ХизерАш Амара

Бегущая с Луной

ЭЛИКСИР ♥ СЧАСТЬЯ

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЭНЕРГИЮ ЖЕНСКИХ АРХЕТИПОВ

10 ПРАКТИК

№ 1 в Amazon, раздел New Age

ПРАЙМ

Эликсир счастья

ХизерАш Амара

Бегущая с Луной. Как использовать энергию женских архетипов. 10 практик

«АСТ»

2015

УДК 133.2
ББК 86.42

Амара Х.

Бегущая с Луной. Как использовать энергию женских архетипов. 10 практик / Х. Амара — «АСТ», 2015 — (Эликсир счастья)

ISBN 978-1-93-828946-0

Эта книга стала для тысяч женщин по всему миру реальным пособием по обретению женской силы и мудрости. Десять простых практик, которые можете выполнить сразу на страницах этой книги, станут вашими первыми шагами навстречу внутренней свободе, избавлению от страхов и вины, которые вам навязывали чуть ли не с рождения. Сколько раз вы сомневались в себе, жертвовали своим благом ради блага других и чувствовали себя недостойной любви и счастья? Настало время все изменить и вернуться к истинной женственности: осознать свою ценность, простить себя за прошлые ошибки и взять от жизни то, что принадлежит вам по праву как женщине!

УДК 133.2
ББК 86.42

ISBN 978-1-93-828946-0

© Амара Х., 2015
© АСТ, 2015

Содержание

Бегущая с Луной 6
Введение 7
Шаг первый: настройтесь на результат 7
Шаг второй: выделите время 8
Шаг третий: наслаждайтесь 8
Урок первый 10
Практикум 11
В копилку мудрости 15
Урок второй 16
Практикум 17
В копилку мудрости 20
Урок третий 21
Практикум 22
Конец ознакомительного фрагмента. 26

ХизерАш Амара
Бегущая с Луной
Как использовать энергию женских архетипов
10 практик

© 2015 by HeatherAsh Amara
© Нат Аллунан, перевод на русский язык, 2017
© ООО «Издательство АСТ», 2018

* * *

Бегущая с Луной
Как использовать энергию женских архетипов
10 практик

Книга ХизерАш Амары – это послание будущим поколениям, настоящее противоядие от современного образа женщины, навязанного рекламной индустрией. ХизерАш взяла лучшее от феминистских учений и женских шаманских практик. Ее книга вдохновляет девушек и женщин отстаивать свою сущность и противостоять обесценивающей их культуре потребления.

***Вики Ноубл**, целительница, художница, наставница и автор книг «Женщина-Шакти» и «Двойная богиня»*

Сестры, пришло время отбросить все «я должна», увидеть себя собственными, а не чужими глазами и уничтожить пропасть между мечтами и их подлинным воплощением. Талантливая наставница ХизерАш Амара – прекрасный проводник на этом пути: никто лучше нее не научит вас женской мудрости, бесстрашию и принятию себя.

***Стефани Беннет Вогт**, автор книги «Ваше безграничное „я“»*

ХизерАш Амара станет вам прекрасной наставницей в искусстве радоваться жизни, тайны которого она открывает в этой книге.

***Ана Тайгер Форрест**, целительница, создательница стиля «Форрест-йога», автор книги «Форрест-йога: танец с драконами»*

Эта книга способна помочь каждой женщине, независимо от возраста и жизненной ситуации. ХизерАш Амара – мастер-наставник, воплощающий концепции женщины-воина в собственной жизни и книгах. Каждый представленный ею урок содержит откровения и практики духовного, физического и психологического роста и совершенствования.

***Джудит Йост**, декан по учебной работе школы последипломного образования «Мудрость», автор книги «Природа и близость»*

На страницах книги ХизерАш Амара выступает в роли наставницы, друга и проводника нового поколения женщин, вступающих на путь внутренней трансформации.

***Дон Мигель Руис**, автор книги «Четыре соглашения»*

Я мужчина. Эта книга написана не для меня, но я рад, что ХизерАш Амара пригласила женщин со всего света вступить на путь познания своей подлинной сущности.

Надо признать, для мужчин настали непростые времена. Сегодня наши традиционные роли переживают коренные изменения, и мы не всегда знаем, чего от нас ожидают теперь. Нам нужно, чтобы женщины были с нами честны, любили нас – и были верны самим себе.

Так мы вместе сможем перейти к новой, равноправной модели отношений. В этот переломный момент мужчины нуждаются в богинях-воительницах более, чем когда-либо.

Именно об этом пишет в своей потрясающей книге ХизерАш Амара. Я многому научился на ее занятиях. Ее наставничество позволило мне не раз пройти по горячим углям. Она – воплощение самой жизни в ее естественности, беззащитности и любви. Пришло время и другим богиням-воительницам выйти из тени и присоединиться к ней.

***Джейкоб Нордби**, основатель сообщества «Блаженны будут странные» и автор книги «Божественный поджог»*

Введение

Приветствую вас, богини-воительницы! Добро пожаловать на страницы книги «Танцующая с Луной»! Как вы уже, вероятно, догадались, приступать к ней лучше всего после прочтения первой книги – «Танцующая с Луной: Стань богиней-воином, которой ты рождена быть!».

Я знаю, что среди вас есть бунтарки (и я безгранично ценю в вас столь прекрасное качество), которые решат не читать первую книгу, а сразу приступить к работе с этой.

В таком подходе нет ничего страшного, но я бы не советовала так поступать. Смысл многих упражнений будет вам полностью понятен только после знакомства с уроками из основной книги.

Ну, довольно предупреждений – давайте начнем!

Как я писала раньше, трансформация требует действий. Однако исходным импульсом к этим действиям должно быть не чувство: «Ой, со мной что-то не так, надо срочно исправляться, заставлю-ка я себя проработать эту книжку…», а желание исцелиться, исходящее из позиции: «Я люблю и уважаю себя за то, какая я есть, и хочу познать себя глубже, расширить свои горизонты, поэкспериментировать с собственными возможностями. Я готова!»

Если хотите измениться, приготовьтесь выйти из зоны комфорта.

С каждым шагом вы будете погружаться в неизведанное и узнавать о себе нечто новое. Чтобы перейти от понимания к действиям, необходимо покинуть безопасный кокон и окунуться в хаос непознанного.

Не знаю, как вам, а мне всегда хочется, чтобы с первого раза все получалось идеально. Здорово быстро добиваться успеха, с первой попытки справляться с любым делом, оставаясь при этом исполненной благодати, спокойствия и собранности.

Мне не нравится быть напуганной и сомневаться в себе. Но я научилась принимать моменты столкновения лицом к лицу с чем-то незнакомым, когда нечто мне не по зубам, когда мне страшно, когда одолевает растерянность. Теперь я знаю, что именно свободное падение помогает мне почувствовать свои крылья. Достичь мастерства можно, только если вы готовы совершать ошибки, и порой грандиозные. Быть глупой, нелепой, но самое главное – не бояться пробовать снова. И снова. И снова.

Я назвала эту книгу настольной, чтобы она стала вашим верным спутником на пути превращения в женщину, которой вы рождены быть. Словно маяк, она осветит все уголки вашей души, прольет свет на старые страхи и нездоровые установки, поможет избавиться от ограничений и комплексов.

Следующие три шага помогут вам сделать эту книгу своим настоящим другом и партнером на пути богини-воительницы.

Шаг первый: настройтесь на результат

Сделайте эту книгу по-настоящему вашей. Вступите на путь исцеления, открыв свое сердце новым знаниям.

Напишите свое имя на внутренней стороне обложки, а рядом добавьте: «Я говорю себе ДА». Ниже нарисуйте картинку или символ, олицетворяющий вашу сущность богини-воительницы.

Не любите писать в книгах? Пусть это будет вашим первым маленьким шагом из зоны комфорта. Смятые страницы, зарисовки, слезы, заметки – настольная книга сохранит в себе всё. Я не могу взять вас за руку и провести по пути внутреннего преображения (то и дело подавая чашку чая или носовой платок) – а потому дарю вам эту книгу.

Она станет доверенным лицом вашей богини-воительницы, проводником и наставником, который не даст вам расслабиться и забросить учебу.

Пусть это будет ваш справочник и ваш дневник. Храните его в укромном месте – чтобы вы могли писать в нем о своих чувствах и мыслях со всей откровенностью, не опасаясь, что ваши записи кто-то может прочесть.

Сверяйтесь с книгой, если почувствуете смятение или вдруг потеряете направление. Вам не нужно быть «хорошей девочкой», начинать с начала и выполнять каждое упражнение перед тем, как перейти к следующему. Разрешите себе быть «плохой» – пишите на полях, начинайте с конца, пропускайте страницы, делайте одно и то же упражнение снова и снова. Главное – двигайтесь вперед, маленькими шажками или гигантскими прыжками, в собственном ритме.

Я рекомендую вам завести новый блокнот специально для того, чтобы записывать открытия о самой себе. Многие из упражнений требуют больше места для письма, чем оставлено в книге.

Шаг второй: выделите время

Выделите в своем расписании время для этих уроков и по возможности всегда носите книгу с собой на случай, если вдруг выдастся свободная минутка.

Сказать «я буду заниматься» легко, но почему-то мало у кого получается осуществить это намерение, если не выделить время заранее. Назначайте свидания самой себе – и занимайтесь упражнениями «Танцующей с Луной». Берите книгу на обед, просыпайтесь пораньше или, если другого выхода нет, читайте книгу, пока ждете детей с тренировки или из музыкальной школы. Пригласите подруг присоединиться к вам.

В книге «Путь художника» Джулия Кэмерон предлагала читателям назначать самим себе «творческие свидания», выделяя пару часов в неделю на раскрытие своего творческого потенциала.

Я предлагаю вам сделать то же самое. Внесите свидания с богиней-воительницей в свой календарь и отправляйтесь в кафе, парк, музей или даже в ванную комнату. Открывайте книгу и экспериментируйте. Исследуйте. Делайте это регулярно – тренируйте ваши мускулы богини-воительницы так, как спортсмены тренируют мышцы в спортзале.

Шаг третий: наслаждайтесь

Это очень важно – ***получайте удовольствие***!

Меняясь, вы будете раз за разом бросать себе вызов и прикасаться к неизведанному. Настольная книга богини-воительницы создана не для того, чтобы дать вам чувство безопасности и комфорта. Напротив, она заставит содрогнуться мир, привычный для вас, и вы, сбросив старые оковы, ощутите безграничные возможности. Иногда вам будет некомфортно, сложно и даже страшно.

И это хорошо!

Если вы почувствуете что-то подобное, значит, дело сдвинулось с мертвой точки! Не волнуйтесь – напротив, улыбайтесь!

Помните: каждое упражнение привнесет в вашу жизнь больше свободы, ясности и простора, чтобы раскрыть вашу мудрость богини-воительницы. Наслаждайтесь путешествием к самой себе и освободитесь от мыслей о том, что вам нужно себя «исправить». Вы не сломаны, с вами все в порядке – вы сильны, полны радости и могущества.

Если вы переживаете трудный период, знайте: только вы сами можете решить, быть вам жертвой или нет.

Как бы тяжела ни была ваша жизнь, как бы ни влияли на ваше самоощущение бывший муж, дети, здоровье или окружающие, какими бы ни были обстоятельства, – относитесь к своему страху с уважением, но в то же время растите в себе внутреннюю силу. Не притворяйтесь, что все в порядке, что вам не страшно и вы не подавлены. Но помните: вы справитесь с любыми испытаниями, посланными жизнью, как и многие другие смелые женщины, научитесь гибкости, станете мудрее и сильнее.

Я написала эту книгу, чтобы помочь вам и поддержать вас. Можете делать упражнения в собственном ритме – по одному в неделю или в месяц или по настроению. У каждой из нас свой путь превращения в богиню-воительницу, а потому и свой способ использования этой настольной книги. Но не забывайте, что результат всегда будет зависеть от приложенных усилий.

Применяйте новые знания в повседневной жизни – и вы почувствуете, как дни становятся ярче и радостнее. А если наступят тяжелые времена, вы осознаете, что стали более стойкой и обрели подлинную силу.

В следующих главах я расскажу, как выполнять упражнения и техники «Танцующей с Луной», а также дам упражнения, не вошедшие в первую книгу. Поэтому, даже если вы прочли «Танцующую с Луной» не полностью или не сделали ни одного из упражнений, данных в ней, настольная книга богини-воительницы шаг за шагом будет вам помогать. Исцеляя себя, вы укрепите свою самооценку, ощутите внутреннюю силу и начнете делать новые собственные шаги в этом мире.

В конце книги вы найдете мои ответы на самые частые вопросы от богинь-воительниц со всего мира.

Я собирала их во время онлайн-тренингов, личных консультаций, а также из многочисленных электронных писем. Надеюсь, эти истории помогут вам на пути становления той, кем вы рождены быть. Буду рада познакомиться с вашими новыми историями, поэтому не стесняйтесь делиться ими со мной.

Заходите на сайт *www.warriorgoddess.com* и помните, что я, где бы ни находилась, поддерживаю вас на пути к жизни, наполненной любовью и осознанностью.

Урок первый
Преданность себе

Из книги «Танцующая с Луной»

Большинство женщин знает о преданности всё.

Мы считаем своим долгом скрывать или преувеличивать свои недостатки, обеспечивать другим счастье и комфорт за счет собственного счастья и комфорта, поддерживать мечты других людей ценой собственных мечтаний или критиковать себя (и других) на каждом повороте.

Мы упорно смотрим на себя глазами окружающих и измеряем свою самоценность чужим мнением, вместо того чтобы радоваться собственной уникальной внутренней красоте и силе.

Мы считаем своим долгом быть милыми, а не настоящими, правыми, а не ранимыми. И когда люди в нашей жизни ведут себя не так, как им, по нашему мнению, следует, мы сердимся и хандрим или, хуже того, мстим. Мы оправдываем свои эмоциональные взрывы и плохое поведение действиями других.

Действуя таким образом, мы зачастую ведем себя так же, как и человек, изначально рассердивший нас. Передавая другим управление нашими эмоциональными рычагами, мы становимся их рабами, нередко не осознавая этого. Беда в том, что страдаем при этом мы.

Задача первого урока богини-воительницы, который называется «Преданность себе», – преодолеть зазор между отвержением себя и подлинным принятием, мышлением и бытием, желанием и становлением.

Преданность этой идее активирует силу богини-воительницы. Когда ваши слова, мысли и действия подпитывают насилие над собой и самоосуждение, вы обращаете свою огромную силу против себя самих.

Преданность своему истинному, подлинному «Я» богини-воительницы есть начало путешествия длиною в жизнь, которое мы предпринимаем для понимания своей подлинности.

Вы прекрасны и самодостаточны – именно такая, какая вы есть. Но, как и большинство других женщин, вы бережете в себе старые семена страха – думаете, что недостаточно умны, хороши, красивы, изящны или фигуристы. Когда эти семена увлажняются росой осуждения – вашего собственного или других людей, – они прорастают в терновые кусты, не дающие свету правды пролиться на вас.

Для того чтобы вас любили и принимали, не нужно делать ничего особенного. У вас это уже есть по умолчанию.

Размышлять о полном принятии и любви к себе куда легче, чем по-настоящему принять и полюбить себя. Чувство неполноценности укоренилось глубоко внутри многих из нас. Помните: невозможно в один миг научиться преданности себе. Главное на этом пути – принять каждую свою черту, неважно, любите вы ее или нет.

Волшебство начинается в тот момент, когда вы перестаете думать о том, кем хотели бы быть. Сделать это – означает прекратить тратить энергию попусту и начать путь к обретению настоящей силы. Вы сможете по-настоящему быть собой.

Приведенные ниже практики помогут вам в этом. Никакого единственно правильного подхода к их выполнению не существует. Проработайте все три упражнения в удобном для вас

ритме (или выберите только одно из них), а затем переходите к следующему уроку. Соблюдать порядок необязательно! Пусть эта книга работает на вас.

Практикум

Взгляд в зеркало

Впервые я представила эту практику на тренинге «Танцующая с Луной». Одна из участниц сказала, что для нее это было одно из самых сложных и самых полезных упражнений.

Мы смотрим в зеркало каждый день, но почти никогда не видим себя по-настоящему. Зато постоянно отмечаем, что так и не стали теми женщинами, которыми, как нам кажется, должны были стать. Мы чувствуем себя неудачницами.

Когда вы смотрите в зеркало осознанно, то видите себя сердцем, а не сквозь дымку идеализированных представлений и суждений о том, кем вам следует быть. Попробуйте сегодня забыть о том, что такое «красота» в том смысле, в каком вы думали о ней раньше. Посмотрите на прекрасное создание в зеркале. Не думайте ни о чем, просто отметьте, что приходит вам в голову при взгляде на свое отражение. Все эти истории в вашей голове – это правда или только лишь голоса общественного мнения? Многие из них стоит переписать.

Так, например, я сама, выполняя эту практику, заметила, что не люблю свой лоб. На самом деле я даже не задумывалась об этом – до тех пор, пока несколько лет назад во время фотосессии мне не сказали: «Расслабь лоб!» С этого момента я вдруг стала обращать внимание на фотографии женщин с гладкой кожей и на рекламу ботокса, предлагающую избавиться от «некрасивых» морщин. А вскоре я ни о чем другом уже и думать не могла. То, что всегда было частью меня, вдруг стало изъяном.

К счастью, я довольно быстро осознала, что произошло, смогла остановиться и заставить себя просто посмотреть в зеркало. Да, у меня есть морщины на лбу. Но кто сказал, что это плохо? Кто сказал, что они «некрасивые»? Не я, а какой-то неизвестный мне человек решил, что это «не модно»! Точно так же кто-то другой в соответствующих обстоятельствах мог бы заявить, что темная кожа – это хорошо или, наоборот, плохо.

Чтобы заставить умолкнуть своего внутреннего критика, я стала проговаривать то, что вижу: «У меня морщины на лбу». Потом перестала думать о том, хорошо это или плохо, и начала прислушиваться к своим мыслям: «У меня не должно быть морщин, ведь морщины – это плохо…» Поразительно, как слово «морщины» вдруг стало негативным. Распознав голос внутреннего критика, я поняла, что мне стоит поменять отношение к собственному лбу. Я начала смотреть на свое лицо как на целостную картину, вместо того чтобы сосредоточиваться на одной-единственной его части, которая казалась мне несовершенной лишь на фоне двух отретушированных снимков юных девушек. Я стала с любовью смотреть на морщины женщин, с которыми общалась. Теперь, глядя в зеркало и видя свое лицо со всеми присущими ему чертами, я улыбаюсь. Я предана настоящей себе, а не фантазиям.

Смотрите на себя в зеркало каждый день в течение нескольких минут, отмечая, что говорит ваш внутренний критик, и изо всех сил старайтесь не верить ему. Позвольте всем его словам раствориться в лучезарном свете вашей уникальности.

Примите свою сущность, отражающуюся в зеркале, во всей ее полноте.

Ваше прекрасное лицо – свидетельство опыта, мудрости и других даров, преподнесенных жизнью. Примите их от женщины в зеркале, глядя ей прямо в глаза.

Выполняйте эту практику в течение десяти дней, подмечая негативные мысли. Осознавайте их ошибочность. На протяжении первых пяти дней смотреть на себя в зеркало может быть тяжело – в это время голос внутреннего критика обычно звучит очень громко. Но с каж-

дым днем вам будет становиться все легче и легче, а наградой за приложенные усилия будет дар любви к настоящей себе.

Ниже (или в своем блокноте) опишите, что вы чувствуете, выполняя это упражнение. Какие черты своей внешности вы осуждали в первые дни? Можете ли вы полюбить их за то, что они – часть вас?

_____
_____
_____
_____
_____

Настройка на новую силу

Из книги «Танцующая с Луной»

Когда смотришь телевизор или читаешь журналы, то усваиваешь из слов и картинок главным образом вот что: сила определяется тем, как ты выглядишь, сколько зарабатываешь, с кем встречаешься или состоишь в браке и как продвигаешься по карьерной лестнице.

Отталкиваясь от страха не получить желаемое, мы привыкли думать, что сильные люди – это те, кто тем или иным способом приобрел самые желанные или «лучшие» внешние ресурсы, будь то деньги, слава или красота.

Многие из нас долгие годы остаются привязанными к этой старой модели силы, в рамках которой они измеряют свою ценность, исходя из того, как их воспринимают или чего они добились. (…)

С точки зрения богини-воительницы сила определяется совершенно иначе. Силу не ищут снаружи, а терпеливо выращивают изнутри. Сила не имеет ничего общего с деньгами, славой, внешностью, – она заключается в контакте с самой собой, в любви, подлинности и внутреннем таинстве жизни. С точки зрения истинного изобилия и неотъемлемой духовной связи сильные люди – это те, у кого самая прочная связь со своими внутренними ресурсами.

Следовательно, первая наша задача – признать, в чем именно мы по-прежнему исповедуем старые модели силы, и начать постепенно перенастраиваться на новую силу, нашу собственную. Это произойдет не мгновенно, но, сознательно восстанавливая связь с нашим подлинным центром, со временем мы избавимся от зависимости, навязанной старыми моделями и соглашениями.

Ниже вы найдете усовершенствованное упражнение из книги «Танцующая с Луной». Даже если вы уже выполняли его прежде, проделайте это снова, чтобы осознать, как вы изменились за прошедшее время. Уделите особое внимание новым вопросам.

Чем для вас определяется истинная сила? (Постарайтесь выключить внутреннего критика и просто записывайте свои мысли.)

Истинная сила – это:

_____
_____
_____
_____
_____

Теперь постарайтесь перечислить на бумаге случаи, когда вы тратили свою истинную силу, лелея устаревшие представления о ней. Не осуждайте себя – наша цель состоит в том, чтобы отметить моменты, когда вы оказываетесь в плену старых привычек. Тогда в следующий раз в подобной ситуации вы сможете сделать иной выбор.

_____
_____
_____
_____
_____

Переход от старого к новому

Ниже или в своем блокноте запишите ответы на следующие вопросы.

1. В чем вы по-прежнему не можете избавиться от старых представлений о силе? Когда вы в последний раз прилагали слишком много усилий, чтобы показать другим и самой себе, как много у вас денег, как важна ваша работа или каких важных людей вы знаете? Как именно вы это делали?

Простой пример: вы хвастались своими связями. Конечно, радоваться своим успехам можно и нужно, однако не стоит придавать им слишком большое значение – ведь так вы не воздаете должное себе и окружающим, а возвращаетесь к старым представлениям о силе.

_____
_____
_____
_____
_____

2. Как ваши суждения и страхи связаны с силой? В каких ситуациях вы сравниваете себя с другими людьми? Например, обратите внимание: когда вы ругаете себя за то, что недостаточно хороши, красивы или богаты, думаете ли вы о том, что должны быть похожи на кого-то другого?

_____
_____
_____
_____
_____

3. Отличный способ очиститься от старых моделей – это назвать их, не обвиняя ни себя, ни других. Несколько наводящих вопросов, приведенных ниже, помогут вам продвинуться в этом направлении.

На чем основано ваше мнение о себе: на том, как вы выглядите, или на принятии себя и самоуважении?

Считаете ли вы, что ваша ценность определяется тем, насколько хорошо вы заботитесь о других, жертвуя собой? Или вы признаете, что заботиться о себе и понимать пределы любви тоже важно?

Ваша сила зависит от того, сколько у вас денег, в какой степени вы сексуальны и насколько обширны ваши связи, или она проистекает из вашего внутреннего покоя и жизнестойкости?

_____
_____
_____
_____
_____

Нет ничего дурного в том, чтобы радоваться своей красоте, умению заботиться о других или карьерным достижениям. Но не стоит забывать, что это лишь внешняя сторона, а не ваша истинная суть. Не дайте преходящим успехам поработить себя.

Образцы для подражания

Есть ли у вас образец для подражания? Существует ли та, на кого вы стремитесь быть похожей? Почему вам нравится эта женщина (или эти женщины)?

Образцами для подражания могут быть учителя, члены семьи, героини фильмов или сериалов, знаменитости и обычные люди. И такие люди, как наставники, очень важны: они дарят нам вдохновение и мужество рисковать.

Вспомните трех женщин, на которых вы стремитесь быть похожими. Перечислите те качества и действия, в которых они воплощают силу богини-воительницы: присутствие, мужество, страсть, честность, сострадание или ясность.

Образец для подражания	Качества, которые меня вдохновляют

Воздавайте должное женщинам, которые вдохновляют вас своими делами и мудростью, но помните, что вам не нужно быть в точности такой же, как любая из них. Не используйте идеалы против себя. Не забывайте о коварстве самоосуждения. Вам нет нужды превращаться в своих наставниц, ведь миру нужны именно **вы**.

Позвольте себе раскрыться уникальным образом, в свое время. Перестаньте использовать достижения и привлекательность других женщин для самобичевания. Вместо этого черпайте вдохновение и мотивацию в красоте и мастерстве вокруг вас. Наблюдая женщин, которые вас вдохновляют, отмечайте силу их присутствия, мужества, страсти, честности, сострадания или ясности.

Поиск вдохновения

Мир полон восхитительных богинь-воительниц! Каждая из них может стать истинным вдохновением на пути к новым свершениям в жизни.

Не так давно я открыла для себя Аманду Палмер. Читая ее книгу «Искусство просить», я буквально влюбилась в потрясающую творческую энергию этой женщины. Чуть позже я почувствовала, что мой внутренний голос вместо слов: «Аманда – чудесный образец для подражания!» – вдруг стал шептать: «Как жаль, что ты не такая». Пришлось мне подхватить себя, будто строптивую лошадку, под уздцы и повернуть обратно из пустыни сравнений к живительному оазису вдохновения.

В поисках новых вдохновляющих образов не сравнивайте себя с другими, а рассматривайте их как примеры реализованных возможностей.

Давайте вдохновляться друг другом!

Сейчас я предлагаю вам отправиться в библиотеку (или в Google) и отыскать по меньшей мере трех потрясающих женщин, о существовании которых вы и не подозревали. Если захотите, поделитесь своим списком на страничке «Танцующей с Луной» в Facebook.

Вот вам несколько имен для начала. И пусть ваши поиски принесут вам радость!

Ирена Сендлер.
Филлис Уитли.
Элизабет Блэквелл.
Мария Кюри.
Розабет Мосс Кантер.
Шэрил Сэндберг.
Прерна Гупта.
Аманда Палмер.
Никита Митчелл.

В копилку мудрости

Чтобы стать по-настоящему преданной себе, нужно пройти долгий путь. Если вы чувствуете, что возвращаетесь к прежнему поведению и привычкам, подавляющим вашу истинную сущность, запомните этот момент с любовью, а не осуждением, и в следующий раз сделайте другой выбор.

Ваша прекрасная истинная сущность уже знает все нужные вам ответы и обладает всей нужной вам силой. Требуется лишь путеводный свет, чтобы их найти в себе. Пусть десять уроков из этой книги и поддержка сестер, уже прошедших подобный путь, станут для вас маяком.

Полюбить себя, осознать свою истинную суть и подлинные желания – самое важное, что вы можете сделать по отношению к себе и окружающим. Это один из величайших даров в мире – жить по-настоящему.

Все время спрашивайте себя: ради чего я живу сейчас, чему отдаю все свои силы? Правда ли я хочу тратить их на это? Радуйтесь каждому искреннему «да» и поступайте соответственно каждому «нет».

Урок второй
Совпадение с жизнью

Из книги «Танцующая с Луной»

Чтобы действительно совпадать с жизнью, мы должны совпадать с ней во всем, а не только с теми частями, которые нам нравятся и удобны, – и не только тогда, когда все идет по-нашему плану.

Совпадение с жизнью означает подлинное знание и принятие того, что старение, смерть, болезни, стихийные бедствия, аварии, люди с их неприятными чертами – все это неизбежно изменяет наш курс. Совпадение с жизнью означает понимание, что ты не можешь контролировать природные циклы. (…)

Помните: жизнь невозможно контролировать. Она разворачивается неожиданным образом. Будучи богиней-воительницей, вы знаете, что, хотя жизнь не всегда идет так, как вам бы того хотелось, сила ваша исходит не от того, насколько вы способны сопротивляться тому, что вам не нравится, но от того, как спокойно и безмятежно вы принимаете вызовы жизни.

Как прекрасно думать о совпадении с жизнью – и как же сложно его достичь!

Многие из нас тайком торгуются со Вселенной, соглашаясь лишь на то, что им нравится, не причиняет боли и полностью отвечает заявленным требованиям: «Я согласна совпадать с жизнью – до тех пор, пока это позволяет мне оставаться прежней и ни в чем не меняться».

Конечно, когда все складывается так, как нам хочется, чувствовать внутреннее согласие куда проще, чем в ситуациях, когда что-то идет не так. Искусство богини-воительницы состоит в том, чтобы принимать все, что с нами происходит. Это не значит, что происходящее должно нам нравиться или что людям позволено плохо к нам относиться, – нет! Богини-воительницы могут менять обстоятельства, если только это в принципе возможно. Но бывает, что ничего изменить невозможно, – мы словно бьемся в глухую стену. Как бы вы ни хотели, чтобы стена исчезла, вам все равно будет больно.

Приведу любимые мной слова писательницы и наставницы Байрон Кейти о совпадении с жизнью: «Каждый раз, когда я вступаю в спор со Вселенной, я проигрываю. То есть я проигрываю всю жизнь».

У этой особенности жизни есть и хорошая сторона: неожиданности случаются не для того, чтобы наказать нас, а для того, чтобы дать возможность развиваться. Опыт моей жизни доказывает, что это правда.

Что бы ни случилось – смерть близкого человека, внезапная потеря работы, перелом руки – все эти события кардинальным образом меняют привычный жизненный уклад. Вместе с тем именно эти потрясения становятся нашим источником силы для будущего. Каждый конец – это новое начало. Смерть священна, как и жизнь. Без потерь невозможно обретение нового.

Единственное, что вы можете контролировать по-настоящему, – это ваша реакция на перемены. Иными словами, то, как вы управляете своим состоянием. Научившись отпускать эмоции, вы сможете реагировать на происходящее в вашей жизни спокойно и сознательно.

Практические упражнения к этому уроку помогут вам совпадать жизнью, особенно в те моменты, когда это действительно сложно.

Практикум

Мантры. Часть первая

«Мантра» в переводе с санскрита означает «священное заклинание, обладающее исцеляющей и одухотворяющей силой».

По сути своей, мантра – это короткая молитва, которую повторяют много раз, чтобы успокоить разум и сосредоточиться на божественном. Если наши помыслы чисты, молитва поможет справиться с душевной болью.

У меня есть особая мантра, позволяющая успокоиться и отпустить ситуацию, когда мне особенно тяжело. Если я чувствую, что не принимаю поведение других людей и хочу, чтобы они действовали иначе, то глубоко вдыхаю и начинаю повторять:

> *Люди вокруг меня могут поступать по-своему. Это их право, это их выбор. Они могут поступать по-своему, даже если мне это не нравится. Это их право, это их выбор, даже если я с ним не согласна.*

Мое желание побороть собственное внутреннее сопротивление, свои оправдания и образ мыслей, чтобы найти истину, – вот что наполняет эту мантру силой. Помните, что мантра – не волшебная таблетка, которую достаточно «повторять четыре раза в день после еды». В большей степени она напоминает наждачную бумагу, позволяющую смягчить границы боли, которую мы причиняем сами себе из-за неумения принимать происходящее.

Вспомните ситуацию, когда вам хотелось, чтобы окружающие вели себя иначе. Подумайте о человеке, причиняющем вам боль. Может быть, это ваша дочь-подросток, которая, кажется, принимает наркотики, бывший партнер, нарушающий договоренности, суровый начальник или не в меру назойливая соседка-сплетница со своей собакой. А теперь повторите мантру, приведенную выше, держа в голове образ этого человека.

Потом задайте себе вопрос: ощущаете ли вы в себе подлинное волевое желание, чтобы мантра помогла вам сгладить острые углы в вашей душе? Вкладывать свою волю в слова мантры – значит верить в нее сильнее, чем в собственные убеждения. Надо захотеть освободиться от постоянного «они должны» в отношении окружающих и научиться уважать их право на собственный выбор. И надо быть готовой по-настоящему принять то, что преподносит вам жизнь.

Мантры. Часть вторая

Совпадение с жизнью не означает безоговорочное смирение. Если вы хотите вмешаться в происходящее и у вас есть силы на то, чтобы изменить обстоятельства самостоятельно или сделать это с помощью других, – вмешивайтесь! На самом деле для большинства из нас подобное активное действие означает возможность выражать свою правду (см. урок восьмой).

Искусство богини-воительницы заключается в том, чтобы отличать то, что мы можем изменить, от того, что следует принимать. Например, однажды я помогала клиентке, чьи соседи допоздна слушали громкую музыку. «Я все перепробовала! – говорила она. – Я молилась, прощала их, заполняла свой дом светом». Женщина была очень расстроена и плохо спала, из-за усталости и невозможности сосредоточиться у нее начались неприятности на работе.

Решение, о котором речь пойдет ниже, казалось мне очевидным. Я почти не сомневалась, что она уже испробовала этот путь, но все-таки спросила: «Милая, а ты не пыталась сказать им о том, как громкая музыка влияет на твою жизнь? Не просила их сделать потише?»

«Нет, – ответила она к моему великому удивлению. – А разве так можно было?»

Богини-воительницы, помните, что вы всегда можете обратиться к людям вокруг. Это вовсе не означает, что к вам прислушаются (если нет, возвращайтесь к первой части практики чтения мантр.) Но независимо от того, удастся вам добиться желаемых перемен или нет, сам факт озвучивания проблемы поможет понять, какой выбор у вас имеется, и сознательно, творчески подойти к решению.

Ниже я приведу мантру, которая откроет вам путь к осознанию возможных вариантов действия, научит согласовывать их со своей глубинной правдой и принимать осмысленные, нестереотипные решения перед лицом трудностей.

Итак, в следующий раз, когда вы окажетесь в ситуации, причиняющей вам боль, задайте себе эти несколько вопросов.

Какие варианты у меня есть?
Какие действия я могу предпринять?
Какую роль я хочу играть в данной ситуации?
Кем я хочу в ней быть?
Какие варианты у меня есть?
Какие действия я могу предпринять?
Какую роль я хочу играть в данной ситуации?
Кем я хочу в ней быть?

Совпадение без оговорок

Вторая часть практики мантр естественным образом вытекает из техники совпадения без оговорок, описанной в книге «Танцующая с Луной». Используйте ее, чтобы достичь ясности и каждый день делать правильный выбор с учетом обстоятельств, которые преподносит вам жизнь.

Чего вы хотите на самом деле? Порой понять это нелегко. Приближайтесь к ясности постепенно, регулярно задавая себе в течение дня вопрос: «Чего я хочу в данный момент?» Затем соедините эту ясность с осознанием того, что сейчас происходит и что возможно.

Вот четыре простых шага, которые помогут вам разобраться в любой ситуации, какой бы сложной она ни была.

1. Внесите ясность: спросите себя, чего вы хотите.

2. Осознайте реальность: прочувствуйте, что на самом деле происходит в данный момент.

3. Внесите полную ясность: снова спросите себя, чего вы хотите, с учетом реальных обстоятельств.

4. Примите наилучшее решение: выберите, что именно совпадает с вашим желанием в настоящем моменте.

Приведу пример: я затихаю, прислушиваюсь к своему телу и чувствую, что хочу на обед тайской еды вместо гамбургера, который некто предложил для меня взять (ясность). Но у меня срочное дело, и нет времени добывать тайскую еду (реальность). Поэтому я снова спрашиваю: «Чего я хочу?» – и понимаю, что хочу чего-нибудь легкого (ясность). Поэтому я выбираю салат-бар в индийской закусочной по соседству (решение).

Взгляд в прошлое

Принятие собственного прошлого опыта – серьезный шаг на пути к осознанию важности совпадения с жизнью.

Вспомните события из своего прошлого и подумайте: какой болезненный опыт стал для вас началом пути к чему-то лучшему? Развод, смерть возлюбленного или потеря работы могут послужить исходной точкой для новых открытий. Помните, совпадение с жизнью не означает, что вы должны радоваться всему происходящему. Оно лишь помогает вам увидеть то хорошее, что проистекает из тех или иных обстоятельств.

Болезненная ситуация из прошлого	Что я чувствовала	К чему хорошему это меня привело

Если сейчас вы находитесь в тяжелых жизненных обстоятельствах, попробуйте заглянуть в будущее и предположить, что хорошего может из этого возникнуть в перспективе.

По шажку в день: практика и молитва отпускания

Практика, практика, практика – вот что требуется, чтобы научиться отпускать ситуацию. Отличный способ начать осваивать это великое искусство – расстаться с некоторыми вещами. Не случайно многие духовные традиции требуют от адептов отказаться от имущества, кроме вещей первой необходимости. Помимо всего прочего, это учит смирению перед обстоятельствами.

Начните с малого. У вас в доме наверняка есть вещи, которые уже не радуют и не приносят пользы. Отдайте их в благотворительный магазин или подарите подруге. Избавьтесь от одежды, которая не подходит вам по размеру или которую не надевали больше года. Почувствовали, как стало легче на душе? В этом и состоит прелесть умения отпускать все внешнее.

Расстаться с бессмысленной собственностью – только первый шаг. Подумайте, что еще лишнего есть в вашей жизни? Может быть, отношения с каким-то человеком перестали приносить благо вам обоим? Или вы продолжаете выполнять обязательства, которые больше не доставляют вам чувства удовлетворения? Попробуйте перестать беспокоиться, раскрыть ладони и отпустить ситуацию. Это поможет справиться с такими серьезными проблемами, как исчерпанные отношения, старение или перемены на работе. Да мало ли случается с нами такого, что требует искусства смирения?!

Составьте список того, что хотите отпустить. Лучше всего начать с материальных вещей, а затем добавить вредные привычки, лишние обязательства или отношения, превратившиеся в обузу. И наконец, попробуйте отпустить свое внутреннее желание изменить поведение окружающих (см. «Мантры. Часть первая»).

_____

_____

_____

_____

_____

Внимательно перечитайте список и произнесите молитву отпускания.

> *Я, богиня-воительница, желаю отпустить из своей жизни то, что больше не приносит мне блага. Я хочу освободить пространство в моей жизни для чего-то нового и прекрасного.*

В копилку мудрости

Жизнь идет своим чередом, невзирая на все наши желания, планы и мысли. Вы можете бороться с ней – или же влиться в ее стремительный поток.

Жизнь – восхитительный цикл трансформаций, где все имеет свойство заканчиваться. Но каждый конец обещает новое начало.

Истинная свобода находится на грани между полным отпусканием и абсолютным принятием любых обстоятельств.

Смех помогает нам не принимать жизнь слишком серьезно. Вместе с тем он дает возможность осознать, насколько мы малы в сравнении с ее великим таинством и как наивна наша иллюзия контроля.

Урок третий
Очищение сосуда

Из книги «Танцующая с Луной»

Два первых урока по становлению богиней-воительницей были сосредоточены на преданности себе и совпадении с жизнью. Чтобы эти два навыка работали эффективно, надо очистить то, что мы называем своим «сосудом». Этот сосуд определяется как священное вместилище вашего сознания.

Ваш ум, энергия, эмоции и физическое тело – все это части колесницы духа, невидимой сущности, что находится в самой вашей сердцевине. Ваш сосуд вмещает ваш дух. Но дух не может полностью выразиться, если сосуд перегружен ненужными вещами.

На практике это означает, что нам надо осознать и тщательно вычистить все убеждения, истории, страхи и прочий мусор. А для этого требуется закатать рукава воительницы и приступить к делу, попутно открывшись божественной грации и вдохновению богини.

Внутреннее очищение – не для слабых духом! Оно требует смелости, упорства и, конечно, специальных инструментов. И все это понадобится нам, чтобы очистить свой внутренний сосуд.

Но прежде давайте разберемся: что именно означает «очищение сосуда» для богини-воительницы?

Главное – не воспринимайте это так, будто вы «грязны» или вам нужно отказаться от вашей личности, чтобы обрести некую «святость» и стать «чище, значительнее, совершеннее». Такая, какая вы есть, – вы уже священны, полны, значимы и совершенны.

Вы – река, берущая начало в кристально-чистом ручье.

Какой бы мутной ни становилась вода ниже по течению из-за страхов и сомнений, исток всегда остается нетронутым. И реку вашей сущности, как и воду, в любой момент можно избавить от любых примесей, вернув к первозданной чистоте.

Жизнь может казаться настоящим кошмаром. Но все убеждения, истории или страхи, мешающие вам чувствовать изначальное состояние счастья и покоя, – это не вы сами.

Вы уже знаете, что настоящее счастье – не в покупке новой блузки, что настоящего умиротворения нельзя достичь в погоне за идеальным телом и что настоящее принятие себя не достигается путем постоянного самопожертвования в пользу других.

Вы идете по пути богини-воительницы, чтобы научиться управлять всеми сторонами своего бытия, принимая себя такой, какая вы есть на самом деле, и создавая пространство для ощущения изначального счастья. Счастья, которое озарит вас в момент принятия своей человеческой сущности, со всеми вашими ошибками и проявлениями несовершенства.

Цель очищения сосуда – избавление от привычки осуждать и отрицать саму себя в бесконечных сравнениях себя с другими. Только очистившись, мы сможем наконец заняться делом – и полюбить себя такими, какие мы есть.

Решение сфокусироваться на очищении не означает, что вы сломлены или эгоистичны. По сути, это так же просто и практично, как ежедневная уборка, чистка зубов или стирка. Давайте приступим!

Практикум

Создание сосуда

Из книги «Танцующая с Луной»

Первый шаг в очищении всех аспектов «Я» потребует от вас научиться по-новому строить отношения с самой собой путем создания сосуда – воображаемого вместилища, в котором вы сможете оставаться сосредоточенными на внутреннем мире.

Этот сосуд предохраняет вас от попадания на крючок множества мнений и историй, которые постоянно борются за ваше внимание в течение дня. Это новости из прессы, мнения друзей, ожидания родственников – все, что может запустить знакомые внутренние голоса самоосуждения и неуверенности в себе.

Когда вы создадите вокруг себя прочное вместилище самосознания, внутренняя сила перестанет утекать из вас через самобичевание, осуждение, сравнение и сомнение. Это вместилище вашего присутствия и принятия себя должно быть прочным, чтобы позволить огню трансформации выжечь все, что не служит вам.

Давайте начнем процесс очищения с создания того самого вместилища, которое будет защищать вас в период перемен.

Это уютная оболочка, которая ласково обнимет вас и четко определит границы между тем, что принадлежит вам, и тем, что принадлежит другим.

Визуализация Сияющей сферы

Для начала уединитесь в тишине, где никто вас не побеспокоит.

Устройтесь так, чтобы вам было удобно, и прочитайте описание этого упражнения несколько раз, прежде чем закрыть глаза и приступить к визуализации.

Закройте глаза и выберите цвет, который дает вам ощущение исцеления и наполнения энергией. С ним вы и будете работать. Сделайте несколько глубоких вдохов, представляя, как внутри вас разгорается пламя этого цвета. Вдыхайте его несколько минут, чтобы наполниться ощущением благодарности за вашу драгоценную жизнь.

Теперь представьте, что вокруг вас – сияющая сфера того же цвета. Она со всех сторон окружает вашу физическую оболочку на расстоянии примерно полуметра. Вы видите ее у себя под ногами и над головой, впереди и позади, – ваше тело целиком заключено в нее.

Это и есть ваше вместилище. Оно заключает в себе ваше энергетическое тело и создает защитный барьер, предохраняющий вашу энергию от воздействия всего, что не служит вашему высшему благу. Можете представлять ее себе как защитное поле: любые разрушительные для вас эмоции, мысли или действия просто отражаются от этой энергетической мембраны, а созидательные силы – любовь, сострадание, вдохновение – с легкостью просачиваются сквозь нее. Пусть ваше вместилище будет плотным и гибким, непроницаемым для любых негативных потоков и открытым для позитивных.

Прокрутите перед внутренним взором свой обычный день, сосредоточившись на окружающем вас вместилище. Вы можете укрепить его огнем благодарности, горящим в вашем сердце. Чем больше ваша благодарность, тем более прочным будет это защитное поле.

Теперь откройте глаза и продолжите путь богини-воительницы, помня об энергетическом вместилище вокруг вас.

Используйте эту технику, чтобы «подзарядить» свою энергетическую оболочку при каждой возможности. Я советую обращаться к данной практике регулярно, например каждое утро.

Оцениваем общее состояние своего «я»: трехдневная практика

Следующий шаг – осознание того, что именно нуждается в очищении. В «Танцующей с Луной» мы лишь слегка затронули эту тему, но теперь погрузимся в нее глубже.

Следующие три дня вы посвятите сбору информации о своем сознании, энергии, эмоциях и физическом теле.

Главное – не подменить сбор информации осуждением. Представьте себя ученым, чья жизнь посвящена изучению привычек самого потрясающего существа во Вселенной – вас самой.

Проведите внутреннюю ревизию с помощью вопросов, приведенных ниже. Лучше всего выделить для этого время вечером или в течение дня, если есть такая возможность. Предлагаю вам смело записывать все свои находки в блокнот.

На бумаге, словно по волшебству, становятся очевидными те детали, которые мы никогда не приметили бы.

Четыре области, которые я выделила, конечно, во многом пересекаются между собой, потому что все они являются слагаемыми вашей великолепной сущности.

Состояние ума

Обратите внимание на внутренние диалоги, заполняющие ваше сознание. Какие темы вы затрагиваете чаще всего? Какие внутренние истории чаще всего повторяются? Чему ваш разум уделяет больше внимания – осуждению того, что происходит внутри и вокруг вас, или благодарности? Отметьте, чего больше – позитивных мыслей или негативных, размышлений о прошлом или концентрации на настоящем? Как часто у вас случаются периоды тишины и мысленного молчания? Когда ваш ум пребывает в покое?

Энергия

Понаблюдайте за своим энергетическим состоянием в течение дня. Когда вы чувствуете прилив энергии? Когда и почему теряете ее? Влияют ли конкретные события с участием других людей на ваш энергетический уровень? Какие мысли снижают или повышают его? Вы себя чувствуете энергетически яркой или тусклой?

Эмоции

Какие эмоции вы ощущаете в течение дня? Как вы их воспринимаете? Насколько вы подвижны и открыты в своих эмоциональных реакциях? Текут ли ваши чувства свободно или упираются в преграду? Если вы отрицаете или боретесь с какими-то эмоциями, то с какими именно? Насколько постоянно или переменчиво ваше эмоциональное тело? Бывает ли так, что вы реагируете на обстоятельства неадекватными эмоциями?

Физическое тело

Как вы ощущаете свое тело в течение дня? Чувствуете ли себя более здоровой в определенные моменты? Почему, как вы думаете? Отождествляете ли вы себя с собственным телом или предпочитаете жить «внутри головы»? Прислушиваетесь ли к потребностям своего тела? Любите и уважаете ли вы свою физическую оболочку? Или мысленно осуждаете ее за несовершенство? Как вы относитесь к своему весу? Принимаете вы свое тело или недовольны им? Как влияет та или иная пища на ваше физическое самочувствие? Употребляете ли вы алкоголь или препараты, изменяющие состояние (лекарственные или другие)?

Взгляд со стороны

По истечении трех дней пересмотрите записи и отметьте закономерности, которые сможете увидеть. Но сделайте это не от первого лица, а словно со стороны – и максимально конкретно. То есть вместо «я очень часто волнуюсь о будущем», я бы написала: «ХизерАш тратит больше половины дня, переживая о будущем». Так вы избавитесь от участия внутреннего критика и сможете увидеть себя с новой точки зрения.

Итак, вы проанализировали состояние своего ума, энергетический уровень, эмоции и физическое тело. С чего же следует начать очищение?

Обратите внимание, в каких областях жизни вы себя осуждаете, отрицаете или же сравниваете с другими. Это поможет вам в дальнейшей работе с книгой – вы сможете привнести в них больше любви и сострадания, чтобы исцелить саму себя.

Внутренние судья и жертва. Часть первая

Большая часть практик богини-воительницы посвящена умению слышать голоса внутренних судьи и жертвы. Научившись этому, вы сможете понять, что их слова на самом деле – не более чем страхи, не дающие вам жить полной жизнью.

В «Танцующей с Луной» я писала:

> Внутренний судья, или критик, постоянно высматривает, что вы или другие делаете неправильно.
>
> Стандарты у этого судьи не просто высокие – они невозможно высокие. Правильно вы не делаете ничего. Порой судья сосредоточивается на ваших фатальных, с его точки зрения, недостатках, а иногда обращает свой взор на людей вокруг. В любом случае, прислушиваясь к голосу судьи как к источнику мудрости, вы попадаете в ловушку сравнения и фрустрации.
>
> Жертва – та часть вас, которая «я-не-могу-потому-что-недостаточно-хороша», – всегда оглядывается на судью в поисках одобрения и никогда его не получает. Жертва всегда ищет судью, внутреннего или внешнего, для доказательства собственной никчемности. Прислушиваясь к голосу жертвы как к гласу истины, вы тратите свои дни на переживания по поводу своего бессилия и безнадежности.

Иногда голоса внутренних судьи и жертвы распознать очень легко – например, когда речь заходит о нашей внешности. Но зачастую они становятся тихими и незаметными, и тогда их можно спутать с собственным голосом.

Одна из моих подруг много лет чувствовала себя неполноценной в определенных ситуациях на работе. В целом работа ей нравилась, и в профессии она достигла больших успехов, но

в присутствии определенных людей ей становилось не по себе. При более глубоком анализе она осознала, что чувствует себя неполноценной рядом с теми, у кого есть высшее образование, в то время как она сама бросила колледж и осталась без диплома. Однажды во время разговора с коллегой моя подруга четко расслышала голос внутреннего судьи, говорящий: «Ты хуже нее, ведь ты бросила колледж; надо было слушать родителей».

Другая моя знакомая долгие годы занималась саморазвитием, но все равно продолжала слышать тихий голос жертвы, напоминающий о ее несчастливом первом браке. Она замечала его, когда слушала песни или смотрела фильмы, в которых затрагивалась тема супружеской неверности, и, таким образом, осознала, что по-прежнему чувствует злость и печаль, несмотря на то, что прошло уже много времени. Кроме того, жертва подавала голос в присутствии друзей, которые долгие годы оставались в счастливом браке. Голос нашептывал ей, что первый муж лишил ее шанса на долгий брак, бросив ради другой женщины. Но даже если он, возможно, действительно был не очень хорошим человеком, то все равно остался в прошлом. А непрекращающийся шепот жертвы причинял боль и в настоящем, загоняя женщину в заколдованный круг печальных воспоминаний.

В этом уроке мы сосредоточимся на распознавании голосов судьи и жертвы, а в следующем научимся отпускать и переписывать истории из прошлого. Перечислите те области жизни, в которых вы чаще всего слышите тихое, но назойливое нашептывание судьи и жертвы. Ниже или в блокноте запишите, что именно они говорят. Чаще всего это касается вашего тела и его особенностей, отношений с партнерами, родственниками и детьми, а также вашей карьеры.

Мой внутренний судья говорит о:

_____

_____

_____

_____

_____

Моя внутренняя жертва говорит о:

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.