



*Луиза Хей*

КНИГА ЖЕНСКОГО  
СЧАСТЬЯ

*Все, о чем мечтаю*

ДЛЯ ТЕХ,  
КТО ХОЧЕТ  
ОТ ЖИЗНИ  
БОЛЬШЕГО

**Луиза Л. Хей**  
**Книга женского счастья. Все,  
о чем мечтаю... Для тех, кто  
хочет от жизни большего**  
**Серия «Луиза Хей. Бестселлеры»**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=25365032](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=25365032)*

*Книга женского счастья. Все, о чем мечтаю / Луиза Хей: Эксмо;*

*Москва; 2017*

*ISBN 978-5-699-99637-7*

### **Аннотация**

Перед вами сборник 11 лучших бестселлеров Луизы Хей, известного на весь мир психолога. "Я посвящаю эти книги тем искателям приключений, которые есть внутри нас", – говорит Луиза, которая своей жизнью доказала, что, создав мир, гармонию и здоровье в своем сознании – вы можете менять и реальность вокруг.

Если вы хотите от жизни большего, хотите расти и развиваться – этот букет из книг станет для вас лучшим подарком и проводником в мир счастья. Как услышать себя, как составить план действий, понять свои потребности, стать союзником для себя – бесценная информация в этих книгах Луизы Хей.

# Содержание

Книга 1	12
Введение	13
Часть 1	17
Во что я верю	19
Часть 2	33
Глава 1	34
Любить себя!	40
Совершенство ребенка	43
Суть реальной проблемы	48
Глава 2	51
Приведение мыслей в порядок	52
Представить себя ребенком	56
Осуждение семьи	58
Выбор родителей	59
Слушать других	59
Глава 3	63
Контролируйте свои мысли	64
Это всего лишь убеждение, которое вы восприняли в детстве	66
Если вы верите во что-то, оно кажется вам верным	69
Каждый момент – новое начало	69
Верно ли это?	71

Глава 4	75
Решение измениться	75
Я хочу измениться	77
Глава 5	86
Осознанность – первый шаг к исцелению и переменам	86
Не бойтесь учиться	89
Уловки, к которым мы прибегаем	89
Оставьте в покое своих друзей	95
Повторяющиеся стереотипы отражают наши потребности	97
Глава 6	105
Избавление от потребности	106
Ваш разум – это инструмент	109
Физическое избавление	113
В тисках прошлого	114
Прощение	117
Глава 7	123
Учитесь думать позитивными аффирмациями!	126
Любить себя	127
Тренировка сознания	128
Претворяйте свои знания в жизнь	132
Вы заслуживаете иметь желания	136
Холистическая философия	137
Глава 8	141

Всегда подбадривайте себя	142
Законы, которым подчиняется наша жизнь	143
Активизируйте свое обучение	144
Моя ежедневная работа	144
Как вы начинаете свой день?	147
Медитация	147
Не бойтесь преодолевать препятствия	151
Любите себя и свое дело	154
Часть 3	158
Глава 1	159
Как быть любимым	163
Глава 2	168
Глава 3	175
Конец ознакомительного фрагмента.	177

**Луиза Хей**

**Книга женского счастья.**

**Все, о чем мечтаю...**

**Для тех, кто хочет  
от жизни большего**

**YOU CAN HEAL YOUR LIFE**

By Louise L. Hay

Copyright © 1984, 1987, 2004 by Louise L. Hay

Original English language publication 1991 by Hay House,  
Inc. in California, USA. Tune into Hay House broadcasting at:  
[www.hayhouseradio.com](http://www.hayhouseradio.com)

**LIFE! Reflections On Your Journey**

By Louise L. Hay

Copyright © 1995 by Louise L. Hay

Original English language publication 1995 by Hay House,  
Inc. in California, USA. Tune into Hay House broadcasting at:  
[www.hayhouseradio.com](http://www.hayhouseradio.com)

**LOVE YOUR BODY**

By Louise L. Hay

Copyright © 1985 by Louise L. Hay

Expanded Edition Copyright © 1989 by Louise Hay

Original English language publication 1985 by Hay House,  
Inc. in California, USA. Tune into Hay House broadcasting at:  
[www.hayhouseradio.com](http://www.hayhouseradio.com)

## LOVE YOURSELF HEAL YOUR LIFE WORKBOOK

By Louise L. Hay

Copyright © 1990 by Louise L. Hay

Original English language publication 1990 by Hay House,  
Inc. in California, USA. Tune into Hay House broadcasting at:  
[www.hayhouseradio.com](http://www.hayhouseradio.com)

## THE POWER IS WITHIN YOU

By Louise L. Hay

Copyright © 1991 by Louise L. Hay

Original English language publication 1991 by Hay House,  
Inc. in California, USA. Tune into Hay House broadcasting at:  
[www.hayhouseradio.com](http://www.hayhouseradio.com)

## GRATITUDE: A Way of Life

By Louise L. Hay

Copyright © 1996 by The Hay Foundation

Original English language publication 1996 by Hay House,  
Inc. in California, USA. Tune into Hay House broadcasting at:  
[www.hayhouseradio.com](http://www.hayhouseradio.com)

## INNER WISDOM

By Louise L. Hay

Copyright © 2000 by Louise L. Hay

Original English language publication 2000 by Hay House, Inc. in California, USA. Tune into Hay House broadcasting at:  
[www.hayhouseradio.com](http://www.hayhouseradio.com)

## HEART THOUGHTS – A Daily Guide to Finding Inner Wisdom

By Louise L. Hay

Copyright © 1990 by Louise L. Hay

Original English language publication 1990 by Hay House, Inc. in California, USA. Tune into Hay House broadcasting at:  
[www.hayhouseradio.com](http://www.hayhouseradio.com)

## COLORS & NUMBERS – Your Personal Guide to Positive Vibrations in Daily Life

By Louise L. Hay

Copyright © 1999, 2010 by Louise Hay

Original English language publication 1999 by Hay House, Inc. in California, USA. Tune into Hay House broadcasting at:  
[www.hayhouseradio.com](http://www.hayhouseradio.com)

## I CAN DO IT

Copyright © 2004 by Louise L. Hay

Original English language publication 2004 by Hay House,



Inc. in California, USA. Tune into Hay House broadcasting at:  
[www.hayhouseradio.com](http://www.hayhouseradio.com)

## A GARDEN OF THOUGHTS: My Affirmation Journal

By Louise L. Hay

Copyright © 1999 by Louise L. Hay

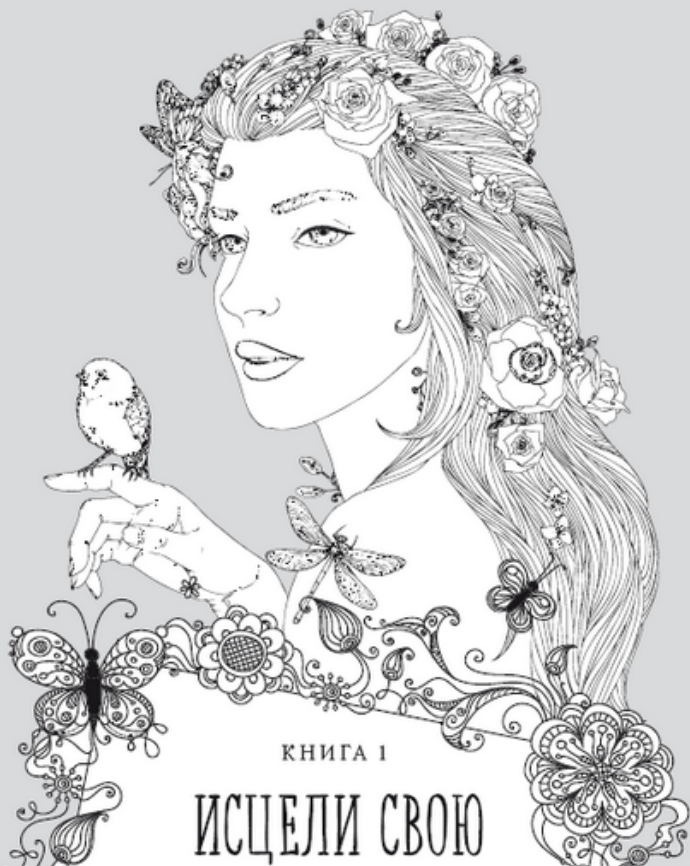
Original English language publication 1999 by Hay House,  
Inc. in California, USA. Tune into Hay House broadcasting at:  
[www.hayhouseradio.com](http://www.hayhouseradio.com)



- © Шпельникова Е. Р., перевод на русский язык, 2016
- © Литвинова Н. Н., перевод на русский язык, 2016
- © Баталова Н.А., перевод на русский язык. 2015
- © Жукова А. Н., текст, 2015
- © Родякина Р. В., перевод на русский язык, 2016
- © Файнштейн И., перевод на русский язык, 1998, 1999
- © Кулиш А. С., перевод, 2015
- © Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2017

# Книга 1

## Исцели свою жизнь



КНИГА 1

ИСЦЕЛИ СВОЮ

# Введение

*Дорогие друзья!*

Я написала эту книгу, чтобы поделиться с вами своими знаниями и теорией, которую проповедую. Она уже получила широкое признание как заслуживающее доверия исследование различных вариантов психологического настроя, вызывающих недуги.

Я получила сотни писем читателей, которые просили сообщить дополнительную информацию. Многие мои пациенты и участники семинаров здесь, в Америке, и за рубежом обратились с просьбой подробнее изложить суть и методы моей теории.

Моя новая книга написана в виде пособия. Представьте себе, что вы пришли ко мне на прием или присутствуете на моем семинаре. Если вы будете выполнять мои рекомендации в указанной здесь последовательности, то, прочитав последний абзац, вы уже начнете изменять свою жизнь.

Советую сначала прочитать все. Затем медленно перечитать второй раз, тщательно выполняя каждое упражнение.

Не спешите, уделите внимание каждому из них. Если есть возможность, выполняйте упражнения с другом или с кем-то из близких родственников.


Каждая глава открывается аффирмацией, которая хороша для использования именно в той области жизни, в которой у

вас возникли проблемы. Уделите два-три дня изучению каждой главы. Многократно повторяйте и записывайте аффирмацию.

Все главы завершаются исцеляющей медитацией, которая поможет усвоить положительные идеи и таким образом изменить ваш стереотип мышления. Перечитывайте каждую медитацию несколько раз в день.

*Вот несколько тезисов моей философии:*


1. Каждый из нас отвечает за свой жизненный опыт.
2. Каждая мысль формирует наше будущее.
3. Наша сила – в настоящем моменте.
4. Все мы страдаем от недовольства собой и сознания собственной вины.
5. Тайная мысль каждого: «Я недостаточно хорош».
6. Это только мысль, а мысль можно изменить.
7. Обида, осуждение и сознание вины – самые пагубные для нас состояния души.
8. Избавление от обиды может излечить даже от рака.
9. Все у нас ладится, если мы действительно любим себя.
10. Мы должны избавиться от прошлого и всех простить.
11. Надо захотеть научиться любить себя.
12. Самоуважение и согласие с самим собой в настоящем – ключи к положительным переменам в будущем.
13. Каждой болезни в своем теле мы обязаны себе.



В бесконечном потоке жизни,  
частицей которого я являюсь,  
все прекрасно, цельно, совершенно.  
Но жизнь постоянно меняется.

Нет ни начала, ни конца —  
лишь круговорот материи и опыта.

Жизнь не есть нечто неподвижное  
и застывшее,



каждый миг ее неповторим  
и приносит обновление.

Я неразрывно связан  
с Великой Силой, создавшей меня,  
которая дает мне энергию  
строить собственную жизнь.

Я счастлив, что обладаю Силой Разума  
и могу пользоваться ею, как хочу.

Каждое мгновение жизни —  
отправная точка на пути движения  
от прошлого к будущему.

Изменения для меня начинаются  
именно здесь, именно сейчас.

В моем мире все прекрасно.





# **Часть 1**

## **Философия Луизы Хей**

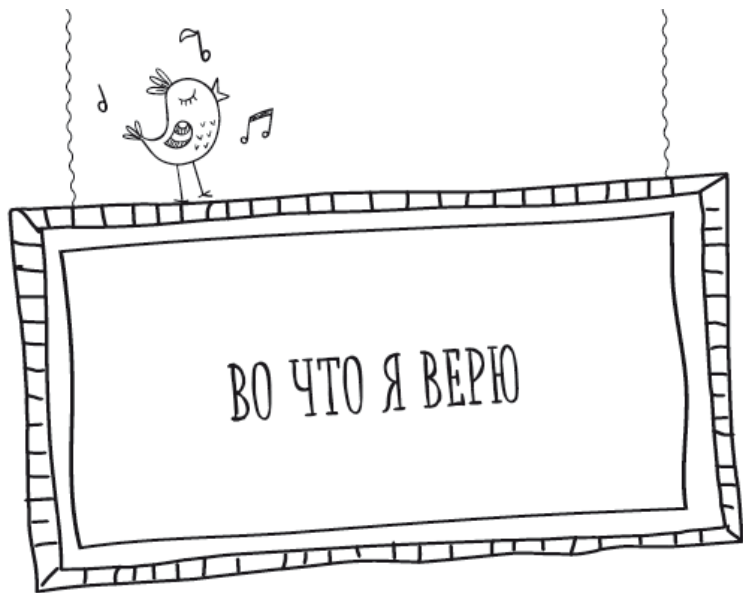
*Дорога к мудрости и знаниям всегда открыта.*



ЧАСТЬ 1

ФИЛОСОФИЯ  
ЛУИЗЫ ХЕЙ

# Во что я верю



*В сущности, наша жизнь очень проста: нам возвращается то, что мы отдаем.*

Все, что мы думаем о себе, становится реальностью. Я убеждена, что все мы, включая меня, отвечаем за все в нашей жизни – и хорошее, и плохое. Каждая наша мысль формирует будущее. Каждый из нас своими мыслями, чувствами и словами создает свой жизненный опыт.

Мы сами создаем различные ситуации, а потом, растратив энергию, возлагаем на других вину за свои разочарования. Никто и ничто не властны над нами, так как мы единственные мыслители в своей жизни. Только сотворив гармонию в своих умах, мы обретаем ее в нашей жизни.

Скажите, какое из двух утверждений более характерно для вас: «Люди стремятся причинить мне зло» или «Все готово мне помочь»? Дело в том, что каждое из этих убеждений формирует различный опыт. Наши представления о себе и о жизни приобретают реальные черты.

*Космос поддерживает каждую нашу мысль, в которую мы хотим верить.*

Иначе говоря, наше подсознание впитывает все, во что мы хотим верить, то есть мои представления о себе и о жизни становятся реальностью для меня, а ваши – для вас. Мы имеем неограниченные возможности выбора, как думать и о чем. Понимая это, лучше выбрать утверждение: «Все готово мне помочь», чем «Люди стремятся причинить мне зло».

*Космическая сила никогда не судит и не осуждает нас.*

Она принимает нас такими, какие мы есть, а затем отражает наши убеждения в нашей жизни. Если я хочу верить, что жизнь уныла, я одинок, никто не любит меня, то такой и окажется моя жизнь.

Если же внушу себе, что мир пронизан любовью, я люблю

и способна вызвать ответное чувство, если буду многократно повторять эту аффирмацию, то это мое убеждение станет реальностью. Люди, любящие меня, войдут в мою жизнь, их чувства еще больше окрепнут, и я легко буду выражать симпатию и сердечную привязанность к другим.

*Большинство из нас имеет нелепые представления о том, кто мы такие, и придерживается строгих правил, как следует жить.*

Говорю это не в осуждение, так как каждый из нас в меру сил и способностей старается все делать как можно лучше.

Если бы мы были мудрее, лучше понимали себя и жизнь, то, конечно, поступали бы по-другому. Не укоряйте себя за создавшуюся ситуацию. Уже тот факт, что вы открыли для себя Луизу Хей, означает, что вы готовы изменить свою жизнь к лучшему. Поблагодарите себя за это. «Мужчины плачут», «Женщины не умеют распоряжаться деньгами»... В какие жесткие рамки загоняют нас!

*Наше отношение к себе и жизни формируется в раннем детстве под влиянием взрослых, окружающих нас.*

Именно тогда мы получаем первые представления о самих себе и о мире. Если вы жили среди несчастных, озлобленных, напуганных или испытывающих чувство вины людей, то узнали много плохого о себе и своем окружении. «Я всегда все делаю неправильно», «Это моя вина», «Если сержусь,

значит, я плохой». Такие мысли делают наше бытие грустным и полным разочарований, отражающих тот образ жизни, который мы хотим реализовать на своем пути.

*Повзрослев, мы стремимся воссоздать эмоциональную атмосферу, в которой прошло наше детство.*

Трудно сказать, хорошо это или плохо, правильно или нет, но это то, что в нашем сознании ассоциируется с понятиями «дом», «семья». Строя свои личные отношения, мы пытаемся воссоздать родственные связи, которые были у нас с родителями или между ними. Не случайно наши возлюбленные и начальники зачастую бывают «точь-в-точь» как мама или папа. Мы относимся к себе так же, как родители относились к нам, как и они, мы ругаем и наказываем себя. Прислушайтесь к себе! Вы используете почти те же слова, что слышали в семье.

Если нас любили в детстве, то теперь, став взрослыми, мы тоже холим и лелеем себя.

Как часто вы говорили себе: «Ты все делаешь неправильно! Ты во всем виноват!»

«Ты замечательный! Я люблю тебя». Часто ли вы говорите это себе теперь?

*Как бы то ни было, я не стала бы осуждать родителей за это.*

Мы все жертвы тех, кто сам в свое время оказался жерт-

вой. Вероятно, родители не могли нас научить тому, чего не знали сами. Если ваши мать или отец не умели любить себя, то, конечно, не смогли научить этому и вас. Они старались, как могли, и поступали так, как их самих учили в детстве. Если хотите лучше понять родителей, уговорите их вспомнить свое детство. Терпеливо выслушав рассказ, вы поймете, откуда появились их страхи и косые взгляды. Окажется, что родители, по вашему мнению «плохо» обращавшиеся с вами в детстве, были такими же запуганными, как и вы.

*Я уверена, что мы сами выбираем своих родителей.*

Каждый из нас решает воплотиться в определенном образе, месте и времени на этой планете. Мы решили прийти сюда, чтобы получить определенные знания и жизненный опыт, которые обеспечили бы наше дальнейшее духовное и эмоциональное развитие. Мы выбираем свой пол, цвет, страну, где родиться, а потом ищем подходящих родителей, в которых отразится тот образ жизни, который мы хотим реализовать на своем жизненном пути. Потом, повзрослев, мы смотрим на них укоризненно и хнычем: «Это вы во всем виноваты!» Однако на самом деле мы сами выбрали их, так как они идеально соответствовали тому, что мы хотели бы совершить в своей жизни.

Мы формируем свои убеждения в детстве, а затем в течение всей жизни создаем ситуации, отвечающие им. Оглянитесь на свое прошлое. Вы увидите, как часто вы попадали

в одни и те же обстоятельства. Я уверена: они отражали то, во что вы верите сами. И не имеет значения, как долго эта проблема существовала, насколько серьезной была и в какой степени угрожала вашей жизни.

*Наша сила – в настоящем моменте.*

Все события вашей жизни вплоть до настоящего момента были созданы вашими мыслями, убеждениями в прошлом и словами, которые вы произнесли вчера, на прошлой неделе, в прошлом месяце, прошлом году, десять, двадцать, тридцать, сорок лет назад или еще раньше, в зависимости от вашего возраста.

Тем не менее это ваше прошлое. Оно ушло безвозвратно. Очень важно знать, о чем вы думаете и во что верите, и что говорите именно в данный момент, поскольку именно эти мысли и убеждения сформируют ваше будущее. Ваша сила именно в настоящем моменте. Именно он определяет ваши поступки на завтра, следующую неделю, следующий месяц и т. д.

Хорошо, если бы вы обратили внимание на то, о чем думаете именно сейчас. Ваши мысли позитивные или негативные? Хотите, чтобы они определили ваше будущее? Запомните их и в дальнейшем имейте это в виду.

*Главное в нашей жизни – мысль, а мысль всегда можно изменить.*



Не имеет значения, что за проблема стоит перед нами; наш поступок – всего лишь отражение мысли. Даже если вы испытываете чувство глубокой неудовлетворенности собой, оно лишь результат того, что вы сами о себе так думаете. «Я плохой человек». Эта мысль формирует чувство, которому вы поддаетесь. Как бы то ни было, если не будет мысли, не будет и чувства. А мысли можно изменить.

Изменится мысль, и вы избавитесь от чувства.

Все это только объясняет происхождение многих наших убеждений. Но не будем использовать эту информацию для оправдания заикленности на своей боли или неприятностях. Каким бы долгим ни был наш негативный настрой, прошлое не властно над нами. Источник нашей силы – настоящий момент. Как чудесно сознавать это! Мы можем уже сейчас начать свободную жизнь.

*Верите вы или нет, но мы сами выбираем свои мысли.*

Мы можем снова и снова по привычке думать об одном и том же, так что даже не создается впечатления, что эти мысли выбираем мы сами. Но мы сделали своеобразный выбор, и мы можем отказаться от некоторых мыслей. Вспомните, как часто вы не желали позитивно думать о себе. А теперь можете отказаться от негативных мыслей.

Мне кажется, что все, с кем я знакома или кого лечила, в той или иной мере страдают от недовольства собой и сознания собственной вины. Чем больше мы ненавидим себя, чем

сильнее чувство вины, тем менее благополучна наша жизнь. И наоборот, чем больше ценим и уважаем себя и меньше виним, тем больших достигаем успехов во всех областях жизни.

Самая сокровенная мысль всех, кого я лечила: «Я недостаточно хорош». Можно еще добавить к этому: «Я мало работаю» или «Я – недостойн». Ну как, узнаете себя? Вы часто себе говорили, намекали или чувствовали, что «недостаточно хороши»? Но для кого? И по чьим меркам?

Если это мнение укоренилось в вас, то как можно сделать свою жизнь процветающей, полной любви, радости и здоровья? Это подсознательное убеждение так или иначе будет входить в противоречие с вашей жизнью. Вы никоим образом не сможете совместить их, что-то обязательно будет идти не так.

*Я убеждена, что чувство обиды, критика и самокритика, сознание вины и страх порождают самые большие проблемы.*

Именно эти чувства и состояния вызывают большинство проблем в нашем теле и жизни. А причина в том, что мы осуждаем других и не несем ответственности за свои поступки. Действительно, если мы сами будем отвечать за все происходящее в нашей жизни, то некого будет обвинять. Где бы и что бы ни происходило «там, вне нас», – это только отражение нашего собственного сознания. Я ни в коем случае не

оправдываю плохое поведение некоторых людей, но именно наши убеждения привлекают их и провоцируют так дурно обращаться с нами.

Если вы поймаете себя на том, что говорите: «Все со мной поступают плохо, критикуют, не помогают, унижают и оскорбляют меня», значит, это ваш психологический настрой, ваш стереотип мышления. Вероятно, какие-то ваши мысли привлекают к вам внимание людей, которые позволяют себе такое поведение. Но если вы измените свой настрой, они отойдут в сторону и станут вести себя так с другими. Вы больше не будете привлекать их.

Приведу результаты влияния психологического настроения на физическое состояние людей. Так, длительное чувство обиды и гнева пожирает тело и может спровоцировать рак. Постоянная привычка осуждать и критиковать вызывает артрит. Чувство вины связано с ожиданием наказания, которое формирует болевые ощущения. Когда ко мне приходит пациент с жалобой на многочисленные боли, я знаю: его мучает сознание не одной вины. Страх и напряжение могут способствовать облысению, возникновению язвенной болезни и трофических язв на ногах.

Я пришла к выводу, что прощение, избавление от обиды и душевное равновесие способно излечить даже рак. Хотя это, возможно, звучит слишком упрощенно, я убедилась на практике в правдивости вышесказанного.

*Мы можем изменить наше отношение к прошлому.*

Прошлое ушло безвозвратно. Не в наших силах изменить его. Но мы можем изменить наши представления о нем. Как глупо сейчас, в данный момент наказывать себя за обиду, нанесенную нам кем-то в далеком прошлом.

Я часто говорю людям, страдающим от обиды: «Пожалуйста, начните избавляться от этого чувства сейчас, пока это сделать довольно легко. Не ждите, пока окажетесь под ножом хирурга или на смертном одре. Тогда ужас охватит вас, вы начнете паниковать, и нам будет очень трудно сосредоточить ваши мысли на лечении. Сначала потребуется время, чтобы избавить вас от страха».

Если вы внушите себе, что вы беспомощные и незащищенные жертвы и все наши усилия вылечить вас бесполезны, то Космос поддержит это убеждение, в результате ваше состояние будет ухудшаться с каждым днем. Крайне необходимо, чтобы вы выбросили из головы глупые, косные и грустные мысли, которые не поддерживают вас. Даже наша концепция Бога должна работать на нас, а не против нас.

*Для того чтобы избавиться от прошлого, мы должны захотеть простить*

Мы должны захотеть избавиться от прошлого и простить всех, включая себя. Может быть, мы не знаем, как это сделать, но, возможно, даже фраза «Мы намерены простить» означает начало исцеляющего процесса.

Исцеление возможно лишь в том случае, если мы откажемся от прошлого и всех простим.

«Я прощаю тебя за то, что ты не такой, каким бы я хотел тебя видеть. Я прощаю и освобождаю тебя». Эта аффирмация делает и нас свободными.

*Все заболевания происходят от нежелания простить*

В книге «Курс лекций о чудесах» (автор – Уопник Кеннет. – *Red*) говорится, что все болезни происходят от нежелания простить людей и себя и что каждый раз, когда мы заболеваем, надо оглянуться вокруг и посмотреть, кого мы должны простить.

А я бы добавила к этому: вы обнаружите, что вам будет труднее всего простить именно того человека, которому необходимо позволить уйти прежде других. Прощение означает отказ, уступку, разрешение уйти. Но это ничего не имеет общего с дурным поведением. Просто это – избавление от всей проблемы. Нам не обязательно знать, КАК прощать. Единственное, что от нас требуется, – иметь ЖЕЛАНИЕ, НАМЕРЕНИЕ простить. Космос сам позаботится, как это сделать. Мы всегда ощущаем свою боль. Но многим из нас так трудно представить, что те, кто больше всего нуждаются в прощении, тоже чувствовали боль. Мы должны понять, что они старались делать все как можно лучше, пользуясь знаниями и сведениями, доступными им в то время.

Когда ко мне приходят люди со своими проблемами, все

равно, с какими – слабое здоровье, нехватка денег, далекие от совершенства отношения или снижение творческих способностей, – единственное, над чем я работаю с ними, – это **ЛЮБОВЬ К СЕБЕ**.

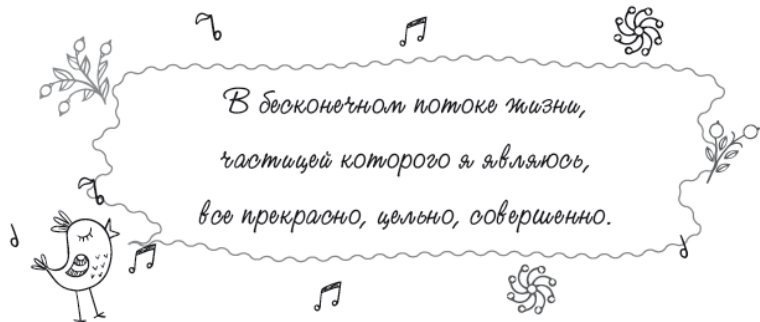
Полагаю, что когда мы действительно любим и принимаем себя такими, какие есть на самом деле, все в жизни складывается хорошо. Наше здоровье улучшается, мы зарабатываем больше денег, наши отношения становятся более гармоничными, а творческие способности полностью раскрываются. Создается впечатление, что все происходит без наших усилий, само собой.











Любовь и душевное равновесие, спокойная, доброжелательная и доверительная атмосфера делают вашу работу более организованной, отношения – более теплыми. В таком состоянии вы быстрее найдете новую работу, лучшее, чем было, жилье и даже сможете нормализовать свой вес. Известно, что любящие себя и свое тело люди никогда не обращаются плохо ни с собой, ни с другими.

Ваше душевное равновесие и самопризнание сейчас являются ключом к благотворным переменам во всех областях жизни в будущем.

По-моему, любовь к себе начинается с отказа от любой самокритики когда-либо и за что-либо. Критика и осуждение загоняют нас в рамки тех стереотипов мышления, которые мы пытаемся изменить. Понимание и доброта помогают выйти из этих рамок. Вспомните, ведь вы годами терзали се-

бя самокритикой. И что из этого вышло? Попробуйте жить в согласии с самим собой и посмотрите, что будет дальше.





Я верю в Силу, более  
могущественную, чем я.  
Каждый день, каждый миг  
она струится сквозь меня.  
Я открываю себя мудрости  
и признаю, что в Космосе существует  
Единственный Разум.  
Он задает все вопросы,  
он предлагает все решения,  
он исцеляет, творит, создает.  
Я верю этой Великой Силе  
и в этот Великий Разум и знаю:  
то, что должно знать,  
открывается мне, то, что должно иметь,  
приходит ко мне в должное время,  
в должном месте и в должной  
последовательности.  
В моем мире все прекрасно.



# Часть 2

## Занятия с Луизой



ЧАСТЬ 2

ЗАНЯТИЯ  
С ЛУИЗОЙ

# Глава 1

## В чем проблема?

*Не бойтесь заглянуть себе в душу.*



*Мое тело не функционирует.*

Оно болит, кровоточит, ноет, давит, ломит, жжет, стареет, усыхает. Я плохо вижу, плохо слышу... Плюс многие другие ощущения и состояния, свойственные только вам. Но все это

я уже слышала!

*Отношения с окружающими меня людьми далеки от идеала.*

Родственники или окружающие меня люди все время что-то требуют, не поддерживают меня, осуждают, не любят, докучают мне, не хотят, чтобы я беспокоил их, не дают возможности оставаться одному, третируют, никогда не слушают меня... Это все так знакомо. Вы можете добавить что-то еще?

*Мои финансовые дела плачевны.*

Доходов нет, если они и появляются, то очень редко, денег никогда не хватает, они утекают сквозь пальцы быстрее, чем приходят; мои доходы не позволяют вовремя оплачивать счета... Плюс то, что вы можете придумать сами. По-моему, вы и я где-то уже это слышали?

*Моя жизнь не ладится.*

Я никогда не делаю того, что хотелось бы. Никому не могу угодить. Не знаю, чего хочу. Мои желания и потребности игнорируются. Я все делаю только в угоду им. Меня всячески унижают и третируют. У меня нет таланта. У меня ничего не получается. Я всегда откладываю дела на потом. Мне просто не везет... Не правда ли, все это до боли знакомо?

Когда бы я ни спросила своего пациента, как у него (нее)

идут дела, всегда получаю один из вышеприведенных ответов, а иногда сразу несколько. Люди обычно убеждены, что знают свои проблемы. Но мне-то известно, что эти жалобы – всего лишь внешнее проявление их образа мыслей, их психологического настроения. Под ними скрыты другие проблемы, более глубокие, являющиеся базисом всех внешних проявлений.

Я внимательно прислушиваюсь к речи собеседников, к словам, которые они употребляют, и задаю несколько вопросов, которые считаю главными:

*Что происходит в вашей жизни?*

*Как вы себя чувствуете?*

*Как зарабатываете на жизнь?*

*Любите ли вы свою работу?*

*Каково ваше финансовое положение?*

*Какова ваша личная жизнь?*

*Чем закончился ваш последний роман?*

*А предпоследний?*

*Расскажите мне кратко о своем детстве.*

Беседуя с пациентами, я наблюдаю за их мимикой, позой, которую они принимают, но основное внимание уделяю их словам. Известно, что мысли и слова определяют наше будущее. Слушая, как и что говорит человек, я без труда могу понять причину его конкретных проблем. Ведь наши слова отражают наши скрытые мысли. Иногда слова, употребляемые пациентами, не согласуются с поступками, о которых

они рассказывают. Тогда мне ясно, что пациенты либо не в курсе реальных событий, либо лгут мне. Одно из этих предположений и является отправным пунктом нашей работы.

### **Упражнение «Я должен»**

Я даю пациентам лист бумаги, ручку и прошу написать сверху заголовок: «Я должен».

Затем предлагаю в пяти или шести вариантах закончить эту фразу. Некоторые затрудняются даже начать упражнение, в то время как других нелегко остановить. Когда все ответы написаны, я прошу пациентов зачитать их вслух по порядку, начиная словами «Я должен...». После каждого ответа спрашиваю: «Почему?»

Ответы, которые я получаю, интересные и откровенные. Они звучат примерно так: «Моя мать сказала, что я должен», «Потому что боюсь», «Потому что я должен быть безупречным», «Потому что я должен каждый день так поступать», «Потому что я слишком ленивый (мал ростом, высокий, чересчур полный, слишком худой, неразговорчивый, очень некрасивый, совсем никчемный и т. д.)».

Ответы показывают, что эти люди участвуют в формировании своего мнения, которое лимитирует их поведение.

Не комментируя ответы, я в конце занятия беседую с пациентами на тему «Глагол «ДОЛЖЕН».

Я уверена, что этот глагол – одно из самых, если так можно выразиться, разрушительных слов в нашем языке. Каж-

дый раз, произнося его, мы, в сущности, говорим неправильно. Мы либо сейчас ошибаемся, либо когда-то сделали ошибку, либо собираемся ее совершить. Не думаю, что нам нужны новые «ошибки» в жизни. У нас должен быть более свободный выбор. Будь моя воля, я бы совсем изъела из словаря глагол «должен», заменив его выражением «Я бы мог», потому что оно дает нам шанс не совершать ошибок.

Затем я прошу своих собеседников прочитать упражнение, фразу за фразой, еще раз, начиная их словами: «Если бы я действительно хотел, я бы мог...». В этом случае все ответы предстают в новом свете.

Когда упражнение выполнено, я прошу зачитать его и после каждого предложения мягко, ненавязчиво спрашиваю. «А почему не сделали?» Вот какие ответы я слышала: «Я не хочу», «Я боюсь», «Я не знаю, как», «Потому что я плохой» и т. д.

Выясняется, что некоторые пациенты годами укоряли себя за поступки, совершенные против своей воли, или осуждали себя за невоплощенные планы и мечты. Очень часто они поступали так, следуя советам или указаниям других людей. Теперь, осознав это, они могли, выполняя мое упражнение, запросто вычеркнуть эту фразу из списка с глаголом «должен». Какое облегчение они сразу чувствовали!

Посмотрите на людей, которые годами против своего желания, только в угоду родителям заставляют себя делать карьеру. А все потому, что те считали: «Он должен стать зуб-

ным врачом или учителем». Как часто мы страдаем от сознания собственной неполноценности, потому что кто-то сказал, что, следуя примеру какого-то родственника, мы «должны» стать богаче, энергичнее или красивее.

А что бы вы могли с чувством облегчения вычеркнуть из своего списка с глаголом «должен»?

Выполнив упражнение, мои собеседники начинают другими глазами смотреть на свою жизнь. Они понимают, что поступали так или иначе вопреки своей воле и желанию, просто это считалось обязательным. Они опасались своим отказом обидеть кого-либо, старались угодить другим или считали себя «плохими».

Теперь проблема приобретает другие очертания. Друзья! Я начала свое занятие с попытки избавить вас от сознания своей «неправильности», своего несоответствия чьим-то стандартам.

Затем я обычно знакомя вас со своей жизненной философией, изложенной в начале этой книги. Вот ее суть. Жизнь в действительности очень проста: мы получаем то, что отдаем другим. Вселенная полностью поддерживает убеждения, которые мы предпочитаем иметь. Еще в детстве под влиянием взрослых мы учимся оценивать себя. С годами наши убеждения, какими бы они ни были, отражаются в наших поступках. Существуют разные варианты психологического настроя. Наша сила – в настоящем моменте. Перемены могут начаться именно сейчас, сию минуту.

## Любить себя!

Мне хотелось бы повторить еще раз, что независимо от того, какие проблемы волнуют пациентов и учеников, единственное, над чем я работаю с каждым, называется «Любить себя!» Любовь – чудодейственное средство. Любить себя – означает привносить чудеса в свою жизнь.

Я не имею в виду тщеславие, надменность или эгоцентризм, так как это не любовь, а всего лишь страх. Я говорю об уважении к себе, благоговении перед своим телом и разумом и благодарности к ним.

Что я подразумеваю под словом «любовь»? Это чувство огромной признательности, пронизывающее каждую клеточку моего сердца. Существуют различные объекты любви. Я, например, люблю:

- жизнь во всех ее проявлениях;
- радость бытия;
- красоту, окружающую меня;
- другого человека;
- знания;
- сам мыслительный процесс;
- свое тело и его функции;
- зверей, птиц и рыб;
- все виды овощей;
- космос и все, что с ним связано.



А что вы можете еще добавить?

А теперь рассмотрим, как мы выражаем недовольство самим собой:

- мы постоянно ругаем и критикуем себя;
- мы плохо обращаемся со своим телом, злоупотребляя пищей, алкоголем и наркотиками;
- мы внушаем себе, что нас никто не любит;
- мы боимся потребовать приличную плату за свою работу;
- мы сами провоцируем болезни и боли;
- мы откладываем дела, которые могли бы принести нам пользу;
- мы живем в хаосе и беспорядке;
- мы делаем долги и обременяем себя платежами и расходами;
- мы заводим любовников и партнеров, которые унижают нас.

А как вы выражаете неудовлетворение собой?

Отрицание всего хорошего, что есть в вас, и есть нелюбовь к себе. Я вспомнила случай с одной пациенткой, которая носила очки. Однажды она избавилась от страха, мучившего ее всю жизнь. На другой день, проснувшись, она обнаружила, что очки стали ей мешать. Поглядев вокруг, она поняла, что ее зрение полностью восстановилось.

Тем не менее весь день она говорила себе: «Не верю, не могу поверить в это». В результате на следующий день ей

снова пришлось надеть очки. Дело в том, что наше подсознание не воспринимает юмора, а пациентка не смогла поверить в чудесное исцеление.

Другим проявлением неудовлетворенности собой является чувство неполноценности.

Том был прекрасным художником. Он на заказ декоративно оформлял стены домов богатых клиентов. Тем не менее он всегда опаздывал с оплатой своих счетов. Первоначальная цена, назначаемая им, не соответствовала затраченным на работу усилиям и времени. Каждый, кто выполняет неординарную работу, вправе требовать любую оплату. Состоятельные люди любят платить большие деньги, так как в этом случае ценность приобретаемого ими возрастает.

Приведу следующие примеры.

Ваш партнер устал и раздражен. Вы спрашиваете себя: «Что я сделала не так?»

Он пригласил вас на свидание раз или два, а потом навсегда исчез. Вы думаете: «Я, наверное, ему не подхожу».

Ваш брак заканчивается разводом, и вы уверены, что потерпели крах.

Вы чувствуете себя неполноценным, так как ваше тело совсем не соответствует тем эталонам красоты, которые можно видеть в рекламе и журнале «Вог».

Вы не можете представиться, как положено, так как уверены, что недостаточно хороши для этого.

Вы боитесь интимной близости, не решаетесь завести се-

рьезный роман, предпочитая редкие и случайные связи.

Вы не можете принимать решения, потому что уверены, что обязательно ошибетесь.

А как вы выражаете свое чувство неполноценности?

## Совершенство ребенка

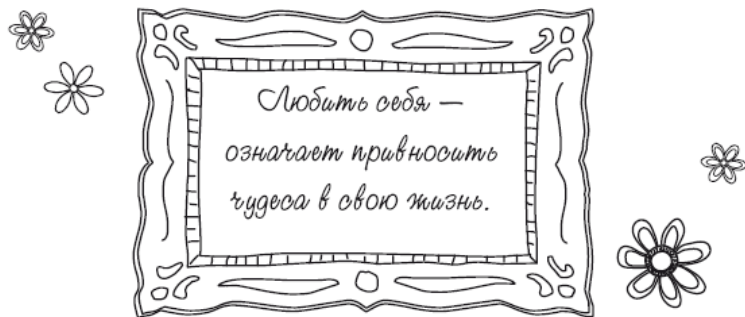
Как совершенны и очаровательны вы были в раннем детстве! Детям не надо стремиться к совершенству, они и есть само совершенство и ведут себя так, словно знают об этом. Они ощущают себя центром Вселенной, не боятся просить все, что захочется, и, не стесняясь, выражают свои эмоции: если ребенок сердится – вся округа знает об этом, он улыбается – и его улыбка освещает весь дом. Дети преисполнены любви и обладают удивительной смелостью.

Малыш может умереть без любви. С годами мы, взрослые, вынуждены учиться жить без этого чувства, но для ребенка это невыносимо. Дети любят свое тело, каждый орган, каждую частичку, включая даже экскременты, – о них лелеют себя.

Вот и мы были такими. Но, взрослея, мы все больше прислушиваемся к мнению взрослых, которым свойственно чувство страха, и теряем свое былое очарование и совершенство.

Я никогда не верю пациентам, убеждающим меня, что они очень, ну очень непривлекательны. Моя задача – вернуть их

в то время, когда они любили себя.



### **Упражнение с зеркалом**

Я прошу пациента поставить перед собой маленькое зеркало, посмотреть в него и, назвав себя по имени, сказать: «Я люблю и принимаю тебя таким, какой ты есть на самом деле».

Многим трудно выполнить это упражнение. Редко кто остается спокойным, а о радости или удовольствии и речи быть не может. Одни плачут или готовы вот-вот расплакаться, другие сердятся, преуменьшают свои достоинства, но есть и такие, которые уверяют меня, что не в силах выполнить упражнение. Один пациент даже швырнул зеркало и хотел убежать. Ему потребовалось несколько месяцев, прежде чем он смог обратиться к своему отражению.

Многие годы я, глядя в зеркало, только критиковала себя. Помню, я даже боялась смотреть себе в глаза. Но сейчас воспоминания о бесконечных часах, потраченных на выщипывание бровей в попытке сделать свое лицо хоть немного приятнее, забавляют и смешат меня.

Это простое упражнение с зеркалом многое объясняет. Менее чем через час я понимаю суть главной проблемы, порой скрывающейся под другой, видимой. Мы можем долго и упорно работать над этой внешней проблемой, и в ту минуту, когда, казалось бы, все уже налажено и отрегулировано, она вдруг возникает где-нибудь еще. То, что мы считаем проблемой, на самом деле редко является таковой.

Одна моя пациентка была очень недовольна своим внешним видом, особенно зубами. Ходила от одного дантиста к другому, с грустью констатируя, что они делают ее еще более некрасивой. Она сделала себе пластическую операцию носа, которая оказалась неудачной. Что бы ни делал каждый специалист, результат лишь отражал представление этой женщины о своей непривлекательности. В действительности ее проблема заключалась не во внешнем виде, а в убеждении, что она нехороша собой.

У другой пациентки было ужасное дыхание — просто невыносимо находиться рядом с ней. Она готовилась стать пастырем, и внешне ее поведение выглядело достойным и благочестивым. Однако время от времени при мысли о том, что кто-то может угрожать ее карьере, ее душили вспышки

гнева и зависти. Эти тайные мысли и подозрения отражались на ее дыхании. Порой, даже притворяясь любящей, она была отвратительна. Женщина сама угрожала себе.

Мальчику было 15 лет, когда мать привела его ко мне на прием. У подростка была болезнь Ходжкинса, и жить ему оставалось всего три месяца. Мать была в истерике, и по понятным причинам с ней было трудно найти общий язык. Но парень был умный, спокойный и страстно хотел жить. Он был готов сделать все, что я ему говорила, даже изменить образ мыслей и манеру говорить. Разведенные родители все время ссорились, и мальчик не имел представления о домашнем уюте.

Он мечтал стать актером. Стремление к славе, богатству превосходило его способность испытывать чувство радости. Он считал, что только известность принесет ему признание и богатство. Я научила мальчика ценить и любить себя, и он поправился. Теперь он уже взрослый и регулярно выступает на Бродвее. Как только он научился радоваться жизни и быть в ладу с собой, ему стали предлагать роли в спектаклях.

Проблема изменения веса являет собой еще один наглядный пример того, как мы тратим уйму энергии совсем не там, где нужно. Многие пациенты годами пытаются снизить свой вес, но все их старания тщетны. По их мнению, полнота – корень всех неприятностей, неудач и болезней. Я полагаю, что лишний вес – только внешнее проявление их тайн и скрытых проблем, таких как постоянная тревога, или страх, или необ-

ходимость в защите. Когда мы ощущаем страх, не чувствуем себя в безопасности или страдаем от комплекса неполноценности, то, как бы защищаясь, прибавляем в весе. Чувствовать себя виновным за каждый съеденный кусок, постоянно укорять себя за полноту и производить бесконечные подсчеты калорийности продуктов питания – бесполезная трата времени. Если не признать этого, то и через двадцать лет вы останетесь в том же положении, так как еще не начали работу над реальной проблемой. А все, что мы делали прежде, только нагнетало страх и усиливало чувство опасности, поэтому в виде защитной реакции мы прибавляли в весе.

Итак, я не хочу, чтобы вы акцентировали свое внимание на различных диетах, поскольку они не оправдывают себя. Единственная эффективная диета – умственная, то есть отказ от отрицательных мыслей. Я говорю пришедшим ко мне на прием: «Давайте на время отложим эту проблему в сторону. Сначала займемся другим».

Пациенты часто говорят, что недовольны собой, так как слишком полны или, как выразилась одна девушка, она «слишком округлая». Я объясняю им: причина в том, что они не любят себя. Радуйтесь жизни, уважайте себя, сохраняйте душевное равновесие, и вы с удивлением обнаружите, что ваша полнота стремительно исчезает.

Иногда пациенты сердятся, когда я объясняю им, как просто изменить свою жизнь. Возможно, они считают, что я их не понимаю. Одна женщина, расстроившись, сказала мне: «Я

пришла к вам получить помощь в работе над диссертацией, а не учиться любить себя». Для меня было ясно, что ее главная проблема заключалась в большом неудовлетворении собой, что влияло на все сферы ее жизни, включая научную работу. До тех пор, пока она будет чувствовать эту неудовлетворенность собой, она нигде и ни в чем не добьется успеха.

Не выслушав меня до конца, пациентка ушла в слезах, но через год вернулась с той же проблемой, к которой прибавилось множество других. Некоторые люди не готовы изменить свою жизнь, и не надо осуждать их за это. Помните: все мы начинаем меняться в определенное время, в определенном месте и в определенной последовательности. Я, например, начала менять свой образ жизни после пятидесяти лет.

## **Суть реальной проблемы**

Итак, наш пациент очень расстроился, взглянув на себя в маленькое безобидное зеркальце. Я улыбаюсь и говорю: «Хорошо, а теперь перейдем к реальной проблеме. Теперь мы можем убрать все, что мешает вам». Я рассказываю подробно о том, что значит любить себя и что, по моему убеждению, эта любовь начинается с полного отказа от самокритики.

Наблюдая за лицами людей, я спрашиваю, критикуют ли они себя. Их реакция на мой вопрос говорит мне о многом: «Да, конечно», «Не так часто, как делал это раньше», «Как же я изменюсь, если не буду критиковать себя?», «Разве не



все критикуют себя?»

Я отвечаю: «Мы не говорим обо всех, мы говорим только о вас. Почему вы критикуете себя? Что с вами не так?»

Слушая их ответы, я составляю список, который очень похож на тот, с глаголом «должен». Пациенты считают себя слишком высокими, маленькими, полными, худыми, молчаливыми, старыми, ленивыми, молодыми, некрасивыми. (Интересно, что так отвечают даже самые красивые и обаятельные женщины.) Обратите внимание, как часто, почти всегда, мы слышим слово «слишком». И, наконец, мы приходим к главному выводу: «Я недостаточно хорош».

Ура! Наконец-то мы нашли корень проблемы. Они критикуют себя потому, что внушили себе мысль: «Я плохой». Пациенты всегда удивляются, как быстро мы приходим к этому выводу. Теперь мы можем не ломать голову над побочными эффектами, вроде лишнего веса, болезней, плохих отношений, финансовых проблем или снижения творческих способностей. Всю свою энергию нам нужно направить на удаление первопричины, а именно недовольства самим собой.

В бесконечном потоке жизни,  
частицей которого я являюсь,  
все прекрасно, цельно, совершенно.  
Всевышний хранит и направляет меня.  
Я не боюсь заглянуть себе в душу.  
Я не боюсь оглянуться на прошлое.  
Я не боюсь расширить свои  
представления о жизни.  
Я не просто личность,  
я — прошлое, настоящее и будущее.  
Теперь я хочу стать выше личного, чтобы  
познать великоление бытия.  
Я очень хочу научиться любить себя.  
В моем мире все прекрасно.



## Глава 2

# В чем корень проблемы?

*Прошлое не властно над нами.*



Итак, друзья, мы с вами обсудили многие ситуации и детально разобрались в том, что считали проблемой. А теперь займемся реальной проблемой – так, как я ее понимаю. Мы не удовлетворены собой, считаем себя недостаточно хорошими, следовательно, мало любим себя. С моей точки зре-

ния, именно в этом и заключается реальная проблема. Поэтому предлагаю рассмотреть, на чем она основана и где ее корни.

Как произошло, что из малышей, знающих свое совершенство и безупречность окружающего мира, мы превратились в людей, обремененных тяжким грузом проблем и ощущающих себя недостойными любви и уважения?

В качестве примера возьмем розу. Сначала это был маленький бутон. Потом, превратившись в красивый цветок, она благоухала до тех пор, пока не опал последний лепесток. И все это время она была прекрасной, совершенной и непрерывно изменялась. То же происходит и с нами: мы всегда совершенны, прекрасны и непрерывно изменяемся. Мы стараемся как можно больше знать, понимать, как можно лучше использовать свои знания. Если будем и в дальнейшем следовать этому правилу, тогда и мысли наши изменятся.

## **Приведение мыслей в порядок**

Теперь настало время вспомнить наше прошлое в подробностях, наши взгляды и убеждения, которые управляли нами тогда.

Некоторые пациенты считают эту часть очистительного процесса довольно болезненной, но это не всегда так. Прежде чем начать очищение, мы должны сделать ревизию своих мыслей.

Тщательно убирая комнату, вы всегда внимательно осматриваете ее и все вещи в ней. Некоторые вы любите, вытираете с них пыль или полируете, возвращая им былую красоту. Другие вещи нуждаются в ремонте, и вы возьмете это на заметку. Третьи больше никогда не пригодятся вам; значит, пришло время расстаться с ними. Старые газеты, журналы или одноразовую посуду можно спокойно выбросить в мусорную корзину, и не надо расстраиваться из-за этого.

Точно так же мы приводим в порядок свои мысли, и не стоит переживать из-за того, что от некоторых надо избавиться. Пусть они оставят нас так же легко, как если бы мы выбросили остатки еды в мусорную корзину. Скажите, будете ли вы рыться во вчерашних остатках еды, готовя пищу на сегодня? Будете ли вы копаться в устаревших убеждениях, создавая основу для своего будущего?

Если какая-нибудь мысль или убеждение не идут вам на пользу, пусть они исчезнут! Ведь нет закона, по которому вы не вправе отказаться от прошлых, устаревших мнений.

Давайте поговорим о некоторых из них, мешающих нам полноценно жить, о так называемых «ограничивающих убеждениях», и посмотрим, откуда они произошли.

*Убеждение, мешающее полноценной жизни: «Я недостаточно хорош».*

*Причина: отец, внушивший сыну, что он глуп.*

Мой пациент хотел добиться успеха, чтобы отец мог гор-

диться им. Но, к сожалению, у него дела шли из рук вон плохо, за что его постоянно критиковали. А он очень обижался на это. Отец продолжал финансировать его коммерческую деятельность, однако неудачи преследовали парня. Со временем он даже привык к ним и вынуждал отца платить, платить и платить. Конечно, он стал самым большим неудачником...

*Убеждение, мешающее полнокровной жизни: неумение любить себя.*

*Причина: желание заслужить похвалу отца.*

Единственным желанием моей пациентки было стать похожей на отца. Они ни в чем не могли согласиться друг с другом и все время спорили. Ей хотелось услышать слова одобрения, однако он только критиковал ее. Все тело девушки изнывало от боли. Точно так же себя чувствовал и отец. Она не понимала, что ее раздражение и гнев порождают боль. То же самое можно сказать и об отце.

*Убеждение, мешающее жить: «Моя жизнь в опасности».*

*Причина: запугивания отца.*

Пациентка считала жизнь опасной, мрачной и суровой. Она почти никогда не смеялась, так как боялась, что потом обязательно случится что-то плохое. Ее воспитали, постоянно делая замечания: «Не смейся, а то они схватят тебя».

*Убеждение, мешающее жить: «Я недостаточно хороша».*

*Причина: его бросили, им пренебрегали.*

С этим пациентом было трудно беседовать, так как молчание стало его образом жизни. Он только что прекратил употреблять наркотики и алкоголь и считал, что он ужасен. Я узнала, что его воспитывала тетя, так как мать умерла, когда он был ребенком. Тетя редко разговаривала с ним, только изредка отдавала приказания, даже во время еды, поэтому он вырос в тишине. Так, молча, он проводил в своей комнате день за днем. Позднее его партнер также не отличался многословием, и большую часть времени они проводили в молчании. Потом друг умер, и он снова остался один.

### **Упражнение «Негативные высказывания»**

Для выполнения этого упражнения возьмите большой лист бумаги и составьте список всех замечаний и указаний, услышанных вами в детстве от родителей. Что, по их мнению, у вас было не так. Не торопитесь. Постарайтесь вспомнить как можно больше их негативных высказываний. Для выполнения этого упражнения обычно хватает получаса.

Что ваши родители говорили о деньгах? О вашем теле? О любви и отношениях? Как они оценивали ваши творческие способности? Что прощали в вашем поведении? Какие их замечания ограничивали вашу жизнь, загоняя ее в узкие рамки, мешали вам полнокровно жить?

Если сможете, взгляните объективно на свой список и скажите себе: «Вот откуда появилось мое предубеждение!»

Теперь, друзья, возьмем другой лист бумаги и рассмотрим проблему внимательнее, глубже.

*Какие еще негативные высказывания вы слышали в детстве?*

От родственников

От учителей

От друзей

От представителей противоположного пола

От служителей церкви

Это упражнение выполняйте не спеша, отдавая отчет в своих чувствах, которые наполняют вас именно сейчас.

Все, что написано на этих двух листах бумаги, есть не что иное, как убеждения, от которых вам следует отказаться. Именно из-за них вы чувствуете неудовлетворение самим собой.

## **Представить себя ребенком**

Как вы думаете, что сделал бы трехлетний ребенок, которого посадили посреди комнаты, накричали на него, называя глупым, грязнулей, неумехой и т. д., и которому надавали шлепков? Он бы молча и покорно сел в угол или залился горькими слезами. Да, он бы сделал или то, или другое, но в любом случае мы бы так никогда и не узнали о его способностях.

Другой эксперимент. Возьмем того же ребенка, приласка-



ем его и скажем, что мы очень любим его, нам нравится его личико, что он такой умный, сообразительный, так все хорошо делает. Это ничего, что он ошибается, несмотря ни на что, мы всегда будем с ним. И тогда вы будете приятно удивлены способностями, которые он проявит!

В душе каждого из нас живет такой же трехлетний ребенок, а мы все время покрикиваем на него и еще удивляемся, почему наша жизнь не ладится.

Хотели бы вы дружить с человеком, который постоянно критикует и осуждает вас? Возможно, с вами обращались так же несправедливо, как с этим ребенком, что очень печально. Но все это дела давно минувших дней, и если сейчас вы относитесь к себе так же критически, то это еще более вызывает сожаление. Вспомните несколько негативных высказываний, знакомых с детства. Как они соотносятся с вашими убеждениями, что у вас не все ладно? Они совпадают? Скорее всего, да. Мы строим свою жизнь, основываясь на детских впечатлениях и наказах взрослых. В детстве мы все хорошие, послушно исполняем указания взрослых и принимаем все, что они нам говорят, за чистую монету.

Было бы проще простого обвинять только родителей и чувствовать себя жертвами всю оставшуюся жизнь. Но согласитесь, это не принесет никакого удовлетворения, а наши проблемы так и останутся нерешенными.

## Осуждение семьи

Осуждение – один из самых верных способов остаться с проблемой наедине. Осуждая других, мы отдаем всю свою энергию. Понимание происходящего дает возможность подняться выше жизненных обстоятельств и контролировать свое будущее.

Прошлое невозможно изменить, будущее определяется сегодня нашими мыслями и убеждениями. Во имя нашей свободы необходимо понять, что наши родители старались все делать как можно лучше с присущим им жизненным опытом. Они, как и мы, ощущали свою беспомощность, поэтому могли научить только тому, чему их самих когда-то научили.

Много ли вы знаете о детстве своих родителей, особенно в возрасте до десяти лет? Если это возможно, расспросите их о детских годах, и вам будет намного легче понять, почему они поступали именно так, а не иначе. Поняв причины их поведения, вы почувствуете жалость и сочувствие к ним.

Если же у вас нет такой возможности, постарайтесь представить родителей детьми. Это необходимо для вашей свободы. Вы не можете стать свободными, пока не освободите своих родителей и не простите их. Если требуете от них совершенства, то будете требовать его и от себя, а в результате останетесь несчастными всю жизнь.

## **Выбор родителей**

Я согласна с теорией, что мы сами выбираем родителей. Уроки жизни, которые мы получаем, вполне возможно, соответствуют их слабостям и недостаткам.

Убеждена, что все мы совершаем путешествие в вечности и приходим на эту планету получить уроки, знания, необходимые для нашей духовной эволюции. Мы выбираем пол, цвет кожи и страну, где родиться, подыскиваем себе родителей, которые отразят наши убеждения.

Наш визит на эту планету подобен посещению школы. Если мы хотим стать косметологом, мы поступаем в школу косметологии, механиком – в школу механики, юристом – в юридическую школу. Родители, которых мы нашли себе, являются идеальной парой. Они эксперты в той области знаний, которую вы решили изучать. Став взрослыми, мы обычно осуждающе указываем пальцем на родителей и говорим: «Это вы во всем виноваты». Но я убеждена, что мы сами выбираем их.

## **Слушать других**

В детстве наши старшие братья и сестры становятся боже-ствами для нас. Когда они недовольны, то способны отшле-пать нас или отругать. Они, вероятно, говорят так: «Я рас-скажу, как ты...» (внушение вины), «Ты еще маленький, не

можешь это сделать», «Ты слишком глуп, чтобы играть с нами».

Школьные учителя также оказывают на нас огромное влияние. В пятом классе одна учительница заявила мне, что из-за своего высокого роста я никогда не смогу стать балериной. Я зря поверила ей и, отказавшись от своей мечты, упустила время и возможность сделать танцы своей профессией.

Поняли ли вы сейчас, что тесты проводились только с целью оценить ваши знания в заданный период, или, будучи ребенком, вы согласились на эту проверку, чтобы узнать себе цену?

В детстве наши друзья делятся с нами неверной информацией о жизни. Другие дети дразнят нас, оставляя в наших душах непреходящую боль. Когда я училась в школе, меня звали Лунни, и дети переделали мое имя в «лунатик» (в переводе с английского – «сумасшедшая, глупая»).

Соседи тоже влияли на нас постоянными своими замечаниями, а родители все время одергивали: «А что подумают соседи?»

Я предлагаю вспомнить других людей, которых вы уважали и к мнениям которых прислушивались. И, конечно, большую роль играли яркие и убедительные рекламные программы и объявления в печати и по телевидению. Все эти многочисленные продукты и товары продавались с большим успехом, так как реклама нам внушала: если не купим их, значит, мы «ничто» или ненормальные люди.

\* \* \*

Мы собрались здесь, чтобы переступить границы наших прежних предубеждений. Мы здесь, чтобы познать наше величие и божественность независимо от того, что «они» говорили нам. Вам нужно преодолеть свои негативные убеждения, а мне – свои.

В бесконечном потоке жизни, частицей  
которого я являюсь, все прекрасно, цельно,  
совершенно. Прошлое не властно надо мной,  
потому что я хочу утиться и изменяться.

Я знаю, прошлое — необходимый этап,  
пройдя который я оказался сегодня здесь.

Я хочу привести в порядок свой Дом  
Разума. Знаю, не важно, с чего я начну,  
потому начинаю сейчас с самой маленькой  
комнаты, так я скорее достигну результата.

Я с нетерпением берусь за это, потому что  
уверен: именно этот опыт больше никогда  
не повторится. Я очень хочу стать  
свободным. В моем мире  
все прекрасно.



# Глава 3

## Действительно ли это так?

*Истина есть неизменяемая часть меня.*



Вопрос «Это действительно так?» имеет два ответа: «да» или «нет». «Да» – если вы убеждены в реальности происходящего, и «нет», если не верите этому. Стакан одновременно наполовину полный и наполовину пустой, в зависимости

от того, как вы на это смотрите. Существуют, без преувеличения, миллиарды мыслей, которые вы можете выбрать.

Большинство из нас предпочитают такой образ мыслей, который был свойственен нашим родителям, но мы вовсе не обязаны продолжать эту традицию. Ни в одном законе не написано, что мы должны думать только так, а не иначе.

Во что бы я ни захотела верить, оно становится для меня реальностью, но наши мысли могут быть совершенно разными, так же как наши поступки и жизнь.

## **Контролируйте свои мысли**

Вы прекрасно знаете, что наши мысли приобретают реальные черты. Если у вас случился финансовый крах, значит, где-то на каком-то уровне подсознания вы были убеждены, что не заслуживаете быть богатым. Или если уверены, что ничто хорошее не вечно, то, возможно, в глубине души считаете, что ничего не получаете от жизни, или, как я часто слышала от вас: «Я просто не могу выиграть».

Если вам кажется, что вы не способны наладить нормальные отношения с людьми, то, скорее всего, вы внушили себе: «Никто меня не любит» или «Я недостойн любви». Может быть, вы опасаетесь, что кто-то будет властвовать над вами, как это было с вашей матерью, или вы считаете, что люди только причиняют вам неприятности.

Если у вас слабое здоровье и вы убеждены, что болезни



преследуют вашу семью, или на вас очень действует погода, у вас, возможно, появляется мысль: «Я рожден, чтобы страдать» или «Одна неудача следует за другой».

Проблема	Убеждение
Финансовый крах	Я недостойн иметь деньги
Отсутствие друзей	Никто не любит меня
Неприятности на работе	Я недостаточно хорош
Желание угодить другим	Я никогда не поступаю так, как хочу

Вы можете иметь и другие убеждения, о существовании которых даже не подозреваете. Поверьте, таких, как вы, много, большинство. И все видят только внешние обстоятельства жизни. Вы останетесь жертвой до тех пор, пока кто-либо не укажет вам на взаимосвязь жизненного опыта и мыслей.

Какова бы ни была ваша проблема, ее причина кроется в вашем стереотипе мышления, а любой стереотип можно изменить!

Проблемы, с которыми мы так упорно боремся и в которых постоянно барахтаемся, могут казаться совершенно реальными. Но независимо от того, каким бы трудным и запутанным ни было дело, которым мы заняты, – это только внешний, видимый результат нашего образа мыслей.

Если вы не знаете, какие убеждения создают ваши проблемы, то поступили совершенно правильно, начав читать

мою книгу. Спросите себя: «Какие мои мысли создают эту ситуацию?»

Посидите спокойно, и ваш разум даст вам ответ.



## **Это всего лишь убеждение, которое вы восприняли в детстве**

Некоторые наши убеждения позитивны и полезны. Они помогают нам в дальнейшей жизни, как, например: «Переходя улицу, посмотри по сторонам».

Другие полезны только в детстве, но по мере взросления мы отказываемся от них. «Не доверяй незнакомым людям» – это может быть хорошим советом ребенку, но не взрослому, поскольку, следуя ему в дальнейшем, он обречет себя на оди-

ночество и изоляцию от людей.

Почему мы редко спрашиваем себя, правда ли это? Например, почему я убежден, что мне трудно учиться?

Было бы правильнее эти вопросы сформулировать так: «Сейчас это верно для меня?», «Откуда появилось это убеждение?», «Верю ли я до сих пор тому, что сказал мне учитель первого класса?», «Станет ли мне лучше, если я откажусь от этого убеждения?»

Утверждения типа «Мальчики не плачут» и «Девочки не лазают по деревьям» приводят к тому, что мужчины скрывают свои эмоции, а женщины стесняются быть физически развитыми.

Если нам в детстве внушают, что окружающий мир ужасен и опасен, и все, что мы слышим вокруг, будет соответствовать этому внушению, то мы воспримем его как истину. То же самое можно сказать о таких советах: «Не доверяй незнакомым!», «Не выходи из дома ночью!» и «Люди обманут тебя».

И наоборот, если нас приучат к мысли, что мир прекрасен и безопасен, то мы будем смотреть на него с любовью и восхищением, легко усвоим такие истины: «Люди очень доброжелательны», «Миром правит любовь» и «Я всегда буду иметь то, в чем нуждаюсь».

Вас сызмальства научили говорить: «Это моя вина»? В таком случае вы всегда и во всем будете чувствовать себя виноватым и в конце концов превратитесь в вечно извиняюще-

гося человека.

Если вы в детстве привыкли говорить: «Я не уверен», значит, вы всегда будете последним в любой очереди и чувствовать себя обделенным. Точно такой случай произошел со мной в детстве, когда мне однажды не досталось ни одного кусочка торта (см. «О себе»). Вы даже будете ощущать себя невидимкой, так как другие просто не будут замечать вас. Под влиянием обстоятельств в детстве вы привыкли думать: «Никто не любит меня» и считайте, что одиночество – ваш удел. Если вам и удастся найти друга или завязать какие-то отношения, все это будет кратковременным.

В семье вас учили: «Этого не хватит». Тогда, я уверена, вам всегда будет казаться, что ваш буфет пуст, а вы сами будете в долгах как в шелках.

Один из моих пациентов вырос в семье, где считали, что все очень плохо и иначе быть не может. Его главным увлечением была игра в теннис. Однажды он повредил колено. Несмотря на лечение у многих докторов, парню становилось все хуже и хуже. Кончилось все плачевно: ему пришлось отказаться от своего хобби.

Другой мой пациент вырос в семье проповедника. С детства ему внушили, что он должен всем и во всем уступать. Все в этой семье всегда так и поступали. И теперь, помогая своим клиентам совершать выгодные сделки, он не имеет денег даже на карманные расходы. Из-за своего убеждения он всю свою жизнь стоит последним в очереди.

## **Если вы верите во что-то, оно кажется вам верным**

Как часто мы говорим: «А я вот такой» или «А вот это так». На самом деле эти фразы означают, что нам кажется верным то, во что мы верим. Обычно наши убеждения являются мнением других людей, которых мы включили в свою систему убеждений.

Возможно, вы относитесь к тем людям, которые, выглянув в окно в дождливый день, восклицают с тоской: «Ох, какой отвратительный день!»

Но день не может быть отвратительным. Это просто дождливый день, и если одеться по погоде и изменить отношение к ней, вы можете даже получить удовольствие от дождя! Если же вы убеждены в обратном, то в дождь вы всегда будете в отвратительном настроении. Вы предпочтете сопротивляться, нежели плыть по течению существующих обстоятельств.

Если мы хотим сделать свою жизнь радостной и приятной, нужно думать о радостном; если хотим жить в любви и согласии, — думать о любви и т. д. Что бы мы ни подумали или ни сказали, это вернется к нам в подобной форме.

## **Каждый момент – новое начало**

Повторяю: наша сила в настоящем моменте. Мы никогда

не стоим на месте. Именно в этот момент в наших умах происходят все изменения.

Не важно, как долго мы негативно мыслили или болели, безразлично относились друг к другу или страдали от безденежья или неудовлетворенности самими собой, – мы сегодня можем начать изменяться. Больше нет необходимости считать свои проблемы главными. Теперь они, постепенно смягчаясь, исчезнут навсегда. И это в ваших силах. Запомните: только вы (и никто другой) имеет этот тип мышления. Только вы обладаете властью и силой над собой. Ваши мысли и убеждения в прошлом создали ситуацию именно на этот миг и все другие обстоятельства жизни, вплоть до этого момента. Все, во что мы сейчас хотим верить и о чем хотим думать и говорить, создает следующий момент, следующий день, месяц и год.

Да, мои дорогие! Исходя из своего многолетнего опыта, я могу дать вам прекрасный совет, но в вашей воле думать по-прежнему, вы можете отказаться измениться и барахтаться в своих проблемах. Вы, только вы властелин в своем мире! И вы получите именно то, о чем хотите думать.

Именно в данный момент начинается новый процесс. Каждый момент – начало нового движения вперед, именно здесь и сейчас.

Как прекрасно осознавать это! Наша сила в настоящем. Именно в этот миг начинается перемена.

## Верно ли это?

Остановитесь на мгновение и поймите свою мысль. О чем вы думаете именно сейчас? Если верно, что ваши сиюминутные мысли определяют дальнейшую жизнь, хотели бы вы, чтобы они обрели реальные черты? Если ваши мысли отражают гнев, тревогу, боль, страх или жажду мести, то как вы полагаете, в каком виде они вернутся к вам, реализовавшись?

Конечно, нелегко в бесконечно меняющемся потоке мыслей поймать одну-единственную, но вы уже сейчас можете начать наблюдение за собой, своими мыслями и своей речью. Если вы поймаете себя на том, что используете негативные слова, остановитесь. Вы можете перефразировать или опустить мысль, просто сказав: «Уйди вон!»

Представьте себя стоящим в очереди в кафетерии или буфете какого-нибудь фешенебельного отеля, где вместо обычных блюд вам предлагают блюда мыслей. Вы должны выбрать любые по своему вкусу. Эти мысли создадут ваш жизненный опыт.

Будет довольно глупо, если вы выберете мысли, создающие проблемы или вызывающие боль. Это равносильно пище, которая плохо влияет на ваше здоровье. Мы можем ошибиться раз или два, но вскоре точно определим, какая пища нам не подходит, и в дальнейшем постараемся остерегаться

ее. Постараемся воздержаться от мыслей, которые порождают проблемы и боль.

Один из моих первых учителей, Рэймонд Баркер, часто говорил: «Когда существует проблема, надо не предпринимать что-либо, а знать».

Наше сознание создает наше будущее. Когда в нашей жизни происходит что-либо нежелательное для нас, то мы должны, воспользовавшись сознанием, постараться изменить ситуацию. И мы начинаем перестраивать ее в ту же секунду, когда меняем свои мысли о ней.

Моя давняя мечта – чтобы тема «Как мы мыслим» стала первым предметом, изучаемым в школе. Я никогда не понимала, зачем детям надо обязательно запоминать даты исторических битв. По-моему, это пустая трата умственной энергии. Вместо этого мы могли бы научить их очень важным вещам, например: «Как мы мыслим», «Как вести финансовые дела», «Как обеспечить свою финансовую безопасность», «Как уважать и ценить себя и не терять своего достоинства».

Вы можете представить себе, каким бы стало целое поколение взрослых, если бы в течение всего школьного курса их обучали этим предметам? Подумайте только, какое влияние оказали бы на людей эти истины!

Мы бы воспитали счастливых, обеспеченных людей, которые, мудро и правильно вложив деньги, обогатили бы экономику страны, имели бы со всеми прекрасные отношения



и, отлично выполняя родительские обязанности, создали бы следующее поколение уверенных в себе и спокойных людей. Но вместе с тем каждый человек останется личностью со свойственной ему или ей созидательной способностью.

Давайте не будем терять времени и продолжим работу.

В бесконечном потоке жизни, частицей  
которого я являюсь, все прекрасно,  
цельно, совершенно. Я не хочу больше  
верить в старые ограничения и барьеры.  
Я хочу видеть себя аким, каким меня  
видит Космос: прекрасным, цельным  
и совершенным. Суть моего Бытия  
в том, что я создан прекрасным,  
цельным и совершенным. Я буду всегда  
прекрасным, цельным и совершенным.  
Теперь я хочу прожить свою жизнь  
с этим убеждением. Я нахожусь  
в должном месте, в должное время  
и совершаю то, что должен совершить.

В поем мире все прекрасно.



## Глава 4

# Что мы будем делать теперь?

*Я смотрю на родителей и хочу измениться.*



## Решение измениться

Многие пациенты, узнав об этом пункте моей теории,

ужасаются тому, что мы называем неприятностями жизни, вскидывают вверх руки и сдаются. Другие – сердятся на себя или на жизнь и тоже сдаются.

Под словом «сдаются» я подразумеваю: «Все это безнадежно: невозможно что-либо изменить, так зачем же пытаться?» или «Оставьте все, как есть». Вы, по меньшей мере, знаете, как справиться с этой болью. Да, она вам не нравится, но вы уже привыкли к ней и надеетесь, что хуже не будет.

Но для меня пребывать постоянно в состоянии раздражения и гнева – равносильно тому, что быть посаженной в угол с бумажным колпаком на голове, который в виде наказания надевается ленивому ученику. Не кажется ли вам все это знакомым? В вашей жизни что-то происходит – вы раздражаетесь. Появилась новая ситуация – вы опять вне себя, то есть состояние раздражительности и гнева не покидает вас никогда. Что же хорошего выйдет из этого?

По-моему, глупо и бесполезно все время сердиться. Это пустая трата времени. Кроме того, это значит, что вы не хотите понять и принять жизнь в новом, другом ракурсе.

Было бы намного полезнее спросить себя: «Каким образом я создаю так много ситуаций, раздражающих меня?»

Какие ваши убеждения порождают срывы и разочарования? Какие флюиды выпускаете вы, что они вызывают у других людей желание рассердить вас? И почему вы убеждены, что для того чтобы добиться своего, вы должны раздражаться?

Помните: все, что вы отдаете другим, возвращается к вам. Чем чаще вы даете выход своему раздражению, тем больше создаете ситуации, раздражающие вас. Не правда ли, очень похоже на отбывание наказания в углу?

А теперь я хочу спросить: прочитав этот параграф, вы опять почувствовали раздражение, а может быть, рассердились? Прекрасно. Этого я и добивалась. Мои слова должны были задеть за живое, чтобы именно сейчас пробудить в вас желание перемен.

## **Я хочу измениться**

Хотите узнать, насколько вы упрямы? Предложите себе идею: хочу измениться. Все мы мечтаем о лучшей жизни, но сами-то не предпринимаем конкретных шагов в этом направлении. Мы бы предпочли, чтобы изменились «они» (обстоятельства жизни), а не мы. Но в первую очередь мы должны перестроиться сами: поменять свой образ мыслей, манеру говорить и выражать свои эмоции. Только после этого произойдут перемены и вне нас.

Это и есть наш следующий шаг. Мы уже знаем, какие проблемы волнуют нас и как они возникли. Теперь необходимо, чтобы появилось желание перемен. Я всегда отличалась упрямством. Даже теперь, после многолетней работы над собой, когда хочу в чем-то изменить свою жизнь, упрямство вновь и вновь заявляет о себе, и я сопротивляюсь перемене.

Временами становлюсь слишком уверенной в своей правоте, сердитой и замкнутой.

Да, это все еще случается, но я знаю, что бью по важному пункту процесса перемен. Приняв решение избавиться еще от какого-то убеждения, я еще больше углубляюсь в свое сознание. Каждый старый пласт мышления должен быть заменен новым. Одни пласты легко поддаются, другие – нет. Убрать их – все равно что пытаться перышком поднять тяжелый валун. Чем больше я цепляюсь за устаревшее убеждение или мысль, тем более осознаю, как важно для меня избавиться именно от него.

Но все это постигается на собственном опыте намного быстрее, чем я научу вас.

Я полагаю, что многие талантливые педагоги произошли не из благополучных, а из несчастных семей, переживших много страданий и боли. Только пройдя через эти испытания и избавившись от пластов устаревших убеждений, они смогли помочь другим. Большинство хороших учителей постоянно работают над собой, удаляя один за другим ограничительные барьеры сознания. Это становится главным занятием в их жизни.

Теперь, обнаружив в себе что-то еще, требующее изменения, я не раздражаюсь и не внушаю себе, что я плохая, а спокойно воспринимаю эту необходимость. Это и стало главным отличием в моих методах работы в прошлом и настоящем.

## **Уборка в доме**

Работа, которую я сейчас провожу над собой, чем-то похожа на уборку в доме. Я осматриваю все уголки своего разума, все мысли и убеждения. Некоторые люблю, поэтому оставляю их и делаю более полезными. Другие требуют перестановки и небольших изменений. Третьи – за ненадобностью выбрасываю как мусор.

И совершенно не обязательно раздражаться из-за этого и чувствовать себя «плохой».

## **Упражнение «Я очень хочу измениться»**

Для этого используем аффирмацию: «Я очень хочу измениться». Как можно чаще повторяйте ее. Произнося эти слова, можете прикоснуться к горлу, которое олицетворяет центр энергии перемен в нашем организме. Как только вы дотронетесь до горла, в вашем сознании начнется преобразовательный процесс.

Вам нужно настроить себя на возможные перемены в жизни. Запомните: именно та сфера жизни, где вы не хотите перемен, в первую очередь нуждается в них. «Я очень хочу перемен».

Космический Разум всегда реагирует на ваши мысли и слова. Обстоятельства начинают меняться сразу же после вашего утверждения.

## **Есть много методов изменить себя**

Работая над собой, вы можете пользоваться не только моими идеями и советами. Существует множество других, не менее полезных методов.

Подумайте о некоторых из них. Я имею в виду духовный, психический и физический. Есть также холистический, воздействующий на тело, сознание и дух человека. Вы можете начать с одного способа, постепенно включая другие. Одни пациенты начинают с психического метода, одновременно участвуют в семинарах или применяют лечебные средства. Другие сочетают духовные способы с медитацией (или молитвами).

Когда вы наводите порядок в доме, не имеет значения, с какой комнаты вы начнете, не так ли? Поэтому послушайте мой совет: начните с того метода, который вам больше всего нравится. Остальные придут сами.

Если люди, питающиеся как попало, начинают пользоваться духовным (спиритуалистическим) методом, то часто приходят к выводу, что едят неправильно. Под влиянием литературы и семинаров они осознают, что их внешний вид и ощущения зависят от продуктов, употребляемых ими в пищу.

Я не могу дать вам исчерпывающего совета о питании, поскольку поняла, что каждая система подходит одним и не подходит другим. У меня есть несколько хороших местных практикующих специалистов в области холистики. Когда я вижу, что пациент нуждается в совете, связанном с питани-



ем, то обычно направляю его к этим специалистам. Это та область жизни, где каждый человек должен найти наиболее подходящий для себя метод или получить консультацию у специалиста.

Многие книги о питании написаны авторами, которые были больны и выработали свою систему питания и решили поделиться с каждым своим открытием. Но не все люди одинаковы.

Например, макробиотика и натуропатия являются двумя совершенно противоположными системами. Приверженцы натуропатии никогда ничего не варят и не жарят, редко едят хлеб или зерновые и стараются не употреблять в пищу одновременно фрукты и овощи. Кроме того, они никогда не применяют соль. Сторонники макробиотики, наоборот, готовят разные блюда (жарят, варят), пользуются солью и имеют различные системы комбинирования продуктов питания. Обе системы широко применяются, обе помогли исцелить множество людей, но ни одна из них не подходит абсолютно всем.

Моя система питания очень проста: я ем все, что растет на земле. Если не растет – не ем.

Советую вам осознанно подходить к питанию. Это равносильно контролю над своими мыслями. Кроме того, питаюсь рационально, мы можем научиться быть внимательными к своему телу и сигналам, которые оно подает нам.

Избавление от негативных мыслей, сопровождающих нас

почти всю жизнь, по своей сути равнозначно переходу к рациональной программе питания после многолетнего игнорирования элементарных правил сочетания продуктов. Но и в том, и в другом случае у вас может возникнуть кризис. Как только начнете правильно питаться и ваш организм будет избавляться от токсических веществ, ваше самочувствие на один-два дня может ухудшиться. То же самое происходит, если вы решите изменить свой образ мыслей. Сначала у вас создается впечатление, что жизненные обстоятельства ухудшились.

Вспомните праздничный обед на День благодарения. Все вкусно поели, а теперь надо вымыть сковородку, на которой жарилась индейка. Сковородка вся обгорела и покрылась пятнами жира, поэтому на некоторое время вы замачиваете ее в горячей воде с мылом, а потом начинаете чистить. Ох, какую же грязь вы разводите! Кажется, сковородка стала грязнее, чем была.

Но если вы продолжаете ее мыть и чистить, то вскоре она станет чистой и блестящей, совсем как новая!

С нашими мыслями, которые мы хотим «почистить», происходит то же самое. Поэтому продолжайте работать с новыми аффирмациями, и скоро вы окончательно избавитесь от старых, лимитирующих вас стереотипов мышления.

### **Упражнение «Желание измениться»**

Итак, мы приняли решение измениться и будем пользо-

ваться любым подходящим способом или всеми сразу. Разрешите описать один из них, которым я пользуюсь сама и в работе с пациентами.

Во-первых, посмотрите в зеркало и скажите себе: «Я очень хочу измениться».

Заметьте, какие у вас при этом возникают ощущения: если вы колеблетесь, или сопротивляетесь, или просто не хотите измениться, спросите себя: «Почему? За какое старое убеждение я держусь?» Пожалуйста, не браните себя за это, только запомните свою реакцию. Держу пари, что именно это убеждение приносило вам больше всего неприятностей. Я хотела бы знать, откуда оно появилось. А вы знаете это?

Знаете вы или нет – это не имеет значения, давайте постараемся избавиться от этой негативной мысли. Для этого снова подойдите к зеркалу и, дотронувшись до горла, повторите громко десять раз подряд фразу: «Я хочу избавиться от сопротивления».

Работа с зеркалом очень эффективна. Еще в детстве мы получили много негативной информации от людей, которые смотрели нам прямо в глаза, а возможно, и грозили пальцем. И сейчас всякий раз, глядя на себя в зеркало, мы говорим себе что-нибудь плохое или критикуем свой внешний вид, свое поведение. Посмотреть себе прямо в глаза и сказать себе что-то хорошее – кратчайший путь к получению результатов в работе с аффирмациями.

В бесконечном потоке жизни,  
частью которого я являюсь,  
все прекрасно, цельно, совершенно.  
Теперь я хочу спокойно и объективно  
взглянуть на свои устаревшие  
представления и изменить их.



Я способен к утёбе.

Я могу научиться.

Я хочу измениться.

Я хочу получить удовольствие от этого.

И если узнаю, что мне надо

избавиться ещё от

какого-то убеждения,

буду радоваться, словно нашёл клад.

Я вижу и чувствую, как изменяюсь

с каждым мгновением.

Мысли больше не властны надо мною.

Я обладаю силой в этом мире.

Я хочу быть свободным.

В моем мире все прекрасно.



# Глава 5

## Сопротивление переменам

*Я живу в ритме и потоке вечно меняющейся жизни.*



**Осознанность – первый шаг  
к исцелению и переменам**

Чтобы исправить ситуацию, которая беспокоит нас, нуж-

но понять, какое глубоко укоренившееся убеждение вызвало ее к жизни. Возможно, мы слишком часто думаем об этой ситуации и жалуемся на нее. В результате мы концентрируем на ней все внимание и оказываемся тесно привязанными к ней. Для того чтобы найти новые пути выхода из этой ситуации, мы привлекаем друзей, наставников, коллег или обращаемся к литературе.

Мое пробуждение началось со случайно оброненной фразы друга о том, что его пригласили на какое-то собрание. Он не пошел, но что-то подсказало мне посетить это мероприятие. Это незначительное событие стало первым шагом на пути моей эволюции. Всю значимость этого шага я поняла несколько позже. Часто на первом этапе обучения мы считаем такой подход неразумным, а то и просто вздором. Возможно, он кажется нам слишком легким и неприемлемым. Мы не хотим изменяться, сопротивляемся и даже сердимся при одной мысли о необходимости перемен.

Я говорю своим пациентам и ученикам, что любая их реакция показывает: они уже включились в исцеляющий процесс, хотя для окончательного результата потребуется довольно много времени. Истина состоит в том, что процесс начинается в тот момент, когда в нашем сознании возникает мысль о необходимости перемен.

Нетерпение представляет собой другую форму сопротивления: это отказ учиться и изменяться. Требуя коренных изменений прямо сейчас, мы не даем себе возможности и вре-

мении научиться решать проблемы.

Приведу простейший пример.

Если вы сидите в одной комнате и хотите перейти в другую, то для этого вам нужно встать и идти шаг за шагом в нужном направлении. Сидя без движения в своем кресле, вы не попадете в другую комнату. То же самое и с вашей проблемой. Если вы хотите избавиться от нее, но ничего не собираетесь для этого предпринимать, это только осложнит решение.

Теперь пришло время осознать всю ответственность за ситуацию, которую создали мы сами. Я не имею в виду вашу вину или недовольство собой. Мы должны осознавать, что обладаем силой внутри нас, которая преображает наши мысли в наш жизненный опыт. В прошлом мы, не подозревая об этом, использовали эту силу для создания нежелательных для нас ситуаций. Но тогда мы не отдавали себе отчета в своих поступках. Теперь, понимая свою ответственность, мы научимся сознательно, для своего блага пользоваться этой силой. Часто, когда я предлагаю своим пациентам решение проблемы, новый метод подхода к ней или прощение человека, имеющего к этой проблеме прямое отношение, то вижу, как у них в гневе сжимаются кулаки и зубы. Соппротивление налицо, и я понимаю, что попала в точку.

Нам всем многому надо учиться. Самое трудное – занятия и уроки, которые мы выбрали сами. Если все идет гладко, это не учеба. Значит, это нам уже известно.



## **Не бойтесь учиться**

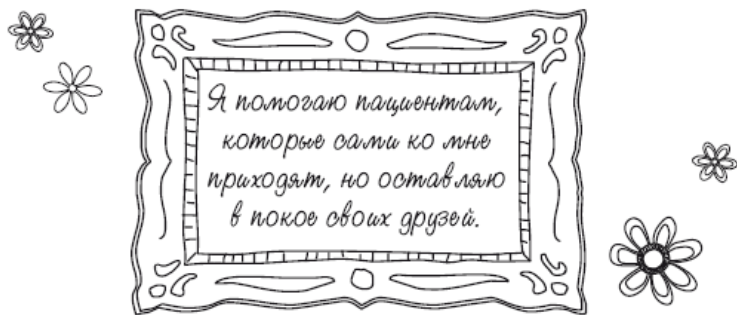
Представьте себе, что вам предстоит труднейшая работа, но вы не хотите ее делать, сопротивляетесь ей. Значит, на данный момент это самый важный для вас урок. Перестаньте противиться и позвольте себе научиться тому, в чем вы нуждаетесь. Вам будет легче сделать следующий шаг. Не поддавайтесь лени, не позволяйте себе сопротивляться переменам. Мы с вами можем работать в двух направлениях:

- 1) просто наблюдать за своим сопротивлением;
- 2) менять свой образ мыслей.

Понаблюдайте за собой, посмотрите, какие формы принимает ваше нежелание что-либо менять в себе, и идите вперед.

## **Уловки, к которым мы прибегаем**

Наши действия часто отражают сопротивление или нежелание что-либо делать. В чем они могут заключаться? Мы можем перевести разговор на другую тему, уйти из комнаты, пойти в ванную, опоздать, заболеть. Можно медлить с работой, занявшись чем-то другим, потратив время зря, глядя в сторону, например в окно, перелистывая журналы. Некоторые для этого часто едят, пьют или курят, завязывают новые отношения с людьми или порывают с ними, провоцируют аварии машин, электробытовых приборов, канализации



## **Предположения**

Часто, оправдывая свое сопротивление, мы ссылаемся на других и заявляем, что из этого ничего хорошего не выйдет: «Мой муж (жена) этого не поймет», «Для этого мне придется изменить свою индивидуальность», «Только сумасшедшие ходят к врачам», «Им со мной не справиться, когда я сержусь», «Они не могут мне помочь в решении моей проблемы», «Мой случай совершенно особый», «Я не хочу их тревожить», «Все образуется само собой», «Никто так не делает».

## **Убеждения**

Мы выросли с убеждениями, ставшими препятствием для наших перемен. Вот некоторые из них: «Просто это непра-

вильно», «Будет плохо, если я так поступлю», «Обычно мужчины (женщины) так не делают», «В моей семье это не принято», «Любовь не для меня», «Туда так далеко ехать», «Очень много работы», «Это безумно дорого», «Это займет слишком много времени», «Не верю в это», «Я не такой человек».

## Они

Мы отдаем нашу силу другим и таким образом оправдываем свое сопротивление изменениям. Обычно мы говорим так: «Господь этого не одобрит», «Я жду благоприятного расположения звезд», «Здесь неподходящая обстановка», «Они не разрешат мне измениться», «У меня нет хорошего учителя», «Мой врач против этого», «После работы не могу найти для этого время», «Не хочу быть очарованным ими. Это они виноваты», «Сначала они должны измениться сами», «Как только я получу..., я сделаю это», «Вы (они) не понимаете (не понимают)», «Я не хочу причинить им вред», «Это против моего воспитания, религиозных и философских убеждений».

Каждый из нас имеет собственное представление о своей внешности, которое использует как барьер или отказ от изменений.

Оказывается, мы слишком старые (молодые; полные; худые; маленького роста; высокие; ленивые; сильные; слабые; молчаливые; красивые; бедные; никчемные; легкомыслен-

ные; серьезные; самодовольные).

Не кажется ли вам, что список слишком велик?

## **Тактика отсрочки**

Поговорим о методах, которые мы применяем, чтобы оттянуть начало работы. Наше сопротивление иногда принимает форму отсрочки. Мы оправдываем себя так: «Я сделаю это позже», «Я не могу сейчас об этом думать», «Сейчас у меня нет времени», «Это оторвет меня от моей работы», «Да, это хорошая идея, но я сделаю это в другой раз», «Мне так много нужно сделать», «Я подумаю об этом завтра», «Как только я разделаюсь с этим...», «Как только вернусь из этой поездки...», «Сейчас не время», «Слишком поздно (или еще рано) начинать».

## **Отказ**

Следующие фразы выражают отказ от каких-либо перемен: «У меня все в порядке», «Ничего не могу поделать с этой проблемой», «Последнее время у меня все было отлично», «Что хорошего принесет мне это изменение?», «Если не обращать внимания на эту проблему, может быть, она разрешится сама собой».

## **Страх**

Страх, а именно боязнь неизвестности, является, пожалуй, самой главной причиной сопротивления переменам.

Список уловок может быть очень длинным. Посмотрите сами: «Я еще не готов», «Я могу провалиться», «Они могут меня отвергнуть», «А что подумают соседи?», «Я боюсь рассказать мужу (жене)», «Мне будет обидно выслушать это», «Возможно, мне нужно измениться», «Возможно, это будет стоить больших денег», «Я лучше умру первый (или лучше сначала разведусь)», «Я не решаюсь выразить свои чувства», «Я не хочу об этом говорить», «У меня нет больше сил с этим бороться», «Кто знает, где я могу умереть», «Я могу потерять свою независимость», «Это так трудно», «Сейчас я испытываю финансовые проблемы», «Я могу поранить спину», «Я не стану совершенным», «Я могу потерять друзей», «Я никому не верю», «Это может повредить моему имиджу», «Я недостаточно хорош».

Этот список можно продолжать до бесконечности. А вы не пользуетесь такими отговорками, оправдывая свое нежелание или отказ что-то делать?

А теперь вам задание.

Я приведу вам два примера из своей практики. Попробуйте определить, в чем в обоих случаях выразилось сопротивление пациентов.

Ко мне на прием пришла пациентка с жалобой на многочисленные боли. Она пережила три автокатастрофы, в результате у нее были повреждены спина, шея и колено. Она опоздала на прием, так как заблудилась и попала в пробку.

Пациентка непринужденно рассказала обо всех своих

проблемах, но как только я сказала: «Разрешите мне кое-что у вас спросить», тут такое началось! Ее сразу же стали беспокоить контактные линзы, она вдруг захотела пересест в другое кресло, затем ей понадобилось пойти в туалет. До конца занятия я так и не смогла ее заставить выслушать мои вопросы.

Вы поняли эту ситуацию? Правильно: все это было проявлением сопротивления. Пациентка не была готова распространиться с прошлым и исцелиться. Как мне стало известно, ее сестра тоже дважды получила травму спины. То же самое произошло и с ее матерью.

Другой пациент был хорошим актером, мимом, работающим на улице. Он хвастался, как ловко обманывал других, особенно студентов, и как умел вовремя улизнуть с украденным. Тем не менее он всегда был без денег, по крайней мере на месяц задерживал квартплату, у него даже часто отключали телефон. Одет он был неопрятно, работал от случая к случаю. Его мучили боли во всем теле, а личная жизнь так и не сложилась.

По его словам, он не собирался прекращать обманывать людей, пока в его жизни не появится что-нибудь хорошее. Конечно, ничего хорошего у него не могло появиться, так как он не отказывался от своей дурной привычки. Значит, сначала ему нужно было с ней расстаться.

Что вы думаете об этой ситуации? Вы правы: сопротивление пациента выразилось в том, что он не был готов распро-

щаться со старыми привычками.

## **Оставьте в покое своих друзей**

Очень часто, вместо того чтобы работать над собой, мы стремимся изменить кого-то из своих друзей. Это тоже один из видов сопротивления.

В первые годы практики у меня была пациентка, которая постоянно просила меня навестить ее друзей, находящихся в больнице. Вместо того чтобы просто послать им цветы, она хотела с моей помощью решить их проблемы. Я приезжала к ее больным подругам с магнитофоном, вызывая их изумление, так как они не знали, зачем я здесь и что намереваюсь с ними делать. Так продолжалось до тех пор, пока я не поняла: нельзя работать с людьми, которые сами не проявляют желания со мной встретиться.

Иногда пациенты приходят ко мне просто ради интереса. Или оказывается, что их визит ко мне заранее оплачен более состоятельными людьми. Но это, как правило, ни к чему не приводит, и эти люди редко возвращаются ко мне.

Мы часто хотим поделиться радостью с другими. Но, возможно, друзья не в состоянии разделить нашу радость и наши взгляды на данную ситуацию, так как сами не готовы к необходимым переменам. Более того, это может нас поссорить. Я помогаю пациентам, которые сами ко мне приходят, но оставляю в покое своих друзей.

## Упражнение «Работа с зеркалом»

Зеркало отражает наше отношение к самим себе. Оно ясно показывает, где и в чем нам нужно измениться, чтобы сделать свою жизнь полной радости и гармонии.

Я советую всем, проходя мимо зеркала, посмотреть себе в глаза и сказать что-нибудь приятное. Самый эффективный способ работы с аффирмациями – произносить их громко, глядя в зеркало: так вы моментально почувствуете, сопротивляетесь вы или нет. Если да, то надо как можно быстрее найти способ избавиться от этого недостатка. Было бы прекрасно, если бы вы использовали зеркало. Обращаться к нему надо как можно чаще, произнося аффирмации. Проверьте, в чем вы сопротивляетесь, а в чем открыты и готовы работать над собой.

Посмотрите в зеркало и скажите: «Я хочу измениться». Обратите внимание на свою реакцию. Если вы колеблетесь или сопротивляетесь, спросите себя: «Почему?» За какие старые убеждения вы продолжаете цепляться?

Но не надо себя ругать. Просто отметьте, какая мысль или фраза в этот момент всплыли в вашей памяти. Именно они и доставляют вам самые большие неприятности.

Если после работы с аффирмациями окажется, что ничего не происходит и не меняется, то легче всего заявить: «О, это бесполезно». В действительности же это означает, что необходимо предпринять что-то еще, прежде чем произносить



аффирмации.

## **Повторяющиеся стереотипы отражают наши потребности**

Каждая наша привычка, каждый вновь и вновь повторяющийся стереотип указывает на внутреннюю потребность. А она, в свою очередь, соответствует нашим убеждениям.

Какая-то внутренняя потребность приводит к полноте, плохим отношениям, неудачам, курению и любым другим проблемам, с которыми нам приходится сталкиваться.

Сколько раз мы обещали себе: «Никогда больше не буду этого делать!» Но еще не вечер, а мы уже съели кусочек торта, выкурили сигарету, обидели любимого человека и т. д. Потом сердито говорим себе: «У меня нет силы воли, я недисциплинированный человек. Я просто слабохарактерный».

Все это усугубляет чувство вины, которое постоянно нас преследует.

*На самом деле эта проблема не имеет ничего общего ни с силой воли, ни с дисциплиной.*

От чего бы мы ни пытались избавиться, это всего лишь симптом, внешний эффект и ничего более. Бесполезно устранять симптом, не искоренив причины, порождающей его. Как только мы теряем контроль над собой, ослабляем силу воли или дисциплину – симптом возникает вновь.

## **Стремление избавиться от потребности**

Я часто говорю пациентам: «У вас есть какая-то потребность в этой ситуации, иначе она бы не существовала. Давайте постараемся выработать в себе стремление избавиться от потребности. Не будет ее – пропадет желание курить, передать и т. д., то есть исчезнет любой другой отрицательный стереотип».

В этом случае первая аффирмация звучит так: «Я хочу избавиться от потребности сопротивляться...» Скажите себе: «Я хочу перестать сопротивляться своей потребности» (будь то головная боль, излишний вес, недостаток денег и т. д.). Если вы ощущаете сопротивление именно этой фразе, значит, другие ваши аффирмации пока не будут эффективными.

Нужно уничтожить паутину, которой вы себя опутали. Если вы когда-либо разматывали клубок бечевки, то знаете, что, дергая и натягивая ее, только туже затянете узел. Нужно спокойно и терпеливо развязывать все узлы. Такое же терпение и спокойствие вам потребуются для того, чтобы развязать все узелки вашего сознания. Если понадобится, обратитесь за помощью к друзьям, коллегам или специалистам. Относитесь к себе с любовью во время этого процесса. Ключ к успеху – желание распрощаться с прошлым, с устаревшими стереотипами. В этом весь секрет.

Когда я говорю о так называемой потребности проблемы,

я имею в виду, что каждое внешнее проявление является естественным выражением того или иного образа мыслей. Борьба с внешним проявлением-симптомом – не что иное, как зря потраченная энергия, в результате чего проблема только усугубляется. Промедление с началом любого дела – одно из проявлений убеждения «Я недостойн».

Если вы обычно прибегаете к различного рода уловкам и отговоркам, лишь бы не браться за дело, значит, вам свойственно убеждение: «Я недостойн». Ведь оттягивание, промедление – один из способов удержать нас от каких-либо действий или поступков. Большинство людей, оттягивающих свои дела, тратят много сил и времени, ругая себя за это, называют себя лентяями и доказывают себе, что они плохие.

## **Неприятие чужих радостей**

Один мой пациент очень любил привлекать внимание окружающих и обычно приходил на собрание с опозданием, чтобы возбудить общий интерес.

Он рос в семье, где было 18 детей. Уже с раннего детства он считал себя обделенным: если родители угощали его братьев и сестер, то он, как правило, последним получал лакомый кусочек. Поэтому еще с ранних лет у него зародилось чувство болезненной зависти к более удачливым. И даже теперь, когда кому-либо улыбается судьба, он не может разделить радость с этим человеком. Вместо этого он говорит: «Ох, как бы я хотел это иметь!» или «Почему у меня до сих

пор этого нет?»

Неприятие чужой удачи или успеха препятствует его собственному духовному росту или изменению.

## **Чувство самоценности и самоуважения открывает двери судьбы**

Однажды ко мне пришла пациентка в возрасте 79 лет. Она была преподавателем пения, а несколько ее учеников занимались рекламными передачами на телевидении. Она тоже мечтала заняться этим бизнесом, однако не решалась. Я полностью поддержала ее желание. И объяснила: «Будьте сама собой. Вы единственная в своем роде, делайте это себе в удовольствие».

Есть категория людей, которые ждут, что же вы можете им предложить. Дайте им понять, что они существуют, способны на хорошие, полезные дела, от которых могут получить удовольствие и они, и окружающие. И тогда все встанет на свои места.

Моя пациентка пригласила к себе агентов и режиссеров, занимающихся подбором актерского состава. Они приехали к ней и услышали: «Хотя я уже очень пожилая дама, я хочу заняться бизнесом, связанным с рекламой и объявлениями». Спустя некоторое время она сделала несколько передач и с тех пор продолжает работу. Я часто вижу ее на ТВ и в журналах. Знайте: никогда не поздно начать новую карьеру, особенно если вы получаете от этой работы удовольствие.

## **Заниматься самокритикой – значит никогда не добиться своей цели**

Занимаясь самокритикой, вы только медлите с началом работы или предаётесь лени, поэтому свою умственную энергию вы должны направить на избавление от старых стереотипов и создание нового образа мышления. Скажите себе: «Я хочу избавиться от потребности быть недостойным и заслуживаю всего наилучшего в жизни. Теперь с любовью я разрешаю себе признать это. По мере того, как я в течение нескольких дней буду повторять эту аффирмацию, все внешние проявления проволоочки начнут исчезать сами по себе. Как только мысль о самооценности утвердится в моем сознании, добро и благо не заставят себя долго ждать».

Вы можете сказать: «А как это может соотноситься с негативными мыслями или внешними проявлениями в нашей жизни?»

Независимо от вашего подхода к проблеме и самого обсуждаемого предмета, мы имеем дело только с мыслями, а их можно изменить.

Если мы желаем каким-то образом изменить обстоятельства, нам нужно сказать: «Я хочу избавиться от своего образа мышления, который создает это обстоятельство».

Вы можете многократно повторять эту фразу каждый раз, когда думаете о своей болезни или какой-либо другой проблеме.

Как только вы ее произнесете, моментально почувствуете, что вы больше не являетесь жертвой обстоятельств. Вы больше не беспомощны, вы сознаете свою силу.

Говорите себе: «Я начинаю понимать, что сам создал это. Теперь ко мне возвращается сила. Я намерен избавиться от своей старой мысли».

## **Самокритика**

Я знаю клиентку, которая способна за один присест съесть почти полкило сливочного масла, а заодно и закусить еще чем-нибудь, будучи не в состоянии оставаться наедине со своими негативными мыслями. А на следующий день она будет сердиться на себя: «Почему такая полная?» Когда она была маленькой, то, обходя вокруг стола, доедала остатки обеда и кусочки масла за всеми членами семьи. Все посмеивались над ней, находя это забавным и фактически одобряя ее поступки.

Как вы думаете, на кого вы пытаетесь воздействовать, когда ругаете или «казните» себя?

Почти все наши стереотипы, положительные и отрицательные, сложились еще в трехлетнем возрасте. И с тех пор наш опыт базируется на представлениях, сформировавшихся именно в тот период нашей жизни. Мы обращаемся с собой так же, как с нами обращались родители. Человек же, которого вы ругаете, – это трехлетний ребенок внутри вас.

Если вы сердитесь на себя за то, что пугливы, всегда

чего-либо боитесь, представьте себя трехлетним ребенком. Что бы вы сделали, если бы перед вами оказался малыш? Рассердились бы на него или, протянув к нему руки, стали бы утешать до тех пор, пока он не успокоится? Возможно, что взрослые, окружавшие вас в детстве, не знали, как успокоить ребенка. А теперь вы сами стали взрослым, и если не успокаиваете ребенка внутри себя, то это действительно очень печально.

То, что было сделано в прошлом, уже не вернешь. Но сейчас у вас есть возможность обращаться с собой так, как вы хотели бы, чтобы с вами обращались другие. Напуганного ребенка нужно успокоить, а не ругать.

Если же вы будете ругать себя, то боязнь и страх проявятся в вас в еще большей степени.

Если ребенок внутри вас не чувствует себя в безопасности, это создает множество проблем. Помните, каким ничтожным вы иногда чувствовали себя в детстве? Сейчас ребенок внутри вас чувствует себя точно так же.

Будьте добры к себе. Начиная любить и одобрять себя. Именно в этом нуждается дитя, для того чтобы выразить себя наилучшим образом.

В бесконечном потоке жизни, частицей  
которого я являюсь, все прекрасно, цельно,  
совершенно. Я хочу освободиться от всего, что  
сопротивляется переменам в моем сознании.

Эти мысли больше не властны надо мной.  
Я властвую в этом мире. Я двигаюсь вместе  
с потоком перемен, происходящих в моей  
жизни, и одобряю себя и то, как я изменяюсь.

Я стараюсь изо всех сил. С каждым днем  
мне становится все легче. Меня радует,  
что я двигаюсь в ритме и потоке своей  
постоянно меняющейся жизни. Сегодня —  
замечательный день. И я хочу, чтобы так  
было всегда. В моем мире все прекрасно.





## Глава 6

# Как изменить себя?

*Я легко и радостно перехожу мосты.*



Мне нравится вопрос: «Как это происходит?» Все существующие в мире теории бесполезны до тех пор, пока мы не научимся их применять и совершенствоваться. Я всегда руководствуюсь практическими соображениями и хочу знать,

как делать то или другое.

Друзья! Теперь мы начнем работать над следующими принципами: «Воспитание в себе желания освободиться от ненужных стереотипов», «Контроль над сознанием», «Обучение методам прощения себя и других».

## **Избавление от потребности**

Когда мы пытаемся избавиться от какого-либо стереотипа мышления или поведения, нам порой кажется, что ситуация на некоторое время ухудшается. Но это не так уж и плохо. Это знак того, что обстоятельства начали изменяться, наши аффирмации благотворно действуют, и работу над собой следует продолжить.

Вот примеры.

1. Мы работаем не покладая рук, чтобы улучшить свое благосостояние, но вдруг потеряли бумажник.
2. Мы стремимся улучшить отношения с кем-либо, но неожиданно с ним поссорились.
3. Мы все делаем для укрепления здоровья, как вдруг простудились.
4. Мы стремимся как можно лучше проявить свои творческие способности и таланты, но проваливаемся на прослушивании или конкурсе.

Иногда проблема развивается в другом направлении.

Предположим, вы хотите бросить курить и говорите: «Я хочу избавиться от табакокурения!» Если вы продолжаете курить, то замечаете ухудшение отношений с кем-либо.

Казалось бы, какая существенная связь между вашим курением и отношениями с другими людьми? Вы думаете, никакой? Нет, это не так. Не огорчайтесь, если вы почувствовали дискомфорт по отношению к кому-то. Это признак начавшихся в вас перемен: вы стали изменяться, процесс пошел.

Можете задать себе несколько вопросов. Например: «Хочу ли я разорвать эти ненормальные отношения?», «Не является ли сигаретный дым экраном, заслоняющим от меня действительность, не мешает ли он понять, насколько эти отношения неудобны для меня?», «Зачем я поддерживаю и сохраняю эти отношения?»

Вы осознаете, что сигареты являются только симптомом, а не причиной. Теперь вы развиваетесь внутренне и понимаете, что может вас освободить.

Вы начинаете внушать себе: «Я хочу избавиться от потребности неудобных отношений».

Вскоре вы замечаете: причина вашего ощущения дискомфорта – в критическом отношении к вам со стороны окружающих.

Зная о том, что свой жизненный опыт мы создаем сами, вы начинаете внушать себе: «Я хочу избавиться от потребности быть критикуемым».

Поразмыслив, вы вспоминаете, что в детстве вас много критиковали. В результате маленький ребенок внутри вас чувствует себя «как дома» только тогда, когда его критикуют. И создание экрана из сигаретного дыма не что иное, как бегство от этой критики.

Возможно, следующим вашим шагом будет заявление: «Я хочу простить».

Продолжая работу с аффирмациями, вы обнаруживаете, что сигареты больше не привлекают вас, а люди – не критикуют. Теперь вы знаете, что избавились от потребности курить.

Чтобы добиться успеха, требуется не так уж и много времени. Если вы проявите настойчивость и ежедневно в течение нескольких минут будете размышлять об изменениях, которые происходят в вас, вы получите ответы на все свои вопросы.

Ваш интеллект – это тот же Разум, что создал всю планету. Верьте Руководителю, который живет внутри вас, и он расскажет, что же вам конкретно необходимо знать.

### **Упражнение «Избавление от потребности»**

Если вы участвуете в семинаре, желательно, чтобы это упражнение выполнялось с партнером. С таким же успехом вы можете использовать большое зеркало.

Подумайте, что бы вы хотели изменить в своей жизни. Подойдя к зеркалу, взгляните прямо себе в глаза и громко ска-

жите: «Сейчас я понял, что сам создал эту ситуацию, а теперь хочу избавиться от этого стереотипа мышления».

Произносите эту фразу с чувством несколько раз.

Если вы с партнером, пусть он скажет, верит ли он вам. Я очень хочу, чтобы вы его убедили.

Спросите себя, действительно ли вы имели это в виду.

Глядя в зеркало, убедите себя, что на этот раз вы готовы выйти из кабального прошлого.

На этом упражнении многие испытывают страх, так как не знают, КАК избавиться. Они боятся принять на себя обязательства до тех пор, пока не узнают всех ответов. Но это только порождает еще большее сопротивление. Пройдите через это.

Замечательно то, что вы не обязательно должны знать, КАК. Каждая ваша мысль или ваше подсознание само подскажет, как – было бы желание что-то сделать.

## **Ваш разум – это инструмент**

Вы – нечто более значительное, чем ваш разум. Можете считать, что ваш ум показывает спектакль, потому что вы научили его так работать. Но при желании этот инструмент мышления можно чему-то научить и переучить.

Ваш ум – это инструмент, которым вы можете пользоваться любым способом.

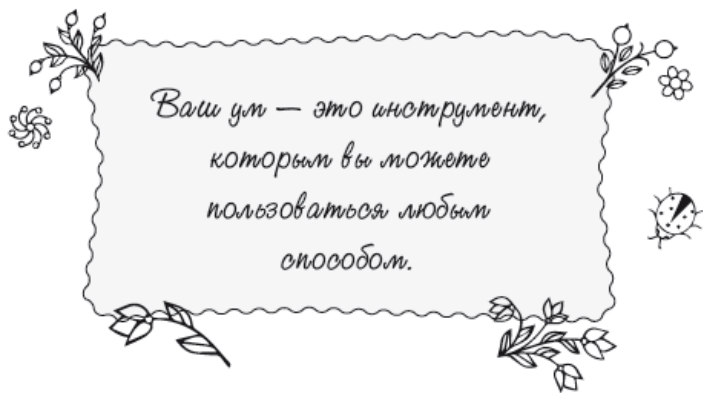
То, как вы сейчас пользуетесь своим умом, – всего лишь

привычка, а любые привычки можно изменить, были бы желание и уверенность в том, что это возможно.

Угмонитесь, прекратите болтать о разуме. Давайте всерьез задумаемся над тем, что же это такое.

Ваш разум – это инструмент, который вы можете использовать любым способом.

Мысли, которым вы отдаете предпочтение, формируют ваш жизненный опыт. Если вы верите в то, что привычку или мысль трудно изменить, то именно это ваше убеждение превратится в реальность. Если начнете думать: «Мне становится легче изменяться», именно эта мысль станет правдой для вас.



## **Контроль над разумом**

Вы обладаете удивительной силой и умственными способ-

ностями, определяющими ваши мысли и слова.

Научившись контролировать свой разум, сознательно выбирая ту или иную мысль, вы наделяете себя этой силой.

Если вы считаете, что ваш разум контролирует вас, – ошибаетесь: вы сами контролируете его и пользуетесь им в зависимости от жизненных ситуаций. Благодаря разуму вы можете отказаться от старых стереотипов мышления.

Если эти стереотипы пытаются вернуться и говорят: «Измениться очень трудно», в этом случае скажите своему разуму: «Теперь я хочу верить, что мне становится легче изменяться». Возможно, вам придется не раз вести такие беседы с самим собой, чтобы убедиться: ситуация контролируется вами и все идет так, как вы приказываете себе.

**Единственное, над чем вы имеете контроль, – это ваша сиюминутная мысль**

Итак, вы распрощались со своими старыми мыслями. С ними ничего нельзя сделать, кроме как пережить те ситуации, которые сформировали ваши сиюминутные мысли и находятся под вашим полным контролем.

Пример. Допустим, вы разрешали вашему ребенку ложиться спать тогда, когда он захочет. Затем вы вдруг решили укладывать его в 8 часов вечера. Как вы думаете, во что превратится его первая ночь после перемены режима?

Ребенок восстанет против нового правила, будет пронзительно кричать, бить ножками, только чтобы не идти в по-

стель. Если вы смягчитесь и отступите от своего решения, ребенок победит и будет пытаться всегда вас контролировать.

Но если вы спокойно, но твердо будете стоять на своем, то через две-три ночи недовольство ребенка пройдет, и он начнет жить по новому режиму.

То же самое происходит с вашим разумом. Конечно, сначала он будет противиться. Он не хочет переучиваться, изменяться. Но вы контролируете его, и, если будете строги к себе и сосредоточите все свое внимание на новом образе мыслей, он довольно скоро воцарится в вашем сознании.

И вам будет приятно сознавать, что вы не беспомощная жертва своих мыслей, а хозяин и господин своего разума.

### **Упражнение «Расслабление»**

Читая эти строки, глубоко вдохните, затем, выдыхая, полностью расслабьтесь. Пусть разгладится кожа на лбу и щеках. Не нужно напрягать голову. Дайте также расслабиться своему языку и горлу. Распрямите плечи. Книгу можете держать расслабленными руками. Пусть расслабятся спина, брюшная полость и таз. Дышите ровно, расслабьте ноги и ступни.

Вы почувствовали изменение в своем теле после того, как начали читать предыдущий абзац? Отметьте про себя, как долго вы можете быть в этом состоянии. Учтите: то, что вы делаете со своим телом, вы совершаете и со своим разумом.

В этом расслабленном, удобном положении скажите себе:



«Я хочу отпустить. Я освобождаю. Я разрешаю уйти. Я избавляюсь от напряжения. Я избавляюсь от гнева и раздражения. Я разрешаю уйти от себя всей печали. Я освобождаюсь от всех устаревших и ограничивающих меня мыслей и идей. Я разрешаю им уйти. Я в мире и согласии с самим собой и в гармонии с процессом жизни. Я чувствую себя в безопасности».

Выполните это упражнение два-три раза. Почувствуйте облегчение от избавления. Повторяйте упражнение каждый раз, как только почувствуете, что вновь появляются мысли о трудности перемен. Надо немного поупражняться, и тогда это упражнение станет частью вашей жизни. Сначала расслабьтесь, примите спокойную позу, тогда аффирмации быстрее дадут результат. Вы легче будете их воспринимать.

Не должно быть никакого напряжения или нажима. Просто расслабьтесь и подумайте о чем-нибудь приятном. Это так легко.

## **Физическое избавление**

В нашей беспокойной повседневной жизни часто возникает необходимость снимать стрессовые состояния и напряжение. Отрицательные эмоции, вызывающие эти явления, как бы заперты в нашем теле. Им необходимо дать выход. Покричите во весь голос в автомобиле с закрытыми стеклами, это очень поможет снять напряжение. Особенно это

полезно в том случае, если вы воздерживаетесь от грубых словесных выражений. Можно также колотить постель руками и ногами или бить подушки. Эти проверенные жизнью действия – безвредный способ высвобождения подавленного гнева, так же как игра в теннис или бег.

Недавно я почувствовала боль в плече. Это продолжалось день-два. Я попыталась ее игнорировать, но боль не проходила. Я села и спросила себя: «Что происходит? Что я ощущаю?»

Наконец я поняла свое состояние: у меня было ощущение жжения. Жжение, жжение... Это символизирует гнев. Почему я сержусь?

Я не могла ответить себе, потому сказала: «Ну-ка, давай посмотрим, что нам удастся обнаружить». Я положила на кровать две большие подушки и начала колотить их со всей силой.

Примерно после двенадцати ударов я поняла, в чем дело и почему я сержусь. Это было так ясно! Тогда я стала бить по подушкам еще сильнее, немного пошумела и высвободила свои эмоции. Закончив эту процедуру, я почувствовала себя намного лучше, а на следующий день боль в плече совершенно прекратилась.

## **В тисках прошлого**

Многие говорят мне, что не умеют радоваться из-за че-

го-то, что случилось с ними в прошлом. Они не могут сейчас жить полнокровной жизнью, так как в прошлом чего-то не сделали, а если и сделали, то не так, как следует. Не могут ответить на чью-то любовь из-за обиды, которую нанесли им в прошлом. Поскольку ранее их преследовали в основном одни неприятности, они боятся, что сегодня с ними может повториться то же самое. Неблаговидные поступки, совершенные ими в прошлом, о чем они, естественно, сожалеют, накладывают на них, по их собственному мнению, печать на всю жизнь. Кроме того, в своих бедах и несчастьях они склонны обвинять всех, в том числе и людей, с которыми раньше общались. В результате нанесенных обид у них появляются злость и ненависть. Они становятся злопамятными и не простят, не забудут то, что с ними когда-то плохо обошлись.

Вот примеры.

1. Так как меня не пригласили на вечер выпускников в средней школе, я не могу радоваться жизни.
2. Так как я плохо выступил на первом прослушивании, я всегда буду бояться их.
3. Так как я разведен, я не могу теперь жить полнокровной жизнью.
4. Поскольку в детстве я был беден, то, думаю, никогда не разбогатею.
5. Поскольку однажды что-то украл, я должен всю жизнь

казнить себя за этот неблагоприятный поступок.

6. Поскольку меня однажды незаслуженно обидели, я окончательно потерял доверие к людям.

Мы часто отказываемся понять, что, удерживая в памяти прошлое, независимо от того, насколько плохое оно было, мы только раним себя, хотя, к сожалению, часто этого не осознаем.

Прошлое ушло безвозвратно, и его нельзя изменить. Существует только настоящее, а сокрушаясь о прошлом, мы теряем возможность приобрести жизненный опыт в настоящем.

### **Упражнение «Освобождение от груза прошлого»**

Давайте «почистим» свой разум и освободимся от груза прошлого. Постарайтесь не поддаваться эмоциям, пусть это будут просто воспоминания и ничего более.

Когда вы вспоминаете, как вы были одеты в школе в третьем классе, то ваши мысли не несут никакой эмоциональной нагрузки. Разве не так?

То же самое может быть со всеми случаями из нашей жизни. Избавившись от грустных воспоминаний о прошлом, мы сможем пользоваться силой разума, чтобы наслаждаться этим моментом и создавать великое будущее.

Составьте список всего, от чего вы хотели бы избавиться. Насколько сильно ваше желание сделать это? Заметьте, как вы реагируете. Что вы должны сделать, чтобы освободиться

от того, что вы внесли в список? Как вы сопротивляетесь?

## Прощение

Следующий шаг – прощение. Прощение самих себя и других освобождает от груза прошлого. В книге «Курс лекций о чудесах» часто повторяется фраза, что прощение – это ответ почти на все вопросы. Я уверена, что когда мы на чем-то заикливаемся, это значит, что мы должны чаще прощать кого-либо. Если в нашей жизни попадаются рифы, это говорит о том, что мы продолжаем цепляться за какой-то момент в прошлом.

Это может быть раскаяние, печаль, боль, страх или вина, осуждение, гнев, обида, иногда даже желание отомстить.

Каждое из этих состояний является результатом вашего нежелания простить и означает ОТКАЗ позволить уйти прошлому и дать возможность родиться настоящему моменту.

Любовь все исцеляет, а дорога к любви идет через прощение. Прощение помогает избавиться от обиды.

Существует несколько способов избавления от обиды, среди которых я предпочитаю упражнение Эмета Фокса.

### Упражнение «Избавление от обиды»

Есть упражнение для освобождения от обиды Эмета Фокса, которое очень эффективно. Он рекомендует: «Спокойно сядьте, закройте глаза, полностью расслабьтесь. Затем пред-

ставьте себя перед маленькой сценой в затемненном зрительном зале театра. Допустим, на этой сцене находится человек, которого вы очень обидели. Это может быть кто-нибудь из прошлого или настоящего, живущий в настоящее время или умерший. Как только вы ясно увидите перед собой этого человека, представьте, что с ним произошло что-то хорошее, очень важное и приятное для него событие. Он улыбается, он счастлив!»

Пусть это видение продлится несколько минут. Когда оно исчезнет, я бы хотела, чтобы на сцене вы заняли его место. И с вами также происходит радостное событие: вы тоже улыбаетесь, вы счастливы! Знайте, что необозримые пространства Космоса доступны всем нам.

Вышеуказанное упражнение разгоняет темные тучи обиды, бремя которой несет большинство из нас. Некоторым пациентам будет очень трудно выполнять данное упражнение. Постарайтесь, каждый раз выполняя его, представлять другого человека. Делать это упражнение необходимо один раз в день в течение месяца, и вы убедитесь, что вам станет намного легче, вы станете спокойнее, доброжелательнее к окружающим.

### **Упражнение «Месть, отмщение»**

Верующие знают, как важно прощение. Некоторым из нас нужно сделать решающий шаг, чтобы окончательно простить...

Иногда маленький ребенок внутри нас нуждается в удовлетворении жажды мести, после чего он будет готов простить. В этом случае полезно следующее упражнение: «Закройте глаза, сядьте спокойно. Подумайте о людях, которых вам труднее всего простить. Что бы вы действительно хотели с ними сделать? Что они, со своей стороны, должны предпринять, чтобы заслужить ваше доверие? Представьте во всех деталях, что все это происходит в настоящее время. Как долго вы хотели бы их видеть страдающими и наказуемыми?»

Простите всех страждущих, и вы почувствуете себя удовлетворенным, так как принесли людям добро и успокоение».

Не стоит увлекаться этим упражнением ежедневно. Выполните его один раз, и оно поможет вам завершить процесс освобождения от жажды мести.

### **Упражнение «Прощение»**

Теперь мы готовы к прощению. Это упражнение желательно выполнять с партнером, если же вы один – громко повторяйте аффирмацию.

Сядьте спокойно с закрытыми глазами и скажите: «Человек, которого я должен простить...» и «Я прощаю его за...»

Повторяйте это многократно. У вас будет достаточно моментов, позволяющих в настоящее время и в дальнейшем совершать благородные поступки: прощать людей.

Если с вами это упражнение выполняет партнер, пусть он скажет вам: «Спасибо, я освобождаю тебя». Если вы один, представьте, что это говорит человек, которого вы прощаете. Повторяйте эти фразы в течение 5–10 минут. Загляните в свое сердце и посмотрите, не остались ли там не прощенные вами люди. Пусть и они уйдут из вашей жизни.

После того как вы «очистились», обратитесь к себе. Скажите себе громко: «Я прощаю себя за...» Повторите это несколько раз в течение пяти минут. Это очень эффективное упражнение. Было бы хорошо выполнять его раз в неделю.

Из своего опыта скажу, что некоторые ситуации решаются легко, а другие – нет. Но наконец наступит такой момент, когда однажды они исчезнут навсегда.

### **Упражнение «Визуализация»**

Вот еще одно хорошее упражнение. Желательно его также выполнять с партнером или записать на пленку и слушать.

Представьте себя ребенком 5–6 лет. Посмотрите внимательно ему в глаза. Чего он хочет? Он ждет любви от вас. Поэтому протяните к нему руки, обнимите его, прижмите к себе нежно, с любовью. Расскажите, как сильно вы его любите, как заботитесь о нем. Обожайте его и скажите, что это неважно, если он совершает ошибки. Обещайте независимо от обстоятельств находиться всегда рядом с ним. А теперь пусть этот ребенок станет совсем маленьким, таким, чтобы его можно было поместить в ваше сердце. Посадите его так,



чтобы, поглядев вниз, вы могли видеть его личико, обращенное к вам. Одарите его своей любовью.

Теперь представьте свою мать девочкой 4–5 лет. Она испугана, ищет любовь и ласку и не знает, где их найти. Обнимите эту девочку, прижмите к себе и дайте понять, как любите ее и заботитесь о ней. Пусть она знает, что всегда и везде может полагаться на вас. Когда она успокоится и почувствует себя в безопасности, позвольте ей уменьшиться до такого размера, чтобы она могла поместиться в вашем сердце. В вашем сердце нашлось место для двух малышей. Подарите им свою любовь.

А этот напуганный, плачущий мальчик 3–4 лет – ваш отец. Он тоже ищет любви. Посмотрите, как слезы катятся по его щекам. Он горько плачет, не знает, куда пойти. Вы уже можете обращаться с маленькими испуганными детьми, поэтому обнимите это дрожащее тельце. Успокойте малыша, спойте вполголоса песенку, приласкайте его. Пусть он почувствует, как вы любите его.

Когда мальчик успокоится и высохнут слезы, дайте ему уменьшиться до такого размера, чтобы и он обрел свое место в вашем сердце. Поместите его туда.

Теперь в вашем сердце трое детей, которые могут любить друг друга, а вы – всех троих.

Ваше сердце вмещает столько любви, что она может исцелить целую планету. Но пока воспользуемся ею, чтобы исцелить вас. Почувствуйте в глубине своего сердца приятную

теплоту, мягкость и доброту. Пусть эти чувства помогут изменить ваш образ мыслей и манеру говорить.

В бесконечном потоке жизни, частицей  
которого я являюсь, все прекрасно,  
цельно, совершенно. Изменение —  
естественный закон моей жизни.

Я приветствую изменение. Я очень хочу  
измениться. Я хочу изменить свой образ  
мыслей. Я хочу изменить слова, которые  
произношу. Я радостно и свободно  
двигаюсь от прошлого к будущему.

Простить оказалось намного легче, чем  
я предполагал. Простив, я чувствую  
себя свободно и легко.





Я с радостью учусь любить себя все больше  
и больше. Чем больше я избавляюсь  
от обиды, тем больше любви я отдаю.



Мне приятно менять свой образ мыслей.

Я учусь наслаждаться опытом  
сегодняшнего дня.

В моем мире все прекрасно.



## Глава 7

### Создание нового

Я без труда получаю ответы на все свои  
вопросы.



*Я не хочу быть полным.*

*Я не хочу быть разоренным.*

*Я не хочу быть старым.*

*Я не хочу жить здесь.*

*Я не хочу иметь эти отношения.*

*Я не хочу быть похожим на отца (мать).*

*Я не хочу больше работать на этом месте.*

*Я не хочу иметь эти волосы (этот нос, это тело).*

*Я не хочу быть одиноким.*

*Я не хочу быть несчастным.*

*Я не хочу быть больным.*

Чем больше мы думаем над негативными явлениями, тем больше усугубляем их.

Приведенные выше утверждения показывают, как раньше с помощью сознания нас учили бороться с негативными явлениями жизни. Нам внушали, что при многократном повторении негативных фраз позитив сам придет к нам. Но я уверена, что все происходит иначе.

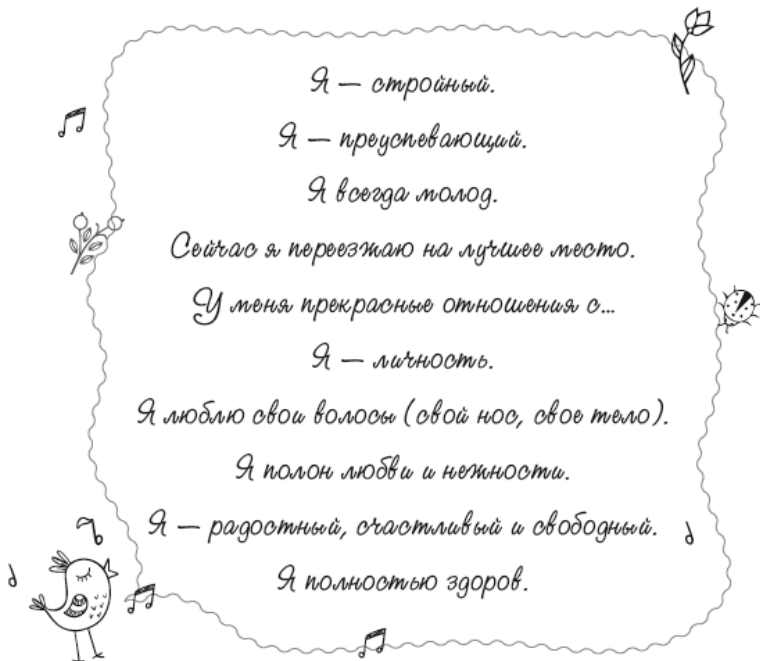
Как часто вы сокрушались, не получив того, в чем на самом деле не очень и нуждались? Помогло ли это вам добиться желаемого?

Если вы действительно намерены изменить свою жизнь, то борьба с негативом – пустая трата времени.

Запомните: чем больше вы обращаете внимание на то, от чего хотели бы избавиться, тем больше усугубляете его.

Все, что вы не любили в себе и в жизни, скорее всего, до сих пор остается с вами.

Все, чему вы уделяете внимание, растет, увеличивается и становится неотъемлемой частью вашей жизни. Отвлекитесь от грустных и неприятных мыслей и помечтайте о том, кем вы хотели бы стать и что хотели бы иметь. Постарайтесь сконцентрировать все свое внимание на этом. Предлагаю вышеуказанные негативные утверждения переделать в позитивные:



## **Учитесь думать позитивными аффирмациями!**

Ими могут стать любые ваши утверждения. Мы слишком часто думаем о негативном. Такие утверждения только множат то нежелательное, от чего вы хотели бы освободиться. Когда вы говорите: «Я терпеть не могу свою работу», то это ничего не даст. Но если вы скажете: «Я принимаю замеча-

тельную новую работу», то это заявление откроет каналы восприятия в вашем сознании, и таким образом новая работа вам будет обеспечена.

Постоянно повторяйте аффирмации о том, какой бы хотелось вам видеть свою жизнь. Кстати, следует помнить об одной важной детали: всегда произносите аффирмации только в настоящем времени!

Например: «Я молодой и здоровый» или «У меня прекрасные друзья». Ваше пожелание, высказанное в будущем времени или сослагательном наклонении, так и останется неосуществленным.

## **Любить себя**

Как я уже говорила, независимо от проблемы, беспокоящей вас, главное, над чем нужно работать, – это любить себя. Именно эта «магическая палочка» способна помочь вам. Помните ли вы то счастливое время, когда были довольны собой и своей жизнью? Помните ли, когда были влюблены и, казалось, жили без проблем? Да, любовь к себе может принести такую волну приятных чувств и счастливых случайностей, что вы будете танцевать от радости. Любовь к себе делает человека счастливым!

Невозможно любить себя, если вы не приняли себя таким, какой вы есть на самом деле, и не оценили всех своих достоинств. Это значит, должна быть исключена любая критика.

Однако я уже слышу ваши возражения: «Но я всегда критиковал себя», «Как мне такое в себе может нравиться?», «Мои родители (учителя, возлюбленные) всегда критиковали меня!», «Как я объясню это?», «Мне не пристало так поступать», «Как я смогу измениться, если не буду критиковать себя?»

## **Тренировка сознания**

Самокритика, несколько примеров которой мы привели выше, – всего лишь пустая болтовня вашего разума. Видите, вы сами научили его ругать вас и сопротивляться переменам. Не обращайтесь внимания на него и продолжайте работу над собой.

А теперь повторим упражнение, которое делали раньше. Посмотрите на свое отражение в зеркале и скажите: «Я люблю и принимаю себя таким, какой есть».

Как вы чувствуете себя теперь? Не стало ли вам немного легче после работы, которую мы проделали с целью прощения? Это и есть наша главная проблема. Самопризнание и самоодобрение являются ключами к позитивным переменам в вас и вашей жизни.

Когда я очень себя не любила, то порой даже шлепала себя по лицу. Если кто-либо говорил, что я любима, моей первой реакцией было: «Что они видят хорошего во мне?» или классическое: «Если бы они знали, какая я на самом деле,



вряд ли полюбили бы меня».

Тогда я не осознавала, что все хорошее в жизни начинается с признания самого себя и любви к собственному «я». После того как я усвоила эту истину, мои отношения со своим «я» наладились.

Я начала с того, что попыталась обнаружить в себе хорошие качества и достоинства, и даже этот небольшой шаг к изменению оказался очень полезным, мое здоровье стало улучшаться с каждым днем.

Таким образом, крепкое здоровье начинается с любви к себе. То же самое можно сказать о благосостоянии, любви и раскрытии творческих способностей. Позже я научилась любить и принимать не только свои достоинства, но и недостатки. Вот тогда и начался мой прогресс.

### **Упражнение «Я одобряю себя»**

Я давала это упражнение сотням людей, и результаты были потрясающими. Предлагаю вам многократно повторять фразу: «Я одобряю себя».

Выполняйте это упражнение не менее 300–400 раз в день. Не пугайтесь! Это не так много, как кажется сначала. Если вы чем-то обеспокоены или столкнулись с трудной проблемой, 300–400 раз в день – это как раз то количество, которое требуется для выполнения данного упражнения. Лучше всего, если бы вы сделали эту аффирмацию мантрой, которую постоянно проговаривали бы в пути или во время прогулки.

Это верный способ выявить все негативное в вашем сознании.

Если вас посещают негативные мысли вроде: «Как я могу одобрять себя, если я полный...», или «Глупо думать, что это упражнение поможет мне», или «Я плохой», – значит, вам нужно контролировать свое сознание.

Старайтесь не придавать этим мыслям никакого значения. Просто рассматривайте их как один из способов привязать вас к прошлому. Мягко скажите таким мыслям: «Уйдите. Я отпускаю вас. Я одобряю себя».

Даже сейчас, обдумывая это упражнение, вы можете услышать ворчливый внутренний голос: «Какая глупость! Все это неправдоподобно. Это ложь! Как я могу одобрить себя, если делаю так?»

Пусть эти мысли, промелькнув, исчезнут. Они отражают сопротивление, неприятие перемен и до тех пор будут влиять над вами, пока вы будете верить им.

«Я одобряю себя», «Я одобряю себя», «Я одобряю себя». Повторяйте эту аффирмацию всегда и везде, независимо от обстоятельств жизни. Давайте представим, что кто-то совершает поступок, который вы не можете одобрить. Если именно в этот момент вы сможете сказать себе аффирмацию: «Я одобряю себя», значит, вы действительно начали преобразаться.

Мысли не имеют над нами силы, пока мы не позволим им овладеть нашим сознанием. Они – всего лишь слова, на-

низанные на одну нить. Сами по себе они не имеют никакого смысла. Только мы придаем им определенное значение. Поэтому давайте отдадим предпочтение тем мыслям, которые поддерживают нас и дают пищу нашему разуму.

*Игнорируя мнение других, человек самоутверждается.*  
Если бы я постоянно твердила вам, что вы – розовый поросенок, то вы или посмеялись бы надо мной, или рассердились, посчитав меня сумасшедшей.



Многие рассказы, в которые нам хотелось бы верить, так же далеки от действительности и неправдоподобны. Поэтому считать, что ваша значимость зависит от вашей фигуры, – все равно что поверить бредням о поросенке.

*Черты характера, которые мы не любим в себе и счита-*

*ем отрицательными, отражают нашу индивидуальность.* В этом проявляется наша уникальность и особенность. Природа никогда не повторяет себя. В течение тысячелетий на нашей планете не выпало двух одинаковых снежинок или капель дождя. Каждая маргаритка уникальная и единственная в своем роде. Отпечатки пальцев, как и сами люди, отличаются друг от друга. Самой природой предполагается, что мы различны. И когда мы принимаем это за аксиому, не остается места для конкуренции и нездоровой зависти. Мы пришли на Землю, чтобы выразить себя и показать, кто мы есть. Не пытайтесь стать похожими на других, иначе вы потеряете свою индивидуальность.

Я многого не знала о себе до тех пор, пока не начала любить себя такой, какая я есть именно сейчас.

## **Претворяйте свои знания в жизнь**

Думайте о том, что может сделать вас счастливым. Делайте то, что вам нравится. Будьте с людьми, с которыми вам хорошо. Ешьте то, что нравится вашему телу. Идите туда, где вам хорошо.

## **Бросайте семена в благодатную почву**

Представьте себе куст томата. Известно, что с одного здорового растения можно собрать сотни плодов. Но для того чтобы вырастить куст, нам нужно приобрести маленькое вы-

сушенное семечко. Оно совершенно не похоже на взрослое растение. Естественно, что и его вкус не имеет ничего общего со вкусом этого овоща. Не зная точно, вы никогда бы не поверили, что из него может вырасти целый куст. Но тем не менее представим, что вы посадили это семя в удобренную почву и полили. Пусть солнечные лучи освещают его.

Когда появляется крошечный побег, вы не наступаете на него и не говорите: «Это не куст томата». Напротив, посмотрев на него, вы восклицаете: «Ой, он пророс!» И с радостью наблюдаете, как он дальше растет.

Если вы продолжаете поливать его, удалять сорняки из почвы, а солнце вдоволь освещает его, то через некоторое время у вас вырастет куст, на котором будет более сотни сочных и ароматных томатов. А все началось с крошечного семени.

То же самое происходит с вами, когда вы приобретаете новый жизненный опыт. Почва, в которую вы сажаете растение, – это ваше подсознание. Семя – новая аффирмация. Весь ваш новый жизненный опыт сосредоточен в этом крошечном семечке. Вы поливаете его аффирмациями, освещаете светом позитивных утверждений, пропалываете, удаляя негативные мысли, появившиеся у вас. И когда вы видите первые слабые ростки – признаки изменений, вы не говорите: «Этого мало!» Вместо этого, глядя на появляющиеся перемены, весело восклицаете: «О, смотрите! Я начинаю изменяться! Она (аффирмация) работает!»

Затем вы будете наблюдать, как ваш жизненный опыт обогащается, вы изменяетесь и достигаете своей мечты.

### **Упражнение «Добивайтесь новых изменений»**

Пришло время вернуться к списку ваших проблем и превратить их в позитивные аффирмации. Вы можете также перечислить ситуации, которые вам не нравятся и требуют перемен. Выделите из них любые три и превратите их в позитивные утверждения.

Предположим, что ваш список выглядел бы так:

*Моя жизнь ужасна.*

*Никто не любит меня.*

*Мне надо похудеть.*

*Я хочу переехать.*

*Я ненавижу свою работу.*

*Мне нужно быть более организованным.*

*Я недостаточно много работаю.*

*Я недостаточно хорош.*

Вы можете изменить его таким образом:

Я хочу избавиться от стереотипа, который  
создает эти ситуации.

Во мне происходят позитивные явления.

У меня прекрасное, стройное тело.

Где бы я ни был, везде пользуюсь успехом.

У меня прекрасная квартира.

У меня замечательная новая работа.

Теперь я очень организован и собран.

Я ценю все, что делаю.

Я люблю и одобряю себя.

Я верю, что жизнь подарит  
мне все самое лучшее.

Я заслуживаю самого лучшего  
и принимаю его сейчас.



К этим аффирмациям вы можете добавить все, что хотели бы изменить в своем списке. Помните: любовь и одобре-

ние самого себя, спокойная, безопасная атмосфера, вера, достоинство и самоуважение помогают создать благоприятные отношения, активизировать вашу умственную деятельность, нормализовать вес, получить новую работу и жилище. Чудесно, когда растет куст томата! Чудесно, когда мы можем проявлять свои желания и мечты!

## **Вы заслуживаете иметь желания**

Верите ли вы в то, что заслуживаете иметь желания? Если не верите, то вы не позволите себе иметь их. Внезапно возникнут обстоятельства вне вашего контроля и расстроят вас.

### **Упражнение «Я достоин, я заслуживаю»**

Посмотрите на себя в зеркало и скажите: «Я заслуживаю иметь (быть)... и принимаю это сейчас». Повторите эту аффирмацию два-три раза.

Как вы себя чувствуете? Всегда обращайтесь внимание на свои чувства и ощущения в своем теле. Чувствуете ли вы себя хорошо или до сих пор ощущаете комплекс неполноценности?

Если в вашем теле появляются неприятные ощущения и отрицательные реакции, значит, вам нужно снова повторить аффирмацию: «Я избавляюсь от стереотипа в моем сознании, который создает сопротивление моему благу». Затем прибавьте новую аффирмацию: «Я заслуживаю...»



Повторяйте аффирмации до тех пор, пока неприятные ощущения не исчезнут, если даже на это уйдет несколько дней.

## **Холистическая философия**

Занимаясь созиданием нового, мы можем использовать холистический метод. Холистическая философия включает развитие и питание тела, духа и разума человека. Если игнорируется хотя бы одна из составных частей, человек остается несовершенным, лишенным цельности. Не имеет значения, с чего вы начнете свое совершенствование, при условии, что включите также другие составные части.

Если мы начинаем с тела, то следует отрегулировать питание, изучить связь между выбором продуктов и напитками и нашим самочувствием. Нам нужно отобрать самые подходящие для нашего организма. В том числе травы и витамины, гомеопатические и другие лечебные средства.

Мы должны выбрать также наиболее подходящий комплекс упражнений, укрепляющих костную систему и омолаживающих тело. Кроме плавания и других видов спорта, можно заниматься танцами, боевыми искусствами и йогой. Я очень люблю батут и ежедневно занимаюсь на нем, а наклонная доска помогает мне расслабиться.

Вы могли бы попробовать и другие формы занятий. Полезны также массаж, рефлексотерапия (ступни), акупункту-

ра, хиропрактика, биоэнергетика, рэйки и т. д.

Что касается разума, то можно пользоваться аффирмациями, различными видами визуализации и такими методами психологического исцеления, как гештальт-терапия, гипноз, ребе́финг<sup>1</sup>, психодрама, арттерапия и т. д.

Любая форма медитации – прекрасный способ успокоить сознание и дать возможность проявиться своим знаниям и ощущениям. Я обычно просто сажусь с закрытыми глазами, спрашиваю себя: «Что мне нужно узнать?» – и жду ответа. Если получаю ответ – прекрасно, если нет – тоже хорошо. Я получаю его на следующий день.

Существует множество семинаров и групп, занимающихся медитацией. Многие из них работают по субботам и выходным дням. Они дают возможность сформировать новую точку зрения на жизнь. Конечно, ни один семинар или группа не могут окончательно решить все ваши проблемы, но, несомненно, они помогают людям изменить жизнь «здесь и теперь».

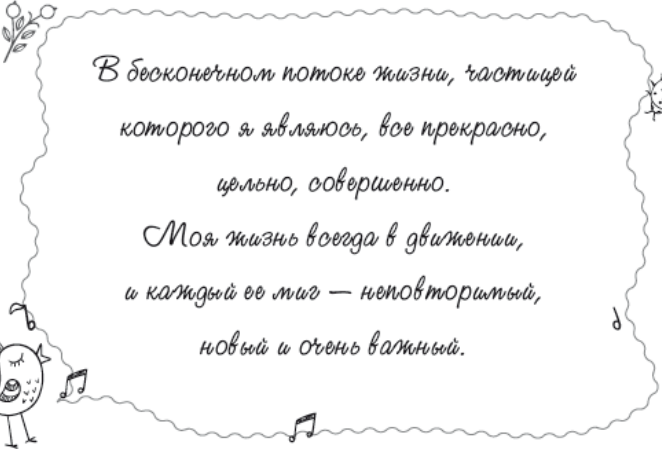
Для духовного развития и совершенствования вы можете читать молитвы, медитировать. Кроме того, важно установить контакт со своим Высшим Источником. Я полагаю, что упражнения «Прощение» и «Абсолютная любовь» также являются средствами совершенствования духа.

Хочу еще раз напомнить вам, что есть много способов достижения цели. Если не работает один, попробуйте другой.

---

<sup>1</sup> Ребе́финг – современная оздоровительная система.

Все они эффективны и полезны. Я не могу посоветовать какой-нибудь один, конкретный. Это тот случай, когда вы сами должны определить, что вам подходит больше. Никто: ни группа, ни специалист не могут ответить на все ваши вопросы. У меня тоже нет всех ответов. Я лишь показываю вам один из путей к холистическому исцелению.



*В бесконечном потоке жизни, частицей  
которого я являюсь, все прекрасно,  
цельно, совершенно.*

*Моя жизнь всегда в движении,  
и каждый ее миг — неповторимый,  
новый и очень важный.*

Аффирмации помогают мне  
создать то, что я хочу.

Наступил новый день.

И я другой сегодня.

Я думаю по-другому.

Я говорю иначе. Я действую по-другому.

И люди обращаются со мной иначе.

Мой новый мир — отражение моего  
нового образа мыслей.

Мне доставляет истинное  
наслаждение бросать новые семена  
в благодатную почву, ибо я знаю:  
эти семена дадут ростки нового,

которое обогатит мой жизненный опыт.

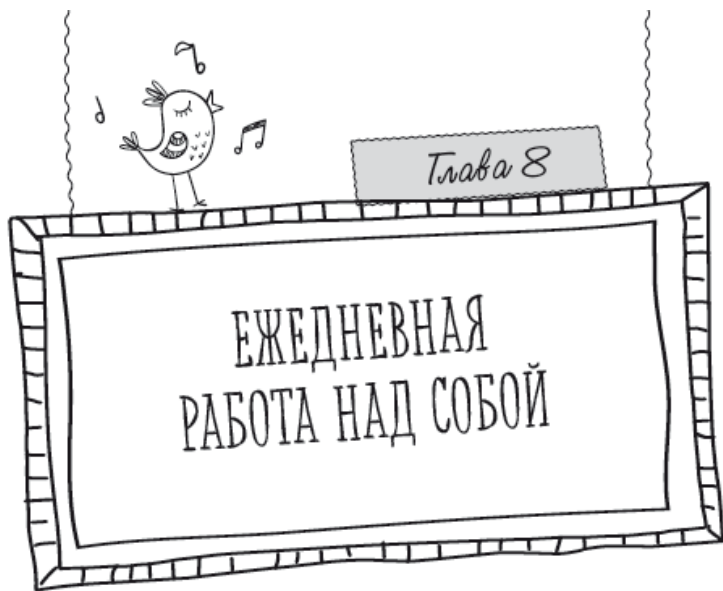
В моем мире все прекрасно.



## Глава 8

# Ежедневная работа над собой

*Я наслаждаюсь, осваивая новый образ мыслей.*



Чтобы сделать работу над собой частью вашей жизни, вам придется много тренироваться. Это вполне естественно, так как вы только начинаете учиться. Прежде всего, вам необходима сосредоточенность. Это дается далеко не всем, поэтому

многие считают домашнюю работу тяжким трудом. Но я бы так не сказала. Процесс обучения всегда одинаков, независимо от того, чему вы учитесь: водить автомобиль, печатать на машинке, играть в теннис или думать о чем-то хорошем. Если ребенок упал и отказывается идти дальше, он никогда не научится ходить.

Сначала мы все делаем очень неловко и неуверенно, так как наше подсознание обучается методом проб и ошибок, а потом, каждый раз повторяя одно и то же упражнение, мы обретаем легкость. Конечно, не стоит надеяться, что вы все освоите в первый день. Сначала выполняйте упражнение как сможете. Для начала и это хорошо. Повторяйте про себя: «Я стараюсь делать как можно лучше».

## **Всегда подбадривайте себя**

Я прекрасно помню свою первую лекцию. По окончании ее я спустилась с подиума и сказала себе: «Луиза, ты была великолепна! Через пять-шесть лекций ты станешь профессионалом».

Через некоторое время, проанализировав свое выступление, я уже думала о поправках, которые можно внести в текст: где добавить материала, а где, наоборот, убрать лишнее.

Думаю, я делала все правильно, и заниматься самокритикой было бы излишне.

Если бы я начала ругать себя: «Ты была ужасна, ты ошиблась там-то и там-то...» После этого читать вторую лекцию у меня не хватило бы мужества. Но моя вторая лекция оказалась лучше, а после пятой я уже чувствовала себя профессионалом.

## **Законы, которым подчиняется наша жизнь**

Перед тем как приступить к работе над этой книгой, я купила компьютер, который назвала «Волшебная леди». Для меня это было новинкой, которую в ближайшее время нужно изучить. В дальнейшем я пришла к выводу, что обучение работе на ПК схоже с изучением законов духовного развития. Когда я освоила компьютер, он действительно стал являть мне чудеса. Если я в точности не следовала его правилам, он просто отказывался работать. Зато компьютер начал проявлять волшебство, когда работа с ним проходила в нормальном режиме. Конечно, для этого необходимы большая тренировка и практика.

То же самое можно сказать и о работе, которую вы начнете выполнять. Вы должны изучить законы духовного развития и в точности следовать им. У вас нет возможности изменить их и приспособить к присущему вам типу мышления. Вы должны освоить новый язык, и только после этого волшебство придет в вашу жизнь.

## **Активизируйте свое обучение**

Чем разнообразнее способы обучения, тем больше их можно активизировать и получать от этого удовлетворение. Я предлагаю следующее:

- выражать благодарность (Всевышнему, природе, людям...);
- регулярно записывать аффирмации;
- медитировать;
- произносить аффирмации вслух;
- петь аффирмации;
- заниматься упражнениями на расслабление;
- использовать визуализацию;
- читать и изучать соответствующую литературу.

## **Моя ежедневная работа**

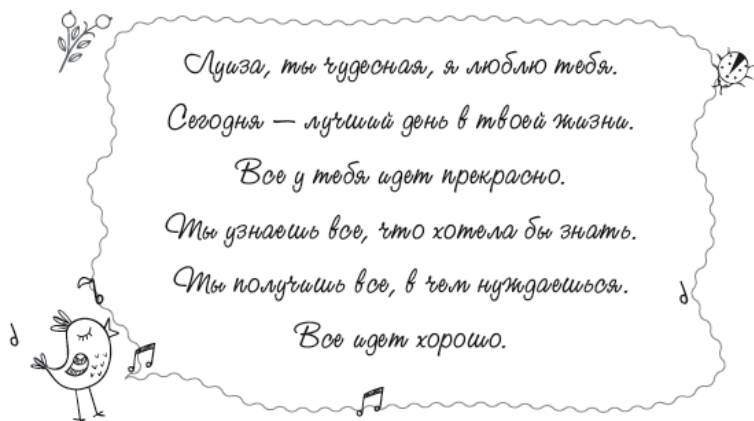
Первая мысль, которая возникает у меня утром, когда я просыпаюсь, – это благодарность Всевышнему за то, что он дал мне возможность не только жить, существовать, но и реально мыслить.

Каждое утро, как обычно, 15 минут я уделяю гимнастике: занимаюсь на батуте и делаю упражнения по аэробике, которые рекомендуются в ТВ-программе. Затем принимаю душ, после чего примерно полчаса занимаюсь медитацией, читаю аффирмации и молитвы.



Теперь я готова к завтраку, который, как правило, состоит из фруктов и фруктовых соков, а также чая, настоящего на целебных травах. Благодарю Кормилицу-Землю за то, что она питает меня.

После завтрака я опять приступаю к аффирмациям: громко читаю их, а иногда даже пою. Они звучат приблизительно так:



На ланч я обычно ем порцию салата и опять благословляю еду и благодарю за нее. Ближе к вечеру я провожу несколько минут на одном из тренажеров, чтобы мое тело расслабилось. Иногда одновременно слушаю аудиозапись.

На обед ем сваренные на пару овощи и рис, иногда с рыбой или куриной. Мой организм лучше воспринимает про-

стую пищу. Я люблю обедать в компании. Перед едой мы благословляем друг друга.

По вечерам люблю почитать или занимаюсь научными исследованиями. Благо, всегда есть что изучать и чему учиться.

Часто (по 10–20 раз) записываю нужную мне именно в это время аффирмацию.

Перед тем как заснуть, я как бы воссоздаю в памяти все события прошедшего дня и отношусь к нему с благоговением. Торжественно заявляю, что буду спать глубоким, крепким сном, а утром проснусь бодрой, полной оптимизма и готовой к новому дню.

Звучит непривычно возвышенно, не правда ли? Действительно, сначала кажется: не слишком ли большую ношу взваливаешь на себя, справишься ли с ней? Но вскоре приходишь к выводу, что новый образ мыслей становится такой же частью вашей обновленной жизни, как выполнение жизненно важных действий, как, например, принятие душа или ванны, чистка зубов, утренняя зарядка и т. д. Вы все это будете делать легко, автоматически, с отличным настроением. Очень хотелось бы, чтобы во всех действиях ежедневно участвовала ваша семья. Это сближает ее членов, способствует взаимопониманию и здоровым отношениям. Например, медитирование в начале каждого дня или перед обедом приносит мир и гармонию во все жизненные моменты. Если вы не уверены, что у вас хватит на это времени, встаньте на полчаса

раньше. Польза, которую вы получите, стоит ваших усилий.

## **Как вы начинаете свой день?**

Что вы говорите прежде всего, просыпаясь по утрам? У каждого из нас есть что сказать себе почти каждый день. Какую фразу вы произносите – позитивную или негативную?

Я могу вспомнить время, когда, проснувшись утром, я говорила со стоном: «Господи, еще один день!» И что вы думаете? Именно такой день мне и предстоял: все шло из рук вон плохо. Теперь, просыпаясь и еще не открывая глаз, я благодарю кровать за хороший сон. Затем, все еще с закрытыми глазами, примерно 10 минут произношу благодарственные слова за все хорошее в моей жизни. Затем намечаю некоторые дела на предстоящий день, убеждая себя, что все будет хорошо и я получу от всего удовлетворение. Я вам рассказала о том, что делаю перед тем, как приступить к утренней медитации и молитвам.

## **Медитация**

Каждый день уделите несколько минут медитации. Делайте это сидя. Если вы новичок, начните с пяти минут. Сядьте спокойно, наблюдая за своим дыханием, дайте свободу своим мыслям. Не заостряйте на них особого внимания. Мыслить – естественное состояние вашего мозга, поэтому не пытайтесь отделаться от мыслей.

Есть множество кружков, групп и книг, с помощью которых вы узнаете различные способы медитации. Вне зависимости от того, где и как вы начнете ею заниматься, в конечном итоге сами создадите метод, подходящий именно вам. Что же касается лично меня, то я обычно спокойно сижу и спрашиваю себя: «Что мне нужно знать?» И позволяю ответу прийти ко мне, если он захочет это сделать. Я знаю: если не получится сейчас, то он придет позже. Короче говоря, нет плохих или хороших методов медитации.

А вот другая форма медитации: сядьте и спокойно наблюдайте за своим дыханием. Считайте: «один», когда вдыхаете, и «два», когда выдыхаете. Считайте так до десяти, затем снова начните с одного. Если заметите, что досчитали до 25 или далее, начните считать сначала.

У меня была одна пациентка, казавшаяся мне очень умной и спокойной. Она невероятно быстро все схватывала и к тому же обладала большим чувством юмора. Однако она была очень несобранной, не могла сконцентрироваться на чем-то одном. Ее финансовые дела шли из рук вон плохо, карьера сложилась неудачно, жизнь протекала в основном монотонно, неинтересно, без любви.

Так как она мгновенно все усваивала, ей было очень трудно заставить себя с помощью монотонных упражнений осуществить какие-либо идеи на практике. Работать с данной пациенткой было нелегко, она отняла у меня много сил и энергии. Но труды, как говорится, не пропали даром: в конце

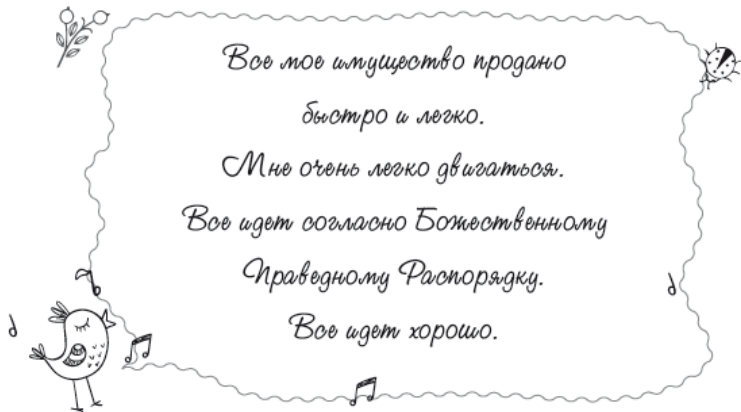
концов ежедневная медитация ей очень помогла. Начинали мы с ней с пяти минут, а затем постепенно она достигла 15–20 минут в день.

### **Упражнение «Ежедневные аффирмации»**

Записывайте одну или две аффирмации по 10–20 раз в день. Читайте их громко, с воодушевлением. Придумайте или используйте какой-нибудь мотив и напевайте его как песню. Пойте радостно и весело. Пусть эти слова весь день звучат в вашей душе. Аффирмации, которые мы повторяем, впоследствии становятся нашими убеждениями и всегда дают результат, который порой мы даже не можем и представить.

Одно из моих убеждений состоит в том, что у меня всегда хорошие отношения с домовладельцами. Так, хозяин квартиры, которую я снимала в Нью-Йорк-сити, был известен как очень трудный в общении человек, на него жаловались все квартиросъемщики. Я прожила в его доме пять лет, но видела его всего три раза.

Когда я решила переехать в Калифорнию, появилась необходимость продать все свое имущество, чтобы начать новую жизнь, не обремененную прошлым. Поэтому я стала читать аффирмации:



Я совсем не думала о том, как трудно будет продать вещи и где я буду спать несколько последних ночей. Просто продолжала медитировать. В результате мои пациенты и студенты очень быстро раскупили все мое небольшое имущество и большинство книг. Я письменно известила своего домовладельца об отъезде и прекращении аренды. К моему великому удивлению, он позвонил мне, выражая сожаление по поводу моего решения, и предложил дать рекомендательное письмо новому домовладельцу в Калифорнии. Он попросил разрешения купить мою мебель, поскольку решил в дальнейшем сдавать эту квартиру вместе с обстановкой.

Таким образом, мое сознание реализовало оба убеждения («У меня всегда хорошие отношения с домовладельцами» и «Все будет продано легко и быстро») в такой форме, какую

я и не могла представить.

В результате, к большому удивлению остальных жильцов, последние ночи в Нью-Йорк-сити я провела вполне комфортно, в своей квартире, среди своей мебели и на своей кровати. Более того, мне заплатили за это! Я покинула квартиру с небольшим багажом: несколько платьев, фен для волос, соковыжималка, печатная машинка. С чеком на довольно крупную сумму я спокойно села в поезд, отправляющийся в Лос-Анджелес.

## **Не бойтесь преодолевать препятствия**

Когда я приехала в Калифорнию, у меня возникла необходимость купить машину. Поскольку до этого у меня ее не было и я не делала на новом месте регулярных покупок, кредит мне не открыли. Банки также не предоставили бы мне никакого кредита. Уже тот факт, что я – женщина и сама зарабатываю себе на жизнь, только усугублял мое положение. Тратить все свои сбережения на новую машину не имело никакого смысла. Открытие кредита в банке стало настоящей «Уловкой-22»<sup>2</sup>, непреодолимым препятствием.

Я отказалась от каких бы то ни было отрицательных мыслей в сложившейся ситуации. Взяла машину напрокат и продолжала уверять себя, что у меня красивая новая машина,

---

<sup>2</sup> «Уловка-22» (англ. Catch-22) – роман американского писателя Джозефа Хеллера. (Википедия)

и я легко приобрету ее. Кроме того, я всем говорила, с кем приходилось встречаться, что хочу купить машину, но не могу открыть кредит. Примерно через три месяца я встретила женщину-бизнесвумен, которая прониклась ко мне симпатией. Услышав мою историю, она сказала: «Ладно, я позабочусь об этом». Позвонила подруге в банк (за какую-то услугу та была у нее в долгу) и сказала, что я ее давняя подруга... Через три дня я выехала со стоянки на новом автомобиле.

Я не чувствовала благоговейный страх перед процессом. Считаю, что причиной задержки появления машины на целых три месяца является то, что прежде я никогда не связывала себя ежемесячными платежами, и ребенок во мне испугался. Ему нужно было время, чтобы набраться мужества и сделать решающий шаг.

### **Упражнение «Я люблю себя»**

Итак, эти дни вы непрестанно внушали себе: «Я одобряю себя». Таким способом вы создали основу для своего дальнейшего изменения. Продолжайте упражнение в течение месяца.

Теперь возьмите лист бумаги и напишите сверху: «Я люблю себя и поэтому...» Закончите эту фразу с ловами, которые отвечают вашим желаниям на данный момент. Многократно перечитывайте ее, добавляя ежедневно новые фразы. Самая большая польза от этого упражнения заключается в том, что практически невозможно умалить свои до-



стоинства, когда говоришь: «Я люблю себя...»

### **Упражнение «Благотворные изменения»**

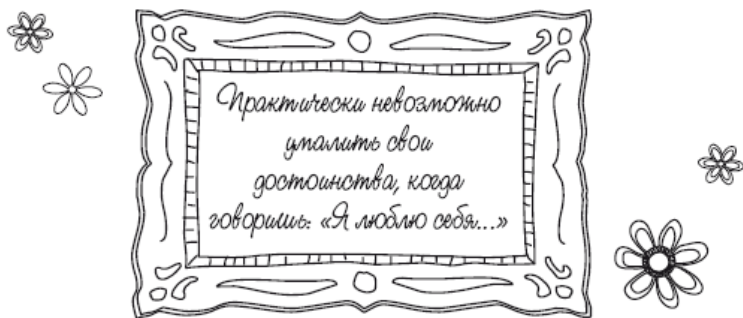
Представьте себе, что ваша мечта сбылась: вы стали тем, кем хотели стать, и получили то, к чему стремились. Постарайтесь представить это во всех деталях и словно наяву увидеть и ощутить все нюансы своего нового состояния. Обратите внимание, как окружающие реагируют на ваши перемены. Независимо от их реакции, продолжайте выполнять упражнение.

### **Упражнение «Расширение кругозора»**

Читайте как можно больше, чтобы расширить свой кругозор и понять процессы, происходящие в вашем сознании. Прочитав мою книгу, вы сделаете лишь первый шаг. Учитывайте мнения других, обращайтесь внимание на их манеру высказывать свои мысли. Занимайтесь в группе до тех пор, пока не почувствуете преимущество в своих знаниях по сравнению с другими. Эта работа должна продолжаться всю жизнь. Чем больше вы учитесь, чем больше упражняетесь и применяете знания и навыки на практике, тем лучше вы будете себя чувствовать и тем прекраснее станет ваша жизнь. Наша ежедневная работа над собой оказалась очень плодотворной.

Чем больше методов вы используете в работе над собой, тем быстрее достигнете положительных результатов. В ва-

шей жизни начнут происходить маленькие чудеса. Люди и вещи, которые вы игнорируете, постепенно уйдут из вашей жизни, а ваши мечты начнут воплощаться в жизнь. Я очень удивилась и обрадовалась, когда через несколько месяцев работы над собой стала выглядеть намного моложе, лет на десять.



## **Любите себя и свое дело**

Смейтесь над жизнью и над собой, и ничто не будет раздражать вас. Как бы то ни было, наше пребывание на этой планете – временное. В другой жизни мы в любом случае вели бы себя по-другому, так почему бы не сделать это именно сейчас!

Вы, наверное, читали книги Норманна Казна. Он смехом вылечил себя от смертельной болезни. К сожалению, Нор-

мани не изменил свой образ мыслей, вызвавший эти недуги. Тем не менее смехом он исцелился от всех болезней.

Есть множество способов лечения. Попробуйте все, а затем выберите тот, который больше всего вам подходит.

Ложась спать, закройте глаза и снова поблагодарите Всевышнего за все блага, которые он ниспослал вам, и тогда еще больше хорошего войдет в вашу жизнь.

Не слушайте в это время информационные программы радио и телевидения. Новости – нескончаемый поток отрицательной информации, скорбный перечень несчастий и катастроф, которые, разумеется, вы не хотели бы увидеть и во сне. Во время сна ваш мозг очищается от отрицательных мыслей. Кроме того, во сне вы можете попросить совета или помощи. А утром, проснувшись, получите ответ.

Засыпайте спокойно. Верьте, что жизнь принесет вам счастье, благополучие, веру в себя.

Не думайте о своих упражнениях как о тяжелом и нудном труде. Они могут доставлять удовольствие, стать игрой и приносить вам удовлетворение. Все зависит от вас самих. Вы можете сделать приятными даже такие трудные упражнения, как «Прощение» и «Избавление от обиды и гнева». Сочините песенку о человеке или ситуации, от которых хотели бы избавиться. Когда вы поете песенку или частушку, вам становится веселее, а упражнение выполняется намного легче.

Когда я работаю с пациентом индивидуально, я стараюсь

как можно скорее рассмешить его. Чем больше мы будем смеяться, тем быстрее все ненужное уйдет от нас. Если бы вам пришлось увидеть свои проблемы на сцене, вы хохотали бы над собой до упаду. Ведь трагедия и комедия – по сути одно и то же. Все зависит только от вашей точки зрения. «О, какие же мы, все смертные, дураки!»

Приложите все усилия, чтобы процесс вашего преобразования стал радостным и приятным.

В бесконечном потоке жизни, частицей  
которого я являюсь, все прекрасно, цельно,  
совершенно. Я служу опорой для себя самого,  
а жизнь поддерживает меня.

Я вижу: вся моя жизнь и все вокруг  
подчиняются Высшему Закону. Я с радостью  
угусь новому. Мой день начинается  
с благодарности и радости.

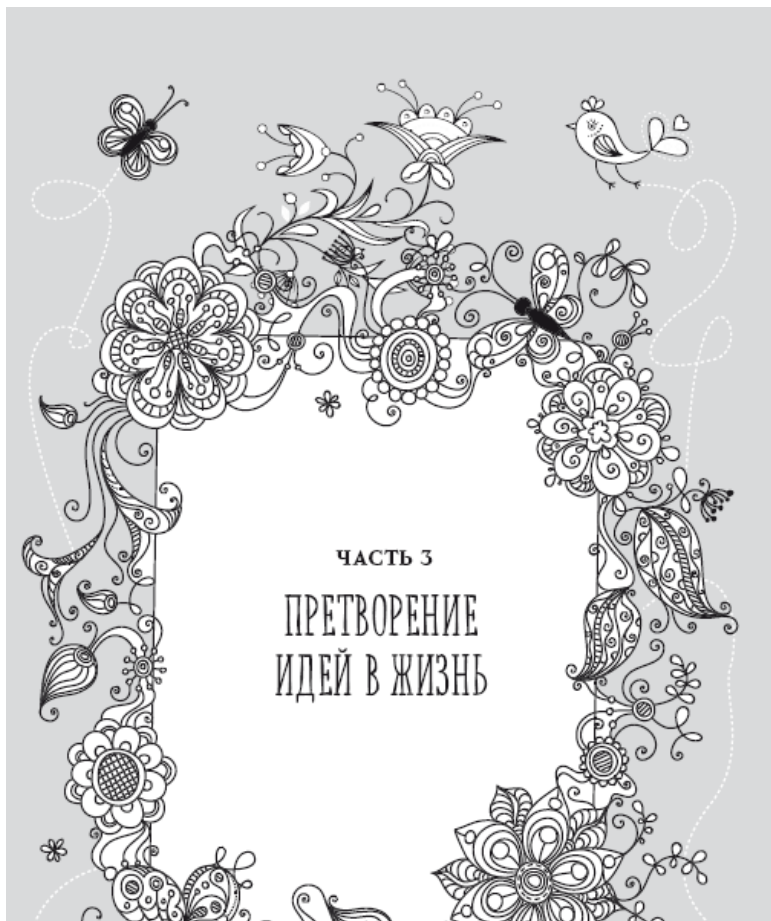
Я жду каждого нового дня с энтузиазмом, ибо  
знаю: в моей жизни все прекрасно. Я люблю  
себя и все, чем я занимаюсь. Я — живое,  
любящее и радостное  
создание, в котором отражается  
вся прелесть бытия.

В моем мире все прекрасно.



# Часть 3

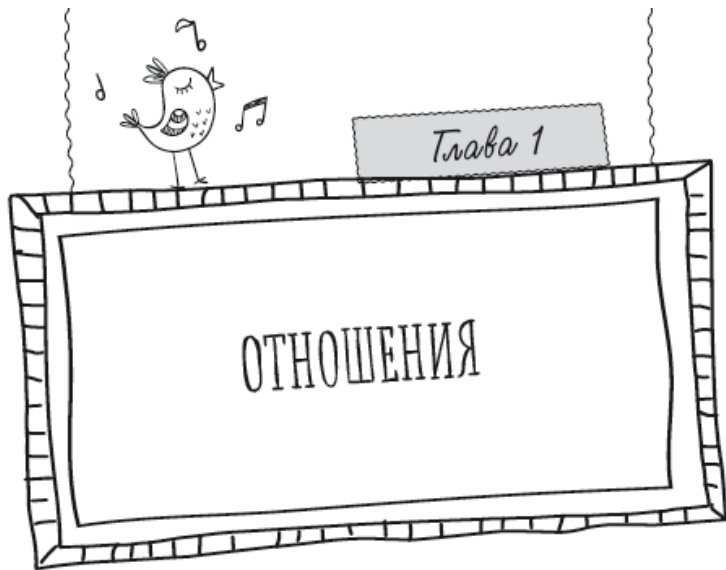
## Претворение идей в жизнь



# Глава 1

## Отношения

*Все мои отношения с окружающим миром  
гармоничны.*



Мне представляется, что жизнь – система отношений, которые складываются со всем, что нас окружает. Сейчас, когда вы читаете эту книгу, она тоже вызывает у вас опреде-

ленное отношение и к себе, и ко мне как автору, и к моим взглядам и убеждениям.

Предметы, продукты, погода, транспорт, люди – все вызывает к себе то или иное отношение, которое лишь отражает то, как вы относитесь к самому себе. А отношение к себе, в свою очередь, формируется под сильным воздействием того, как складывались наши отношения со взрослыми в детстве. Наше отношение к себе в значительной степени зависит от того, как реагировали люди на нас и наши поступки, когда мы были детьми, и в положительном, и в отрицательном смысле.

Задумайтесь: как вы себя ругаете, если чем-то недовольны? Не так ли бранили вас родители? А что они говорили, когда хотели одобрить ваш поступок? Я уверена, вы хвалите себя точно так же.

Если же они вас вообще не хвалили, то вы просто не знаете, как это сделать, а возможно, и считаете себя недостойным одобрения. Я отнюдь не обвиняю родителей: все мы лишь жертвы тех, кто сам был жертвой. Они не могли научить нас тому, чего не знали сами.

Сондра Рей, выдающийся специалист в области ребефинга, проделавшая огромную работу по изучению человеческих взаимоотношений, утверждает, что все значимые для нас связи отражают отношения с родителями. Она также полагает, что, полностью не прояснив, как они складывались в нашем детстве, мы не сможем свободно строить свои отно-



шения так, как хотим.

Отношения – зеркало, в котором отражаемся мы сами. Мы притягиваем к себе лишь то, что отражает наши личные качества или представления об отношениях. И это именно так, идет ли речь о начальнике, коллеге или подчиненном, друге, любовнике, супруге, родителях или ребенке.

То, что вам в них не нравится, – следствие ваших собственных поступков, а быть может, действий, от которых вы когда-то воздержались, или ваших убеждений. Вы не смогли бы привлечь этих людей и их не было бы рядом с вами, если бы их образ жизни так или иначе не соответствовал вашему мироощущению.

### **Упражнение «Всмотритесь в себя»**

Подумайте о том, кто вызывает ваше раздражение. Выделите три главных качества в этом человеке, которые вам особенно неприятны и которые вы хотели бы в нем изменить.

А теперь загляните в себя и спросите: «А не присущи ли и мне эти качества, не поступаю ли и я подобным образом?»

Закройте глаза и проделайте это не спеша.

Потом задайте себе вопрос: «Хочу ли я измениться?»

Когда вы избавитесь от этих привычек и убеждений в своих мыслях и поведении, поверьте, что эти люди тоже изменятся или уйдут из вашей жизни.

Если ваш начальник – придира и ему невозможно угодить, всмотритесь в себя: быть может, вы тоже ведете себя анало-

гичным способом в определенных ситуациях или убеждены, что начальники всегда всем недовольны и излишне строги.

Если ваш подчиненный не выполняет указаний, проанализируйте свое поведение: не так ли поступаете и вы? Постарайтесь изменить свои убеждения. Уволить легко, но вашу модель поведения это не исправит.

Если коллега не проявляет желания сотрудничать, не хочет работать в команде, подумайте: чем вы могли вызвать такое отношение? Быть может, вы сами не склонны к сотрудничеству?

Если у вас есть друг, на которого нельзя положиться и который не раз вас подводил, постарайтесь вспомнить: когда вы сами оказались ненадежным, подвели друзей? Не является ли это вашей моделью поведения?

Если любимый человек холоден и вам кажется, что он вас не любит, задумайтесь: не полагаете ли вы сами, что любовь должна быть сдержанной и не следует слишком проявлять свои чувства? Возможно, такое мнение сложилось у вас еще в детстве, когда вы наблюдали, как ведут себя ваши родители.

Если ваш супруг или супруга все время ворчит и вы не чувствуете его поддержки, вновь обратитесь к детским воспоминаниям: может быть, такое поведение было свойственно вашим родителям? А вы сами не ведете себя подобным образом?

Вас раздражают привычки вашего ребенка? Я гаранти-

рую: это ваши привычки. Дети лишь подражают взрослым, копируя в своем поведении то, что видят в семье. Освободитесь от вредных привычек сами и увидите, как ваш ребенок меняется буквально на глазах.

Единственная возможность изменить других – сначала измениться самому. Исправьте свою модель поведения, и вы заметите, как меняются к лучшему окружающие вас люди.

Бессмысленно и бесполезно кого-то обвинять. Вы только попусту тратите свою энергию. А энергию надо беречь. Без нее вы ничего не сможете изменить и останетесь лишь беспомощной жертвой, неспособной найти выход.

## **Как быть любимым**

Любовь приходит, когда мы ее совсем не ждем. Настоящие поиски любви никогда не приводят к выбору подходящего партнера, а лишь порождают тоску и ввергают в несчастье. Любовь не существует вовне, она всегда внутри нас.

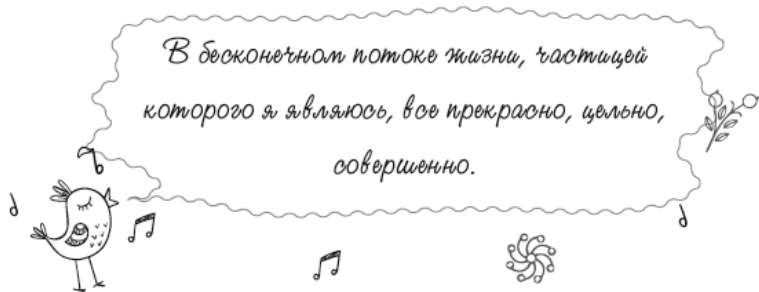
Не надо торопить приход любви. Возможно, вы еще к ней не готовы или не достигли того уровня внутреннего развития, который позволит привлечь такую любовь, как вы хотите.


Не стоит связывать свою жизнь с кем-то, только чтобы избежать одиночества. Определите для себя: какой любви вы ждете? Какие качества хотели бы видеть в любимом? И вы непременно встретите такого человека.

Попытайтесь проанализировать: почему вы до сих пор не встретили любовь? Возможно, вы чрезмерно строги? Или чувствуете себя недостойным ее? А может, предъявляете завышенные требования? Хотите, чтобы ваш избранник походил на звезду экрана? Боитесь интимной близости? Считаете, что вам нельзя полюбить?


Будьте готовы к приходу любви. Подготовьте для нее почву, берегите и лелейте ее. Будьте любящими – и будете любимы.

Откройте для любви свое сердце и примите ее, как прекрасный дар.






Я живу в согласии и гармонии  
со всеми, кого я знаю. В глубине моей  
души — неиссякаемый источник любви.




Я разрешаю ей выйти на поверхность,  
и любовь заполняет мое сердце, мое тело,  
мой разум, сознание, все мое существо.




Я излучаю любовь, и она возвращается  
ко мне многократно умноженной. Чем


больше любви я получаю, тем больше  
отдаю. Этот кладезь неистощим. Мне



хорошо, когда я люблю; любовь выражает  
радость, которая живет во мне. Я люблю



себя и поэтому нежно заботюсь о своем  
теле. Я хожу его и лелею, вкусно кормлю,  
пою и хорошо одеваю, и оно отвечает мне  
крепким здоровьем и энергией. Я люблю себя,  
поэтому у меня удобный дом, где есть все,  
что мне нужно, и где приятно находиться.



Я наполняю свой дом



любви.



и кто бы ни зашел сюда, включая и меня,  
осязтит любовь и будет ею согрет.

Я люблю себя, поэтому делаю работу, которая  
мне нравится и позволяет раскрыть мои  
таланты и созидательные способности.

Я работаю для тех и с теми, кого люблю  
и кто любит меня; при этом я хорошо  
зарабатываю. Я люблю себя, поэтому  
думаю обо всех с любовью и с любовью к ним  
отношусь. Я знаю: то, что отдаю, воздается  
стороней. Я привлекаю в свой мир только  
любящих людей, потому что в них отражаюсь  
я сам. Я люблю себя, поэтому живу  
только настоящим, ощущая прекрасным  
каждое мгновение и зная, что меня ждет  
светлое, радостное и спокойное будущее.

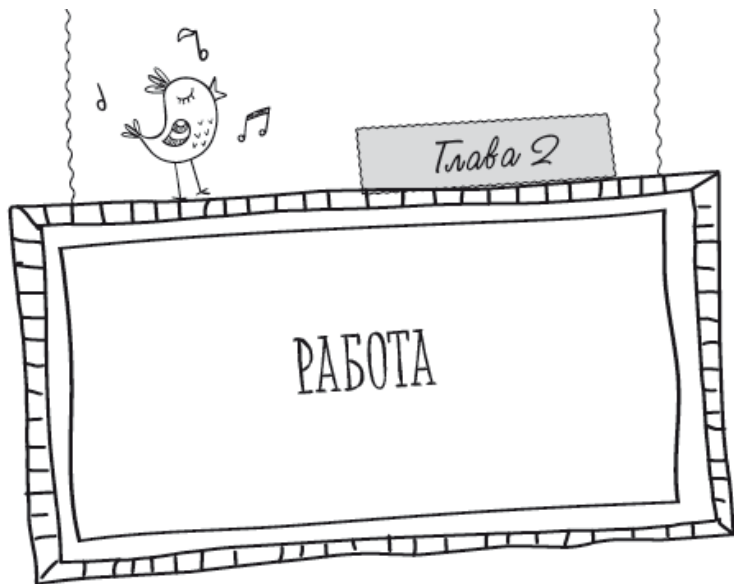
Я — возлюбленное дитя Космоса.  
Космос заботится обо мне с любовью,  
и так будет всегда.

В моем мире все прекрасно

## Глава 2

### Работа

*Все, что я делаю, доставляет мне глубокое удовлетворение.*



Вам нравится эта аффирмация? Хотите, чтоб так было и у вас? Так что вам мешает? Быть может, вы сами себя ограничиваете, внушая мысли вроде этих: «Я терпеть не могу эту



работу», «Я ненавижу своего начальника», «Я мало зарабатываю», «На работе меня не ценят», «Я не умею ладить с коллегами», «Не знаю, чем бы мне хотелось заняться».

Это негативный тип мышления, отражающий вашу защитную реакцию. Как вы думаете, к чему хорошему он вас может привести? Поверьте, вы начали не с того: вам надо полностью избавиться от подобных мыслей.

Если вам не нравится работа и вы хотите ее поменять, если у вас на работе проблемы или вообще ее сейчас нет, лучшее, что вы можете сделать, – подумать о своем нынешнем положении с любовью, осознать, что это лишь шаг на жизненном пути и то, где вы сейчас находитесь, определено вашими нынешними убеждениями. Если к вам не относятся так, как вам хотелось бы, значит, в вашем сознании существует стереотип мышления, вызывающий данное отношение. Подумайте с любовью о своей нынешней работе или о той, которую вы исполняли в последнее время: и о здании, лифте, лестницах, мебели, оборудовании, и о тех, на кого и для кого вы трудитесь.

Внушайте себе: «Мне всегда везло на руководителей. Мой начальник относится ко мне с уважением. Он вежлив, щедр и с ним очень легко работать». Позвольте этим мыслям укорениться в сознании, это поможет вам в дальнейшем; и если вы когда-нибудь сами станете начальником, то будете именно таким.

Расскажу вам об одном молодом человеке, который полу-

чил новую работу и очень нервничал. Я помню, как сказала ему: «Почему это у тебя не получится? Ты непременно добьешься успеха. Распахни свое сердце и дай талантам возможность раскрыться. Отнесись с любовью к учреждению, где тебе предстоит работать, к тем, на кого ты трудишься, к коллегам – и все будет хорошо».

Он последовал моему совету и добился большого успеха.

Если вы решили оставить или сменить работу, убедите себя, что с любовью передаете ее тому, кто мечтает именно о таком труде.

Поверьте, что такие люди, конечно же, есть, и сегодня жизнь сводит вас вместе на своей шахматной доске.

## АФФИРМАЦИЯ РАБОТЫ

Я полностью открыт и готов  
воспринять замечательную  
новую работу, которая позволит  
мне проявить свои таланты  
и способности,  
выразить творческие возможности  
и получить от этого удовлетворение.

Я люблю тех, с кем и для кого  
трудюсь, и они тоже любят  
и уважают меня.

Я работаю в прекрасном месте  
и при этом хорошо зарабатываю.



определенных обстоятельствах каждый может стать Гитлером или Матерью Терезой.

Если человек излишне строг и придирчив, утверждайте, что он доброжелателен и любвеобилен. Если брюзга – убедите себя, что он веселый и с ним очень приятно проводить время. Если проявляет жестокость, внушите себе, что его главная черта – доброта и сострадание. Если вы будете замечать в человеке только хорошие качества, он непременно будет проявлять в отношениях с вами именно эти черты, независимо от того, как ведет себя с другими.

Моему знакомому предложили новую работу: играть в клубе на фортепьяно. Хозяин этого заведения славился своей скаредностью и непорядочностью. Подчиненные даже прозвали его «Господин Смерть». Вот что я сказала, когда ко мне обратились за помощью: «В каждом человеке есть положительные качества. Не важно, как реагируют на вашего начальника другие сотрудники. К вам это не имеет ни малейшего отношения.

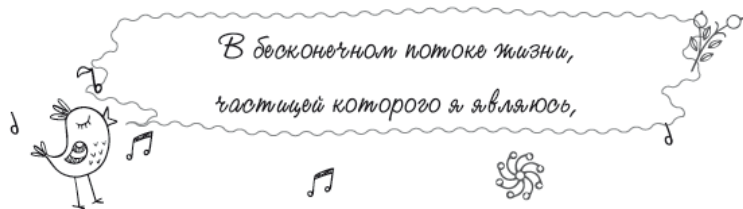
Думайте о нем всегда с теплом и любовью. Скажите себе: «У меня всегда были замечательные начальники». Повторяйте это снова и снова».

Мой знакомый последовал этому совету, и у него все получилось. Начальник стал с ним приветливо здороваться, потом выплатил премию и даже пригласил играть еще в нескольких клубах. Однако с остальными работниками, которые продолжали негативно думать о начальнике, он по-

прежнему обращался дурно.

Если работа вам нравится, но вы считаете, что вам мало платят, скажите себе, что и сейчас неплохо зарабатываете. Когда мы благодарны за то, что имеем, это дает возможность для дальнейшего роста. Убедите себя, что ваше сознание открывает путь к большему благосостоянию и прибавка к жалованию – лишь шаг на этом пути. Повторяйте, что вы заслуживаете прибавки вовсе не потому, что недовольны нынешним положением. Единственная причина – вы прекрасное приобретение для компании, и хозяева мечтают поделиться с вами прибылью. Работайте как можно лучше, и Космос будет знать, что вы заслуживаете продвижения.

Нынешнее положение зависит только от вашего сознания. Оно или сохранит его, или позволит вам продвинуться дальше. Дело за вами. Все в ваших руках.



все прекрасно, цельно, совершенно.

Уникальные таланты и творческие  
способности, берущие начало  
в моем естестве, выходят наружу  
и реализуются, принося мне  
глубокое удовлетворение.

Так много людей  
нуждается в моей помощи!  
Я нужен им и могу выбирать работу,  
которую хочу.

Я хорошо зарабатываю,  
занимаясь тем, что мне нравится.

Моя работа доставляет  
мне радость и удовольствие.

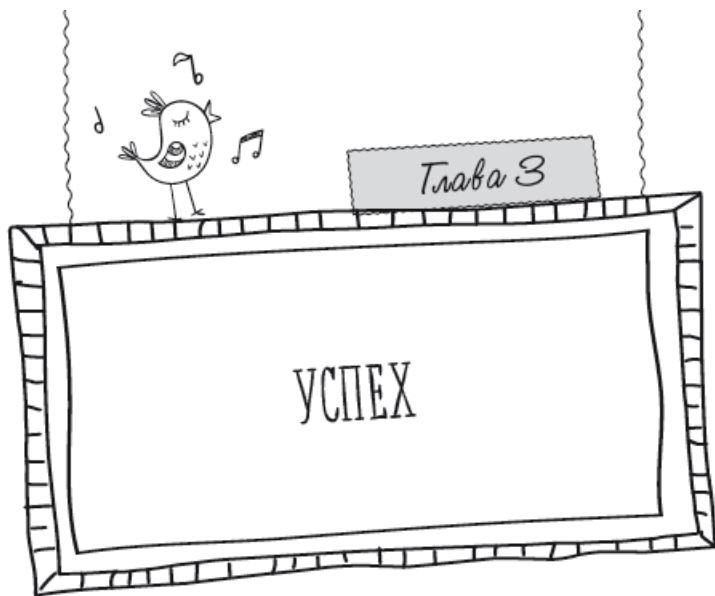
В моем мире все прекрасно.



## Глава 3

### Успех

*Любой опыт несет в себе успех.*



Что такое неудача? У вас что-то получилось не так, как вы хотели или надеялись? Закон приобретения опыта действует очень четко. Мысли и убеждения находят точное отражение в нашей реальной деятельности. Вы потерпели неудачу, если

упустили что-то важное, оступились, быть может, внутренний голос сказал вам, что вы не заслужили успеха, или в глубине души вы почувствовали себя недостойным желаемого результата.



# 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.