БЕСТСЕЛЛЕР ВО ВСЕМ МИРЕ

Луиза ХЕЙ

БОЛЬШАЯ КНИГА

здоровья и радости

«Жизнь готова дать вам все, стоит только попросить».

Луиза Хей

СВЫШЕ 100 МЛН ЧИТАТЕЛЕЙ

Луиза Л. Хей

Большая книга здоровья и радости

Серия «Луиза Хей. Бестселлеры»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=39469844
ISBN 978-5-699-95062-1

Аннотация

Как прожить долгую, здоровую и счастливую жизнь в ладу с самим собой, окружающими и миром? Полюбите себя такими, какие вы есть, измените свои мысли на позитивные, живите здесь и сейчас, с благодарностью принимая щедрые дары Вселенной. «Я могу сделать это!» – говорит Луиза Хей и вселяет веру в собственные силы в каждого, кто решил стать на путь перемен к лучшему.

В этой книге собраны под одной обложкой четыре бестселлера Луизы, посвященные здоровью тела и духа: «Исцели свое тело», «Исцеляющая сила мысли», «Исцели себя сам», а также маленькая «скорая помощь» – «Я могу сделать это!». Уникальные методики Луизы Хей, знаменитая таблица недомоганий и их причин, упражнения, письма людей, обратившихся к ней за помощью, и, конечно же, исцеляющие аффирмации – все это поможет вам сделать свою жизнь здоровой и радостной.

Содержание

Исцели свое тело 5
Глава 1 5
Глава 2 8
Глава 3 10
Глава 4 12
Глава 5 143
Исцеляющая сила мысли 159
Введение 159
Часть 1 164
Глава 1 164
Ответственность против вины 166
Мы живем сегодня 167
Глава 2 173
Наука Разума 173
Мой духовный рост 175
Глава 3 183
Закон разума 183
Измените свою внутреннюю речь 186
Сила подсознательного 192
Глава 4 196
Аффирмации действительно помогают 197
Конец ознакомительного фрагмента. 198

Луиза Хей
Большая книга здоровья и радости

© Литвинова Н.Н., перевод на русский язык, 2016
© Кулиш А. С., перевод на русский язык, 2015
© Шапельникова Е. Р., перевод на русский язык, 2016
© Родякина Р. В., перевод на русский язык, 2016
© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2017

* * *

Исцели свое тело

Глава 1
С чего начать?

Перво-наперво – с наших собственных мыслей. Независимо от того, сколь долго вы мыслили отрицательными стереотипами или болели, как давно испортились ваши отношения в семье или вас донимает отсутствие денег и отвращение к самому себе, новую жизнь можно начинать прямо сегодня. Причина наших недугов – в мыслях, которые мы хранили, в словах, которые мы постоянно употребляли, создавая нашу жизнь, и переживаниях. То, о чем мы думали в прошлом, дало сегодня такие результаты. Значит, мысли и слова, в которые мы облекаем нашу мысль сегодня, создают завтрашний день, определяют нашу жизнь на следующей неделе и в следующем месяце, году и так далее. Поэтому точка приложения силы всегда в настоящем. Она там, с чего мы начинаем изменять нашу жизнь. Прекрасная идея! Мы можем позволить всему старому кануть в Лету. Прямо сейчас. Самый маленький шаг позволит вам почувствовать разницу между прошлым и настоящим.

Как часто мы говорим: «Я такая, какая есть, ничего не по-

делаешь». Повторяя многократно эти утверждения, мы начинаем верить, что так оно и есть в действительности. Как правило, наши мысли – это всего лишь чье-то мнение, которое мы приняли и внедрили в собственную систему верований. Если в детстве нам внушили, что окружающий мир опасен, то впоследствии все, что укладывалось в этот стереотип, мы считали правдой. «Не доверяй незнакомым людям», «Не выходи по вечерам из дома», «Все вокруг обманщики» и т. д. С другой стороны, если с рождения нам говорят, что жить безопасно и весело, мы будем верить совсем другим истинам. «Нас окружает любовь», «Люди очень доброжелательны», «Заработать деньги для меня не представляет труда» и т. д. Жизненный опыт отражается в наших мыслях.

Мы редко ставим под сомнение наши стереотипы. Например, а что если спросить себя: «Почему я так уверен, что мне трудно учиться? А так ли это в действительности в настоящий момент? Откуда взялись подобные мысли? Неужели я до сих пор верю тому, что говорила моя учительница в первом классе? А вдруг я почувствую себя гораздо увереннее, если выброшу из головы эту мысль?»

Остановитесь! О чем вы думаете в данную минуту? Если мысли формируют нашу жизнь, хотите ли вы, чтобы ваши мысли стали правдой для вас? Если у вас тревожные или гневные мысли, полные боли и желания мести, чем они обернутся для вас? Если вы хотите жить радостно, у вас должны быть светлые мысли. Что бы мы ни посылали в мир в мен-

тальной или словесной форме, оно возвращается к нам в той же форме.

Прислушайтесь к тому, что говорите. Если вы поймаете себя на том, что уже трижды произнесли одно и то же, запишите все, что сказали. Это ваш стереотип. В конце недели просмотрите ваши записи и убедитесь, насколько точно ваши слова передают ваши переживания и чувства. Если у вас возникнет желание изменить свои мысли и слова, в которые вы их облекаете, вы непременно заметите перемены в своей жизни. Быть хозяином своей жизни – это значит самому выбирать мысли и слова. Никто, кроме вас, сделать это не в силах.

Если вы хотите жить радостно, у вас должны быть светлые мысли.

Глава 2
Стереотипы мышления, возникшие из нашего опыта

Все хорошее и плохое, что случается в жизни, я считаю результатом стереотипного мышления, которое формирует наш опыт. У каждого из нас есть множество стереотипов, которые вызывают положительные ощущения, и мы купаемся в них. Негативные стереотипы вызывают наше беспокойство, отрицательные эмоции. Неудивительно, что мы хотим покончить с неприятностями и стать духовно и физически абсолютно здоровыми.

Как мы уже выяснили, любому нашему действию предшествуют стереотипы мышления. Наши стереотипы определяют наш жизненный опыт. Поэтому если мы изменим наши стереотипы мыслей, может измениться и наш жизненный опыт.

Как я обрадовалась, услышав впервые о метафизической причинной связи! Она раскрывает силу слов и мыслей, формирующих жизненный опыт. Благодаря этому я поняла, какая существует связь между мыслями и отдельными частями человеческого тела, между духовным и физическим. Мне открылось, что я, сама того не ведая, вызвала болезнь в своем теле. И это открытие во многом изменило мою жизнь. Теперь

я перестала винить жизнь и окружающих во всем плохом, что произошло в моем теле и моей жизни. Отныне я полностью отвечаю за свое здоровье. Вместо того чтобы упрекать себя или чувствовать свою вину, я поняла, как избежать создания стереотипов, которые в будущем могут привести к болезни.

Например, я долго не могла понять, почему мне бывает трудно повернуть шею. Но после того, как я обнаружила, что шея – это орган, который предполагает гибкое отношение ко всем проблемам, рассмотрение с разных сторон одного вопроса, все изменилось. Какой же негибкой я бывала, как часто отказывалась выслушать другую точку зрения из-за страха! Стоило мне начать более гибко мыслить, с пониманием относиться к точке зрения других людей, как шея перестала беспокоить меня. Теперь, как только шея плохо поворачивается, я начинаю думать, а не стало ли мое мышление закостенелым?

Глава 3
Замена старых стереотипов

Решив покончить с какой-либо болезнью, прежде всего следует выявить ментальную причину ее возникновения. Очень часто, не зная, в чем истинная причина, мы не представляли, с чего начать. Тем, кто столько раз восклицал: «Если б знать истинную причину боли!», эта книга поможет выявить ее и станет незаменимой для формирования нового здорового мышления и здорового тела.

Я поняла, что любое наше состояние не является случайностью. Иначе мы бы не пребывали в нем. Симптомы – это всего лишь отражение внутренних глубинных процессов. Нам придется углубиться в себя, чтобы обнаружить и уничтожить духовную причину недуга. Именно поэтому сила воли и дисциплина здесь не помогут. С их помощью можно сразиться только с внешними проявлениями. Это – как вырвать сорняк без корня. Поэтому прежде чем внедрять новые стереотипы мышления, освободитесь от никотиновой зависимости, головной боли или избыточного веса. Когда зависимость будет уничтожена, внешние проявления исчезнут. Ни одно растение не будет жить, если у него вырваны корни.

Нам придется углубиться в себя, чтобы обнаружить и уничтожить духовную причину недуга.

Наибольшее количество болезней тела вызывают следующие ментальные причины: критицизм, гнев, обида и вина. Например, критицизм, исповедуемый довольно долгое время, приводит людей к такому заболеванию, как артрит. Гнев в конечном итоге вызывает ожоги на теле и оставляет рубцы. Старые обиды пожирают человека и оборачиваются опухолями и раком. Вина всегда ищет наказание и ведет к боли. Насколько легче освободиться от негативных стереотипов мышления, пока мы здоровы, чем пытаться отделаться от них, будучи в панике от угрозы операции!

Приведенный ниже перечень ментальных эквивалентов был составлен в результате многолетних исследований на основе моего собственного опыта работы с пациентами, по моим лекциям и семинарам. Данный перечень можно рассматривать в качестве экспресс-руководства по выбору необходимого стереотипа мышления. Я предлагаю его с любовью, желая поделиться столь простым методом, дабы помочь вам Исцелить Свое Тело.

> Быть хозяином своей жизни – это значит самому выбирать мысли и слова. Никто, кроме вас, сделать это не в силах.

Глава 4
Перечень недомоганий, их возможных психологических причин и целительных настроев

Я само воплощение здоровья, цельности и совершенства.

Просматривая приведенный ниже перечень, постарайтесь выявить связь между своими недомоганиями, прошлыми и нынешними, и их возможными причинами, указанными в перечне.

Если вы страдаете каким-нибудь недомоганием, то:

1. Найдите в перечне возможную психологическую причину своего недомогания, решите для себя, применим ли такой подход в вашем случае; если нет, подумайте и спросите себя, какие иные стереотипы мышления могли вызвать ваше недомогание.

2. Повторите про себя: «Я хочу покончить со стереотипом, который довел меня до болезни».

Внушите себе, что вы уже на пути к выздоровлению.

3. Повторите несколько раз новый целительный настрой.

4. Внушите себе, что вы уже на пути к выздоровлению.

Всякий раз, когда вам в голову придут мысли о ваших проблемах, повторяйте пункты 2–4.

Таблица 1

Исцеляющие аффирмации

Болезни, симптомы	Возможные причины их возникновения	Новый стереотип мышления
Абсцесс	Концентрация на прежних обидах, мстительных чувствах	Я освобождаю свои мысли от прошлого. Я в мире и согласии с самой собой
Аденоиды	Неурядицы в семье. Ощущение ребенка, что он никому не нужен	Я желанный, любимый ребенок
Алкоголизм	Все бессмысленно. Ощущение бренности существования, чувство вины, неадекватности и самоотрицания	Я живу настоящим. Я делаю правильный выбор. Я люблю и ценю себя
Аллергические реакции (см. также: сенная лихорадка)	На кого у вас аллергия? Отрицание собственной силы	Мир безопасен и дружелюбен. Мне ничего не угрожает, я в ладу с жизнью
Аменорея (см. также: гинекологические заболевания. Нарушение менструального цикла)	Нежелание быть женщиной. Ненависть к себе	Мне нравится быть тем, кем являюсь. Я — прекрасное выражение плавно текущей жизни

Болезни, симптомы	Возможные причины их возникновения	Новый стереотип мышления
Амнезия	Страх. Бегство от жизни. Неумение постоять за себя	Ум, смелость, умение правильно оценить себя — мои неотъемлемые качества. Я не боюсь жизни
Ангина (см. также: тонзиллит)	Излишнее старание избежать грубости. Неспособность к самовыражению	Я отбрасываю все ограничения и обретаю свободу самовыражения, не боюсь получать радость от жизни. Я люблю жизнь
Анемия (болезни крови, свертываемость крови)	Неуверенность в себе. Безрадостная жизнь. Боязнь жизни. Считаете себя недостаточно хорошей	Я не боюсь получать радость от жизни. Я люблю жизнь
Анемия серповидно-клеточная	Вера в собственную ущербность лишает радости жизни	Ребенок в моей душе живет, вдыхая жизнь, впитывая любовь. Господь ежедневно творит чудеса
Анорексия (отсутствие аппетита) (см. также: аппетит (потеря))	Отрицание жизни. Преувеличенные страхи, ненависть к себе и отрицание себя как личности	Я не боюсь быть собой. Я прекрасна такая, какая есть. Мой выбор — жизнь. Мой выбор — радость и принятие себя
Аноректальное кровотечение (гематохезия)	Гнев и раздражительность	Я доверяю жизни. В моей жизни есть место только для благих, правильных действий
Анус (см. также: геморрой)	Канал освобождения от всего ненужного. Крайняя засорен-	Я с легкостью освобождаюсь от того, в чем больше не

Болезни, симптомы	Возможные причины их возникновения	Новый стереотип мышления
Анус: абсцесс (гнойник)	Злость на то, от чего хотите избавиться	Я не боюсь, когда что-то убывает. Уходит то, в чем я больше не нуждаюсь
Анус: свищ	Неполное очищение от мусора прошлого	Я охотно освобождаюсь от прошлого. Я свободна. Я сама любовь
Анус: зуд	Чувство вины за прошлое	Я прощаю себя. Я свободна
Анус: боли	Чувство вины. Желание наказания	Прошлое кануло в Лету. Мой выбор — любить и с одобрением относиться к себе в настоящем
Апатия	Сопротивление чувствам, подавление эмоций. Страх	Я чувствую себя в безопасности. Я открыта для жизни. Я хочу чувствовать жизнь
Аппетит (чрезмерный)	Страх. Потребность в защите. Боязнь проявить свои чувства	Я в полной безопасности и не страшусь проявлять свои чувства
Аппетит (потеря) (см. также: анорексия)	Страх. Самозащита. Недоверие к жизни	Я люблю и одобряю себя во всем. Ничто мне не угрожает. Жизнь радостна и безопасна
Аппендицит	Страх. Боязнь жизни. Нежелание воспринимать добро	Я чувствую себя в безопасности. Я расслаблена и радостно плыву по волнам жизни
		Я полна радости. Вся

Болезни, симптомы	Возможные причины их возникновения	Новый стереотип мышления
Артрит пальцев рук	Желание наказать себя. Порицание себя. Самоощущение жертвы	Я смотрю на мир с любовью и пониманием. Все события своей жизни рассматриваю сквозь призму любви
Артрит (см. также: суставы)	Понимание, что вы никогда не любили. Критицизм, презрение	Я сама любовь. Я теперь решила любить себя и относиться к себе с любовью. Я смотрю на окружающих с любовью
Астма	Задавленная любовь. Неспособность жить для себя. Подавление чувств	Я не боюсь стать хозяйкой жизни. Я решила быть свободной
Астма у детей	Боязнь жизни. Нежелание находиться в данном месте	Ребенку ничего не угрожает, он купается в любви. Это желанное дитя, и его все балуют
Атеросклероз	Внутреннее сопротивление, напряжение. Прогрессирующая узость мышления. Нежелание видеть добро	Я открыта для жизни и радости. Мой выбор — взгляд на мир с любовью
Бедро(а)	Поддерживают равновесие. На них основная нагрузка при движении вперед	Да здравствует каждый новый день! Я уравновешена и свободна
Бедра: заболевания	Спрессованный детский гнев. Часто злость на отца	Я представляю своего отца ребенком, лишенным родительской любви, и легко прощаю его. Мы оба сво-

Болезни, симптомы	Возможные причины их возникновения	Новый стереотип мышления
Бели (см. также: женские болезни, вагинит)	Убежденность, что женщины бессильны влиять на противоположный пол	Я в ответе за ситуации, в которых оказываюсь. Никто не властен надо мной, кроме меня самой. Моя женственность меня радует. Я свободна
Бесплодие	Страх и сопротивление жизни. Или нежелание воспользоваться опытом жизни родителей	Я доверяю процессу жизни. Я всегда делаю то, что нужно, там, где нужно и тогда, когда нужно. Я люблю и ценю себя
Беспокойство, тревога	Недоверие к жизни	Я люблю себя и с одобрением отношусь к себе. Я доверяю процессу жизни. Я не испытываю страха
Бессонница	Страх. Недоверчивое отношение к жизни. Чувство вины	Я радостно прощаюсь с прожитым днем и погружаюсь в мирный сон, зная, что завтра позаботятся обо мне
Бешенство	Гнев, злоба. Уверенность, что насилие — это ответ	Вокруг меня покой, и на душе у меня спокойно
Боковой амитрофический склероз (болезнь Лу Герига, или болезнь Шарко)	Нежелание признавать собственную значимость, добиваться успеха	Я знаю себе цену. Я не боюсь преуспеть. Жизнь благосклонна ко мне
Болезни бедер	Боязнь продвинуться вперед в решении основных проблем. Отсутствие цели	Я достигла абсолютного равновесия. Я иду вперед по жизни с легкостью и радо-

Болезни, симптомы	Возможные причины их возникновения	Новый стереотип мышления
Болезни горла (см. также: острое воспаление миндалин, тонзиллит)	Неумение высказаться. Сдерживаемый гнев. Заторможенная творческая активность. Нежелание изменить себя	Как здорово произносить звуки! Я свободно и радостно выражаю себя. Я с легкостью говорю от своего имени. Я выражаю свое творческое «я». Я хочу постоянно изменяться
Болезнь Аддисона (см. также: заболевания надпочечников)	Серьезная эмоциональная недостаточность. Злость на себя	Я с любовью заботусь о своем теле, мыслях и эмоциях
Болезнь Альцгеймера (вид старческого слабоумия) (см. также: слабоумие, старость)	Нежелание принимать мир таким, каков он есть. Ощущение безнадежности и беспомощности. Гнев	Всегда можно найти новый, лучший способ познавать жизнь. Я прощаю и предаю прошлое забвению. Я предаюсь радости
Болезнь Брайта (гломерулонефрит) (см. также: нефрит)	Ощущение себя никчемным ребенком-неумехой, неудачником, разиней	Я люблю себя и одобряю. Я заботусь о себе, я всегда на высоте
Болезнь Гентингтона	Огорчение, вызванное неспособностью изменить других людей	Я предоставляю право управлять миром Космосу. В моей душе царит покой. Я в полном согласии с жизнью
Болезни желез	Неправильное распределение идей. Нежелание расстаться с прошлым	Все Божественные идеи и сферы деятельности, в которых я нуждаюсь, известны мне. Сейчас

Болезни, симптомы	Возможные причины их возникновения	Новый стереотип мышления
Болезни зуба, зубной канал	Не в состоянии вцепиться зубами ни во что. Никаких убеждений. Все разрушено. Зубы символизируют способность принимать решения. Нерешительность. Неспособность проанализировать идеи, принять решение	Я заложила солидный фундамент своей жизни. Мои убеждения поддерживают меня. Я принимаю правильные решения и чувствую себя уверенно, зная, что всегда поступаю правильно
Болезни колен	Упрямое «я» и гордость. Неумение уступать. Отсутствие гибкости	Прощение. Понимание. Сочувствие. Моя гибкость позволяет мне легко идти по жизни. Все хорошо
Болезни костей: переломы	Бунт против авторитетов	В своем мире я сама себе авторитет, так как я думающее существо
Болезни костей: деформация (см. также: остеомиелит, остеопороз)	Ментальный прессинг и скованность. Мускулы сжаты. Потеря ментальной мобильности	Я дышу полной грудью. Я расслабленна и доверяю процессу жизни
Болезнь Иценко — Кушинга (см. также: надпочечники: заболевания)	Психологическая дисгармония. Избыток разрушительных идей. Пораженческое настроение	Я с любовью примиряю тело и дух. Я думаю теперь только о хорошем. Я концентрируюсь на мыслях, которые позволяют чувствовать себя хорошо
Болезни крови (см. также: лейкемия)	Нехватка радости. Недостаточный обмен идеями	Новые радостные идеи свободно циркулируют во мне
Болезни костей	Перекрыт поток радости	Я пробудила в себе новую

Болезни, симптомы	Возможные причины их возникновения	Новый стереотип мышления
Болезни лобных пазух (синуситы)	Раздражение, испытываемое по отношению к близкому человеку	Я провозглашаю мир! Гармония живет во мне и окружает меня постоянно. Все хорошо
Болезни молочных желез	Нежелание баловать себя. Проблемы других людей всегда на первом месте	Меня ценят, со мной считаются. Я теперь заботусь о себе с любовью и радостью
Болезни молочных желез: киста, опухоль, мастит	Чрезмерная материнская забота, желание защитить. Взваливание на себя чрезмерной ответственности	Я позволяю другим быть такими, какие они есть. Мы все свободны, и нам ничего не угрожает
Болезни мочевого пузыря (циститы)	Чувство тревоги. Приверженность старым идеям. Страх высвобождения. Чувство унижения	Я спокойно расстаюсь с прошлым и приветствую все новое в своей жизни. Я ничего не боюсь
Болезни ног (нижней части)	Боязнь будущего. Нежелание двигаться	Я радостно и уверенно иду вперед, зная, что в будущем все будет хорошо
Болезни органов дыхания (см. также: приступы удушья, гипервентиляция)	Боязнь или нежелание вбирать жизнь полной грудью. Ощущение, что не вправе занимать место под солнцем и даже существовать	Я по праву рождения живу полной и свободной жизнью. Я заслуживаю любви. Мой выбор — полнокровная жизнь
Болезни почек	Критицизм, разочарование, неудачи. Стыд. Реакция, как у маленького ребенка	Направляемая Провидением, я поступаю правильно в жизни. И в ответ получаю только хорошее. Я не боюсь

Болезни, симптомы	Возможные причины их возникновения	Новый стереотип мышления
Болезни печени (см. также: гепатит, желтуха)	Постоянные жалобы. Поиск недостатков, чтобы обмануть себя. Ощущение, что недостаточно хороша	Я хочу жить с открытым сердцем. Я ищу любовь и нахожу ее повсюду
Болезни спины: нижний отдел	Боязнь иметь деньги. Отсутствие финансовой поддержки	Я доверяю процессу жизни. Мне будет дано все, в чем я нуждаюсь. Я в безопасности
Болезни спины: средний отдел	Чувство вины. Невозможность расстаться с прошлым. Желание быть в одиночестве	Я расстаюсь с прошлым. Я свободна, я могу идти дальше, излучая любовь
Болезни спины: верхний отдел	Нехватка эмоциональной поддержки. Уверенность в том, что нелюбима. Сдерживание чувств	Я люблю себя и с одобрением отношусь к себе. Жизнь поддерживает и любит меня
Болезни шеи	Нежелание рассматривать проблему с разных сторон. Упрямство. Жесткость	Я легко соглашаюсь рассмотреть проблему с разных сторон. Я человек гибкий. Нам дано многообразие решений, и надо пользоваться им. Я ничего не боюсь
Болезнь Крона (воспаление тонкой кишки)	Страх. Беспокойство. Кажется, что недостаточно хороша	Я люблю и ценю себя. Я делаю все, что в моих силах. Я прекрасна. Я в ладу с собой
Болезнь лимфатической системы	Предупреждение, что ваш мозг должен сосредоточиться на самом главном в жизни	Отныне я полностью концентрируюсь на жизни в любви и радости. Я живу спокойно. В моих мыслях

Болезни, симптомы	Возможные причины их возникновения	Новый стереотип мышления
Болезнь Паркинсона (см. также: парез, паралич)	Страх и сильное желание контролировать всех и все	Я пребываю в расслабленном состоянии, так как знаю, что мне ничто не угрожает. Жизнь повернулась ко мне лицом, и я доверяю ей
Болезнь Педжета	Ощущение, что земля уходит из-под ног. Не на кого опереться	Я знаю, что жизнь поддерживает меня. Жизнь любит меня и заботится обо мне
Болезнь Хантингтона (прогрессирующая наследственная хорея)	Презрение к себе от неспособности повлиять на других. Безнадежность	Я отдаю все дела в руки Провидения. Я в ладу с собой и жизнью
Болезнь Ходкинса	Боязнь не соответствовать стандарту. Борьба за то, чтобы доказать, что ты чего-то стоишь. Борьба до победного конца. Забытая в гонке за признанием радость жизни	Я счастлива, что могу быть такой, какая я есть. Я достаточно хороша. Я люблю и ценю себя. Я излучаю и вбираю в себя радость
Боли	Чувство вины и как следствие — подсознательная потребность наказать себя	Я с радостью расстаюсь с прошлым. Кругом свободные люди, и я — одна из них. Я совершенно спокойна
Боль (ноющая)	Жажда любви и желание ощутить рядом поддержку	Я люблю и ценю себя. Я достойна любви
Боль (острая)	Вина всегда ищет наказание	Я не держу зла на прошлое и отказываюсь от него. Все вокруг меня свободны, и я тоже свободна. В моем сердце осталась одна

Болезни, симптомы	Возможные причины их возникновения	Новый стереотип мышления
Боль в ушах (отиты: воспаление внешнего, среднего и внутреннего уха)	Ярость. Нежелание слушать. Слишком много проблем. Конфликты между родителями	Вокруг меня сплошная гармония. Я радостно вслушиваюсь во все приятное и хорошее. Я — средоточие любви
Болячки	Гнев, загнанный внутрь	Я радостно выражаю свои эмоции
Бородавка подошвенная (роговая)	Сильное разочарование и сомнение в будущем	Я продвигаюсь вперед легко и уверенно. Я доверяю жизни и смело двигаюсь вперед
Бородавки	Мелочные придирки. Убеждение в своем уродстве	Я — воплощение любви и красоты жизни в ее полном проявлении
Бронхит (круп, см. также: респираторные заболевания)	Бурная семейная жизнь. Споры и крики. Иногда замыкание в себе	Я провозгласила мир и гармонию в себе и вокруг себя. Все хорошо
Булимия	Чувство безнадежности и ужаса. Вспышки ненависти к себе	Я любима, меня лелеет и поддерживает сама жизнь. Я не боюсь жить
Бурсит (воспаление синовиальной сумки)	Подавленный гнев. Желание ударить кого-либо	Только любовь снимает напряжение, а все, что не пропитано любовью, отступает на второй план
Бурсит большого пальца ноги	Неумение радоваться жизни	Я с радостью приветствую удивительные события, ко-

Болезни, симптомы	Возможные причины их возникновения	Новый стереотип мышления
Вагиниты (см. также: гинекологические заболевания, лейкорея)	Злость на полового партнера. Сексуальная вина. Самобичевание	Любовь и уважение, которые я питаю к себе, отражаются в отношении окружающих ко мне. Я в восторге от своей сексуальности
Варикозное расширение вен	Неприятная ситуация. Неодобрение окружающих. Чувство перегруженности и подавленности	Я дружу с правдой, я с радостью живу и иду вперед. Я люблю жизнь, я вольна идти куда хочу
Венерические болезни (см. также: СПИД, гонорея, герпес, сифилис)	Чувство вины на сексуальной почве. Потребность наказать себя. Убеждение в греховности гениталий	Я с любовью и радостью принимаю свою сексуальность и ее проявления. Я принимаю только те мысли, которые дают мне поддержку и улучшают мое самочувствие
Ветряная оспа	Томительное ожидание, страх и напряжение. Повышенная чувствительность	Я доверяю естественному течению жизни, отсюда мое спокойствие и миролюбие. В моем мире все хорошо
Вилочковая железа (главная железа иммунной системы)	Ощущение, что жизнь агрессивна	Мои полные любви мысли поддерживают мою иммунную систему. Мне ничего не угрожает ни изнутри, ни снаружи. Я прислушиваюсь к себе с любовью
Вирус Эпштейна — Барр (миалгический энцефалит)	Пребывание на грани срыва. Страх, что недостаточно хороша. Исчерпаны все внутренние ресурсы. Постоянные	Я расслабилась и осознала свою ценность. Я вполне хороша. Жизнь легка и ра-

Болезни, симптомы	Возможные причины их возникновения	Новый стереотип мышления
Вирусная инфекция (см. также: инфекция)	Отсутствие в жизни радости. Горечь	Я с удовольствием позволяю потоку радости вливаться в мою жизнь
Витилиго (дефекты пигментации кожи)	Чувство полного отчуждения от общества. Одиночество	Я нахожусь в самом центре жизни, она полна любви
Волдыри	Сопротивление всему. Нехватка эмоциональной защиты	Я легко шагаю по жизни и воспринимаю все, что в ней происходит. У меня все хорошо
Волчанка (красная)	Пораженчество. Лучше умереть, чем постоять за себя. Гнев и наказание	Я легко и свободно могу постоять за себя. Я заявляю о своей силе. Я люблю и ценю себя. Я свободна и никого не боюсь
Воспаление (см. также: воспалительные процессы)	Страх, ярость. Воспаленное сознание	Мои мысли тихи, спокойны, нацелены на главное
Воспалительные процессы	Условия, в которых вы оказались, вызывают гнев и разочарование	Я отказываюсь от всякой критики в свой адрес. Я люблю себя и одобряю все свои поступки
Воспаление кистевого канала (см. также: запястье)	Гнев и растерянность, так как жизнь кажется несправедливой	Я решила создать для себя радостную и богатую жизнь. Мне легко
Воспаление уха	Страх, красные круги перед глазами. Воспаленное вооб-	У меня мирные, спокойные

Болезни, симптомы	Возможные причины их возникновения	Новый стереотип мышления
Врастание ногтей на пальцах ног	Ощущение беспокойства и вины в связи с вашим правом идти вперед	*Господь дал мне право выбрать свой путь в жизни. Я в безопасности. Я свободна*
Врожденные кисты	Твердая уверенность, что жизнь повернулась к вам спиной. Жалость к себе	*Жизнь любит меня, и я люблю жизнь. Я решаю жить полной и свободной жизнью*
Вульва (наружные женские половые органы)	Излишняя душевная ранимость и чувствительность	*Слабость и уязвимость отнюдь не всегда таят в себе опасность*
Выделение гноя (периодонтит)	Гнев на себя за неспособность принимать решения. Слабость характера, нерешительность	*Я одобряю себя и все свои решения*
Выкидыш	Страх перед жизнью и перед будущим, нежелание жить сегодняшним днем, выпадение из общего потока жизни	*Божественное провидение заботится обо мне. Я люблю и ценю себя, все идет хорошо*
Выкидыш (аборт, самопроизвольный аборт)	Страх. Боязнь будущего. Откладывание дел на потом. Делаете все невпопад, не вовремя	*Направляемая Провидением, я совершаю правильные поступки в жизни. Я люблю и ценю себя. Все хорошо*
Галитоз (см. также: неприятный запах изо рта)	Деструктивная позиция, грязные сплетни, грязные мысли	*Я говорю мягко и с любовью. Я выдыхаю добро*
Гангрена	Болезненная ментальность. Горькие мысли не позволяют ощутить радость	*Я концентрируюсь на приятных мыслях и позволяю радости струиться потоком*

Болезни, симптомы	Возможные причины их возникновения	Новый стереотип мышления
Гастрит (см. также: заболевания желудка)	Длительное пребывание в подвешенном состоянии. Чувство обреченности	Я люблю и ценю себя. Я ничего не боюсь
Геморрой (см. также: анус)	Страх последней черты. Злость на прошлое. Боязнь дать волю чувствам. Угнетенность	Я отказалась от всего, что не несет любовь. Для всего, что я хочу сделать, хватит места и времени
Гениталии	Олицетворяют мужские и женские принципы	Я не боюсь быть такой, какая я есть
Гениталии: проблемы, болезни	Беспокойство по поводу того, что недостаточно хороша	Моя жизнь доставляет мне радость. Я прекрасна такая, какая есть. Я люблю и ценю себя
Гепатит (см. также: болезни печени)	Нежелание что-либо менять. Страх, гнев, ненависть. Печень как сосредоточение гнева и ярости	У меня хорошие, ясные мысли. Я покончила с прошлым и двигаюсь вперед. Все хорошо
Герпес генитальный (см. также: венерические болезни)	Абсолютная уверенность в сексуальной вине и необходимости наказания. Стыд как реакция на огласку. Вера в карающего Бога. Желание забыть о гениталиях	Мое понимание Бога поддерживает меня. Я абсолютно нормальная и веду себя естественно. Мне доставляют радость моя сексуальность и мое тело. Я прекрасна
Герпес простой	Сдерживание гневных слов и боязнь их произнести	Я создаю исключительно положительный настрой, так как люблю себя.

Болезни, симптомы	Возможные причины их возникновения	Новый стереотип мышления
Гинекологические заболевания (см. также: аменорея, дисменорея, фиброма и киста, лейкорея, нарушения менструального цикла, вагиниты)	Отрицание себя как личности. Отрицание женственности. Отказ от женских принципов	Я в восторге от своей женственности. Мне нравится быть женщиной. Я люблю свое тело
Гиперактивность	Страх. Ощущение на себе давления. Раздражение	Мне ничто не угрожает, никто не давит на меня. Я хороший человек
Гипервентиляция легких (см. также: приступы удушья, заболевания органов дыхания)	Страх, недоверчивое отношение к жизни	Я чувствую себя в безопасности в этом мире. Я люблю себя и доверяю жизни
Гипертиреоз (см. также: щитовидная железа)	Ярость из-за того, что чувствуете себя никому не нужной	Я в центре жизни. Я ценю себя и все, что вижу вокруг
Гиперфункция (повышенная активность)	Слишком много в жизни забот. Все напрасно	Я решила сделать свою жизнь светлой, легкой и радостной
Гипотиреоз (синдром, обусловленный понижением активности щитовидной железы) (см. также: щитовидная железа)	Желание сдаться. Чувство безнадежности, подавленности	Я строю новую жизнь по новым законам, которые поддерживают меня во всем
Гипофиз	Олицетворяет центр управления всеми процессами	Мое тело и мысли в абсолютном равновесии.

Болезни, симптомы	Возможные причины их возникновения	Новый стереотип мышления
Гирсутизм (избыточное оволосение у женщин)	Гнев, под которым зачастую прячется страх. Стремление обвинить кого-либо в своих несчастьях, часто — нежелание заниматься самовоспитанием	Я — словно своя собственная любящая и любимая мать. Любовь и одобрение, как кокон, со всех сторон окутывают меня. Я могу без опаски показать людям, что я собой представляю
Глаз(а)	Олицетворяют возможность ясно видеть прошлое, настоящее и будущее	Я смотрю на жизнь с радостью и любовью
Глазные болезни (см. также: ячмень)	Неприятие того, что происходит в жизни	Отныне я создаю жизнь, на которую будет приятно смотреть
Глазные болезни: астигматизм	Я — источник неприятностей. Боязнь увидеть себя в истинном свете	Отныне я хочу видеть свою красоту и великолепие
Глазные болезни: близорукость (см. также: миопия)	Боязнь будущего	Мною руководит Создатель, поэтому я всегда чувствую себя в безопасности
Глазные болезни: дальнозоркость (гиперметропия)	Боязнь настоящего	Я точно знаю — здесь и сейчас мне ничто не угрожает
Глазные болезни: глаукома	Абсолютное неумение прощать. Вы переполнены старыми обидами	Я смотрю на мир с нежностью и любовью
Глазные болезни: детские	Нежелание видеть то, что происходит в семье	Отныне ребенок живет в гармонии, радости, кра-

Болезни, симптомы	Возможные причины их возникновения	Новый стереотип мышления
Глазные болезни: катаракта	Неспособность смотреть вперед с радостью. Мрачное будущее	Жизнь вечна и полна радости
Глазные болезни: косоглазие (см. также: кератит)	Нежелание смотреть на жизнь. Противоречивые стремления	Я не боюсь смотреть. Я в ладу с собой
Глазные болезни: расходящееся косоглазие	Боязнь настоящего	Я люблю и ценю себя прямо сейчас
Гланды	Олицетворяют собой сдерживающее начало. Что-то может начаться без вашего участия и желания	Я — созидательная сила в своем собственном мире
Глухота	Отвергание всего и всех, упрямство, изоляция. Чего вы не хотите слышать? «Не беспокойте меня»	Я прислушиваюсь к голосу Создателя и наслаждаюсь тем, что слышу. У меня есть все
Гнойники (фурункулы) (см. также: карбункулы)	Бурное проявление злости и гнева	Я сама любовь и радость. Я живу в мире и согласии
Голень	Разбитые, разрушенные идеи. Голень олицетворяет нормы жизни	Я достигла высших стандартов в любви и радости
Голеностопный сустав	Отсутствие гибкости и чувство вины. Лодыжки — символ способности к наслаждению	Я заслуживаю наслаждения жизнью. Я принимаю все радости, которые предлагает мне жизнь
Головокружение	Мысли порхают, как бабочки, разброс мыслей. Нежелание иметь собственный взгляд	Я сосредоточена и спокойна. Я не боюсь жить

Болезни, симптомы	Возможные причины их возникновения	Новый стереотип мышления
Головные боли (см. также: мигрень)	Недооценка себя, самокритика, страх	Я люблю и одобряю себя. Я смотрю на себя с любовью. Я в полной безопасности
Гонорея (см. также: венерические болезни)	Я должна быть наказана, потому что я плохая	Я люблю свое тело. Мне нравится, что я сексуальна. Я люблю себя
Горло	Путь самовыражения. Канал творчества	Я открываю свое сердце и воспеваю радости любви
Горло: болезни (см. также: ангина)	Неспособность постоять за себя. Подавленный гнев. Кризис творчества. Нежелание измениться	Шуметь не запрещается. Мое самовыражение свободно и радостно. Я легко могу постоять за себя. Я демонстрирую свою способность к творчеству. Я хочу измениться
Грибковое заболевание стопы	Боязнь быть непонятым. Неумение легко идти вперед	Я люблю себя и с одобрением отношусь к себе. Я разрешаю себе идти вперед. Я не боюсь двигаться вперед
Грибковые заболевания (см. также: кандидоз)	Боязнь принять неправильное решение	Я с любовью принимаю решения, так как знаю, что могу измениться. Я в безопасности
Грибок	Устаревшие стереотипы. Нежелание распрощаться с прошлым. Позволение прошлому	Я радостно и свободно живу в настоящем

Болезни, симптомы	Возможные причины их возникновения	Новый стереотип мышления
Грипп (ОРЗ, см. также: заболевания дыхательных путей)	Реакция на негативное окружение и убеждения. Страх. Доверяете цифрам	Я выше групповых убеждений и не доверяю цифрам. Я освободилась от всех запретов и влияний
Груди	Символизируют материнскую заботу, вынашивание. Вскармливание	Я отдаю столько же, сколько получаю
Груди: заболевания	Отказ себе в «питании». Ставите себя на последнее место	Я нужна. Теперь я заботусь о себе, питаю себя с любовью и радостью
Груди: киста, уплотнения, болезненные ощущения (мастит)	Избыток заботы. Излишняя протекция. Подавление личности	Я признаю свободу каждого быть тем, кем он хочет быть. Мы все свободны, мы в безопасности
Грыжа	Разорванные отношения. Напряженность, угнетенность, неумение выразить себя в творчестве	У меня неагрессивные и гармоничные мысли. Я люблю и ценю себя. Я могу быть сама собой
Грыжа межпозвоночного диска	Ощущение, что жизнь полностью лишила вас поддержки	Жизнь поддерживает все мои мысли, потому что я люблю и одобряю себя. Все идет хорошо
Грызете ногти	Растерянность. Самоедство. Презрительное отношение к родителям	Я не боюсь взрослеть. Отныне я легко и радостно руководжу своей жизнью
Депрессия	Ваши приступы ярости безосновательны. Полная безна-	Страхи других людей, их запреты не волнуют меня.

Болезни, симптомы	Возможные причины их возникновения	Новый стереотип мышления
Десны: заболевания	Неспособность выполнять решения. Отсутствие четко выраженного отношения к жизни	Я человек решительный. Я иду до конца и с любовью поддерживаю себя
Детские болезни	Доверие гаданиям, социальным концепциям и ложным законам. Поведение, как у ребенка во взрослом окружении	Этого ребенка оберегает Провидение. Он окружен любовью. У него вырабо-тался духовный иммунитет
Диабет (гипергликемия, сахарный диабет)	Огорчение из-за упущенных возможностей. Стремление все держать под контролем. Глубокая печаль	Любое мгновение жиз-ни наполнено радостью. Я с радостью встречаю сегодняшний день
Дизентерия	Страх и концентрация гнева	Я наполняю сознание миром и покоем, и это отражается в моем теле
Дизентерия амебная	Уверенность, что недруги стремятся добраться до вас	Я — воплощение силы в своем собственном мире. Я пребываю в мире и покое
Дизентерия бактериальная	Давление и безнадежность	Меня переполняют жизнь и энергия, а также радость жизни
Дисменорея (см. также: гинекологические заболевания, нарушение менструального цикла)	Злость на себя. Ненависть к собственному телу или женщинам	Я люблю свое тело. Я люблю себя. Я люблю все мои циклы. Все хорошо
Дрожжевая инфекция (см. также: кандидоз,	Отрицание собственных потребностей. Отказ себе	Отныне я поддерживаю себя с любовью и радостью

Болезни, симптомы	Возможные причины их возникновения	Новый стереотип мышления
Дыхание	Олицетворяет способность вдыхать жизнь	Я люблю жизнь. Жизнь — безопасна
Дыхание: болезни (см. также: приступы удушья, гипервентиляция легких)	Боязнь или отказ вдыхать жизнь полной грудью. Отказ себе в праве занимать какое-то место в жизни или вообще существовать	Свободно жить и дышать полной грудью — мое право с рождения. Я человек, достойный любви. Отныне мой выбор — полнокровная жизнь
Железы	Олицетворяют определенную позицию: «Главное — положение в обществе»	Я обладаю творческой силой
Желтуха (см. также: болезни печени)	Внутренние и внешние причины предрассудков. Дисбаланс причин	Я отношусь ко всем людям, включая себя, терпимо, с сочувствием и любовью
Желудок	Задерживает пищу. Переваривает идеи	Я легко «переваривая» жизнь
Желчно-каменная болезнь	Горечь. Тяжкие мысли. Проклятие. Гордость	Я с радостью освобождаюсь от прошлого. Я, как жизнь, такая же приятная
Заболевания дыхательных путей (см. также: бронхит, простудные заболевания, грипп)	Боязнь вдыхать жизнь полной грудью	Я в безопасности, я люблю свою жизнь
Заболевания желудка: гастрит, отрыжка, язва желудка или двенадцатиперстной	Ужас. Боязнь нового. Неспособность усвоить новое	У меня нет конфликтов с жизнью. Я постоянно, ежеминутно усваиваю новое. Все хорошо

Болезни, симптомы	Возможные причины их возникновения	Новый стереотип мышления
Заболевания надпочечников (см. также: болезнь Иценко — Кушинга)	Отказ от борьбы. Нежелание заботиться о себе. Постоянная тревога	Я люблю себя. Я могу заботиться о себе
Заболевание предстательной железы	Страх ослабляет мужественность. Руки опускаются. Ощущение сексуального прессинга и растущее чувство вины. Убеждение, что стареете	Я люблю и ценю себя. Я одобряю свою силу. Я сохраняю молодость души
Задержка жидкости в организме (см. также: отек)	Что вы боитесь потерять?	Я с радостью расстаюсь с балластом
Заикание	Неуверенность. Неполное самовыражение. Слезы как облегчение — не для вас	Мне никто не мешает говорить от своего имени. Теперь я уверена, что могу выразить себя. В основе моего общения с людьми лежит только любовь
Запор	Нежелание расстаться со старыми идеями. Стремление остаться в прошлом. Скопление яда	Расставшись с прошлым, я освобождаю место для нового и живого. Я пропускаю жизнь через себя
Запястье	Символизирует движение и легкость	Я действую мудро, с легкостью и любовью
Запястный синдром (см. также:	Гнев и разочарование, связанные с мнимой	Я решаю строить жизнь, в которой будут радость

Болезни, симптомы	Возможные причины их возникновения	Новый стереотип мышления
Звон в ушах	Нежелание слушать других, прислушиваться к внутреннему голосу. Упрямство	Я доверяю своему «я». Я с любовью прислушиваюсь к своему внутреннему голосу. Я участвую только в тех мероприятиях, которые несут любовь
Зоб (см. также: щитовидная железа)	Раздражение оттого, что навязывают чужую волю. Ощущение, что вы — жертва, обделенная жизнью. Неудовлетворенность	У меня есть сила и авторитет в жизни. Мне никто не мешает быть самой собой
Зубы	Символизируют решительность	Я создаю прочную основу для себя и своей жизни
Зубные болезни (см. также: корневой канал)	Длительная нерешительность. Неспособность распознавать идеи для их последующего анализа и принятия решений	Мои решения основываются на принципах истины, и я знаю, что в моей жизни все правильно
Зуб мудрости (с затрудненным прорезом — ретинированный)	Вы не отводите места в сознании для закладки прочного фундамента последующей жизни	Я открываю жизни дверь в свое сознание. Во мне — обширное пространство для роста и изменений
Зуд	Желания, которые идут вразрез с характером. Неудовлетворенность. Угрызения совести. Страстное желание уйти или сбежать	Мне покойно там, где я нахожусь. Я принимаю все, что мне положено, зная, что мои потребности и желания будут удовлетворены
Идиопатический паралич мышц лица (см. также:	Контролируемый гнев. Нежелание выражать чувства	Я не боюсь выражать свои чувства. Я прощаю себя

Болезни, симптомы	Возможные причины их возникновения	Новый стереотип мышления
Избыточный вес (см. также: ожирение)	Страх, потребность защиты. Боязнь чувств. Неуверенность и самоотрицание. Поиск полноты жизни	Я в ладу со своими чувствами. Я в безопасности. И эту безопасность я создаю сама. Я люблю и ценю себя
Избыточный рост волос у женщин по мужскому типу (гирсуитизм)	Скрытый гнев, часто прикрываемый страхом. Виноваты все вокруг. Нет желания следить за собой	Я отношусь к себе с родительской заботой. Мой щит — любовь и одобрение. Я не боюсь продемонстрировать, кто я на самом деле
Изжога (см. также: язва желудка, заболевания желудка, язвы)	Страх и еще раз страх. Леденящий душу страх	Я дышу свободно и полной грудью. Я в безопасности. Я с доверием отношусь к жизни
Илеит (воспаление подвздошной кишки), болезнь Крона, региональный энтерит	Страх. Беспокойство. Недомогание	Я люблю и одобряю себя. Я делаю самое лучшее из того, что могу. У меня спокойно на душе
Импотенция	Сексуальное давление, напряжение, чувство вины. Социальные предрассудки. Презрительное отношение к бывшему партнеру. Боязнь матери	Я позволяю вырваться наружу своей сексуальности. Я живу легко и радостно
Инсульт (нарушение мозгового кровообращения)	Опускаются руки. Нежелание меняться: «Скорее умру, чем изменюсь». Отрицание жизни	Жизнь — это постоянные перемены. Я легко привыкаю к новому. Я принимаю в жизни все: прошлое,

Болезни, симптомы	Возможные причины их возникновения	Новый стереотип мышления
Инфаркт миокарда	Радость изгнана из сердца, в котором царствуют деньги и карьера	Я возвращаю радость в сердце. Я выражаю любовь ко всему, что делаю
Инфекции мочевыводящих путей (циститы, пиелонефриты)	Ощущение унижения и оскорбления, как правило, со стороны партнера в любви. Обвинение других	Я освободилась от стереотипов мышления, которые довели меня до такого состояния. Я хочу измениться. Я люблю и ценю себя
Инфекционные колиты	Страх и безудержный гнев	Мир в моих мыслях, созданный мною, отражается в моем теле
Инфекционные колиты: амебиаз	Страх уничтожения	У меня в жизни есть сила и авторитет. Я живу в мире и согласии с собой
Инфекционные колиты: дизентерия	Угнетенность и безнадежность	Я полна жизни, энергии и радости существования
Инфекционный мононуклеоз (болезнь Филатова, воспаление желез)	Вспышки гнева, вызванные нехваткой любви и похвал. Махнули на себя рукой	Я люблю и ценю себя. Я заботусь о себе. Я самодостаточна
Инфекция	Раздражение, гнев, беспокойство	Я спокойна и живу в гармонии с собой
Искривление позвоночника (см. также: сутулые плечи)	Неумение пользоваться благами жизни. Страх и желание уцепиться за старые идеи. Недоверчивое отношение к жизни. Убеждениям не хватает смелости	Я освобождаюсь от всех страхов. Отныне я доверяю жизни. Я знаю, что жизнь повернулась ко мне лицом. Я распрямляю плечи, я стройная и высокая,

Болезни, симптомы	Возможные причины их возникновения	Новый стереотип мышления
Кандидоз (см. также: грибковые заболевания)	Ощущение несобранности. Переполненность раздражением и гневом. Требовательность и недоверие в личных отношениях. Непомерное желание на все наложить лапу	*Я разрешаю себе быть кем хочу. Я заслуживаю в жизни самого лучшего. Я люблю себя и с одобрением отношусь к себе и другим*
Карбункул	Разъедающая душу злость из-за несправедливого отношения	*Я освобождаюсь от прошлого и надеюсь, что время залечит все мои раны*
Катаракта	Неспособность смотреть в будущее с радостью. Мрачные перспективы	*Жизнь вечна, она полна радости. Я с надеждой ловлю каждый ее миг*
Кашель (см. также: респираторные заболевания)	Желание повелевать миром. «Смотрите на меня! Слушайте меня!»	*Меня заметили и оценили. Я любима*
Кератит (см. также: глазные болезни)	Безудержный гнев. Желание держать всех и все в поле зрения	*С помощью любви я исцеляю все, что вижу. Я выбираю покой. В моем мире все хорошо*
Киста	Постоянный возврат к болезненному прошлому. Культивирование обид. Ложный путь развития	*Мои мысли прекрасны, потому что я делаю их таковыми. Я люблю себя*
Кишечник	Путь освобождения от всего ненужного	*Я легко расстаюсь с тем, в чем уже не нуждаюсь*
Кишечник: болезни	Боязнь расстаться с тем, что уже не нужно	*Я легко и свободно расстаюсь со старым и радостно*

Болезни, симптомы	Возможные причины их возникновения	Новый стереотип мышления
Кишечник: проблемы	Страх перед необходимостью избавиться от всего отжившего и ненужного	Я легко и свободно отбрасываю все старое и с радостью приветствую приход нового
Кишечные колики	Страх. Нежелание развиваться	Я доверяю процессу жизни. Мне никто не угрожает
Кишки (см. также: толстая кишка)	Усвоение. Абсорбция. Освобождение. Облегчение	Я легко усваиваю и впитываю все, что должна знать. Я с радостью освобождаюсь от прошлого
Клеточная анемия	Нелюбовь к себе. Неудовлетворенность жизнью	Я живу и дышу радостью жизни, а питаюсь любовью. Бог творит чудеса каждый день
Кожа	Защищает нашу индивидуальность. Орган чувств	Оставаясь собой, я чувствую себя спокойно
Кожные болезни (см. также: крапивница, псориаз, сыпь)	Тревога, страх. Старое забытое отвращение. Угрозы в ваш адрес	Мой щит — мысли о счастье и покое. Прошлое прощено и забыто. Отныне я свободна
Колени (см. также: суставы)	Олицетворяют гордость и ваше «я»	Я гибкая и пластичная
Колени: заболевания	Упрямство и гордыня. Неспособность быть податливым человеком. Страх. Негибкость.	Прощение. Понимание. Сострадание. Я легко уступаю и поддаюсь, и все идет

Болезни, симптомы	Возможные причины их возникновения	Новый стереотип мышления
Колики	Раздражительность, нетерпение, недовольство окружающими	Мир отвечает любовью только на любовь и исполненные любви мысли. В мире все спокойно
Колиты (см. также: толстая кишка, кишечник, слизь в толстой кишке, спастический колит)	Ненадежность. Олицетворяет безболезненное расставание с тем, что уже не нужно	Я — частица жизненного процесса. Бог все делает правильно
Ком в горле	Страх, недоверие к жизни	Я в безопасности. Я верю, что я создана для жизни. Я выражаю свои чувства свободно и радостно
Конъюнктивит (см. также: конъюнктивит острый эпидемический)	Гнев и растерянность как реакция на то, что видите в жизни	Я смотрю на мир глазами, полными любви. Отныне мне доступно гармоническое решение проблемы, и я принимаю мир
Конъюнктивит острый эпидемический (см. также: конъюнктивит)	Гнев и разочарование в чем-либо, нежелание это видеть	У меня нет необходимости настаивать на своей правоте. Я люблю себя и одобряю каждый свой шаг
Корковый паралич (см. также: паралич)	Потребность объединить семью своей любовью	Я вношу свой вклад в мирное существование своей семьи, где все любят друг друга. У меня все идет

Болезни, симптомы	Возможные причины их возникновения	Новый стереотип мышления
Корневой канал зуба (см. также: зубы)	Потеря уверенности в себе, отказ от основных убеждений	Я создаю прочную основу для себя и своей жизни. Я с радостью нахожу поддержку в своих убеждениях
Коронарный тромбоз (см. также: инфаркт миокарда)	Чувство одиночества и страха. Неверие в собственные силы и успех	У меня в жизни есть все. Мир поддерживает меня. Все хорошо
Костные заболевания: деформация (см. также: остеомиелит, остеопороз)	Ощущение угнетенности и напряжения. Тело и мысли цепенеют	Я вдыхаю полной грудью, я освобождаюсь от напряжения и подчиняюсь потоку жизни
Костные заболевания: переломы, трещины	Неподчинение чужой власти	Я сама вольна распоряжаться собой
Костный мозг	Символизирует самые сокровенные мысли о себе	Мою жизнь направляет Божественный Разум. Я чувствую себя в полной безопасности. Меня любят и поддерживают
Кость(и) (см. также: скелет)	Олицетворяет строение Вселенной	Я хорошо сложена, все во мне сбалансированно
Крапивница (см. также: сыпь)	Тайные страхи, делаете из мухи слона	Я привношу мир в каждый уголок моей жизни
Кровообращение	Способность чувствовать и выражать эмоции	Я могу наполнить любовью и радостью все в моем мире. Я люблю жизнь
Кровотечение	Куда делась радость? Гнев	Я — радость жизни, я го-

Болезни, симптомы	Возможные причины их возникновения	Новый стереотип мышления
Кровоточивость десен	Мало радости от принимаемых в жизни решений	Я верю, что совершаю в жизни правильные поступки. Я спокойна
Кровь	Олицетворяет радость, которая свободно растекается по телу	Я сама — радость жизни во всех ее проявлениях
Кровь: повышенная свертываемость	Перекрыт поток радости	Я стараюсь воспрянуть к новой жизни. Меня несет поток жизни
Кровяное давление: высокое	Старые эмоциональные проблемы	Я с радостью освобождаюсь от прошлого. Я живу в мире и согласии
Кровяное давление: низкое	Нехватка любви в детстве. Пораженчество. Ощущение бессмысленности каких-либо действий	Я решила жить и наслаждаться настоящим. Моя жизнь — сплошная радость
Ладони	Они удерживают и управляют, сжимают и держат, хватают и отпускают. Это разнообразие обусловлено жизненными обстоятельствами	Я буду решать все проблемы в моей жизни легко, радостно и с любовью
Ларингит	Сильное раздражение. Боязнь высказаться. Презрение к авторитетам	Мне никто не мешает просить то, что мне нужно. Я не боюсь выразить себя. Я в согласии с собой
Левая сторона тела	Олицетворяет восприимчивость, женскую энергию, женщину, мать	Моя женская энергия прекрасно уравновешена
Легкие	Способность вдыхать жизнь	Я беру от жизни ровно

Болезни, симптомы	Возможные причины их возникновения	Новый стереотип мышления
Легочные заболевания (см. также: пневмония)	Депрессия. Печаль. Боязнь вдохнуть жизнь. Не понимаете, что должны жить полной жизнью	Я вдыхаю жизнь полной грудью. Я с радостью живу полной жизнью
Лейкемия (см. также: болезнь крови)	Растоптанные мечты и вдохновение. Все напрасно	Я двигаюсь от запретов прошлого в нынешнюю свободу. Я не боюсь быть сама собой
Лейкорея (см. также: гинекологические заболевания, вагиниты)	Уверенность, что женщина бессильна перед мужчиной. Гнев, обращенный на друга	Я сама создаю свою жизнь. Я сильная. Я восхищаюсь своей женственностью. Я свободна
Ленточный червь (солитер)	Глубокое убеждение в своей греховности, неспособность противостоять чуждому влиянию	Мнение окружающих лишь отражает те добрые чувства, которые я испытываю к себе, я люблю и ценю себя
Лимфа: заболевания	Необходимость переориентироваться на самые главные жизненные ценности: любовь и радость	Самое главное для меня — любовь и радость жизни. Я плыву по течению жизни. В душе моей покой
Лихорадка	Злость. Вспышка гнева	Я — холодное спокойное выражение мира и любви
Лицо	Это то, что мы являем миру	Я не боюсь быть собой. Я такая, какая есть на самом деле
Лобковая кость	Защищает гениталии	Моей сексуальности ничто

Болезни, симптомы	Возможные причины их возникновения	Новый стереотип мышления
Лодыжки	Неумение подлаживаться, чувство вины. Лодыжка олицетворяет способность получать удовольствие	Я заслуживаю радостной жизни. Я принимаю все удовольствия, которые мне дарит жизнь
Локоть (см. также: суставы)	Олицетворяет смену направления и примирение с новыми обстоятельствами	Я легко ориентируюсь в новых обстоятельствах, направлениях, переменах
Малярия	Дисбаланс с природой и жизнью	Я достигла в жизни полного равновесия. Я в безопасности
Мастит (см.: болезни молочных желез, молочные железы)	Чрезмерная материнская забота. Взваливание на себя чрезмерной ответственности	Я позволяю другим быть такими, какие они есть. Мы свободны, нам ничего не угрожает
Мастоидит (воспаление сосцевидного отростка височной кости)	Гнев и растерянность. Нежелание слышать, что происходит, как правило, с детьми. Страх мешает правильному пониманию	Божественный мир и гармония окружают меня и живут во мне. Я — оазис мира, любви и радости. В моем мире все хорошо
Матка	Дом, где созревает жизнь. Средоточие творческого начала	Мое тело — это мой уютный дом
Менингит спинномозговой	Воспаленное воображение и злость на жизнь	Я освобождаюсь от чувства вины и начинаю воспринимать покой и радость жизни
Менопауза: неприятные ощущения	Боязнь стать неинтересной для окружающих. Боязнь старости. Неприязнь к себе. Низкая самооценка	Уравновешенность и душевный покой не покидают меня, как бы ни менялся цикл. Я с любовью благо-

Болезни, симптомы	Возможные причины их возникновения	Новый стереотип мышления
Менструация: недомогания (см. также: аменорея, дисменорея, женские болезни)	Отрицание своего женского начала, чувство вины, страх. Убеждение, что гениталии греховны и нечисты	Я считаю себя женщиной в полном смысле слова. Все отправления моего организма нормальны и естественны. Я люблю себя и одобряю во всем
Мигрень (см. также: головная боль)	Нежелание, чтобы вами руководили. Жизнь встречаете в штыки. Сексуальные страхи	Я расслабляюсь в потоке жизни и позволяю ей дать мне все, в чем я нуждаюсь. Жизнь — моя стихия
Миопия (см. также: глазные болезни)	Боязнь будущего. Недоверчивое отношение к тому, что ждет впереди	Я доверяю процессу жизни. Я в безопасности
Множественный склероз	Жесткость мыслей, жестокосердие, железная воля, жесткость, страх	Я концентрируюсь на приятных, радостных мыслях и создаю мир любви и счастья. Я ничего не боюсь, я счастлива
Мозг	Это своего рода компьютер, управляющий организмом	Я — оператор, который с любовью управляет своим сознанием
Мозг: опухоль	Неправильно сформулированные «компьютером» убеждения, упрямство. Нежелание отказаться от устаревших стереотипов мышления	Я могу легко перепрограммировать «компьютер» моего сознания. Жизнь — это постоянное обновление, поэтому мое сознание

Болезни, симптомы	Возможные причины их возникновения	Новый стереотип мышления
Мозоли	Окостеневшие концепции и идеи. Укоренившиеся страхи. Устаревшие стереотипы, упрямое желание цепляться за прошлое	Я не боюсь внедрять новые идеи. Я открыта для добра. Я иду вперед, освободившись от прошлого. Я в безопасности, я свободна
Молочница (см. также: кандидоз, рот, дрожжевая инфекция)	Злость на себя за ошибочные решения	Я люблю принимать решения, поскольку знаю, что всегда смогу их изменить, мне ничто не угрожает
Мононуклеоз (болезнь Филатова, лимфоидно-клеточная ангина)	Злость, вызванная дефицитом любви и низкой самооценкой. Безразличное отношение к себе	Я люблю и ценю себя, я заботусь о себе. У меня есть все, что мне нужно
Морская болезнь (см. также: укачивание при движении)	Страх. Внутренние оковы. Ощущение, как в ловушке. Боязнь, что не сможете держать все под контролем. Страх смерти. Недостаточный контроль	Я легко перемещаюсь во времени и пространстве. Меня окружает только любовь. Я всегда контролирую свои мысли. Я в безопасности. Я люблю и ценю себя. Я живу в безопасном мире. Я повсюду чувствую дружелюбие. Я доверяю жизни
Мочевые пути: инфекция	Раздражение, злость (обычно на противоположный пол или на сексуального партнера). Стремление обвинить во всем других	Я отвергаю стереотип мышления, который стал причиной моего недуга, я хочу измениться, я люблю себя и одобряю каждый свой шаг
Мочеиспускательный канал: воспа-	Озлобленность, стремление	Жизнь приносит мне только

Болезни, симптомы	Возможные причины их возникновения	Новый стереотип мышления
Морщины	Морщины на лице — результат плохих мыслей. Презрение к жизни	Я радуюсь жизни и наслаждаюсь каждым мгновением прожитого дня. Я снова стала молодой
Мышечная дистрофия	«Незачем становиться взрослым»	Я освобождаюсь от всех запретов моих родителей. Я могу быть такой, какая я есть
Мышцы	Нежелание воспринимать новые впечатления. Они обеспечивают наше движение в жизни	Я воспринимаю жизнь как танец радости
Надпочечники: заболевания (см. также: болезнь Аддисона, болезнь Иценко — Кушинга)	Угнетенное состояние, наплевательское отношение к себе, ощущение тревоги	Я люблю себя и одобряю свои действия. Забота о себе мне ничем не угрожает
Нарколепсия	Неумение справиться с проблемами. Безудержный страх. Желание спастись от всего бегством	Я полагаюсь на Божественную мудрость, которая всегда защищает меня. Я в безопасности
Наркомания	Бегство от самого себя. Страхи. Неумение любить себя	Я поняла, что прекрасна. Я люблю себя и восхищаюсь собой
Нарушение менструального цикла (см. также: аменорея, дисменорея, гинекологические	Отрицание своей женственности. Вина. Страх. Уверенность, что гениталии — это грех и грязь	Я сильная женщина и считаю все процессы, происходящие в моем теле, нормальными и естественными. Я люблю и уважаю себя

Болезни, симптомы	Возможные причины их возникновения	Новый стереотип мышления
Нарушение психики (психические болезни)	Бегство от семьи. Уход в мир иллюзий, отчуждение. Насильственная изоляция от жизни	Мой мозг используется по назначению и является творческим выражением Божественной воли
Нарушение равновесия	Разброс мыслей. Неумение сосредоточиться	Я нахожусь в полной безопасности и считаю свою жизнь совершенной. Все хорошо
Насморк	Сдерживаемые рыдания. Детские слезы. Жертва	Я понимаю, что сама творю свою жизнь. Я решила наслаждаться жизнью
Невралгия	Наказание за вину. Болезненное, мучительное общение	Я прощаю себя. Я люблю и ценю себя. Я общаюсь с любовью
Невралгия седалищного нерва	Лицемерие. Боязнь денег и будущего	Я начала понимать, в чем мое настоящее благо. Оно повсюду. Я в безопасности, и мне ничто не угрожает
Недержание мочи	Избыток эмоций. Годы подавляемых чувств	Я хочу чувствовать. Я не боюсь выражать свои эмоции. Я люблю себя
«Неизлечимая» болезнь	Ее нельзя излечить на данной стадии, ликвидировав внешние признаки. Придется проникнуть вглубь, чтобы воздействовать на процесс и добиться выздоровления. Болезнь, как пришла, так	Чудеса происходят каждый день. Я иду внутрь, чтобы уничтожить стереотип, вызвавший недуг. Я радостно наблюдаю за Божественным исцелением.

Болезни, симптомы	Возможные причины их возникновения	Новый стереотип мышления
Неподвижность шеи (см. также: болезнь шеи)	Железная тупость	Я не боюсь рассматривать другие точки зрения
Неприятный запах изо рта	Гневные мысли, мысли о мести. Раздражение вызывает все, что происходит в жизни. Мешает прошлое	Я радостно расстаюсь с прошлым. Отныне я несу в себе только любовь
Неприятный запах тела	Страх. Неудовлетворенность собой. Боязнь людей	Я люблю себя и одобряю. Я в полной безопасности
Нервозность	Страх, тревога, борьба, спешка. Недоверие к жизни	Я совершаю бесконечное путешествие в Вечность. Впереди у меня еще много времени
Нервные припадки (срывы)	Сконцентрированы на себе. Каналы общения забиты	Я распахиваю свое сердце и строю общение с другими на основе любви. Я в безопасности. Мне хорошо
Нервозность	Страх, беспокойство, суета, неверие в жизнь	Я путешествую по бесконечным просторам Вселенной, меня никто не ограничивает во времени. Мое сердце открыто навстречу людям. У меня все замечательно
Нервы	Это — средство общения, восприятия информации	Я общаюсь легко и радостно
Несварение	Животный страх, ужас, беспокойство, жалобы на жизнь	Я спокойно и радостно усваиваю все то, что несет

Болезни, симптомы	Возможные причины их возникновения	Новый стереотип мышления
Несчастный случай	Неспособность защитить себя. Отрицание авторитетов. Склонность решать проблемы силовыми методами	Я освободилась от подобных мыслей. Я спокойна. Я хороший человек
Нефриты (см. также: Болезнь Брайта)	Преувеличенная реакция на неудачу или разочарование	Я поступаю в своей жизни всегда правильно. Я отказываюсь от старого и приветствую новое. Все хорошо
Новообразования	Память о старых обидах. Чувство неприязни	Я с легкостью прощаю себя, я люблю себя и всегда буду думать о себе только хорошо
Нога(и)	Несут нас по жизни	Я выбираю жизнь
Ноги (заболевания в нижней их части)	Страх перед будущим, нежелание двигаться вперед	Я радостно и уверенно иду вперед, у меня нет сомнений, что будущее прекрасно
Ногти	Олицетворяют защиту	Я без страха тянусь ко всему
Нос	Олицетворяет самопознание	У меня богатая интуиция
Нос: кровотечение	Жажда признания. Обида на то, что осталась незамеченной. Жажда любви	Я люблю и осознаю свою значимость. Я прекрасна
Нос: насморк	Просьба о помощи. Сдерживаемый плач	Я люблю и успокаиваю себя. Я делаю это в форме, которая доставляет мне удовольствие
Нос:	Не осознаете свою значи-	

Болезни, симптомы	Возможные причины их возникновения	Новый стереотип мышления
Носоглоточные выделения	Потребность в поддержке. Невыплаканные слезы	Я люблю себя и стараюсь порадовать себя, как только могу
Обвислые черты лица	Расплывчатость, нечеткость мыслей. Обида на жизнь	Я радуюсь жизни и наслаждаюсь каждой минутой каждого дня. Это возвращает мне молодость
Облысение (плешивость)	Страх. Напряжение. Попытка все контролировать. Недоверчивое отношение к жизни	Я в полной безопасности. Я люблю себя и с одобрением отношусь к себе. Я с доверием отношусь к жизни
Обморок	Страх, который невозможно побороть. Затемнение сознания	У меня хватит душевных, физических сил и знаний, чтобы справиться со всем, что меня ждет в жизни
Ожирение (см. также: избыточный вес)	Очень чувствительная натура. Часто нуждаетесь в защите. Можете прикрываться страхом, чтобы не проявлять злость и нежелание прощать	Мой щит — любовь Бога, поэтому я всегда в безопасности. Я хочу совершенствоваться и сама нести ответственность за свою жизнь. Я прощаю всех и строю жизнь так, как хочу. Мне ничто не угрожает
Ожирение: бедра (верхняя часть)	Упрямство и обида на родителей	Я прощаю прошлое. Я не боюсь переступить через запреты родителей
Ожирение: бедра (нижняя часть)	Воспоминания об обидах детства. Злость на отца	Я считаю своего отца ребенком, который вырос без любви и ласки. Я прощаю

Болезни, симптомы	Возможные причины их возникновения	Новый стереотип мышления
Ожирение: живот	Злость из-за того, что лишены пищи	Я питаюсь духовной пищей. Я удовлетворена и свободна
Ожирение: плечи	Злость из-за того, что обделены любовью	Я не боюсь послать в мир столько любви, сколько необходимо
Ожирение: руки	Гнев из-за отвергнутой любви	Любовь ничем мне не грозит. Я могу любить столько, сколько захочу
Ожирение: таз	Сгустки злости на родителей	Я хочу распрощаться с прошлым. Я не боюсь нарушить родительские запреты
Ожог	Гнев. Вспышки ярости	Я создаю мир и гармонию внутри себя и в своем окружении
Озноб	Внутренняя сжатость, уход в себя	Мне ничто не угрожает, меня окружает и защищает любовь, у меня все прекрасно
Окостенение	Жесткое, негибкое мышление	Я не боюсь мыслить гибко
Онемение (спонтанно возникающее неприятное ощущение онемения, покалывания, жжения)	Подавление чувства любви, уважения и других эмоций	Я готова поделиться своими чувствами и любовью с другими людьми, я с благодарностью реагирую на каждое проявление любви в других людях
Опоясывающий лишай	Боитесь, что будет совсем плохо. Страх и напряжение.	Я расслабленна и спокойна, потому что доверяю жизни.

Болезни, симптомы	Возможные причины их возникновения	Новый стереотип мышления
Опухание (см. также: отек, задержка жидкости)	Застои в мыслях, навязчивые, болезненные идеи	Мои мысли текут легко и свободно, я легко ориентируюсь в этом потоке
Опухоли	Смакование старых обид и ударов, культивирование ненависти. Угрызения совести становятся все сильнее. Ошибочные компьютеризованные стереотипы мышления. Упрямство. Нежелание изменить устаревшие шаблоны	Я легко прощаю. Я люблю себя и доставляю радость прекрасными мыслями. Я с любовью освобождаюсь от прошлого и думаю только о том, что ждет меня впереди. Все хорошо. Мне не составляет труда изменить программу компьютера — своего мозга. В жизни все меняется, и мой мозг постоянно обновляется
Остеомиелит (см. также: болезни костей)	Озлобленность, растерянность по отношению к жизни. Не ощущаете никакой поддержки	Я в ладу с жизнью и доверяю ей. Я в безопасности, и мне никто не угрожает
Остеопороз (см. также: болезни костей)	Кажется, что в жизни не осталось поддержки	Я умею постоять за себя, и жизнь оказывает мне поддержку, это бывает всегда неожиданно, но в основе лежит любовь
Острое воспаление миндалин (см. также: тонзиллит)	Уверенность, что не сможете попросить для себя то, в чем нуждаетесь	Раз я появилась на свет, значит, должна получить все, что мне нужно. Я теперь могу легко попросить все, в чем нуждаюсь. Главное —

Болезни, симптомы	Возможные причины их возникновения	Новый стереотип мышления
Острый инфекционный конъюнктивит (см. также: конъюнктивит)	Гнев и растерянность. Нежелание видеть	Я больше не стремлюсь быть первой. Я в гармонии с собой. Я люблю и ценю себя
Отек (см. также: опухание)	Нежелание расстаться с прошлым. Кто или что удерживает вас?	Я с радостью прощаюсь с прошлым. Я не боюсь расстаться с ним. Отныне я свободна
Отит (воспаление наружного слухового прохода, среднего уха, внутреннего уха)	Гнев, нежелание кого-либо или что-либо слушать, частые ссоры в родительском доме	Я живу в гармоничном мире. Я слышу только хорошее. Меня все любят
Отрыжка	Страх. Торопитесь жить	Хватит времени и пространства для всего, что я собираюсь совершить. Я спокойна
Пальцы	Олицетворение нашего отношения к мелочам жизни	Мелочи жизни меня совсем не беспокоят
Пальцы ног	Олицетворяют мелкие детали вашего будущего	Все мелочи сбудутся без моего участия
Пальцы рук	Олицетворяют мелочи жизни	Я живу в гармонии со всеми мелочами жизни
Пальцы рук: безымянный	Олицетворяет союзы и печаль	В любви я миролюбива
Пальцы рук:	Олицетворяет ум	Мои мысли пребывают

Болезни, симптомы	Возможные причины их возникновения	Новый стереотип мышления
Пальцы рук: мизинец	Олицетворяет семью и притворство	В Большой Семье, какой является жизнь, я сама естественность
Пальцы рук: средний	Олицетворяет гнев и сексуальность	Моя сексуальность меня удовлетворяет
Пальцы рук: указательный	Олицетворяет мое «я» и страх	Я в безопасности
Пальцы стопы	Олицетворяют наше отношение к мелочам жизни в будущем	Все решится само собой
Панкреатит	Отвержение. Гнев и растерянность, так как жизнь, по-видимому, потеряла свою притягательность	Я люблю и ценю себя. Я сама делаю свою жизнь притягательной и радостной
Паразитарные заболевания	Отдаете власть в руки других. Позволяете им взять верх	С помощью любви я возвращаю свою власть и пресекаю любое вмешательство
Паралич (см. также: болезнь Паркинсона)	Парализующие ум мысли. Ощущение прикованности к чему-то. Желание спастись от кого-то или чего-то. Сопротивление	Я мыслю свободно, и жизнь протекает легко и приятно. У меня в жизни есть все. Мое поведение адекватно в любой ситуации
Паралич Белла (поражение лицевого нерва, см. также: парез,	Напряженная попытка подавить гнев, нежелание показать свои истинные чувства	Мне ничто не угрожает, я могу спокойно высказать, что у меня наболело на душе,

Болезни, симптомы	Возможные причины их возникновения	Новый стереотип мышления
Перитонзиллярный абсцесс (см. также: ангина, тонзиллит)	Убеждение в собственной неспособности постоять за себя, добиться своих целей	Я должна получить все, чего хочу, — таково мое прирожденное право. Отныне я с сознанием этого права, спокойно и радостно глядя на жизнь, добиваюсь всего, чего хочу
Печень	Место сосредоточения злости и примитивных эмоций	Я хочу знать только любовь, мир и радость
Печень: заболевания (см. также: гепатит, желтуха)	Постоянные придирки и жалобы, самообман из-за попыток оправдать свои плохие качества, ощущение своей греховности	Отныне мое сердце открыто навстречу людям, я всюду ищу и нахожу одну любовь
Пиорея	Злость на себя за неспособность принимать решение. Слабый, жалкий человек	Я высоко ценю себя, и решения, которые я принимаю, всегда превосходны
Пищевое отравление	Разрешаете другим взять все под контроль. Чувствуете себя беззащитной	У меня достаточно силы, власти и умения, чтобы справиться со всем
Плаксивость	Слезы — река жизни, которая пополняется как в радости, так и в печали и страхе	Я в мире со своими эмоциями. Я люблю себя и с одобрением отношусь к себе
Плечи (см. также: суставы, покатые плечи)	Олицетворяют нашу способность с радостью переносить жизненные обстоятельства. Жизнь становится для нас бременем в результате наше-	Я решила, что отныне все мои переживания будут радостными и полными любви

Болезни, симптомы	Возможные причины их возникновения	Новый стереотип мышления
Плохое пищеварение	Инстинктивный страх, ужас, тревога. Берете больше, чем можете переварить	Я мирно и радостно перевариваю и усваиваю все новое
Пневмония (см. также: воспаление легких)	Отчаяние. Усталость от жизни. Эмоциональные, незаживающие раны	Я легко вдыхаю Божественные идеи, наполненные воздухом и смыслом жизни. Это новое для меня переживание
Поверхностная трихофития	Позволяете другим влезать в свою шкуру. Кажется, что недостаточно хороши и чисты	Я люблю и ценю себя. Никто и ничто не имеет власти надо мной. Я свободна
Повышенное содержание холестерина (атеросклероз)	Закупорка каналов радости. Боязнь почувствовать радость	Мой выбор — любовь к жизни. Мои каналы любви открыты. Я не боюсь принять любовь
Повышенный аппетит	Страх, потребность в защите. Осуждение этих чувств	Я чувствую себя в безопасности. Я не боюсь чувствовать. У меня нормальные чувства
Подагра	Потребность властвовать. Нетерпение, гнев	Я ничего не боюсь. Я живу в мире с собой и окружающими
Поджелудочная железа	Олицетворяет прелесть жизни	У меня чудесная жизнь
Позвоночник (см. также: позвоноч-	Гибкая поддержка жизни	Меня поддерживает жизнь

Болезни, симптомы	Возможные причины их возникновения	Новый стереотип мышления
Покатые плечи (см. также: плечи, искривление позвоночника)	Олицетворение способности стойко переносить перипетии жизни. Только наше отношение к жизни может превратить ее в тяжелое бремя	Теперь, несмотря ни на что, я всегда буду относиться к жизни спокойно и весело
Полиомиелит	Парализующая ревность. Желание остановить кого-то	Благ жизни хватит всем. Я обретаю собственное благо и свободу с помощью мыслей, полных любви
Пониженный аппетит (см. также: анорексия)	Страх. Самозащита. Недоверие к жизни	Я люблю себя и одобрительно отношусь к себе. Я не испытываю страха. Жизнь безопасна и радостна
Понос	Страх. Отрицание. Бегство от жизни	У меня прекрасно налажен процесс поглощения, усвоения и высвобождения. Я живу в мире и согласии
Попытка самоубийства	Видите жизнь только в черном и белом цвете. Отказ найти другой выход	В жизни есть масса возможностей. Всегда можно выбрать другой путь. Мне ничто не угрожает
Порезы (см. также: травмы)	Наказание за несоблюдение собственных принципов	Я строю жизнь, которая сторицей награждает меня за добрые дела
Пороки	Желание убежать от себя, страх перед жизнью, неумение себя любить	Во мне растет уверенность, что я замечательный, достойный уважения человек. Отныне я буду любить себя

Болезни, симптомы	Возможные причины их возникновения	Новый стереотип мышления
Потеря устойчивости	Рассеянность, неспособность сконцентрироваться	Мне ничего не угрожает. Я концентрирую свое внимание на мысли и, обретая устойчивость, совершенствую свою жизнь. У меня все прекрасно
Почесывание	Ощущение, что вы отрезаны от жизни	Я благодарна жизни за то, что она так щедра ко мне. Я благословенна
Почки: болезни	Критическое отношение к жизни, разочарование, недовольство собой	В моей жизни все происходит только по Божьему промыслу и только для моего блага. Я не боюсь взрослеть
Почечно-каменная болезнь	Отвердевшие сгустки злости	Я с легкостью освобождаюсь от старых проблем
Правая сторона тела	Распределяет, дает выход мужской энергии. Мужчина, отец	Я легко и без усилий уравновешиваю свою мужскую энергию
Предменструальный синдром	Растерянность, в результате которой вы подпадаете под чужое влияние. Непонимание процессов, происходящих в организме женщины	Я управляю своими мыслями и своей жизнью. Я сильная, динамичная женщина! Каждый мой орган прекрасно функционирует. Я люблю себя
Предстательная железа	Олицетворение мужского начала	Я ценю и наслаждаюсь своей мужественностью
Припадок, приступ	Бегство от семьи, от себя, от	Я дома во всей Вселенной. Я в безопасности, и меня

Болезни, симптомы	Возможные причины их возникновения	Новый стереотип мышления
Приступы удушья (см. также: дыхание: болезни, гипервентиляция легких)	Страх, недоверие к жизни, неспособность расстаться с детством	Взрослеть не страшно. Мир безопасен. Я в полной безопасности
Припухлости (см. также: отек, задержка жидкости в организме)	Узкое, ограниченное мышление. Болезненные идеи	Мои мысли текут легко и свободно. Мои идеи не тормозят мое движение
Проблемы менопаузы	Боязнь, что больше нежеланна. Боязнь старения. Самоотрицание. Чувствуете, что недостаточно хороша	Я уравновешенна и спокойна в период изменения цикла. Я благословляю свое тело с любовью
Проблемы питания	Боязнь будущего, боязнь не продвинуться на жизненном пути	Я иду по жизни легко и радостно
Проблемы старения	Боязнь отрицательного отношения со стороны окружающих, нежелание принимать себя такими, какие мы есть. Неприятие современной действительности	Я люблю себя в любом возрасте. Каждый миг моей жизни прекрасен
Проказа	Полная неспособность противостоять жизни. Застарелое убеждение, что недостаточно хороша или чиста	Я выше всех запретов. Бог руководит мною и направляет меня. Любовь исцеляет жизнь
Простата	Средоточие мужского начала	Я всей душой принимаю

Болезни, симптомы	Возможные причины их возникновения	Новый стереотип мышления
Простата: заболевания	Ослабление мужского начала вследствие внутренних страхов. Неспособность выдержать сексуальное напряжение и побороть чувство вины. Боязнь старости	Я люблю себя и одобряю каждый свой шаг. Я верю в свои силы. Мой дух вечно молод
Простой герпес (герпетические высыпания на губах) (см. также: простудные заболевания)	«Бог шельму метит». Горькие слова так и не сорвались с губ	Я произношу только слова любви, мои мысли всегда полны любовью. Я в ладу и согласии с жизнью
Простуда	Узость мышления временами. Желание отступить, чтобы никто не беспокоил	Мне никто не угрожает. Любовь защищает и окружает меня. Все хорошо
Простудные заболевания (ОРЗ)	Чувство напряженности, кажется, что не успеете. Волнения, психические расстройства. Обижаетесь по мелочам. Например, «У меня всегда хуже, чем у других»	Я расслабляюсь и позволяю своему разуму не бунтовать. Вокруг меня сплошная гармония. Все хорошо
Прыщи (воспаление)	Неприятие себя, отвращение к себе	Я — Божественное выражение жизни. Я люблю и принимаю себя такой, какая я есть
Прыщи (см. также: угри, гнойники)	Небольшие вспышки гнева	Я спокойна. Мои мысли [illegible]

Болезни, симптомы	Возможные причины их возникновения	Новый стереотип мышления
Псориаз (см. также: кожные болезни)	Боязнь обид. Не думаете о себе. Отказ нести ответственность за свои чувства	Я наслаждаюсь радостями, которые дарит жизнь. Я заслуживаю в жизни самого лучшего. Я люблю и ценю себя
Пузырьковый лишай (см. также: герпес простой)	Подавленный гнев	Я живу исключительно спокойно, потому что люблю себя. У меня все прекрасно
Радикулит (ишиас)	Лицемерие; страх потерять деньги и лишиться будущего	Жизнь приносит мне только пользу, мне все во благо. Я чувствую себя в полной безопасности
Рак	Глубокие раны, обиды. Укоренившееся презрение. Тайны и глубокая печаль пожирают душу. Гложет ненависть. Все бессмысленно	Я с любовью прощаюсь с прошлым. Я решила наполнить жизнь радостью. Я люблю себя и отношусь к себе с одобрением
Раны (см. также: порезы, травмы)	Чувство вины и недовольство собой	Я прощаю себя и люблю
Ранки (на губах или в полости рта)	Ядовитые замечания, которые мы не позволяем себе произнести вслух. Стремление обвинить в своих бедах других	В моем радостном, полном любви мире происходит только хорошее
Ранки (на теле)	Подавленный гнев	Радость переполняет меня, и я с удовольствием выра-

Болезни, симптомы	Возможные причины их возникновения	Новый стереотип мышления
Рассеянный склероз	Жестокосердие, подавляющая воля, отсутствие гибкости. Косность мышления, страх	Думая только о приятном и радостном, я создаю вокруг себя светлый и радостный мир. Я наслаждаюсь своей свободой и ощущением безопасности
Растяжение	Гнев и сопротивление. Нежелание двигаться в определенном направлении	Я верю, что жизнь ведет меня к высшему благу. Я в гармонии с собой
Рахит	Нехватка эмоций, любви и уверенности	Я в безопасности. Меня вскормила любовь самой Вселенной
Рвота	Боязнь нового	Я спокойно и радостно принимаю те идеи, которые посылает мне жизнь. Отовсюду ко мне приходит только благо, и я стараюсь передать его другим
Ревматизм	Чувствуете себя жертвой. Нехватка любви. Хроническая горечь презрения	Я сама создаю свою жизнь. Эта жизнь становится все лучше и лучше, так как я люблю и ценю себя и других
Ревматический артрит	Полное ниспровержение авторитетов. Ощущаете их давление	Я сама себе авторитет. Я люблю и ценю себя. Жизнь прекрасна
Респираторные заболевания (см. также: бронхит, простуда, кашель	Боязнь принять жизнь во всех ее проявлениях	Я в полной безопасности. Я люблю себя и свою жизнь

Болезни, симптомы	Возможные причины их возникновения	Новый стереотип мышления
Ригидность затылочных мышц (см. также: шея: болезни)	Упрямство	Нет ничего плохого или опасного в том, чтобы разделить взгляды других людей
Роды	Олицетворяют начало жизни	Начинается новая радостная и чудесная жизнь. Все будет хорошо
Роды: отклонения	Вера в карму: мы сами выбираем свои пути, своих родителей и детей. Этот процесс вечен	С точки зрения жизненного процесса, все важно и полезно. Я удовлетворена своим положением
Роды: родовые травмы	Кармика (теософическое понятие). Вы предпочли прийти в жизнь таким путем. Мы выбираем наших родителей и наших детей. Незаконченные дела	Все, что происходит в жизни, необходимо для нашего роста. Я живу в мире с теми, кто меня окружает
Рот	Место, куда поступают новые идеи и пища	Я с любовью принимаю все, что подпитывает меня
Рот: заболевания	Сформировавшиеся взгляды, закостенелое мышление. Неспособность воспринимать новые идеи	Я радостно встречаю новые идеи и концепции и делаю все для их понимания и усвоения
Рука	Олицетворяет нашу способность приобретать и сохранять жизненный опыт	Легко и радостно, с любовью я принимаю все, что дает мне жизнь
Рука (кисть)	Олицетворяет нашу способность к взаимодействию	Мои взаимоотношения с жизнью строятся на люб-

Болезни, симптомы	Возможные причины их возникновения	Новый стереотип мышления
Свищи	Страх. Процесс освобождения организма блокирован	Я чувствую себя в безопасности. Я полностью доверяю жизни. Жизнь создана для меня
Седые волосы	Стресс. Вера в то, что состояние постоянного напряжения является нормальным	Я живу тихо и спокойно. Я сильная и способная
Селезенка	Одержимость. Вещизм	Я люблю и ценю себя. Я верю, что жизнь повернулась ко мне лицом. Я в безопасности. Все хорошо
Сенная лихорадка (см. также: аллергические реакции)	Эмоциональный тупик. Боязнь, что время уходит впустую. Мания преследования	У меня в жизни есть все. Мне ничто не угрожает
Сердце (см. также: кровь)	Средоточие любви и безопасности	Мое сердце бьется в ритме любви
Сердце: болезни	Затяжные эмоциональные проблемы. Камень на сердце. Всему виной стрессы и напряжение	Радость и только радость! Радостью пропитаны мои мозг, тело и жизнь
Сердце: приступ (инфаркт миокарда) (см. также: коронарный тромбоз)	Отказ от радостей жизни из-за денег, карьеры и т. д.	Я возвращаю радость в свое сердце. Я выражаю всем свою любовь
Синовит большого пальца стопы	Неумение спокойно и радостно относиться к жизни	Я с радостью иду вперед навстречу удивительной жизни

Болезни, симптомы	Возможные причины их возникновения	Новый стереотип мышления
Синусит (воспаление слизистой оболочки околоносовых пазух)	Раздражение, вызванное близкими людьми	Моя жизнь и все пространство вокруг меня наполнены гармонией и спокойствием
Синяки (кровоподтеки)	Мелочные уколы жизни. Потребность наказать себя	Я люблю себя и восхищаюсь собой. Я доставляю себе радость и удовольствие. У меня все прекрасно
Сифилис (см. также: венерические болезни)	Растрачиваете впустую силы	Я решила быть собой. Я ценю себя такой, какая я есть
Скелет (см. также: кости)	Разрушение основы. Кости олицетворяют структуру вашей жизни	Я сильная и здоровая. У меня прекрасная основа
Склеродермия	Отгораживаетесь от жизни. Не можете заботиться о себе и находиться там, где находитесь	Я расслабилась, потому что уверена, что мне ничего не угрожает. Я доверяю жизни и себе
Сколиоз (см. также: покатые плечи, искривление позвоночника)	Потребность дать отдых уму	Я предоставляю своему сознанию возможность хорошо отдохнуть
Скопление газов (метеоризм)	Гребете под себя. Страх. Идеи, которые не в силах понять	Я расслабляюсь, и жизнь кажется мне легкой и приятной
Слабоумие (см. также: болезнь Альцгеймера, старческое	Нежелание воспринимать мир таким, какой он есть. Безнадежность и гнев	У меня лучшее место под солнцем, оно самое безопасное

Болезни, симптомы	Возможные причины их возникновения	Новый стереотип мышления
Слизистая толстой кишки (см. также: колиты, толстая кишка, кишки, пастический колит)	Напластование старых стереотипов, которыми забиты все каналы, приводит к сумятице мыслей. Неспособность вылезти из вязкой трясины прошлого	Я расстаюсь со своим прошлым. Я ясно мыслю. Я живу сегодняшним днем в любви и мире
Смерть	Конец калейдоскопа жизни	Я с радостью познаю новые грани жизни. Все хорошо
Смещение диска	Отсутствие какой-либо поддержки со стороны жизни. Нерешительный человек	Жизнь поддерживает все мои мысли, следовательно, я люблю и ценю себя. Все хорошо
Солитер	Сильное убеждение, что являетесь жертвой. Не знаете, как реагировать на отношение к себе других людей	Добрые чувства, которые я испытываю к себе, я испытываю и к другим людям. Я люблю и принимаю всевозможные проявления своего «я»
Солнечное сплетение	Внутренние реакции. Точка сосредоточения силы нашей интуиции	Я доверяю своему внутреннему голосу. Я сильна физически и морально. Я мудрая
Спазмы, судороги	Напряжение. Страх. Желание схватить и удержать. Паралич мыслей, обусловленный страхом	Я расслабляюсь и позволяю своему разуму не бунтовать. Я расслабляюсь и высвобождаюсь. В жизни мне ничего не угрожает
Спазмы брюшной	Страх	Я верю в жизнь. Мне ничего

Болезни, симптомы	Возможные причины их возникновения	Новый стереотип мышления
Спастический колит (см. также: колиты, толстая кишка, кишки, слизь в толстой кишке)	Боязнь расстаться с тем, что должно уйти. Неуверенность	Я не боюсь жить. Жизнь всегда даст мне то, что нужно. Все хорошо
СПИД	Чувство беззащитности и безнадежности. Острое ощущение собственной ненужности. Убежденность в том, что недостаточно хороша. Отрицание себя как личности. Чувство вины за случившееся	Я часть мироздания. Я любима самой жизнью. Я сильная и способная. Я люблю и ценю в себе все
Спина	Олицетворяет поддержку жизни	Я знаю, что жизнь всегда поддерживает меня
Спина: болезни верхней части	Нехватка моральной поддержки и любви. Попытки сдержать свою любовь	Я люблю себя и одобряю все свои решения. Меня любит и поддерживает жизнь
Спина: болезни поясницы	Страх лишиться денег. Отсутствие финансовой поддержки	Я доверяю жизни. Я всегда получаю то, что мне нужно. У меня все прекрасно
Спина: болезни средней части	Ощущение своей вины, сосредоточенность на прошлом, желание спрятаться от жизни	Я предаю прошлое забвению. В моем сердце царит любовь, которая дает мне силы двигаться вперед
Ссадины, кровоподтеки	Небольшие жизненные конфликты. Самонаказание	Я люблю и холю себя. Я отношусь к себе нежно и по-доброму. Все хорошо

Болезни, симптомы	Возможные причины их возникновения	Новый стереотип мышления
Старческие болезни	Социальные предрассудки. Старое мышление. Боязнь быть естественной. Отрицание всего современного	Я люблю и принимаю себя в любом возрасте. Каждое мгновение жизни совершенно
Старческое слабоумие (см. также: болезнь Альцгеймера)	Возврат в безопасное детство. Требуете заботы и внимания. Разновидность контроля над окружением. Бегство от действительности	Я под защитой Бога. Безопасность. Мир. Мировой Разум бдит на каждом этапе жизни
Столбняк (см. также: тризм челюсти)	Потребность выплеснуть гнев, освободиться от мучительных мыслей	Я позволяю любви растекаться по моему телу. Она очищает и исцеляет каждую клеточку моего организма и мои эмоции
Стригущий лишай (дерматомикоз)	Раздражение на других людей, низкая самооценка	Я люблю и одобряю все свои шаги. Никто и ничто не власти надо мной. Я абсолютно свободна
Ступни	Олицетворяют наше понимание себя, жизни и других	У меня правильное понимание всего, и я хочу, чтобы оно менялось со временем. Я ничего не боюсь
Ступни: болезни	Страх перед будущим, боязнь отстать от жизни	Я легко и радостно шагаю вперед по жизни
Судороги	Напряжение, страх, попытка за что-то ухватиться	Напряжение оставляет меня.

Болезни, симптомы	Возможные причины их возникновения	Новый стереотип мышления
Суставы (см. также: артрит, локоть, колено, плечи)	Символизируют смену направления в жизни и легкость этих перемен	Я легко меняю многое в жизни. Меня направляют, поэтому я всегда двигаюсь в правильном направлении
Сутулые плечи (см. также: плечи, искривление позвоночника)	Несут на себе тяжесть жизни. Безнадежность и беспомощность	Я стою прямо и чувствую себя свободной. Я люблю и ценю себя. Моя жизнь с каждым днем становится все лучше
Сухость глаз	Разгневанный взгляд. Не смотрите на мир с любовью. Прощению предпочитаете смерть. Ненавидите и презираете	Я охотно прощаю. Отныне жизнь в поле моего зрения. Я смотрю на мир с сочувствием и пониманием
Сыпь (см. также: крапивница)	Ощущение незащищенности. Раздражение в связи с опозданиями. Так делают дети, желая привлечь к себе внимание	У меня есть сила для того, чтобы защититься. У меня все хорошо. Я люблю и ценю себя. Я в гармонии с жизнью
Тик, судороги	Страх. Боязнь, что кто-то наблюдает за вами	Я принимаю все, что происходит в жизни. Мне ничто не угрожает. Все хорошо
Толстая кишка	Привязанность к прошлому. Боязнь расстаться с ним	Я легко расстаюсь с тем, в чем больше не нуждаюсь. Прошлое осталось в прошлом, я свободна
Тонзиллит (см. также: ангина)	Страх. Подавленные эмоции. Отсутствие свободы творчества	Я свободно наслаждаюсь благом, которое мне дарит жизнь. Я — проводник Божественных идей. Я в гар-

Болезни, симптомы	Возможные причины их возникновения	Новый стереотип мышления
Тошнота	Страх. Неприятие идей или обстоятельств	Я ничего не боюсь. Я верю, что жизнь принесет мне только добро
Травмы (см. также: порезы, раны)	Обращенный на себя гнев. Чувство вины	Я обращаю свой гнев во благо. Я люблю себя и высоко ценю
Тревога	Неверие в жизнь	Я люблю себя и одобряю каждый свой шаг. Я верю в жизнь. Мне ничто не угрожает
Тризм (спазм жевательных мышц) (см. также: столбняк)	Гнев, желание покомандовать, подавление эмоций	Я верю в жизнь, которая всегда даст мне все, чего я хочу. Она на моей стороне
Туберкулез	Причина истощения — эгоизм. Собственник. Вульгарные мысли. Мстительность	Я люблю и ценю себя, поэтому я создаю полный радости и покоя мир, в котором собираюсь жить
Тугоподвижность	Негибкое мышление	Мое положение достаточно надежно, можно позволить себе гибкость мышления
Угри белые	Стеснительность, стремление скрыть некрасивую внешность	Я считаю себя красивой и любимой
Угри черные	Небольшие вспышки гнева	Я привела в порядок свои мысли. Я спокойна
Узелковые утолщения	Презрение к себе, растерянность, ущемленное самолюбие в связи с неудачной	Я освобождаюсь от ментальных стереотипов, которые тормозят мой рост.

Болезни, симптомы	Возможные причины их возникновения	Новый стереотип мышления
Укачивание при движении (см. также: укачивание при езде в автомобиле или поезде, морская болезнь)	Страх. Боязнь потерять контроль над собой	Я всегда в состоянии контролировать себя, мне ничто не угрожает. Я люблю себя и одобряю все свои шаги
Укачивание при езде в автомобиле или поезде	Страх. Зависимость. Ощущение тупика	Я легко преодолеваю пространство и время. Вокруг меня только любовь
Укусы	Страх. Незащищенность от любого осуждения	Я прощаю себя и люблю с каждым днем все больше
Укусы: животного	Гнев, обращенный на себя. Потребность наказать себя	Я свободна
Укусы: насекомого	Чувство вины, возникающее по пустякам	Я освободилась от раздражения. Все хорошо
Уретра	Гневные эмоции. Ощущение унижения. Обвинения	В моей жизни есть место только приятным ощущениям
Усталость	Скука, занятие нелюбимым делом, обида. Все новое встречаете в штыки	Я с энтузиазмом отношусь к жизни. Я полна энергии
Ухо	Олицетворяет способность слышать	Я слушаю с любовью
Фиброма и киста (см. также: гинекологические заболевания)	Смакуете обиды, нанесенные партнером. Удар по женскому «я»	Я освобождаюсь от стереотипа, образованного этими переживаниями. В моей жизни, которую я создаю, есть место только для

Болезни, симптомы	Возможные причины их возникновения	Новый стереотип мышления
Флебит (воспаление вен)	Гнев и растерянность. Обвинения в адрес других за запреты и недостаток радости в жизни	Радость разливается по моему телу, я в ладу с жизнью
Фригидность	Страх. Отказ от удовольствий. Уверенность, что секс — это что-то плохое. Невнимательные партнеры. Боязнь отца	Я не боюсь доставить наслаждение своему телу. Я счастлива, что я женщина
Фурункул (см. также: карбункул)	Гнев, раздражение, смятение чувств	Я полна радости, любви и спокойствия
Холестерин (повышенное содержание)	Засорение каналов передачи радости. Боязнь радости	Я люблю жизнь, мои артерии и вены готовы донести ее радость до каждой клеточки моего тела. Умение радоваться не таит в себе никакой угрозы
Храп	Нежелание расставаться со старыми стереотипами	Я освобождаюсь от всех мыслей, которые не несут любви и радости. Я двигаюсь из прошлого в новое, кипящее жизнью настоящее
Хронические болезни	Нежелание изменить себя. Боязнь будущего. Ощущение опасности	Я хочу изменяться и развиваться. Я создаю надежное новое будущее
Царапины (ссадины)	Душевные терзания при мысли о том, что жизнь многого	Я благодарна жизни за ее щедрость ко мне. Жизнь

Болезни, симптомы	Возможные причины их возникновения	Новый стереотип мышления
Целлюлит	Затаенный гнев. Самобичевание	Я прощаю других. Я прощаю себя. Я свободна в любви и наслаждаюсь жизнью
Церебральный паралич (см. также: паралич)	Стремление объединить семью любовью	Я делаю все, чтобы создать дружную, любящую семью. Все хорошо
Циркуляция	Олицетворяет нашу способность чувствовать и выражать свои чувства положительным образом	Свобода дает мне возможность посылать потоки любви и радости в каждый уголок моего мира. Я люблю жизнь
Челюстно-лицевые травмы (височно-нижнечелюстной сустав)	Гнев. Презрение. Желание мести	Я хочу изменить стереотип, который привел меня в такое состояние. Я люблю и ценю себя. Я в безопасности
Чесотка	Неумение самостоятельно мыслить. Ощущение, что вам лезут в душу	Я — олицетворение жизни, полной любви и радости. Я самостоятельна
Чувство инородного тела в горле (глобус истерикус)	Страх. Недоверие к жизни	Я в безопасности. Я верю, что жизнь благосклонна ко мне. Я выражаю себя свободно и радостно
Шея (шейный отдел позвоноч-	Олицетворение гибкости.	Я в [illegible]

Болезни, симптомы	Возможные причины их возникновения	Новый стереотип мышления
Шея: болезни (см. также: искривление позвоночника, ригидность затылочных мышц)	Нежелание видеть другие стороны проблемы, упрямство, косность	Я с легкостью и гибкостью подхожу к своей проблеме, решить ее можно множеством путей. У меня все прекрасно
Щитовидная железа (см. также: зоб)	Унижения. «Мне никогда не удавалось заниматься любимым делом. Когда же настанет мой черед?»	Я не обращаю внимания на запреты и выражаю себя свободно и творчески
Щитовидная железа: болезни (см. также: гипертиреоз, гипотиреоз)	Унижения. Обида на то, что не удается добиться желаемого	Я выхожу за рамки всех ограничений и свободно выражаю свое творческое начало
Шум в ушах	Нежелание слышать собственное «я». Упрямство	Я доверяю собственному «я», с любовью прислушиваюсь к внутреннему голосу. Я отвергаю все проявления нелюбви
Экзема	Выраженный антагонизм. Бурный поток мыслей	Гармония и мир, любовь и радость окружают меня и живут во мне. Я в безопасности и под Его охраной
Эмфизема	Страх жизни. Кажется, что недостойны жить	Раз я появилась на свет, я имею право жить полной и свободной жизнью. Я люблю жизнь. Я люблю

Болезни, симптомы	Возможные причины их возникновения	Новый стереотип мышления
Эндометриоз	Неуверенность, разочарование и растерянность. Вместо того чтобы любить себя, любите сладкое. Во всем вините себя	Я сильная и желанная. Как прекрасно быть женщиной! Я люблю себя. Я удовлетворена
Энурез (недержание мочи)	Боязнь родителей, обычно отца	Я смотрю на ребенка с любовью, сочувствием и пониманием. Все хорошо
Эпидермофития стопы	Ощущение безысходности, вызванное непониманием окружающих. Затрудненное продвижение вперед	Я люблю себя и одобряю каждый свой шаг. Мне никто не угрожает. Я должна двигаться вперед
Эпилепсия	Ощущение, что вас преследуют. Нежелание жить. Постоянная внутренняя борьба. Любое действие — насилие над собой	Я вижу жизнь бесконечной и радостной. Я буду жить радостно и в ладу с собой
Ягодицы	Олицетворяют власть. Дряблые ягодицы — потеря силы	Я мудро использую свою силу. Я сильная. Я ничего не боюсь. Все хорошо
Язва желудка (см. также: изжога, язва пептическая, заболевания желудка, язвы)	Страх. Уверенность, что недостаточно хороша. Беспокойство, тревога, что можете не понравиться	Я люблю и ценю себя. Я в гармонии с собой. Я прекрасна
Язва пептическая (желудка или двенадцатиперстной кишки) (см. также: изжога, желудочные болезни, язва)	Страх, низкая самооценка, стремление угодить окружающим	Я замечательный человек, я люблю себя и одобряю каждый свой шаг. Я совершенно спокойна

Болезни, симптомы	Возможные причины их возникновения	Новый стереотип мышления
Язвенная болезнь	Постоянно сдерживаете себя, не позволяете себе выговориться. Вините во всем себя	Я вижу только радостные события в моем любящем мире
Язык	С его помощью вы вкушаете радости жизни	Я наслаждаюсь богатством жизни
Яички	Основа мужского достоинства, мужественности	Я счастлив быть мужчиной
Яичники	Место зарождения жизни	С самого рождения моя жизнь сбалансирована
Ячмень (см. также: глазные болезни)	Смотрите на мир сердитым взглядом. Злитесь на кого-то	Я решила смотреть на всех с любовью и радостью

Я не боюсь быть собой. Я прекрасна такая, какая есть. Мой выбор – жизнь. Мой выбор – радость и принятие себя.

Я смотрю на мир с любовью и пониманием. Все события своей жизни рассматриваю сквозь призму любви.

Я достигла абсолютного равновесия. Я иду вперед по жизни с легкостью и радостью в любом возрасте.

Я в безопасности. Я верю, что жизнь благосклонна ко мне.

Впереди меня ждет светлое и радостное будущее, оно не

подведет меня, так как я – частица мироздания, которое любовно заботится обо мне сегодня и будет заботиться завтра.

Глава 5
Нарушения, вызванные искривлением позвоночника

Болезни позвоночника настолько разнообразны, они мучают такое количество людей, что я решила посвятить позвоночнику отдельную главу. Я предлагаю вам изучить предложенную таблицу и содержащуюся в ней информацию, а затем соотнести таблицу с ментальными эквивалентами, приведенными ниже. Как всегда, полагайтесь на собственное чутье при выборе наиболее полезных для вас аффирмаций.

Таблица 2
Последствия искривления позвоночника

Позвонки	Области воздействия	Симптомы
1-й шейный позвонок	Поступление крови к голове, гипофизарной железе, коже головы, лицевым костям, мозгу, внутреннему и среднему уху	Головные боли, нервозность, ОРЗ, высокое кровяное давление, мигрень, нервные припадки, амнезия, хроническая усталость, головокружение
2-й ш. п.	Глаза, оптические нервы, слуховые нервы, пазухи, сосцевидный отросток височной кости, язык, лоб	Воспаление лобных пазух, аллергии, косоглазие, глухота, глазные болезни, ушная боль, хроническая усталость, ослабление речи, некоторые случаи слепоты

Позвонки	Области воздействия	Симптомы
3-й ш. п.	Щеки, наружное ухо, лицевые кости, зубы, тройничный нерв	Невралгия, нефриты, прыщи и угри, аденоиды
4-й ш. п.	Нос, губы, рот, евстахиева труба	Сенная лихорадка, катар, потеря слуха, аденоиды
5-й ш. п.	Голосовые связки, гланды (железы), глотка	Ларингиты, хрипота, боль в горле и гнойный тонзиллит
6-й ш. п.	Шейные мышцы, плечи, миндалевидная железа	Неподвижность шеи, боль в предплечье, тонзиллиты, коклюшный круп
7-й ш. п.	Щитовидная железа, околосуставные слизистые сумки	Бурситы, простуды, заболевания щитовидной железы
1-й грудной позвонок	Рука от локтя до кончиков пальцев, пищевод, трахея	Астма, кашель, затрудненное дыхание, короткое дыхание, боли в нижней части руки, ладонях
2-й г. п.	Сердце, включая клапаны и оболочку, коронарные артерии	Нарушение функционального состояния сердца, боль в грудной клетке
3-й г. п.	Легкие, бронхи, плевра, грудная клетка, грудь	Бронхиты, плевриты, пневмония, грипп
4-й г. п.	Желчный пузырь, желчный проток	Болезни желчного пузыря, гепатит, опоясывающий лишай
5-й г. п.	Печень, солнечное сплетение, кровь	Болезни печени, лихорадки, низкое кровяное давление, анемия, плохое кровообращение, артрит
6-й г. п.	Желудок	Желудочные болезни, включая невроз желудка, изжога, диспепсия
	Поджелудочная железа, две-	

Позвонки	Области воздействия	Симптомы
8-й г. п.	Селезенка	Низкая сопротивляемость
9-й г. п.	Надпочечники	Аллергии, крапивница
10-й г. п.	Почки	Болезни почек, непроходимость артерий, хроническая усталость, нефриты, пиелиты
11-й г. п.	Почки, мочеточник	Плохое состояние кожных покровов, прыщи и угри, экзема и фурункулы
12-й г. п.	Тонкая кишка, циркуляция лимфы	Ревматизм, газы, тенезмы, некоторые виды бесплодия
1-й поясничный позвонок	Толстая кишка, паховые кольца	Запоры, колиты, дизентерия, поносы, грыжи
2-й п. п.	Аппендикс, брюшная полость, верхняя часть ноги	Коликн, затрудненное дыхание, кислотность, варикозные вены
3-й п. п.	Половые органы, матка, мочевой пузырь, колени	Болезни мочевого пузыря, болезненные и нерегулярные менструации, выкидыши, недержание мочи, импотенция, изменение жизненных показателей, боли в коленях
4-й п. п.	Предстательная железа (простата), мышцы поясницы, седалищный нерв	Импас, Лумбаго, затрудненное, болезненное и слишком частое мочеиспускание, боли в спине
5-й п. п.	Нижняя часть ноги, лодыжки, ступни	Плохое кровообращение в ногах, опухшие лодыжки, слабые лодыжки и боли, холодные ноги, слабость в ногах, судороги

Позвонки	Области воздействия	Симптомы
Крестец	Кости бедра, ягодицы	Заболевания крестцово-подвздошных сочленений и искривление позвоночного столба
Копчик	Прямая кишка, анус	Геморроидальные узлы, зуд, боль в области копчика

Таблица 3
Разновидности искривления позвоночника

Позвонки	Возможные причины	Новый стереотип мышления
1-й шейный позвонок	Страх. Растерянность, бегство от жизни. Плохое самочувствие. «Что скажут соседи?» Бесконечные разговоры с самим собой	Я сосредоточенна, спокойна и уравновешенна. Мое поведение гармонирует со Вселенной и моим «я». Все хорошо
2-й ш. п.	Отрицание мудрости. Нежелание знать и понимать. Нерешительность. Презрение и обвинения. Конфликт с жизнью. Отрицание духовности у других	Я представляю собой единое целое со Вселенной и жизнью. Я не боюсь узнавать новое и развиваться
3-й ш. п.	Небезразличное отношение к замечаниям других людей. Чувство вины. Жертвенность. Мучительная борьба со своим «я». Жадность желаний при отсутствии возможностей	Я отвечаю только за себя и радуюсь, что я такая, какая есть. Я управляюсь со всем, за что берусь

Позвонки	Возможные причины	Новый стереотип мышления
4-й ш. п.	Чувство вины. Постоянно подавляемый гнев. Горечь. Сдерживаемые чувства. Глотаете слезы	Я хорошо вписываюсь в действительность. Я могу наслаждаться жизнью прямо сейчас
5-й ш. п.	Боязнь показаться смешным, испытать унижение. Неумение выразить себя. Неприятие благожелательного отношения окружающих. Привычка взваливать все на свои плечи	Я общаюсь с людьми без проблем — это мое благо. Я расталась с несбыточной мечтой. Я любима, и мне не страшно
6-й ш. п.	Слишком большая ответственность. Желание решить проблемы других людей. Стойкость. Упрямство. Отсутствие гибкости	Пусть каждый живет как умеет. Я заботьсь о себе. Я легко иду по жизни
7-й ш. п.	Растерянность. Гнев. Ощущение беспомощности. Не можете протягивать руки другим людям	Я имею право быть собой. Я прощаю все обиды прошлого. Я знаю себе цену. Я общаюсь с другими с любовью
1-й грудной позвонок	Боязнь в жизни большого количества проблем. Неуверенность в своих силах. Желание спрятаться	Я принимаю жизнь и легко воспринимаю ее. У меня все хорошо
2-й г. п.	Страх, боль и обида. Нежелание чувствовать. Сердце, одетое в броню	Мое сердце умеет прощать. Я освободилась от своих страхов и не боюсь любить себя. Моя цель — внутренняя гармония
3-й г. п.	Хаос в мыслях. Глубокие старые обиды. Неумение общаться	Я прощаю всех. Я прощаю

Позвонки	Возможные причины	Новый стереотип мышления
4-й г. п.	Горечь. Предвзятое отношение к окружающим: «Они всегда не правы». Порицание	*Я открыла в себе дар прощения и ни на кого не держу обиду*
5-й г. п.	Нежелание дать выход эмоциям. Подавленные чувства. Ярость, гнев	*Я пропускаю через себя все события. Я хочу жить. Все хорошо*
6-й г. п.	Озлобленное отношение к жизни. Избыток отрицательных эмоций. Боязнь будущего. Постоянное чувство тревоги	*Я верю, что жизнь повернется ко мне лицом. Я не боюсь любить себя*
7-й г. п.	Постоянная боль. Отказ от радостей жизни	*Я заставляю себя расслабиться. Я впускаю радость в свою жизнь*
8-й г. п.	Невезение как навязчивая идея. Внутреннее сопротивление добру	*Я открыта для добра. Меня весь мир любит и поддерживает*
9-й г. п.	Постоянное ощущение предательства жизни: «Виноваты все вокруг». Ментальность жертвы	*Я обладаю силой. Я с любовью сообщаю всему миру, что создаю свой собственный мир*
10-й г. п.	Нежелание брать на себя ответственность. Потребность ощущать себя жертвой. Винить всех, кроме себя	*Я открыта для радости и любви, которую легко дарю другим и легко принимаю*
11-й г. п.	Низкая самооценка. Боязнь вступить в отношения с людьми	*Я прекрасна, меня можно любить и ценить. Я горжусь собой*
1-й пояснично-ный позво-	Мечта о любви и потребность в одиночестве. Неуверенность	*Мне ничего не угрожает, все любят и поддерживают меня*

Позвонки	Возможные причины	Новый стереотип мышления
2-й п. п.	Погруженность в обиды детства. Безысходность	Я переросла родительские запреты и живу для себя. Настало мое время
3-й п. п.	Преступления на сексуальной почве. Чувство вины. Ненависть к себе	Я прощаюсь со своим прошлым и избавляюсь от него. Я свободна. Мне доставляют радость моя сексуальность и мое тело. Я живу в полной безопасности и любви
4-й п. п.	Отказ от плотских радостей. Финансовая нестабильность. Боязнь продвижения по службе. Ощущение собственной беспомощности	Я люблю себя такой, какая я на самом деле. Я опираюсь на собственные силы. Я надежна всегда и во всем
5-й п. п.	Неуверенность в себе. Трудности в общении. Гнев. Неспособность получать удовольствие	Хорошая жизнь — моя заслуга. Я готова просить и получить то, что мне нужно, с радостью и удовольствием
Крестец	Бессилие. Беспричинный гнев	Я для себя сила и авторитет. Я освобождаюсь от прошлого. Начинаю прямо сейчас наслаждаться жизнью
Копчик	Не в ладу с собой. Во всем вините себя. Смакование старых обид	Я добьюсь в жизни равновесия, если стану больше любить себя. Я живу сегодняшним днем и люблю себя такой, какая

Дополнительный комментарий

Я установила, что дети и животные, вероятно, из-за их открытости, подвергаются сильному воздействию взрослых, в обществе которых они пребывают. Следовательно, когда вы хотите помочь детям или своим питомцам, используйте аффирмации как для них, так и для очищения сознания родителей, учителей, родственников и т. п., которые их окружают и воздействуют на них.

Помните: слово «метафизика» означает, что мы идем дальше физики, к ментальной причине, вызвавшей физическое явление. Например, если вы обратитесь ко мне с жалобами на запоры, я тотчас скажу вам, что у вас в организме ощущается нехватка серы, а на ментальном уровне вы напуганы и боитесь расстаться с чем-либо из страха, что не сумеете возместить потерю. Это означает также, что вы судорожно цепляетесь за старые болезненные воспоминания. Оказывается, вы не в силах прервать отношения, которые стали бесполезными, уйти с работы, которая вас не удовлетворяет, выбросить ненужные вещи. Вероятнее всего, вы человек скупой. Ваша физическая болезнь даст мне много нитей для понимания вашего ментального состояния.

Я попытаюсь объяснить вам, что ваши скованность и зажатость не позволяют вам воспринимать новое. Я помогу вам обрести веру в свои силы, чтобы жить в одном ритме со всеми. С моей помощью вы избавитесь от страхов прошлого и создадите новые положительные стереотипы. Не удив-

ляйтесь, если я попрошу вас очистить ваши шкафы от хлама, чтобы освободить место для новых вещей. Когда вы будете выбрасывать старье, произнесите вслух: «Я избавляюсь от старого и освобождаю место для нового». Как просто и как эффективно! И когда вы поймете, в чем суть принципа избавления и освобождения, запор как одна из форм сдерживания исчезнет сам по себе. Организм сам освободится от того, что ему уже не нужно.

Вероятно, вы заметили, как часто я употребляю такие понятия, как Любовь, Мир, Радость и Самоодобрение. Когда мы сможем жить сердцем, ценя себя и других и доверяя Божественной Силе нашу защиту, тогда мир и радость заполнят нашу жизнь, вытеснив из нее болезни и мучительные переживания. Наша цель – жить счастливой здоровой жизнью, наслаждаясь собой. Любовь уничтожает гнев, презрение, рассеивает страхи, создает безопасность. Когда вы полюбите себя, все в вашей жизни станет легко и гармонично, благополучно и радостно.

Рекомендации по пользованию данной книгой (для тех, у кого есть проблемы со здоровьем):

1. Найдите ментальную причину. Посмотрите, подходит ли она вам. Если нет, сядьте и спокойно спросите себя: «Какие мысли могли спровоцировать мое недомогание?»

2. По возможности повторите несколько раз вслух: «Я хочу освободиться от стереотипов в моем сознании, вызвав-

ших эту болезнь».

3. Несколько раз повторите новый стереотип.

4. Внедрите в сознание мысль, что вы встали на путь выздоровления. Чтобы не думать о своем состоянии, повторите действия, содержащиеся в четырех пунктах.

Данную медитацию стоит повторять ежедневно, так как она создает здоровое сознание и, как следствие, здоровое тело.

Исцеление любовью

Где-то в глубинах моего «я» существует неиссякаемый источник любви. Отныне я позволяю этой любви выйти наружу. Она наполняет мое сердце, мои мысли, мое сознание, все мое существо. Я излучаю ее, и она возвращается ко мне гораздо более мощным потоком. Чем больше любви я отдаю, тем больше ее прибывает, чтобы я могла снова поделиться ею с другими, и так все время. Этот круговорот любви улучшает мое самочувствие – индикатор моей внутренней радости. Я люблю себя и, как следствие, заботусь о своем теле. Я питаю его здоровой пищей. Я с любовью ухаживаю за ним и одеваю его, и мое тело платит мне за заботу отменным здоровьем и энергией. Я люблю себя, а значит, я создаю дом, в котором удобно жить, дом, который отвечает моим потребностям, находиться в котором

одно удовольствие. Вся атмосфера в доме пропитана любовью. Каждый, кто заходит ко мне, ощущает ее и подпитывается ею.

Я люблю себя и, как следствие, я выполняю работу, которая приносит мне настоящую радость. Я полностью выкладываюсь на работе, работаю с людьми и для людей, используя весь свой творческий потенциал, и окружающие отвечают мне любовью. Я хорошо зарабатываю. Я люблю себя и, как следствие, думаю и отношусь ко всем людям с любовью, так как знаю: все, что я отдам, вернется ко мне сторицей. Я допускаю в свой мир только любящих людей, так как знаю, что они как две капли воды похожи на меня. Я люблю себя и, как следствие, я прощаюсь со своим прошлым и избавляюсь от него. Я свободна. Я люблю себя и, как следствие, я живу исключительно настоящим, принимая каждое мгновение как благо. Я знаю, что впереди меня ждет светлое и радостное будущее, оно не подведет меня, так как я – частица мироздания, которое любовно заботится обо мне сегодня и будет заботиться завтра. И это правда.

Я люблю вас!

Наша цель – жить счастливой здоровой жизнью, наслаждаясь собой.

Исцеляющая сила мысли

Введение

Я не целительница. Я никого не исцеляю. В моем представлении я – опора на пути человека к открытию самого себя. Обучая людей любить себя, я создаю мир, в котором они могут открыть, как они потрясающе прекрасны. Вот и все. Я просто поддерживаю людей. Я помогаю им взять на себя ответственность за свою жизнь, обнаружить в себе силу и внутреннюю мудрость. Я помогаю им преодолеть преграды и барьеры, чтобы они смогли полюбить себя независимо от жизненных обстоятельств. Это не означает, что у них не остается никаких проблем, но отношение к этим проблемам разительно меняется.

За многие годы я провела множество индивидуальных консультаций для своих клиентов, сотни семинаров и программ интенсивного обучения по всей стране и за ее пределами, и я сделала открытие: есть только одно средство решения любой проблемы – любовь к себе. Поразительно, насколько улучшается жизнь людей, когда они начинают с каждым днем все больше любить себя. Они лучше чувствуют себя. Получают желанную работу. У них появляется столько денег, сколько им нужно. Их взаимоотношения с други-

ми людьми либо улучшаются, либо они разрывают плохие отношения и завязывают новые. Это такое простое правило – любить себя. Меня не раз критиковали за упрощенчество, но я открыла для себя, что обычно в основе всего лежат простые вещи.

Один человек сказал мне недавно: «Вы сделали мне самый прекрасный подарок – вы подарили мне меня самого». Многие из нас прячутся от самих себя и даже не знают, кто они такие. Мы не понимаем своих чувств и желаний. А жизнь – это путешествие, в котором мы открываем себя. Для меня просвещение означает погружение в себя и осознание того, каковы мы на самом деле и что мы можем меняться к лучшему, любя себя и заботясь о себе. Любовь к себе не означает себялюбия. Она очищает нас, и мы обретаем способность любить себя настолько, чтобы любить других. Когда мы переходим на индивидуальный уровень из пространства, наполненного великой любовью и радостью, мы действительно можем помочь всей нашей планете.

Силу, создавшую эту удивительную Вселенную, часто называют любовью. Бог есть любовь. Нередко мы слышим утверждение: «Любовь движет миром». Все это верно. Любовь – связующее звено, обеспечивающее единство Вселенной.

Для меня любовь – это чувство глубокой признательности. Когда я говорю о любви к себе, я имею в виду глубокую признательность за то, какие мы есть. Мы принимаем все в

себе: наши маленькие странности, колебания, все то, что не вполне нам удается, вместе со всеми нашими прекрасными качествами. Мы с любовью принимаем все это в комплексе. И без всяких условий.

К несчастью, многие из нас не могут полюбить себя без соблюдения определенных условий: потери лишнего веса, получения работы, прибавки к зарплате, завоевания поклонника или чего-нибудь еще. Мы часто ставим любви условия. Но мы можем измениться. Мы можем полюбить себя такими, какие мы есть!

На всей нашей планете также недостает любви. Я считаю, что планета больна СПИДом, от которого ежедневно умирает все больше людей. Этот вызов физическому существованию человечества помог нам преодолеть барьеры, перешагнуть через наши нормы морали, различия в религиозных и политических убеждениях и открыть друг другу наши сердца. Чем больше людей смогут сделать это, тем быстрее мы отыщем ответы на вызовы человечеству.

Мы находимся сейчас в эпицентре огромных перемен на глобальном и индивидуальном уровнях. Я верю, что все мы, живущие в это время, сознательно оказались здесь, чтобы стать частью этих перемен, направлять их, преобразуя мир и утверждая вместо прежнего образа жизни новый, наполненный миром и любовью. В Эпоху Рыб мы искали спасителя вовне, взывая: «Спаси меня! Спаси меня! Пожалуйста, позаботься обо мне!» Теперь, переходя в Эпоху Водолея, мы

учимся искать спасителя внутри себя. Сила, которую мы искали, – в нас самих. И мы в ответе за свою жизнь.

Если вы не хотите полюбить себя сегодня, вы не сделаете этого и завтра, поскольку все, что мешает вам сегодня, сохранится и завтра. Возможно, и через 20 лет у вас будут те же причины не любить себя, и вы будете цепляться за них до конца жизни. Именно сегодня – тот день, когда вы можете полюбить себя во всей целостности и без всяких условий!

Я хочу помочь создать такой мир, в котором можно любить друг друга без опаски, в котором можно выразить себя, где окружающие принимают и любят нас, не осуждая, не критикуя, свободные от предрассудков. Любовь начинается у домашнего очага. В Библии сказано: «Возлюби ближнего своего как самого себя». В действительности же мы не можем полюбить кого-то вне нас, если любовь не зародилась внутри нас. Любовь к самим себе – самый ценный подарок, который мы можем себе сделать, ибо если мы любим себя такими, какие мы есть, мы не причиним боли ни себе, ни другим. Когда в нас воцарится мир, не станет ни войн, ни преступных группировок, ни террористов, ни бездомных. Не будет болезней, СПИДа, рака, нищеты, голода. Вот мой рецепт мира во всем мире: пусть мир воцарится в нас. Мир, взаимопонимание, сочувствие, способность прощать и самое главное – любовь. Внутри нас есть сила, способная осуществить эти изменения.

Мы можем выбрать любовь так же, как мы выбираем гнев,

ненависть или печаль. Мы можем выбрать любовь. Выбор всегда за нами. Так давайте же прямо сейчас, не откладывая, выберем любовь. Она – самая могущественная исцеляющая сила.

Это произведение – еще одна опора на вашем пути к открытию самих себя, возможность узнать о себе немного больше и осознать потенциал, данный вам от рождения. Вам предоставляется возможность сильнее полюбить себя и стать частью удивительного мира любви. Любовь зарождается в наших сердцах, она начинается с нас. И пусть ваша любовь поможет исцелению нашей планеты.

> Если мы принимаем осознанное решение не становиться жертвами прошлого, а сотворить для себя новую жизнь, то нас поддерживает внутренняя Сила и начинаются новые, счастливые времена.

Часть 1
Обретая сознание

Когда мы расширяем сферу своих мыслей и убеждений, любовь свободно изливается из нас. Когда мы сужаем ее, то отрезаем себя от мира.

Глава 1
Сила внутри нас

Кто вы? Зачем вы здесь? Во что верите в жизни? Тысячелетиями поиск ответов на эти вопросы означал погружение в себя. Но что это значит?

Я верю в то, что внутри каждого из нас живет Сила, способная с любовью указать нам путь к прекрасному здоровью, идеальным взаимоотношениям, блестящей карьере и процветанию в любой сфере жизни. Для того чтобы достичь этого, нужно прежде всего поверить, что такое возможно. Затем необходимо по-настоящему захотеть избавиться от привычных моделей поведения, создающих те условия, в которых, как мы утверждаем, мы не желаем жить. Достигается это погружением в себя и обращением к внутренней Силе, знающей, что нам нужно. Если мы полны решимости перевернуть свою жизнь, обратившись к Великой Силе внутри

нас, любящей и поддерживающей нас, значит, мы сможем сделать свою жизнь благополучной, наполненной любовью и жизненными успехами.

Я верю в то, что разум отдельного человека всегда связан с Единым Беспредельным Разумом, а значит, все знания и вся мудрость человечества доступны каждому из нас в любое время. Мы связаны с этим Беспредельным Разумом, с этой Вселенской Силой, создавшей нас, посредством внутренней искры света, нашего Высшего Я, или Силы внутри нас. Вселенская Сила любит все свои создания. Это Сила добра, она направляет все в нашей жизни. Ей неведомы ложь, ненависть, кара. Она – олицетворение любви, свободы, понимания и сочувствия. Важно обратить наши жизни к нашему Высшему Я, ибо через него мы приобщаемся к добру.

Мы должны понять, что выбор, каким образом использовать эту силу, – за нами. Если мы выбираем жизнь, обращенную в прошлое, воспроизводя все неблагоприятные ситуации и условия, имевшие место раньше, значит, мы остаемся на месте. Если же мы принимаем осознанное решение не становиться жертвами прошлого, а сотворить для себя новую жизнь, то нас поддерживает эта внутренняя Сила и начинаются новые счастливые времена. Я не верю в существование двух сил. Думаю, есть только Единый Беспредельный Дух. Слишком просто сказать: «В этом виноват дьявол» или «они». В действительности существуем только мы, и либо мы правильно используем силу внутри нас, либо не уме-

ем пользоваться ею. Разве дьявол живет в наших сердцах? Осуждаем ли мы других за то, что они не такие, как мы? Каков наш выбор?

Ответственность против вины

И еще я верю, что мы воздействуем на любые обстоятельства своей жизни, хорошие и плохие, своим образом мыслей и чувств. Наши мысли определяют наши чувства, и мы начинаем жить согласно этим чувствам и убеждениям. Но это не означает, что следует винить себя за все плохое в жизни. Существует разница между чувством ответственности за что-то и обвинением себя или других.

Говоря об ответственности, я подразумеваю обладание силой. Вина лишает нас силы. Ответственность дает силы изменить свою жизнь. Если мы играем роль жертвы, значит, мы отказываемся от внутренней силы и становимся беспомощными. Если же мы решаем принять на себя ответственность, то уже не теряем времени на обвинения кого-либо или чего-либо вне нас.

Некоторые люди чувствуют вину за болезнь, бедность, другие проблемы и трудности. Их выбор – заменить ответственность виной (некоторые журналисты называют это «комплексом вины нового времени»). Такие люди ощущают вину, потому что думают, будто сделали что-то не так. Обычно они во всем находят повод для чувства вины. Я говорю

не об этом комплексе.

Если мы способны использовать наши проблемы и болезни как повод для раздумий о том, как изменить свою жизнь, значит, мы обладаем силой. Немало людей, переживших тяжелую болезнь, утверждают, что это самое замечательное, что они испытали в жизни, потому что болезнь дала им шанс совсем по-иному взглянуть на свою жизнь. С другой стороны, многие то и дело повторяют: «Горе мне, я жертва обстоятельств! Вылечите меня, пожалуйста, доктор». Уверена, этим людям очень трудно дается выздоровление и решение любых проблем.

Ответственность – это наша способность реагировать на ситуацию. У нас всегда есть выбор. Это не означает, что мы не признаем, кто мы такие и чего достигли в жизни. Это означает всего лишь нашу способность признать, что свое нынешнее положение во многом определили мы сами. Приняв на себя ответственность, мы обретаем силу и способность меняться. Мы можем задать вопрос: «Что я могу сделать, чтобы изменить ситуацию?» Необходимо понимать, что в нас все время живет индивидуальная сила. Все зависит от того, как мы ею пользуемся.

Мы живем сегодня

Многие из нас осознают сейчас, что выросли в неблагополучных семьях. Мы несем груз негативных чувств по поводу

себя и своего места в жизни. Мое собственное детство прошло под знаком насилия, в том числе и сексуального. Я изголодалась по любви и привязанности. У меня не было чувства собственного достоинства. И после того, как я ушла из дома в 15 лет, я продолжала испытывать жестокое обращение в различных проявлениях. Тогда я не понимала, что образ мыслей и чувств, усвоенный мной в раннем детстве, провоцировал жестокость по отношению ко мне.

Дети часто подстраиваются под ментальную атмосферу окружающих их взрослых. Так и я, рано узнав страх и насилие, взрослея, продолжала воссоздавать их вокруг себя. Я совсем не понимала, что во мне есть сила, способная изменить ситуацию. Я была безжалостна к себе и считала, что я, должно быть, очень плохая, раз меня никто не любит.

Все происшедшее в вашей жизни до сих пор было обусловлено вашими мыслями и убеждениями. Давайте оглянемся на свою жизнь без стыда. Взгляните на свое прошлое как на частицу богатства и полноты жизни. Без этого богатства и полноты вы не были бы сегодня тем, кто вы есть. Бессмысленно казнить себя за то, что не добились большего. Вы делали все возможное в рамках своих представлений о жизни. Расстаньтесь с прошлым с любовью и будьте благодарны ему: оно подвело вас к новому взгляду на жизнь.

Прошлое существует только в наших мыслях и выглядит оно так, как мы интерпретируем его. Но живем мы сегодня. И чувствуем – *сегодня.* И действуем – *сегодня. То, что мы*

делаем сегодня, закладывает основы завтрашнего бытия. Значит, решение нужно принимать сегодня. Ничего нельзя сделать завтра и ничего – вчера. Можно сделать что-то только сегодня. Важно, какие мысли, убеждения и слова мы выбираем прямо сейчас.

Как только мы начинаем сознательно отвечать за свои мысли и слова, мы обретаем инструменты, которыми можно пользоваться. Знаю, это звучит слишком просто, но запомните: «Суть силы всегда в настоящем моменте».

Важно понять, что ваш разум вас не контролирует. Вы контролируете его. Высшее Я отвечает за это. Вы можете избавиться от прежних мыслей. Когда они попытаются вернуться, как бы говоря: «Так трудно измениться!», отдайте мысленную команду, скажите своему сознанию: «Сейчас я выбираю веру в то, что мне легко измениться». Возможно, вы проведете не одну такую «беседу» со своим сознанием, пока оно не признает, что вы – главный и выбор действительно сделан.

Представьте, будто ваши мысли похожи на капли воды. Одна мысль или одна капля почти ничего не значит. Но когда капли падают вновь и вновь, вы сначала замечаете мокрое пятно, затем образуется маленькая лужица, затем – пруд. Так и из мыслей может получиться озеро и, наконец, океан. Какой же океан вы сотворите? Загрязненный токсичными веществами, в котором нельзя плавать, или кристально чистый, голубой, приглашающий насладиться освежающим

купанием?

Люди часто говорят мне: «Я не могу не думать об этом». Я всегда отвечаю: «Нет, можете». Вспомните, как часто вы отвергали позитивную мысль. Вам просто нужно сказать своему разуму, что именно вы собираетесь сделать. Вам необходимо заставить свой рассудок отказаться от негативных мыслей. Это не означает, что если вы решили что-то изменить, вам нужно сражаться со своими мыслями. Когда появятся негативные мысли, просто скажите: «Спасибо, вы выполнили свою миссию». Таким образом, вы не отвергаете того, что есть, и в то же время не уступаете свою силу негативным мыслям. Скажите себе, что не намерены больше покупаться на негативное. Вы хотите создать другой образ мыслей. И снова вам не нужно бороться со своими мыслями. Признайте их и перешагните через них. Не потоните в море своего негативизма, когда можно свободно плавать в океане жизни.

Ваше предназначение – стать прекрасным воплощением жизни, исполненным любви. Жизнь хочет, чтобы вы открылись навстречу ей и чувствовали себя достойными добра, которое она предлагает вам. К вашим услугам – весь ум и вся мудрость Вселенной. Жизнь всегда готова поддержать вас. Доверьтесь силе внутри вас, она всегда с вами.

Если вы испытываете страх, полезно прислушаться к своему дыханию, к тому, как воздух наполняет ваши легкие и выходит из них. Воздух, ценнейшая субстанция жизни, дан вам свободно, без всяких условий. Его достанет на всю ва-

шу жизнь. Вы принимаете это драгоценное вещество как само собой разумеющееся и при этом еще сомневаетесь, что жизнь может дать вам все необходимое. Сейчас настало время открыть в себе внутреннюю силу, узнать, на что вы способны. Погрузитесь в себя, откройте себя.

Сколько людей, столько и мнений. Вы имеете право на свое, я – на свое. Что бы ни происходило в мире, вы можете трудиться только над тем, что нужно вам, что отвечает вашим убеждениям. Вам необходимо научиться слышать свой внутренний голос, потому что он – частичка мудрости, знающей ответы на все ваши вопросы. Не так-то просто прислушаться к себе, когда члены семьи и друзья дают вам советы. И все же все ответы на вопросы, которые вы собираетесь задать себе, уже есть внутри вас.

> Вина лишает нас силы. Ответственность дает силы изменить свою жизнь.

Каждый раз, произнося фразу «Я не знаю», вы захлопываете дверь перед собственной мудростью, живущей внутри вас. Сигналы, которые посылает вам ваше Высшее Я, всегда позитивны и направлены на то, чтобы поддержать вас. Если вы начинаете получать негативные сигналы, значит, они идут с уровня человеческого разума, «эго», возможно, от вашего воображения, хотя и позитивные сигналы часто приходят к нам через воображение и сны.

Поддержите себя, выбирая то, что вам нужно. Если у вас есть сомнения, спросите себя: «Заложена ли в этом решении

любовь ко мне? Хорошо ли оно для меня сейчас?» Спустя день, неделю или месяц вы можете принять другое решение. Но каждый раз задавайте себе этот вопрос.

Научившись любить себя и доверять Высшей Силе в нас, мы начинаем делать общее дело с Беспредельным Духом мира, наполненным любовью. Любовь к себе превращает нас из жертв в победителей. Любовь к себе дает удивительный жизненный опыт. Замечали ли вы, что люди благополучные, довольные собой наделены неотразимой привлекательностью? Обычно они обладают прекрасными качествами. Они счастливы и довольны своей жизнью. Все приходит к ним легко, без усилий.

Много лет назад я открыла, что я – частица Бога и его Божественной Силы. Это означает, что во мне живет мудрость и способность к пониманию Духа, и во всех делах меня направляет божественная сила, как и всех людей на нашей планете. Подобно звездам и планетам, движущимся по своим идеальным орбитам, я живу в рамках своего божественного порядка. Я не могу охватить всего своим ограниченным человеческим разумом. И все же я знаю, что на космическом уровне я нахожусь в нужном месте, в нужное время и делаю то, что мне предопределено. И это ощущение – опора для меня в новых открытиях и новых возможностях.

Кто вы? Что вы пришли узнать? Чему научиться? У каждого из нас – своя цель. Мы – нечто большее, чем совокупность характера, проблем, страхов и болезней. Мы гораздо

больше того, что заключено в наших телах. Каждый из нас связан с любым другим человеком на планете и со всей жизнью в ее целостности. Каждый из нас – это душа, свет, энергия, трепет и любовь. И в каждом из нас есть сила, чтобы прожить жизнь осмысленно, с высокой целью.

Глава 2
Следуя внутреннему голосу

Мысли, которые мы выбираем, подобны краскам, которыми мы пишем на холсте своей жизни.

Наука Разума

Я хорошо помню, когда впервые услышала о том, что могу изменить свою жизнь, если захочу думать по-новому. Эта идея перевернула мою жизнь. Я жила в Нью-Йорке и открыла для себя Церковь религиозной науки. (Часто путают Церковь религиозной науки, основанную Эрнестом Холмсом, с Церковью христианской науки, основанной Мэри Бэйкер Эдди. Обе они используют новые идеи, но философские основы у них разные.)

Наука Разума распространяется служителями и последователями, проповедующими идеи Религиозной науки. Именно они первыми объяснили мне, что мои мысли определяют мое будущее. И хотя я не поняла, что они имеют в виду,

эта мысль задела во мне то, что я называю внутренним колокольчиком, интуицию, или внутренний голос. За прошедшие годы я научилась прислушиваться к нему, и когда он звенит «да», я знаю, что мой выбор – правильный для меня, даже если другим он кажется безумным.

Итак, эти идеи затронули какие-то струны в моей душе. Что-то во мне отозвалось: «Да, они правы». И я встала на полный приключений путь открытия способов изменения образа мыслей. Приняв саму идею, сказав ей «да», я стала искать средства ее воплощения. Я прочла множество книг. Мой дом стал похож на дома многих из вас, наполнившись грудами книг о духовной жизни и о том, как помочь себе. Много лет я посещала занятия, познавая на них все, что связано с этими темами. Я буквально погрузилась в философию нового учения. Впервые в жизни я по-настоящему училась. До этого я ни во что не верила. Моя мать когда-то была католичкой, но отошла от религии, отчим был атеистом. Я имела самые смутные представления о христианстве: христиане носили власяницы, их бросали на съедение львам. Ни то ни другое меня не привлекало.

Я полностью углубилась в Науку Разума: это был путь, открывшийся мне в то время и оказавшийся полным чудес. Сначала было довольно легко. Я усвоила несколько понятий, начала думать и говорить немного иначе, чем прежде. В те времена я постоянно на что-то жаловалась и жалела себя. Я просто обожала «сидеть в луже». Я не понимала, что посто-

янно воспроизвожу ситуации, в которых приходится жалеть себя. Да я и не могла вести себя иначе в те дни. Но постепенно я обнаружила, что уже не так часто жалуюсь.

Мой духовный рост

Я начала прислушиваться к тому, что говорю. Осознав, насколько я самокритична, попыталась покончить с этим. Начала проговаривать аффирмации, не понимая толком их смысла. Разумеется, я начала с самых легких, и какие-то небольшие изменения стали происходить. Я проезжала на загоравшийся мне навстречу зеленый свет, всегда находила место для парковки и была необыкновенно довольна собой. О, как я была горда! Решив, что все уже знаю, я быстро стала самоуверенной, высокомерной и догматичной. Думала, у меня на все есть ответы. Теперь я понимаю, что это помогало чувствовать себя увереннее в новой для меня сфере.

Когда мы начинаем отходить от прежних устоявшихся убеждений, в особенности если были у них в плену, это может сильно пугать. Меня это страшило так, что я ухватилась за соломинку, чтобы почувствовать себя в безопасности. Для меня это было началом долгого пути, по которому я иду до сих пор.

Как для большинства из нас, путь для меня не был неизменно легким и гладким. Проговаривание аффирмаций не всегда помогало. Не понимая причины, я спрашивала себя:

«Что же я делаю не так?» – и тут же обвиняла себя. Возможно, мои неудачи подтверждают мою никчемность? Это был мой излюбленный вопрос.

В тот период мой учитель, Эрик Пэйс, наблюдая за мной, часто упоминал идею обиды. Я совершенно не понимала, о чем он говорит. Обида? Да нет у меня никаких обид! Я встала на путь истины, я достигла духовного совершенства. Как же мало знала я о себе тогда!

Я старалась изо всех сил. Я изучала метафизику и спиритуализм и узнала о себе все, что могла. Я осознала свои возможности и иногда применяла их на практике. Часто мы многое слышим и понимаем, но не всегда можем воплотить в жизнь. Время неслось стремительно. Я занималась Учением о Разуме уже около трех лет и стала проповедовать его от имени Церкви. Я начала преподавать философию, но никак не могла понять, почему мои ученики так плохо усваивают Учение, почему они так увязли в своих проблемах. Я даю им столько полезных советов! Почему они не пользуются ими, чтобы улучшить свою жизнь? До моего сознания не доходило, что я говорю правильные слова, но не строю на них свою собственную жизнь. Я походила на родителей, которые объясняют ребенку, как нужно вести себя, а сами поступают по-другому.

И вдруг совершенно неожиданно врачи обнаружили у меня рак матки. Первой моей реакцией был панический страх. Потом я засомневалась в ценности всего, что изучала. Это

была нормальная, естественная реакция. Я думала про себя: «Если бы я была внутренне чиста и сосредоточенна, мне не пришлось бы сотворить в себе болезнь». Оглядываясь назад, я думаю, что к моменту объявления диагноза я чувствовала себя достаточно уверенно для того, чтобы позволить болезни проявиться. Только тогда я смогла бороться с ней, а не загонять внутрь, ничего не зная до самой смерти.

К тому времени я знала уже достаточно, чтобы больше не прятаться от себя. Я понимала, что рак – это болезнь, вызванная обидой, которую долго прячут внутри, пока она не начнет разъедать тело. Когда мы подавляем свои эмоции, не давая им проявиться, им не остается ничего другого, как наброситься на какой-либо внутренний орган.

Я ясно осознала, что таившаяся во мне обида (о которой не раз упоминал мой учитель) была вызвана физическим, эмоциональным и сексуальным насилием, пережитым в детстве. Конечно, обида жила во мне. Я испытывала горечь при мысли о прошлом и не прощала ничего в нем. Я ничего не сделала, чтобы посмотреть на прошлое иначе, избавиться от его горечи и расстаться с ним. Все, что я смогла сделать, чтобы забыть случившееся со мной в детстве, – это уйти из дома. Я думала, что оставила прошлое позади, тогда как в действительности просто похоронила его глубоко в себе.

Вступив на путь метафизики, я как бы укрыла свои чувства покровом духовности и спрятала внутри немало дурного. Я воздвигла стену, не позволявшую мне слышать соб-

ственные чувства. Я не знала, кто я и где я. Настоящая внутренняя работа самопознания началась после объявления диагноза. Слава богу, я знала, как ее выполнить, знала, что необходимо погрузиться в себя, если я собираюсь добиться необратимых изменений. Да, доктор мог прооперировать меня и избавить от болезни на тот момент, но, не изменив своих мыслей и слов, в которые я их облекала, я, скорее всего, заболела бы снова.

Меня всегда интересует, в каких частях нашего тела зарождается раковая опухоль, в какой половине тела, правой или левой. Правая сторона олицетворяет мужское начало, «отдающее вовне». Левая сторона – женская, «принимающая» часть. Почти всегда мои болезни локализовались в правой части тела, где я хранила смертельную обиду на отчима.

Меня больше не устраивали зеленые огни светофоров и наличие мест для парковки. Я знала, что должна идти глубже, гораздо глубже. Я поняла: моя жизнь не улучшается так, как мне хотелось бы, потому что я не избавилась от страшных воспоминаний детства и не живу так, как учу жить других. Мне необходимо было понять ребенка внутри себя и помочь ему, потому что этому ребенку до сих пор было нестерпимо больно.

Я немедленно стала выполнять серьезную программу самоисцеления. Полностью сосредоточившись на себе, я не занималась практически ничем другим. Я думала только о выздоровлении. Некоторые методы могли показаться странны-

ми, но я все равно ими пользовалась. Ведь на карту была поставлена моя жизнь. В течение полугода я трудилась над своим исцелением почти 24 часа в сутки. Я стала изучать всю доступную мне литературу по альтернативным методам лечения рака, потому что непоколебимо верила, что излечение возможно. Стала выполнять очистительные процедуры с использованием нутрицевтиков, чтобы очистить организм от накопившихся шлаков. Месяцами питалась брюссельской капустой и шпинатом. Наверное, я ела еще что-то, но эти овощи запомнились больше всего.

Вместе со своим наставником Эриком Пэйсом, владевшим практическими методами Учения о Разуме, я работала над очищением своего образа мыслей, чтобы устранить причины возникновения рака. Я произносила аффирмации, визуализировала их, трудилась над совершенствованием своего духовного разума. Ежедневно я упражнялась перед зеркалом. Самым трудным было произнести: «Я люблю тебя, я по-настоящему люблю тебя, Луиза». Мне пришлось немало повздыхать и поплакать, прежде чем это начало получаться. Когда же это случилось, я словно сделала гигантский скачок. Я обратилась к хорошему психотерапевту, умеющему помочь людям выразить свой гнев и избавиться от него. Мне страшно понравилось колотить подушки и орать на них. Это казалось прекрасным еще и потому, что в моей жизни всегда существовал запрет на подобные проявления.

Я точно не знаю, какой из этих методов сработал, возмож-

но, каждый внес свой вклад. Самым важным было то, что я проявила упорство и была последовательна во всем, что делала. По утрам я выполняла упражнения. Перед сном я благодарила себя за то, что сделала за день. Я произносила такую аффирмацию: «Мое тело исцеляется во время сна. Утром я проснусь отдохнувшей, бодрой и буду прекрасно себя чувствовать». Просыпаясь по утрам, я благодарила себя и свое тело за целительную работу, проделанную ночью. Я провозглашала, что полна желания духовно развиваться каждый день, чтобы меняться и не считать себя больше плохим человеком.

И еще я работала над своей способностью понимать и прощать. Чтобы прийти к этому, нужно было прежде всего узнать все о детстве моих родителей. Узнав, как с ними обращались в детстве, я начала понимать, что вряд ли они могли растить своих детей иначе, чем растили их самих. С моим отчимом дома обращались жестоко, и он перенес это обращение на своих детей. Мою мать воспитывали в сознании, что мужчина всегда прав и в его действия нельзя вмешиваться. Их не учили ничему другому. Таков был их образ жизни. Постепенно я лучше стала понимать их и начала прощать.

Чем дальше я продвигалась в понимании и прощении родителей, тем больше готова была простить и себя. Прощение самих себя – необычайно важно. Многие из нас продолжают наносить такой же вред ребенку внутри себя, какой их родители наносили им в детстве. Мы упорно угнетаем этого

ребенка, и это очень печально. Когда в детстве другие люди плохо обращались с нами, это не зависело от нас, но когда мы, повзрослев, поступаем так же с ребенком внутри нас, это ужасно.

Простив себя, я начала доверять себе. Я поняла, что, не доверяя жизни или другим людям, мы на самом деле не доверяем себе. Мы не верим в способность нашего Высшего Я позаботиться о нас в любой ситуации и говорим: «Я никогда больше не полюблю, потому что не хочу страдать» или «Я никогда больше не допущу такого». На самом деле это означает: «Я не могу поверить, что мое Высшее Я позаботится обо мне, поэтому буду держаться от всех подальше».

В конце концов я стала верить в свою способность позаботиться о себе и обнаружила, что мне становится легче любить себя. Исцелялось мое тело, исцелялась и душа.

Вот таким странным образом произошел мой духовный рост.

В результате положительных перемен я неожиданно стала моложе выглядеть. Клиенты, которые выбирали меня, почти всегда действительно хотели работать над собой. И они стремительно прогрессировали, казалось, без всяких усилий с моей стороны. Они чувствовали, насколько я сама воплощаю в жизнь идеи, которые преподаю им, и легко усваивали их. И конечно, они получали положительные результаты, качественно улучшая свою жизнь. Начиная жить в мире с самими собой на духовном уровне, мы делаем свою жизнь

гораздо лучше.

Итак, чему же научил меня этот опыт? Я поняла, что обладаю силой, способной изменить мою жизнь, если я захочу изменить свой образ мыслей и избавиться от тех моделей, которые тянут меня в прошлое. Мой опыт дал мне внутреннее знание: если мы действительно хотим что-то сделать, то можем решительно изменить свой разум, свое тело и свою жизнь.

Независимо от того, каково ваше положение в жизни, каков ваш вклад в эту жизнь и какие в ней происходят события, вы всегда делаете все от вас зависящее в рамках своего понимания жизни, осознания себя в ней и собственных знаний.

Когда вы будете больше знать, вы будете жить по-другому, как это сделала я. Не кляните себя за то, что не достигли большего в жизни. Не обвиняйте себя в том, что двигались медленно и без усердия. Скажите себе: «Я делаю все возможное. И хотя мое нынешнее положение незавидно, я найду выход и сделаю это наилучшим способом». Если вы то и дело говорите себе о своей глупости и никчемности, вы таким и останетесь. Если вы хотите измениться, вам понадобится собственная поддержка и любовь к себе.

Методы, которыми я пользуюсь, изобретены не мной. Большинство из них я взяла из Науки Разума, основы которой преподаю. Но они стары как мир. Знакомясь с любым из древних духовных учений, вы находите там те же посту-

латы. Я получила подготовку, чтобы стать служителем Религиозной Науки, но прихода у меня нет. Я – сама по себе. Я излагаю учение простым языком, чтобы оно дошло до многих людей. Освоение учения – прекрасный способ упорядочить свои знания и представления и понять смысл жизни и то, как можно пользоваться разумом, чтобы взять на себя ответственность за свою жизнь. Когда 20 лет назад я встала на этот путь, я и представить себе не могла, скольким людям смогу дать надежду и помощь.

Глава 3
Сила сказанного слова

Каждый день повторяйте для себя, чего вы хотите в жизни. Говорите так, будто все это у вас уже есть!

Закон разума

Существует закон всемирного тяготения и много других законов природы, таких как законы физики и электричества, большинство которых мне непонятно. Существуют также законы духовной сферы, такие как причинно-следственный закон: к вам возвращается то, что вы отдаете. Существует и закон разума. Я так же не понимаю, как он действует, как не понимаю природы электричества. Знаю только, что когда щелкаю выключателем, загорается свет.

Я верю: когда у нас возникает мысль или когда мы произносим слово или предложение, они каким-то образом отделяются от нас, переходя в сферу действия закона разума, и возвращаются к нам в форме опыта.

Сейчас мы начинаем изучать взаимозависимость между духовным и физическим миром. Мы начинаем понимать, как работает разум и какова созидательная сила наших мыслей. Мысли проносятся в мозгу очень быстро, и сначала трудно выразить их. А наш речевой аппарат работает гораздо медленнее. И если мы начнем редактировать свою речь, прислушиваясь к тому, что собираемся сказать, не позволяя себе произносить ничего негативного, тогда мы овладеем искусством управления своими мыслями.

Произносимые нами слова обладают огромной силой, хотя многие из нас не понимают всей их важности. Давайте договоримся: слова – основа всего, что мы регулярно воспроизводим в своей жизни. Мы постоянно что-то говорим, но делаем это небрежно, редко задумываясь о содержании и форме наших высказываний. Мы не обращаем внимания на то, какие слова выбираем. И оказывается, большинство из нас использует отрицательные формы.

В детстве нас учили грамматике. Учили подбирать слова по правилам. Но я всегда осознавала изменчивость грамматических правил: то, что запрещалось раньше, становится допустимым сейчас, и наоборот. То, что раньше считалось сленгом, вошло в литературный язык. К тому же грамматика

не учитывает значений слов и того, как они влияют на нашу жизнь.

С другой стороны, в школе меня не учили, что слова, которые я выбираю, каким-то образом воздействуют на течение моей жизни. Никто не объяснял мне, что мои мысли созидательны и могут буквально формировать мою жизнь. Никто не внушал мне, что мысли, отправленные мной во внешний мир в форме слов, вернутся ко мне в форме опыта. Мы знаем золотое правило, открывающее нам основной закон жизни: «Поступай с другими так, как ты хотел бы, чтобы поступали с тобой». Другими словами, то, что ты отдаешь, возвращается к тебе. Никогда при этом не учитывалась возможность возникновения чувства вины. Никто никогда не учил меня тому, что я достойна любви и заслуживаю хорошей жизни. И никто не объяснил, что жизнь всегда готова помочь мне.

Помню, в детстве мы часто грубо и обидно обзывали друг друга, стремились унизить. Почему? Где мы научились этому? Давайте посмотрим, чему же нас учили. Многим из нас родители постоянно внушали, что мы глупы, ленивы и нерасторопны. Мы раздражали их своим несовершенством. Случалось, они проклинали день, когда мы появились на свет. Наверное, мы сжимались от страха при этих словах, но смутно представляли, как глубоко в нас будет жить эта боль.

Измените свою внутреннюю речь

Очень часто в детстве мы воспринимаем слова родителей как некие сигналы. Мы слышим: «Ешь шпинат», «Прибери в своей комнате» или «Заправь постель» и понимаем эти фразы как условия, на которых нас согласны любить. Мы привыкаем к мысли, что нас принимают и любят, только если мы делаем определенные вещи, что признание и любовь – условны, их можно получить, как хорошие оценки в школе. Но система ценностей при этом – чужая, она не имеет ничего общего с нашим глубинным представлением о самоценности. В сознании укореняется идея, что само право на существование зависит от выполнения каких-то действий, высоко оцениваемых другими людьми.

Эти усвоенные нами сигналы имеют отношение к тому, что я называю «внутренней речью», манерой говорить с самим собой. Эта манера необычайно важна, поскольку на основе внутренней речи рождаются произносимые нами слова. Она определяет ментальную атмосферу, в которой мы живем и которая обусловливает наш жизненный опыт. Если мы принижаем себя, жизнь для нас будет значить совсем мало. Если же мы любим себя, жизнь может стать драгоценным радостным даром.

Если мы несчастливы в жизни, если не реализовали себя, то самое простое – обвинить своих родителей или кого-ни-

будь из окружающих и сказать, что во всем виноваты другие. Но если мы поступим так, то увязнем в своих обстоятельствах и проблемах, в своей неудовлетворенности жизнью. Слова обвинений не принесут нам свободы. Помните: в наших словах – сила. Повторю вновь: наша сила – в принятии ответственности за свою жизнь. Знаю, это звучит пугающе: мы в ответе за свою жизнь. Но это так, признаем мы это или нет. И если мы осознанно хотим отвечать за свою жизнь, нам необходимо отвечать за свои слова. Сказанные слова и фразы есть выражение наших мыслей.

Начните прислушиваться к тому, что говорите. Если вы замечаете в своей речи слова, выражающие отрицание или ограничение, замените их другими. Когда мне рассказывают печальную историю, я никому ее не пересказываю. Она и так уже услышана многими, и я даю ей заглохнуть. Если же я слышу хорошую, радостную новость, я пересказываю ее всем подряд.

Встречаясь с другими людьми, прислушайтесь к тому, что и как они говорят. Подумайте, нет ли связи между их словами и тем, как они живут. Очень многие люди существуют в рамках, очерченных словом «следует». Мой слух очень чутко реагирует на него: всякий раз, как я его слышу, будто колокольчик звенит во мне. Часто в одном пассаже приходится слышать добрую дюжину «следует». И эти люди удивляются, почему их жизнь как будто стиснута строгими рамками и им так трудно решать жизненные проблемы. А ведь они хотят

контролировать даже то, что не поддается контролю. Постоянно обвиняя себя или других, они еще поражаются, почему их жизнь лишена свободы.

Из своего словаря и мыслей мы можем исключить и слово «должен». Сделав это, мы уменьшим груз обязательств, добровольно принятых на себя. Мы оказываем на себя страшное давление, когда говорим: «Я должен идти на работу», «Я должен делать это, я должен делать то… Должен… Должен…» Вместо этого давайте говорить «предпочитаю». Например, «Я предпочитаю ходить на работу, потому что это позволяет платить за квартиру». Слово «предпочитаю» преобразит вашу жизнь. Ведь все, что мы делаем, есть результат нашего выбора, хотя не всегда это очевидно.

Многие из нас любят употреблять слово «но». Мы делаем утверждение, затем говорим «но», разворачивая утверждение в обратном направлении. Мы посылаем самим себе противоречивые сообщения. Прислушайтесь к тому, как вы употребляете слово «но».

И еще на одно выражение нужно обратить внимание: «не забудь». Мы так привыкли говорить: «Не забудь то или это…» И что же? Мы забываем. В действительности мы хотим помнить, а вместо этого забываем, так что начните употреблять слова «запомни, пожалуйста» вместо «не забудь».

Просыпаясь по утрам, думаете ли вы с отвращением о том, что нужно идти на работу? Жалуетесь ли на погоду? Ворчите ли по поводу боли в спине или головной боли? О чем вы ду-

маете прежде всего после пробуждения? Не орете ли на детей, чтобы те быстрей вставали? Большинство людей каждое утро говорят примерно одно и то же. С каких слов вы начинаете день? Они веселы, положительны, прекрасны? Или в них звучат жалобы и проклятия? Если с утра вы ворчите, жалуетесь, зеваете, значит, вы обречены на соответствующий день.

А о чем вы думаете перед сном? Ваши мысли наполнены мощной исцеляющей силой или жалобами на нищету? Говоря о нищете, я имею в виду не только недостаток денег. Это может быть негативная манера думать о любом факте вашей жизни, о любой сфере жизни, где дела обстоят неблагополучно. Беспокоит ли вас завтрашний день? Обычно перед сном я читаю что-нибудь жизнеутверждающее. Я понимаю, что во сне во мне происходит очищение, подготавливающее меня к следующему дню.

Я считаю весьма полезным переадресовывать свои вопросы и проблемы снам. Я знаю: сны помогут мне разрешить их.

> Мысли, отправленные мной во внешний мир в форме слов, вернутся ко мне в форме опыта.

Я – единственная хозяйка своих мыслей, а вы – своих. Никто не может принудить нас думать по-другому. Мы выбираем наши мысли, их выбор – основа нашей внутренней речи. Получая все новые свидетельства того, как этот процесс протекает в моей жизни, я начала еще больше воплощать в ней то, чему учила других. Я действительно постоянно следила

за своими словами и мыслями и прощала себе свое несовершенство. Я позволила себе быть собой, не стремясь стать сверхчеловеком, которого только и могут признать все окружающие.

Когда я стала доверять жизни и воспринимать ее как дружественную среду, я просветлела. Мои шутки из едких превратились в просто смешные. Я работала над тем, чтобы изгнать из своей жизни критическое отношение к себе и другим. Я перестала рассказывать страшные истории. Просто поразительно, как быстро мы распространяем плохие новости! Я перестала читать газеты и отказалась от просмотра вечернего выпуска новостей, потому что все репортажи рассказывали о катастрофах и насилии, а хороших известий было мало. Я поняла: большинство людей не хотят слушать хорошие новости. Они обожают дурные вести, чтобы было на что жаловаться. Слишком многие упорно повторяют ужасные истории, пока не поверят, что в мире царит зло. Какое-то время существовала одна радиостанция, которая передавала только хорошие новости. И что же? Она разорилась!

Когда у меня обнаружили рак, я решила перестать сплетничать и, к своему удивлению, поняла, что мне не о чем говорить с людьми. Я осознала: при встречах с приятельницами я сразу же начинала перемывать косточки знакомым. В конце концов я открыла для себя другие способы ведения беседы, хотя старую привычку было нелегко разрушить. Ведь если я сплетничала о других, то и они, скорее всего, отвечали мне

тем же: что отдаем, то и получаем.

Чем больше я работала с людьми, тем внимательнее вслушивалась в их речь. Я действительно стала слышать каждое слово, не ограничиваясь общим впечатлением. Обычно уже после десятиминутной беседы с новым клиентом я точно знала, в чем его проблема, потому что внимательно следила за словами, которые он выбирал. Я научилась понимать своих клиентов по их манере говорить. Я знала, что их слова – составная часть их проблем. Если они говорят негативно, то какова же их внутренняя речь? Должно быть, она еще больше программирует человека на негатив. Я называю такой образ мыслей «мыслями нищеты».

Я советую вам провести небольшой эксперимент: поставьте у своего телефона магнитофон и включайте его каждый раз во время телефонного разговора. Когда кассета будет записана полностью, послушайте, что вы говорили и как. Возможно, вы будете поражены. Вы прислушаетесь к своим словам и интонациям. Вы начнете анализировать их. Обнаружив, что произнесли какую-то фразу более трех раз, запомните ее: это модель. Некоторые модели могут оказаться позитивными, поддерживающими вас. Но могут встретиться и негативные модели, которые вы воспроизводите вновь и вновь.

Сила подсознательного

Я хочу обсудить силу подсознания в свете того, о чем говорила раньше. Наше подсознание не судит нас. Оно принимает все, что мы говорим, и действует согласно нашим убеждениям. Оно всегда говорит «да». Наше подсознание любит нас и может дать то, что мы формулируем как свои желания. Но у нас есть выбор. Если мы выбираем «мысли нищеты», то подсознание считает их выражением наших желаний. И пока мы не захотим изменить к лучшему наши мысли, слова и убеждения, все останется по-прежнему. Нельзя стоять на месте, сделать выбор никогда не поздно. А выбирать можно из миллиардов и миллиардов мыслей.

Наше подсознание не отличает правду от лжи, правильное от неправильного. Мы не должны никоим образом осуждать себя. Мы не должны говорить что-нибудь типа «Какой же ты глупый, старина», потому что подсознание уловит эту внутреннюю речь и вскоре вы действительно будете считать себя глупцом. Если вы будете повторять подобные слова достаточно часто, они превратятся в вашем подсознании в убеждение.

Важно знать и понимать, что у подсознания нет чувства юмора. Нельзя подшутить над собой, считая шутку ничего не значащей. И когда шутка унижает вас, даже если вы старались сделать ее остроумной и смешной, подсознание вос-

примет ее как правду. Я не позволяю участникам моих семинаров шутить, унижая чье-то человеческое достоинство. Шутки могут быть грубоватыми, но они ни в коем случае не должны унижать человека из-за его национальности, пола или чего бы то ни было. Итак, воздержитесь от шуток и пренебрежительных замечаний в свой адрес: они не принесут вам ничего хорошего. И не принижайте других. Подсознание не делает различия между вами и другими людьми. Оно слышит произнесенные слова и полагает, что они сказаны вами о себе. Когда вам захочется кого-то за что-то покритиковать, спросите себя, почему вы считаете, что сами грешите этим. Ведь в других мы видим только то, что замечаем в себе. Восхваляйте других, а не критикуйте, и через какой-нибудь месяц вы обнаружите в себе значительные перемены к лучшему.

Наши слова выражают наше отношение к жизни, ее восприятие. Обратите внимание на то, как говорят одинокие, несчастные, бедные и больные люди. Какими словами они пользуются? Что они признают истиной для себя? Как говорят о себе, своей работе, отношениях с людьми? Чего ожидают в будущем? Прочувствуйте их слова, но, ради Бога, не накидывайтесь на незнакомых людей, пытаясь объяснить, что они губят себя своей манерой говорить. Не внушайте этого и своим друзьям или членам семьи: они не готовы к восприятию этой мысли. Не отвлекайтесь, используйте свои знания для того, чтобы изменить свою речь с учетом ее связи с про-

исходящим в вашей жизни. Упорно упражняйтесь в этом, если хотите изменить свою жизнь, ибо даже немного поменяв свою манеру речи, вы измените и свой образ жизни.

Представьте, что вы больны и считаете свою болезнь смертельной. Вы думаете, что скоро умрете и жизнь для вас лишена смысла, потому что ничего уже не поможет. Что же делать?

Вы можете сделать выбор и решительно избавиться от негативного восприятия жизни. Начните внушать себе, что вы – человек, достойный любви и исцеления, и что вы используете все возможное на физическом уровне, чтобы выздороветь. Живите с сознанием своей решимости исцелиться и ценности исцеления для вас.

Многие чувствуют себя комфортно, только когда болеют. Обычно они относятся к категории людей, которым трудно сказать «нет». Единственный способ сказать «нет» для них – это фраза типа: «Я болен и не могу сделать этого». Это прекрасное оправдание. Помню, мои семинары посещала женщина, которой сделали три операции по поводу рака. Она никому не могла сказать «нет». Ее отец был врачом, а она – славной папенькиной дочкой: она делала все, что говорил ей отец. Сказать «нет» стало невозможным для нее. Она могла отвечать только «да», о чем бы ее ни попросили. Мне пришлось работать с ней четыре дня, чтобы она изо всех сил завопила: «Нет!» Я добилась от нее этого, тряся за руку. Она повторяла снова и снова: «Нет! Нет! Нет!» Войдя во вкус,

она полюбила говорить это слово.

Я обнаружила, что многие женщины, страдающие раком груди, не могут сказать «нет». Они подпитывают энергией всех, кроме себя. Одной женщине с раком груди я рекомендовала, в частности, научиться говорить: «Нет. Я не хочу делать этого. Нет!» После двух-трех месяцев повторения этой фразы по любому поводу ситуация начала меняться к лучшему. Этой женщине необходимо было поддержать себя, заявляя: «Вот то, чего хочу я, а не то, чего вы ждете от меня».

Когда я работала с клиентами индивидуально, они часто доказывали, что их возможности ограничены, и всегда стремились изложить мне причины своей неспособности справиться с проблемами. Но если мы верим, что увязли в них, и миримся с этим, то мы из них и не выберемся. Мы топчемся на месте, потому что реализуются наши негативные убеждения. Давайте вместо этого сосредоточимся на своих сильных сторонах.

Многие говорили мне, что мои кассеты спасли им жизнь. Хочу, чтобы вы осознали: никакая книга и никакая кассета не спасут вас. Небольшой кусок пленки в пластиковой коробочке не может спасти вашу жизнь. Имеет значение только то, как вы используете полученную информацию. Я могу снабдить вас кучей идей, но будет иметь значение только применение, которое вы им найдете. Предлагаю вам прослушивать кассету месяц-другой, чтобы идеи курса сложились в новую устойчивую модель. Я – не целительница ваша и не

спасительница. Вы – тот единственный человек, который может изменить что-то в вашей жизни.

Итак, что вы хотите услышать от меня? Знаю, что бесконечно повторяю эти слова, но не боюсь надоесть: «Любовь к самому себе – самое важное, что вы можете сделать, ибо если вы любите себя, вы не причините зла ни себе, ни другому». Это – рецепт мира во всем мире. Если я не могу причинить зла ни себе, ни другим, как может начаться война? Чем больше людей придет к этой мысли, тем лучше станет жить на нашей планете. Давайте начнем осознавать происходящее, вслушиваясь в свои слова, обращенные к другим и к самим себе. Тогда мы сможем измениться, и это послужит нашему исцелению и исцелению всей планеты.

Если мы начнем редактировать свою речь, прислушиваясь к тому, что собираемся сказать, не позволяя себе произносить ничего негативного, тогда мы овладеем искусством управления своими мыслями.

Глава 4
Меняя старые программы

Решитесь сделать первый шаг, хотя бы самый маленький. Сосредоточьтесь на своей решимости учиться. Вы увидите, произойдет настоящее чудо.

Аффирмации действительно помогают

Теперь, когда мы стали немного лучше понимать могущество наших мыслей и слов, мы должны приучить себя думать и говорить, используя позитивные модели, коль скоро хотим достичь положительных результатов. Вы твердо решили использовать в своем внутреннем монологе только положительные аффирмации? Помните: каждая ваша мысль, каждое слово – это аффирмация.

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.