

БЕСТСЕЛЛЕР
ВО ВСЕМ МИРЕ

Луиза ХЕЙ

БОЛЬШАЯ КНИГА

 *перемен
к лучшему*

«Путешествие за тысячу миль
начинается с одного шага».

Луиза Хей



СВЫШЕ
100 МЛН
ЧИТАТЕЛЕЙ

Луиза Хей

Большая книга перемен к лучшему

«ЭКСМО»

1995, 1999, 2004

УДК 159.9
ББК 88.3

Хей Л. Л.

Большая книга перемен к лучшему / Л. Л. Хей — «Эксмо», 1995, 1999, 2004

Луиза Хей – одна из основателей движения самопомощи, автор бестселлеров в жанре популярной психологии. За 30 лет своей подвижнической деятельности она помогла миллионам людей во всем мире изменить к лучшему всю свою жизнь с помощью силы мысли, используя положительные аффирмации. Всего лишь изменив свой стереотип мышления на позитивный, можно преодолеть барьеры прошлого, полюбить себя таким, какой вы есть, построить отношения с окружающими, излучая и поглощая Любовь, научиться с благодарностью принимать все блага Вселенной, которые принадлежат нам по праву. Наше будущее мы строим сегодня сами – таков главный месседж этой книги, в которую вошли бестселлеры «Я могу сделать это!», «Управляй своей судьбой», «Письма к Луизе» и «Дневник аффирмаций».

УДК 159.9

ББК 88.3

© Хей Л. Л., 1995, 1999, 2004
© Эксмо, 1995, 1999, 2004

Содержание

Я могу сделать это!	6
Глава 1	6
Глава 2	11
Глава 3	13
Глава 4	15
Глава 5	19
Глава 6	22
Глава 7	28
Глава 8	31
Глава 9	33
Управляй своей судьбой	37
Введение	37
Глава 1	39
Мое начало	39
Все начинается с детства	40
Мы можем помочь	41
Понимание нашего «внутреннего ребенка»	42
Я такая, какая я есть	43
Глава 2	44
Нам предстоит многое сделать и многому научиться	44
Давайте действовать сообща	44
У нас есть возможности для осуществления перемен	45
Возможности безграничны!	46
Любовь к себе есть наиболее важная разновидность любви	47
Любовь многолика	48
Найдите в себе внутренние резервы	50
Пользуйтесь своими сокровищами	51
Аффирмации для женщин	52
Я хочу увидеть себя во всем великолепии	53
Глава 3	54
Сад исцеления	54
Моя философия в отношении питания	55
Мой путь к исцелению	56
Здоровое питание	56
Последите за своей диетой	57
Как справиться с нездоровым аппетитом	58
Конец ознакомительного фрагмента.	59

Луиза Хей

Большая книга перемен к лучшему

LETTERS TO LOUISE

By Louise L. Hay

Copyright © 1999, 2011 by Louise L. Hay

Original English language publication 1999 by Hay House, Inc. in California, USA. Tune into Hay House broadcasting at: www.hayhouseradio.com

I CAN DO IT

Copyright © 2004 by Louise L. Hay

Original English language publication 2004 by Hay House, Inc. in California, USA. Tune into Hay House broadcasting at: www.hayhouseradio.com

LIFE! Reflections On Your Journey

By Louise L. Hay

Copyright © 1995 by Louise L. Hay

Original English language publication 1995 by Hay House, Inc. in California, USA. Tune into Hay House broadcasting at: www.hayhouseradio.com

A GARDEN OF THOUGHTS: My Affirmation Journal

By Louise L. Hay

Copyright © 1999 by Louise L. Hay

Original English language publication 1999 by Hay House, Inc. in California, USA. Tune into Hay House broadcasting at: www.hayhouseradio.com

© Голубкова Е. В., перевод на русский язык, 2015

© Баталова Н. А., перевод на русский язык, 2015

© Кулиш А. С., перевод на русский язык, 2015

© Шапельникова Е. Р., перевод на русский язык, 2015

© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2017

* * *

Я могу сделать это!

Глава 1

Как пользоваться аффирмациями, чтобы изменить жизнь. Сила аффирмаций

Я мечтаю, чтобы каждый человек научился использовать аффирмации для обретения любви, мира, радости, благополучия.
Луиза Хей

Каждый из вас способен изменить любой аспект своей жизни, правильно используя аффирмацию.

Мысль, которую вы высказываете, есть аффирмация. Даже если вы разговариваете сами с собой, ваш внутренний диалог – это поток аффирмаций. Вы создаете свой жизненный опыт с каждым произнесенным словом, каждой мыслью. Некоторые наши убеждения формируются еще в детском возрасте и работают на нас, но есть и те, которые ограничивают возможности в достижении наших стремлений и желаний.

Вам нужно уделить внимание мыслям, чтобы вы смогли справиться с теми из них, которые приведут к негативному опыту.

По мере того как вы будете размышлять о здоровье, прощении, процветании, созидании, отношениях между людьми, карьере, самоутверждении, вы поймете, что аффирмации – это решения, которые помогут справиться с проблемами, возникающими в любом из аспектов жизни.

* * *

Сегодня новый день. Сегодня день, когда вы начинаете создавать счастливую жизнь. Сегодня день освобождения от ограничений. Сегодня день открытия жизненных тайн. Вы можете изменить жизнь к лучшему с помощью простых механизмов, которые находятся внутри вас, – мыслей и убеждений. Я научу вас, как использовать эти механизмы, чтобы повысить уровень жизни.

Тем, кто еще не знаком с преимуществами положительных аффирмаций, я хотела бы дать короткое пояснение. Аффирмация – это то, что вы говорите, или то, о чем думаете. Часто мы говорим и думаем негативно, что явно отрицательно сказывается на нас. Обратите мысли и слова в позитивное русло, если хотите изменить свою жизнь.

Аффирмация «открывает дверь», но это только начало на пути перемен. В сущности, подсознательно вы говорите себе: «Я несу ответственность, я знаю, что есть то, что я в силах изменить». Но аффирмация – это осознанно выбранные слова, которые помогут избавиться от негатива или создать новое в вашей жизни.

Каждое слово, которое вы произносите, или каждая рожденная мысль – есть аффирмация. Все разговоры с собой или внутренние диалоги – есть поток аффирмаций. Вы используете аффирмацию каждую минуту, осознаете вы это или нет. Каждое слово, каждая мысль, как кирпичик, выстраивает жизнь. Некоторые наши убеждения формируются еще в детском возрасте и во многом помогают, но наравне с ними мы испытываем сомнения, которые ограничивают наши возможности в достижении того, что мы хотим. Желания и возможности могут

различаться. Вам нужно уделить внимание мыслям, ходу рассуждений, для того чтобы избавиться от негатива.

Вы должны осознать, что жалоба – это аффирмация того, чему вы противитесь. Каждый раз, когда вы сердитесь, вы подтверждаете, что не желаете избавляться от чувства злости и обиды. Каждый раз, когда вы чувствуете себя жертвой, вы утверждаете, что хотите продолжать чувствовать себя жертвой. Если вы чувствуете, что жизнь не дает вам все, что вы хотите, с уверенностью можно сказать, что у вас никогда не будет тех благ, которые жизнь дарит другим. Это продлится, пока вы не измените образ мыслей и способ общения.

Не нужно думать о себе плохо из-за того образа мыслей, который привычен для вас. Ведь вы никогда не учились, как нужно думать и что говорить. Люди во всем мире только начинают понимать, что мысли формируют жизненный опыт. Ваши родители, возможно, не знали этого, поэтому не смогли научить вас. Они воспитывали вас, как их, в свою очередь, воспитывали их родители. Однако пришло время проснуться и начать осознанно строить жизнь путем любви к себе, к окружающему миру и поддержки со стороны близких и любимых людей. *Вы можете сделать это. Я могу сделать это. Мы можем сделать это*, просто нужно научиться как. Ну что ж, приступим.

Некоторые говорят: «Аффирмации не работают» (что само по себе есть аффирмация), но это лишь означает, что они не могут правильно управлять аффирмациями. Они могут сказать: «Мое благосостояние растет», а затем подумать: «Глупость, я знаю, что это не работает». Как думаете, какая аффирмация окажется сильнее? Конечно, негативная, потому что это часть многолетнего обывательского взгляда на жизнь. Иногда люди работают с аффирмациями раз в день, а в остальное время не перестают жаловаться. В таком случае пройдет немало времени, прежде чем аффирмации помогут. Жалость к себе всегда возьмет верх, поскольку аффирмация-жалоба возникает куда чаще и произносится с сильным эмоциональным чувством.

Однако аффирмация – это только часть процесса. То, чем вы занимаетесь остальную часть дня или ночи, очень важно. Для того чтобы аффирмации дали результат, необходимо создать благоприятную атмосферу. Аффирмации подобны семенам, которые дадут всходы только на плодородной почве. Бедная почва – плохой урожай. Чем больше вы думаете о хорошем, чем чаще вы чувствуете себя счастливым, тем быстрее почувствуете силу аффирмации.

Итак, думать о хорошем – это просто и под силу любому. Тот образ мыслей, который вы выбираете, – всего лишь выбор. Вы можете не осознавать этого, потому что этот выбор за много лет стал частью вас. Сейчас... сегодня... в эту минуту вы можете сделать выбор в пользу лучшего. Безусловно, жизнь не изменится за одну ночь как по мановению волшебной палочки, но если вы выбрали позитивную позицию и последовательны в решениях, жизнь во всех аспектах определенно изменится к лучшему.

Я просыпаюсь каждый день с мыслями о счастье и со словами благодарности за чудесную жизнь. Я делаю выбор в пользу позитивных мыслей, и неважно, чем в этот момент заняты другие. Нет, я не могу быть счастлива 100 % времени, но сейчас я счастлива на 75 или даже 80 %. Только сейчас я могу по-настоящему почувствовать себя счастливой и оценить все то добро, которое жизнь дарует мне.

Единственный момент, когда вы чувствуете, что живете, – данный момент. Это единственный отрезок времени, который вы можете контролировать. «Вчера – это история, завтра – загадка, сегодня – подарок». Мой инструктор по йоге повторяет это на каждом занятии. Если вы не готовы стать счастливым сейчас, как можно быть счастливым в будущем?

Как вы чувствуете себя сейчас? Вы чувствуете себя хорошо? Вы чувствуете себя плохо? Какие эмоции вас одолевают сейчас? Есть ли у вас предчувствие? Вы бы хотели чувствовать себя лучше? Тогда стремитесь к положительным эмоциям и мыслям. Если вы чувствуете себя плохо: испытываете грусть, тоску, страх, вину, депрессию, ревность, злость и т. д., то вы на время теряете связь с потоком добра и благ самой Вселенной. Не тратьте мысли на обвинения.

Нет человека или предмета, который контролирует ваши чувства, потому что никто не может знать ваши мысли. Никто не может контролировать другого, пока последний не позволит этого. Вы должны знать, что обладаете силой мысли, а потому можете контролировать свои намерения. Это единственное, что находится под полным вашим контролем. Какой образ мыслей вы выберете, такой и станет жизнь. Я выбрала позитивный настрой, стремление думать только о счастье, удовольствии и благодарности, я уверена, вы тоже сможете.

Какие мысли заставляют вас почувствовать себя счастливым? Мысли о любви, признательности, благодарности, радостные детские воспоминания? Мысли, которыекупают вас в любви к жизни, своему телу? Вы действительно получаете удовольствие от настоящего момента и радуетесь завтрашнему дню? Подобный образ мыслей – это любовь к себе, которая способна творить чудеса в вашей жизни.

А теперь перейдем к аффирмациям. Занятие аффирмациями – это сознательный выбор того, что вы думаете, что приведет к положительным результатам в будущем. Аффирмации формируют точку зрения, которая поможет вам изменить образ мыслей. Девизом ваших занятий должно стать: шагни за грань реальности настоящего, в создание будущего, посредством того, что ты произносишь сейчас. Повторяя фразу: «Я очень успешный», вы «посеете зерна» будущего благополучия и, пожалуйста, абстрагируйтесь от мысли о вечной нехватке денег. Каждый раз, когда вы повторяете это фразу, «зерна» будут крепнуть и в итоге дадут всходы. Важно помнить, что «зерна» всходят на благодатной почве, поэтому только произносить аффирмацию недостаточно, нужно создать благоприятную мысленную атмосферу – атмосферу счастья.

Очень важно произносить аффирмацию в настоящем времени, без сокращения (иногда в тексте я использую сокращения, но только не в аффирмациях, поскольку это может уменьшить их силу). Например, типичная аффирмация начинается со слов: «У меня есть...», «Я есть...». Если вы произносите: «Я собираюсь...», «У меня будет...», тогда ваши намерения будут отложены на будущее. Вселенная принимает ваши мысли и слова буквально и преподносит то, о чем говорите. Всегда. Это еще одна причина создать благоприятную мысленную атмосферу. Проще думать позитивными аффирмациями, когда вы чувствуете себя хорошо.

Подумайте об этом: каждое намерение, которое возникает, имеет свой счет, не тратьте впустую драгоценные мысли. Каждое позитивное намерение приносит добро в жизнь, каждое негативное отпугивает добро, а потому гоните его прочь. Сколько раз в жизни бывало так, что, кажется, поймал удачу за хвост, но в последний момент она ускользает из рук? Если бы могли вспомнить, какая мысленная атмосфера окружала вас в тот момент, вы бы дали ответ. Негативные мысли служат преградой позитивным аффирмациям.

Если вы говорите: «Я не хочу больше болеть», то не стоит эту фразу считать аффирмацией, которая поможет улучшить состояние. Вы должны четко определить, чего хотите: «Сейчас я согласен только на отменное здоровье».

Фраза: «Я ненавижу эту машину» не подарит новенькую машину, потому что вы неявно выражаетесь. Даже если у вас появится новая машина, то через короткое время, возможно, вы опять возненавидите ее, потому что вы это постоянно утверждаете. Если вы хотите новую машину, вы должны сказать себе: «У меня прекрасная новая машина, которая полностью мне подходит».

Некоторые говорят: «Чертова жизнь!» – это ужасная аффирмация. Можете ли вы представить, к чему такая аффирмация может привести? Конечно, не жизнь ужасна, а ваши мысли, которые заставляют почувствовать себя ужасно. А если вы решили для себя, что все плохо, будьте уверены, ситуация не изменится никогда.

Не тратьте попусту время, приводя в доказательство свои проблемы: бедность, болезнь, непростые отношения с близкими и т. д. Чем больше вы говорите о проблемах, тем глубже увязаете в них. Не обвиняйте других в своих бедах – это тоже трата времени. Помните, что

вы находитесь под контролем своего сознания, собственных мыслей, в итоге ваша жизнь – это то, что вы о ней думаете.

Измените ход мыслей, и все в жизни изменится. Вы будете приятно удивлены, наблюдая, как меняются люди, обстановка, обстоятельства. Обвинение – это другая негативная аффирмация, вы не хотите впустую тратить драгоценные мысли на нее. Вместо этого постарайтесь превратить негативные аффирмации в позитивные как можно быстрее, например:

<i>Я ненавижу свое тело.</i>	<i>Я люблю и ценю свое тело.</i>
<i>Я устал от болезней.</i>	<i>Я делаю все возможное, чтобы мое тело стало безупречным.</i>
<i>Мне всегда не хватает денег.</i>	<i>Мой финансовый поток не иссякает.</i>
<i>Я слишком толстый.</i>	<i>Я горжусь своим телом и заботаюсь о нем.</i>
<i>Никто не любит меня.</i>	<i>Я излучаю любовь, и любовь наполняет мою жизнь.</i>
<i>Я не талантлив.</i>	<i>Я открываю в себе таланты, о которых не подозревал.</i>
<i>Я застрял на занудной работе.</i>	<i>Для меня всегда открыты новые двери.</i>
<i>Я недоволен собой.</i>	<i>Я на пути перемен и заслуживаю лучшего.</i>

Это не значит, что вы должны озадачиваться каждой мыслью, пришедшей в голову. Когда вы всерьез займетесь аффирмациями, начнете уделять внимание тому, что говорите и думаете, вы ужаснетесь, осознав, сколько негатива было в прошлой жизни. А потому, поймав себя на негативной мысли, просто скажите себе: «Такие рассуждения в прошлом. Я больше так не думаю», но очень важно каждую негативную мысль заменить позитивной как можно скорее. Помните, вы хотите чувствовать себя хорошо как можно быстрее. Мысли о грустном, чувство обиды, осуждение и чувство вины повергают вас в депрессию. Это привычка, от которой вы должны избавиться.

Другим барьером для результатов положительных аффирмаций может стать самокритика, когда вы чувствуете, что не достойны лучшей жизни. Если это так, то начните с главы «Самоуважение». Вы увидите, сколько существует положительных аффирмаций для повышения самооценки, запомните их и повторяйте как можно чаще. Такие тренинги помогут изменить самокритичные мысли на установки, повышающие самооценку. Потом вы увидите, как аффирмации материализуются.

Аффирмации – это решения, которые заменят все проблемы. Как только возникает проблема, повторяйте: «Все хорошо. Все работает на меня. От этой ситуации я получу только пользу. Я в безопасности». Эта аффирмация волшебным образом будет действовать в вашей жизни.

Я бы посоветовала не делиться аффирмациями с людьми, которые могут несерьезно отнестись к этой идее. Если вы только начали тренинг, лучше держать свои мысли при себе, пока не достигнете желаемых результатов. Тогда ваши друзья скажут: «Твоя жизнь так изменилась. Ты стал(а) другой. Что происходит?»

Прочитайте введение несколько раз, пока вы действительно не осознаете принципы, которые вам необходимо принять. Сосредоточьтесь на главах, которые существенны для вас, и начинайте тренинг, работая с аффирмациями. Не забудьте создать свои аффирмации.

Некоторые аффирмации вы можете использовать прямо сейчас:

Я хорошо себя чувствую.

Я способен на позитивные перемены в жизни.

Я могу сделать это.

Глава 2

Здоровье

Если вы хотите быть здоровым, то запомните то, что вы не должны делать: вы не должны злиться на свой организм по любому поводу. Злость – это аффирмация, которая сообщает телу, что вы ненавидите его. Каждая клеточка организма знает все ваши мысли. Представьте, что ваш организм – преданный слуга, который делает все возможное, чтобы сохранить вам здоровье, не важно, как вы с ним обращаетесь.

Организм знает, как лечить себя. Если вы балуете его: употребляете здоровую пищу и напитки, не брезгуете физическим трудом, высыпаетесь, думаете только о хорошем, тогда ваш организм будет работать на славу. Клетки – живые существа, которые полноценно работают только в счастливой, здоровой атмосфере. Но если вы домосед, перекусываете на ходу чем придется, пьете только «диетическую» газировку, не высыпаетесь, раздражаетесь и ворчите по каждому поводу – берегитесь, потому что клеточки ваши в неблагоприятной обстановке перестают работать на вас. В этом случае неудивительно, что ваше здоровье оставляет желать лучшего.

Вы никогда не почувствуете себя здоровым, постоянно говоря о болезнях. Любовь и благодарность – залог отменного здоровья. Нужно погрузить тело в атмосферу любви к нему. Не бойтесь говорить со своим организмом. Если заболела какая-то часть тела, обратитесь к ней как к маленькому больному ребенку. Скажите, что вы любите ее, что делаете все возможное, чтобы помочь ей как можно быстрее.

Если вы заболели, вы должны сделать больше, нежели сходить к доктору, который всего лишь пропишет лекарство для снятия симптомов боли. Ваш организм сообщает вам о том, что вы делаете что-то не так. Вы должны больше знать о своем здоровье – чем больше вы знаете, тем легче заботиться о себе. Не делайте из себя жертву. Если вы отведете себе роль жертвы, силы покинут вас. Вы можете стать завсегдатаем отдела здорового питания или купить одну из многих книг, которая научит вас следить за собой, или нанять специалиста по питанию, который составит индивидуальную диету, но что бы вы ни делали, создавайте здоровую, счастливую мысленную атмосферу. Станьте ревностным участником собственной программы оздоровления.

Я убеждена, что мы сами создаем так называемые болезни в организме. Организм, как и все в нашей жизни, является отражением мыслей и убеждений. Наш организм постоянно разговаривает с нами, только нужно найти время, чтобы выслушать его. Каждая клеточка организма реагирует на любую мысль, которая рождается в голове, и каждое слово, которое мы произносим.

Неизменный образ мыслей и общения формирует ваше поведение, влияет на душевное равновесие, приводит к внутреннему покою либо к болезням. Радостные, благие мысли не могут вызвать хмурый взгляд или гримасу недовольства на лице. Лицо и тело пожилого человека достаточно точно отражают пройденный жизненный путь. Как вы будете выглядеть, когда состаритесь?

Вы должны осознать, что ваша жизнь – это не цепь случайных событий, а дорога осознания. Если на этом пути вы осознанно проживаете каждый день, вы никогда не состаритесь. Вы просто будете взрослеть. Представьте, что день, когда вам исполнилось 49 лет – это период младенчества новой жизни. Женщина, в 50 лет не страдающая заболеваниями сердца и не болеющая раком, может встретить 92-й день рождения. Вы и только вы способны регулировать собственный жизненный цикл. Поэтому меняйте образ мыслей сейчас, и вперед! Вы присутствуете здесь, сейчас по очень важной причине, и все, что необходимо, доступно вам.

Вы можете продолжать мысленно потакать своим болезням или, наконец, сделаете выбор в пользу созидательной атмосферы, которая поможет излечиться.

Я люблю ту еду, которая полезна для здоровья. Я люблю каждую клеточку своего тела.

Я с нетерпением жду здоровой старости, потому что забочусь о своем здоровье сейчас.

Я постоянно ищу новые пути для оздоровления тела.

Я возвращаю свое тело к оптимальному состоянию здоровья, обеспечивая его всем, что необходимо.

Я свободен от боли. Я полностью синхронен с ритмом жизни.

Происходит исцеление! Я освобождаю свои мысли от проблем и позволяю разуму своего тела заняться исцелением естественным путем.

Мое тело делает все возможное для сохранения отменного здоровья.

Моя жизнь сбалансирована: работа, отдых и развлечения – всему свое время.

Я счастлив, что живу сегодня.

Мне посчастливилось прожить еще один замечательный день.

Я не боюсь просить помощи, когда это необходимо. Я всегда выбираю квалифицированную медицину, которая соответствует моим потребностям.

Я доверяю своей интуиции. Я всегда прислушиваюсь к внутреннему голосу.

Я сплю здоровым крепким сном. Мое тело ценит мою заботу о нем.

Я люблю все то, что помогает сохранить отличное здоровье.

Здоровье – это мое Божественное право, я могу претендовать на него.

Часть времени я помогаю другим. Это полезно для здоровья.

Я благодарен за здоровое тело. Я люблю жизнь.

Только я могу контролировать свои пристрастия в еде. Я всегда могу отказаться от чего-либо, если я волен в выборе.

Вода – мой любимый напиток. Я пью много воды, чтобы очистить душу и тело.

Самая короткая дорога к здоровью – быть исполненным радостными мыслями.

Мысли о хорошем – залог отличного здоровья.

Я нахожусь в гармонии с частью своего «Я», которое знает секреты исцеления.

Я дышу полной грудью. Я вдыхаю саму жизнь. Я полон энергии.

Глава 3

Прощение

Вы никогда не сможете освободиться от чувства горечи и обиды, если не принимаете мысли о прощении. Как вы можете быть счастливы в данный момент, если делаете выбор в пользу гнева и обиды? Горькие мысли не могут сделать вас счастливым. Неважно, насколько оправданы овладевшие вами чувства, важно, как другие с вами поступили, выбрав прошлое, вы никогда не станете свободными. Прощение себя и других станет избавлением от уз прошлого.

Когда вы чувствуете, что запутались в ситуации, если аффирмации не работают, значит, должна быть проведена более кропотливая работа над собой. Если вы не можете свободно плыть по течению жизни в настоящий момент, это означает, что вас держит прошлое. Сожаление, грусть, боль, страх, чувство вины, обвинения, гнев, обида, желание отомстить – каждое из этих состояний является следствием нежелания простить, освободиться и жить настоящим. Только настоящее может стать фундаментом будущего.

Если вы пребываете в прошлом, вы не можете жить настоящим. Только в данный момент ваши мысли и слова обладают силой. Поэтому вы не хотите впустую тратить мысли, продолжая строить будущее из мусора прошлого.

Когда вы обвиняете другого, вы растрчиваете свою силу, потому что перекладываете ответственность за свои чувства на кого-то другого.

Окружающие люди могут дать отпор, который, как рикошет, поразит вас. Ведь никто не мог проникнуть в ваше сознание и запустить механизмы, которые привели к определенным последствиям. Ответственность за собственные чувства и реакции на ситуацию ведет к умению постоять за себя. Другими словами, вы учитесь осознанно выбирать, а не просто реагировать.

Прощение – это сложное и неоднозначное понятие для многих людей, но знайте, что существует разница между прощением и принятием чего-либо. Прощение не означает покорное смирение с поведением другого человека. Прощение – это осознанное действие. Не нужно ничего предпринимать против другого человека. Смысл истинного прощения лежит в избавлении от боли. Это акт освобождения себя от негативной энергии, в пользу которой вы сделали когда-то выбор.

Простить не означает оправдать недостойное поведение или действие других. Иногда прощение означает освобождение: вы прощаете человека и тем самым освобождаете его. Объявить мир и обозначить разумные границы в отношениях – это самое полезное, что вы можете сделать не только для себя, но и для окружающих.

Неважно, что послужило причиной вашей обиды, горечи, вы можете быть выше этого. У вас есть выбор. Вы можете оставаться в позиции обиженного, а можете сделать себе подарок и простить то, что осталось в прошлом, освободиться от чувства обиды, а затем начать новую счастливую жизнь. Вы вольны сделать свою жизнь такой, какой вы желаете, потому что у вас есть свобода выбора.

Мое сердце открыто. Через прощение я постигаю любовь.

Сегодня я прислушиваюсь к своим ощущениям, я в гармонии с собой. Я знаю, что мои чувства – мои друзья.

Прошлое осталось позади. Прошлое больше не властно надо мной. Настоящий момент создает мое будущее.

Совсем не весело быть жертвой. Я отказываюсь быть беспомощным. У меня есть право на собственную силу.

Я делаю себе подарок – освобождаюсь от прошлого и с радостью принимаю настоящее.

Я получаю помощь, в которой нуждаюсь, из разных источников. Лучшая поддержка для меня – это сила духа и любовь.

Я готов для исцеления. Я хочу простить. Все хорошо.

Когда я совершаю ошибку, я осознаю, что это только часть процесса обучения.

Через прощение я достигаю понимания. Я испытываю сострадание ко всему, что меня окружает.

Каждый день – это новая возможность. Вчера исчерпало себя и осталось в прошлом. Сегодня – новый день моего будущего.

Я знаю, что старые ошибки больше не ограничивают меня. Я с легкостью освобождаюсь от них.

Я могу прощать, любить, быть добрым, мягким, и я знаю, что жизнь любит меня.

Я люблю и принимаю своих близких такими, какие они есть.

Я прощаю свое несовершенство. Я выбрал для себя лучший путь в жизни.

Я не могу изменить другого человека. Я позволяю другим быть самими собой, и я люблю себя за то, кто я есть.

Сейчас для меня безопаснее освободиться от всех детских травм и начать любить.

Я знаю, что не могу брать ответственность за других людей. Мы все во власти собственного сознания.

Я возвращаюсь к основам жизни: прощение, смелость, благодарность, любовь и юмор.

У каждого человека, которого я встречала в жизни, есть чему поучиться. В совместном существовании у нас есть цель.

Я прощаю всех за старые ошибки. Я отпускаю их с любовью.

Все изменения, которые предстоят в моей жизни, только позитивные. Я в безопасности.

Глава 4

Процветание

Вы никогда не сможете добиться финансового благополучия, если постоянно говорите или думаете о нехватке денег. Эти пустые мысли не могут привести к материальному достатку. Мысли о недостатке приводят к недостатку. Мысли о бедности ведут еще к большей бедности. Мысли о благодарности и признательности помогут вам добиться благополучия.

Вот несколько отрицательных аффирмаций, которые неизменно влекут финансовые проблемы: «Мне всегда не хватает денег» или «Деньги исчезают быстрее, чем появляются». Это образ мышления бедняка. Вселенная реагирует на то, что вы думаете о себе и о своей жизни. Вспомните все негативные мысли о деньгах, а затем позвольте себе освободиться от них. Они не сослужили вам хорошую службу в прошлом, не послужат и в будущем.

Некоторые люди думают, что финансовые проблемы можно решить с помощью наследства или лотереи. Конечно, вы можете фантазировать на подобные темы или даже купить лотерейный билет для развлечения, но, пожалуйста, не относитесь серьезно к подобному способу заработка. Этот образ мышления бедного человека не приведет ни к чему хорошему. Во всяком случае, что касается лотереи, то случайные выигрыши редко приносят позитивные перемены в жизни. На самом деле, в течение двух лет большинство победителей лотереи тратят впустую все свои деньги, а после нуждаются больше, чем до выигрыша. Проблема в приобретении денег таким путем состоит в том, что она не решает других проблем. Почему? Потому что вы не призываете к помощи свое сознание. В действительности вы сообщаете Вселенной: «Я не заслуживаю в этой жизни ничего, кроме чистой случайности».

Если бы вы только изменили ваше сознание, образ мышления, чтобы позволить богатству Вселенной войти в вашу жизнь, вы бы получили все блага, которые ждете от лотерейного выигрыша. Но самое главное, вы можете удержать достаток в руках посредством своего сознания.

И еще одно препятствие к достижению материального благополучия – непорядочность. Все, что вы делаете, возвращается сторицей, всегда. То, что вы берете от жизни, жизнь возьмет у вас. Это просто. Вы скажете, что не воруете, а вы считали когда-нибудь, сколько листов бумаги или почтовых марок забрали из офиса домой? А возможно, вы человек, который ворует время, уважение или отношения других? Все это понимается Вселенной как: «Я не достоин хорошего в этой жизни. Я воришка».

Определите для себя мысли, которые могут мешать финансовому благосостоянию, затем измените их и начните новый день с нового образа мышления, который поможет вам стать успешным. Даже если никто больше в вашей семье не практиковал раньше подобные аффирмации, вы своим сознанием поможете стать финансово обеспеченным.

Если вы хотите быть богатым, вы должны думать как богатый человек. Вот две аффирмации успеха, которые я использую много лет, и, поверьте, они работают на меня, они обязательно помогут и вам:

Мой доход постоянно растет.

Я успешна во всем, чем занимаюсь.

У меня было очень мало денег, когда я только начинала заниматься с этими аффирмациями, но последовательные упражнения помогли мне стать состоятельной женщиной.

Я убеждена, что бизнес – это та сфера, где мы помогаем друг другу стать счастливыми и богатыми. Я никогда не понимала принцип «наступить другому на горло», когда ты пытаешься обмануть и подставить другого. Ведь это не кажется радостным времяпрепровождением. В мире столько богатств. Все, что нам нужно сделать, – это осознать этот факт и разделить богатство.

В моем издательском доме «Хей Хаус» мы придерживаемся принципа «честность и благородство». Мы живем согласно правилу: работать добросовестно и обращаться с другими с уважением и великодушием; Вселенная вознаграждает вас при любом возможном случае. Сегодня мы можем похвалиться безупречной репутацией в издательском мире, и есть масса предложений, которые мы отклоняем. Мы не стремимся превратиться в индустриальный гигант и тем самым поступиться личностными отношениями.

Если я – ребенок из неблагополучной семьи, которая не окончила даже школу, *смогла сделать это, вы тоже сможете.*

Итак, встаньте, раскройте руки и скажите с радостью: *«Я открыт ко всему благу и богатству Вселенной. Спасибо тебе, жизнь».*

Жизнь услышит вас и обязательно ответит.

Дорогая Луиза!

Я женатый мужчина, мне чуть более сорока лет, у меня прекрасная жена, ребенок, уютный дом и довольно хорошая работа. К несчастью, я никогда не был удовлетворен своим финансовым состоянием. Мне кажется, что все мои чувства самоуважения и удовлетворенности основаны на том, как много я зарабатываю денег, насколько большой у меня дом или насколько дорогая у меня машина и другая собственность по сравнению с более благополучными людьми. Почему я не могу просто ценить то, что имею, без того, чтобы всегда хотеть большего?

Дорогой друг!

Вы не один. Многие мужчины росли, веря, что их достоинство тесно связано с их «показной» собственностью. Ваш отец, возможно, чувствовал то же самое. Частью Вашего духовного роста будет задача прекратить вести «счет» и найти новый смысл в любви к себе и к жизни.

Я бы посоветовала Вам взять три дня отпуска и отправиться в туристический поход в лес на природу в одиночестве. Слейтесь с природой – с деревьями, растениями, животными и пейзажем. Задайте себе вопросы вроде таких: «Как мне уйти от соревнования с другими к соединению с жизнью?», «Если бы у меня не было дома и заработка, каким был бы смысл моей жизни?», «Что для меня действительно важно?», «Что я должен понять в этой жизни, и что я должен узнать?»

Если Вы не начнете искать смысл жизни сейчас, то окажетесь на пятом десятке в полной неудовлетворенности. То, что мы называем мужской менопаузой, зачастую является депрессивным состоянием рассудка. Я твердо верю, что мы не должны стареть так, как это делали наши родители. Мы являемся пионерами в установлении образца долгой и удачной жизни.

Повторяйте: **«Я ГЛУБОКО БЛАГОДАРЕН ВСЕМУ, ЧТО ПРОИЗОШЛО В МОЕЙ ЖИЗНИ».** Говорите так чаще, и Вы начнете замечать все жизненные детали, которые мы так часто не замечаем и считаем в порядке вещей.

Дорогая Луиза!

Сейчас я переживаю не самые лучшие времена, налаживая стабильный доход. Меня уволили с хорошо оплачиваемой работы несколько лет назад с очень хорошим выходным пособием. Затем я решил сменить карьеру и стал торговым агентом. Теперь, когда в течение трех лет я живу почти на половину моего прежнего заработка, я чувствую усталость. Я больше не хочу жить, ограничивая себя во всем.

Я сержусь на себя за то, что позволил ситуации принять такой оборот. Не могли бы Вы со мной поделиться мыслями, как мне выбраться из этого положения? Интересно, связана ли моя вина с деньгами, которые я получил в качестве выходного пособия?

Дорогой друг!

При недостаточном жизненном благополучии чувство вины и несправедливости происходящего всегда играет большую роль. Чувство вины, которое Вы отрицаете в связи с получением выходного пособия, происходит от тех представлений о награде, которые Вы получили в детстве. Возможно, Вам нужно переосмыслить представления родителей о деньгах и простить их, если их финансовые ресурсы были слишком ограниченными.

Загляните в глубины своего существа. Вы слишком рассеяны в своих мыслях, слишком сосредотачиваете внимание на кажущейся нехватке внешней защищенности. В глубинах своего существа Вы найдете все, что Вам нужно.

Ваша цель – любить себя и не сердиться на себя. Гнев – это то, что я называю мышлением бедности, потому что это бесполезная трата энергии. Гнев по отношению к себе отталкивает благополучие, которого Вы хотите.

Можете ли Вы любить себя, даже несмотря на то, что зарабатываете меньше денег, чем раньше? Разве внешние формы защищенности так важны для Вас лично? Почему? Ваша душа любит Вас независимо от уровня Вашего дохода.

Если Вы могли временно увеличить свой доход, то можете так же делать это постоянно. Я предлагаю Вам делать упражнения из книг о процветании, которые Вы прочитали, и выполнять их постоянно в течение шести месяцев.

Утверждайте: «Я ПОСТОЯНЕН В СВОЕЙ ЛЮБВИ К СЕБЕ, И ЖИЗНЬ ПОСТОЯННО УДОВЛЕТВОРЯЕТ ВСЕ МОИ ПОТРЕБНОСТИ, ДАЖЕ С ИЗБЫТКОМ».

Я магнит для денег. Благополучие в любом виде притягивается ко мне.

Я мыслю масштабами, и я принимаю от жизни больше добра.

Любая моя работа заслуженно оценивается и вознаграждается.

Сегодня превосходный день, деньги приходят ко мне из предполагаемых и неожиданных источников.

У меня неограниченный выбор. Возможности повсюду.

Я искренне верю, что мы здесь, чтобы сделать друг друга счастливыми и богатыми. Эта уверенность отражается в отношениях с другими.

Я поддерживаю других в стремлении быть успешными, в свою очередь жизнь поддерживает меня.

Сейчас я занимаюсь любимой работой, и это хорошо оплачивается.

Приятно иметь дело с деньгами, которые я заработал сегодня. Часть я потрачу, часть отложу.

Я живу в любящей, гармоничной, богатой Вселенной, и я благодарен за это.

Я с радостью открыт неограниченному благу, которое нас окружает повсюду.

Деньги – это мысленное состояние, которое поддерживает меня. Я позволяю благосостоянию войти в мою жизнь на более высоком уровне, чем когда-либо.

Жизнь сполна удовлетворяет все мои потребности. Я доверяю жизни.

Закон притяжения приносит в мою жизнь только благо.

Я меняю свой образ мышления: перехожу от мыслей о бедности к мыслям о достатке, и мои финансы являются отражением этих изменений.

Мне нравится финансовая стабильность, которая постоянно присутствует в моей жизни.

Чем я более признателен за финансовое благополучие и успех, тем больше причин для признательности появляется в моей жизни.

Я выражаю благодарность за все добро в моей жизни. Каждый день приносит замечательные новые сюрпризы.

Я никогда не сожалею о потраченных деньгах.

С этого момента безграничное богатство и сила доступны мне. Я чувствую себя достойным человеком.

Я заслуживаю лучшего и принимаю лучшее сейчас.

Я освобождаюсь от всех преград к материальному благополучию, я позволяю деньгам войти в мою жизнь.

Источником моих благ является всё, что меня окружает, и все, кто меня окружают.

Глава 5

Творчество

Вы никогда не сможете выразить себя в творчестве, говоря или думая о себе, как о недотепе. Если вы говорите: «Я не творческий человек», вы создаете аффирмацию, которая будет частью вас до тех пор, пока вы ее принимаете всерьез. В каждом из нас от рождения заложена способность к творчеству. Если позволить ей проявить себя, вы будете счастливы. Вы – частичка потока творческой энергии Вселенной. Некоторые могут выразить себя более творчески, другие менее, но все могут сделать это.

Мы создаем нашу жизнь каждый день. У каждого из нас есть уникальные таланты и способности. К сожалению, многие из нас столкнулись с тем, что творческий потенциал подавлялся в детстве взрослыми, как им казалось, из лучших побуждений. У меня была учительница, которая сказала, что я не могу заниматься танцами из-за высокого роста. Моему другу сказали, что он не может рисовать, потому что он рисовал неправильные деревья. Все это так глупо. Но мы воспитывались в атмосфере подчинения взрослым и приняли эти приговоры. Теперь мы можем игнорировать их.

Другой ложной аффирмацией является убеждение, что ты должен быть художником, чтобы считаться творческим человеком. Но ведь это только форма творчества, а таких форм великое множество. Вы создаете в каждый момент своей жизни – начиная с процесса обновления клеток в организме, заканчивая эмоциями, занятием любимой работой, пополнением банковского счета, отношением к друзьям и к себе. Это все – творчество.

Вы можете быть талантливым краснодеревщиком, вкусно готовить, творчески подходить к работе, можете проявить себя художником, занимаясь своим садом, а можете быть талантливым в добром отношении к другим людям. Это лишь несколько из миллионов способов выразить себя творчески. Не важно, какой путь вы выбираете, важно, что вы чувствуете полное удовлетворение от того, чем занимаетесь.

Вы ведомы Святым Духом. Знайте, что Божественный покровитель не совершает ошибок. Когда вы чувствуете сильное нереализованное желание выразить себя творчески или осуществить свою давнюю мечту, знайте, что это – знак Божественной неудовлетворенности собой. Ваше страстное желание – это ваш призыв. Если вы тверды в решениях и желаниях, Небесные Силы будут охранять и направлять вас, что, несомненно, приведет к успеху. Когда перед вами открываются новые дороги или цели, у вас есть выбор – довериться и идти навстречу новому или оставаться на месте, скованным страхом. Доверие к совершенству, которое живет в вас, – это ключ к победе. Я знаю, что это страшно. Все чего-то боятся, но вы можете сделать это. Помните, Вселенная любит вас и хочет видеть вас успешным во всем, чем вы занимаетесь.

Вы выражаете себя творчески каждую минуту, каждый день. Вы находитесь на собственном, уникальном пути. Осознав это, вы можете освободиться от ложных убеждений, что вы не талантливый, не способный, и смело приступать к любому проекту.

* * *

Помните, вы совершаете огромную ошибку, отказываясь учиться новому, сославшись на свой почтенный возраст. Моя жизнь обрела смысл, когда я начала преподавать, в то время мне было за 40. В 50 я основала маленькое издательство. В 55 я оказалась в мире компьютеров. Чтобы преодолеть страх перед ними, я записалась на компьютерные курсы. В 60 я впервые занялась садоводством, стала приверженцем экологически чистых продуктов и даже выращи-

вала овощи к столу. В 70 я присоединилась к детской изостудии. Несколько лет спустя я полностью изменила свой почерк: на это меня вдохновила Вимала Роджерс – автор книги «Ваш почерк может изменить вашу жизнь». В 75 я окончила курсы по изобразительному искусству для взрослых, и мои картины сейчас продаются. Мой преподаватель считает, что мне стоит заняться скульптурой. Недавно я увлеклась йогой и сейчас вижу положительные результаты.

Несколько месяцев назад я решила попробовать себя в том, что всегда пугало меня, – бальные танцы. Сейчас я беру несколько занятий в неделю, но самое главное, я осуществила свою детскую мечту – научиться танцевать.

Мне нравится учиться тому, что я еще не пробовала в жизни. Кто знает, чем мне придется заниматься в будущем? Единственное, в чем я твердо уверена, это в том, что не перестану заниматься аффирмациями и искать новые творческие возможности до тех пор, пока не настанет день покинуть эту планету.

Если есть проект, с которым вы хотите продолжить работать, если вы просто хотите подходить ко всему творчески, вы можете использовать некоторые из предложенных мной аффирмаций. Работайте с ними с радостью и реализуйте свой творческий потенциал в миллионах разных проектов.

Дорогая Луиза!

Мне тридцать пять лет, и я жила жизнью художника, который борется изо всех сил, в течение десяти лет. Когда я рисую и занимаюсь живописью, я чувствую себя живой, вовлеченной в этот мир. Однако мне удалось достичь лишь скромных успехов в своей сфере деятельности. Для того чтобы заплатить арендную плату и покупать продукты, я вынуждена работать на нескольких работах, включая работу официантки и клерка.

Несмотря на то что я хорошо справляюсь с этими дополнительными работами, я поняла, что они забирают у меня все больше и больше энергии, пока сил моих не остается, чтобы посвящать себя искусству. Я ловлю себя на мысли, что задаюсь вопросом о выбранном пути. Силы с возрастом убывают, и время от времени я начинаю завидовать тем, кто достиг того успеха, которого я с таким трудом добиваюсь. Иногда я думаю бросить искусство и заняться какой-нибудь более традиционной и прибыльной работой, но в действительности я не знаю, смогу ли выполнять ее, оставаясь собой.

Не могли бы Вы дать совет?

Дорогая моя!

Зависть всегда исходит от лишений. Нам надо знать, что всего хватит для всех, включая нас самих. Мне интересно, верите ли Вы в некоторые детские установки типа: «Искусство – всегда борьба. Живописью не заработаешь. Ты не заслуживаешь успеха. В живописи успеха могут добиться только мужчины. Жизнь трудна, и работать приходится упорно».

Я думаю, в Вас внутри засели старые установки, которые отрицают успех. Пожалуйста, сделайте несколько списков: «Мои представления об искусстве»; «Что мои родители думали об искусстве»; «Что я думаю об успехе, женщинах, заслугах, работоспособности, усилиях». Превратите каждое отрицательное утверждение в положительную аффирмацию.

Прекратите умственную борьбу внутри себя. Начните позволять себе полностью наслаждаться Вашей жизнью каждый день. Вселенной нравится благодарность. Радуйтесь успехам других. Делайте все, что Вы делаете, весело и творчески. Любите себя и свою жизнь. Теперь Вы переходите на новую ступень. Все хорошо. Повторяйте:

«Я ИЗЛУЧАЮ ТЕПЛО И ПРОЦВЕТАЮ ВО ВСЕХ ДЕЛАХ, ЗА КОТОРЫЕ БЕРУСЬ».

Я освобождаюсь от всех комплексов, которые препятствуют творческому выражению себя.

Я постоянно чувствую связь с источником творческого потенциала.

Мой творческий процесс проходит легко и без усилий, мои мысли формируются в самой любящей области моего сердца.

Каждый день я занимаюсь чем-то новым или разнообразным.

У меня есть масса времени и возможностей, чтобы творчески выразить себя в любой области, которую я выбираю.

Семья полностью поддерживает меня в осуществлении моей мечты.

Все творческие проекты приносят мне полное удовлетворение.

Я знаю, что могу сотворить чудо в моей жизни.

Я чувствую себя комфортно в любом проявлении творческого процесса.

Я – уникальная, особенная, творческая личность.

Я реализую свои творческие таланты в музыке, искусстве, танце, литературе – во всем, что приносит удовольствие.

Ключ к творчеству – это осознание того, что образ мыслей формирует жизненный опыт. Этот подход я применяю к каждой сфере моей жизни.

Я мыслю ясно и с легкостью выражаю себя. Каждый день я учусь выражать себя более творчески.

Работа позволяет реализовать мои таланты и способности, я люблю свою работу.

Мой потенциал безграничен.

Мои внутренние творческие возможности не перестают удивлять и радовать меня.

Я в безопасности, я доволен всем, чем занимаюсь.

Мои таланты востребованы, мои уникальные способности оценены всеми окружающими.

Жизнь никогда не бывает скучной, занудной, никогда не стоит на месте – каждую минуту она меняется, приносит новизну.

Мое сердце – это центр моей силы. Я следую велению сердца.

Я – радостное, творческое выражение самой жизни.

Идеи приходят ко мне легко, без усилий.

Глава 6

Взаимоотношения. Романтические отношения

Личные отношения являются приоритетом для многих из нас. К сожалению, поиски любви не всегда приводят к правильному выбору партнера; это все потому, что мы не всегда можем четко определить причины желания любить. Мы думаем: «О, если бы кто-нибудь полюбил меня, моя жизнь была бы гораздо лучше». Запомните: эта аффирмация не работает.

Существует большая разница между необходимостью любви и нехваткой любви. Вы испытываете нехватку любви, когда вы обделены любовью самого важного человека для вас – самого себя. Быть может, вы вовлечены в безрезультатные, рутинные отношения для обоих партнеров?

Вы никогда не сможете построить свою любовь, говоря и думая о своем одиночестве. Чувство одиночества и обездоленности всегда отталкивает людей друг от друга. Вы не сможете исправить свои отношения, говоря или думая об их недостатках. Это только обратит ваше внимание на то, что есть проблемы. Абстрагируйтесь от проблем и начните думать по-новому, поверьте, это то, что поможет найти нужное решение. Когда вы пеняете на свои ограниченные возможности, вы неосознанно сопротивляетесь. Сопротивление – всего лишь тактика отсрочки, как если бы вы сказали: «Я недостаточно хорош для того, чтобы иметь то, о чем прошу».

В первую очередь, вы должны наладить отношения с самим собой. Когда вы счастливы, отношения с другими тоже становятся лучше. Счастливый человек очень привлекателен для других. Если вы хотите, чтобы вас больше любили, начните любить себя больше. Скажите «нет» критике, жалобам, нытью, обвинениям, чувству одиночества. В данный момент сделайте выбор в пользу чувства полного удовлетворения собой и мыслей, которые заставляют вас почувствовать себя счастливым.

Не существует одного определения любви, каждый понимает и принимает ее по-своему. Для одних любовь – это нежные объятия, для других важно слышать слова любви, третьи предпочитают доказательства любви в виде подарков или цветов. Мы предпочитаем, чтобы нам демонстрировали чувства любви, нежности, уважения *таким* образом, какой мы сами предпочитаем в отношении с любимыми и близкими людьми.

Я думаю, что вы постоянно должны работать над собой: не стесняйтесь продемонстрировать любовь к себе, обращайтесь с собой с любовью и нежностью, балуйте себя, докажите себе, что вы неординарная личность. Покупайте сами цветы домой, окружите себя любимыми запахами, милыми вещицами. Жизнь – это зеркальное отражение внутреннего состояния. Будьте уверены: когда ваш внутренний мир превратится в море любви и романтики, вашу вторую половинку притянет как магнитом.

Если вы хотите уйти от мыслей об одиночестве, вам нужно направить мысли в русло созидания – создайте мысленно, внутри и вокруг себя, атмосферу любви. Пусть все негативные мысли о любви и романтике исчезнут. Сделайте выбор в пользу радостных мыслей: о возможности разделить любовь с другим человеком, благодарности за умение любить и за счастье быть любимым.

Если вы сами способны удовлетворить свои потребности, вы не будете чувствовать себя обездоленным и незащищенным, но это зависит от того, насколько вы себя любите. Если вы искренне любите личность, которой являетесь, чувствуете себя спокойно и уверенно, то вы прекрасно поладите с домашними и коллегами. Вы заметите, что по-другому реагируете на ситуацию и окружающих. Те заботы и дела, которые раньше казались чрезвычайно важными, больше не будут казаться жизненно необходимыми. Новые люди войдут в вашу жизнь, а тем,

кто вас окружал в старой жизни, возможно, придется исчезнуть. Страшно? Да, возможно, но вместе с тем замечательно, ново, эмоционально.

Как только вы почувствуете в себе силы начать новую жизнь, когда определите для себя, чего ждете от новых отношений, смело заводите знакомства. Не ждите, когда прекрасный принц постучится в вашу дверь. Для знакомства выбирайте места, где сами любите бывать, тогда у вас есть возможность встретить человека с похожими интересами и мировоззрением. Удивительно, как быстро можно встретить новых друзей. Будьте открыты и равнодушны, Вселенная ответит вам высшим благом.

Запомните: когда вы делаете выбор в пользу радостных мыслей – вы счастливы, когда вы счастливы – люди тянутся к вам и любые отношения налаживаются.

Дорогая Луиза!

Я женщина сорока трех лет, до сих пор не замужем. Я делала аффирмации о своем удивительном, любящем муже, который появится в моей жизни, посещала многочисленные группы для одиноких и т. д., но пока никакого результата. Я решила оставаться девственницей, пока не найду своего самого лучшего друга, но последние четыре года были самыми долгими и одинокими в моей жизни. Я никогда не обнималась и не целовалась, однако я чту священную природу моей сексуальности, оставаясь девственной. Мне интересно, слышит ли Бог мои молитвы или мне придется привыкнуть к одиночеству навсегда. Мысль о такой возможности заставляет меня плакать, и я не могу представить, как я вынесу это. Должна ли я прекратить повторять свои аффирмации для любовных отношений? Может, мне просто бросить все это?

Дорогая моя!

Я понимаю Ваше желание и стремление ввести в Вашу жизнь идеального друга и поделиться с ним Вашей любовью. Вы не одиноки в этом. Но в данный момент у Вас никого нет, и Вы делаете себя несчастной. Я бы тоже хотела иметь любящего друга в своей жизни, но у меня такого нет. Меня тоже уже никто не целует четыре года, однако эти годы не стали самыми одинокими годами моей жизни. Меня часто обнимали, потому что я обнимаю многих, очень многих людей. Моя жизнь богата и наполнена, потому что я ее такой делаю. Я Вам очень сочувствую и знаю, что Вам не нужно страдать. Вы не наказаны Богом и жизнью.

Да, продолжайте аффирмации для любовных отношений и развивайте Ваши аффирмации, чтобы внести больше любви в Вашу жизнь. Делайте аффирмации для радости и счастья, для самореализации. Делайте аффирмации для выполнения работы, которая поможет исцелить планету. Выполняйте работу на благо общества, чаще выбирайтесь из дома и помогайте другим. Разбивайте свою жизнь. Дарите другим любовь. Будьте благодарны и цените все хорошее, что у Вас есть в жизни. Радуйтесь! Жизнь создана для того, чтобы ею наслаждаться.

Дорогая Луиза!

Мне скоро уже пятьдесят лет, я был женат в течение тринадцати лет, а сейчас я разведен вот уже пятнадцать лет. В настоящее время у меня завязались отношения с любящей, прекрасной женщиной, с которой мы встречаемся три года. Хотя я люблю ее, когда бы она ни поднимала вопрос о браке, я чувствую невероятное сопротивление – как к мысли о каких-либо обязательствах, так и к мысли о законном союзе.

Мысль о финансовой ответственности «навсегда» за кого-то еще пугает меня. Однако я чувствую, что моя подруга ожидает ответа на вопрос о браке в самом ближайшем будущем, и не знаю, что делать. Я боюсь, что потеряю ее, инициировав разрыв, которого я на самом деле не хочу (это

ужасно ранит ее), а также, что она, в конце концов, потеряет терпение из-за моей нерешительности. Вы можете помочь мне справиться с моими внутренними противоречиями?

Дорогой друг!

Скажите правду. Объясните точно, как Вы себя чувствуете и почему. Покажите ей письмо, если Вам трудно объяснить все словами. Вы должны найти способ объясниться, если Вы хотите сохранить хорошие отношения. Если Вы оба не можете общаться друг с другом, то Вы в затруднительном положении. Если Вы уверены, что любите эту женщину, то, возможно, Вы готовы принять несколько советов. Попросите опытного человека помочь Вам рассмотреть все эти сложные проблемы. В Вашем случае кроется гораздо больше, чем Вы осознаете.

Вы делаете то же, что делают многие люди. Вы смотрите в прошлое, чтобы узнать, каким будет будущее. Складывается впечатление, что первый брак не был удачен и Вы были рады расстаться. Вы больше не тот человек, каким были, и это не та ситуация.

Делайте аффирмацию: «Я ОСВОБОЖДАЮСЬ ОТ ПРОШЛОГО И ЖИВУ В НАСТОЯЩЕМ». Благословите Ваши последние отношения, и пусть будет так!

Дорогая Луиза!

У меня связь с мужчиной, в которого я влюблена, несмотря на то, что я не могу назвать эти отношения любовными. Он знает о моих чувствах к нему, но утверждает, что он не готов быть с женщиной из-за своего бывшего опыта, как он выражается. Кроме того, когда мы вдвоем или в компании, он ведет себя так, как будто мы пара. У него много хороших качеств, но он также вспыльчив и иногда бывает резок и груб с другими людьми и со мной.

Я бы действительно хотела найти способ общения с ним, не только из-за своих чувств к нему, но и потому, что мне просто нравится находиться в его обществе. Я бы хотела иметь с ним дело в непринужденной, приятной обстановке, но я в смущении и не знаю, как мне себя вести.

Я временно приостановила отношения с ним по собственной воле после его «грубого периода». Что мне следует предпринять, чтобы сохранить эти отношения, но придать им лучшую, чем сейчас, форму?

Дорогая моя!

Вы попали в старую ловушку, думая, что Вы можете изменить мужчину, если достаточно сильно его любите. Это никогда не срабатывает. Следующим шагом в этих отношениях для него станет применение к Вам физического насилия.

Вам все-таки нужно проделать большую работу, чтобы полюбить себя и создать основу для самоуважения. Вероятно, Ваши детские впечатления заставляли Вас испытывать недостаточное чувство собственного достоинства. «ТЕПЕРЬ Я РАЗВИВАЮ ГЛУБОКОЕ ЧУВСТВО СОБСТВЕННОГО ДОСТОИНСТВА И САМОУВАЖЕНИЯ» – такая аффирмация может стать хорошей для Вас. Я знаю, что Вы можете гораздо больше, чем сами думаете.

Дорогая Луиза!

Полтора месяца назад я сказал своей невесте, что я не в состоянии справиться с болью, которую она мне причиняет, и я хочу отменить нашу свадьбу и разорвать отношения. С самого начала я не ждал ничего хорошего от наших отношений, и я просто хотел, чтобы она освободила меня от обязательств.

Однако после того как я не видел ее полтора месяца, я не могу продолжать свою жизнь и по какой-то неизвестной причине хочу вернуть ее – даже понимая, что она не подходит мне. У нее осталось много озлобленности и чувства обиды от ее предыдущего брака, от которого она полностью не

смогла освободиться. Временами она изливает все это на меня, а я не могу вынести, когда она это делает.

Дорогой друг!

Конец отношений тяжело воспринимается почти всегда и всеми. Мы часто отдаем наши силы другому человеку, чувствуя, что он или она есть источник любви, которую мы испытываем. Затем, если этот человек оставляет нас, мы чувствуем себя опустошенными. Мы забываем, что любовь находится внутри нас. У нас есть силы, чтобы контролировать свои чувства. Помните, ни один человек, место или вещь не имеют силы над нами. Благословите их с любовью и оставьте в покое.

Некоторые из нас настолько изголодались по любви, что готовы терпеть самые безрадостные отношения, лишь бы быть с кем-то. Нам всем нужно развивать любовь к себе настолько, чтобы мы привлекали к себе только тех людей, которые посланы для нашего высшего блага.

Мы все должны отказаться принимать жестокость в любом проявлении. Если мы это примем, то скажем Вселенной, что заслуживаем того, во что верим, и в результате на нас снизойдет еще больше. Делайте для себя аффирмацию: «Я ПРИНИМАЮ В СВОЙ МИР ТОЛЬКО ДОБРЫХ И ЛЮБЯЩИХ ЛЮДЕЙ».

Дорогая Луиза!

В последнее время много говорят о взаимоотношениях мужчины и женщины, и я стала задумываться об этом. Почему некоторым мужчинам нравятся женщины, которые обращаются с ними как с ничтожеством? Независимо от того, что рядом с ними есть хорошие женщины, эти мужчины находят предлог, чтобы отказаться от доброты и любви. Говорят, что женщины, с которыми дурно обращаются, испытывают недостаток в самоуважении, но пока редко речь заходит о мужском самоуважении. Как Вы смотрите на это?

Дорогая моя!

Если бы Ваша мать обращалась с Вами как с ничтожеством, Вы бы связывали такое обращение с любовью. Когда мы растем, мы представляем женщину, которая будет обращаться с нами так, как это делала наша мать. Хорошие женщины заставляли бы нас чувствовать себя некомфортно и даже так, будто нас не любят. То же самое происходит с женщинами, с которыми жестоко обращались их отцы в детстве. Они часто бессознательно стремятся к мужчинам, которые будут продолжать обращаться с ними жестоко.

Вот почему работа над прощением так важна. Нельзя сказать, что случившееся в прошлом было хорошо, но нужно освободить себя из тюрьмы обиды и горечи. Я знаю, что прожила слишком много лет в жалости к себе и обиде. И только после того как я простила прошлое, я смогла начать создавать хорошую жизнь для себя. Обида, жалость к себе не могут принести радость в нашу жизнь.

Таким образом, Вы видите, что у нас у всех есть зоны комфорта в наших отношениях с другими. Зоны комфорта формируются, пока мы молоды. Если наши родители относились к нам с любовью и уважением, то мы перенимали такой вид отношений, будучи любимыми.

По своей природе женщины склонны проявлять уязвимость и в результате больше готовы считать, что их жизнь складывается не лучшим образом. Это, однако, возможно изменить, если большее число мужчин будет готово подстроиться под их уязвимость. Аффирмация для всех нас: «Я ОТКРЫВАЮ СВОЕ СЕРДЦЕ ДЛЯ ЛЮБВИ».

Дорогая Луиза!

Около года назад я вдруг узнала, что мой муж встречался с другой женщиной. С тех пор она переехала в другой город, но ситуация в целом причинила мне сильную эмоциональную боль, я потеряла веру и уверенность в

себе. Мой муж теперь заявляет, что я «не его тип», и думает, что он попал в западню в наших отношениях. (Дело в том, что наши религиозные убеждения запрещают развод.) Бывает, он ясно показывает мне, что другая женщина подходит ему больше и он не хочет продолжать со мной прежние отношения. Я работала над собой, но когда я с ним, я всегда чувствую себя так, будто недостаточно хороша, и теряю все, достигнутое ранее. Нужно ли мне с кем-нибудь проконсультироваться? Мой муж не приемлет никакие книги о браке или позитивном мышлении и не проявляет интерес к консультациям.

Я не могу сказать о себе, что я некрасивая, у меня много положительных черт, и я знаю, что другие мужчины хотели бы видеть меня в качестве своей жены.

Дорогая моя!

Среди всех проблем, с которыми Вы столкнулись, главным вопросом является то, что Вы должны продолжать работать над собой. Вы тот единственный человек, которому и нужно измениться. При этом вырабатывайте уверенность в себе. Знайте, что Вы совершенное создание. Не пытайтесь добиться еще чьей-либо любви – из этого ничего не получится. Перестаньте искать одобрение у Вашего мужа. Любите себя, и любовь придет к Вам во всех необходимых Вам аспектах.

Когда Вы сами начнете меняться, люди вокруг увидят это и сами станут меняться. Возможно, что Ваш муж изменится, а может и нет, если заметит изменения в Вас. Все зависит от него. Это не сделает его «плохим человеком». Вы просто не предназначены друг для друга.

В отношении того, что Вы «увязли в безысходной ситуации», скажу следующее: будучи детьми, мы не имеем права выбора религиозных убеждений. Однако, став взрослыми, если посмотрим на другие религии, мы найдем такие, которые больше обращены к индивиду, и такие, в которых правила на ограничения в отношении людей очень строгие. Если бы Вам пришлось выбирать религию сегодня, выбрали бы Вы такую, которая обрекает Вас на то, чтобы остаться с человеком, который не хочет быть с Вами? Разве не лучше найти духовную поддержку, чтобы стать тем, кем Вы хотите?

Конечно, сходите на консультацию. Там Вам помогут, направят Вас в Вашем духовном развитии, а также научат слышать то, что раньше не слышали. Как только Вы сделаете свой внутренний выбор, Вы заметите, что люди реагируют на Вас по-иному, включая Вашего мужа. Хорошей аффирмацией для Вас могла бы стать: «Я ПРЕКРАСНА, ПОЛНА ЛЮБВИ, И КАЖДОЕ ПРИНИМАЕМОЕ МНОЙ РЕШЕНИЕ НЕСЕТ МНЕ БЛАГО».

Время от времени я спрашиваю тех, кого люблю: «Что мне сделать, чтобы любить вас еще больше?»

Я хочу смотреть на мир через призму любви, я люблю все, что вижу.

Любовь существует! Я освобождаюсь от чувства острой нехватки любви, я позволяю ей самой найти меня в подходящий для этого момент.

Любовь окружает меня, радость наполняет весь мой мир.

Я пришел в этот мир, чтобы научиться любить себя больше и разделить эту любовь с окружающими.

Мой партнер – любовь всей моей жизни. Мы обожаем друг друга.

Жизненные принципы очень просты – то, что я отдаю, возвращается ко мне. Сегодня я отдаю любовь.

Я счастлив в любви. Каждый день ознаменован новым знакомством.

Я с удовольствием смотрюсь в зеркало, говоря: «Я люблю тебя, я действительно люблю тебя».

Сейчас я заслуживаю любовь, романтику и радость – благо, которое жизнь должна подарить мне.

Твоя и моя любовь – это сила. Любовь приносит мир на Землю.

Любовь – это все, что нас окружает.

Я окружен любовью. Все хорошо.

Мое сердце открыто. Я говорю на языке любви.

У меня замечательный любимый человек. Мы живем в любви и согласии.

Глубоко в центре моего бытия скрыт неиссякаемый источник любви.

У меня прекрасные интимные отношения с человеком, который по-настоящему любит меня.

Я родом из самого любящего уголка моего сердца, я знаю, что любовь открывает все двери.

Мне нравится моя внешность, все любят меня. Любовь встречает меня, где бы я ни был.

Я строю только здоровые отношения. Ко мне всегда хорошо относятся.

Я очень благодарен за всю любовь в моей жизни. Любовь встречает меня повсюду.

Длительные красивые отношения делают мою жизнь ярче.

Глава 7

Успешная карьера

Как добиться успеха в работе? Для большинства из нас этот вопрос становится одним из важных в жизни, а для многих является проблемой. Однако вы всегда сможете похвастаться профессиональными успехами, стоит только изменить образ мыслей в отношении работы.

Вы никогда не сможете получить удовольствие от работы, если ненавидите ее или своего шефа. Какая ужасная аффирмация! Вам и впредь не удастся найти работу по душе, если придерживаться обозначенной позиции. Хотите работать с удовольствием – измените подход к ситуации. Я глубоко убеждена, что каждый человек и каждый предмет на рабочем месте излучают добро и любовь. Начните с вашей нынешней работы: убедите себя, что это всего лишь ступень к «пьедесталу».

Вы занимаетесь текущей работой из-за мыслей и убеждений, которые остались в прошлом. Возможно, ваши родители повлияли на отношение к ней. Неважно, в ваших силах изменить ситуацию к лучшему. Отнеситесь с любовью к начальнику, коллегам, клиентам, зданию, где работаете, району, лифтам, ступенькам, офису, мебели. Это поможет создать в душе атмосферу любви и покоя, вы убедитесь, что окружение ответит тем же.

Я никогда не могла понять причин, по которым одни могут унижать и оскорблять других. Предположим, вы являетесь владельцем, менеджером или руководителем. Разве вы сможете добиться эффективного результата от работы подчиненных, если выбираете тактику угроз и оскорблений? Мы все хотим, чтобы наши старания оценили, похвалили и вознаградили в должной степени. Если вы являетесь поддержкой для подчиненных, уважаете их, результат работы будет превосходным.

Пожалуйста, не думайте, что сложно найти работу. Это может быть фактом для одних, но не должно быть правдой для вас. Вам только понадобится работа, и ваше сознание откроет возможности. Пусть страх не переломит веру. Когда слышите о неблагоприятных тенденциях в бизнесе и экономике, немедленно проговорите про себя: «Возможно, это правда для некоторых, но только не для меня. Я всегда успешен, неважно, чем я занимаюсь и что происходит».

Люди всегда спрашивают меня об аффирмациях, которые помогают построить благоприятные рабочие отношения. Действительно, для многих это существенный вопрос. Я глубоко убеждена: все, что я отдаю, возвращается ко мне сторицей. Это является истиной в любом аспекте нашей жизни, в том числе и работе. Работая в коллективе, важно понять, что всех, кто вас окружает, и все, что вас окружает, привело сюда чувство любви, и это их Божественное право – находиться здесь в данный момент. Божественная гармония наполняет нас, и мы можем благотворно работать вместе.

Не существует проблем, которые невозможно разрешить. Нет вопросов без ответов. Перешагните через грань неразрешенности проблемы, ищите Божественное решение любой дилеммы. Помните, что из каждого спора, раздора вы извлекаете опыт. Освободите свое сознание от модели поведения, которая привела к негативной ситуации.

Вы знаете, что вы успешны во всем, чем занимаетесь. Вы исполнены стремлением к целям и желанием работать. Вы с радостью и охотой помогаете другим. Божественная гармония царит в вашей душе, атмосфере, которая вас окружает, в отношениях с вашими коллегами.

Например, вам нравится ваша работа, но не устраивает зарплата, примите с любовью то вознаграждение, которое вы имеете на данный момент. Благодарность за то, что вы имеете сейчас, послужит благодатной почвой для роста доходов в будущем. И пожалуйста, никаких жалоб на работу и коллег. Ваше сознание привело вас к ситуации, в которой вы находитесь сейчас. Избрав другой подход к жизни, вы сможете перейти на другой уровень жизни. Вы можете сделать это!

Вы можете снять напряжение так. Прежде чем пойти на работу, проделайте это простое упражнение: сядьте удобно и сконцентрируйтесь на своем дыхании. В течение 10–15 минут не позволяйте мыслям одолевать вас. Как только почувствовали, что в голову начинают закрадываться разные мысли, заставьте сознание опять сосредоточиться на дыхании. Позвольте себе каждый день хотя бы минут 10 побыть в тишине, даже мысленно. В этом упражнении нет ничего сложного. Напишите или напечатайте на листочке эту аффирмацию и разместите ее на видном для вас месте: «Моя работа – тихая гавань. Я отношусь к работе с благодарностью. Я ко всему отношусь с любовью, мне тепло и комфортно на работе. Я спокоен». Когда вы думаете о своем начальнике, проговорите про себя эту аффирмацию: «Я отдаю только то, что хочу получить. Любовь и признание к другим возвращаются ко мне в любых ситуациях».

Не относитесь к жизни как к повседневной суете. Жизнь может быть наполнена любовью и радостью, потому что ваша работа – Божественное предназначение. Не забудьте говорить себе каждый день, перед тем как идти на работу: «Неважно, где я нахожусь, существуют только бесконечное добро, бесконечная мудрость, бесконечная гармония, бесконечная любовь».

Работа позволяет мне раскрыть таланты и способности, я благодарен за свою работу.

Радость, которую я испытываю от работы, является неотъемлемой частью моей удачи в жизни.

Мне легко дается принятие решений. Я приветствую новые идеи и следую своим обещаниям.

На работе я и мои коллеги радуемся успехам друг друга.

Когда я просыпаюсь утром, я предвкушаю отличный день. Мои ожидания и надежды приводят к положительному опыту.

Лучшая работа сама ищет меня, сейчас тот момент, когда мы встретились.

Я искренне верю, что мы сейчас здесь, чтобы сделать друг друга счастливыми. Я проецирую эту убежденность на взаимоотношения с окружающими.

Я выбираю здоровый стимул в отношениях. Во время перерывов я доброжелательно общаюсь со всеми и слушаю с участием своих собеседников.

Мне легко выступать перед другими. Я уверен в себе.

Когда я сталкиваюсь с проблемами на работе, я не стесняюсь попросить о помощи.

Я создаю хорошее настроение на работе. Я понимаю, что Вселенной управляют свои законы, я следую этим законам во всех жизненных ситуациях.

Я знаю, что, когда выкладываюсь на работе, меня ждет вознаграждение.

Ограничения – единственная возможность для успешного роста. Они служат ступенями к пьедесталу.

Возможности повсюду. У меня масса возможностей.

Я играю главную роль в собственном фильме под названием «Моя жизнь». Я одновременно являюсь сценаристом и режиссером. Я с удовольствием придумываю роль для себя в сцене «Моя работа».

Я с уважением отношусь к коллегам. В свою очередь, меня тоже уважают.

Совместная работа – это часть одной из жизненных целей. Мне нравятся люди, с которыми я работаю.

Я заслуживаю успешной карьеры, я принимаю ее сейчас.

Каждый, кого я встречаю сегодня на работе, мне интересен как личность.

У меня неиссякаемый потенциал. В будущем меня ждет только хорошее.

Я с удовольствием провожу время на рабочем месте. В нашем коллективе царит взаимоуважение.

Моя работа позволяет полностью реализовать потенциал. Я успешно справляюсь со всеми обязанностями.

Я могу создать позитивный настрой в коллективе.

Глава 8

Жизнь без стресса

Это момент, когда вы любите или не любите жизнь. Физическое состояние человека – это отражение его мыслей и чувств, ваши мысли – фундамент будущего. Если вы нервничаете по любому поводу, если склонны делать из мухи слона, вы никогда не обретете внутренний покой.

Мы много говорим о стрессе сегодня. Кажется, каждый подвержен стрессу. Слово стресс стало притчей во языцех, стресс стал для многих отговоркой, на которую можно свалить свои неудачи. Мы утверждаем: «У меня стресс» или «Это такое напряжение», «Это стресс, стресс, стресс».

Я думаю, что стресс – это страх перед постоянными переменами в жизни. Состояние стресса – это ширма, которой мы прикрываем неумение контролировать собственные чувства. Возможность возложить вину на кого-либо или на что-либо дает нам право играть роль невинной жертвы. Но роль жертвы не приносит удовлетворения, она не меняет ситуацию.

Часто стрессовое состояние напрямую связано с неумением четко определить для себя жизненные приоритеты. Многие считают, что деньги – это главное в жизни. Это неправда. Есть то, что намного важнее и ценнее для нас, то, без чего мы не можем жить. Что это? Дыхание.

Дыхание – это самая ценная субстанция в нашей жизни, мы принимаем как само собой разумеющееся, что за выдохом идет вдох. Если не сделаем вдох, мы не протянем и трех минут. Если Сила, которая создала нас, ниспослала нам право делать вдох и выдох на протяжении всего времени, которое нам отведено, почему мы не можем принять, что все необходимое тоже будет ниспослано Свыше?

Когда мы доверим самой жизни позаботиться обо всех проблемах, страшное слово «стресс» исчезнет само собой.

У вас нет времени, чтобы растрчивать его на негативные мысли и эмоции, это приведет лишь к тому, чего вы больше всего боитесь. Если вы практикуете позитивные аффирмации, а желаемый результат заставляет себя ждать, обратите внимание на то, как часто в течение дня вы даете выход негативным эмоциям или расстраиваетесь. Возможно, преградой для позитивных перемен служат негативные эмоции, они не позволяют аффирмациям проявить себя.

В следующий раз, когда вы находитесь в состоянии стресса, спросите у себя, что пугает вас. Стресс – это просто страх. Вам не нужно бояться жизни или собственных эмоций. Попробуйте выяснить для себя причины страха, который поселился в душе. Ваша цель – радость, гармония и покой. Гармония – это когда вы находитесь в мире с самим собой. Невозможно испытывать стресс и быть в гармонии с собой одновременно.

Поэтому, когда вы испытываете стресс, сделайте что-нибудь, чтобы освободиться от страха: дышите глубоко или прогуляйтесь быстрым шагом. Повторяйте себе: «Я единственная сила в моем мире, я создаю спокойную, любящую, радостную, наполненную жизнь».

Вы хотите жить с чувством защищенности. Не позволяйте маленькому слову «стресс» взять верх над собой. Не пользуйтесь им как оправданием внутреннего и внешнего напряжения. Ничто – ни человек, ни место, ни предмет – не имеют власти над вами. Вы единственный хозяин своих мыслей, мысли создают вашу жизнь. Учитесь создавать мысли, которые заставляют вас чувствовать себя хорошо. Это то, что позволит вам жить в радости. Радость имеет свойство притягивать только хорошее.

Я освобождаюсь от всех страхов и сомнений, жизнь становится для меня простой и понятной.

Я создаю для себя мир, свободный от стресса и страхов.

Я расслабляю мышцы шеи и освобождаюсь от напряжения в плечах.

Я медленно делаю вдох и выдох, напряжение исчезает с каждым движением.

Я способный человек, я могу справиться со всем, что выпадает на мою долю.

Я сосредоточен. С каждым днем я чувствую себя более защищенным.

Я эмоционально уравновешенный человек.

Я чувствую себя свободно и раскованно, мне легко общаться с окружающими.

Я уверенно выражаю свои чувства. Я спокоен в любой ситуации.

У меня прекрасные отношения с друзьями, членами семьи и коллегами. Меня ценят.

Я не волнуюсь по поводу финансов. Я всегда могу оплатить счета вовремя.

Финансовая стабильность дает мне чувство свободы и уверенности в будущем.

Атмосфера любви окружает меня дома и на работе.

Я доверяю себе решение всех проблем, которые возникают в течение дня.

Я освобождаюсь от детских страхов. Я уверенный, сильный человек.

Когда чувствую напряжение, я расслабляю все мышцы и части тела.

Я освобождаюсь от негатива, который еще присутствует в теле и мыслях.

Я на пути позитивных перемен во всех сферах жизни.

У меня есть сила оставаться спокойным перед лицом перемен.

Я хочу учиться. Чем больше я учусь, тем больше я расту.

Неважно, сколько мне лет, я всегда могу учиться новому и делаю это с уверенностью.

Я закрываю глаза, думаю о хорошем, вдыхаю доброту.

Глава 9

Самоуважение

Вы никогда не будете ценить и уважать себя, если плохо думаете о себе.

Самоуважение – это когда вы испытываете чувство удовлетворения собой как личностью. Удовлетворение собой развивает чувство уверенности в себе. В свою очередь, уверенность развивает чувство собственного достоинства. Когда вы примете эту аксиому, остальные проблемы станут вам по плечу.

Поскольку самоуважение – это то, что вы думаете о себе, вы вольны думать все, что хотите. В таком случае, почему вы принижаете свои достоинства?

Вы родились с чувством полной уверенности в себе. Вы пришли в этот мир с уверенностью в своей неповторимости. Будучи маленьким ребенком, вы были самым совершенством. Вам не приходилось ничего предпринимать – вы уже были совершенством и вели себя, как будто знали об этом. Вы знали, что были центром Вселенной. Вы не боялись попросить того, чего хотели. Вы просто выражали свои эмоции. Мама знала, когда вы были чем-то недовольны; по правде говоря, все окружающие моментально узнавали об этом. Когда вы были счастливы, улыбка озаряла сразу всю комнату. Вас переполняло чувство любви и уверенности.

Маленькие дети не смогут выжить без любви и заботы окружающих людей. Становясь взрослыми, мы учимся жить без любви, но ребенок физически не сможет выжить без любви. Дети любят каждый сантиметр своего тела, даже собственные фекалии. Они не испытывают чувства вины, стыда, им чуждо сравнение с другими. Они знают, что они неповторимы и прекрасны.

Вы были такими же. Но в один прекрасный момент, в детстве, ваши родители из лучших побуждений внушили вам собственное чувство неуверенности, научили вас чувствовать неадекватность и страх. С этого самого момента вы начали отрицать собственную неповторимость. Эти чувства и мысли не были истиной, и сейчас у них нет оснований. Поэтому я хочу вернуть вас в то время, когда вы действительно любили себя, и в этом поможет работа с зеркалом.

Работа с зеркалом проста и очень эффективна. Ее смысл заключается в том, что произносить аффирмации нужно, глядя в зеркало. Зеркало отражает наши истинные чувства. В детстве взрослые внушили нам большинство негативных установок, при этом смотря прямо в глаза, грозя пальцем. Даже сегодня многие из нас, глядя в зеркало, произносят зачастую негативные аффирмации в свой адрес. Мы либо критикуем, либо ругаем себя.

Самый быстрый способ добиться положительного результата от аффирмаций – глядя себе в глаза, произносить положительные установки. Я прошу людей произносить что-нибудь хорошее о себе каждый раз, когда они смотрят на себя в зеркало.

Если в течение дня вы попадаете в неприятные ситуации или испытываете негатив, подойдите к зеркалу, посмотрите себе в глаза и скажите: *«В любом случае я люблю тебя»*. Все плохое в жизни проходит, а любовь к себе остается неизменной, и это самое главное качество в вашей жизни. Если в жизни происходят приятные вещи, подойдите к зеркалу и скажите: *«Спасибо тебе»*. Откройте себя по-новому, практикуя это прекрасное упражнение.

Я прошу вас первым делом утром и вечером подойти к зеркалу, посмотреть себе в глаза и сказать: *«Я люблю тебя, я действительно люблю тебя. Я принимаю тебя таким, какой ты есть»*. Возможно, будет трудно поначалу, но когда это войдет в привычку, эта аффирмация станет истинной для вас. Разве это не здорово!

Вы убедитесь, что, когда у вас появится чувство самоудовольнения и самоуважения, вам легко будет справиться с недостатками в себе, которые необходимо изжить, потому что вы

будете точно знать, что для вас есть благо. Любовь – не абстрактная материя, она живет внутри вас. Чем больше вы любите, тем больше любят вас.

Поэтому делайте выбор в пользу нового образа мыслей о себе, подберите слова, для того чтобы рассказать себе обо всех своих достоинствах, о том, что вы заслуживаете все благо, которое жизнь дарует нам.

Дорогая Луиза!

Я очень маленькая женщина (всего 140 см роста), и люди говорят мне, что я хорошенькая. У меня есть ребенок, но мне понадобилось кесарево сечение, потому что я слишком маленькая для нормальных родов. Я глубоко уверена, что мое тело не развилось до своего полного потенциала и что со мной что-то не так. Я очень расстроена.

Есть ли какая-либо особая причина, по которой в этой жизни мне досталось такое маленькое тело? Если так, то как мне этим воспользоваться наилучшим образом? Существуют ли аффирмации, которые Вы могли бы мне дать?

Дорогая моя!

Вы можете спросить баскетболиста, почему это он решил родиться таким высоким. Скажете ли Вы ему, что он «переразвил» свой потенциал и с ним что-то не так? У него в жизни проблем не меньше Вашего, но они отличаются. Вы оба видите жизнь в собственном уникальном ракурсе. Проблема не в Вашем теле, а в том, как Вы на это реагируете. Ваша реакция – всего лишь мысль, а мысль можно изменить. Не важно, в каком теле мы обнаружим себя на этот раз, мы хотим радоваться в нем.

Если Вы не любите себя такой, какая Вы есть, то Вы научите Вашего ребенка тем же чувствам. Я бы предложила Вам обоим встать перед зеркалом и говорить: «*Я люблю себя, я совершенна*». Делайте это каждый день. Эти слова станут частью Вашей жизни. Все хорошо.

Я веду себя адекватно в любой ситуации.

Я хочу хорошо относиться к себе. Я достоин любви к себе.

Я твердо стою на ногах. Я принимаю и использую собственную силу.

Я с уверенностью высказываюсь о себе.

Неважно, что люди говорят или делают.

Для меня важно, как я реагирую и какие слова о себе принимаю на веру.

Я делаю глубокий вдох и позволяю себе расслабиться. Я чувствую невесомость во всем теле.

Я принимаю и люблю себя таким, какой я есть здесь и сейчас.

Я смотрю на мир через призму любви и признания. В моем мире все прекрасно.

У меня высокое чувство собственного достоинства, потому что я горжусь собой.

Я с охотой освобождаюсь от борьбы и страданий. Я заслуживаю только хорошего.

С каждым днем жизнь становится более прекрасной. Я с нетерпением жду того, что мне принесет новый день.

Я ни маленький, ни большой человек. Я никому ничего не должен доказывать.

Сегодня ни один человек, ни одно место, ни один предмет не могут раздражать или злить меня. Я хочу жить в мире.

Я уверен в том, что могу найти решение любой проблемы, которая может возникнуть на моем пути.

Жизнь во всем поддерживает меня.

Мое сознание наполнено здоровыми, позитивными, любящими мыслями, они сами проявляют себя в моем жизненном опыте.

Я плыву по реке жизни и знаю, что я в безопасности. Силы небесные оберегают и ведут меня.

Я принимаю других такими, какие они есть, в свою очередь, они принимают меня.

Я замечательный и чувствую себя великолепно. Я благодарен за свою жизнь.

Сегодняшний день больше никогда не повторится, я хочу с радостью прожить его.

У меня есть чувство собственного достоинства, сила и уверенность, чтобы с легкостью двигаться вперед по жизни.

Самый большой подарок для самого себя – это ничем не обусловленная любовь.

Я люблю себя таким, какой я есть. Я больше не жду того момента, когда стану безупречным, для того чтобы начать себя любить.

* * *

Когда аффирмации становятся неотъемлемой частью вас самих, наступает момент, когда необходимо освободить их. Для себя вы решили, чего хотите от жизни. Вы вдохнули в аффирмации жизнь посредством слов и мыслей. Теперь вы должны отпустить их во Вселенную, для того чтобы законы самой жизни вернули их к вам.

Волнуясь и испытывая сомнение по поводу результатов аффирмации, вы задерживаете весь процесс. Перед вами не стоит задача понять, каким образом аффирмации достигнут желаемой цели. Вы должны заявить о том, что есть нечто, что вам необходимо в этом мире. Вселенная сама преподнесет свои дары. Вселенная куда мудрее вас и знает, как осуществить то, о чем ее просят.

Единственная причина, которая вводит вас в сомнения и становится преградой к осуществлению желаемого, – это часть вас, которая не верит в то, чего вы заслуживаете. Возможно, эти убеждения так сильны, что берут верх над аффирмациями.

Если вы произносите аффирмацию: «Мой доход постоянно растет», а на самом деле это не так, тогда можно предположить, что в вас сильны укоренившиеся убеждения, что вы не заслуживаете процветания. А может, в вашей семье были сильные негативные убеждения в отношении денег, и в вас еще жива частица, которая живет старыми предубеждениями.

Будучи послушными маленькими детьми, мы с охотой перенимали у родителей жизненные стандарты, и сегодня, будучи взрослыми, мы руководствуемся ими на протяжении всей своей жизни... до тех пор пока не решим остановиться и пересмотреть их.

Ваши родители, возможно, частенько повторяли: «Деньги нелегко достаются». Сегодня, не испытав достоверность этой фразы на себе, в сознании мы просто принимаем слова на веру. Если вы верите в это, Вселенная не сможет сделать для вас больше, до тех пор, пока вы не освободитесь от подобных мыслей.

Часто прошу людей вспомнить высказывания своей семьи в отношении разных аспектов жизни. Если вы хотите поправить финансовое положение, возьмите лист бумаги и напишите все, что в вашей семье говорилось о деньгах, когда вы еще были ребенком. Если вы вспомнили негативные утверждения (помните, что эти утверждения служили аффирмациями для членов семьи), то вашей задачей становится превращение негативных аффирмаций в позитив-

ные. Освободите себя от плена негативных аффирмации ваших родителей, тем самым вы освободите себя для потока добра и благ в каждой сфере жизни.

Пожалуйста, не поддавайтесь неудачам. Вы учитесь новому процессу. По мере того, как вы становитесь специалистом в этой сфере, жизнь становится проще, интереснее.

Неважно, насколько прекрасен сегодняшний момент, помните, что завтра может быть ярче и интереснее. Вселенная всегда милостиво ждет, для того чтобы воссоединить наши мысли со своими законами. Когда мы становимся единым целым, все получается. Это возможно. Вы можете сделать это. Я могу сделать это. Мы все можем сделать это. Сделайте усилие.

Вы будете так счастливы.

Весь мир вокруг вас изменится к лучшему.

Управляй своей судьбой

Введение

Я решила написать это произведение в дополнение к другим, потому что во множестве писем, которые я получаю, и во время моих лекций мне продолжают задавать вопросы о самых главных вещах: о смысле жизни; о том, как мы можем стать лучше, несмотря на наш прошлый опыт; о том, что уже могло повлиять на нас; о том, что ждет нас впереди и какими будут оставшиеся годы нашей жизни. Мои собеседники – люди, интересующиеся метафизическими понятиями, и те, кто стремится изменить свою жизнь путем изменения мышления. Они освобождаются от старых негативных стереотипов и убеждений. Они также учатся больше любить самих себя.

На случай, если вы не знакомы с моей философией, я хотела бы дать несколько пояснений в отношении терминов, которыми я обозначаю некоторые понятия. Прежде всего, я часто употребляю такие слова, как Вселенная, Бесконечный Интеллект, Высшая Сила, Бесконечный Разум, Дух, Бог, Сила Вселенной, Врожденная Мудрость и т. п., в отношении той силы, которая создала Вселенную и которая присутствует в каждом из нас. Если эти термины вас не устраивают, мысленно замените их другими, которые вам ближе и понятнее. В конечном счете важно не само слово, а его значение.

Что касается моей философии вообще, то я полагаю важным для себя еще раз рассмотреть те понятия, которые составляют ее жизненную основу, хотя возможно, что вы уже слышали об этом от меня, а если нет – то услышите впервые.

Все очень просто: по моему глубокому убеждению, что мы даем, то мы и получаем; мы несем полную ответственность за все события нашей жизни: и хорошие, и так называемые плохие, так как сами способствуем возникновению тех или иных ситуаций. Мы создаем жизненный опыт с помощью собственных слов и мыслей. Создавая в своей душе покой и гармонию и настраиваясь на положительный образ мыслей, мы будем привлекать к себе только положительные явления и людей, которые думают подобным же образом. И наоборот, когда мы «зацикливаемся» на обвинениях и обидах, чувствуя себя жертвой, наша жизнь становится бессмысленной и полной разочарований, и мы начинаем притягивать к себе людей с аналогичным образом мыслей. Короче говоря, я утверждаю, что наше восприятие самих себя и окружающего превращается в нашу реальную жизнь.

Основные идеи моей философии могут быть сформулированы следующим образом.

1. Это всего лишь мысль, а мысль можно изменять. Я верю, что все в жизни начинается с мысли. Какой бы ни была проблема, наши переживания являются внешними последствиями наших мыслей. Даже ненависть к самому себе есть только ненависть к мысли о себе. Например, если вы думаете «Я плохой человек», эта мысль вызывает чувство ненависти, которое вас подавляет. Не будь у вас этой мысли, чувство не возникло бы. Мысли можно изменить. Сознательно выберите себе новую мысль, например: «Я замечательный». Измените мысль – и чувство изменится тоже. Каждая наша мысль создает наше будущее.

2. Точка силы всегда в настоящем моменте. Все, что мы имеем, это настоящее. Все, что мы предпочитаем думать, во что мы верим и что говорим сегодня, формирует тот жизненный опыт, который нам предстоит пройти завтра, спустя неделю, месяц, год и т. д. Когда мы сосредотачиваемся на наших сегодняшних помыслах и убеждениях и тщательно отбираем их, как если бы мы выбирали подарок для близкого друга, мы в силах по собственному выбору задать направление своей дальнейшей жизни. Если же мы сосредотачиваемся на прошлом, у

нас не хватает энергии для настоящего. Если мы живем будущим, мы живем в фантазиях. Реальное время существует только сейчас. И отсюда начинается процесс наших изменений.

3. Мы можем освободиться от прошлого и всех простить. Когда мы держимся за прошлые печали, мы страдаем. Мы позволяем ситуациям и людям из нашего прошлого властвовать над нами. И мысленно отдаемся им в рабство. Они продолжают контролировать нас, тогда мы заикливаемся на непрощении. Вот почему так важно научиться прощать. Простить – это значит избавиться от того, кто причинил нам боль, и перестать отождествлять себя с той личностью, которой причинили боль. Прощение позволяет вырваться из бессмысленного замкнутого круга боли, гнева и упреков, который держит нас в плену собственных страданий. Мы прощаем не какой-то поступок или действие, но людей, совершивших его, мы прощаем их страдания, смятение, неумение, отчаяние и их человеческие слабости. Как только мы выскажем наши чувства и освободимся от них, мы сможем двигаться дальше.

4. Наш разум навсегда связан с Единым Бесконечным Разумом. Мы связаны с Бесконечным Разумом – этой Высшей Силой, которая создала нас и заронила в нас искру Божественной души. Наш врожденный Разум – это тот же Разум, который руководит всей жизнью. Наша задача – понять законы жизни и действовать в соответствии с ними. Высшая Сила любит свои создания, но также дает нам свободу воли в принятии решений. Это Сила Добра, и она направляет нашу жизнь, когда мы позволяем это делать. Это не карающая сила отмщения. Это – закон причины и следствия. Это – абсолютная любовь, свобода, понимание и сочувствие. Она стоит перед нами и с улыбкой ждет, когда мы научимся объединиться с ней. Очень важно, чтобы наша жизнь повернулась в сторону Божественной души, которая есть для нас источник добра.

5. Любите самих себя. В любви к себе будьте щедры и свободны от условностей. Хвалите себя как можно больше. Когда вы поймете, что вы любимы, эта любовь начнет распространяться вовне и перейдет во все сферы вашей жизни, чтобы возвращаться к вам вновь и вновь, многократно усиливаясь. Следовательно, любя самого себя, вы поможете исцелению планеты. Чаще всего причинами наших проблем бывают обиды, страх, критицизм и чувство вины. Но мы можем изменить привычный образ мыслей, простить себя и других, научиться любить себя, и тогда эти разрушающие чувства останутся в прошлом.

6. Каждый из нас однажды принимает решение воплотиться на этой планете в определенной точке времени и пространства для того, чтобы получить знания, способствующие нашей духовной эволюции. Я верю, что мы все совершаем бесконечное путешествие сквозь вечность. Мы выбираем себе пол, цвет кожи, страну, а затем оглядываемся в поисках той идеальной пары родителей, которые полностью отвечают нашим требованиям. Все события, которые происходят в нашей жизни, и все люди, с которыми мы сталкиваемся, дают нам полезные уроки.

Любите свою жизнь и самих себя...
Я поступаю именно так!

Глава 1

Тема детства: формирование нашей будущей личности

Я с любовью гляжу в прошлое на того ребенка, которым была когда-то, и понимаю, что в меру своих сил и знаний он старался быть как можно лучше.

Мое начало

На лекциях люди часто смотрят на меня и думают: «Ну конечно, ей легко говорить, у нее в жизни никогда не было проблем, у нее на все готов ответ». Это далеко не так. Лично я не знаю ни одного хорошего учителя, который не прошел бы через многие внутренние кризисы. У большинства из них было невероятно трудное детство. Только излечив собственную боль, они поняли, как помочь исцелиться другим.

Что касается меня, то, насколько я помню, я была совершенно счастливым ребенком до полутора лет, когда мои родители неожиданно развелись. Моя мать, не имея никакого образования, пошла работать уборщицей. Меня поочередно отдавали в разные детские приюты. Мир в моих глазах рухнул. Я ни на что не могла рассчитывать, никто не брал меня на руки и не любил меня. В конце концов мать смогла устроиться домработницей и взяла меня жить к себе. Но к этому времени вред уже был нанесен.

Когда мне исполнилось пять лет, мать снова вышла замуж. Спустя годы, она говорила мне, что сделала это ради того, чтобы у меня был свой дом. К сожалению, ее новый муж оказался человеком грубого нрава, и жизнь для нас обеих превратилась в ад. В тот же самый год меня изнасиловал сосед. Когда это открылось, мне сказали, что я сама виновата и что я опозорила семью. Дело передали в суд, и я до сих пор помню, какой травмой для меня было медицинское освидетельствование, которое меня заставили пройти. Насильник получил приговор – 16 лет заключения. Я жила в страхе, что его освободят и он отомстит мне за то, что я такая плохая девочка, которая засадила его в тюрьму.

Кроме того, я росла в годы Великой депрессии, и мы были очень бедны. Наша соседка каждую неделю давала мне по 10 центов, и эти деньги шли в семейный бюджет. В те времена на 10 центов можно было купить батон хлеба или коробку овсяных хлопьев. На день рождения и Рождество соседка дарила мне огромную сумму – целый доллар, и моя мать шла в магазин «Вулворт» и покупала мне белье и чулки на весь год. Одевалась я в то, что давали в благотворительном фонде. Мне приходилось носить платья не своего размера.

Я с детства узнала, что такое физические оскорбления, тяжелый труд, бедность и насмешки в школе. Каждый день меня заставляли есть чеснок, чтобы не завелись глисты. Глистов у меня не было, но и друзей тоже не было. Я была девочкой, от которой плохо пахло и которая одевалась как пугало.

Теперь я понимаю, что моя мать не могла меня тогда защитить, потому что сама не умела защищаться. Она была воспитана в убеждении, что женщина должна терпеть от мужчины все. Прошло много лет, прежде чем я поняла, что мне необязательно придерживаться такого же образа мыслей.

Когда я была ребенком, мне постоянно внушали, что я глупая, никчемная и уродливая – чертово отродье, которое приходится кормить. Как же я могла хорошо к себе относиться, если меня постоянно бомбардировали негативными утверждениями? В школе я обычно забивалась в угол и оттуда смотрела, как играют другие дети. Я была никому не нужна, ни дома, ни в школе.

Когда мне было лет 12–13, мой отчим решил бить меня поменьше. Вместо этого он стал ложиться со мной в постель. Так начался новый кошмарный период, который продолжался, пока я не сбежала из дому, едва мне исполнилось 15 лет. В этот момент мне так не хватало любви, я так мало уважала себя, что могла переспать с любым парнем, которому захотелось меня обнять. У меня отсутствовало понятие о собственном достоинстве, откуда же было взяться нравственности?

В 16 лет я родила ребенка, девочку. Она пробыла со мной пять дней, после чего я передала ее новым родителям. Вспоминая об этом теперь, я понимаю, что моему ребенку нужно было найти путь именно к этим родителям, а я послужила только средством воплощения. Мне необходимо было испытать этот стыд. При отсутствии у меня самоуважения и негативном отношении к себе это было закономерно.

Все начинается с детства

Сейчас мы много говорим о подростковой беременности и о том, как это ужасно. При этом как-то упускается из виду, что если у девочки есть чувство собственного достоинства и самоуважения, она вряд ли забеременеет. Но когда вам с детства внушают, что вы ничтожество, то по логике вещей это ведет к половым заболеваниям и беременности.

Наши дети – самое ценное, что у нас есть, и прискорбно видеть отношение ко многим из них. В настоящее время среди бездомных людей в нашей стране растет количество матерей с детьми. Это позорное явление, когда матери ночуют на улице и возят свои пожитки на тележках из универмагов. Маленькие дети в буквальном смысле растут на улице. Наши дети станут нашими будущими лидерами. Какими духовными ценностями будут обладать эти бездомные дети? Как они могут уважать других людей, если мы так мало заботимся о них?

Как только ребенок подрастает и может сидеть перед телевизором, на него обрушивается реклама продуктов, которые зачастую вредны для нашего здоровья и благополучия. Например, посмотрев получасовую детскую программу, я увидела рекламу сладких напитков, сладких каш, кексов, конфет и всяких игрушек. Сахар усиливает негативные эмоции, и потому маленькие дети кричат и плачут. Эта реклама может быть хороша для производителей товаров, но никак не для детей. Кроме того, реклама развивает в нас чувство неудовлетворенности и жадности. Нас воспитывают в сознании того, что жадность – это нормальное и естественное свойство человека.

Родители говорят, что в двухлетнем возрасте дети бывают невыносимы. Многие не понимают, что в этот период ребенок начинает словами выражать те эмоции, которые подавляют в себе его родители. Сахар усиливает эти подавляемые чувства. В поведении маленьких детей всегда в точности отражаются эмоции и чувства, которые испытывают взрослые. То же самое происходит с подростками, когда они начинают бунтовать. Скрытые эмоции родителей угнетают ребенка, и он открыто выражает свои чувства посредством бунта против взрослых. Родители получают то, что заслужили.

Мы позволяем нашим детям просиживать сотни часов у телевизора и после удивляемся, отчего так много насилия и преступлений в школе и в молодежной среде. Мы осуждаем преступность и не несем никакой ответственности за то, что сами способствуем этому явлению. Ничего удивительного, что в школе появилось оружие – по телевизору нам постоянно его показывают. Дети хотят иметь все, что они видят. Телевидение учит нас хотеть.

Многое из того, что мы видим по телевизору, также учит нас неуважительному отношению к женщинам и старикам. Телевидение дает очень мало позитивного восприятия. И это очень стыдно, потому что телевидение располагает огромными возможностями для воспитания людей. С помощью телевидения сформировалось то больное и нефункциональное общество, в котором мы сейчас живем.

Сосредотачиваясь на негативном, мы порождаем еще больше негативного в жизни. Вот почему в нашем мире сейчас так много зла. Все средства массовой информации – телевидение, радио, газеты, журналы – способствуют этой концентрации зла, в особенности когда изображают насилие, преступления и оскорбления. Если бы они сосредоточили внимание на позитивном, то через какое-то время количество преступлений резко снизилось бы. Если бы наши мысли были только позитивными, со временем мир преобразился бы.

Мы можем помочь

Существуют способы, которыми мы можем помочь исцелить наше общество. Я верю, что необходимо раз и навсегда прекратить оскорблять детей. Дети, которые подвергаются оскорблениям, имеют низкую самооценку и, вырастая, часто становятся хулиганами и преступниками. В наших тюрьмах полно людей, которых оскорбляли в детстве. И мы с чувством собственной правоты продолжаем наказывать и оскорблять их во взрослом возрасте.

Нам не помогут ни дополнительные тюрьмы, ни новые законы о борьбе с преступностью, если мы сосредоточим внимание исключительно на преступлениях и преступниках. Я считаю, что наша тюремная система нуждается в коренном пересмотре. С помощью оскорблений никого не исправишь. Нужно проводить в тюрьмах групповую психотерапию как для заключенных, так и для охранников и надзирателей. Развитие самоуважения у каждого человека, находящегося внутри тюремной системы, станет значительным шагом вперед на пути к исцелению общества.

Да, я согласна, что есть преступники, которые не подлежат исправлению и должны быть изолированы от общества. Но в большинстве случаев те, кто отбывает свое наказание, возвращаются обратно в нормальную жизнь. Все, чему их научила тюрьма, – это как стать более опытными преступниками. Если бы мы могли излечить их от боли и страданий, перенесенных в детстве, они больше не стали бы наказывать общество.

Ни один маленький мальчик не рождается хулиганом. Ни одна маленькая девочка не рождается жертвой. Эти черты поведения являются результатом воспитания. Самый закоренелый преступник когда-то был крошечным ребенком. Нам нужно изменить стереотипы, способствующие негативным явлениям. Если бы мы внушили каждому ребенку, что все человеческие существа достойны уважения и любви, если бы мы поощряли в детях их таланты и способности и учили их мыслить положительными образами, то мы могли бы преобразить общество в течение жизни одного поколения. Эти дети станут в будущем родителями и нашими новыми лидерами. За два поколения мир неузнаваемо изменится. Люди начнут относиться друг к другу с уважением и любовью. Наркотики и алкоголизм отойдут в прошлое. Не нужно будет запираить двери домов. Радость станет естественной частью человеческой жизни.

Эти позитивные изменения начинаются на уровне сознания. Вы можете способствовать их осуществлению, поддерживая в себе определенный образ мыслей. Поверьте в то, что это возможно. Каждый день медитируйте, представляя себе, что наше общество возвращается к былому величию, предначертанному для Америки самой судьбой. Вы можете регулярно утверждать:

Я живу в мирном обществе.
Все дети благополучны и веселы.
Каждый досыта накормлен.
У каждого есть жилье.
Для каждого есть подходящая работа.
У каждого есть самоуважение и достоинство.

Понимание нашего «внутреннего ребенка»

Игра – это первая цель, к которой стремится вновь воплотившаяся душа. Ребенок грустит, оказавшись там, где ему не разрешено играть. Многих детей воспитывали таким образом, что они должны были на все спрашивать позволения у родителей; они не могли самостоятельно принимать решения. Другие дети росли под грузом совершенства. Им не разрешали делать ошибок. То есть им не разрешали учиться, поэтому теперь они так боятся принимать решения. Такой детский опыт способствует неуверенности в себе во взрослом возрасте.

Не думаю, чтобы нынешняя система школьного образования помогала ребенку сформироваться как личности. В ней слишком много конкуренции, и, кроме того, она требует от ребенка умения приспособливаться. Я также считаю, что вся система тестирования в школах развивает в детях чувство неполноценности. Детство – это нелегкая пора. Слишком многое подавляет творческий дух и способствует появлению чувства собственной никчемности.

Если у вас было трудное детство, то, возможно, сейчас вы по-прежнему отвергаете ребенка в самом себе. Может быть, вы даже не подозреваете, что внутри вас живет тот несчастный ребенок, которым когда-то были вы и который, наверное, продолжает мучить сам себя. Этот ребенок нуждается в исцелении. Этот ребенок нуждается в любви, которой вы были лишены, и только вы сами можете дать ему эту любовь.

Всем нам очень полезно регулярно разговаривать с ребенком внутри нас. Мне нравится проводить один день в неделю с моим ребенком. Утром я просыпаюсь и говорю: «Привет, малышка Лу. Сегодня наш день. Пойдем погуляем. Мы славно повеселимся». И в этот день мы все делаем вместе – я и малышка Лу. Я разговариваю с ней вслух или про себя, объясняю ей разные вещи. Я говорю ей, какая она красивая и умная девочка и как я ее люблю. Я говорю ей все то, что хотела бы услышать сама, когда была маленькой. К концу дня у меня прекрасное настроение, и я знаю, что ребенок внутри меня счастлив.

Вы можете найти свою детскую фотографию. Поставьте ее на видное место, рядом с ней можно поставить цветы. Каждый раз, проходя мимо, говорите: «Я тебя люблю. Я с тобой, чтобы заботиться о тебе». Вы можете исцелить ребенка, который внутри вас. Когда этот ребенок счастлив, вы тоже счастливы.

Вы также можете писать вместе со своим ребенком. Возьмите две ручки разного цвета и лист бумаги. Правой рукой (если вы обычно пишете правой) напишите вопрос. Затем возьмите другую ручку в левую руку, и пусть ребенок напишет ответ. (Делайте наоборот, если вы левша.) Это поразительно эффективный способ для установления связи с ребенком внутри вас. Ответы, полученные на ваши вопросы, будут для вас неожиданными.

В книге Джона Полларда «Сами себе родители» предлагается множество упражнений, показывающих, как войти в контакт и как разговаривать с ребенком внутри себя. Когда вы будете готовы исцелить его, вы найдете подходящий способ.

Каждый негативный посыл, полученный вами в детстве, можно превратить в положительное утверждение. Пусть ваш разговор с самим собой будет непрерывным потоком положительных аффирмаций, развивающих чувство самоуважения. Вы посеете новые семена, которые взойдут и будут расти, если их хорошо поливать.

Аффирмации для развития самоуважения

Я любимое и желанное дитя.
Мои родители меня обожают.
Мои родители гордятся мной.
Мои родители поощряют меня.

Я люблю себя.
Я умный и сообразительный.
Я талантлив и творчески одарен.
Я всегда здоров.
У меня много друзей.
Я умею любить.
Я нравлюсь людям.
Я знаю, как заработать деньги.
Я умею экономить деньги.
Я добрый и любящий.
Я потрясающая личность.
Я умею заботиться о себе.
Мне нравится, как я выгляжу.
Я доволен своим телом.
Я вполне хорош.
Я заслуживаю самого лучшего.
Я прощаю всех, кто когда-либо обидел меня.
Я прощаю самого себя.
Я принимаю себя таким, какой я есть.
Все уже хорошо в моем мире.

Я такая, какая я есть

Я не слишком велика и не слишком мала. Мне не нужно никому доказывать, кто я есть. Я знаю, что являюсь совершенным и уникальным воплощением жизни. У меня было много других воплощений в бесконечности, и каждое из них идеально соответствовало какой-то конкретной жизни. Я довольна, что на этот раз стала именно такой и появилась на свет в этом месте и в это время. Я самодостаточна. Мне принадлежит вся жизнь. Мне не нужно бороться, чтобы стать лучше. Сегодня я люблю себя больше, чем вчера, и отношусь к себе как к горячо любимому существу. Я лелею себя. Я сияю радостью и красотой. Я питаюсь любовью, и она окрыляет меня. Чем больше я люблю себя, тем больше я люблю людей. Все вместе мы с любовью растим будущий мир, который будет еще прекраснее. Я с радостью сознаю свое совершенство и совершенство жизни.

И так оно и есть!

Глава 2

Мудрые женщины

Я утверждаю здесь свою силу женщины. Если в данный момент в моей жизни нет идеального мужчины, то я могу стать идеальной женщиной для самой себя.

Данная глава предназначена главным образом для женщин. Но я прошу мужчин помнить, что чем больше женщин усвоит эти понятия, тем лучшее станет жизнь для мужчин. Идеи, полезные для женщин, также годятся и для мужчин. Просто замените местоимение «она» на «он», как это годами делают женщины.

Нам предстоит многое сделать и многому научиться

Жизнь состоит из непрерывающегося опыта, который учит и двигает нас вперед. Очень долго женщины были полностью подчинены прихотям мужчин и их взглядам на жизнь. Нам говорили, что, когда и как мы должны делать. Я помню, как маленькой девочкой я училась тому, чтобы ходить на два шага позади мужчины, смотреть на него снизу вверх и говорить: «Что я должна делать, и о чем я должна думать?» Не то чтобы меня этому учили в буквальном смысле, но перед моими глазами был пример моей матери, которая поступала именно так, и я усваивала ее манеру поведения. Ее воспитали в духе полного подчинения мужчине, поэтому она принимала грубость и оскорбления как должное. То же самое делала и я. Вот превосходный пример того, как мы усваиваем стереотипы.

Мне понадобилось долгое время, чтобы осознать, что такое поведение ненормально и несправедливо в отношении меня как женщины. Постепенно изменяя свою систему взглядов и убеждений, я создавала в себе чувство самоуважения и собственной значимости. И одновременно изменился мир вокруг меня. Я перестала привлекать к себе властных и агрессивных мужчин. Внутреннее самоуважение и чувство собственной значимости – вот наиболее важные вещи, которыми могут обладать женщины. И если у нас нет этих качеств, мы должны развивать их в себе. Когда мы ценим себя как личность, мы не оказываемся в положении униженных и оскорбленных. Такое поведение возможно только в том случае, если мы думаем, что мы недостаточно хороши или никчемны.

Независимо от того, какими нас воспитали и каким оскорблениям мы подвергались в детстве, мы можем научиться любить себя теперь. Если мы, женщины и матери, будем учиться развивать в себе чувство собственного достоинства, эта черта характера автоматически перейдет к нашим детям. Наши дочери не позволят, чтобы их оскорбляли, а наши сыновья будут с уважением относиться к людям, в том числе ко всем женщинам, которые встретятся им в жизни. Ни в одном мальчике нет врожденной потребности оскорблять других, и ни одна девочка не появляется на свет с комплексом жертвы и отсутствием самоуважения. И тот, и другой тип поведения является приобретенным. Дети получают уроки насилия и учатся быть жертвами. Если мы хотим, чтобы взрослые люди в нашем обществе относились друг к другу с уважением, мы должны растить наших детей, развивая в них добрые чувства и самоуважение. Только таким способом можно достичь подлинного взаимного уважения между мужчинами и женщинами.

Давайте действовать сообща

Развитие самосознания у женщин не означает принижения роли мужчины. Дискриминация мужчин ничем не лучше дурного обращения с женщинами. Самоуничижение тоже беспо-

лезно. Мы не хотим занимать подобную позицию. Все мы слишком привязаны к определенным стереотипам поведения, и я считаю, что пора от них отказаться. Бесполезно винить самих себя или мужчин во всех бедах нашей жизни, от этого ситуация не изменится. Обвинять кого-либо – это всегда проявление *бессилия*. Самое лучшее, что мы можем сделать для мужчин, это перестать быть жертвами и действовать сообща. Если человек обладает чувством самоуважения, его будут уважать все вокруг. Мы хотим исходить из любви, которая есть в наших сердцах, и воспринимать каждое существо на этой планете как нуждающееся в этой любви. Когда женщины осознают это, мы сможем сдвинуть горы, и весь мир преобразится.

Как я отмечала ранее, эта глава предназначена главным образом для женщин, но и мужчины могут многое из нее почерпнуть, так как все эти способы годятся как для женщин, так и для мужчин. Женщинам необходимо знать – *действительно знать*, – что они не являются гражданами второго сорта. Это – миф, повторяемый в определенных слоях общества и лишенный всякого смысла. Все души равны, и, более того, они не имеют пола. Я знаю, что в самом начале движения феминисток женщины были настолько возмущены несправедливостями по отношению к ним, что обвиняли мужчин буквально во всем. Хотя в то время это было понятно и объяснимо – этим женщинами нужно было высказать неудовлетворенность своим положением, что было своего рода психотерапией. Вы обращаетесь к врачу, чтобы избавиться от комплекса детских обид, и вам *необходимо* выговорить перед ним все свои чувства, прежде чем приступать к лечению. Когда группа людей долгое время находится в подавленном состоянии, то стоит ей впервые почувствовать свободу, как она становится дикой и неуправляемой.

Мне кажется, ярким подтверждением этому является сегодня Россия. Можете ли вы хотя бы вообразить, сколько гнева и ярости накопилось в душах людей, которые многие годы жили в условиях жестоких репрессий и террора? Потом внезапно страна стала «свободной», но ничего не предпринимается, чтобы исцелить этих людей. Учитывая все обстоятельства, происходящий сейчас в России хаос есть нормальное и естественное явление. Этих людей никогда не учили заботиться о других или любить самих себя. У них отсутствуют поведенческие модели и установки на мирную спокойную жизнь. Я считаю, что вся страна нуждается в серьезной психотерапии, чтобы залечить свои раны.

Однако стоит только подождать, пока люди выплеснут свои чувства, и раскачавшийся маятник вернется в нормальное положение. Именно это и происходит сейчас с женщинами. Для них наступило время освободиться от гнева и обвинений, от комплекса жертвы и от чувства бессилия. Женщинам пора признать свою силу и утвердиться в ней, осмыслить происходящее и начать создавать тот мир равенства, в котором они хотят жить.

Когда женщины научатся заботиться о себе, уважать и ценить себя, все человечество, включая мужчин, сделает огромный скачок в правильном направлении. Между мужчинами и женщинами установятся отношения любви и взаимного уважения. Каждый поймет, что нам нечего делить, и мы будем благословлять друг друга. Мы все можем быть счастливы и благополучны.

У нас есть возможности для осуществления перемен

В течение долгого времени женщины стремились к большей самостоятельности. Сейчас у нас есть возможность стать такими, какими мы хотим быть. Да, между мужчиной и женщиной сохраняется значительное неравенство в отношении заработка и *юридических* прав. Мы по-прежнему должны довольствоваться теми решениями, который выносит суд. *Законы* написаны для мужчин. При рассмотрении дел судьи исходят из того, как бы мог поступить *нормальный мужчина*, даже если речь идет об изнасиловании.

Я хотела бы призвать женщин начать массовую кампанию с целью пересмотра существующих законов, чтобы они в равной степени учитывали интересы обоих полов. В решении важ-

ных вопросов женщины представляют собой огромную коллективную силу. Вспомните, ведь именно женщины избрали президентом Билла Клинтона, такова была реакция большинства избирательниц на заявления Аниты Хилл. Нам следует напоминать о том, что все вместе мы очень сильны. Энергия женщин, объединившихся ради единой цели, действительно является могучей силой. Семьдесят пять лет назад женщины вели борьбу за предоставление им избирательных прав. Сегодня мы можем баллотироваться в президенты.

Мы прошли долгий путь, и мы не хотим этого забывать. Да, мы только начинаем новый этап нашей эволюции. Нам многое предстоит сделать и многому научиться. Современные женщины подошли к новым границам свободы, – и нам нужны творческие решения, отвечающие интересам всех женщин без исключения, в том числе одиноких.

Возможности безграничны!

Сто лет тому назад незамужняя женщина могла стать только прислугой в чьем-то доме, причем жалованье ей обычно не платили. У нее не было ни социального статуса, ни права голоса, и ей оставалось принимать жизнь такой, какая она есть. В те времена женщина нуждалась в мужчине, чтобы обеспечить себе нормальную жизнь, а иногда – чтобы просто выжить. Даже пятьдесят лет тому назад у незамужней женщины выбор в жизни был невелик.

Сегодня незамужняя американка имеет неограниченные возможности. Она может подняться так высоко, как это позволяют ее способности и вера в свои силы. Она может путешествовать, выбирать себе работу, зарабатывать хорошие деньги, иметь много друзей и всячески самоутверждаться в жизни. Она даже может иметь нескольких сексуальных партнеров и поддерживать любовные связи по своему желанию. Современная женщина может родить ребенка, не выходя замуж, и это нисколько не повредит ее положению в обществе. Так поступают многие известные актрисы, дизайнеры и прочие знаменитости. Женщина может создавать собственный стиль жизни.

Как жаль, что многие женщины продолжают жаловаться и плакать по поводу того, что рядом с ними нет мужчины. Нам не следует чувствовать себя ущербными, если у нас нет мужа или любимого человека. Когда мы «ищем любовь», мы тем самым признаем, что ее у нас нет. Но любовь есть в каждой женщине. Никто не может дать нам той любви, какую мы можем дать сами себе. И никто не может лишить нас этой любви. Поэтому не надо искать любовь там, где ее нет. Потребность найти себе партнера действует также разрушающе, как любая вредная привычка. Если мы испытываем такую потребность, она свидетельствует только о внутренней неудовлетворенности. Это такое же нездоровое чувство, как зависимость от разного рода допингов. Это все равно, что говорить себе: «Со мной что-то не так».

Потребность найти партнера вызывает массу страхов. Она сопровождается переживаниями типа «я недостаточно хороша». Мы так озабочены и подавлены идеей поиска партнера, что многие женщины согласны терпеть около себя любого мужчину, даже если он оскорбляет и унижает их. Мы не должны так поступать по отношению к себе!

Нам не нужно создавать себе жизнь, полную боли и страданий, или чувствовать себя одинокими и несчастными. Все зависит от нашего выбора, и мы можем найти новые варианты, которые поддержат нас и принесут чувство удовлетворения. Конечно, нас приучили к тому, что наш выбор в жизни ограничен. Но так было раньше. Нам следует помнить, что сила всегда существует в настоящий момент, и мы можем начать создавать себе новые перспективы прямо сейчас. Воспринимайте свое одиночество как дар!

Китайская поговорка гласит: «Половина неба держится на женщинах». Настало время доказать, что это правда. Однако мы ничего не добьемся, если будем жаловаться, возмущаться или развивать в себе комплекс жертвы, тем самым отдавая свою силу мужчинам и сложившейся системе отношений. Мужчины не делают нас жертвами – это делаем мы сами, позволяя им

властвовать над собой. Наши отношения с мужчинами зеркально отражают то, что мы думаем о себе. Мы часто ищем в других любви и тепла, но все, что они могут нам дать, это отражение нашего собственного отношения к себе. Поэтому, чтобы двигаться вперед, нам необходимо улучшить важнейшие из взаимоотношений – отношения с самой собой. Основная цель моей работы – это помочь женщинам осознать свою силу и воспользоваться ею наиболее конструктивными способами.

Любовь к себе есть наиболее важная разновидность любви

Нам всем необходимо очень ясно представлять, что *всякая любовь в нашей жизни начинается с себя*. Очень часто мы ищем в образе отца, возлюбленного или мужа «идеального мужчину». Пора стать «идеальной женщиной» для самой себя. Но как это сделать? Начнем с того, что честно посмотрим на свои недостатки, но не для того, чтобы увидеть себя с плохой стороны, а чтобы увидеть препятствия, созданные нами же, которые мешают нам быть такими, какими мы можем быть. Мы можем устранить эти препятствия и изменить свою жизнь, не занимаясь самобичеванием. Да, многие установки были усвоены нами еще в детстве. Но если мы когда-то им научились, то сегодня можем разучиться. Мы полностью сознаем, что хотим научиться любить самих себя. Для этого определим несколько основных направлений.

1. Прекратите всякую критику. Это бесполезное действие; критика никогда не ведет к позитивному результату. Не занимайтесь самокритикой – сбросьте с себя эту тяжесть прямо сейчас. Не критикуйте окружающих, ведь те недостатки, которые мы находим в других, являются проекцией изображения тех качеств, которые мы осуждаем в себе. Думать о другом человеке плохое – вот одна из главных причин нашей ограниченности. Не жизнь, не Бог, не Вселенная, а только мы судим себя сами.

Я люблю и одобряю себя во всем.

2. Не запугивайте себя. Все мы хотим прекратить это делать. Слишком часто мы терроризируем себя своими собственными мыслями. В каждый момент времени нас занимает одна определенная мысль. Давайте научимся думать позитивными аффирмациями. Таким способом наше мышление изменит нашу жизнь в лучшую сторону.

Я являюсь воплощением Божественного и прекрасного в мире и с этого момента живу полной жизнью.

3. Будьте верны себе. Мы связываем себя обязательствами по отношению к другим людям, забывая при этом о себе. Только от случая к случаю мы находим время для себя. Относитесь к себе внимательно и ответственно. Любите себя. Заботьтесь о своем сердце и о душе.

Мой самый любимый человек – это я.

4. Относитесь к себе как к любимому существу. Уважайте себя и лелейте. Любя себя, вы будете более открыты для того, чтобы получать любовь от других. Закон любви требует, чтобы вы концентрировали внимание на том, чего вы действительно хотите, а не на том, чего вы не хотите. Сосредоточьтесь на любви к себе.

Я люблю себя именно такой, какая я есть.

5. Ухаживайте за своим телом. Ваше тело – это драгоценный храм. Если вы собираетесь прожить долгую активную жизнь, значит вы хотите заботиться о себе сейчас. Вы хотите хорошо выглядеть, а главное – хорошо себя чувствовать. Правильное питание и физические упражнения имеют важное значение. Вы хотите сохранить свое тело гибким и подвижным до последнего дня вашей жизни на этой прекрасной Земле.

Я здорова, счастлива и благополучна.

6. Занимайтесь самообразованием. Мы слишком часто жалуемся на нехватку знаний и не знаем, как с этим быть. Но вы умны и сообразительны, и вы можете учиться. Сейчас повсюду есть книги, кассеты, учебные курсы. Если вы стеснены в средствах и не можете их купить, пользуйтесь библиотекой. Я знаю, что буду учиться до последнего дня моей жизни на этой планете.

Я постоянно учусь и совершенствуюсь.

7. Создавайте свое финансовое будущее. Каждая женщина имеет право на собственные деньги. Нам очень важно усвоить это убеждение. От него во многом зависит наше ощущение собственной значимости. Мы всегда можем начать экономить с небольших сумм. Важно то, что мы откладываем деньги постоянно.

Я постоянно повышаю свой доход.

Все, чем я занимаюсь, улучшает мое финансовое положение.

8. Развивайте в себе творческие способности. Вашим творчеством может быть любое занятие, которое приносит вам удовлетворение. Это может быть все что угодно – от домашней выпечки до проектирования зданий. Если у вас есть дети и мало свободного времени, договоритесь с кем-нибудь из подруг по очереди присматривать за детьми. Вы и ваша подруга должны освободить время для себя. Вы заслуживаете этого.

Я всегда нахожу время для творчества.

9. Живите так, чтобы радость и счастье стали центром вашего мира. Источник радости и счастья всегда находится внутри нас. Убедитесь в том, что вы связаны с этим источником. Стройте свою жизнь на основе радости.

Мой мир построен на радости и счастье.

10. Развивайте прочную духовную связь с жизнью. Совсем не обязательно, чтобы эта духовная связь совпадала с вашим религиозным воспитанием. В детстве у вас не было выбора. Теперь вы взрослый человек и можете выбирать себе духовные убеждения. Время одиночества – это особое время в жизни человека. Самое важное – наладить взаимоотношения с самой собой. Не спешите, спокойно размышляйте, соединитесь со своим внутренним «Я», которое руководит вами.

Мои духовные убеждения поддерживают меня и помогают полностью реализоваться в жизни.

Вы можете переписать вышеизложенные установки и перечитывать их ежедневно в течение месяца или двух, пока они прочно не уложатся в вашем сознании и не станут частью вашей жизни.

Любовь многолика

Многим женщинам не суждено в этой жизни иметь детей. Не поддавайтесь расхожему убеждению, что бездетная женщина не реализует себя в главном. Я всегда верила и верю в то, что на все есть своя причина. Возможно, что у вас иное предназначение в жизни. Если вы мечтаете о ребенке и остро чувствуете, как вам его не хватает, то погорюйте об этом. И двигайтесь дальше. Налаживайте свою жизнь. Не предавайтесь горю до бесконечности. Повторяйте следующее утверждение: «Я знаю, что все, происходящее в моей жизни, правильно и хорошо. Я полностью удовлетворена».

Лично я против того, чтобы прибегать к лечению бесплодия. Если ваше тело создано для того, чтобы иметь ребенка, он обязательно родится. Если вы не можете забеременеть, на то есть основательная причина. Примите это как должное. И затем налаживайте свою жизнь.

Все методы лечения бесплодия дорогостоящи, экспериментальны и опасны. Сейчас начали появляться публикации об ужасных последствиях этого лечения. Был случай, когда женщина за огромные деньги подверглась 40 процедурам искусственного оплодотворения и в результате не только не забеременела, но заразилась СПИДом. Один из ее доноров оказался болен этой болезнью.

Не позволяйте врачам экспериментировать на вас. Когда мы прибегаем к неестественным способам для того, чтобы заставить наш организм сделать то, чему он внутренне сопротивляется, мы напрашиваемся на неприятности. Не пытайтесь обмануть матушку-природу. Посмотрите, сколько проблем возникает у женщин, которым искусственно увеличили грудь. Если у вас маленькая грудь, радуйтесь этому. Вы выбрали себе именно такое тело, когда решили появиться на свет в этой жизни. Будьте счастливы оттого, что вы такая, какая есть.

Я знаю, в моих прежних жизнях у меня было много детей. В этой жизни у меня их нет. Я считаю, что так и должно быть на этот раз. В мире столько брошенных детей, и если мы действительно хотим удовлетворить свой материнский инстинкт, то есть хороший выход – усыновить ребенка. Мы также можем заменить мать другой женщине. Возьмите одинокую, потерявшуюся в жизни женщину под свое крыло и помогите ей взлететь. Спасайте брошенных бездомных животных.

Сейчас также много одиноких матерей, которые растят детей самостоятельно. Это очень трудное дело, и я восхищаюсь каждой женщиной, которая на это решается. Этим женщинам понятно слово «устала».

Но помните, нам не нужно стремиться стать «суперженщинами» или «идеальными родителями». Усвойте некоторые навыки, прочтите несколько хороших книг по вопросам воспитания детей, их сейчас много издают. Если вы любите своих детей, у них есть прекрасный шанс вырасти и стать вашими лучшими друзьями. Они станут настоящими личностями, самостоятельными и удачливыми в жизни. Самодостаточность обеспечивает душевный покой. Я думаю, лучшее, что мы можем дать нашим детям, – это научить их любить себя, ведь дети всегда подражают взрослым. Ваша жизнь станет лучше, и жизнь ваших детей тоже. (Прочтите прекрасную книгу для родителей «Чего вы действительно желаете своим детям?», написанную доктором Уэйном У. Дайером.) Воспитание детей матерями-одиночками имеет свою положительную сторону. Сейчас женщины имеют возможность вырастить из своих сыновей таких мужчин, о которых они всегда мечтали. Женщины так много жалуются на поведение и привычки мужчин, но ведь сами женщины растят сыновей. Обвинять кого-либо – это бесполезная трата энергии. Это демонстрация бессилия. Если мы хотим видеть рядом с собой добрых и любящих мужчин, которым свойственна чуткость и другие женские черты, то давайте возьмемся за их воспитание с самого детства.

Если вы – одинокая мать, ни в коем случае не позволяйте себе ругать вашего бывшего мужа. Иначе ваши дети научатся тому, что супружеская жизнь – это война. Мать оказывает на ребенка больше влияния, чем кто-либо другой. Матери должны объединиться! Если все женщины будут действовать сообща, мы сможем вырастить *новое поколение* мужчин, обладающих теми достоинствами, о которых мы говорим.

Давайте зададим себе несколько вопросов. Если вы честно на них ответите, ваши ответы могут указать вам новое направление в жизни:

Как мне использовать это время, чтобы сделать свою жизнь как можно лучше?

Чего именно я хочу от мужчины?

Что именно я считаю для себя необходимым получить от мужчины? Что я могу сделать, чтобы заполнить пустоту в личной жизни? (Не ждите от мужчины, что он станет для вас *всем* на свете. Для него это непосильный груз.)

Что могло бы принести мне удовлетворение? Как я могу достичь этого самостоятельно?

Чем я оправдываю перед собой свое одиночество?

Если у меня никогда больше не будет мужчины, разрушу ли я свою жизнь из-за этой потери? Или создам себе прекрасную жизнь и буду указывать верный путь другим женщинам? (Хороший образ – горящий маяк!)

Что я могу сделать в жизни? Какова моя цель? Чему я должна научиться? И чему научить?

Как я могу сотрудничать с жизнью?

Помните, что малейшее позитивное изменение в вашем мышлении может разрешить самую сложную проблему. Если вы правильно ставите вопросы, жизнь обязательно ответит вам.

Найдите в себе внутренние резервы

Вот простой вопрос: «Как я могу реализовать себя в жизни, если рядом со мной нет мужчины?» Многих женщин пугает даже сама постановка вопроса, поэтому нам необходимо полностью осознать свой страх и преодолеть его. Доктор Сюзан Джефферс посвятила этой теме целую книгу, которая называется «Почувствуйте страх и найдите способ обмануть его». Я также очень рекомендую вам другую книгу этого автора «Открывая наши сердца мужчинам».

В книге Ионадженсона и Джулии Кин «Только для женщин: Создавая счастливую плодотворную жизнь» исследуются растущие возможности выбора для женщин, ведущих одинокий образ жизни. Почти каждая женщина в какой-то момент своей жизни остается в одиночестве – будучи молодой девушкой, разведенной женщиной или вдовой. Каждая невеста должна задать себе вопрос: «Хочу ли я самостоятельно растить своих детей?» Точно также всем замужним женщинам следует спросить себя: «Готова ли я к тому, чтобы жить одной?»

Как говорится в книге «Только для женщин»: «Настало время изменить, наши представления о положении женщины «без верного спутника жизни» и рассмотреть это явление в более широком контексте. Возможно, что в истории человеческой эволюции именно одиноким женщинам уготована роль первооткрывателей, с появлением которых на нашей планете начинает возникать новый уклад жизни».

Я считаю, что сегодня каждая женщина – первооткрывательница. Женщины, которые были среди первых американских поселенцев, прокладывали путь в лесу, делая зарубки на деревьях. Они рисковали жизнью. Они знали, что такое одиночество и страх. Они жили в нищете и боролись с трудностями. Им приходилось самим строить жилища и добывать пропитание. Даже если у них были мужья, то они часто и подолгу отсутствовали. Женщинам приходилось самостоятельно обеспечивать себя и своих детей всем необходимым. Они обходились собственными силами и ресурсами. И они заложили основы, на которых строилась эта страна. Сегодняшние женщины-первооткрыватели – это мы с вами. Перед нами невероятные возможности для самореализации и утверждения равенства между полами. Мы хотим расти и процветать здесь, на этой земле!

Современные женщины по уровню эмоциональной зрелости находятся на высочайшей точке своего развития. Никогда прежде женщины не были столь совершенны, как теперь. Поэтому нам пора самим определять свою судьбу. Мы получили массу возможностей, ранее недоступных женщинам. Настало время объединиться с *остальными* женщинами ради того, чтобы сделать нашу жизнь лучше. Это, в свою очередь, улучшит и жизнь мужчин. Когда женщины будут довольны и счастливы, они станут прекрасными полноправными партнерами мужчин в жизни и в работе. Мужчины почувствуют себя гораздо свободнее, общаясь с женщинами на равных. Мы хотим блага и процветания для всех.

Нам нужно создать «Руководство для успеха в жизни» специально для женщин. Это будет не только учебник по выживанию в трудных ситуациях, но и книга, помогающая выработать новую концептуальную модель жизни женщины. Мы хотим поощрить в каждой женщине жела-

ние стать лучше. Если мы относимся к кому-то с неодобрением, то это неодобрение так или иначе вернется к нам. И наоборот, если мы вселяем бодрость в других, жизнь будет вселять бодрость в нас всеми возможными способами. Жизнь умеет прощать. Жизнь всего-навсего просит нас научиться прощать самих себя и окружающих.

Найти «идеального» мужчину – не единственная возможная альтернатива, а *только один* из вариантов выбора в длинном списке имеющихся у нас возможностей. Если вы одиноки, то не откладывайте жизнь *на потом*, до того времени, когда вы найдете своего мужчину. Двигайтесь вперед и налаживайте свою жизнь сейчас. Если вы не будете этого делать, вы можете многое в жизни упустить или упустить *целую* жизнь.

Никто не спорит, что мужчина – это великолепное создание природы, *я люблю мужчин!* Но женщины, которые стремятся быть наравне с мужчинами, проигрывают им в честности и теряют свою оригинальность. Мы не хотим быть *похожими* на кого-то; мы хотим быть самими собой.

В замечательной книге Дж. Л. Форер, которая называется «Что должна знать каждая женщина, прежде чем связываться с мужчинами и с деньгами», есть такие слова: «*Задача женщины* – не соревнование с мужчиной, но утверждение себя как состоявшейся личности *женского* пола, пользующейся *всеми* гражданскими правами и привилегиями в своей стране, а также некоторыми особыми и приятными преимуществами своего положения как женщины». Мы хотим найти в себе скрытые резервы и внутреннюю связь с космосом. Мы хотим обнаружить в себе нашу Внутреннюю Сущность и реализовать ее. Каждая из нас владеет драгоценным даром мудрости, любви, покоя и радости. И эти сокровища лежат совсем рядом. Чтобы найти их, нам нужно только поглубже заглянуть в собственную душу. И сделать новый выбор. Мы, женщины, привыкли к тому, что у нас ограниченный выбор возможностей. Многие замужние женщины глубоко страдают от одиночества из-за ощущения упущенных возможностей. Они делают то же, что делала когда-то я, а именно: смотрят на мужчину и говорят: «Что я должна думать и как поступать?» Помните: чтобы изменить свою жизнь, мы должны прежде всего мысленно сделать новый выбор. Как только меняется наше мышление, окружающий мир начинает реагировать на нас по-другому.

Пользуйтесь своими сокровищами

Итак, я прошу вас заглянуть в себя и изменить свой образ мыслей. Найдите внутри себя сокровища и воспользуйтесь ими. Сокровища внутри нас – это великолепный природный дар, которым мы можем щедро поделиться с жизнью. Пользуйтесь своими сокровищами *каждый день*.

Относитесь к себе с вниманием и любовью, как к лучшему другу. Раз в неделю назначайте себе свидание и не пропускайте его. Сходите в ресторан или в кино, или в музей, или займитесь спортом, который вам особенно приятен. Оденьтесь нарядно. Поставьте на стол лучшую посуду. Наденьте самое красивое нижнее белье. Не жалейте ничего для хорошей компании. Составьте компанию *самой себе*. Не покупайте маску для лица и массаж: ухаживайте за собой. Если у вас мало денег, пусть вам сделает массаж кто-то из друзей.

Будьте благодарны жизни за все. Совершайте наугад добрые поступки. Заплатите за кого-то в автобусе. В общественном туалете подберите с пола бумажные полотенца, вытрите раковину, выбросьте бумагу в мусорное ведро, чтобы следующему посетителю было приятно зайти. Гуляя по набережной или в парке, подбирайте валяющийся мусор. Подарите цветок незнакомому человеку. Поговорите с бездомным. Помолитесь о преступнике. Скажите кому-нибудь добрые слова. Почитайте вслух одинокому старику. Делать добро очень приятно.

Мы рождаемся и умираем в одиночестве. В промежутке между рождением и смертью мы сами выбираем свой путь. Наши творческие возможности безграничны. Мы хотим испы-

тивать радость от осуществления наших потенциальных возможностей. Многим из нас с детства внушали, что мы не способны позаботиться о себе. Как хорошо сознавать, что мы умеем это делать. Говорите себе: «Что бы ни случилось, я знаю, что смогу с этим справиться».

Мы хотим создать в себе богатый внутренний мир. Пусть ваши мысли станут вашими лучшими друзьями. Большинство людей постоянно возвращаются к одним и тем же мыслям. Подсчитано, что ежедневно мы обдумываем в среднем 60 000 мыслей, и большинство из них те же, что были вчера и позавчера. Так складывается привычный негативный стереотип мышления. Живите каждый день с новыми мыслями. Пусть эти мысли будут творческими. Придумывайте новые способы решения старых дел. Выработайте крепкую жизненную философию, на которую вы сможете опереться в любых случаях. Моя личная философия такова:

1. Я всегда в безопасности, и Бог хранит меня.
2. Мне открывается истина обо всем, что мне нужно знать.
3. Все, в чем я нуждаюсь, приходит ко мне в нужный день и час.
4. Жизнь – это радость, и она полна любви.
5. Я люблю и любима.
6. Я здорова и полна жизненных сил.
7. Все, что я делаю, приносит мне успех.
8. Я хочу измениться и духовно вырасти.
9. Все уже хорошо в моем мире.

Я часто повторяю эти фразы. Как только у меня что-то не ладится, я произношу их снова и снова. Например, когда мне не по себе, я повторяю: «Я здорова и полна жизненных сил», пока не почувствую себя лучше. Если я иду одна по темной улице, то повторяю про себя: «Я всегда в безопасности, и Бог хранит меня». Эти убеждения вошли в меня настолько прочно, что я могу прибегнуть к ним в любую секунду. Напишите по порядку утверждения, отражающие на сегодняшний день вашу жизненную философию. Вы всегда сможете внести в этот перечень изменения и дополнения. Создайте собственные законы лично для себя и живите по ним уже сейчас. Создайте свой собственный безопасный и надежный мир. Единственная сила, которая могла бы повредить вам или разрушить ваш мир, это ваши собственные мысли и убеждения. А мысли и убеждения можно изменить.

В настоящий момент у вас есть идеальный партнер – это вы сами! Именно такой образ вы себе выбрали, прежде чем появиться на свет для этой жизни. Теперь вы проведете вместе целую жизнь. Наслаждайтесь взаимоотношениями с самой собой. Пусть они будут прекрасны и полны любви. Любите себя. Любите свое тело – вы сами его выбрали, и оно будет с вами до конца жизни. Если вам хочется изменить что-то в собственной личности, измените. Сделайте это с любовью и с улыбкой, смейтесь побольше.

Все это является частью эволюции нашей души. Я верю, что нам повезло и мы вовремя появились на свет. Просыпаясь каждое утро, я благодарю Бога за счастье жить на земле и за все, что происходит в моей жизни. Я верю, что меня ждет хорошее будущее.

Аффирмации для женщин

Выберите аффирмации, которые придают вам силу и уверенность в себе. Ежедневно повторяйте хотя бы одну из них.

- Я постоянно открываю в себе замечательные качества.
- Я вижу свою великолепную внутреннюю сущность.
- Я мудрая и красивая женщина.
- Я люблю себя.
- Я твердо решила любить себя и радоваться себе.
- Я единственная и неповторимая для самой себя.

Я отвечаю за свою жизнь.
Я расширяю свои возможности.
Я свободна и могу реализовать себя как личность.
У меня прекрасная жизнь.
Моя жизнь наполнена любовью.
Любовь в моей жизни начинается с меня самой.
Я распоряжаюсь своей жизнью.
Я – сильная женщина.
Я заслуживаю любви и уважения.
Я никому не принадлежу; я свободна, стремлюсь узнать новое в жизни.
Я твердо стою на ногах.
Я сознаю свою силу и пользуюсь ею.
Мне хорошо быть одной.
Я наслаждаюсь всем, что у меня есть.
Я люблю и ценю себя.
Мне нравятся другие женщины, я их люблю и поддерживаю.
Я полностью удовлетворена своей жизнью.
Я изучаю любовь во всем ее многообразии.
Мне нравится быть женщиной.
Мне нравится, что я живу именно здесь и сейчас.
Я наполняю свою жизнь любовью.
Я воспринимаю жизнь как уникальный дар.
Я ощущаю собственную целостность и совершенство.
Я в безопасности, вокруг меня все хорошо.
Я очень сильная женщина, достойная любви и уважения.

Я хочу увидеть себя во всем великолепии

Я делаю сознательный выбор и исключаю все негативные, разрушительные и страшные мысли и идеи, которые мешают мне реализовать свои великолепные возможности и стать той женщиной, какой мне предназначено быть. Сейчас я самостоятельна и независима в выборе решений. Я обеспечиваю себя всем необходимым. Я могу спокойно расти и совершенствоваться. Чем больше я утверждаю себя как личность, тем больше меня любят люди. Я встаю в ряды тех женщин, которые исцеляют остальных женщин. Я призвана осуществить благородную миссию на этой планете. Мое будущее светло и прекрасно.

И так оно и есть!

Глава 3

Здоровое тело, здоровая планета

Я забочусь о своем драгоценном теле, обеспечивая его питательными продуктами и большим количеством физических упражнений. Я люблю каждую частицу своего тела. Мой организм всегда знает, как себя лечить.

Сад исцеления

Я физически ощущаю свою причастность к жизни. Я нахожусь в гармонии с временем года, с погодой, с почвой, со всеми растениями и живыми существами, обитающими на земле, в океане и летающими по воздуху. По-другому и не может быть. Все мы живем на одной земле, дышим одним воздухом и пьем одну воду. Мы тесно связаны между собой, полностью взаимозависимы.

Я особенно ясно чувствую единство с природой, когда любовно возделываю почву в своем саду, сажаю растения и собираю урожай. Я могу взять маленький клочок бросовой необработанной земли и шаг за шагом превратить его в отличный плодородный участок, где будут существовать все формы жизни. Точно так же мы берем отдельную часть нашего сознания, заполненного разрушительными мыслями и стереотипами, и, возделывая его определенным образом, создаем почву для здоровой полноценной жизни. Позитивные мысли и любовь порождают добро и благополучие. Негативные мысли, ненависть и страх способствуют возникновению заболеваний.

Мы можем исцелить наш ум. Мы можем исцелить наши души. Мы можем исцелить нашу землю. Мы можем помочь оздоровить всю планету, чтобы на ней всем нам было радостно и легко жить. Но для этого нам прежде всего надо научиться любить себя. Люди, которые не уважают самих себя, редко относятся с уважением к окружающей среде и даже не чувствуют необходимости заботиться о ней. Пока мы не полюбим природу и не станем жить в согласии с ней, мы не сможем превратить нашу землю в плодоносящий сад. Когда вы увидите в своем саду дождевого червя, знайте, что вы создали природные условия для поддержания жизни.

Земля поистине наша мать, и в наших интересах уберечь ее от гибели. Земле нет дела до процветания человечества. Мать-Земля прекрасно обходилась и без нас задолго до нашего появления на этой планете. Если мы не достигнем с ней взаимной любви, то окончательно погубим себя. Пришло время, когда нам нужно остановить процесс разрушения.

За последние два века так называемого технического прогресса мы произвели на земле такие глобальные разрушения, каких она не знала за всю историю цивилизации. Менее чем за 200 лет планете был нанесен больший вред, чем за предыдущие 200 000 лет. Это никак не свидетельствует о правильности выбранного нами пути и о мудрости наших правителей.

Нельзя срубить дерево и полагать, что количество кислорода в атмосфере останется на прежнем уровне. Нельзя сливать в реки и озера химические отходы и думать, что это никак не отразится на нашем здоровье. Нам и нашим детям придется теперь пить загрязненную воду. Нельзя бесконечно выбрасывать в атмосферу ядовитые вещества и полагать, что воздух очистится сам собою. Мать-Земля старается изо всех сил, сопротивляясь разрушительной деятельности человека.

Каждому из нас необходимо установить доверительные отношения с природой. Поговорить с ней. Спросите Мать-Землю: «Как я могу тебе помочь? Как мне получить твое благословение и самому благословить тебя?» Мы хотим любить этот маленький шарик, несущийся

в бесконечном пространстве. Это все, что у нас есть. Если не мы, то кто еще позаботится о нем? Где мы будем жить? Мы не имеем права выходить в открытый космос, если мы не можем позаботиться о собственной планете.

Природа обладает разумом, но он существует в другом временном измерении. Его не интересует судьба человечества. Природа – великий учитель для тех, кто умеет прислушиваться к ней. Но что бы люди ни делали, жизнь на Земле не прекратится. Природа вечна. А вот человечество вполне может вернуться к первобытному состоянию, если мы не изменим своего образа жизни. Каждый человек, независимо от того, как и где он живет, связан с природой тесными узами. Позаботьтесь о том, чтобы в этих взаимоотношениях присутствовали любовь и поддержка.

Моя философия в отношении питания

Мы снимаем урожай и получаем из него продукты питания. Здоровому человеческому организму подходит простая пища, приготовленная из нескольких ингредиентов. Мне кажется, что мы, американцы, отвыкли от здоровой пищи, пристрастившись к готовым продуктам, съедаемым на ходу. Мы – самая ожиревшая и больная нация во всем западном мире. Мы поедаем огромное количество жирной, специально обработанной пищи, в которой полно химических добавок. В ущерб собственному здоровью мы помогаем компаниям – производителям продуктов питания. Наибольшим спросом в супермаркетах пользуются пять видов продуктов: кока-кола, пепси-кола, быстрорастворимые супы фирмы «Кэмпбел», плавленый сыр и пиво. В них содержится большое количество сахара и/или соли. Ни один из этих продуктов не полезен для здоровья.

Компании по производству молочной и мясной продукции, не говоря уже о табачной промышленности, настойчиво предлагают свои товары, попутно внушая нам, что чем больше мы потребляем молока и мяса, тем лучше для нас. Тем не менее именно избыточное потребление мясных и молочных продуктов более всего способствует стремительному распространению раковых и сердечных заболеваний в нашей стране. Широкое применение антибиотиков в неразумных дозах приводит к появлению новых, не известных ранее болезней. Антибиотики убивают жизнь! Медики единогласно признают, что у них нет средств лечения этих новых болезней, поэтому они обращаются за помощью к фармацевтическим компаниям, а те мучат животных, испытывая на них новые препараты. Целью этих экспериментов является изобретение химического средства, которое только усилит разрушение иммунной системы человеческого организма.

В молочной промышленности применяются методы генной инженерии, позволяющие синтезировать гормоны искусственным путем. Сейчас становится опасным для здоровья употреблять в пищу такие молочные продукты, как йогурт, сливочное масло, сыр, мороженое, супы-пюре, майонез и все прочие приготовленные на молоке продукты, включая и наши любимые оладьи. Производством гормонов занимаются те же фармацевтические компании. Вам не должно быть безразлично, какое молоко вы покупаете, поэтому узнайте, содержит ли оно искусственно синтезированные гормоны. Спросите об этом продавца, он обязан дать вам ответ.

Выясните, каким мороженым вы кормите своих детей, чтобы оно не оказалось для них ядом замедленного действия. Раньше мороженое делали исключительно из цельного молока, яиц и сахара. Теперь от производителей мороженого не требуют указывать на этикетке все синтетические ингредиенты, входящие в состав данного продукта.

Мое главное правило в еде таково: ешь только то, что растет, и не ешь того, что не растет. Фрукты, овощи, орехи и злаки растут. Сникерсы и кока-кола не растут. Все, что растет естественным образом, питательно для вашего организма. Искусственно произведенные и хими-

чески обработанные продукты не могут поддерживать жизнь. Неважно, насколько красиво и заманчиво выглядит картинка на упаковке, если в содержимом этой упаковки нет жизни!

Наше тело состоит из живых клеток, а значит, им требуется живая пища, чтобы нормально расти и размножаться. Жизнь уже приготовила для нас все необходимое, чтобы кормить наш организм и оставаться здоровыми. Чем проще будет наша пища, тем лучше.

Мы представляем из себя то, что мы едим и о чем мы думаем. Что мы даем, то мы и получаем. Хорошо зная об этом, я часто задаю себе вопрос: «Интересно, какова карма у тех предпринимателей, которые намеренно производят продукты питания, вредные для здоровья людей, или у тех производителей сигарет, которые добавляют в табак особые вещества, усиливающие никотинную зависимость у курящих?»

Нам следует обратить внимание на то, что мы даем своему организму! Кто, кроме нас, будет это делать? Мы предотвращаем болезни сознательным отношением к жизни. Некоторые люди рассматривают свое тело как машину, с которой можно обращаться как попало, а затем сдать в ремонт!

Мой путь к исцелению

В середине 1970-х врачи обнаружили у меня рак. Именно в это время я стала отдавать себе отчет в том, что в моем сознании бродит множество отрицательных мыслей. К сожалению, кроме этого, мой организм был сильно засорен шлаками из-за неправильного питания.

Я понимала, что для моего исцеления необходимо выполнить два условия: избавиться от отрицательных убеждений, которые усиливали мое нездоровое физическое состояние, и одновременно изменить образ жизни и питание, о чем я прежде мало задумывалась.

Я сразу избрала себе метафизический холистический путь исцеления. Я попросила лечащего врача отложить мою операцию на полгода под тем предлогом, что за этот срок я накоплю денег на операцию. Затем я нашла замечательного врача-диетолога, который многому научил меня.

Он прописал мне строгую диету преимущественно из сырых продуктов, и я была так напугана своим диагнозом, что следовала ей буквально в течение шести месяцев. Я поела брюссельскую капусту и протертую спаржу в огромных количествах, прочищала свою толстую кишку, делала себе кофейные клизмы и занималась рефлексотерапией. Я также много ходила пешком, молилась и занималась интенсивной психотерапией, избавляясь от стереотипов, связанных с детскими обидами. Самое главное заключалось в том, что я повторяла упражнения «на прощение» и училась любить себя. В результате моих занятий я стала понимать правду о своих родителях, представив себе картину их детства. Как только я поняла, какими несчастными детьми они были, я смогла простить им все.

Не скажу точно, что именно исцелило меня, но шесть месяцев спустя врачи были вынуждены признать то, что я уже знала сама: у меня не осталось никаких следов рака!

Здоровое питание

С тех пор я испробовала на себе много различных холистических методик и, сравнивая их между собой, выяснила, какие из них в наибольшей степени соответствуют моему образу жизни. Я узнала, что при всей моей любви к макробиотической пище, ее приготовление отнимает у меня слишком много времени. Я также высоко оценила программу сыроедения, разработанную диетологом Анной Вигмор и другими специалистами. По моему мнению, сырая пища очень вкусна и прекрасно очищает организм. Летом я с удовольствием ем много сырых овощей и фруктов, но в зимнее время мне приходится ограничиваться небольшими количествами, так как я имею склонность мерзнуть.

Прекрасным вариантом здорового питания является метод сочетания продуктов, описанный в книге Харви и Мэрилин Даймонд «Годится для жизни». Эти авторы рекомендуют есть на завтрак только фрукты и избегать одновременного приема в пищу крахмалов и протеинов, т. е. продукты, богатые протеинами, следует сочетать с овощами, а мучные продукты – с фруктами. Для полного переваривания каждой группы продуктов требуются энзимы (ферменты) определенного типа. Когда крахмалистые вещества и протеины поступают в желудок одновременно, в нем начинают вырабатываться разные типы пищеварительных ферментов, взаимоисключающие друг друга, в результате чего пища усваивается лишь частично. Система раздельного питания не только улучшает пищеварение, но и помогает сбросить вес!

Проверив на себе разные системы питания, более или менее подходящие вашему организму, можно разработать собственную индивидуальную диету.

Что касается меня, то результаты моего нового подхода к проблемам питания не замедлили сказаться на всей моей жизни. Когда я начала интересоваться диететикой, меня потянуло на здоровую пищу. Точно также, стоило мне начать осознавать законы жизни, как у меня появились более здоровые мысли. Сейчас мне уже под семьдесят, но энергии во мне больше, чем было 30 лет назад. Я могу весь день проработать в саду, поднимая 40-фунтовые мешки с компостом. Я знаю, что, почувствовав приближение простуды, я легко от нее избавлюсь. Если случится так, что я переусердствую в еде и выпивке на вечеринке, то на следующий день я точно знаю, что мне нужно съесть, чтобы восстановить свою энергию. В общем, я веду более здоровую и счастливую жизнь!

Последите за своей диетой

Наш организм выходит из равновесия, когда его перекармливают специально обработанными продуктами и стимуляторами. Пшеничная мука и сахар не полезны для здоровья, то же самое относится к мясным и молочным продуктам, если потреблять их чрезмерно. Все они нагружают организм, отравляя его токсинами. На физиологическом уровне артрит – это болезнь токсического происхождения: организм страдает от избытка кислот. Первым шагом на пути к выздоровлению является диета, богатая злаками, овощами и свежими фруктами.

Кроме того, вам действительно нужно обратить внимание на то, что вы едите и как вы себя чувствуете после еды. Так, например, если через час после ленча вас тянет ко сну, это очевидный признак того, что вы съели что-то неподходящее. Начните записывать, какие виды пищи придают вам бодрость и энергию, и ешьте побольше таких продуктов. Проследите, какие продукты снижают ваш тонус, и исключите их из своего рациона.

Если вы страдаете различными аллергиями, то я первым делом задам вам вопрос на метафизическом уровне, а именно: «На что у вас аллергия?» На уровне физическом вы, скорее всего, захотите обратиться к хорошему врачу-диетологу. Если вы не знаете, где его найти, я бы предложила вам зайти в ближайший магазин здоровой пищи и посоветоваться с сотрудниками. Они всегда знают, где расположен местный центр здорового питания. Я заранее считаю хорошим специалистом того врача, который может рекомендовать мне диету, соответствующую моим индивидуальным особенностям, а не стандартную диету для всех и каждого.

Я нахожу, что коровье молоко не полезно для организма, и его можно заменять соевым молоком, которое все чаще продается в супермаркетах. Поскольку мой организм не совсем хорошо усваивает соевые продукты, я использую рисовое молоко. Его можно пить просто так или готовить на нем разные блюда, особенно хорошо получаются десерты из молока с запахом ванили. Я часто заправляю этим молоком хлопья для завтрака (иногда я заменяю молоко яблочным соком).

Я считаю, что пост и голодание являются прекрасным средством очищения. Один или два дня на фруктовых или овощных соках или отварах с содержанием калия произведут чудес-

ное действие на организм, однако я думаю, что более длительное голодание можно проводить **только под наблюдением опытных специалистов в этой области.**

Если вы решили начать с соковой диеты (или просто хотите всегда иметь свежий вкусный сок), то заведите в доме соковыжималку. Главная хитрость в отношении соковыжималок заключается в том, что их надо мыть немедленно после использования. Промойте свою машину перед тем, как выпить сок. Если вы не сделаете этого сразу, остатки продуктов застрянут в отверстиях и прилипнут, отмыть их будет очень трудно. Существуют также соковыжималки с центрифугой, в которых хорошо обрабатывать небольшие количества фруктов и овощей. Однако их трудно мыть, и они не рассчитаны на приготовление большого количества сока.

Как только выдается такая возможность, я провожу один день в неделю лежа в постели. Я отдыхаю, читаю или пишу за компьютером. В этот день я ем мало, иногда только пью жидкость. На следующий день я чувствую себя обновленной, полной энергии. Это проявление моей любви к себе.

Да, время от времени я позволяю себе немного мяса. Хотя я предпочитаю питаться овощами, я не являюсь вегетарианкой в полном смысле слова. Моему организму требуется мясо один-два раза в неделю, но я стараюсь есть или новозеландскую баранину, или говядину (не выращенную на гормонах), или телятину (бывшую на свежем выгуле), иногда я ем цыпленка или рыбу.

Я также постепенно сократила употребление сахара и чаще всего обхожусь без него совсем. Когда я готовлю дома, я использую натуральный растительный заменитель сахара. Лично я никогда не употребляю искусственные заменители сахара. Если вы прочтете этикетки на них, то узнаете, что этот продукт вреден для здоровья.

Как справиться с нездоровым аппетитом

Пристрастие к определенным типам еды всегда свидетельствует о каком-то нарушении баланса в вашем организме. Как раз на эту тему доктор наук Дорис Верту написала книгу, которая называется «Вам постоянно хочется вкусенького: что это означает и как с этим справиться». Стараясь восполнить недостаток каких-то веществ, ваш организм настойчиво требует определенной еды. Например, избыток протеина может спровоцировать постоянную потребность в сладостях, а недостаток магния вызывает страсть к шоколаду. Сбалансированная диета с большим количеством свежих овощей, фруктов и злаков поможет нормализовать ваши вкусовые ощущения, и вы почувствуете, что страстное желание поесть «вкусенького» начнет отступать.

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.