю Ангелину за ее труд и за молитву, принадлежащую перу Э.Холмса, которую я нашла в ее книге. С этой молитвы и начались мои занятия над собой. В тот непростой период своей жизни я стремительно теряла здоровье, близких и друзей, свой бизнес и деньги. И как та старуха из сказки о золотой рыбке, я оказалась у разбитого корыта. В ту пору меня больше всего волновало именно мое материальное благополучие и ничто другое. Именно поэтому меня и привлекла книга Могилевской «Я справлюсь! С Безденежьем. Время собирать деньги». Но я тогда и предположить не могла, что, пытаясь решить свои материальные проблемы и улучшить благосостояние, я начала познавать совсем другой мир. Мир благосостояния внутренне-

го, духовного. Мир поиска себя и познания себя. И в тоже время я нисколько не сомневалась в том, что, обретя себя, полюбив себя, я обрету и другие блага Вселенной – новые знания, веру и свободу, уверенность в завтрашнем дне, богатство и успех. А самое главное – счастье.

Особые слова благодарности и признательности я адресую А. Свияшу, В. Зеланду, Д Кехо, С. Ковалеву и др. Во многом книги именно этих авторов позволили мне и моим единомышленницам разрушить прежние стереотипы мышления и добиться значительных успехов в представленных ниже занятиях по гармонизации отношений с собой, окружающими людьми и самой Жизнью.

# 1

«Сегодня самый уникальный день в моей жизни! Такого никогда не было и не будет. Сегодня я отказываюсь верить, что видимые деньги – это моя опора. Я вижу этот мир таким, какой он есть на самом деле: как физическое проявление моих прежних убеждений. Я верила в силу денег и потому подчинила данную мне Вселенной силу и энергию этому ограничивающему меня убеждению. Я верила в то, что недостойна процветания, и этим отделяла себя от источника всех благ. Для меня реальностью были смертный человек и физические причины, поэтому я дала людям и физическим обстоятельствам власть над собой. Я верила в преходящие иллюзии, созданные коллективным сознанием из ошибочных мыслей, и тем самым установила предел Беспредельному Процветанию. Сегодня я признаю Бога и только Бога как мою опору, мою сущность и источник всех моих благ.

И так оно и есть!». Эрнест Холмс.

Кто-то, прочтя эти строки, скажет: «Ну вот! Очередная молитва. Опять все уповают на Бога! А сами-то на что способны?»

Мой ответ будет простым и, возможно, банальным. Во-первых, человек обязательно должен жить с верой. В Бога, в

Высший разум, в Природу, в безграничный Космос. Неважно кто и как называет то святое во что верит. Главное – верить. Во-вторых, осознать, что мы сами являемся неотъемлемой частичкой и Бога, и Вселенной, и Природы, и Космоса. Это все есть источники нашего существования. А в-третьих – Бог, и Вселенная, и Природа – это мы сами. Именно изнутри нас самих мы и черпаем силы и бессилие, вдохновение и разочарование, радость и злость, веру и неверие. То есть все позитивное и счастливое, чего мы на самом деле хотим для себя. Там же мы берем и весь негатив, сопутствующий нам по жизни. Что имеем – тем и пользуемся. Как мыслим – так и живем.

И кто-то упрекнет меня сейчас в том, что пишу я о давно уже известных истинах, и что об этом написана тьма-тьмущая книг и добавит, что вот, мол, еще один автор будет учить нас жить по-новому и рассказывать нам о том, что мы уже давно хорошо знаем. Но в мою задачу не входит учить кого-то и чему-то. Я хочу поделиться своим опытом и хочу помочь. Помочь тем, кто ищет этой помощи, кто ждет ее, кто в ней нуждается. Эта книга для тех, кто не знает с чего же начать этот новый, неизведанный ранее путь.

Мои слова обращены к тем, кто действительно хочет вернуться к себе настоящей, изменить себя, свои мысли и, в конечном итоге, свою жизнь. Предложенные мною занятия –

это лишь начало долгого пути к себе. И возможно кто-то, пройдя весь этот путь вместе со мной, обретет новое восприятие себя и жизни, станет немного счастливей, и не будет бояться будущего. А потом будет помогать другим людям с чистым сердцем и радостью познавать счастливую дорогу к себе.

А строгим критикам и нигилистам можно просто отложить эту книгу в сторону и забыть о ней навсегда.

Но тем, кто, отбросив сомнения, неуверенность и страх и присоединился ко мне сейчас, хочу пожелать удачи и веры в успех.

Теперь же прочитав молитву, мы возвращаемся в уютное кресло. В руках у нас два чистых листа бумаги и ручка. В доме тихо. В доме никого нет. И нас никто не побеспокоит и не потревожит. И в этой спокойной тишине мы начинаем свою работу.

На первом листе бумаги мы запишем все хорошее и доброе, положительное и светлое, что есть в нас. Мы будем писать, не слишком задумываясь над тем, что пишем. Записываем первое, что приходит на ум. Но пишем, соблюдая главное условие наших занятий: говорить только правду. Да, мы сейчас говорим себе правду о себе. Откровенно и без

прикрас. Ведь мы наедине с собой. И нам не нужно ни украшивать себя, ни обманывать себя, потому что мы знаем, что это наши мысли и наше понимание себя. И то, что мы сейчас напишем, никто кроме нас никогда не прочтет. Эти строки мы пишем только для себя. Не нужно делать это упражнение второпях. Нам торопиться некуда. Ну что? Готовы? Приступайте.

Сколько пунктов у вас получилось? Два? Десять? Или много больше? Сейчас это большого значения не имеет. Вы вспомнили о себе все? Хорошо. Тогда спокойно отложите этот лист бумаги в сторонку и возьмите другой.

Второй лист – это перечень наших недостатков, отрицательных качеств и жизненных установок, а еще и негативных мыслей, убеждений и суждений о себе. Точно также, по пунктам, запишите все то, что первым придет в вашу прекрасную и умную голову. Трудно, очень трудно в чем-то плохом честно и откровенно признаться себе. Но это сделать необходимо для того, чтобы двигаться дальше. Выполнено? Замечательно.

А теперь сравним оба листа и посмотрим, чего больше в нас: хорошего или плохого, позитивного или негативного? Насколько больше? Если больше негативных утверждений – это может означать, что в нас занижена самооценка или



мы были слишком строги к себе в этот момент. Если больше положительных качеств, значит, у нас есть тот фундамент, на котором мы и будем строить дальше свою новую жизнь.

А если одного и второго поровну? Прекрасно! Мы считаем себя вполне уравновешенной особой, но это не значит, что мы удовлетворенно выдохнем и решим, что нам собой заниматься нет необходимости. Наша задача – значительно сократить второй список и пополнить первый.

А теперь еще раз взгляните на второй лист бумаги. Неужели все негативное, что вы написали сейчас о себе, на самом деле соответствует действительности и мешает вам жить счастливо? Для примера возьмем утверждение:

– Я толстая.

Но именно такую вас любит муж и вашим детям очень хорошо, по-домашнему уютно и тепло рядом с вами. Вы излучаете добро! А вашей необыкновенной выпечкой, которую вы так любите, восторгаются все: и ваши домашние, и ваши друзья. И вовсе вы не толстая, а просто женщина с пышными формами, которые вы несете легко и жизнерадостно. Так не отнести ли нам это утверждение в первый список?

Но если ваша полнота мешает вам жить и быть счастливой, тогда оставьте это утверждение там, где вы его записа-

ли и это будет то, над чем вы будете работать дальше, когда придет время.

Так, перебирая пункт за пунктом, вы перенесете несколько отрицательных на ваш взгляд утверждений в первый лист, или вычеркните их вообще. В этом я абсолютно уверена, потому что возможно вы сейчас записали то, что думают о вас другие люди, а не вы сами.

Закончили?

Теперь перечеркните крест-накрест лист с негативными утверждениями и с чувством произнесите вслух: «Эти отрицательные качества и жизненные установки больше не мои и ко мне никакого отношения не имеют! Они не оказывают на меня никакого влияния. Я свободна от них!» Затем разорвите этот лист и с удовольствием выбросьте в мусорное ведро.

Однако замечу, что, выполнив этот ритуал, мы на самом деле не избавились полностью от наших негативных качеств, мы лишь выбросили свои мысли о них. И мы прекрасно понимаем, что на самом деле избавиться от своих отрицательных качеств в одну минуту невозможно. Да и стоит ли? Ведь наши отрицательные качества – это часть нас самих, часть нашей неповторимой личности, которые делают нашу личность многогранной и яркой. Мы как бриллиант высо-

кой огранки переливаемся разными цветами радуги и имеем полное право на это. Мы сейчас учимся принимать себя такой, какая есть на самом деле – с нашими достоинствами и недостатками. Но негативные мысли о себе мы сегодня оставляем в прошлом и в дальнейшей жизни будем учиться опираться только на светлые и яркие грани нашего бриллианта – личности. А вот с негативными качествами, которые на самом деле мешают нам жить и чувствовать себя счастливыми придется поработать.

А что же делать с первым листком? Сложите его аккуратно и положите туда, где вы всегда легко сможете найти его. Этот листок нам еще понадобится. Кстати, вы можете заглядывать в него тогда, когда захотите. Ведь никогда не будет лишним напомнить себе о том, что именно в вас есть хорошего, доброго и светлого. И одной из наших целей будет приумножение хорошего, светлого и доброго в нас.

Теперь вы можете спросить меня: «Что делать, если в этом первом счастливом листке всего несколько пунктов?»

И я вам отвечу: «Не беда. Вы были слишком строги к себе. Окружающие вас люди и общество сформировали у вас неверное представление о вас и отношение вас к себе самой же». Над пополнением списка позитивных убеждений и представлений о себе мы непременно поработаем чуть позже. А для нас сейчас главное то, что сделан первый шаг и мы

верим в то, что наши занятия нам необходимы и в то, что у нас все получится.

Сделав сегодня первый, еще такой робкий шаг к себе на встречу, что вы ощущаете? Какое у вас настроение? Запомните эти свои первые ощущения и поблагодарите себя за работу, которую сделали сегодня.

Если вам понравилось то, что вы сделали сейчас для себя, то смело двигайтесь вместе со мной дальше. А если вас посетили сомнения, не расстраивайтесь. Скоро вы убедитесь в том, что ваши усилия не напрасны, и они довольно скоро принесут свои плоды.

\* \* \*

Аня совсем недавно перешагнула сорокалетний рубеж. Это была приятная блондинка с хорошо сохранившейся фигурой. Она сидела в кресле напротив меня и все не решалась приступить к работе.

– Аня, тебя что-то волнует? Почему ты не пишешь? – поинтересовалась я, всматриваясь в ее ухоженное лицо. – Может быть, тебе мешает мое присутствие, и ты хочешь остаться одна?

– Нет, что ты! – горячо воскликнула моя приятельница и откинулась на спинку кресла. – Просто я не знаю, что писать. Вот сижу и размышляю, что же во мне есть положительное, хорошее и доброе?

– Так-то уж ничего и не приходит на ум? – улыбнулась я.

– Да нет... – с сомнением проговорила Аня. – Только я не знаю...

– Ну, хорошо, – перебила я свою приятельницу. – Ты считаешь себя красивой женщиной?

– Может быть, я и не красавица, но я довольно симпатичная и привлекательная, – неуверенно произнесла Аня.

– Вот и пиши: первое – я очень привлекательная и симпатичная женщина...

Аня, положив лист бумаги на колени, что-то в нем написала и подняла на меня свои красивые глаза:

– А что писать дальше?

– Для начала, если хочешь, опиши свою внешность. Пиши именно о том, что тебе больше всего нравится в себе. А

потом запиши свои положительные качества и дальше...

– Я поняла. Спасибо, – быстро проговорила моя собеседница и принялась сосредоточенно писать.

В это время я вышла в кухню, чтобы приготовить чай. Я знала, что моя подруга пьет только чай, но мне также не хотелось мешать ей. Прошло около десяти минут и весьма довольная собой Аня, появилась на кухне, держа в руке два наполовину заполненных листа.

– Все, – с облегчением выдохнула она и удовлетворено улыбнулась.

– Ты закончила? Так быстро? – я не смогла скрыть своего удивления.

– Да! – воскликнула Аня и плюхнулась на стул. – Ты посмотришь?

– А ты этого хочешь? – поинтересовалась я, разливая душистый напиток.

– Конечно, – уверенно сказала Аня и принялась размешивать сахар в чашке.

– Хорошо. Давай посмотрим.

И каково же было мое удивление, когда в позитивном восприятии себя моя приятельница записала только три пункта:

Я симпатичная.

Я хорошая мать.

Я всех могу обвести вокруг пальца.

Учитывая то, что моя приятельница бизнес-леди, третий пункт несколько не удивил меня, однако озадачил.

Закончив чтение первого листа, я взглянула на второй. Минусов в себе моя подруга нашла гораздо больше. И практически все они были связаны с ее работой. И авторитарная она, и требует от подчиненных больше, чем все остальные ее коллеги; и голос она повышает на людей, и бранится часто, и не терпит возражений и так далее, и так далее... Вообще получился монстр какой-то. Хотя я знала ее с другой стороны и железной леди я назвать бы ее не смогла.

Затем мы еще долго сидели в моей уютной кухне и записывали качества Аня заново. Постепенно моя приятельница начала находить в себе и доброту, и женственность, и жизнелюбие... Ее список позитивных утверждений все попол-

нялся и пополнялся. И теперь она, чутко прислушиваясь к себе и своей душе, находила в себе все новые и новые достоинства. Сейчас эта работа радовала Аню, и она уже не примеряла на себя мнения о ней окружающих. Она была самой собой. Так же кропотливо и вдумчиво она находила в себе и отрицательные качества и, как ей казалось, отвратительные стороны своего характера. А в конце нашей беседы я поняла, что Аня на самом деле часто испытывает чувство страха. Она боится потерять детей и мужа, здоровье и бизнес, утвердившееся положение в обществе и уважение окружающих ее людей. Но ни разу за весь вечер моя очаровательная приятельница не произнесла: «Я счастлива. Я собой довольна. Я люблю себя такой, какая есть».



«Сегодня я принимаю Божественный дар изобилия. Отныне все, что я есть и что есть у меня, возрастает многократно. Все, что я делаю, увенчивается успехом. Я мыслю позитивно и с каждой своей молитвой принимаю изобилие. Все, что мне нужно (тогда, когда мне это нужно, там, где мне это нужно, и столько времени, сколько мне понадобится), – всегда у меня под руками. Отныне я не вижу ни отрицания, ни задержки, ни застоя в моих делах. Я утверждаю, что действие живого Духа способствует процветанию всего, что я делаю, умножает всякое благо, которое у меня есть и приносит успех мне и всем, кто меня окружает. Все, что я думаю и что делаю, вдохновляется Божественным присутствием, подкрепляется бесконечной энергией и умножается Божественной Добротой.

И это так!

Э. Холмс

С этой молитвы (или, если хотите, мы можем назвать ее позитивным суждением), мы и начнем наши занятия. В дальнейшем, мы каждый раз будем подбирать для себя еще и позитивные утверждения (аффирмации), которые как нельзя лучше будут подходить к нашим занятиям, нашему настроению или к нашей цели. Они просты, эти утверждения, но как

мощно работают! Ш. Гавэйн в своем труде «Созидающая визуализация» приводит их множество. Но позитивные утверждения или установки, вы можете для себя придумывать и сами. Только запомните одно правило – аффирмации обязательно должны произноситься от первого лица и в настоящем времени, как нечто уже свершившееся в вашей жизни.

В период занятий вы можете столкнуться с внутренними барьерами или блоками, которые зажимают ваш энергетический потенциал. Это могут быть подавленные где-то глубоко в душе эмоции страха, вины, неудовлетворенности, раздражения, злобы и т. д. И здесь необходимо помнить, что важно расслабиться и освободиться от всего того, что будет создавать помехи на нашем пути. Следует избегать контактов с неприятными людьми, с теми, кто вызывает у вас отрицательные эмоции, и стараться избегать ситуаций, которые могут негативно влиять на вас. Вы скажете, что это не так просто сделать. Уверю вас – это возможно и даже необходимо сделать. Но если совсем нет никакой возможности не общаться с неприятными вам людьми, то просто переключайте свое внимание от неприятных персон и ситуаций на что-то другое.

Например, коллега по работе раздражает вас своим визгливым голосом и тем самым вызывает у вас неприязнь. Тогда в момент ее ненавистного визга, поверните голову к ок-

ну и посмотрите на чистое голубое небо, а затем мысленно скажите себе: «Какая сегодня чудесная погода. Я пойду домой пешком. Не стану я трястись в душном троллейбусе, а лучше посмотрю вокруг себя: на зеленые деревья, на цветы, на счастливых молодых мамаш, которые выгуливают своих необыкновенно красивых чад. Или присяду в парке, в тени раскидистого дуба и буду наслаждаться минутами покоя и отдыха». И представьте себе эту картину. Или представьте что-то другое, что в эту минуту может порадовать вас. Здесь все будет зависеть от вашего воображения. И для этого вам потребуется всего несколько минут.

Ну, а если вы очень сильно раздражены, испытываете крайнее волнение и не в состоянии в эту минуту думать о чем-то другом, так посчитайте автомобили, проносящиеся по проспекту, на который выходят окна вашего кабинета, или обратите внимание на стоянку автомобилей и посчитайте, сколько там стоит машин красного цвета. В общем совсем неважно, на что вы будете смотреть, и что будете считать. Главное – моментально переключить свое внимание с неприятного объекта на нечто другое и сосредоточиться на этом.

Поверьте, мне, визг коллеги вы уже не будете слышать так явно. А она, почувствовав, что на ее крик вы не обращаете никакого внимания, тут же успокоится, а потом еще дол-

го будет строить предположения, почему вы ведете себя так странно и не реагируете на ее голосовые модуляции.

С момента начала занятий загружаться чужими проблемами также совершенно ни к чему. Смотреть по телевизору новости и кровавые триллеры абсолютно необязательно. Современные новости пугают и раздражают одновременно. А триллеры и детективы не содержат в себе того, что нам сейчас необходимо – покоя и расслабленности. Лучше посмотреть комедию или прикольный веселый мультфильм, или почитать что-нибудь забавное.

А еще необходимо, как можно чаще улыбаться и смотреть на себя в зеркало, потому что изо дня в день вы будете видеть в нем отражение перемен, происходящих в вас, и эти перемены будут вас непременно радовать. А если действовать совсем по правилам, то заведите дневник и записывайте все свои ощущения, впечатления и мысли, которые будут приходить к вам в период занятий. Пишите обо всем, о чем вам только захочется. И вы поймете, какой это прекрасный труд – описать все то, что с вами происходит. И не бойтесь своих мыслей. Размышляя, вы всегда примете или верное решение, или посоветуетесь с собой любимой, или выплесните на бумагу все то, что давно тяжелым грузом лежит на вашей душе. Ведь лучше все это записать и забыть, чем выплескивать свое раздражение на домашних, создавая вокруг себя тем-

ный вихрь из злости, усталости и раздражения. А нам с вами сейчас это совершенно ни к чему. Нам сейчас необходимо придерживаться ровного, спокойного состояния и хорошего настроения, чтобы сконцентрироваться на нашей главной задаче – изменить себя и свое отношение к миру и людям. И главное – полюбить себя такой, какой мы являемся на самом деле. А полюбим мы себя сами – полюбят нас и все окружающие.

Сегодня мы поразмышляем о том, зачем нам собственно нужно измениться? Для чего? И нужны ли нам эти занятия на самом деле?

Помните, мы вчера описывали свои достоинства и недостатки. Да, достоинств у нас немало, но мы накопили в себе и много неприятного и отрицательного. Вот эти наши отрицательные качества и негативные жизненные установки, которые мешают нам радоваться жизни, придется менять. Мы будем стараться избавиться от всего «мусора» внутри нас, а также постепенно будем освобождаться от своих страхов и сомнений. Мы будем искать корни наших проблем. Мы будем работать с теми негативными эмоциями, которые мешают нам жить. Мы будем наблюдать за изменением наших негативных представлений, которые и создали нашу проблему. А осознав все это, мы дадим возможность своим проблемам уйти из нашей жизни навсегда. И если мы поймем себя

и примем такой как есть, то и все трудности естественным образом разрешатся и исчезнут.

Мы наполнены разными убеждениями и держимся за них мощной хваткой, однако теперь мы должны осознать, что далеко не все из них соответствуют действительности и реальности. Они только кажутся нам истинными. А так как мы в них верим, то и поступаем соответственно.

# 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.