



Ангелина Павловна Могилевская

Я всё могу! Позитивное мышление по методу Луизы Хей

Текст предоставлен издательством
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=9531396

Ангелина Могилевская. Я всё могу! Позитивное мышление по методу Луизы Хей: Эксмо; Москва; 2015
ISBN 978-5-699-79207-8

Аннотация

А. Могилевская создала свой собственный метод работы с людьми, адаптированный под российского читателя, получивший название Ан-Хей-метод, что подчеркивает его близость с методом Луизы Хей. Этот метод позволяет Ангелине, женщине с очень нелегким и неоднозначным опытом жизни, взглянуть на любую ситуацию с неожиданной точки зрения и с юмором, что помогает направить ход действия в нужное вам русло. Ее интуитивное чутье и опыт окажут неоценимую помощь как в сохранении брака, так и при разводе, в ожидании ребенка и при нехорошем диагнозе, при отсутствии или обрушении бизнеса, при достижении успеха. Благодаря ее опыту и мастерству вы сможете получить все, к чему стремитесь.

Ангелина Могилевская – член Союза писателей России, член Профессиональной психотерапевтической лиги, магистр педагогики и мастер РэйКи, ученица Луизы Хей, д-ра Тойча, Лиз Бурбо и других известных учителей.

Содержание

Вступление	6
Эпоха перемен	7
Перемены – это всегда добро	8
Мужество изменяться	9
Боязнь перемен – следствие неправильных стереотипов	10
Работаем над стереотипами	11
Упражнение на выявление отношений к переменам (1)	13
Упражнение на выявление отношений к переменам (2)	14
Тест «Мое отношение к переменам	15
Упражнение «Учимся принимать перемены	17
Ведите учет внутренних перемен	18
Планирование перемен	20
Творим перемены	22
Техника «Поток сознания	24
Изменение имени	25
Создайте свое будущее сами	27
Рефрейминг	30
Зачем мы здесь?	31
Любой опыт – положителен	34
Энергия	35
Жизнь – это...	37
Психология – ключ ко всему	38
Принцип притяжения	40
Дитя-родитель-взрослый, а также блеймеры и жертвы	42
Наше детство	45
Научитесь справляться со стрессом	49
Упражнение на оценку силы благодарности	50
Разрешите себе быть счастливыми	51
Упражнение с зеркалом	52
Полезные техники	53
Магия слова	54
Упражнение с аффирмациями	56
Тренинг любви	59
Молитвы	60
Молитва Эрнеста Холмса	61
Молитва ангелу-хранителю	62
Медитация	63
Исцеляющая медитация	64
Встреча с будущим	66
Визуализация	67
Исцеляющая визуализация	68
Освобождение от прошлого	70
Релаксация с игрушкой	71
Портрет ангела	72
Молитва-обращение к ангелам	73
Диета хороших новостей	74

Законы любви. Полюбите себя	75
Самооценка	77
Конец ознакомительного фрагмента.	79

Ангелина Могилевская

Я всё могу! Позитивное мышление по методу Луизы Хей

© Могилевская А., текст, 2015

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2015

Вступление

Здравствуйте!

Если вы открыли эту книгу, то, скорее всего, хотите что-то изменить в себе или в своей жизни. Может быть, вы хотите поправить свое здоровье и избавиться от каких-то болезней. Или ощутили потребность достичь наконец гармонии своего внутреннего мира. А возможно, стремитесь найти свой путь к успеху и благополучию.

У каждого человека есть в этой жизни своя миссия и задача. То, что вы держите в руках мою книгу, говорит о том, что вы уже сейчас встали на путь самоосознания и понимаете, что жить так, как вы жили раньше, нельзя. Что же сделать для того, чтобы преломить ход событий? Прежде всего нужно найти в себе пути для позитивных изменений, чтобы стать тем самым лучиком света, который осветит всю вашу жизнь. Для этого вам нужно в первую очередь осветить все темные закоулки своей души и наполниться светом прощения и любви.

Все мы являемся посланниками единой жизни Вселенной, посланниками Творца, который прислал нас на Землю для того, чтобы мы осознали и прочувствовали в себе ту самую важную задачу, с которой Он прислал нас сюда, и начали ее осуществлять. Каждый из нас стоит на своем собственном пути осознания и пробуждения. Всегда помните, что:

«Право принять силу Творца не только дано человеку от природы, но и является для него жизненной необходимостью. Для нас не существует выбора: использовать ее или нет. Мысли человека, независимо от того, знает он об этом или нет, всегда созидательны.

Мы должны принять это утверждение и выяснить, как с ним можно работать. Достаточно ли у нас веры, чтобы уйти от негативных мысленных установок и превратить их в установки со знаком «плюс»? Можем ли мы перейти от бедности и нужды к принятию изобилия? Можем ли уйти от болезни к вере в здоровье и от несчастья к счастью? Можем ли так долго не допускать внутреннего разлада, чтобы достичь установления гармонии в своей душе? Хватит ли у нас мужества, достигнув этого, развиваться дальше?»

Э. Холмс

Если вы решили что-то улучшить в своей жизни – без перемен вам уже не обойтись.

Зачем нужны изменения? Они приносят нам возможность жить дальше, не повторяя прежних ошибок. Они дают возможность отпустить все ненужные страхи и сомнения, все самоедство и чувство вины и стать внутри свободным человеком. Перемены – это хорошо!

Вы уже знаете, что мы живем в 21-м веке?

Это означает, что мы вошли в энергии Эры Водолея, а до этого жили в энергиях Рыб, а еще раньше – в энергиях Овна. А когда заканчивается одна эра и наступает другая, происходят огромные внутренние и внешние изменения.

Так, энергия Эры Водолея начала чувствоваться с шестидесятых годов прошлого века – в обществе появилась некоторая легкость в восприятии нового. Мы начали задавать массу вопросов, о которых раньше и не думали. Появились протестующие и непринимаящие, а также такие, кто сразу почувствовал ветер перемен и «повернул нос по ветру». Так начался период осознания человеком своего места во Вселенной и той цели, ради которой он пришел на Землю именно в это непростое время перемен.

Эпоха перемен

Каждый, кому выпало жить на рубеже тысячелетий, хоть раз, но задумывался о том, что это время особенное, не такое, как было до него. Грань столетий, грань веков – это перелом в течении жизни и в развитии цивилизации, а возможно, даже и в глобальных законах Вселенной.

Перемены приходят в нашу жизнь, хотим мы этого или нет. И нам нужно научиться встречать их пусть не с радостью, но без истерики, с достоинством и даже с юмором.

«Не дай бог тебе жить в эпоху перемен!» – гласит старая китайская пословица. Я думаю, что с этой пословицей что-то не так. Возможно, что первый переводчик подогнал ее под себя или под текущую ситуацию, а может быть, просто неправильно ее понял.

Эпоха – это огромный отрезок времени, который подвержен переменам, а это значит, что мы в принципе не можем жить вне этого времени перемен.

Мы все время живем в эпоху перемен, и это прекрасно! Отсутствие перемен и единообразие приводит к притуплению чувств и ощущений, а затем – к фрустрации и депрессии.

Когда-то я познакомилась с некоторыми «бывшими нашими» – эмигрантами, живущими в Лос-Анджелесе, – и меня поразило, что далеко не все они выглядят радостно при видимом благополучии. Оказалось, что некоторые из них страшно тоскуют оттого, что вокруг них – постоянное лето. Цветут диковинные цветы, деревья и кустарники все время зеленые, трава изумрудная и аккуратно постриженная, а вот зимы, холода и снега нет! Нет перемен в природе, разве что ветер иногда усилится... Даже дождь там – редкость. Конечно, со временем люди к этому привыкают, но иногда по ночам (а бывает, что и довольно часто) им снится белый пушистый снег, который нежно укутывает землю в нашем российском дворе...

«Каждое мгновение жизни ново, прошлое поглощено потоком времени и забыто, и лишь грядущее неприкосновенно. В жизни нет ничего безопасного, кроме самой жизни, движения к новому и проявления энергии Духа... Люди мечтают о покое, но беспокойны они лишь настолько, насколько для них существует надежда».

Ральф У. Эмерсон

Перемены – это всегда добро

Почему так важно понять и осознать это? Представьте себе, что вы рушите старый дом на своем участке: пыль столбом, дышать нечем, горы мусора...

Но вы радуетесь, потому что знаете, что эти перемены – к добру: на этом месте вы постройте новый дом. Часто, чтобы построить новое, нужно разрушить старое. Поэтому Господь-Творец – не только созидатель. Он еще и разрушитель.

Слабенькое, хрупкое растеньице с невероятной силой разрушает землю, чтобы пробиться к свету... Бабочка с удивительной настойчивостью разрушает свой дом-кокон, чтобы распрямить крылышки... Цыпленок разбивает своим маленьким клювиком твердую яичную скорлупу, чтобы стать курицей... Примеров тому множество. Рождение добра чаще всего сопряжено с трудностями.

В нашей «человеческой» жизни это выглядит так: мы решаемся изменить нашу жизнь к лучшему, а ситуация в начале почему-то резко ухудшается, и вот тут многие начинают бояться и говорят: «Стоп, я не хочу!» Но если вы будете помнить, что все перемены – это к добру, тогда вы с легкостью перетерпите все временные ухудшения и будете двигаться вперед, к свету.

Вы можете сделать свой выбор прямо сейчас, в этот момент.

Я желаю перемен!

Мужество изменяться

«Мужество – это внутренняя решимость двигаться вперед, несмотря на препятствия и пугающие события; малодушие – это покорная капитуляция перед обстоятельствами жизни».

Мартин Лютер Кинг (младший)

В английском языке слово «мужество» произошло от латинского слова, обозначающего «сердце». Чтобы иметь мужество, требуемое процессом перемен, человеку необходимо внутреннее знание, которое покоится в его сердце. Прислушайтесь к голосу мудрости, который пребывает в глубинах вашего сознания, вызывая решимость смело встретить все, что бы ни принесли вам перемены.

Мужество обычно ассоциируется с теми минутами, когда мы сталкиваемся со страхом и преодолеваем его. Но оно необходимо и тогда, когда мы встречаемся с неизведанным – с результатами перемен.

Мужество может понадобиться вам и тогда, когда вы собираетесь стать отцом или матерью, принимаете повышение по службе, отправляетесь в отпуск в одиночестве или оказываетесь в любой другой ситуации, когда вынуждены соприкоснуться с теми аспектами жизни, которых не познали или не испытали ранее. Перемены требуют риска, а риск – мужества. Чтобы найти мужество, загляните в себя.

«Мы знаем, что тревога не в силах остановить грядущее, она лишь разрушает настоящее. Лишь однажды испытав беспокойство, мы зачастую уже знаем, как поступать в будущем. Мужество проявляется лишь тогда, когда есть страх, а не отдельно от него. Да, вы можете отважиться быть самими собой».

У. Андерсен

Боязнь перемен – следствие неправильных стереотипов

Существует множество стереотипных представлений о том, какой должна быть жизнь и как должны вести себя люди в процессе перемен. Ваше отношение к переменам и реакция на них могут во многом зависеть от таких стереотипов, и если вы убеждены в том, что перемены – это не к добру, вам будет очень трудно относиться к ним спокойно.

На самом деле перемены неизбежно приносят нам рост и оживление. Неподвижная вода застаивается и становится безжизненной. Росток, перестающий изменяться и тянуться к солнцу, погибает. Все это справедливо и для человека. Дух (то есть жизненная сила и энергия, пребывающие в вас) требует от вас роста и развития.

Перемены, которым вы сопротивляетесь, скорее всего, являются результатами ваших страхов. В процессе перемен вас зачастую сдерживают устаревшие убеждения или мысленные клише, которые вы принимаете за свои собственные. В ваших интересах проанализировать, какие из них коренятся в вашем прошлом или приняты из вашего окружения. Выделите те из них, которые вас устраивают, и работайте над теми, от которых хотите освободиться.

Для того чтобы эта работа была более эффективной, вам стоит не только прочитать эту книгу, но и активно проделывать описанные здесь техники и упражнения.

Работаем над стереотипами

Сейчас я предлагаю вам взять лист бумаги или чистую тетрадь и составить список различных убеждений о переменах. Постарайтесь вспомнить как можно большее их количество. Список может содержать как ваши собственные представления, так и те убеждения, которые вы позаимствовали у своих родителей или друзей. Постарайтесь вспомнить даже такие избитые выражения, как «Все хорошее достается тяжким трудом» или «Черного кобеля не отмоешь добела», и другие.

Кстати, выполняя подобные, ориентированные на размышления, упражнения, можно включить мягкое музыкальное сопровождение – это помогает сосредоточиться и отвлечься от повседневных проблем.

Закончив список мифов о переменах, проанализируйте написанное и поставьте знак «плюс» напротив тех убеждений, которые кажутся вам истинными, вопросительный знак – против тех из них, над которыми вы хотели бы подумать, и значок «минус» – напротив тех, которые считаете вымышленными и ложными. Используйте этот список для работы по самоанализу в дальнейшем.

Всмотритесь в природу, и вы увидите, что мир ежесекундно меняется. Независимо от вашей воли сменяются времена года, растут дети, движутся планеты: вся Вселенная постоянно изменяется, становясь все прекраснее и прекраснее. Непрерывно движутся даже атомы, мельчайшие частицы вещества, а ведь движение – это и есть перемены.

В природе все, что прекратило изменяться, перестает расти, приходит в застой и больше не является проявлением жизни. В ваших силах выбрать жизнь, полную перемен и творчества. Исследовав природу перемен, вы выясните свое отношение к ним и ощутите в себе силу принять их.

Все, о чем вы думаете, играет важнейшую роль в вашей жизни. Ваша реакция на перемены будет различна в зависимости от того, хотите ли вы продолжать жить по-прежнему или поддерживаете и принимаете происходящие с вами изменения.

В самом начале перемен бывает очень трудно отстраниться и увидеть, каким образом вы вовлечены в процесс изменений, а также понять, что все происходящее является естественной частью перехода к новому состоянию.

По мере того как будете узнавать, чего можно ожидать от перемен, вы начнете осознавать, что приближаетесь к ним, и незаметно для себя будете становиться все более творческим и успешным человеком и полнее реализовывать данное вам право свободного выбора.

Поразмыслите:

1. Какие перемены испытывает большинство людей на протяжении жизни?
2. Что остается неизменным в течение жизни?

«Каждый день смотрите на мир по-новому. Дерево у вашего порога находится в постоянном изменении, так начните же всматриваться в него. Все, включая вас самих, находится в процессе движения и изменения».

Лео Бускаглия

Все перемены приносят в нашу жизнь творчество. Результат каждой из них – это состояние новизны, которое необходимо исследовать. Большинство из нас принимает одну из двух точек зрения на перемены: мы воспринимаем их либо как созидательные, либо как разрушающие нашу жизнь. Но можно занять и другую позицию – увидеть, что перемены по сути своей нейтральны, и осознать, что только наше отношение к ним может быть позитивным или негативным. Когда вы начнете исследовать перемены, исходя из той точки зрения, что

вы абсолютно свободны, для вас станет совершенно неважно, принимали ли вы их с самого начала или сопротивлялись им, были ли они долгожданными или обрушились на вас неожиданно. Так или иначе, этот опыт научит вас и даст вам возможность духовного роста.

Сейчас я предлагаю вам сделать упражнение, которое поможет вам выяснить свое отношение к переменам.

Упражнение на выявление отношений к переменам (1)

Вам потребуется лист бумаги размером 20 на 30 см. Разделите его на две части. Слева напишите: «Изменения», а справа – «Мое отношение к ним». Затем в левый столбец запишите несколько наиболее важных перемен, произошедших в вашей жизни. Оставляйте после каждой записи немного места, чтобы потом дописать к ним комментарии. Поставьте значок «плюс» напротив каждой перемены, которой вы хотели и ждали, а значок «минус» напротив тех перемен, которые на ваш взгляд были нежелательны. В правый столбец запишите несколько ключевых слов, которые выражают вашу мысленную, физическую или эмоциональную реакцию на произошедшую переменную. Например:

+	Изменения	Комментарий	—
	Переезд семьи в другой город	Страх, раздражение, слезы, желание вернуться	—
+	Окончание школы	Восторг, радость, светлый взгляд на будущее	

Теперь внимательно посмотрите на получившийся список. Проверьте, нет ли в нем повторяющихся перемен, а также стереотипной реакции на изменения.

Затем сядьте, успокойтесь, закройте глаза и отпустите свои мысли. Начните вспоминать перемены, свершившиеся в вашей жизни. Не задерживайтесь ни на одной из них, постепенно переходите от одной перемены к другой... Отмечайте свою реакцию на них... Что вы ощущали в середине процесса изменения? Что почувствовали, когда перемена уже свершилась? Как вы воспринимаете все эти перемены? Сопротивляетесь ли вы им или принимаете их с радостью? Заметили ли вы какие-нибудь привычные мысли о переменных? Отметьте блага, которые принесли вам эти перемены: духовный рост, оживление и т. п. А теперь вернитесь в настоящий момент. Что вы чувствуете? Откройте глаза и посмотрите вокруг.

Все мы, являясь проявлением жизни, наделены творческой силой, чтобы планировать, принимать и направлять ход нашего существования. Но иногда события обрушиваются на нас, не поддаваясь контролю: например, из нашей жизни уходят те, кого мы любим, и все переворачивается с ног на голову. Осознавая разницу между вынужденными и происходящими по нашей воле переменными, мы приобретаем свободу принимать все, что приходит в нашу жизнь, с легкостью и спокойствием, создавая положительную духовную атмосферу, как во внутреннем, так и во внешнем мире.

«Все мы живем в мире постоянных изменений, в мире, где мысли, вещи и опыт находятся в бесконечном движении. Непрерывность изменения и разнообразие являются характерными признаками Вселенной. Этот мир – творение самой жизни, созидательного разума... Никогда не бойтесь перемен и того, что они несут. Спокойно относитесь к каждому новому событию, влияйте на него своим глубоким внутренним спокойствием, чувством уверенности и ощущением мира в душе. Это неизбежно отразится в меняющемся зеркале вашей жизни».

Э. Холмс

Вот еще одно упражнение, направленное на конструктивный анализ ваших взаимоотношений с переменами.

Упражнение на выявление отношений к переменам (2)

Сядьте удобно, расслабьтесь, выпрямите спину. На несколько секунд сосредоточьте свое внимание на дыхании. Мягко отпустите свои мысли, позвольте им постепенно утратить напряжение... Теперь вспомните время или событие, когда в вашей жизни свершились значительные перемены.

Увидьте себя в тот момент так, словно вы смотрите телевизор.

Что менялось в то время?

Кто был вовлечен в процесс перемен?

Были ли вы активны или, наоборот, пассивны в процессе перемен? Какие качества вы при этом проявляли?

Чего вы хотели? Добились ли вы желаемого?

Как вы научились действовать благодаря этой перемене?

Каким вы научились быть благодаря ей?

Если бы вы могли что-то сделать по-другому, что бы вы сделали? Осознайте в себе силу и уроки, полученные вами благодаря этой перемене.

А теперь за несколько минут пройдите следующий тест.

Тест «Мое отношение к переменам»

Напротив каждого утверждения сделайте отметку в соответствующей колонке.

Утверждения	да	нет
1. Меня беспокоят последствия принятых решений.		
2. Я наслаждаюсь непредсказуемостью жизни.		
3. Я редко надеюсь на лучшее.		
4. Я остаюсь созидателем, даже если мои надежды не оправдались.		
5. Мне трудно выразить свои чувства.		
6. Я с легкостью двигаюсь к новым горизонтам.		
7. Я почти всегда чувствую потребность в контроле извне.		
8. Я люблю, чтобы все и всегда оставалось прежним, даже мои расходы.		
9. Обычно я стараюсь избегать конфликтов и противоречий.		
10. Я с трудом привыкаю к неожиданным переменам.		
11. Я во всем замечаю лучшее.		
12. При встрече с новыми людьми и обстоятельствами я предпочитаю уйти в сторону.		
13. У меня есть склонность критически оценивать свой выбор и принятые решения.		
14. В разговорах о жизни я люблю преувеличивать.		
15. Я ищу поддержки и знаний у других людей.		
16. Я верю, что несу ответственность за все происходящее в моей жизни.		

При выполнении этого задания не может быть хороших или плохих ответов. Если вам подходят утверждения 2, 4, 6, 11, 15 и 16, то вы можете принимать перемены с легкостью. Если же отметили словом «Да» утверждения 1, 3, 5, 7, 8, 9, 12, 13 и 14, вы можете обнаружить, что зачастую сопротивляетесь переменам. Большинство же людей находятся где-то между этими двумя крайностями.

«Природа всего, что существует, состоит в бесконечном созидании новых форм и способов выражения жизни. Изумитесь многообразию всего, что существует во внешнем и в вашем внутреннем мирах, во всем, что было сотворено. Ваше стремление к созиданию – это лишь часть великого творческого потока Вселенной. Для вас путь к его более полному выражению лежит в гармоничном единстве ваших тела, разума и духа».

Г. Блумфильд

Отложите книгу, посидите несколько минут в тишине и исследуйте свои знания о том, что в вас остается неизменным. Подумайте о том, что оставалось вашей внутренней сутью на протяжении всей вашей жизни, и узнайте в этом высшую силу, объединяющую все живое.

«Мы должны думать о своей жизни, все больше осознавая, что наше сознание постоянно растет и расширяется, а личностный духовный рост и эволюционное развитие всего человечества никогда не прекращаются.

С восторгом проживайте рост духовного осознания».

Э. Холмс

Люди с повышенной тревожностью и низкой самооценкой, а также те, кто зависим от других или сам ставит кого-то в положение зависимости, могут обнаружить, что не при-

нимают перемены. Ощущение, что вы любимы, уважаемы и достойны, поднимает из глубин вашего существа мужество встретиться с любыми изменениями. Чтобы отыскать в себе Божественное Присутствие, найдите время для того, чтобы побыть в покое и одиночестве, погрузитесь в глубины вашего существа и прислушайтесь. Вы услышите свой внутренний голос, который расскажет о данной вам от рождения самобытности, вере в себя, здоровой самооценке и единстве со всем живым.

В искусстве перемен очень важно правильно направить процесс изменений. В этом нам поможет планирование. Выполняя следующие упражнения, примите осознание себя, с которым к вам придет знание о вашей изначально созидательной природе, и духовный рост, который направит ваше понимание и осознание по верному пути.

Упражнение «Учимся принимать перемены»

Посидите тихо и послушайте музыку. Позвольте своему телу расслабиться и мысленно вернитесь к тем жизненным ситуациям, когда вам при встрече с чем-либо понадобилось мужество. Обратите внимание на моменты, когда вы ощущали в себе мужество и действовали, несмотря на страх или незнание. Вспомните, какими вы себя ощущали, когда событие уже произошло и вы полностью пережили опыт, связанный с ним. Вспомните время, когда в вашей жизни произошли самые большие перемены. Что вы чувствовали? Что происходило? Что вы чувствуете сейчас, вспоминая об этом? Какой опыт вы приобрели? Подумайте, что вы должны встречать с мужеством сейчас? Позвольте вашему сознанию вернуться в настоящий момент и ответьте на вопросы:

1. Что я хотел (а) бы изменить в своей жизни прямо сейчас?
2. Какие перемены принесли бы в мою жизнь ощущение завершенности и благополучия?
3. Какие препятствия не позволяют мне иметь сейчас то, чего бы мне хотелось?
4. С чем мне придется столкнуться, для того чтобы совершить перемены, которых я хочу?

Теперь запишите три личностных качества, которые помогут вам мужественно принять перемены.

Подумайте – какие перемены вы бы хотели осуществить в своей жизни прямо сейчас. Вспомните и запишите все препятствия, которые вам придется преодолеть, чтобы достичь этих изменений. Когда ваше сознание будет свободно от ограничивающих его предубеждений и состояний, вы интуитивно начнете двигаться к реализации своих возможностей. А осознав их, вы четко определите, что можете изменить, а что нет. Обретение новой точки зрения на осознанные трудности даст вам новые возможности.

«Когда вы начнете воспринимать перемены как нечто неизбежное, без чего немислимо человеческое существование, то будете радостнее принимать их в свою жизнь. Если сможете привыкнуть к мысли, что принимать перемены лучше, чем избегать их, вы начнете путь к новой, волнующей жизни, и перед вами возникнут прекрасные жизненные цели, прежде чем вы успеете это осознать».

В. Дайер

Ведите учет внутренних перемен

1. Заведите дневник

Если вы всерьез решите заняться изменениями своей жизни к лучшему, советую вам завести специальный блокнот (тетрадь) и записывать в него мысли, возникающие у вас, когда вы сталкиваетесь с ситуацией, требующей от вас перемен, или просто думаете о таких ситуациях.

Каждый вечер отмечайте те из них, которые послужили вам интуитивной догадкой о собственной реакции на перемены. Замечайте каждую привычную мысленную, физическую или эмоциональную реакцию на них. Отведите время для обдумывания обнаруженных вами положительных качеств. Проанализируйте – как вы прореагировали на эти перемены?

Ничего плохого в переменах нет. Подумайте сами – ведь приветствуя перемены в своей жизни, вы прощаетесь и с привычными проблемами, и с давно «освоенными» болезнями.

Для того чтобы выяснить, какой рост могут принести вам перемены, выстройте **график жизненных перемен**. По нему вы сможете узнать, как наполнить осознанием каждый день своей жизни, чтобы обрести естественную тягу к творчеству и стать мастером в искусстве перемен.

2. Постройте график жизненных перемен

Итак, займемся построением графика жизненных перемен. Вам потребуется несколько листов бумаги размером 20х30 см. Расположив листы бумаги горизонтально, проведите по центру каждого из них линию. Сделайте отметку, обозначающую момент вашего рождения, а затем вдоль центральной линии обозначьте на одинаковом расстоянии друг от друга каждые два года вашей жизни. Отметьте первое важное изменение, произошедшее в вашей жизни, которое вы можете вспомнить, и укажите, сколько вам было лет, когда это произошло. Двигаясь вдоль жизненной линии, отмечайте каждое важное событие своей жизни. Не забывайте такие перемены, как окончание школы, смена работы и т. п.

Возле каждой отметки в двух-трех словах опишите, как вы выросли духовно благодаря этим переменам и какие уроки они вам принесли.

«Мы знаем, что как в наших телах, так и за их пределами все подвержено постоянным изменениям. Перемены вплетаются в само полотно жизни. Ее величайший парадокс состоит в том, что в самом центре вихря перемен все остается неизменным. Энергия принимает новый вид и новую форму, сама при этом оставаясь прежней.

Ваше истинное Я представляет собой лишь одно из существ во всем многообразии Творчества Вселенной. Оно ново, но за пределами пространства и времени едино со всей Вселенной».

Дороти К. Бриггс

Знание и вера в то, что мы можем сделать что-то и измениться, дает нам надежду обрести новые возможности. Принятие же того, что в нас самих и в обстоятельствах нашей жизни есть нечто, что невозможно изменить, помогает понять, что с ними нет необходимости бороться.

В молитве Раймонда Нейбура, которую использует Общество Анонимных Алкоголиков, сказано так:

Господи, дай мне разум и душевное спокойствие, чтобы принять все то, что я не в силах изменить; мужество изменить то, что могу, и мудрость осознавать разницу между тем и другим.

Всегда помните о своем блокноте перемен и продолжайте работать над составлением списков на следующие темы: «Что я хотел бы изменить в своей жизни?», «Что я хотел бы изменить в окружающем мире?». В свободное время внимательно изучите оба списка. Поставьте значок «плюс» возле каждого пункта, который вы действительно можете изменить, и значок «минус» напротив тех, которые, на ваш взгляд, изменить невозможно.

Планирование перемен

Когда вы начнете осознавать, что перемены по сути своей нейтральны, вам будет легче расстаться со своими «зацепками» за людей, обстоятельства или верования, которые тянут вас назад к прошлому или ограничивают ваши возможности в достижении долгожданных перемен. Возможность изменить себя и жить в самом центре круговорота меняющейся жизни прямо пропорциональна вашим мыслям и представлениям.

Никто из нас не был навечно втиснут в рамки, ограничивающие сознание и чувства. С каждым новым опытом вы, так или иначе, меняетесь, а вместе с переменами цели, к которым вы стремились, или жизненные ценности, которыми вы дорожили, могут потерять для вас свою значимость. Если же вы продолжаете развиваться, не осознавая перемен в себе или в окружающем мире, то можете оказаться связанным по рукам и ногам конфликтами и стрессами.

Силой своего воображения и четким ощущением единства с высшим разумом вы можете направить свою жизнь в новое русло и стать мощной созидательной силой, работающей для изменения этого мира.

«На личностном уровне сильного человека можно сравнить с вечно движущимся потоком: он будет менять курс, отхлынет от берега, рухнет со скал, пройдет бурлящие пороги, плавно вольется в тихие лагуны и даже будет лететь вниз десятки метров, чтобы соединиться с другим потоком. Лишь однажды устремившись вперед, он движется, ищет новое и спешит к своей конечной цели – более полноводному потоку и ровному пути. Его жизнь идет дорогой страстей».

Н. Андерсон

Для того чтобы успешно совершать перемены и умело управлять ими, вы должны осознать свое Я, свои убеждения и присущую вам внутреннюю силу, а главное – то, что вы являетесь уникальным проявлением жизни. Знание своих убеждений и мысленных установок, которые ограничивают или, наоборот, наполняют вас силой созидания, позволяет вам с легкостью идти по дороге жизни.

Выясните, в каких ситуациях вы являетесь творцом, а в каких – жертвой, когда вы смело рискуете, а когда бываете осторожны, когда вы активны или пассивны, беспомощны или полны сил и энергии. Это поможет вам осознать, что поддерживает вас, а что мешает вам принять жизнь, полную блага. На какие бы дела мы с вами ни тратили время, куда бы ни направляли свою энергию, мы ответственны за это, хотя бы просто потому, что нас притягивают образы свершенного нами.

«Никого не должны сдерживать ограничения, налагаемые опытом других людей. Они всегда ложны. Каждая новая перспектива содержит начало пути к еще более широкому горизонту. Движение вперед – вечно, раскрытие Вселенной – непрерывно».

Э. Холмс

Все в вашей жизни, что вы пытаетесь сохранить в постоянном и неизменном виде (люди, вещи, места, отношения), приходит в упадок и угасает. Стремясь сохранить свой мир статичным, вы на самом деле толкаете его к окончательному разрушению. Обратившись к своему внутреннему Я, вы обнаруживаете, что наделены естественным чувством времени и уникальной способностью знать, когда надо идти вперед или остановиться, когда следует

принять ту или иную точку зрения, а когда – остаться в стороне, когда пребывать в покое и когда устремиться вперед.

Поэтому никогда не бойтесь перемен: ваша безопасность и возможность жить наполненной и совершенной жизнью зависит не от того, умеете ли вы держать под контролем людей, события, места и вещи, а от умения прикоснуться к извечному источнику мудрости и покоя, пребывающему в вас в любой момент жизни. Наш опыт непрерывно меняется, но Дух внутри нас остается неизменным.

Задумайтесь, изменилось ли ваше отношение к переменам после прочитанного и после того, как вы выполнили упражнения и исследовали свое восприятие перемен? Улучшилась ли ваша способность управлять ими?

В процессе каждой перемены, независимо от того, была она долгожданной или навязанной нам извне, действуют одни и те же законы природы. В любом изменении есть три этапа: начало, середина и конец. Зачастую начало перемены приходит сразу же после окончания вашего предыдущего опыта.

Внезапность перемен, их неожиданное разнообразие, необходимость оставить что-то, чтобы продолжать двигаться вперед, могут потрясти и смутить вас настолько, что у вас возникнет ощущение хаоса.

Вам поможет знание о том, что это – неотъемлемая часть перемен. Вы спокойно примете их, если доверитесь той части вашего внутреннего Я, которая вас направляет. Сделать изменение стилем своей жизни вам помогут такие качества, как гибкость и непосредственность. Они были свойственны вам в детстве и продолжают жить в глубинах вашего существа, даже если вы о них забыли. Вы можете восстановить эти качества осознанием пребывающего в вас Духа, который всегда остается неизменным, оберегает вас в любой жизненной ситуации и дает вам мужество идти вперед, к созиданию.

Творим перемены

В школе нам преподавали множество наук, но, к сожалению, не научили, как с удовольствием совершать в своей жизни перемены, в которых мы сохраняем непосредственность и искренне благодарим тех, кто нам помогает в процессе изменения, не теряя при этом уважения к себе.

Хочу предложить вам восполнить этот пробел в своем образовании. Будем осваивать новый вид творчества – творчество перемен.

Возьмите большой лист белой бумаги и коробку цветных карандашей. Включите мягкую приятную музыку, чтобы наполниться ощущением вхождения в поток жизни и прочитайте следующие инструкции:

Ощутите в себе внутреннее состояние творческой фантазии, новизны и неповторимости, которое стирает барьеры на пути к сотрудничеству и созиданию. Оставьте свои оценочные суждения, пусть процесс творчества течет сквозь вас. Именно стремление оценивать препятствует раскрытию вашей творческой натуры и налаживанию взаимоотношений с другими людьми, когда вы пребываете в самом центре перемен.

Взяв в руки карандаши, позвольте себе интуитивно подобрать цвета, которые обозначают перемены, и начните рисовать положительный символ изменения.

Кстати, если кто-то из ваших близких поддерживает вас в стремлении научиться принимать и совершать перемены, будет просто замечательно, если вы с ним сделаете это упражнение вместе. Каждый из вас внесет в рисунок свой уникальный и неповторимый вклад. Почувствуйте, как во время этой работы вы находитесь во взаимодействии. Работайте, не обсуждая рисунок, легко и безмолвно откликайтесь на творчество друг друга. Когда вы почувствуете, что ваш общий рисунок закончен, можете поделиться друг с другом своими мыслями о созданном вами «портрете перемен». Насколько удачной была ваша работа? В какой степени каждый из вас участвовал в этом процессе созидания?

Подключите свое творчество – составьте список способов проявить непосредственность и наслаждаться исследованием неизведанного. Ваш список может включать в себя самые простые вещи: отправиться на работу по новому маршруту, сменить утренний распорядок, купить журнал, который вы никогда не читали, добавить в свой гардероб вещи необычного для вас стиля... Подумайте, как вы можете выполнить эти действия и какую пользу это может вам принести.

Обратите внимание, есть ли у вас образцы стереотипной реакции или внутреннего отклика на перемены, приходящие в вашу жизнь. Спросите себя, позволяет ли вам такая реакция на перемены отвечать за свои поступки или же вами управляют ваши убеждения и эмоции?

Запишите в тетрадь характеристики, которые, на ваш взгляд, вам присущи. Обратитесь за помощью к родным и знакомым – они могут назвать те черты вашего характера, которые вы не выделите сами. Обдумайте пути активизации тех качеств, которые облегчают процесс перемен и делают его более результативным. Что можно сделать с теми характеристиками, которые сдерживают и ограничивают людей, вовлеченных в перемены?

Настраивая себя на положительное восприятие перемен, сделайте еще одно упражнение. Встаньте и вытяните руки вверх. Мягко потягиваясь, наклоняйте туловище из стороны в сторону. Затем легко уроните руки вдоль тела, поставьте ноги на ширине плеч, закройте глаза и продолжайте покачиваться. Постепенно ваше тело расслабится и перестанет качаться. А теперь ощутите, как через вас струится поток жизни. Сконцентрируйте свое внимание в центре равновесия вашего тела и на мгновение направьте туда свое сознание. Почувствуйте в себе силу творчества и ответственность за свой жизненный опыт.

Теперь подумайте о перемене, которой вы ждете или которая происходит в вашей жизни сейчас. Впустите в эту перемену возникшие у вас ощущения непосредственности, ответственности и расслабления, увидите себя в самом центре процесса изменения свободным и наслаждающимся непредсказуемостью происходящего человеком. Ощутите в глубине своего существа место, где пребывают мир и покой, и принимайте все решения именно там. Ощутите, как в этой перемене работает высшая созидательная сила. Спросите себя, что дает вам эта перемена и каким будет следующий шаг или цель этой перемены. **А теперь пусть ваше тело начнет двигаться нежно и легко, продолжая оставаться расслабленным и пребывающим в потоке жизни.**

«Для каждого из нас рано или поздно наступает время оставить что-то позади. Вы почувствуете, когда оно придет. Когда вы сделали все, что было в ваших силах, настает пора уйти. Обратитесь к своим чувствам. Встретьтесь лицом к лицу со своим страхом потерять контроль над ситуацией. Возьмите себя в руки, вспомните о своих обязательствах. Дайте другим возможность быть собой. Поступая так, вы освобождаете себя».

М. Битти

Чтобы лучше разобраться с тем, каково ваше восприятие перемен, используйте технику, которая называется «поток сознания».

Техника «Поток сознания»

Выберите несколько минут для записи своих мыслей. Техника подразумевает, что вы начинаете писать на определенную тему, а потом позволяете всему, что приходит вам в голову, литься на бумагу непрерывным потоком. Начните писать со слов: *«Перемена, которую я хотел бы принять в свою жизнь – это...»*

Мы рождены с непреодолимым желанием любить, смеяться, петь, танцевать, творить... И хотя не являемся специалистами в этом, мы наделены колоссальным стремлением к самовыражению. Жизнь – это действие, движение и восторг.

«Пока мы не занялись чем-то новым, у нас не возникает к этому интереса. В этом заложен секрет интеллектуального, эмоционального и духовного роста. Мы никогда не вернемся ко вчерашнему дню и не сможем схватить завтрашний, ибо они ускользают от нас, но сегодняшний день принадлежит нам!»

Э. Холмс

Начинайте реализовывать какие-нибудь перемены из своего списка.

Кстати, могу предложить вам еще один пункт: уверена, что у большинства из вас его нет в блокноте. Попробуйте изменить... свое имя!

Изменение имени

Имя, данное нам при рождении, отличает нас от других. Во многих странах дается одно имя и фамилия, а в нашей стране обязательно дается еще и отчество.

Фамилия, имя и отчество вписывают нас в единокровную линию родства и во все связи тех, кто принадлежит к одному корню, делая при этом нас отличными от других членов семьи и тем более от тех, кто существует за ее пределами. Люди, лишённые имени, предаются небытию, поэтому в лагерях и тюрьмах признаются одни лишь номера.

Наше имя поистине бесценно, но кто-то стремится «сделать» себе имя, а кто-то стремится от него избавиться... Говорят, что первую половину жизни мы делаем себе имя и работаем на него, а вторую половину жизни – наше имя само работает на нас.

Вспомните, когда мы были маленькими, нам могло не нравиться имя, данное нам родителями. Да и уже взрослые люди зачастую не в восторге от того, как их зовут. Мы мечтали о том, что как было бы хорошо, если бы нас звали иначе: вся наша жизнь была бы другой!

Вот, например, одну из моих подруг всегда звали Олькин – вроде бы это просто ласкательная форма от имени Ольга. Но на самом деле ее папа очень хотел мальчика, а родилась у него девочка. Всю жизнь она терпела это имя и срослась с ним, потому что очень любила отца и всегда старалась завоевать его любовь (и таким образом развила в себе комплекс Электры – мы еще порассуждаем об этом), и только когда пришла к нам на семинар, поняла, что ей так хотелось быть Оленькой! Как только эта женщина произнесла свое имя по-другому, она вся засветилась и стала просто озаренной.

Вы наверняка знаете, что смена имени или фамилии налагает отпечаток на жизнь человека, причем иногда меняет ее достаточно круто. Выходя замуж, женщины почти всегда берут фамилию мужа, что как бы говорит о том, что она отрекается от своего прошлого и готова к совершенно новой жизни. Она как будто желает вписаться в иную историю семьи, отличающейся от той, откуда родом она сама.

Сейчас каждый может поменять себе фамилию и имя, особенно если эта фамилия является объектом насмешек, вызывает позор или риск преследования.

Монахи при посвящении также меняют свое мирское имя на духовное. И это тоже своего рода обет отречения от прежней жизни. Артисты и представители шоу-бизнеса меняют свои имена на более благозвучные и легко запоминающиеся псевдонимы...

Я не предлагаю вам идти в паспортный стол и менять имя-отчество, хотя кому-то это действительно может помочь.

Просто подумайте, вспомните – как бы вам хотелось, что бы вас называли? Какое имя воплощает ваш характер и вашу сущность? Это, кстати, не означает, что вам обязательно не должно нравиться ваше настоящее имя.

Назовите свое внутреннее Я именем, о котором вы всегда мечтали. Проговорите его вслух, представьте, как его произносят ваши близкие. Образуйте от него ласкательные формы. Выберите себе еще и качество характера, которое вы хотели бы в себе развить. Начинаться оно должно на первую букву вашего имени – вот вам первое упражнение на развитие воображения. Если вы – Оленька, то какая? **Очаровательная, отзывчивая, обаятельная...**

Придумайте сами несколько прилагательных для себя и выберите из них одно, самое лучшее.

Вот, например, по паспорту меня зовут Галина, но много лет назад папа назвал меня ангелом, и с той поры все в моей жизни изменилось. Я стала называть себя Ангелиной, и

от этого изменился и мой характер, и вся моя жизнь. Ангелина – это мое духовное имя и литературный псевдоним. И на семинарах я называю себя Ангельской, Активной и даже Активизирующей других. Вот как!

Сейчас настало такое время, когда каждое слово – как самое первое Слово – может стать намерением и изменить все.

Создайте свое будущее сами

«Прежде всего вы должны верить в то, что достойны жизни, наполненной движением и изменением. По мере того как меняются ваши убеждения, меняется и ваше восприятие себя. Становясь все более осознанными, вы начинаете воспринимать привычные события пронизательнее и глубже. Приходит время, когда вы уже готовы двигаться к осуществлению своих целей. Если же бездействуете, вы продолжаете оставаться лишь пассивным получателем, проживающим чужую жизнь. Но вы были созданы не для этого».

Н. Андерсон

Теперь вы можете собрать воедино все то, что открыли для себя, читая эту главу. Используйте все, что поняли и испытали, делая приведенные здесь упражнения, и сформируйте четкий образ ожидающих вас изменений. Сейчас вы уже создали фундамент для того, чтобы стать мастером в искусстве перемен. Мастерством называется превосходное знание или умение, а мастер – это тот, кто обладает авторитетом, а также умением контролировать и руководить.

В процессе жизненных перемен мастерство является испытанием вашей способности с честью преодолевать все трудности и хитросплетения жизни, веря в пребывающее внутри вас божественное начало, и с радостью принимать каждое мгновение вашей жизни. Оно определяет ваше непосредственное, полное любви отношение к изначальной созидательной силе и в любой ситуации дает вам такие качества, как непосредственность, мужество и благодарность. Благодарность же позволяет вам пребывать в мире с самим собой и находиться в самом центре глобальных перемен окружающей жизни. К концу этого курса вы действительно в совершенстве овладеете искусством перемен.

Мастерство в искусстве перемен требует от вас жить самоутверждающей жизнью. Оно действительно влияет на проявление божественного, которое в вас уже есть. Для того чтобы достичь его, вы должны стать чуткими к своей интуиции и видеть в себе духовное существо, единое с высшим источником Мудрости, Знания и Силы.

Нежелание идти навстречу неизведанному, радостно встречать перемены и верить своей интуиции заманит вас в ловушку бессмысленного подчинения старым мысленным установкам и стереотипам поведения. Но, шагнув к непознанному, оставив позади ложные ограничения и повернувшись к глубинам вашего Я, вы обретете в этом изменчивом мире великий душевный покой и самообладание, а также наполнитесь силой созидания.

- **Бросьте вызов своему постоянству.**
- **Исследуйте свои привычки.**
- **Вспомните свое творчество.**

Для человека вполне естественно стремиться к неизменности и постоянству, но мы ошибочно пытаемся найти их во внешних проявлениях жизни. На самом же деле надо искать постоянство во внутреннем мире бесформенной энергии (нематериализованного Духа). Оно пребывает в неизменной природе нашего творчества, в нашей интуиции и развитии и в неизменности сути самих перемен. Изменение – это не просто норма, это – необходимость.

«Перемены часто пугают. В каждом из нас существует огромное внутреннее и внешнее желание остаться в прежнем состоянии. Но безопасность и определенность несовместимы с

благами, которые приходят к вам, если вы занимаетесь тем, что на самом деле хотите делать. По словам тех, кто уже сделал прыжок, у них появилась столь желанная безопасность, когда они приземлились в нужном месте».

Н. Андерсон

Предложенные далее шесть ступеней работы над собой будут вашим путеводителем в достижении желанных перемен, а также помогут вам принять те перемены, которые пришли к вам неожиданно.

1. Определите себя, свое состояние в настоящий момент. Что происходит, какие у вас возникают эмоции?

2. Осознайте присутствие высшей созидательной Силы Вселенной в вас и во всем происходящем. Можете ли вы рассчитывать на то, что эта Сила поможет вам пройти этап перемен?

3. Провозгласите, что хотите этой перемены или что обладаете мудростью и знаете, как вам поступить. Напишите об этом.

4. Составьте список всего, что вы контролируете и не контролируете в этой ситуации. Можете ли вы что-нибудь изменить?

5. Спланируйте свое внутреннее изменение. Какие из ваших мыслей, убеждений и жизненных ценностей необходимо привести в порядок?

6. Вспомните о своей силе и работайте с благодарностью. Какие блага несет вам эта ситуация?

«Мы – неменяющиеся существа, живущие в изменчивом мире. Поэтому весь пережитый нами опыт сплетается в неразрывную нить, которую Лоуэлл назвал «нитью всеподтверждающей красоты, пронизывающей и объединяющей все живое». Прекрасно знать, что в самом центре вашего существа пребывает нечто неизменное, важное, вечное, которое, я верю, с радостью видит происходящие в мире извечные перемены».

Э. Холмс, Р.Ч. Баркер

Постоянно отмечайте моменты, когда вы ощущаете себя в потоке жизни и когда сталкиваетесь с чем-то, в чем необходимы или желательны изменения.

Попробуйте внести в свою жизнь несколько пунктов из списка, составленного вами во время работы над своим отношением к переменам. Выберите те из них, которые поддерживают в вас гибкость и непосредственность.

Каждый раз, когда вы ищете причины, по которым вот именно эту переменную вам в свою жизнь пускать не стоит, вы обращаетесь еще и к общекультурным представлениям о том, что хорошо, а что плохо. Но сейчас каждый человек должен осознавать, что отношение людей к самой жизни уже трансформировалось. Пусть пока не все приняли эту точку зрения, но постепенно и они поймут, что нельзя держаться за традиционные взгляды, за которыми уже ничего нет.

Как изменилось отношение к жизни? Вот примеры:

Ключевым словом прошлой эпохи было слово *нормально*, которое подразумевало оценку с точки зрения обычаев, норм и морали, установленных человечеством.

Новое восприятие жизни ориентировано на слово *естественно*. Естественность будет главным критерием роста человечества во всех сферах его развития. Так, все дети – это помощники для перехода из одного времени в другое. Они не хотят быть нормальными, им требуется быть естественными. Именно в наше переходное время появились дети Индиго.

Эти дети – те самые яйца, что учат курицу, – пришли на планету Земля, чтобы своей мудростью и естественностью научить нас, взрослых, воспринимать мир и происходящие в нем процессы, как нечто неординарное, нетрадиционное.

Также традиционно считается, что во всем должна быть стабильность. Здесь ключевое слово – *постоянный*. А **новое восприятие жизни** заключается в отсутствии страха перед нестабильным и вообще *временным*.

Раньше было престижно жить на одном месте, работать на одной работе, заниматься одним и тем же делом. А в новой эпохе люди будут менять не только профессии, место жительства, но и супругов. Раньше, постоянно выходя замуж и разводясь, а также часто меняя работу, я не понимала, что со мной происходит. А это мною уже управляло новое время. Зато теперь я научилась не осуждать себя за перемены в жизни, не бояться их и смело идти им навстречу.

При традиционном отношении к жизни ценность имел интеллект. Однако интеллект – это память, а не знания. Это ментал, который позволяет нам думать и планировать события своей жизни. Он должен служить нашему желанию Быть. А при **новом восприятии жизни** ценность имеет не интеллект, а интеллигентность, то есть знание, которое базируется не только на вере. Это полезность, простота. Более интеллигентно жить в любви, чем в страхе. Раньше мы уважали мнение родителей и других значимых взрослых. Оно для нас было непререкаемо. И если вы поверили во что-то в молодости, и эта вера продолжала вас ограничивать – значит, вами руководил старый способ мышления.

Интеллигентный человек знает, что ему нужно. Он руководствуется интуицией и осознает последствия своих действий. Он внимателен к экологии природы, пространства и даже мыслей. Например, интеллектуальный человек будет пить по утрам кофе, чтобы у него не упало давление, и много есть, чтобы не ослабнуть от голода. А интеллигентный человек будет просто пить и есть, когда захочет. Хорошо было бы, если бы мы все стремились к интеллигентному восприятию жизни. Интеллектуал не причиняет никому вреда, потому что знает меру наказания за это, а интеллигентный человек – потому что любит природу.

Смело меняйтесь – это так естественно! В этой книге мы с вами рассмотрим, какие положительные перемены мы можем создать в своей жизни.

Это уже было!!!

Перестаньте крутить в голове один и тот же фильм! Быстро взгляните на свою жизнь – вы видите что-нибудь новенькое и захватывающее или это та же самая старая установившаяся практика, повторяющая себя?

Измените то, что вы видите в этом старом заезженном фильме, где есть только повторы всех ваших прошлых успехов и неудач. Смените привычные темы бесед о том, что вы делали десять, двадцать или даже тридцать лет назад, темы, которые уже не уместны в вашей жизни сегодня.

Повторы хороши для спортивных телевизионных передач, но чтобы изменить свою жизнь, вы должны начать делать что-то другое. Откажитесь от убеждения, что в «старые добрые времена» жизнь была лучше. Придерживайтесь знания, что Бог не идет назад и что все движение Вселенной происходит в прогрессивной манере, в ускорении, вверх и вперед. Знайте, что каждый день приносит с собой возможности для роста и новый опыт. Каждый раз, делая выбор, основывайте его на возможности выразить Бога. У вас есть так много всего замечательного, чтобы выразить Его во времени, которое мы называем здесь и сейчас! Живущий только прошлым сокращает свое «главное время» и не успевает получить благословения от небес.

Рефрейминг

Ну вот, вы наверняка уже убедились в том, что перемены нам просто необходимы, что они – это и есть сама жизнь. Но их не так-то просто принять и тем более совершить самостоятельно. А ведь возвращение здоровья, а также душевной и физической гармонии – это тоже перемены, да еще какие!

Работа над собой подразумевает прежде всего вывод за рамки понятий и ограничивающей программы подсознания. Этот прием называется «рефрейминг».

Рефрейминг – это слово, производное от английского «a frame» – «рама». Вы наверняка замечали, что если сменить раму старой картины, она сразу же начнет смотреться по-иному? От рамы зависит половина успеха художественного произведения. Часто сами художники не могут подобрать для своих произведений подходящую раму и потому обращаются за помощью к дизайнерам.

Смените раму «картины» своего события. Подумайте, как его можно интерпретировать иначе?

Экологическая психотерапия направлена на предоставление возможности альтернативного выбора, чтобы помочь человеку самому найти и осознать проблему.

А можете ли вы сами выходить за рамки собственных понятий и ограничений?

Преодолейте страх пересечь границу привычного и «обжитого» пространства мировосприятия. Скажете, это трудно? Да, непросто, но оно того стоит!

Попробуем разобраться, что именно надо сделать для того, чтобы измениться (а значит, исцелиться), как это работает и зачем вообще это нужно.

Зачем мы здесь?

Обращая свой взгляд на окружающий нас мир и на обстановку в стране, некоторые люди находят мало поводов для радости. Но есть люди, которые в любых условиях продолжают жить по иному принципу: живи сегодня, здесь и сейчас, ухвати сегодняшний день! Что же побуждает некоторых людей «захватывать» целую жизнь, то есть, другими словами, жить полной жизнью, оставаться открытыми, стремиться к духовному росту и самосовершенствованию независимо ни от чего?

Безусловно, такие люди обладают способностью к поддержанию некоего равновесия, они умеют принимать то, что не в состоянии изменить, стараются изменять то, что в их силах, и, что бы ни случилось, идут вперед. И вы можете выбрать такой образ жизни – жизнь в любви и с Богом в мыслях и сердце. Вступая на такой путь, вы меняетесь сами и меняете свое окружение. Каждый день дарит вам новое чудо, и каждый опыт является новой возможностью познать радость и любовь.

Есть несколько философских вопросов, которые рано или поздно задает себе каждый человек. Давайте и мы не будем ждать особого случая. Может быть, сегодня именно тот самый день, когда нужно это сделать.

Подумайте несколько минут, затем напишите ответ на чистом листе бумаги. Возможно, через какое-то время ваше мнение изменится, и вы сможете уже иначе ответить на тот или иной вопрос.

1. Что мы, люди, делаем здесь, на планете Земля?
2. Что делаете на Земле именно вы?
3. Почему мы, люди, должны страдать?
4. Если бы вам предоставилась возможность обратиться одним-двумя словами ко всему человечеству – что бы вы сказали?

5. Как мы можем утвердить мир на Земле?

Когда мы говорим:

«Я – такой-то или такая-то», это ответ на вопрос «Кто мы?», но не «Кто мы такие есть?»

Запишите ответы на вопросы:

1. Зачем мне нужно это знать?
2. Как я хочу применить эти знания?
3. Что самое важное в жизни?

Нелегко так сразу ответить на такие простые, вроде бы, вопросы.

Давайте немного углубимся в теорию. Человечество в течение всей своей истории искало ответ на вопрос, в чем смысл нашего существования, зачем мы приходим в этот мир.

Есть несколько различных гипотез о воплощении душ на земле, о выборе родителей и об опыте земной жизни. Есть теория реинкарнации, которая говорит о том, что существуют определенные этапы развития души, когда мы рождаемся на Земле снова и снова.

Христианская религия эту версию отрицает.

Как говорится в древних текстах, ни причину, ни то, для чего в конечном счете существует космос, «... не знает даже самый великий ясновидец, находящийся ближе всех к небу». Все замыслы Творца – это таинство из таинств. Начало и конец его замысла ускользают от человеческого восприятия. Мы можем только иногда размышлять об этом.

«Человек – это не просто материальная оболочка. Он обладает душой, которая проходит через много воплощений, отрабатывая определенную программу, заложенную в нее Высшим Разумом».

Е.П. Блаватская

То есть у меня есть определенная программа, которую я должна выполнить, и поэтому в своих разных воплощениях я попадаю в разные условия жизни. Точнее, может быть – в разные, а может быть – и в одни и те же, как в фильме «День сурка». А почему я попадаю в одни и те же условия?

Возможно, это происходит потому, что я не выполнила какую-то задачу или программу?

СТУПЕНИ РАЗВИТИЯ ДУШИ

Кто-то из тех, кто уже не раз задумывался о собственной судьбе и о судьбах других людей, может спросить: почему же некоторые души попадают в семьи, где ничего не пробуждается? Зачем нужен священник, если у него не будет расти паства? Могу сравнить это с пассивным и активным обучением: даже если я приду в школу, ничего там не усвою и буду сидеть все время в первом классе, то условия все равно будут меняться: в класс придут другие ученики, сменится учительница и т. п. Какие-то фрагменты знания все равно осядут в моей памяти, и я получу разнообразный опыт, который, возможно, пригодится мне позднее... Даже если душа не переходит своевременно из одного класса в другой, она все равно меняется и растет, только медленно.

Как только мы расстаемся со своим телом, наш дух теряет самосознание и, воплощаясь снова в человеческом теле, мы ничего не помним из прошлого воплощения, хотя иногда и имеем какие-то смутные воспоминания и ощущение того, что мы жили на этой земле и раньше. Представьте себе спираль, по которой происходит развитие души. Вы видите, что эта спираль не равномерная, а сужающаяся кверху. В самом последнем своем воплощении дух теряет только физическое тело, но уже не теряет своего сознания и самосознания.

В сечении спирали мы получим окружность. На ней мы можем выделить три точки эволюции – зачатие, рождение и смерть.

Соединив эти точки, мы получим треугольник эволюции души. Но это всего лишь схема.

Вы видите, что зачатие находится у основания этого треугольника. Это не тот момент, который можно проигнорировать, – это очень важный момент для души, и свой первый стресс она получает именно в момент зачатия. Второй стресс связан с рождением, третий – с моментом смерти. Мы не знаем точно, зачем душа приходит на Землю, в конкретную страну и конкретную семью. Мы можем это только предполагать.

Высшая ступень развития души – это способность сохранять сознание без телесной оболочки.

На этом уровне душа существует как часть осознающего себя высшего разума без физического тела и получает свободу выбора – остаться его частью или воплотиться снова, выбрав определенную цель, которая «подтолкнет» эволюцию сознания человечества.

Есть души, которые приходят на Землю с определенным набором знаний. Они подошли к тому, что могли бы и не возвращаться. История знает такие души. Как вы думаете, кто это? Будда, Иисус Христос, Магомет и другие духовные учителя, которые сознательно выбрали земное воплощение, чтобы указать путь остальным людям. Я надеюсь, что когда-нибудь мы все станем такими же просвещенными душами, и в этом заключается идея Творца.

А что происходит с нами, простыми смертными людьми, которые еще только идут по пути своей эволюции? Большинство душ, покидая очередное тело, не сохраняют даже крупницы памяти. Новое воплощение происходит не по их воле, они живут неосознанно и лишены гармонии и счастья. Про таких говорят: «Жил и умер, не приходя в сознание».

Из школьных учебников мы знаем, что сначала на еще не остывшей после творения Земле было царство минералов, но высший разум существовал всегда, и эволюция шла своим чередом. Так появилось царство растений, а затем – царство животных. Произошла трансформация души растительного, а потом и животного миров, и появился человек – «венец природы». Говорят, что даже каждый камень имеет душу, что уж говорить о человеке!

Душа есть у всех, только вот такая она на каждом этапе развития?

Буддисты учат, что в следующей жизни человек может снова воплотиться в животное. Я этому не верю. Вполне возможно, что человек эволюционирует из животного, но чтобы наоборот?.. Сомневаюсь. Возьмем снова пример из школы. Ребенок приходит в школу и начинает учиться писать и считать, а не сразу изучать высшую математику, согласны? Так и душа.

Когда-то я прочитала, кажется, у Блаватской, что душа должна воплотиться на Земле 777 раз. И, конечно, тот, кто воплощается в пятый раз, будет сильно отличаться от того, у кого это 576-й «визит» на Землю.

Я знаю только одно: Бог справедлив, любит каждого и никогда не наказывает нас за наш опыт. Да, возможно, мы совершили ошибку. Но если мы осознали этот опыт как урок, если научились чему-то, мы уже не повторим свою ошибку и встретим новую жизнь с божественной любовью и радостью.

Начинать надо с исцеления своих тел – физического, эмоционального и ментального. Если не пройти через это очищение и исцеление, то открыть выход своему внутреннему Я и дать путь жизненной силе будет очень трудно.

Сейчас существует много методов исцеления, в том числе методы групповой терапии, и есть люди, которые знают, как это делать, чтобы помочь вам начать процесс исцеления. Почитайте книги Луизы Хей, в которых она очень много и подробно учит, как обращаться со своим «Внутренним Ребенком» и вообще как работать над самосовершенствованием индивидуально и в группах. Есть также много других авторов, порой повторяющих друг друга. Сколько специалистов-целителей, столько и методов. Выберите себе представителя какого-либо одного учения и придерживайтесь одной методологии. Помните, самый короткий путь – прямой! Если у вас есть стремление вернуться Домой, к Богу, и начать жить по-новому, вам обязательно все откроется и все окружающие придут вам на помощь. У вас уже есть желание и воля, есть все необходимое, и вам остается только начать.

Надо лишь набраться смелости, для того чтобы узнать и осознать, **кто вы есть на самом деле!** Возможно, затем вам удастся еще и открыться другим людям, чтобы помочь им точно так же открыть себя.

Любой опыт – положителен

Вот один из божественных уроков, который я усвоила: каждый раз, когда судьба бросает вам вызов и вы сталкиваетесь с какой-либо проблемой (в сфере здоровья, взаимоотношений, финансов и пр.), отойдите от проблемы, забудьте о ней и обратитесь к Богу. Пусть высший разум откроет вам истину, спрятанную в стоящей перед вами проблеме. Обычно мы попадаем в такие ситуации, которые необходимы нам для нашего пробуждения. Каждая ситуация, рассматриваемая правильно, то есть с позитивной точки зрения, содержит в себе зерна свободы. Вам выпало счастье получить еще один урок, и ваша задача – понять это и рассматривать все в позитивном ключе.

1. Чему учит меня эта ситуация?

2. Что хорошего из этого я могу получить сейчас?

Примите для себя и повторяйте следующие утверждения, которые помогут вам идти по пути перемен:

Я учусь брать у жизни новые уроки.

Мне нравится моя легкая обучаемость.

Я учусь безусловной любви!

Если сумеете абстрагироваться от своей проблемы или от своего мнимого несчастья, вы начнете понимать, что подлинный смысл вашей жизни заключается в любви. Именно через свет и любовь мы находим путь к божественному источнику. Ничто так не изменит вашу жизнь, как полноценное чувство любви к людям и к самой жизни. Это отразится буквально на всем – на принятии решений и воспитании детей, на общении с друзьями и карьере, на вкладе в общественную жизнь и т. п. Нужно любить жизнь во всех ее проявлениях, со всеми ее трудностями и проблемами. Такой подход наполнит ваше существование энергией, радостью и светом.

Любите себя хотя бы из благодарности за то, что вы живете. Любите загадку жизни, процесс созидания и процесс реализации задуманного вами. Когда любите, вы преображаетесь духовно.

У Эммета Фокса в «Золотом ключе» есть знаменитая фраза: «Если у вас возникла проблема – отдайте ее Богу». Итак, не пытайтесь суетиться и решать за Бога. Забудьте о проблеме, передайте ее решение Высшему Разуму.

1. Как я могу проявить свою любовь к себе?

2. Кому сегодня я могу сказать: «Я тебя люблю!»?

Поразмышляйте над этими вопросами, позже мы еще вернемся к этой теме.

Энергия

Все, что происходит с нами, все, что мы теряем и обретаем в глобальном смысле, можно охарактеризовать как движение энергии, принимающей ту или иную форму. Поэтому, лишаясь чего-то, мы всегда приобретаем взамен нечто другое (хотя и не всегда понимаем это). Так и сама жизнь никогда не умирает, потому что жизнь – это и есть энергия.

Джек Эддингтон говорит, что существует только одна жизнь, вечная и нерушимая, жизнь, которая не может умереть. Каждый из нас – это часть, индивидуальное проявление одной вечной жизни. Как только поймем это, мы перестанем бояться смерти – своей и своих близких.

Смерти не существует. Всякий конец – это еще и начало. «Я умираю каждый день», – говорил апостол Павел. Разве то же самое не относится ко всем нам? Мы умираем как плод, чтобы, став младенцем, вступить в детство. Затем, когда перестаем быть ребенком, «рождаемся» в отрочестве, а выйдя из отрочества, становимся взрослыми. На каждом этапе мы испытываем свои трудности и преимущества, пока в конце концов не переходим к следующему славному опыту на этом бесконечном пути.

«Я пришел дать вам жизнь, и чтобы вы могли иметь ее с избытком», – говорил Иисус. Он провозгласил это ради жизни, которая длится вечно и не умирает. Он понимал, что жизнь нерушима, что форма ее может изменяться, но сама жизнь продолжает существовать. Иисус настолько полно воплощал эту идею всей своей жизнью, что люди не поняли его и распяли, посчитав, что Он обладал лишь маленькой человеческой сущностью.

Семя умирает, чтобы стать прекрасным растением. Тем не менее атомы, из которых оно состоит, не умирают. Семя – это шаг в продолжение жизни. Семя отказывается от себя, чтобы стать растением, а растение приносит плоды, которые в свою очередь дают еще больше семян. Таков цикл непрекращающейся жизни.

Жизнь растения дремлет внутри семени, так же, как и жизнь Духа не всегда проявляется в человеке. Тем не менее жизнь растения, находящаяся внутри семени, потенциально готова к следующему шагу великого развития.

«Истинно, истинно говорю вам: если пшеничное зерно, падши на землю, не умрет, то останется одно; а если умрет, то принесет много плода».

Иисус Христос

Давид, писавший псалмы, понимал, что жизнь умереть не может. Он сказал об этом так:

«Господь – Пастырь мой; я ни в чем не буду нуждаться.

Он покоит меня на злачных пажитях и водит меня к водам тихим.

Подкрепляет душу мою, направляет меня на стезю правды ради имени Своего.

Если я пойду и долиною смертной тени, не убоюсь зла, потому что Ты со мною. Твой жезл и Твой посох – они успокаивают меня.

Ты приготовил предо мною трапезу на виду врагов моих, умастил елеем голову мою; чаша моя преисполнена.

Так, благость и милость да сопровождают меня во все дни жизни моей, и я пребуду в доме Господнем многие дни».

Псалом 22

«Если я пойду и долиною смертной тени», – физическое тело, которое мы используем в этом опыте, является лишь инструментом, посредством которого живет Дух. Когда душа перестает набираться опыта, которого здесь она ищет, проходя урок, необходимый для ее

развития, она переходит к большему испытанию. Тогда тело изменяет свою форму и опять уходит к земле, из которой оно вышло. Но даже атомы тела никогда не умирают.

«Материя – это Дух в постоянно меняющейся форме».

Э. Холмс

Форма – это все, что меняется, а Дух вездесущ и неизменен. Он есть то, что говорит глубоко внутри нас:

«Я никогда, никогда не покину тебя; куда бы ты ни пошел, Я всегда буду с тобой, Я тебя никогда не покину и не откажусь от тебя; Я всегда буду с тобой, даже когда наступит конец света.

Куда пойду от Духа Твоего, и от лица Твоего куда убегу?

Взойду ли на небо, Ты там; сойду ли в преисподнюю, и там Ты.

Возьму ли крылья зари и переселюсь на край моря:

И там Твоя рука поведет меня, и удержит меня десница Твоя.

Скажу ли: «может быть, тьма скроет меня, и свет вокруг меня сделается ночью?

Но и тьма не затмит от Тебя, и ночь светла, как день: как тьма, так и свет».

Псалом, 138: 7—12

Жизнь – это...

Жизнь – это вызов – прими его.
Жизнь – это дар – прими его.
Жизнь – это приключение – отважься на него.
Жизнь – это горе – преодолей его.
Жизнь – это трагедия – без страха встреть ее.
Жизнь – это долг – исполни его.
Жизнь – это игра – играй ее.
Жизнь – это тайна – раскрой ее.
Жизнь – это песня – пой ее.
Жизнь – это удобный случай – воспользуйся им.
Жизнь – это путешествие – доведи его до конца.
Жизнь – это обещание – выполни его.
Жизнь – это любовь – открой ее.
Жизнь – это красота – хвали ее.
Жизнь – это истина – осознай ее.
Жизнь – это борьба – веди ее.
Жизнь – это загадка – реши ее.
Жизнь – это цель – достигни ее.

Психология – ключ ко всему

В наше время немыслимо жить без знания психологии.

Я вижу непрекращающийся рост интереса читателей к этой теме. Зигмунд Фрейд – основоположник психоанализа – писал очень простым языком, но позже его последователи стали создавать специальную терминологию, которая большинству людей непонятна. А мне хотелось бы сделать эту информацию доступной многим. И пусть простят меня дипломированные специалисты – психологи, психоаналитики и психотерапевты, – но в своих книгах я даю каждому ищущему, мыслящему и желающему расти духовно и личностно человеку такую возможность. Просто прочитать книгу – это получение информации, и только.

Главное, что определяет направление течения жизни человека, – это образ его мыслей. А образ мыслей – это и наше отношение к окружающему, и наши намерения (а не только поступки), и то, как мы воспринимаем мир. От этого зависит и наше здоровье – физическое и душевное, – и благосостояние, и счастье вообще.

Измените свой образ мыслей, и вы измените свою жизнь.

А чтоб сделать это, надо как минимум разобраться в этих мыслях.

Трудно преодолеть собственную негибкость, поверить в то, что причина всех наших бед – это мы сами. Людям зачастую кажется, что на них ополчился весь мир. Но на самом деле Вселенная, в которой мы живем, является дружественной средой.

И в этой Вселенной каждая личность живет по своим правилам: каждый из нас сам создает в ней свои законы, религию и меры наказания за нарушения этих правил. И все, что человек думает о себе – справедливо или нет, – всегда осуществляется.

Говоря «Я прав», человек часто идет на очень вредные для себя же вещи, и они срываются.

Люди с ригидным (негибким) типом мышления сами себя ограничивают, говоря: «Я прав и все тут, я знаю, и это только так, я ничего нового не вижу и знать не желаю».

Самый большой враг человека – это его невежество и нежелание в нем признаться. В своем упорстве люди могут дойти до настоящего самоуничтожения, но не отрекутся от своих убеждений (например, многие бывшие коммунисты, не желающие признавать позитивных перемен, так и умерли преждевременно от сердечных приступов и других болезней).

Фактически такое поведение можно назвать маниакальным. Представьте себе мышку, которая нашла в лабиринте дорогу к сыру. Каждый раз, подходя ко входу в лабиринт, она выберет именно ту дорожку, где действительно будет не только пахнуть, но и лежать сыр. Если каждый раз перекладывать сыр в другое место, мышка каждый раз будет безошибочно выбирать именно тот путь, где этот сыр будет лежать. И только человеческое существо, однажды найдя свой сыр в одном из ответвлений лабиринта, будет годами ходить по одной и той же дороге в надежде, что сыр снова окажется там. Что такое «человеческий» сыр? Это деньги, успех, слава, любовь... и так до бесконечности. Животные меняют свою программу поведения, а человек на ней застревает.

Есть люди, предпочитающие жить в несвободе, не делая выбора и не неся за свой выбор никакой ответственности. Такие люди любят вспоминать прошлое. «Несвобода» – это восточный тип жизни. Западный же тип – это «свобода». Люди западного типа предпочитают делать выбор и нести за него ответственность.

В России живут люди обоих типов жизни, и поэтому мы часто не находим общего языка. Если я признаю свою ценность для Вселенной и знаю, что я – необходимая частица единой жизни, то признаю истинные ценности и «другого», невзирая на его жизненный тип.

Я подбираю такой стиль взаимоотношений, который помогает мне улучшить качество жизни – и мое, и окружающих. Любящим свободу я предоставлю возможность проявить себя творчески, любящим несвободу – составлю четкое расписание.

Однако если нам нечего ценить в прошлом, то мы не ценим жизнь, не получаем удовольствия от настоящего и не верим в будущее. Наша страна и ее культура – это источник энергии не только для нас, но и для других стран. В нашей нелогичности, разности мнений и стилей жизни, в нашей непохожести друг на друга и заключается удивительная загадка, умом которую не понять и аршином общим не измерить...

Принцип притяжения

Будьте внимательны к своим мыслям! Они – начало поступков!

В физической жизни человека существует закон или принцип притяжения. Мы притягиваем в свою жизнь то, что сидит в нас самих. Бешеная собака укусит, чтобы показать, какое бешенство спрятано внутри нас. Никакая собака не укусит, если у человека нет явной или подавленной внутренней злобы.

Это очень трудно принять. Наше эго сопротивляется и уводит в сторону от такого признания. Если человек стал жертвой насилия, ему очень трудно принять мысль, что это в нем живет желание проявить насилие над другими. Это желание может существовать даже у матери, которая насильно кормит раскапризничавшегося ребенка «для его же здоровья и блага».

Бывает, например, что отец бил ребенка в детстве и, став взрослым, этот человек не стал бить своих детей. Он очень спокойный, однако наступает момент, когда ему страшно хочется кого-либо просто убить. И часто мы слышим это в его словах. Все, что заключено внутри нас, рано или поздно проявится. Из ничего ничего произойти не может! Мы притягиваем то, что резонирует в нас.

Возможно, вы думаете, что причина вашего неуспеха в работе кроется в вашей болезненности, тяжелом детстве или плохих родителях, а какой-то другой человек является причиной проблемы ваших с ним взаимоотношений... Но это не так. Просто все происходит как бы для того, чтобы вы искали причину своих неудач снаружи.

Памятуя, что «Вначале было Слово...», начинаешь понимать, что все болезни начинаются с мысли, то есть со слова! Когда я начала обращать внимание на свои мысли, то вначале просто ужаснулась тому, что было в моей голове. Возможно, когда и вы послушаете себя, тоже будете удивлены, сколько мусора носите в своей голове.

А когда я стала слушать свои потребности и желания, я также начала понимать потребности и желания других людей. Начав исследовать себя, я поняла, что причины моих неприятностей, травм, разводов и болезней кроются во мне, в моей психике и в моей реакции на те или иные события.

Я поняла, что никого не любила по-настоящему. Да и себя тоже. Тогда я начала учиться любить себя. Я применяла все здоровьесберегающие технологии и техники, училась прощению, принятию, новым отношениям. И поняла: мы живем в обществе других людей для того, чтобы посмотреть, что мы делаем друг с другом. Это отражает то, что мы делаем сами с собой. Люди – это зеркала, которые возвращают нам все, что мы им посылаем, хотим мы этого или нет. Это сложно принять, но это так.

Болезнь – это сигнал тревоги: какое-то убеждение приносит нам проблему! Представьте себе машину, у которой загорелась лампочка – индикатор уровня масла или тормозной жидкости. Если вы проигнорируете этот сигнал, то можете загубить свой автомобиль и даже погибнуть сами. Если схватиться за таблетки, исцеление будет временным: вернется проблема – вернется и болезнь. Можно (а иногда и нужно) с помощью медикаментов снять симптомы болезни, но саму проблему с помощью лекарств не решить.

А если вы узнаете, какое убеждение привело вас к болезни, то обнаружите мудрость в том, как созданы люди. И самое удивительное, что осознание этого приносит исцеление! Вы обнаружите огромную радость, потому что исчезновение симптома болезни – это признак осознания. Когда нет боли, есть радость!

Итак, очевидно, что причина «всех бед» на самом деле кроется внутри вас.

Путешествие вглубь себя надо с чего-то начинать. Прежде всего надо стать ребенком: начать вести себя как ребенок, и даже как безвинный младенец. Ведь когда Иисус сказал, что, не став детьми, мы не войдем в Царство Небесное, Он говорил не в буквальном смысле. Имелось в виду, что надо стать безвинным ребенком в душе – ребенком, свободным от обид, осуждения, чувства вины и желания быть жертвой обстоятельств. Не став такими, вы не попадете на небеса или, другими словами, не сможете перейти в высшие измерения.

Люди не подозревают, что события детства отражаются на их физическом, эмоциональном и ментальном теле, а также на их ауре. Переживания детства бывают настолько мучительными, что мы прячем их очень глубоко, в мышечную и другие системы, и не хотим признавать их и соприкасаться с ними. Именно это приводит нас к душевным драмам. Поэтому надо проникать вглубь себя, находить эти блоки и зажимы и освобождаться от них. Эти блоки и зажимы препятствуют освобождению нашего «Внутреннего Ребенка» и раскрытию нашей жизненной силы, то есть источника Жизни.

Здравый смысл подсказывает, что для того, чтобы понять, действует ли какой-то метод на практике или нет, надо взять и испытать его. Если он не действует, это надо принять легко и быть готовыми испробовать другой метод.

Часто говорят, что нельзя дать того, чего не имеешь. Методы исцеления, предлагаемые на этих страницах, опробованы в лаборатории моей собственной жизни. Было проведено много экспериментов, и каждый из них оказался неудачным, прежде чем я осознала, что должна выбросить ненужный хлам старых представлений, идей и убеждений, которые управляли моей жизнью, причиняя мне боль и вызывая слабость. И вот теперь, по праву человека, испытавшего все на себе, я могу предложить вам эти методы исцеления. Они помогли мне и смогут помочь вам. И обязательно помогут, но только в той степени, в какой вы сами будете с ними работать.

Некоторые из предложенных здесь методов могут показаться вам бесполезным плодом воображения. Но нет никаких причин, по которым вы не должны радоваться тому, что можете принять участие в собственном исцелении. Каждый из методов имеет одну общую направленность, и суть ее заключается в искоренении старых идей и представлений, которые, в конечном счете, и приводят нас к состоянию слабости и боли.

Самое лучшее место, где можно начать работу над своим исцелением, – это то место, в котором вы находитесь сейчас. Преобразование не может происходить ни в каком другом месте.

Апостол Павел сказал: «Ваше преображение – в обновлении ума вашего». Любой совет должен быть правильно осмыслен, а потому будьте готовы рассмотреть и, возможно, принять определенные точки зрения, которые заставят вас по-другому взглянуть на мир и на окружающих людей.

Дитя-родитель-взрослый, а также блеймеры и жертвы

Нам совершенно необходимо вскрыть свою прошлую боль и предупредить зарождение будущих блоков, раскрыть собственную жизненную внутреннюю силу и пробудить своего «Внутреннего Ребенка», ибо в противном случае вы натолкнетесь на стену, и для вашего роста и движения возникнут препоны. Блоки – это препятствия, которые не позволяют человеку продвигаться вперед. Вы ощущаете их как невозможность что-то сделать – перед вами словно бы находится стена, и вы говорите: «Нет, я не могу двигаться дальше».

По Э. Берну («Игры, в которые играют люди, и люди, которые играют в игры»), в каждом человеке есть три измерения: Дитя (обозначим его буквой Д), Родитель (Р) и Взрослый (В). Это не возрасты людей, это как бы разные психологические программы, разные пружины, которые движут человеком.

Дитя – это наши чувства, наша способность видеть, слышать, ощущать и понимать. Согласитесь, нам порой так хочется попрыгать на одной ножке или поддать ногой мяч, погонять в футбол? Так наш «Внутренний Ребенок» заявляет о своем существовании. Но в этот момент наш «Внутренний Родитель» говорит: «Ты сошел с ума?» или «Толстый, пузатый и туда же... не смейся народ!»

Родитель – это моральные нормы и запреты, это свод законов, правил, наставлений и нравов, которые ребенок накапливает, получая от своих родителей и других значимых для него взрослых.

Взрослая часть – это творческое и мудрое отношение к себе и к жизни. В нашей психике эта часть способна что-то делать по своему усмотрению, замыслу и намерению.

Благодаря Взрослому, человек различает жизнь, преподанную и демонстрируемую ему «Внутренним Родителем», жизнь, какой ее переживает, желает и воображает его «Внутреннее Дитя», и жизнь, постигаемую им самим. Лучше всех защищен тот человек, который выясняет, что большая часть информации, переданной родителями ребенку, верна: «Они говорили мне правду!».

Ребенок – это мир наших эмоций и ощущений, которые делятся на приятные и неприятные, то есть принимающие или отвергающие. Поэтому наше «Внутреннее Дитя» – двояко, у него, если можно так сказать, имеется «двойная оптика» – минусовая и плюсовая: – Д – это дитя отрицательных эмоций, обиженное, капризное и излучающее злые чувства, страх и жадность, а +Д – дитя положительных, светлых эмоций, жизнерадостное, любознательное, открытое миру и готовое помогать другим.

Это самое яркое, что есть в человеке, то, что больше всего притягивает нас к нему, нравится нам в нем и рождает любовь к этой личности.

Родитель в человеке – это нормы поведения и правила жизни, которые что-то запрещают, а что-то разрешают. Это контроль и оценка. Роль Родителя двояка: она заключается в том, чтобы защищать человека от опасностей и помогать его росту. У него тоже два лица: доброе и злое, утверждающее и отвергающее. +Р – это моральная твердость, готовность помочь слабому и научить его, это ласковое покровительство и жертвенное отречение от себя. А – Р – это отвергающий родитель, то есть программа запретов. Эта часть нашей психики создана для самых неожиданных ситуаций, в том числе для молниеносных опасностей, поэтому пружины ее действия лежат в подсознании и включаются стремглав и автоматически. К сожалению, часто не тогда, когда это действительно необходимо для спасения жизни, а всегда, когда мы видим объект запретов, как будто кто-то нажимает на «красную кнопку».

Взрослый – это наше сознание, анализ, самоосознание, трезвое отношение к себе и к жизни, умение видеть во всем плюсы и минусы и принимать себя и близких такими, как они есть. Это главный знаток жизни, наш внутренний рентген, способный различать свет и тень.

«Взрослый» тяготеет к равенству с другими людьми и к добрым отношениям с ними. Он умеет защитить «Ребенка» в себе и в других, умеет вовремя включить и выключить «Родителя». В норме именно он должен править каждым нашим шагом, особенно в разладах и бедах. Самая же важная функция «Внутреннего Взрослого» или «мудреца» состоит в изучении тех самых законов, правил и поучений, живущих в «родителе», оценке их правильности и пригодности к настоящему моменту.

«Взрослый» фиксирует все противоречия между «Внутренним Родителем» и «Ребенком» – это когда мы говорим одно, а делаем другое. И как компьютер после обработки данных выдает информацию, так же и «Взрослый» выдает реакцию на происходящее.

Отношения между этими тремя частями нашей психики могут складываться по-разному: как детско-родительские или как диалог взрослого человека со взрослым.

Что еще интересно в этом познании трех измерений?

Во многих из нас «Взрослый» слаб или даже находится в зачаточном состоянии, и нашими поступками куда чаще правят «Родитель» или «Дитя». У этих сторон личности разная внутренняя оптика и разное психологическое зрение.

У радостного Ребенка +Д и доброго Родителя +Р двойная светлая оптика: они видят достоинства всех и всего увеличенными, а недостатки – уменьшенными. Это касается и близких, и себя самого – каждого поступка, слова и жеста, любого события и происшествия...

У обиженного Ребенка – Д и строгого Родителя – Р двойная темная оптика: их внутреннее зрение, наоборот, везде и во всем видит достоинства уменьшенными, а недостатки увеличенными. И тому, в ком правит темная оптика, даже самый хороший поступок близкого кажется блеклым или подозрительным, а самая лучшая черта видится тусклой и враждебной.

И наше «Дитя», и наш «Родитель» видят все в жизни со смещением, односторонне. Отсюда постоянные обманы зрения и неверное понимание людей у тех, кем командует оптика «Ребенка» (у детей, холериков и вообще нервных людей, а также у многих женщин) или оптика «Родителя» (у пожилых, малограмотных, косных и педантичных людей).

Люди, у которых главенствует эта улучшающая или ухудшающая оптика, чаще всего видят в близких только поступки «своей» окраски. Эти поступки, да еще осветленные или оттененные, их память подсознательно впечатывает в себя. Они оседают в ней, складываются там один к одному, и из них, как из штрихов, создается внутренний портрет человека – чаще всего резко односторонний и неверный.

Такая двойная оптика – это основа основ множества личных бед: и наивных самообманов, и незаслуженного охлаждения и угасания чувств, и вражды к людям, и обманных мнений о себе и о близких, а кроме того, о пружинах и мотивах их поступков и поведения...

Юные и счастливые люди склонны к двойной радужной оптике. Несчастные, больные, обделенные, старые и немощные – к тусклой, чернящей.

Среди этих последних есть еще одно разделение типов: **блеймеры и жертвы**.

«Блеймер» (от английского «to blame» – «обвинять») – это человек, который больше всех знает о том, что происходит в жизни, и сбрасывает вину за это на других, во внешнюю среду.

«Жертва» манипулирует другими людьми через давление на них – так сказать, снизу – выдаваемое за искренность и чистоту намерений.

Общаясь с такими людьми, лучше всего давать им высказаться: «А откуда вы это знаете? А как бы вы хотели? А такое в природе есть?» Спрашивая другого, предоставляйте ему меню: «Чего бы вы хотели?».

Человеку важно делать выбор, но есть люди, которые этого делать не любят – таким людям лучше предлагать четкое расписание действий.

Каждый искажает этот мир по-своему. Говорите себе: «Я имею собственное представление о мире, у меня есть свои искажения этого мира, а у другого человека также есть свои». Например, существуют искажения через работу: женщина-руководитель и дома всеми командует.

Чаще разговаривайте со своим «Внутренним Ребенком», как «Взрослый», и со своим будущим – как «Ребенок». Если у вас есть дети, вы будете лучше их понимать, и это улучшит ваши с ними отношения.

На протяжении многих лет у нас был утрачен контакт с этой частью самих себя. Это как в песне: «Память все лишнее прячет». Возможно, вы или не помните себя и своего детства, или помните только пинки и подзатыльники. Откуда я это знаю? Да я сама была такая же.

Разумная Жизнь, или, если вам так понятнее, Бог говорит тихо: «Я тебя люблю!», но 1000 голосов наших предков кричат: «Не люблю тебя такую! Ты грязнуля! Ты плохой мальчик! Ты плохая дочь!» И мы стараемся отстраниться от этого периода своей жизни.

Если вас преследуют кризисы, вы наверняка часто задумываетесь: почему именно вы так неудачливы, почему вы несчастны в жизни, почему болеете... Если вы не задаете себе этих вопросов, если вы – не «почемучка», значит, психологически вы далеко отошли от своего детства. «Замолчи! Отстань!» – говорите вы сами себе, как малышу, который постоянно о чем-то спрашивает. Или: «Какая разница, все равно теперь уже ничего не изменишь».

Наше детство

Подумайте, вам подходит утверждение о том, что когда вы были ребенком, у вас были трудные времена, вы чувствовали себя одинокими, беспутными, нелюбимыми? Может быть, вас отвергали, оскорбляли, унижали? А может – не обращали на вас внимания, что порой ранит еще больше?

Да, мы признаем, что детство иногда бывает ужасным. Но прошлое не будет иметь над вами силу, если вы измените свое отношение к нему. Точка приложения силы, как говорит Луиза Хей, существует только в настоящем моменте. Каждый момент есть начало нового. И этот момент-начало проявляет себя прямо здесь и сейчас.

Любой наблюдательный человек может определить, что происходило в детстве и что происходит сейчас в душе другого человека, тщательно изучив книгу одного из моих учителей «Пять травм, которые мешают нам быть самими собой» и посмотрев на его фигуру.

Лиз Бурбо дает характеристику пяти психологическим травмам, полученным нами в детстве, и масок, которыми мы пользуемся, чтобы скрыть боль этих травм. Я только чуть коснусь описания этих травм:

Травма отвержения, проживаемая с родителем одного с человеком пола, оставляет свой след на его теле. Тело как будто хочет исчезнуть: оно становится сжатым, узким, хрупким и асимметричным.

Плечи у такого человека съезженные, у него есть провалы в грудной клетке и втянутый живот. Он имеет плоские ягодицы, тонкие щиколотки при больших икрах и несимметричное лицо. Такой человек никогда не набирает вес. Если травма небольшая, то маленьким в его теле будет что-то одно – например глаза, нос и ноги. Кожа у людей с такой травмой бледная, сероватая.

При *травме покинутости*, проживаемой с родителем противоположного пола, тело становится вытянутым, тонким, лишенным тонуса, обвисающим и сутулым, как будто оно тащит на себе весь мир. Ноги у такого человека слабые, спина искривлена, ягодицы низкие и обвисшие, а отдельные части тела выглядят дряблыми, провисшими. Руки кажутся чрезмерно длинными и свисают вдоль туловища. Даже волосы у него прямые и свисают. С возрастом люди с этой психологической травмой быстро увядают, сморщиваются, стареют.

Травма унижения проявляется следующим образом: тело становится толстым и округлым, рост остается низким, а спина делается круглой и выпуклой. У таких людей бывает толстая плотная шея – «горб бизона или вдовый бугорок» – и наблюдается напряжение в области горла, шеи, челюстей и таза. Лицо у них круглое, открытое, руки и пальцы пухлые, а талия короткая, «навыпуск». Человек (особенно женщина) толстеет, чтобы не быть привлекательной, – здесь имеет место также страх изнасилования. «Если бы у меня было красивое тело, я бы стала проституткой» – подсознательно уверены такие женщины.

Следующая по времени нанесения *травма предательства*, проживаемая также с родителем противоположного пола, проявляется так: тело начинает излучать силу и мощь. У мужчин тело мускулистое, а плечи много шире бедер. У женщин – крепкие бедра, наоборот, шире плеч (если плечи у женщины шире, это значит, что травма приобретена с родителем одного пола), на бедрах галифе. Грудь у таких женщин тоже выпуклая, а живот обычно бывает выпуклый и у женщин, и у мужчин.

И последняя *травма несправедливости*: тело прямое, жесткое и, в пределах возможного, совершенное: хорошие пропорции, округлые ягодицы. Невысокий рост, светлая кожа, сжатые челюсти, напряженная и прямая шея. Осанка у таких людей гордая, а спина вообще

очень прямая, без изгибов – можно сказать, негнушная. Ноги у них напряжены, а движения скованы. Они стремятся втянуть живот и посильнее перетянуть талию ремнем – это неудобно, но талия при этом кажется более тонкой. Кроме того, эти люди, как правило, носят облегающую одежду.

Эти психологические травмы ребенок получает в детском, подростковом или юношеском возрасте, но они оказывают на него влияние всю его жизнь, пока человек их не осознает, не простит своих родителей и не примет себя и все происходящие с ним ситуации, как уроки.

Однако я хочу вас предупредить: не пытайтесь обвинять своих родителей. Мы должны только увидеть наши негативные привычки и понять, откуда они пришли. Помните, что от родителей мы получали также очень много прекрасных посланий, которые помогали нам в жизни. Но поскольку часто даже самые прекрасные родители не знают, как воспитывать детей, они из страха вырастить скверного ребенка, посылают ему всевозможный негатив.

Еще одна из причин плохого обращения с нами наших родителей заключается в том, что именно так воспитывали их самих. Такому воспитанию наших родителей учили их матери и отцы. Все мы – жертвы жертв.

Мы не можем считать их плохими людьми только потому, что они плохо нас воспитывали.

Так же и себя мы не можем считать плохими, хотя бы потому, что сейчас мы проявляем готовность что-то изменить в своей жизни. А меняясь сами, мы изменяем и мир вокруг нас!

Подумайте – что вы знаете о детстве своих родителей?

Какая была у них жизнь, когда они были маленькими?

Запишите все, что вы знаете о детстве своих родителей до 10 лет. Если вы не знаете об этом вообще ничего, опишите их детство так, как оно вам представляется. Если у вас есть возможность – расспросите их, и вы узнаете, почему они стали такими. Каждый человек нуждается в понимании, принятии, одобрении и любви...

НЕДОВОЛЬСТВО

Не держите зла на своих родителей, каковы бы ни были ваши отношения раньше. Обида – это не просто ваше ощущение, это вторичная агрессия, которая проявляется в гневе или в чувстве вины. Не обвиняйте никого из окружающих в своих несчастьях.

Если человек не позволяет себе злиться и проглатывает свой гнев, в его психике возникает стратегия обиды. В зависимости от заложенной в него родителями в детстве программы, реакция этого человека на действительность может проявляться в чувстве обиды, в гневе или в чувстве вины. Понимание механизма появления этих эмоций усиливает человека: он может мысленно вернуться назад к своим прошлым ожиданиям и проанализировать их.

Очень часто реальность и наши ожидания не равны друг другу. Человек ожидает одно и, получая что-то другое, испытывает радость или обиду.

Гнев и ярость – негативные эмоции, но они, по крайней мере, обычно легко вычленимы из комплекса наполняющих вас чувств, и поэтому с ними можно работать.

Есть еще одно, самое разрушительное, чувство – **недовольство** собой и окружающими. Оно гораздо опаснее гнева, раздражения, злости и ненависти, потому что это ощущаемые нами и часто осознаваемые чувства, и лежат они практически на поверхности. А недовольство – это предвестник раковой опухоли, оно тихо и исподтишка располагается на самом дне наших чувств и постепенно вытесняет из нас любовь. Оно делает это так незаметно, что когда мы спохватываемся, бывает уже поздно. Гнев – это крик, шум, затем ослабление напряжения и, наконец, тишина. Недовольство же незаметно, хотя мы можем обнару-

жить его признаки, если захотим. Недовольство всегда сопровождается тихим осуждением других и, как правило, самого себя. Тихо ворча и безмолвно принимая все, что нас не устраивает, мы поругиваем самих себя за свою бесхребетность и беззубость и так же тихо заболеваем. Ведь вина – это агрессия против самого себя. Вот почему мы часто слышим: «Такой хороший человек, ничем не болел и вдруг – рак!»

Горе капает в сердце через крошечное отверстие...

Точно так же, как кран, который протекает, и звук его раздражает.

Но пока вы рассуждаете: отремонтировать (кран) или подождать,

Уровень раздражения медленно повышается, и ваша любовь может утонуть...

Надо различать недовольство и чувство неудовлетворения. Когда человек неудовлетворен своими успехами и достижениями, это служит мотивацией к самосовершенствованию, к личностному, профессиональному и духовному росту. Если же недовольный человек занимается самобичеванием, комплексует из-за своего несовершенства и накапливает в себе обиды и осуждение, это приводит к конфликту духа, души и ума. Дух внутри нас совершенен, целостен, абсолютно здоров и завершен, и только ум (синтез ума и чувств) постоянно все сравнивает и критикует, заставляя нас соответственно на это реагировать.

Если хотите быть здоровыми и счастливыми, следите за своими чувствами и работайте с ними. Для того чтобы помочь вам обнаружить этот механизм саморазрушения, я приведу список симптомов скрытого гнева (недовольства).

Эти симптомы не относятся к ярости. Ярость – это гнев, вышедший из-под контроля. Список же имеет отношение скорее к чувству раздражения, недовольства, пребывания «на взводе». У всех этих чувств есть нечто общее. Их считают в лучшем случае нежелательными, а в худшем – греховными или разрушительными. Нас учат избегать их, если это возможно (хотя на самом деле это невозможно) и, конечно, не выражать их. К сожалению, многим людям не удастся управлять своими негативными чувствами, поэтому они держат под контролем не только выражение этих чувств, но и свое осознание их.

Тот факт, что вы не осознаете свою злость, еще не означает, что вы не злитесь. Наибольший ущерб вам и вашим отношениям может нанести злость, которую вы не осознаете, потому что она все же находит свое выражение, но неподобающим образом.

Симптомы в приведенном ниже списке – это сигналы опасности, предупреждающие нас о том, что наши отрицательные чувства закупорены. Конечно же, в основе данных симптомов может лежать не только гнев, но и другие причины (например, откладывание и затягивание выполнения каких-либо дел может быть результатом неосознанного страха перед неудачей), но само присутствие каких-либо из этих признаков является достаточным поводом, чтобы заглянуть в себя и поискать спрятанные внутри обиды и недовольство.

И если вы ищущий человек, вы их найдете.

Вам придется поработать, чтобы отказаться от некоторых старых привычек, прежде чем вы научитесь новым методам освобождения от «плохих» чувств: методам, которые будут более конструктивными, чем старые.

Для удобства изложения эти методы разделены на 3 этапа, однако в реальности все это происходит одновременно:

1. Распознавание чувства.
2. Присваивание его – т. е. признание того, что оно ваше.

3. Освобождение от него – т. е. какие-либо действия, разрывающие ваши связи с этим чувством. Если у всех нас и есть общий недостаток, то это утаивание от себя своей злости. Любой из нижеперечисленных **симптомов** может быть признаком невыраженных отрицательных эмоций:

- Постоянные или привычные опоздания.
- Пристрастие к садистскому или ироничному юмору.
- Сарказм, цинизм или дерзость в разговоре.
- Чрезмерная вежливость, постоянная веселость, установка «улыбайся и терпи».
- Частые вздохи.
- Улыбка, когда испытываешь боль или обиду.
- Частые тревожные или страшные сны.
- Чрезмерно сдержанный, монотонный голос.
- Скука, апатия, потеря интереса к вещам, которые раньше вызывали бурные эмоции.
- Бессонница, тревожный, прерывающийся сон.
- Замедленность в движениях.
- Более быстрое, чем обычно, устание.
- Чрезмерная раздражительность по пустякам.
- Сонливость в неподходящее время.
- Скрежетание зубами, особенно во сне.
- Постоянные боли и болезненная подвижность в области шеи и мышцах воротниковой

зоны.

- Хроническая депрессия – длительные периоды уныния без причин.
- Язва желудка и т. д.

После того как вы распознаете в себе чувство гнева или злости и признаете, что оно принадлежит вам, необходимо выбрать способ или метод избавления от него.

Это может быть:

- «Выколачивание» подушек или ковров, растаптывание коробок от яиц и т. п.
- Разрывание тряпок или громкий крик в машине, в лесу, под мостом или в туннеле.
- Рисование своего гнева или изображение рожиц перед зеркалом.
- Надевание какой-нибудь «дурацкой» одежды или раздевание в неподходящем месте.

А еще можно, нарисовав свой гнев в центре листа бумаги, скомкать этот рисунок, вложить в это действие все раздражение и отбросить бумагу подальше!

Таковыми самыми неожиданными вещами мы можем отучить своих «тренажеров» манипулировать нами и сами сможем обрести в душе мир и покой. Закрепляя навыки доброго отношения к своим недостаткам, мы усиливаем любовь к себе и распространяем вокруг себя свет.

Научитесь справляться со стрессом

Многие из нас сейчас живут в бешеном ритме, что никак не способствует внутреннему покою. Ежедневные стрессы могут поставить под угрозу наше здоровье и счастье, а также пагубно отразиться на нашей духовной жизни.

Если внутри у нас пустота, мы можем соблазниться легко достижимой целью и принятием легкого решения. Ведь настоящая жизнь не проста, и чтобы научиться жить полной жизнью, необходимо много времени.

Если мы захотим, то сможем замедлить свой ежедневный марафон и спокойно и взвешенно рассматривать все наши проблемы – и большие, и маленькие, становясь хозяевами своей жизни.

Подумайте над вопросами:

1. Какие имеющиеся у меня знания и инструменты я могу применить уже сейчас для обретения внутреннего покоя?
2. К кому я могу обратиться за поддержкой?

Из вечного источника я черпаю укрепляющие и исцеляющие меня силы!

БЛАГОДАРНОСТЬ

Благодарность облегчает нам процесс изменения. Она позволяет человеку делать свой выбор, имея более ясное восприятие постоянно меняющейся сущности жизни, и помогает ему принять блага, которые приносит людям вечное движение вперед. Будьте благодарны миру, себе и другим людям, ведь все, что они делали, даже если иногда это казалось медвежьей услугой, принесло вам пользу – помогло усвоить уроки жизни.

Упражнение на оценку силы благодарности

Для того чтобы исследовать силу вашей благодарности, возьмите лист нелинованной бумаги и нарисуйте на нем круги диаметром примерно 2,5 см. Заполните такими кругами весь лист. А теперь в каждом из этих кругов напишите одно-два слова, выражающие, за что вы благодарны жизни или что вы в ней цените. Это могут быть люди, места, события или вещи, прошлое или настоящее. Когда вы закончите эту работу, выясните, не связаны ли какие-нибудь круги друг с другом. Если да, соедините их линиями. Отметьте кружки, где записаны блага, которые не пришли бы в вашу жизнь, если бы в ней не свершились перемены. Немного посидите и ощутите в душе благодарность за эти блага.

Разрешите себе быть счастливыми

Вспомните, часто ли вы получали в вашей жизни то, что пожелаете? Если нет, то, скорее всего, вы не даете себе разрешения иметь это. Если вы сможете поверить в исполнение вашего сильного желания, то в вашей жизни появится то, что принесет вам много радости.

Это относится ко всем аспектам жизни, например к желанию иметь детей. Часто на подсознательном уровне у людей, которые хотят иметь детей, есть страх, что дети будут мешать им в их жизни. А иногда это говорит о том, что вам и вашему мужу необходимо простить своих мам и примириться с обстоятельствами своего рождения.

Как это может быть? Проанализируем реальный случай – одно из многочисленных писем, полученных мной.

Здравствуйте, Ангелина!

Мне 34 года, а у меня нет детей. Я прошла различные обследования и посетила разных врачей. Никто у меня ничего не обнаружил. Я бы очень хотела иметь ребенка. Я живу с любимым мужем, который тоже хотел бы иметь детей. Что Вы можете нам посоветовать?

Ирина К., г. Владимир

Казалось бы – человек стремится иметь ребенка, разве может причина отсутствия детей крыться в мыслях и желаниях супругов? Но на самом деле письмо наглядно демонстрирует, что в действительности женщина не очень-то хочет детей: она дважды использует частицу «бы», что говорит о ее неуверенности в своем желании. Настоящее желание утверждают, а не неуверенно бормочут.

Для того чтобы приучить свое подсознание к мысли о том, что желания исполняются по нашей воле, на своих семинарах в Центре психологической устойчивости «Дом Ангелов» мы рекомендуем проводить упражнение с зеркалом.

Упражнение с зеркалом

Посмотрите в зеркало и скажите: «Я достойна того, чтобы иметь... (или чтобы быть...) и я принимаю это сейчас». Скажите себе это два или три раза. Что вы чувствуете при этом? Верите вы в то, что говорите или нет? Если у вас появилась отрицательная реакция на это, то произнесите утверждение:

«Я освобождаюсь от того, что создает во мне сопротивление. Я достойна...» – и снова повторите то, что вы хотите.

Повторяйте эти слова бесконечно. Их можно проговаривать про себя или вслух, дома или на улице, в транспорте – в общем, где угодно. Если вы чувствуете, что в какой-то части вашего тела идет сопротивление, то работайте именно с этими органами до тех пор, пока не ощутите облегчение.

Полезные техники

В работе по созданию перемен в жизни необходимо практиковать философию целостности. Такая философия предполагает нерасторжимый союз тела, разума и духа. Игнорируя какой-либо из упомянутых аспектов, мы лишаем себя «целостности». Нашему телу необходимо обеспечить правильное питание и занятия спортом (любым). В вашем распоряжении есть гомеопатия с ее многочисленными травами, витамины и специальные процедуры очищения внутренних органов. Что касается спорта, то делайте то, что вам по душе. Особенно хороши в этом случае йога, массаж и работа с кожными рефлексам (рефлексотерапия).

Существуют различные взаимодополняющие техники работы над разумом. Они помогают нам осознать свои собственные ошибки и избавиться от чувства обиды, вины, одиночества и т. д. Также они дают людям возможность простить себя за свои прегрешения и продолжать жить полноценной жизнью, простить свои страхи, для того чтобы найти позитивные пути к изменениям, обрести целостность через исцеление взаимоотношений с окружающими и ощутить радость освобождения от душевной боли и от самой жизни.

Техника – это систематическая процедура, с помощью которой выполняются сложные или научные задачи. Я рекомендую такие техники прощения и принятия себя и других, как аффирмации, медитации, молитвы, визуализации и другие. Самые главные духовные средства – это прощение и безусловная (ничем не неограниченная) любовь. Существует великое множество доступных вам средств. Главное – это ваше собственное желание их использовать. Если какая-то техника не срабатывает, попробуйте другую. Мне трудно сказать, что подойдет именно вам. Вам придется прийти к этому самостоятельно, так как не существует универсального ответа для всех.

Магия слова

Начните утверждать в своей жизни новое и только хорошее. Для этого хорошо подходят **аффирмации** (от англ. «affirmation» – «утверждение»). Эти позитивные утверждения могут быть короткими или длинными, поэтичными или простыми. Аффирмация, приводящая к успеху одного человека, всегда немножко неожиданна и в начале может быть отторгнута другим. Каждый человек вправе создать свои собственные аффирмации.

Существуют определенные правила составления аффирмаций.

Аффирмации должны быть:

- написанными на бумаге;
- краткими;
- конкретными и проверяемыми;
- притягательными для вас;
- сформулированными в настоящем времени, так, будто ЭТО уже существует;
- касающимися только вас;
- касающимися изменений в вас, а не в других людях;
- сформулированными на рубеже роста.

Аффирмации имеют очень хороший эффект, если подтверждаются созданием соответствующего образа, основанного на вашем видении (метод визуализации).

Сила аффирмаций и молитв заключается в слове. Сама лексика, которую мы употребляем (и в речи, и в мыслях), определяет наше здоровье, достаток и судьбу. Мы есть то, что думаем, плюс то, что думаем *о себе*. Все, что мы думаем, проявляется в нашей жизни, хотим мы этого или нет. Таков закон нашего существования. И он одинаков как для самого Господа, так и для любого мыслящего существа. Потому что Бог и есть закон. Вы ведь помните: «Вначале было Слово...» А еще раньше была мысль, или Логос. И потому закон гласит: «Как мы думаем, так мы и живем!» Значит, чтобы жить лучше, надо отследить, *что* мы думаем, и почистить свои мысли, то есть изменить мышление.

Слово имеет огромную силу для нашего подсознания.

«Сделал» – слово успеха, «не буду» – слово отступления.

«Мог» – слово, что тяжелее потери, «не могу» – слово поражения.

«Должен» – слово обязанности, «попробуй» – слово на каждый день.

«Буду» – красивое слово, и только «Могу» – слово силы.

Слово «могу» происходит от древнего слова «магус», что означает еще и «магия». Собственно, в этом и заключается магия: если вы говорите себе: «Я могу...», вы становитесь волшебником, который действительно все сможет. Главное – поверить в магию этого слова и произносить его как можно чаще. Произносимое вами магическое слово делает вас всемогущими. Вы становитесь подобными Богу, который сказал: «Я могу!» и сотворил Вселенную – все звезды, которыми мы любуемся, глядя на небеса, все моря и океаны, горы и долины, поля, села и деревеньки, которыми мы любуемся здесь на Земле. И вы тоже сможете создать свою Вселенную.

Начните изменять словарный запас, который используете для описания себя и своих ожиданий.

Вместо слов «быть может», «если мне повезет», «возможно, когда-нибудь» и «кто знает?», используйте выражения «абсолютно», «когда я...», «наверняка», «я знаю, что могу» и т. п. Когда вы употребляете слова, которые выражают отсутствие сомнения, ваша жизнь направляется в то же русло.

Избавьтесь от слов «должен» и «нужно». Замените их на выражения «я хочу», «я выбираю», «я могу», «я делаю». Поверьте, наконец, в себя, ведь ощущение своей неполноценности порождает амбиции, эпатаж, честолюбие и претенциозность.

Не сравнивайте себя ни с кем. Откажитесь от навязанного социумом стереотипов сравнения, таких, как оценки в школе, хорошее или плохое поведение, красивая или некрасивая фигура, обеспеченность, удачливость...

Представьте, что на Земле больше никого нет. С кем тогда вы будете себя сравнивать? Вы будете просто жить: уникальная, единственная в своем роде личность. Сравнивая, вы упускаете то главное, что сокрыто в глубине вашего сердца. Оглядываясь на других, вы теряете себя.

Не существует двух одинаковых людей. Каждый человек – высший, превосходящий. Вы – это Бог, проявляющий Себя бесчисленным числом проявлений и выражающий Себя во всех нас. Это Он стал камнем, травой, птицей и вами. Существует только Бог, поэтому сравнение на самом деле невозможно. Бог всегда целостен, совершенен и завершен. Вы есть, и этого достаточно. Это всего лишь блоки вашего сознания не дают вам почувствовать Бога в себе и увидеть Его в других.

Упражнение с аффирмациями

Сделайте такое упражнение с аффирмациями.

Возьмите лист бумаги и напишите пять мыслей о себе:

1. Самая негативная мысль о себе (какими словами вы себя ругаете, что думаете о себе в минуты оплошности, неудачи и т. д.)
2. Самая негативная мысль вашей мамы о вас (это могут быть слова, сказанные ею, когда вы были ребенком, а может быть, ваша мама и сейчас вас поругивает).
3. Самая негативная мысль вашего отца о вас (все то же самое – вспомните слова, интонации и даже взгляды: как вы можете расшифровать и описать их?)
4. Самая негативная мысль в вашей школе о вас – ваших учителей и одноклассников (какая у вас в школе была кличка?)
5. Самая негативная мысль в вашем дворе о вас (как вас дразнили во дворе ваши сверстники и ругали соседи?)

Теперь сядьте перед зеркалом, внимательно посмотрите себе в глаза и скажите:

«Я буду любить тебя больше, если ты...»

Скажите, что вы хотите в себе исправить, чем недовольны. Например:

«Я буду любить тебя больше, если ты получишь повышение по работе и станешь больше зарабатывать денег».

Теперь опустите зеркало, глубоко вздохните, снова поднесите зеркало к глазам и скажите:

«Даже если ты еще не получила повышения и не зарабатываешь много денег, я все равно тебя люблю!»

Сейчас мы готовы изменить эти негативные послания на позитивные, которые мы сможем начать использовать прямо сейчас. Возьмите снова свой список из пяти мыслей и напишите на них пять аффирмаций.

Например, на упрек: **«Ты никогда не можешь ничего сосчитать правильно!»** ставится утверждение: **«У меня мои собственные уникальные способности и возможности, чтобы поделиться ими с миром. Я – самодостаточная личность».**

Или такая претензия: **«Ты хватаешься сразу за несколько дел и никогда их не заканчиваешь. Посмотри, что у тебя в шкафу, неряха!»** Ответьте на нее так: **«Я – эффективно действующая и аккуратная личность. Я всегда завершаю то, что начинаю!»**

Каждый человек располагает ресурсами, необходимыми ему для достижения целей. Надо учиться строить позитивные программы: «Чего я хочу?», и цель их должна быть достижима ВАМИ. Позитивные и негативные формулировки желаний и целей похожи друг на друга, но имеют противоположный результат. Чаще всего человек думает о том, чего он не хочет, и это приводит к обратному действию. При мысли: «Я не хочу толстеть» – сознательная часть психики человека направлена на то, чего он не хочет, а подсознательная часть (значительно большая) выполняет обратное действие, т. к. не воспринимает частицу «не». Между этими частями личности происходит борьба, и побеждает в ней сильнейшая, то есть подсознательная.

Мыслить так – неэкологично по отношению к самому себе. В этом случае лучше сказать: **«Я хочу иметь красивую фигуру и отличное здоровье».**

Вселенная, создавшая меня, – мой источник!

Все, в чем я нуждаюсь, приходит из этого источника.

В то же время иногда мы сможем достичь цели, даже начиная с отрицания ситуации. Вот пример – представьте себе, что вы оказались в неотапливаемом помещении зимой. Вам очень холодно, и утверждение: «Мне тепло, и даже жарко» будет отторгаться вашим подсознанием как явная ложь. А цель аффирмации – быть принятой сознанием, чтобы из него легко перейти в подсознание. Поэтому сначала было бы правильнее говорить: «Мне не очень холодно» – тогда через какое-то время вы почувствуете, что вам действительно стало немного теплее, и это естественно, т. к. организм начинает воспринимать эту идею. Постепенно можно начать утверждать: «Я чувствую, что в комнате потеплело, и это меня радует». Здесь уже подключается сила ваших чувств и ощущений. И только потом можно сказать себе, что ваше тело согревается и что вам становится тепло.

То же самое происходит и в ситуации с деньгами: говорить, что вы миллионер, если на самом деле вы еле-еле сводите концы с концами – это полный абсурд. Поэтому лучше будет сначала несколько раз проговорить: «Я – человек не бедный», ибо мы понимаем, что это подразумевает. Затем перейдите к словам о том, что ваш доход постепенно растет и что сегодня у вас достаточно средств на все необходимое. Произносите это изо дня в день: это даст гораздо более сильный эффект, чем пустое бряцание словами «миллионер» и «миллионерша».

Лучше всего не просто читать аффирмации, а записать их, наговорить на магнитофонную ленту и слушать в любом удобном месте и в подходящее время. Позитивные утверждения нужно писать на открытках и развешивать на видных местах вашей квартиры, а также в офисе и в машине. Разложите карточки с аффирмациями по карманам, положите парочку в кошелек, посылайте их себе по почте или факсом.

Для каждого случая можно подобрать соответствующую целительную аффирмацию, и не одну.

Можно использовать утверждения, направленные на лечение конкретных болезней, а можно произносить аффирмации, настраивающие ваше подсознание на сам процесс изменения, на принятие нового. Берите готовые аффирмации из моих книг или составляйте их сами.

Например, вы можете сделать следующее упражнение. Несколько минут посидите тихо и посмотрите на список перемен, которые вы бы хотели совершить в своей жизни, составленный на прошлом занятии. Представьте себе, что они уже произошли и их результаты уже существуют.

Напишите аффирмацию о каждой из перемен, выражая пережитый вами опыт так, словно перемены уже свершились. Например, аффирмация может звучать так: «Сейчас наступил момент завершения моей карьеры, и я с радостью занимаюсь любимым делом».

Открываясь навстречу переменам, расчистите свою квартиру, перетряхните кладовки: сделайте «процесс вытекания», т. е. отдайте ненужные вещи тем, кто в них нуждается. При этом говорите:

Я легко избавляюсь от старого и расчищаю место для прихода в мою жизнь всего нового.

Я с радостью готовлю место для прихода в мой дом наивысшего блага.

Я – драгоценное дитя Бога, безмерно Им любимое.

Я доверяю жизни делать для меня все, что дает мне высшее благо и приносит величайшую радость!

Я приведу в книге аффирмации, которые вы можете использовать для трансформации своего сознания. Прочитав ее до конца, вы сможете лучше разобраться в том, какие именно утверждения нужны вам в данный момент.

Вот некоторые из них:

Ты – любимый человек, способный любить!
Ты – драгоценный ребенок Вселенной!
Ты ни за что не чувствуешь вины!
Ты – уникальная личность!
Мы так рады, что ты девочка (мальчик)!
Ты так сексуальна (сексуален)!
Это так здорово чувствовать то, что ты чувствуешь!
Ты – замечательный человек!
Ты можешь доверять себе!
Это так классно быть тем, кто ты есть!

Выучите эти немудреные слова и повторяйте их, чеканя каждый шаг:

*Спасибо за сегодня, спасибо за сегодня, спасибо за сегодня, спасибо за
сейчас!*
Спасибо, спасибо, спасибо за сегодня!
Спасибо, спасибо, спасибо за сейчас!

В православии есть замечательный Акафист митрополита Трифона: «Слава Богу за все!» Даже если у вас нет возможности приобрести эту маленькую книжечку, просто повторите 150–200—300 раз подряд, загибая пальцы, эти слова: «Слава Богу за все!» Лучше думать о Боге, чем о своих проблемах, болезнях и смерти.

Запомните правило ученика: «Слышу и забываю, вижу и забываю, делаю и забываю!» А потому – учитесь, учитесь и учитесь, практикуйте, практикуйте и практикуйте духовное и физическое здоровье. Помните, что я сказала в начале: рано или поздно мы все умрем, и вы – больные – ничем не лучше меня, здоровой.

Тренинг любви

В нашей «Школе Жизни» мы приучаемся опираться на позитивный опыт и поэтому сейчас проведем тренинг любви, который также основан на магической силе слова.

Возьмите лист бумаги и разборчивым почерком напишите на нем разные нежные слова в течение пяти минут. Заведите будильник!

Пишите молча. Теперь посчитайте, сколько нежных слов вы знаете.

Из опыта проведения этого упражнения я знаю, что у многих из нас, к сожалению, очень маленький запас таких слов. У меня у самой так было – я не могла когда-то набрать и семи слов нежности в своем списке. Пожалуйста, пополните свой запас нежностей как можно быстрее! На наших семинарах мы собрали свыше 100 слов, которые вы можете почерпнуть из моей книги в серии «Я СПРАВЛЮСЬ с недругом». Эта книга называется «Самая большая ценность».

Вспомните, будучи ребенком, вы хотели, чтобы мама говорила вам, например, такое:

– мой зайчонок...

– мое солнышко...

– мой ангелочек...

А потом мысленно проговорите: «Да, я такая/такой!»

Дополните ваш список, в конце допишите: «Да будет мне по слову моему!»

Затем сядьте перед зеркалом и, пристально глядя себе в глаза, проговорите все нежные слова, какие вы только знаете или которые вы взяли из книги. Тоже перепишите эти слова на красивый лист и в конце допишите: «Да будет мне по слову моему!»

МОЛИТВЫ

Кроме всего вышеупомянутого, существует еще и молитва. Через молитву происходит контакт с нашим высшим источником. Обращайтесь в ней к Богу, к высшему разуму, к своему Ангелу-Хранителю и к самой жизни

Давайте помолимся:

Существует только одна Жизнь, и эта жизнь есть жизнь Бога. Есть только один Божественный Разум, только одна Божественная Любовь, только одна Божественная Радость, есть только один Божественный Мир!

Я, так же как и все мои близкие, и все члены этой группы, – частица этого божественного мира, его разума, мудрости и любви.

Я знаю, что любовь – это самая главная сила, дарованная мне Богом. Через любовь я расту, развиваюсь и реализуюсь. В любви я соединяюсь со всем человечеством. Я доверяю совершенной любви, живущей в центре моего существа. Только любовь выходит из моего сердца, и только любовь возвращается ко мне.

Я живу в мире, любви и гармонии с собой и со всем окружающим миром.

Меня любят и высоко ценят все, с кем я общаюсь.

Я благодарю жизнь за знание истины о Боге и о себе.

И со спокойным и радостным сердцем я отпускаю свою Молитву Духовного Исцеления на действие универсального закона и свято верю, что она реализуется в действительность прямо здесь и сейчас. И это так!

Молитва Эрнеста Холмса

Я есть любовь.

Так как Бог есть любовь и все во всем, любовь должна быть основной силой жизни и всего сущего. Эта жизнь – моя жизнь. Она – основа моего бытия. Эта жизнь – есть я.

Я знаю: любовь есть гармония, мир и радость. В любви все суть доброта, истинность и красота. Она – абсолютное равновесие совершенного мира.

Любовь исцеляет все, каждое несовершенство души, тела или обстоятельств. Любовь преодолевает ненависть, злость, зависть и критику. Там, где есть любовь, там нет места для других, негативных чувств. Любовь есть великий творец добра.

Я освобождаю свое сознание и свое сердце от всего, что не есть любовь. Я допускаю только любовь: любовь во мне и через меня. Она проникает в мир моих мыслей и действий.

Любовь – это гармония, и Я ЕСТЬ ЛЮБОВЬ.

Любовь – это мир, и Я ЕСТЬ ЛЮБОВЬ.

Любовь – это радость, и Я ЕСТЬ ЛЮБОВЬ.

Любовь – это свобода, и Я ЕСТЬ ЛЮБОВЬ.

Любовь – это мудрость, и Я ЕСТЬ ЛЮБОВЬ.

Я ЕСТЬ та ЛЮБОВЬ, которая во всем.

Я ЕСТЬ ЛЮБОВЬ!

Советую вам переписать следующий текст Эммета Фокса в свой блокнот или повесить его на видном месте и читать его несколько раз в день:

«Дорогие мои!

Давайте вместе узнаем, что есть только одна Сила, и эта сила есть Бог, прямо там, где мы есть.

И нет другой силы, кроме Бога. Любовь – это все вокруг.

Давайте простим себя за любую прошлую ошибку, за любое обвинение, отпустим любое чувство вины.

Давайте поймем прямо сейчас, что мы невинны, как младенцы, поскольку Господь живет в нас.

Давайте полюбим дух истины в каждом, любя нашего ближнего, как мы любим себя, принимая его, как и любое выражение нашей жизни, ведь мы – это выражение жизни Бога.

Давайте полюбим тех, кто проклинает нас, ведь мы можем быть божьими детьми, только осознавая, что Бог присутствует во всем. И в этом заключается духовная зрелость.

И так оно и есть!»

Молитва ангелу-хранителю

*Мой ангел-хранитель,
Ты будь мне, как луч.
В темнейшую пору сверкни среди туч.
Со мною будь рядом в тот час, когда сплю.
К тебе обращаюсь. Тебя я молю.
Ни в дождь и ни в зной, ни за морем далеким —
Нигде не укрыться от божьего ока.
И так – каждый день, и так – год за годом
Господь окружает своею заботой.
Небесный посланник,
Ты мне помоги.
Ты – символ божественной светлой любви!
Ты мне помоги дорогу найти,
Направь мои стопы на божьем пути!*

Молитвы и исповедь – это прекрасные психотерапевтические средства.
Они очищают сознание человека. Все, что не перерабатывается нашим организмом, есть яд.

А потому нам надо научиться задавать себе вопрос: «Насколько это полезно для меня?»
Такая философия жизни очень важна для эмоций – она помогает нам найти радость и любовь и изменить свою точку зрения. Если нам все кажется мерзким и противным, значит, пришла пора отдохнуть.

Медитация

Медитация – это другое прекрасное средство, способствующее нашему развитию. Сядьте в удобное кресло, расслабьтесь и мысленно задайте своему подсознанию вопрос: «Что мне нужно сейчас узнать?» и спокойно ждите ответа на него. Если ответ приходит – отлично, если нет – тоже хорошо, потому что когда-нибудь он все равно обязательно придет к вам. Если у вас есть возможность присоединиться к какой-нибудь духовной группе, сделайте это. Найдите какой-нибудь духовный или психологический центр, где работают группы медитации и проводятся семинары по изучению философии целостности.

Как объясняет Наука Разума, обычный смысл слова «медитация» – это «созерцание» или «длительное размышление».

Мы же вкладываем в слово *медитация* нечто большее – это признание присутствия небесного Отца внутри нас, чувство нашего единства с целым и, благодаря этому единению, непосредственный доступ к силе и мудрости.

Исцеляющая медитация

(Можно записать на магнитофон и прослушивать.)

Закройте глаза и сделайте несколько глубоких вдохов и полных выдохов. Дыхание – это то, что связывает нас с жизнью. Успокойтесь, несмотря ни на что. А затем представьте себе, что вы берете все свое прошлое до настоящего момента и заворачиваете его в розовую ткань божественной любви. После этого освободитесь от прошлого. Отпустите этот воображаемый сверток в космос. Теперь вы свободны. Вы – это не ваш отец, не его убеждения, не ваша мама, не все ваши родственники, не учителя в школе и не их мнения, вы – не ограничения вашего религиозного воспитания. Вы сами – божественное выражение любви. Вы есть волшебное божественное выражение жизни. Со времени образования планеты не было ни одного человека, похожего на вас, и больше таких людей никогда не будет. Вы – особенная частица Вселенной. Никто не делает вещи так, как вы. Нет и не может быть никаких сравнений вас с другими. Вы – волшебное существо и вы достойны своей собственной любви и принятия себя.

Пауза...

Позвольте своему подсознанию освободиться от негативных убеждений, которые ограничивают нас. Неважно, знаете вы о них или нет, неважно, какие они и сколько времени они существуют. Сейчас мы вместе забираем их из памяти, нейтрализуем, заворачиваем в другой розовый лоскут божественной любви, расстаемся с ними и освобождаемся от них. Бог освободил вас, взяв на себя решение всех наших проблем.

Пауза...

Сейчас мы утверждаем внутри себя желание освободиться от ментальных причин и стереотипов сознания, которые создавали негативные обстоятельства в нашей жизни. Нам больше не нужны эти условия, и мы позволяем им исчезнуть, раствориться в голубом сиянии небес и вернуться в ничто, откуда они пришли. Теперь мы свободны от прошлого. Старый груз больше на нас не давит. Мы свободны творить то, что хотим, силой своего разума. Наши добрые мысли теперь создают наше будущее, а оно в свою очередь создает наши добрые чувства. Пусть они будут позитивными, поддерживающими нас и исцеляющими.

Пауза...

Теперь представьте себя маленьким ребенком 5–6 лет. Вглядитесь в глаза этого ребенка – в них видно страстное желание. Знайте, что ребенок хочет только одного: любви от вас. Протяните руки и обнимите этого ребенка с любовью и нежностью. Скажите ему, как сильно вы его любите, как много он для вас значит. Скажите ему, как хорошо он выглядит и как вам нравится все, что он делает. Скажите, что ошибаться, пока он учится, нормально. Скажите ему, что вы всегда будете с ним.

Пауза...

Мысленно уменьшите этого ребенка до такого размера, чтобы он смог войти в ваше сердце, и поместите его туда. Когда бы вы ни посмотрели вглубь себя, он всегда будет смотреть на вас с любовью, и вы всегда сможете дать ему море ответной любви.

Пауза...

Теперь представьте себе свою маму маленькой девочкой 4–5 лет, испуганной, ищущей любви и не знающей, где ее найти. Протяните к ней руки и возьмите эту девочку в свои объятия. Погладьте ей спинку. Скажите, как сильно вы ее любите и как много она для вас значит. Дайте ей понять, что она всегда сможет рассчитывать на вас, что вы всегда, независимо ни от чего, будете с ней. Когда она успокоится и почувствует себя в безопасности, тоже уменьшите ее, чтобы поместить в свое сердце, и спрячьте ее там, рядом со своим маленьким ребенком. Пусть они дадут друг другу море любви.

Пауза...

Теперь точно так же представьте своего отца маленьким мальчиком 3–4 лет: испуганным, плачущим и ищущим любви. Смотрите, как слезы катятся по его щекам. Он не знает, к кому обратиться. Протяните руки и обнимите его маленькое трясущееся тельце, погладьте ему спинку и голову, нежно поцелуйте его глазки и мокрый носик. Теперь вы хорошо знаете, как успокаивать испуганных маленьких детей. Успокойте его, дайте ему почувствовать, как сильно вы его любите. Слов не нужно, достаточно чувств. Дайте ему почувствовать, что вы всегда будете рядом. Когда высохнут его слезы и вы почувствуете, что он успокоился, уменьшите его и поместите в свое сердце. Эти три маленьких ребенка в вашем сердце смогут дать друг другу океан любви, а вы сможете любить их всех.

Пауза...

В вашем сердце так много любви, что чем больше вы отдаете, тем больше ее становится. Любовь – это самая огромная исцеляющая сила. Вы – это и есть любовь и прощение. Пусть эта любовь омоет любое сопротивление, старую боль или горечь, которые живут в вас и не позволяют вам проявить щедрость в любви. Невозможно любить, пока мы не простили. Что вы предпочитаете: быть счастливыми, здоровыми и радостными или правыми? Откройте свое сердце для любви!

Пауза...

Результаты нашей внутренней работы проявляют себя прямо сейчас. Мы любим источник любви внутри нас и поэтому заботимся о своем теле. Мы любим источник света внутри себя и поэтому создаем себе удобное жизненное пространство, наполняя его вибрациями любви, чтобы все, что есть в этом пространстве, чувствовало и отвечало на нашу любовь.

Мы любим себя и поэтому думаем о других и поступаем по отношению к ним с любовью. Ибо мы знаем, что то, что мы отдаем, возвращается к нам приумноженным. Мы привлекаем в свой мир только любящих людей, т. к. они являются зеркалом того, что мы есть.

Мы любим себя и поэтому прощаем и полностью отпускаем собственное прошлое, весь свой прошлый опыт – и становимся свободными.

Мы любим себя и поэтому живем только здесь и сейчас, принимая каждое мгновение жизни как благо и зная, что наше будущее ярко, радостно и безопасно. Мы едины со всей Вселенной сейчас и навсегда. Пусть же любовь наших сердец течет ко всем, изливаясь на каждого, кто может быть чем-нибудь болен. Пусть она коснется каждого человека и разбудит целительные силы внутри него. Мы делимся своей любовью и энергией с нашими братьями и сестрами. Ибо мы есть одно единое целое. Мы целостны и завершены, мы совершенны. И все хорошо в нашем мире, замечательном и любящем, радостном и счастливым, здоровом и мирном, процветающем и творческом. Вы значимы для мира! И так оно и есть!

Вот еще одна медитация, предназначенная для того, чтобы поговорить со своим маленьким «Внутренним Ребёнком». Чем чаще вы будете ее проводить, тем лучше. Можете также надиктовать эту медитацию на аудиокассету своим голосом, произнося ее медленно и ничего не меняя в тексте.

Встреча с будущим

Включите какую-нибудь приятную музыку без слов. Сядьте удобно, расслабьтесь, закройте глаза и сделайте три глубоких вдоха и выдоха...

А-А-Х! Ощутите свою истинную природу.

Вслушайтесь в слово «природа»: «при-родах».

Вы – это божий Дух, одетый в человеческую оболочку, и сейчас вы присутствуете при родах нового в своей жизни.

У Духа нет пола, он может принимать и мужское, и женское обличие. Но я рекомендую вам сосредоточиться на образе мужчины – красивого, сильного, такого, каким вы представляете себе вашего идеального отца. Во время медитации прижмите к своему животу мягкую игрушку или подушку. Очень хорошо в это время лечь в позу эмбриона, то есть, прижимая к себе игрушку или подушку, лягте на бок и подтяните колени к животу. Через какое-то время вы «вырастаете» и вам захочется развернуться, лечь на спину или сесть.

Представьте, что вам пять лет и вы входите в большой дом, стоящий на горе и окруженный прекрасной природой. Красивая наружная лестница вводит вас в этот дом. Вы видите еще одну большую лестницу, застеленную красивым ковром внутри дома. Вы поднимаетесь по ней вверх и видите, что там стоит взрослый человек и улыбается вам. Вам спокойно и легко, вы всходите по внутренней лестнице медленно и спокойно, а этот человек протягивает вам руки и говорит:

«Я – твое будущее. Я всегда с тобой. Я очень люблю тебя и ценю твое мужество, силу и чистоту... Дай мне свою руку, давай выйдем с тобой через внешнюю балконную дверь... взгляни на природу, на эти прекрасные цветы, на голубое небо, сияющее солнце, море недалеко. Посмотри, как прекрасен этот мир и все, что нас окружает! А ведь ты – это часть его... Помни, что я всегда с тобой, и приходи ко мне, чтобы я в любой момент мог показать, как я тебя люблю. Ты такой замечательный и красивый ребенок, ты умница, и я люблю и горжусь тобой...»

Вы вместе спускаетесь в сад по внешней лестнице, часто останавливаясь и рассказывая друг другу о себе. Вы чувствуете участие этого взрослого человека.

Вам спокойно и легко, вы уверены, что вас выслушают и поймут, приласкают и простят, поддержат и благословят. Вы слышите голос близкого вам человека, который говорит:

«С этого дня будь со мной почаще. Я всегда приду к тебе, как только ты позовешь меня. Я счастлив быть с тобой. Будь собой, следуй своей интуиции, будь счастливым и радостным ребенком и помни, если тебе будет печально, что я с тобой. Приди ко мне, если чувствуешь себя плохо. Я говорю тебе сейчас – до свидания! Но помни – я люблю тебя!»

Медленно вы возвращайтесь назад, зная и помня, что все так и есть, как говорил этот человек.

Обязательно запишите все идеи и мысли, которые пришли вам в голову во время этой медитации и после нее. Это может оказаться для вас просто бесценным вкладом в ваше будущее.

Визуализация

Визуализация – это техника использования вашего воображения по созданию того, что вы хотите получить в своей жизни. Визуализация не является чем-то новым или необычным. Вы пользуетесь ею ежедневно и ежеминутно, независимо от того, известно вам это или нет. Это ваша естественная сила воображения, основанная на созидательной энергии Вселенной, которую вы используете постоянно в своей повседневной жизни.

Воображение – это наша способность создавать идею или ментальную картину в своем сознании.

Сфокусировав внимание на конкретной идее или картине, вы посылаете ей положительную энергию до тех пор, пока она не станет объективной реальностью, т. е. пока вы действительно не достигнете того, что запустили в своем сознании в виде аффирмации и визуализировали.

Созданный вами образ должен вызывать у вас чувства, включать вас в себя, быть буквальным или метафоричным. Его необходимо обыграть и поддержать физически. Кроме того, помните, что вы можете использовать только один образ.

Вот пример визуализации, настраивающей наше сознание на работу над собой.

Позвольте своему телу расслабиться. Сосредоточьте сознание на пребывании здесь и сейчас. Представьте себе, что вы находитесь высоко в горах. Вокруг вас золотая осень и тишина... Вдыхайте свет и чистоту небес, а выдыхайте сумраки переживаний и обид, вдохните силу космоса и выдохните усталость, вдохните радость и выдохните горечь и раздражение. А потом отпустите свои мысли, представьте их в виде осенних желтых листьев или бумажных корабликов и позвольте им плыть через бурный поток событий минувшего дня в прошлое... Настройтесь на работу и взаимодействие, а все остальное оставьте с миром.

Исцеляющая визуализация

Теперь мы проведем исцеляющую визуализацию. Мы будем работать с мысленными образами, чтобы растворить в них любое нездоровье, которое все еще прячется в вас.

Вы можете мысленно нарисовать картинку того, что считаете неправильным в своем теле. Можете описать эту картинку образами, как это обычно делает ребенок, например: «Внутри меня жуки, которые кусаются» или «Внутри меня гора грязи». Выберите то, что значимо для вас, а затем представьте себе, как вы решаете эту проблему. Например, вы изгоняете жуков, обрызгивая их специальным раствором, или вымываете гору грязи холодной кристально чистой водой.

Представьте лейкоциты в своем теле. Врачи, может быть, говорили вам, что у вас недостаточно лейкоцитов, чтобы противостоять болезненным микробам. Давайте мысленно увеличим их количество. Представьте, как волшебник касается волшебной палочкой каждой вашей клеточки. И при каждом таком прикосновении лейкоцитов становится все больше и больше. Их становится ровно столько, сколько нужно вашему организму. Они справляются с любым непрошеным гостем. Лейкоцитов тысячи и тысячи, у них есть пакеты для мусора и ведра, и они снуют туда-сюда, подбирая каждого маленького микроба и вычищая каждый уголок вашего организма. Белые тельца лейкоцитов снуют по всему телу, заглядывая в точку начала болезни и вычищая ее, навсегда вымывая оттуда все плохое. В вашем теле не остается ничего болезненного. Все мертвые клетки вымываются с мочой, выходят через дыхание и кишечник. Уходят, уходят, уходят...

Вы видите, как поток вашей крови становится все чище и чище. И эта чистая кровь течет к каждому вашему мускулу, каждой ткани, связке и кости, к каждой клеточке вашего тела. Кровь поддерживает и питает их, она их строит. Каждая клеточка наполняется исцеляющим светом и радостно вибрирует, отражая этот свет.

Пауза...

Если у вас что-то болит, представьте, как армия белых кровяных телец бросается к этому месту со всеми своими приспособлениями, вычищая, успокаивая и исцеляя больные клеточки. Дайте своему телу команду исцелить себя. Ясный свет, отражаемый чистыми новыми клетками, увеличивается и заполняет все ваше тело.

Теперь внутри вас живет спокойная новая сила, которая говорит: «Мне хорошо. Со мной все в порядке. Я обновлен(а). Я сильная (сильный)».

Пауза...

Представьте, что у вас становится все больше энергии и улучшается аппетит. В вашей душе царит покой. Представьте, как вы достигаете целей, которые ставите перед собой в жизни. Представьте себя исцеляющимися, а потом абсолютно здоровыми, наполненными силой и энергией, которых достаточно, чтобы сделать то, чего вы хотите. Представьте, как вы достигаете всех целей своей жизни.

Представьте, как все ваши отношения с людьми становятся более значимыми. Вы можете любить и быть любимыми!

Найдите важные причины для своего исцеления. Вспомните хотя бы одно живое существо, которое нуждается в вашей любви и поддержке. Этим любимым существом может стать и ваше отражение в зеркале.

Сконцентрируйте внимание на своей собственной жизненной силе. Щедро используйте ее для своего исцеления.

Пауза...

Когда вы работаете с этими образами день за днем, столько, сколько хотите, ваше тело начинает отвечать на целительную силу внутри вас. Глубоко внутри вас есть часть, которая знает, что вы обладаете силой исцеления. Неважно, в чем заключается причина вашей болезни, сейчас вы освобождаетесь от нее и отпускаете ее. Вы концентрируете всю свою энергию на том, что принадлежит вам по праву рождения. А по праву своего рождения вы можете быть абсолютно успешными во всех сферах вашей жизни, иметь абсолютное искрящееся здоровье и море энергии.

Пауза...

Каждый орган нашего тела работает совершенно и слаженно, и мы чувствуем себя хорошо. Мы заявляем об этом здесь и сейчас...

По праву своего рождения наши отношения со всеми могут быть замечательными, поддерживающими и нежными, независимо от того, повседневные они или самые интимные. Мы заявляем о своем праве на любовь здесь и сейчас...

По праву своего рождения мы – творческие существа во всем значимом для нас и в делах, которые мы выбираем. И это здорово. Мы заявляем об этом праве здесь и сейчас...

По праву своего рождения мы пользуемся изобилием и процветанием всей Вселенной, чтобы жить в покое и удобстве в этой субстанции под названием жизнь. Мы заявляем об этом своем праве здесь и сейчас...

Если в вашем сознании все еще есть мысль, которая мешает исцелению, заявите о том, что хотите отпустить ее и освободиться. Отпустите и растворите все неприятие своего блага и здоровья и начните утверждать, что вы абсолютно открыты и восприимчивы к вашему высшему благу и величайшей радости...

Пауза...

Теперь добро свободно и течет в вашу жизнь отовсюду. Любовь и поддержка окружают вас, и чудеса одно за другим приходят в вашу жизнь. Все, что вам нужно знать, открывается вам. Все, в чем вы нуждаетесь, приходит к вам в божественно верном порядке. Ваше исцеление уже началось, а в вашем сознании оно уже завершено, и теперь лишь проявляется на физическом плане. Теперь вы любите и принимаете себя такими, какие вы есть, и Вселенская Мудрость отвечает вам. Вас окружают любящие исцеляющие энергии, и вы пьете кристально чистую энергию исцеления из неиссякаемого источника исцеляющей любви.

Эта энергия наполняет наши сердца, тела, разум и сознание, излучается во всех направлениях и возвращается к нам приумноженной. Теперь мы позволяем этой любви истекать на поверхность. И чем больше любви мы используем и отдаем, тем больше ее становится.

Источник любви неисчерпаем, и именно она помогает нам чувствовать себя хорошо. И это правда!

Освобождение от прошлого

Научитесь сами и помогите другим отпускать свое прошлое: применяйте техники освобождения от прошлого. Например, мысленно возьмите в руки розовый шарик, сложите в него все свои тяжкие мысли, надуйте его специальным газом, перевяжите и отпустите в поднебесье. Мысленно следите за его полетом, пока шарик не исчезнет в небесах.

Релаксация с игрушкой

Используйте данную релаксацию с игрушкой для очищения своего сердца от негативных переживаний и для освобождения сознания от груза тяжелых мыслей.

Возьмите в руки «предмет силы» – свою любимую мягкую игрушку. Я считаю, что в каждом доме должна быть мягкая игрушка размером с новорожденного ребенка. Это может быть мишка, собачка, обезьянка или кукла – на ваш вкус, – но игрушка просто необходима как ребенку, так и взрослому человеку. Она избавляет нас от горечи и тоски, снимает боль, исцеляет... Если у вас нет такой игрушки, купите ее себе (т. е. своему «Внутреннему Ребенку»). Позвольте себе эту «роскошь», порадуйте свою внутреннюю девочку или мальчика.

Я помню, что, несмотря на послевоенные годы, у меня все-таки были куклы. Играла я с ними только в больницу, а еще в столовую, опять-таки больничную... А потом у меня появился – не помню уж откуда – целлулоидный пупс-негритенок. В это время у нас налаживались отношения с Кореей, и я назвала его Ким в честь Ким Ир Сена. Вот такая я была политизированная уже с «младых ногтей». Из всех своих игрушек я отчетливо помню именно этого пупса, сама не знаю почему.

Несколько лет тому назад я была в Нью-Йорке с семинарами. У американцев есть такая манера – выставлять на обочину дороги вещи, которые им уже отслужили. Я шла на занятия и проходила мимо такого «мини-склада». Вдруг я увидела что-то, что напомнило мне комнатный тапочек – тогда как раз появились в продаже мягкие домашние тапочки в виде зверушек.

Когда я присмотрелась, то увидела, что это не тапочек, а мягкий пушистый щенок. Я подняла эту игрушку и уже не могла с ней расстаться. Посмотрев на маленькую бирочку из ткани у хвостика этого щенка, я узнала, что ему 18 лет. Я выстирала его, и он засиял и согрел меня своим теплом. Все психологические тренинги я провожу, держа этого щенка в руках. Вид у него такой, что расстаться с ним просто невозможно. Хотя кто-то расстался – видимо, посчитал себя уже достаточно взрослым для такой игрушки, или мама этого ребенка избавилась от ненужного барахла.

Не выбрасывайте игрушки своих детей!

Слишком большое количество мягких игрушек занимают пространство, поэтому, согласно феншуй (я думаю, что теперь уже все знают, что это древнее китайское учение о гармонизации жизненного пространства), держать в доме много мягких игрушек не рекомендуется – они отбирают у людей энергию.

Поэтому, если мягкие игрушки занимают у вас лишнее место, найдите кого-то, кто в них нуждается, и отдайте их этим людям, но при этом обязательно оставьте дома самые любимые игрушки – для своего ребенка и для себя.

И если случится так, что вам будет одиноко или плохо, прижмите мягкую игрушку к области солнечного сплетения, лягте, хорошо укройтесь, примите позу эмбриона и постоите. Да-да, тихий стон или грустная песня очистят вас лучше всяких лекарств, поверьте.

Портрет ангела

Обратитесь за помощью в самосознании к своему Ангелу-Хранителю.

Какой он? Давайте создадим его портрет.

Возьмите лист бумаги и цветные карандаши или фломастеры. Нарисуйте своего Ангела-Хранителя, постаравшись сделать это очень красиво. Дайте ему имя, например, Ангел свободы, или радости, или материнства...

Разговор с вашим Ангелом-Хранителем.

Теперь возьмите свой рисунок и внимательно на него посмотрите.

Задайте вопрос: «Какие качества мне необходимо развить или усилить для того, чтобы быть более счастливым, успешным человеком уже сейчас?». Дайте шанс вашему Ангелу-Хранителю проявить себя.

Попросите своего Ангела-Хранителя помочь вам сейчас и всегда помогать в будущем. Закройте на несколько минут глаза и помолитесь обо всех без осуждения.

Через 40 дней сожгите этот рисунок в укромном месте, а пепел развейте в воздухе.

Слово «Ангел» означает «весть». В жизни мы часто общаемся с ангелами, даже не подозревая об этом.

Слово «со-весть» означает ваш контакт с ангелом. Когда вы испытываете угрызения совести, когда с вами говорит ваш внутренний голос – остановись! «Не ходи», «не делай», «покайся», «прости», «вернись» и т. д. – все это слова вашего Ангела-Хранителя. Их у человека может быть очень много, а еще одного или несколько из них вы приобрели прямо сейчас.

Молитва-обращение к ангелам

Я предлагаю вам далее молитву-обращение к ангелам, к архангелам и к высшим силам и советую вам начинать с нее свой день.

Ангел божий!

Ты будь со мной в моей замечательной жизни земной.

По божьей воле, средь бела дня храни меня, напутствуй меня!

Благодарю!

Диета хороших новостей

Очень полезно для изменения моделей сознания практиковать «диету хороших новостей». Что же это за диета?

Каждый день вечером, завершив все дела и оставшись наедине с самими собой, подумайте: «Что хорошего произошло со мной, что хорошее я увидел(а) или почувствовал(а) сегодня утром?»

Если даже вам кажется, что ничего хорошего в этот день не было, признайте, что хорошо уже то, что с вами не произошло ничего плохого. Отмечайте любые мелочи, даже то, что вы, например, избавились от запоров – тоже, между прочим, немалая радость.

Будет просто замечательно, если вы не только будете мысленно перечислять все хорошее, что с вами случилось и что вы сделали за этот день, а еще и запишете все это в специальную тетрадь. Ведите такой журнал постоянно: это сформирует в вас привычку мыслить позитивно.

Используя диету хороших новостей, вы сможете впервые за долгое время обратить внимание на солнце, небеса и облака, увидеть листву на деревьях или еще что-то особенное.

ПРИТЧА О ДОЖДЕ

В одном округе была очень сильная засуха. Погибал весь урожай, и жителям этого округа грозила неминуемая смерть от голода. Жители собрались вокруг священника и попросили его помолиться о дожде. Священник пообещал им, но попросил их тоже неустанно молиться. Он верил Богу и знал силу коллективной молитвы. Через неделю обеспокоенные жители снова собрались на коллективную молитву. Священник спросил их: «Верите ли вы в молитву?». «Да!» – ответили жители. «Верите ли вы в Бога и в то, что Он обязательно ответит на вашу молитву?». «Да!» – снова ответили жители. «Так почему же вы все пришли сюда без зонтов?»

Законы любви. Полюбите себя

Я уже рассказывала о методиках, которые помогают нам изменить свою жизнь, однако техника – это всего лишь инструмент. Она просто дает вам возможность изменить свой образ мыслей и способ мировосприятия. Большинство упражнений, медитаций, аффirmаций и проч. предназначены даже не столько для того, чтоб разобраться в себе (а это тоже важно), но для того, чтоб просто ПОЛЮБИТЬ СЕБЯ.

Из всех свойств Бога любовь менее всего понятна и больше всего нуждается в понимании. Любовь – это ответ на любую нужду человека. Она превосходит все ограничения и трансформирует наши проблемы в победы. Любовь присутствует повсюду в жизни, она исцеляет, защищает и ведет.

Один из учителей Науки Разума – Эммет Фокс – в самом конце своего служения дал нам одно мощное утверждение: «Нет трудности, которую избыточная любовь не исцелит, нет двери, которую избыточная любовь не откроет, нет залива, который избыточная любовь не пересечет, нет стены, сквозь которую избыточная любовь не пройдет, нет греха, который избыточная любовь не искупит. Неважно, как глубока неприятность, как безнадежна перспектива, как сложно запутан клубок и как велика ошибка, – достаточное, избыточное проявление любви рассеет все это. Если бы вы только могли достаточно любить избыточной любовью, вы бы стали самым счастливым и самым сильным существом в мире».

Об обыденности и повседневности понятия «любовь» в современном мире пишет один из моих учителей Эрнест Холмс. Наверное, нет другого такого слова в нашем языке, которое было бы так «затаскано» и ложно истолковано, как слово «любовь». И действительно, его употребляют так часто и в таких разных контекстах, что почти невозможно увидеть его подлинное значение – разве что прочесть его определение в словаре. Мы говорим, что любим наши семьи, детей, свою страну, бифштекс, тот или иной кинофильм, цветок или песню. Вероятнее всего, мысли, которые мы хотим выразить, точнее было бы передать словами «мне нравится» или что-то в этом духе. Если это так, где же начинается подлинная любовь, та самая, которая считается самой сильной вещью на свете? Что это вообще такое?

Для того чтобы несколько пояснить ситуацию, мы могли бы начать с мысли, принадлежащей Эшли Монтэгю, который считает, что любовь можно объяснить словом «взаимозависимость». Если исходить из этого, любовь представляется очевидной во всех аспектах существования. Это значит, что она проявляется как на органическом, так и на неорганическом уровнях: проявляется в зависимости одного атома от другого, одной клетки и одного органа от прочих. В такой зависимости друг от друга всегда есть взаимность – давать и получать. Таким образом, любовь – это не односторонняя дорога, а гармоничное соединение частей в одно целое, согласны?

Хорошей иллюстрацией этого может послужить история о человеке, который побывал поочередно в аду и на небесах. В аду он увидел длинные столы, ломившиеся от яств, за которыми сидели люди. У них к рукам были привязаны длинные ложки – такие длинные, что они не могли ими есть, а потому были голодными, истощенными. В раю же этот человек увидел другую картину. Там тоже стояли столы, на которых было много пищи, и сидели люди с длинными неудобными ложками, но они были сыты и довольны, так как этими ложками кормили друг друга.

Кажется очевидным, что любовь – это основа, главный принцип жизни. Осознание этого приводит к пониманию того, что *Бог есть любовь*. Бог, как созидательный разум, зависим от своего творения, через которое он

выражается, реализуется. Бог никогда не сможет остановить ни созидание, ни любовь. Никогда его создание не прекратит любить Господа.

Мозг человека – это единственная из созданных на земле вещей, которая может сознательно отказаться от принятия божественной любви. Когда это происходит, результаты могут быть самыми ужасными. Любовь Бога всегда здесь, всегда с нами, хотим мы это признать или нет.

Самооценка

Кто-то когда-то сказал:

«Работай так, будто тебе не надо денег, люби так, будто тебе никто никогда не причинял боль, танцуй, будто никто на тебя не смотрит, пой, будто никто тебя не слышит, живи, как будто на Земле рай».

Успех нашего взаимодействия с другими людьми и с окружающим миром зависит от нашей оценки себя (какие мы сейчас) и отношения к себе (какими мы станем в будущем).

Чаще всего люди оценивают себя неадекватно, они не знают, за что себя следует уважать и что в себе надо развивать.

Ваши отношения с людьми зависят от того, как вы и другой человек оцениваете себя. Если вы обижаетесь или становитесь агрессивным в ответ на чужие замечания, значит, самооценка у вас занижена. Если же сбрасываете свою вину на других – завышена.

Основная часть людей страдает заниженной самооценкой, что приводит их к внутреннему конфликту, проявляющемуся в агрессии. Практический психолог помогает человеку усилить свою личность, опираясь на технологии и инструменты позитивного мышления. Но даже любящая мать может усилить личность своего подрастающего ребенка. История знает немало примеров такого воспитания, когда дети выросли знаменитыми и успешными именно потому, что мама всегда говорила им: «Ты будешь знаменит!»

Сила личности заключается в осознании человеком самого себя: «Я понимаю, что я не совершенен настолько, насколько мне бы хотелось, у меня еще есть куда двигаться и развиваться, но уже сейчас мне есть, за что себя уважать».

Обычно, если человек не отслеживает свои поступки, удачи и неудачи, он ходит в своем поведении по кругу. Для этого ему предлагается пройти подготовку по коммуникациям. Каждый человек может и должен отвечать за результаты взаимодействия с другими людьми в профессиональных коммуникациях и в личном общении.

Один из подходящих для этого инструментов – говорить себе:

Я имею право быть разной личностью: глупой, умной, смелой, раздраженной, жадной, доброй, вспыльчивой и т. д.

Мне есть куда расти, есть над чем работать.

Но уже сейчас у меня есть такие качества, за которые я могу себя не только уважать, но даже любить.

Я люблю себя уже сейчас таким человеком, какой я есть!

Прямо здесь перечислите свои самые замечательные качества и каждый день увеличивайте этот список.

Притча об идеальной жене

Человек искал идеальную жену, но когда нашел ее, то не женился на ней. Почему? Ей тоже нужен был идеальный муж.

Идеальных людей нет. Все люди совершенны на том уровне своего сознания, на котором они находятся в настоящий момент. Завтра вы получите новый опыт, усвоите его и станете совершеннее, чем были вчера. А потому нет смысла сравнивать себя с кем-либо, а тем более с Богом. Сравнивайте себя с собой вчерашними – какими вы были и какими стали.

Повторяйте:

Безусловная любовь для меня не обусловлена ни тем, кто я есть, ни моей работой, ни местом, где я родился, ни школой, где я учился, ни тем, что я делал в прошлом и что планирую сделать в будущем. На божественную, а потому и безусловную, любовь не влияют никакие обстоятельства. Любовь Бога для меня совершенна и полна прямо сейчас.

Научитесь любить себя

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.