

Луиза Хей. Бестселлеры

Луиза Хей

**Живи позитивом!
Живые аффирмации и
полезные упражнения**

«ЭКСМО»

2010

УДК 133.4
ББК 86.42

Хей Л. Л.

Живи позитивом! Живые аффирмации и полезные упражнения / Л. Л. Хей — «Эксмо», 2010 — (Луиза Хей. Бестселлеры)

ISBN 978-5-04-090357-3

Люди обычно слишком часто говорят и думают негативно. Какой результат из этого может получиться? Чтобы исцелить собственную жизнь, необходимо настроить восприятие и мысли на положительный лад прямо здесь и сейчас. Для этой цели мы подготовили вам очередной подарок от Луизы Л. Хей – это книга и сборник упражнений по достижению благополучия в своей жизни. Работая с ней, вам понадобятся стопка листов и ручка. Если вам это неудобно – не беда. В конце книги есть блокнот для практической работы, поэтому вам останется вооружиться только ручкой. Здоровье, отрицательные эмоции и страх, критическое мышление, болезненные пристрастия, прощение, работа, деньги, процветание и благосостояние, дружба, любовь, интимные отношения и старость – в книге даны упражнения, с помощью которых можно будет добиться позитивных перемен во всех этих областях.

УДК 133.4
ББК 86.42

ISBN 978-5-04-090357-3

© Хей Л. Л., 2010

© Эксмо, 2010

Содержание

Глава 1	7
Глава 2	9
Формулировка аффирмаций	13
Глава 3	15
Список приоритетов аффирмаций на здоровье	16
Глава 4	27
Список приоритетов аффирмаций на избавление от страхов	28
Конец ознакомительного фрагмента.	31

Луиза Хей

Живи позитивом!

Жизненные установки подобны семенам в почве. Сначала они набухают, затем пускают корни, потом прорываются на свободу, прорастая. Чтобы из крохотного зернышка выросло большое растение, нужно время. Так же и с жизненными установками – аффирмациями. С момента первого их произнесения до проявления в жизни проходит определенное время. Проявите терпение.

Луиза Л. Хей

Louise L. Hay
EXPERIENCE YOUR GOOD NOW
Copyright © 2010 by Louise L. Hay

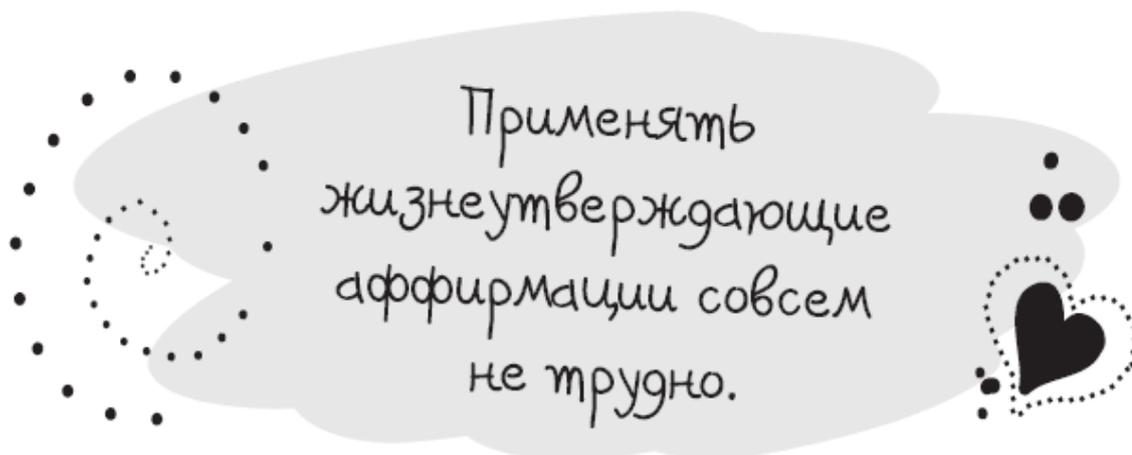
Глава 1 Введение



Добро пожаловать в мир жизнеутверждающих аффирмаций! Решив применить представленные в этой книге психологические инструменты, вы приняли осознанное решение исцелить собственную жизнь и продвинуться вперед по пути позитивных перемен. И время для этих перемен настало сейчас. Нет ничего лучше, чем взять свои мысли под контроль прямо с этого мгновения. Присоединяйтесь к бесчисленному множеству людей, которые изменили свою жизнь к лучшему, делая то, что я предлагаю на страницах этой книги.

Применять жизнеутверждающие аффирмации совсем не трудно. Это может даже доставлять радость, когда вы сбрасываете с себя бремя негативных верований и отправляете их в небытие, из которого они и пришли к вам.

Если мы негативно воспринимаем нашу жизнь или самих себя, это отнюдь не значит, что это истина в последней инстанции. В детстве мы часто слышим плохое о себе и о жизни вообще и воспринимаем это как правдивые утверждения. И вот теперь мы проанализируем то, во что верили, и примем решение: либо придерживаться этих взглядов, потому что они нам помогают жить или делают нашу жизнь радостнее и полноценнее; либо решимся отказаться от них. Мне нравится представлять, будто бы я бросаю старые убеждения в речной поток. Они плавно уносятся вниз по течению реки, растворяясь вдаль, чтобы никогда больше не возвращаться.



Добро пожаловать в мой сад жизни, сажайте там новые мысли и идеи, прекрасные и плодотворные. Жизнь вас лелеет и заслуживает самого лучшего. Жизнь хочет, чтобы в душе и в голове у вас воцарились умиротворение, радость, уверенность в своих силах, ощущение самодостаточности и любви к себе. Вы заслуживаете чувства непринужденности в общении с каждым человеком, заслуживаете хорошей участи. Так позвольте мне помочь вам прорастить семена этих идей в вашем новом саду. Вы можете ухаживать за ними, пестовать их, наблюдать за их ростом, превращением в прекрасные цветы и спелые плоды, которые, в свою очередь, будут скрашивать вашу жизнь и подпитывать вас духовно до конца ваших дней.

В этой книге я предлагаю вам еще больше полезной информации относительно жизнеутверждающих аффирмаций. Они применимы практически в любой области нашей жизни. Постарайтесь по возможности повторять аффирмации в любое время дня и ночи. Когда вам захочется приобщиться к позитивному мышлению, дайте этим аффирмациям проникнуть к вам в сознание. Позвольте им напитать вас надеждой и радостью.

Глава 2

Что такое аффирмации?



Для тех из вас, кто не знаком с позитивными аффирмациями и никогда с ними не работал, я хотела бы немного пояснить, что это, собственно, такое и как все это работает. Это очень просто: аффирмация – это любая мысль или утверждение. Люди обычно слишком часто говорят и думают плохо, их мысли и слова пронизаны негативом. Из этого не может родиться положительный опыт. Вам нужно постараться настроить восприятие и мысли на положительный лад, разумеется, если вам хочется исцелить собственную жизнь.

Ключом от двери в радостную жизнь и служат позитивные аффирмации. И это начальная точка на пути к позитивным переменам. Главное в том, что вы словно приказываете своему подсознанию:

«Я принимаю на себя ответственность. Я понимаю, что многое нужно изменить». Когда я говорю о *применении аффирмаций*, я имею в виду, что сознательно следует подбирать слова, которые либо помогут избавиться от чего-то негативного, либо позволят *создать* нечто новое в вашей жизни.

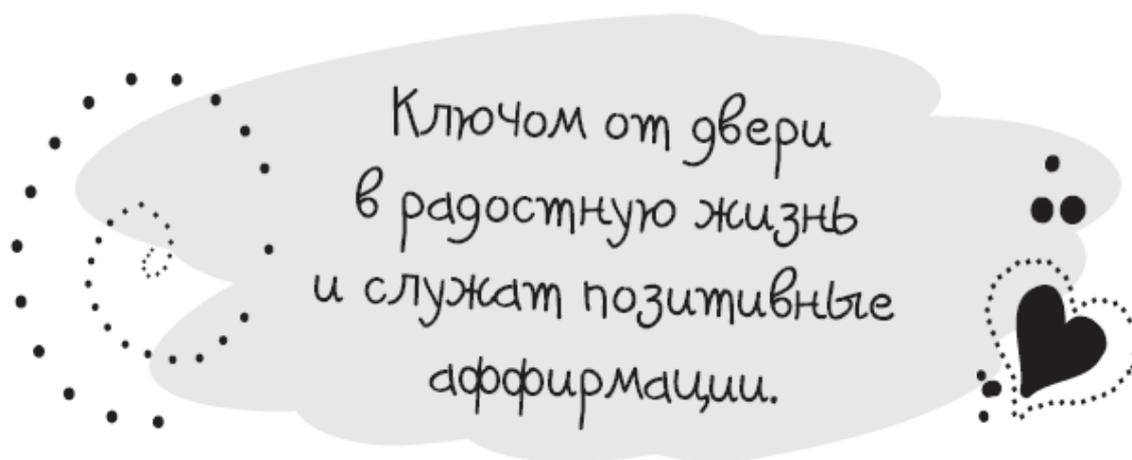
Любое произнесенное слово или любая мысль – это и есть утверждения или аффирмации. Ваш внутренний диалог с самим собой, самовыражение, произнесение вслух собственных мыслей – это и есть поток утверждений. Вольно или невольно вы ежесекундно применяете или даете себе аффирмации. Вы делаете жизнеутверждающие заявления для самого себя, создавая новый жизненный опыт каждым словом или мыслью.

Ваши убеждения – это всего лишь привычные мысленные трафареты, которые вы усвоили, еще будучи ребенком. Многие из них являются чрезвычайно продуктивными именно для вас. Другие же, вероятно, ограничивают возможность создать желаемое. А желаемое и то, чего вы заслуживаете, не исключено, отнюдь не одно и то же, они могут различаться как небо и земля. Вам следует обращать внимание на свои мысли. И потом начать избавляться от негативных, привносящих в вашу жизнь нежелательный отрицательный опыт, которому не место в ней.

Пожалуйста, помните, что любая жалоба – это тоже аффирмация, касающаяся чего-то нежелательного для вас. Вы считаете, что это вам не нужно. Когда злитесь, то тем самым подтверждаете, что вам нужна злость в жизни. Стоит вам почувствовать себя жертвой – тем

самым вы даете себе аффирмации и впредь *ощущать* себя таковой. Едва вы почувствуете, что вас жизнь чем-то обделила, и тогда вам никогда не суждено получить то благо, которым обладают другие. И так будет продолжаться, пока не начнете думать иначе и говорить по-другому.

Если вы мыслите так, а не иначе, это отнюдь не значит, что вы плохой человек. Вы просто никогда не учились верно думать и говорить. Во всем мире люди только сейчас начинают понимать, что мысль материальна. Вероятно, ваши родители об этом даже не подозревали. Поэтому они и вас не могли научить ничему подобному. Они учили вас смотреть на эту жизнь так, как их, наверное, учили *их* родители. Нельзя сказать, что кто-то из них был *не прав или ошибался*. Однако вам уже пора пробудиться ото сна и начать сознательно создавать свою жизнь так, чтобы испытывать радость и чтобы все вам было в помощь. *Вам* это по силам. *Мне* это по плечу. *Нам* всем это по плечу. Только нужно знать, как это делается. Так давайте сделаем это!



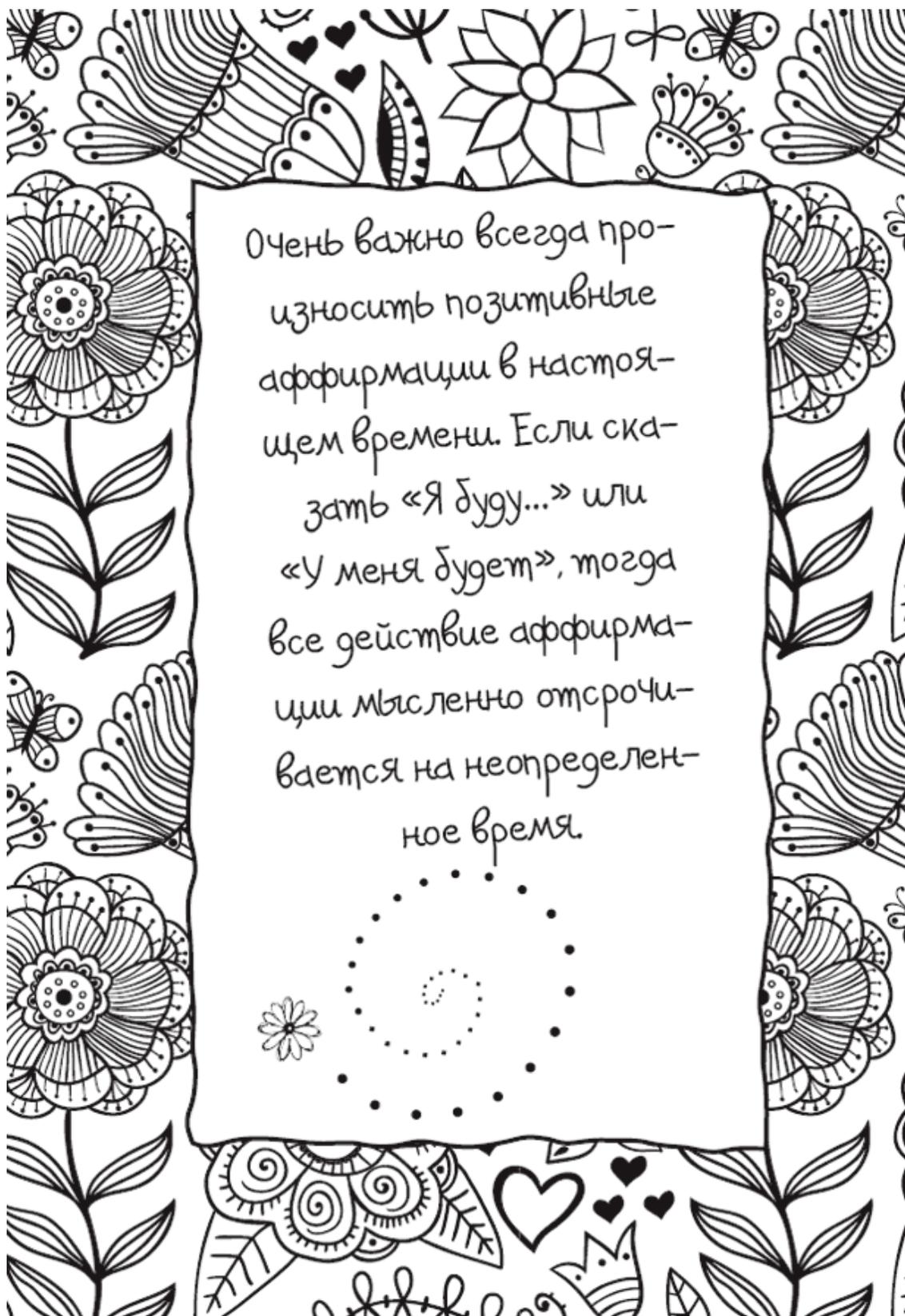
Вся книга посвящена обсуждению таких сложных и сугубо специфических вещей и проблем, как здоровье, отрицательные эмоции и страх, критическое мышление, болезненные пристрастия, прощение, работа, деньги, процветание и благосостояние, дружба, любовь, интимные отношения и старость. Я дам вам упражнения, с помощью которых можно будет добиться позитивных перемен во всех этих областях.

Некоторые люди убеждены, что аффирмации не работают, они бесполезны (что само по себе служит определенной аффирмацией). Это на самом деле только значит, что они всего лишь не знают, как их нужно правильно применять. Они могут повторять: «*Мое благосостояние все время растет*». Но при этом думают: «Это чудовищная глупость. Уверен, это никогда не работает». И как полагаете, какая из аффирмаций возобладает? Разумеется, негативная. Потому что она является составной частью привычного отрицательного и мрачного взгляда на жизнь. Порой люди произносят аффирмации разочек в день, а остальное время ноют и жалуются. В таком случае потребуется много времени, чтобы аффирмации действительно начали давать эффект. Нытье и негативные утверждения всегда преобладают, одерживают верх просто потому, что их больше, их обычно произносят прочувствованно, с большой силой убежденности.

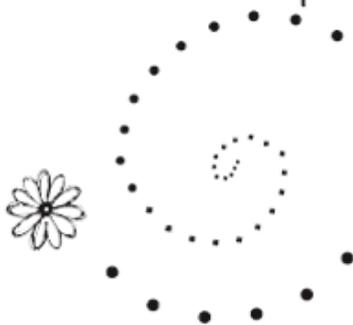
Однако *произнесение* самих аффирмаций – это лишь часть всего процесса. Значительно важнее, чем вы заняты остальную часть дня и ночи. Секрет быстрого действия и последовательности оптимистических утверждений кроется в создании особой атмосферы, в которой они могут появиться. Аффирмации сродни семенам в почве. Плохая, бедная почва – плохие всходы. Богатая почва – буйные всходы. Чем больше самоутверждающих мыслей вы выбираете, тем больше вероятность, что аффирмации сработают.

Старайтесь думать о хорошем. Вот так все просто. И достижимо. То, какие мысли вы выбираете вот в этот самый момент, как думаете – таков ваш выбор. Вероятно, вам и невдомек, что перемены происходят, потому что вы привыкли думать иначе, но именно в этом и состоит ваш выбор.

Сейчас... сегодня... в данный момент... Вы можете сделать выбор и изменить образ мыслей, начать думать позитивно. Ваша жизнь не изменится в один присест, но если быть последовательным, сознательно выбрать ежедневное повторение позитивных аффирмаций, которые заряжают вас оптимизмом, то у вас получится к лучшему изменить все стороны жизни.



Очень важно всегда произносить позитивные аффирмации в настоящем времени. Если сказать «Я буду...» или «У меня будет», тогда все действие аффирмации мысленно отсрочивается на неопределенное время.



Формулировка аффирмаций

Формулировка аффирмаций предполагает сознательный выбор в пользу определенных мыслей, способных принести в будущем позитивные плоды. Они создают исходные посылы, которые закладывают основы для положительных изменений мышления. Конструктивные и позитивные утверждения выходят за грани нынешней реальности, *созидая будущее посредством слов, которыми вы пользуетесь в настоящем.*

Повторяя, что вы *очень состоятельны*, не обязательно иметь много денег на банковском счете в момент произнесения этого утверждения. Но говоря это, вы тем самым закладываете камень своего будущего финансового благополучия. И каждый раз, повторяя это, вы поливаете посеянные семена веры в грядущее благосостояние, которые посеяло ваше сознание в атмосфере оптимизма. Именно поэтому атмосфера сознания и должна быть как можно радостнее и позитивнее. Всходы появляются намного быстрее в атмосфере благожелательности, в богатой, плодородной почве.

Очень важно всегда произносить позитивные аффирмации в *настоящем* времени без сокращений (хотя в книгах я постоянно пользуюсь сокращениями, но в позитивных аффирмациях их избегаю, чтобы не снижать действенность этих утверждений). Например, наиболее типичные аффирмации начинаются со слов: «*Я уже*» или «*У меня есть...*» Если сказать «*Я буду...*» или «*У меня будет*», тогда все действие аффирмации мысленно отсрочивается на неопределенное время. Вселенная воспринимает ваши мысли и слова слишком медленно и дает вам желаемое, ориентируясь на сказанное вами самими. *Всегда.* Вот еще одна причина поддерживать оптимистическое восприятие действительности, радостную ментальную атмосферу. Легче мыслить позитивными утверждениями, когда вам хорошо.

Следует думать вот как: каждая мысль имеет значение и ценность, так не тратьте их попусту! Любая положительная мысль приносит позитив в вашу жизнь. Любая негативная – отдаляет счастье. Она делает его просто недоступным. Сколько раз вам доводилось почти поймать удачу или успех за хвост, и потом она вдруг словно жар-птица вырывалась из рук?

Если вспомнить, какой в тот самый раз была ментальная атмосфера, вы получите ответ на этот вопрос. Слишком много негативных мыслей воздвигают барьер для позитивных утверждений.

Если сказать «не хочу больше болеть», это не послужит аффирмацией на крепкое здоровье. Вам следует конкретизировать собственные желания. И сказать: «Я хочу быть совершенно здоровым именно сейчас». Нельзя получить новую замечательную машину, просто произнеся: «Ненавижу эту старую развалюху на колесах!» Ведь вы не сказали ничего конкретного. *Даже получив новую машину, не исключено, что вы вскоре возненавидите ее, как и прежнюю, ведь аффирмация дана именно на это.* Следует сказать вот что: «У меня отличная новехонькая машина, которой я совершенно доволен».

Вам наверняка доводилось слышать, что люди говорят: «Жизнь – полный отстой!» И это действительно ужасное утверждение. Представляете, какие события начнут происходить в вашей жизни после такой аффирмации?! Ведь это не жизнь полный *отстой*, а ваши мысли о ней – полный отстой! Подобные *мысли* сильно ухудшают самочувствие. А при ужасном самочувствии ничего путного в жизни случиться не может.

Не тратьте время попусту, перечисляя ваши недостатки и невозможность хорошего в жизни. Не твердите об отсутствии близких людей, проблемах, болезнях, бедности и прочем. Чем больше говорите о проблеме, тем больше она усугубляется. Не вините окружающих за неудачи в вашей жизни – это совершенно неконструктивно, трата времени и больше ничего! Помните, на вас распространяется действие закона «эффекта сознания». Когда собственными мыслями вы способны накликают беду в свою жизнь.

А теперь давайте поговорим конкретнее.

Примечание автора. Все упражнения в следующей главе нужно выполнять на отдельном листе бумаги. Для этого в конце книги есть блокнот для записей.

Глава 3

Аффирмации на здоровье

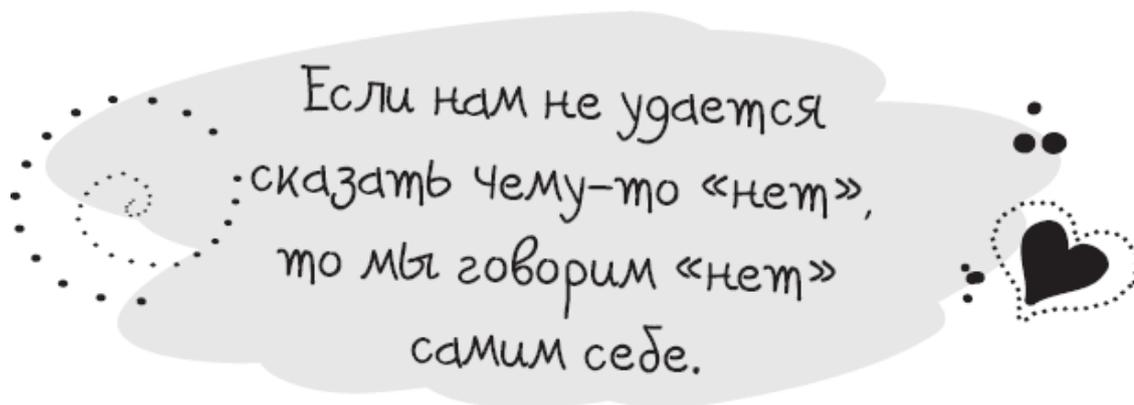
«Я укрепляю здоровье тела и поддерживаю его на оптимальном уровне».



Список приоритетов аффирмаций на здоровье

Проверьте, какие из перечисленных ниже пунктов применимы лично к вам. К концу главы вы сможете заменить эти негативные мысли позитивными аффирмациями.

- Каждый год не меньше трех раз простужаюсь.
- У меня сильная слабость и вялость.
- Все заживает очень медленно.
- Постоянно обостряется аллергия.
- У нас в семье наследственная болезнь сердца. Я буквально не вылезаю из болезней, они следуют одна за другой.
- Постоянно болит спина.
- Мучают головные боли.
- Страшно страдаю от запора.
- Всегда ноют и отекают ноги.
- Постоянно что-то ломаю или травмирую.



Постарайтесь как можно точнее сказать, что ваше тело всегда нуждается в здоровье, и вы пытаетесь поддерживать его в этом состоянии, несмотря на плохое самочувствие и плохой уход за собственным организмом. Если заботиться о здоровье, то организм в результате будет крепким, энергичным и жизнеспособным.

Я уверена, что мы сами вгоняем себя во все болезни. Ведь тело, как и все остальное, – это отражение наших мыслей и убеждений. Наше тело пытается объясниться с нами, если мы найдем время, чтобы побеседовать с ним. Каждой своей клеткой оно реагирует абсолютно на все наши мысли.

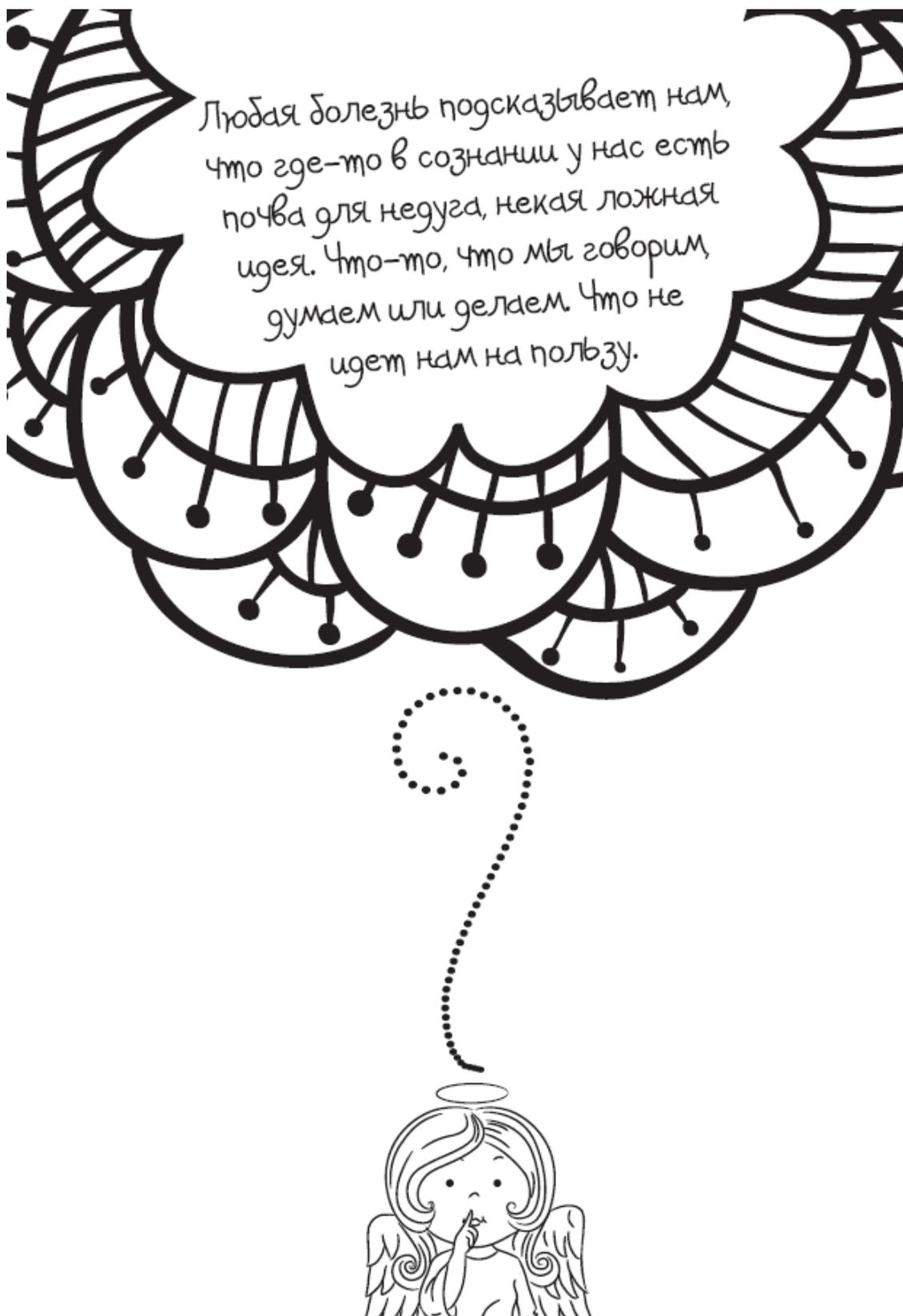
Обнаружив ментальную основу у какого-то заболевания, мы имеем шанс избавиться от болезни, изменив эту основу. Большинство людей не стремится болеть сознательно. Но на опыте любого недуга человек может учиться. Любая болезнь подсказывает нам, что где-то в сознании у нас есть почва для недуга, некая ложная идея. Что-то, что мы говорим, думаем или делаем. Что не идет нам на пользу. Постоянно представляю, как наше тело обращается к нам с мольбой: «Пожалуйста, прислушайся ко мне!».

Порой люди *действительно хотят* болеть. В нашем обществе на болезнь привыкли смотреть как на законный способ избежать ответственности или неприятных ситуаций. Если нам не удастся сказать чему-то «нет», то мы говорим «нет» самим себе, выдумывая болезнь.

Несколько лет тому назад я прочитала интересный научный доклад. Там говорилось, что только 30 процентов пациентов выполняют рекомендации врача. Если верить автору увлекательнейшей книги «Полюби свою болезнь» доктору Джону Харрисону, многие паци-

енты ходят к врачу только в острой фазе заболевания, чтобы облегчить тяжелые симптомы. Так им легче справиться с болезнью. Словно между врачом и пациентом существует негласное молчаливое соглашение – врач соглашается не лечить больного, если тот делает вид, что он или она стараются что-то предпринять в отношении своего заболевания.

В соответствии с данным соглашением один обязуется платить, а другой играет роль авторитетного советчика. И это к удовлетворению обеих сторон...



Реальное целительство касается тела, разума и духа. Я верю, что если мы лечим болезнь, но не затрагиваем эмоциональные и духовные корни недуга, то она непременно вернется.

Упражнение: избавьтесь от проблем со здоровьем

Желаете ли вы избавиться от внутренней потребности, из-за которой усугубились ваши проблемы со здоровьем? Если у вас есть болезнь, от которой хотите излечиться, во-первых, следует сказать вот что: *«Я готов избавиться от внутренней потребности в недуге, которая обусловила это состояние»*. Произнесите это еще раз. Скажите это, глядя в зеркало. Произносите это каждый раз, когда думаете о своей болезни. Это станет первым шагом на пути к переменам. А еще сделайте вот что:

1. Перечислите все болезни своей матери.
2. Перечислите все болезни своего отца.
3. Перечислите все собственные заболевания.
4. Вы видите какую-то связь между ними?

Упражнение: здоровье и болезнь

Давайте проанализируем ваши убеждения относительно здоровья и заболеваний. Ответьте на следующие вопросы. Постарайтесь отвечать как можно откровеннее и благожелательнее.

1. Что вы помните о своих детских болезнях?
2. Чему вас научили родители, когда речь идет о болезнях?
3. Чем вас радовали болезни в детстве, если такое случилось?
4. Сохранилось ли у вас какое-то убеждение относительно болезни из детских воспоминаний, которое по-прежнему служит вам руководством к действию?
5. Как вы сами повлияли на развитие своего заболевания?
6. Вы хотели бы, чтобы ваше здоровье изменилось. Если да, то каким образом?

Упражнение: ваши представления о болезни

Закончите следующие предложения, стараясь делать это максимально искренне.

1. Я сам усугубляю свою болезнь...
2. Я заболеваю, когда пытаюсь избежать...
3. Когда я заболеваю, то всегда хочу, чтобы...
4. Когда в детстве я болел, то моя мать все время...
5. Когда я заболеваю, то больше всего боюсь, что...

Упражнение: сила и действенность аффирмаций

Давайте проанализируем силу и действенность письменных аффирмаций. Если записать установку, то так можно повысить ее действенность. Запишите позитивную установку на здоровье 25 раз. Можете придумать ее сами или воспользоваться одной из представленных ниже.

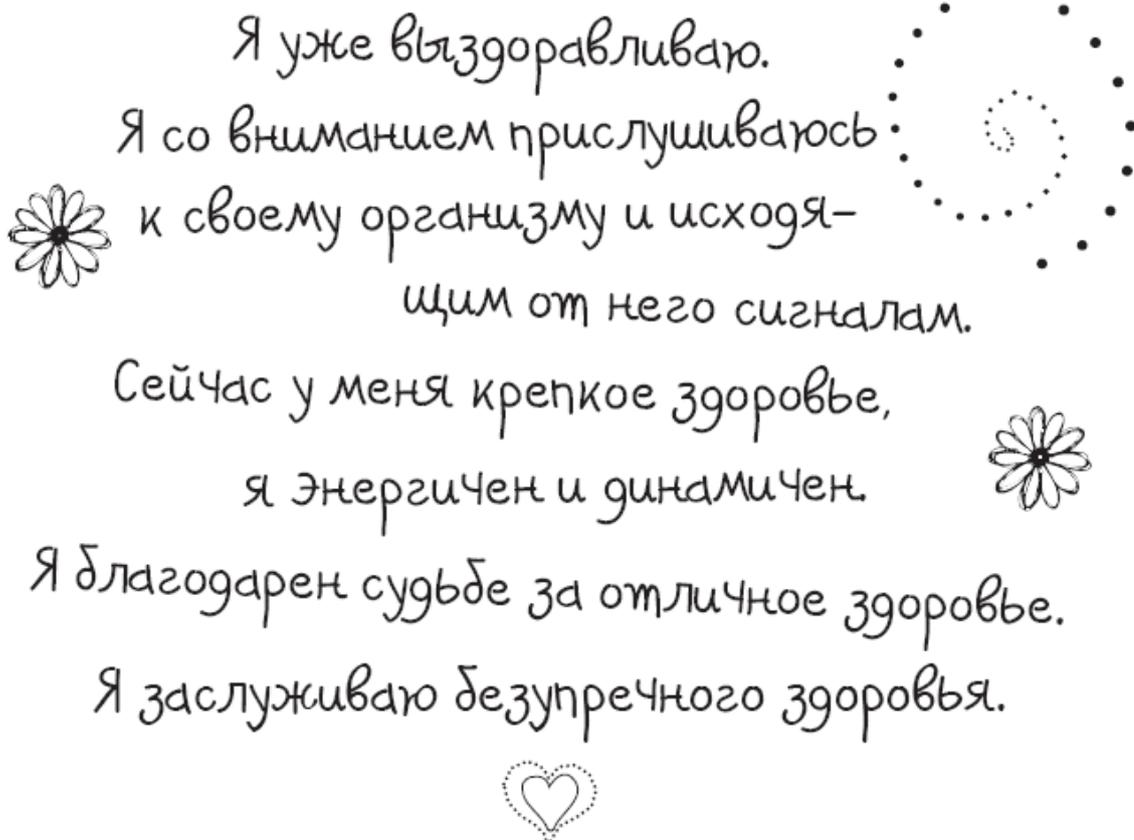
Я уже выздоравливаю.

Я со вниманием прислушиваюсь к своему организму и исходящим от него сигналам.

Сейчас у меня крепкое здоровье, я энергичен и динамичен.

Я благодарен судьбе за отличное здоровье.

Я заслуживаю безупречного здоровья.



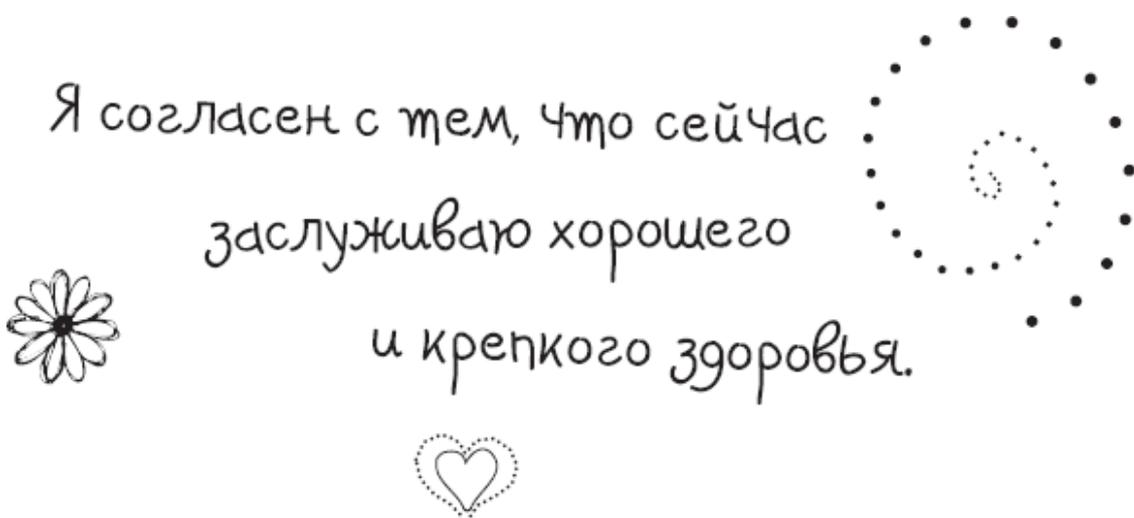
Упражнение: самооценка

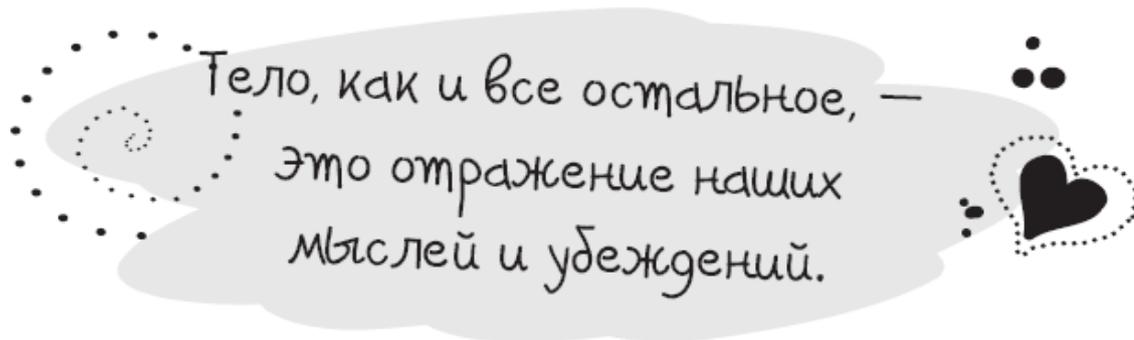
Давайте проанализируем самооценку применительно к состоянию собственного здоровья. Сначала ответьте на следующие вопросы. Затем сформулируйте утверждение для каждого из указанных выше высказываний, только не негативное, а, наоборот, позитивное.

1. Заслуживаю ли я хорошего здоровья?

Примерный ответ: Нет, у нас в роду хронические болезни передаются по наследству.

Примерный ответ:

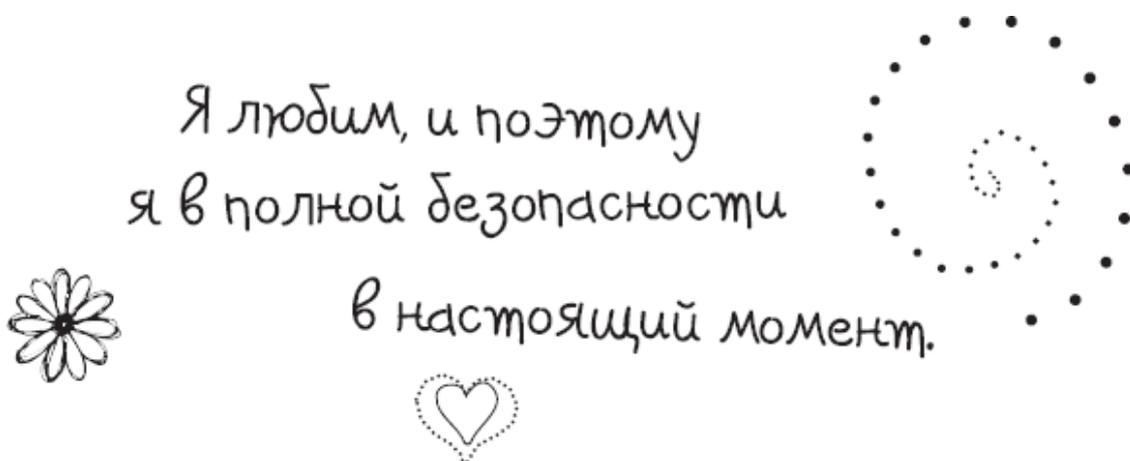




2. Что больше всего пугает меня в состоянии собственного здоровья?

Примерный ответ: *Я боюсь, что могу заболеть и умереть.*

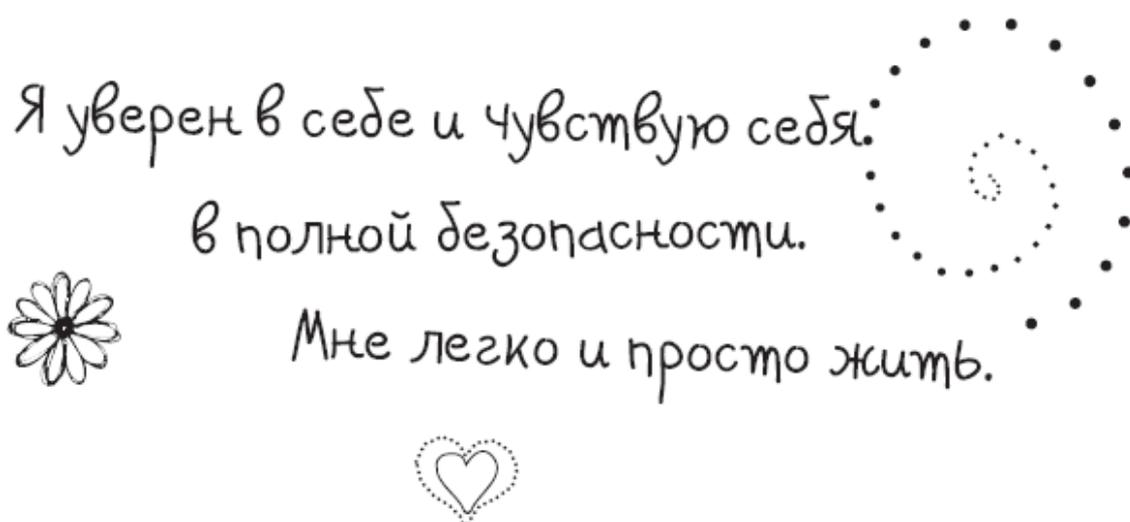
Примерный ответ:



3. Что сулит подобное убеждение?

Примерный ответ: *Мне можно избежать ответственности и не ходить на работу.*

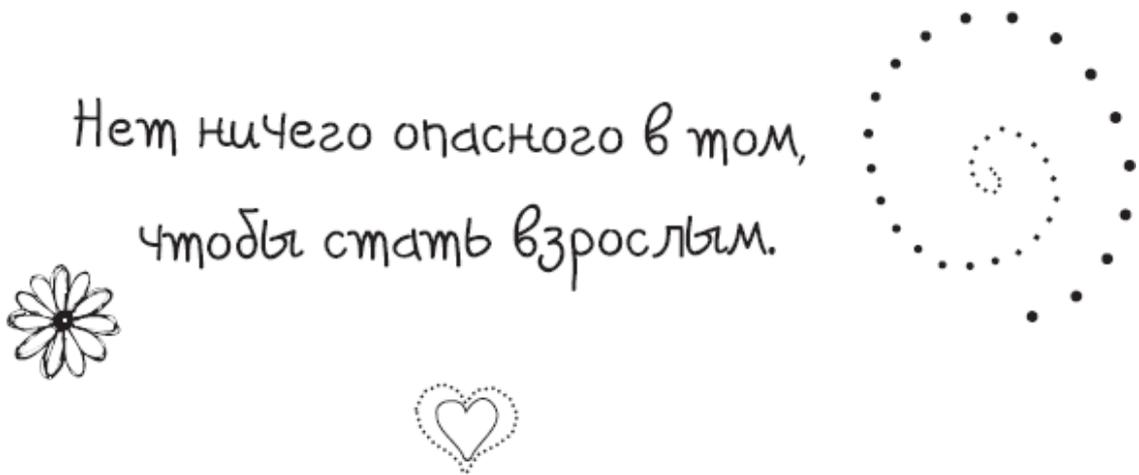
Примерный ответ:



4. Что может случиться и чего я боюсь, если откажусь верить в это?

Примерный ответ: *Мне придется повзрслеть.*

Примерный ответ:



Ниже повторно привожу перечень приоритетов, который есть в начале данной главы. А затем представляю аффирмации для каждого из них. Нужно сделать так, чтобы повторение этих утверждений стало для вас повседневной процедурой. Старайтесь произносить их на работе, в машине, когда смотрите в зеркало, либо когда сталкиваетесь с негативным воздействием отрицательных аффирмаций.

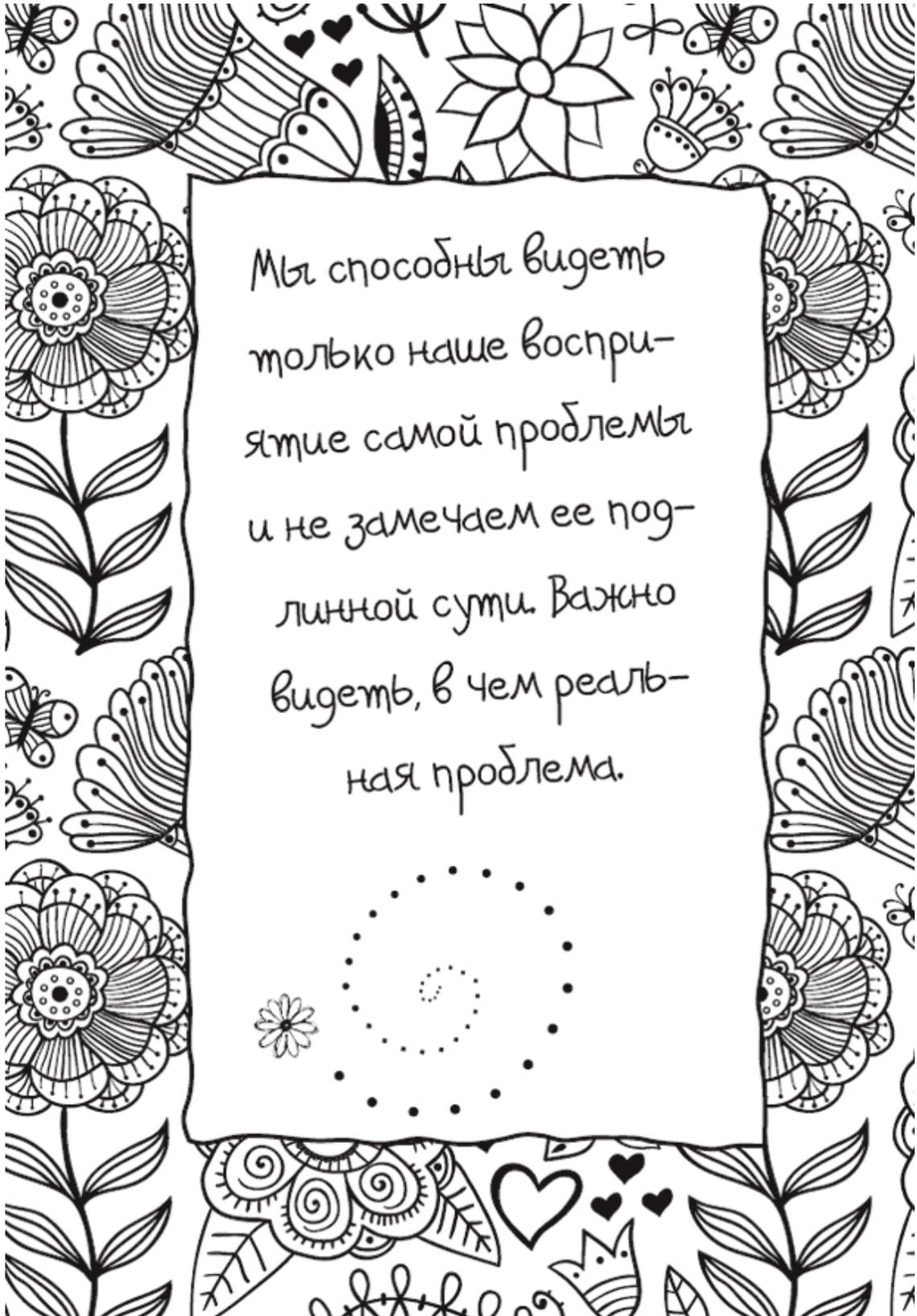
Каждый год не меньше трех раз простужаюсь.	Я всегда в безопасности, и мне ничего не угрожает. Я окружен любовью и заботой и чувствую себя защищенным.
У меня сильная слабость и вялость.	Меня переполняют энтузиазм и энергия.
Все заживает очень медленно.	Заживает как на собаке.
Постоянно обостряется аллергия.	Я живу в безопасном мире. Я в безопасности. И в мире с собственным существованием.
У нас в семье наследственная болезнь сердца.	Я и мои родители — это не одно и то же. Я здоров, энергичен и полон жизни, радуюсь и доволен ею...
Я буквально не вылезаю из болезней, они следуют одна за другой.	Отныне я совершенно здоров. Я простился с прошлым.

Постоянно болит спина.	В жизни у меня есть любовь и поддержка. И я в полной безопасности.
Мучают головные боли.	Я перестал заниматься самообразованием. Теперь я в мире сам с собой. Все обстоит благополучно.
Страшно страдаю от запора.	Пусть жизнь переполняет меня и несетя вперед.
Всегда ноют и отекают ноги.	Я хочу двигаться с легкостью и изяществом.
Постоянно что-то ломаю или травмирую.	Стараюсь беречь свое здоровье, быть осторожным и щадить свой организм. Нравлюсь сам себе. «Мне позволено быть здоровым».



ЛЕЧЕНИЕ, НАЦЕЛЕННОЕ НА ЗДОРОВЬЕ

Я в единении с жизнью. Мы одно целое. В жизни я обретаю любовь и поддержку. У меня есть отличное здоровье, энергия бьет ключом. Организм знает, что здоров. Я подпитываю его полезными для здоровья продуктами и напитками. Также стараюсь заниматься приятными физическими упражнениями, от которых получаю удовольствие. С любовью отношусь к собственному организму. А он платит мне тем же. Стараюсь не повторять родительских заболеваний. Я не отождествляю себя с родителями. Ведь я – не они. Я уникальная и неповторимая личность. Я с легкостью шагаю по жизни, счастлив и самодостаточен. В этом и есть истина моего бытия. Я приемлю ее именно такой. У меня в организме все благополучно.



Глава 4

Аффирмации на избавление от страха и отрицательных эмоций

*«Страх – это всего лишь мысли, а от мыслей можно
избавиться».*



Список приоритетов аффирмаций на избавление от страхов

Давайте проанализируем приоритеты, приведенные ниже, имеют ли они отношение к вам лично. К концу главы вы сумеете заменить отрицательные аффирмации позитивными.

- Мне все время страшно.
- Ничего мне не помогает.
- Я ужасно боюсь старости.
- А еще очень страшно летать самолетом.
- Очень боюсь людей.
- Что случится, если я вдруг стану бездомным?
- Мне трудно выражать собственные чувства.
- Я с трудом могу совладать с собой.
- Совершенно не могу ни на чем сосредоточиться.
- Все вокруг против меня.
- Я чувствую себя неудачником.
- Что, если меня ждет мучительная смерть?
- Страшно боюсь одиночества.

Абсолютно в любой ситуации у нас есть выбор между любовью и страхом. Мы всегда боимся перемен либо их отсутствия. Страшимся будущего. Боимся рисковать. Нас страшат интимные отношения, а также одиночество. Нам боязно раскрывать душу посторонним людям, рассказывать, что у нас на сердце. Нельзя нам и откровенничать о своих нуждах. О том, что мы такое на самом деле. Страшно прощаться с прошлым.

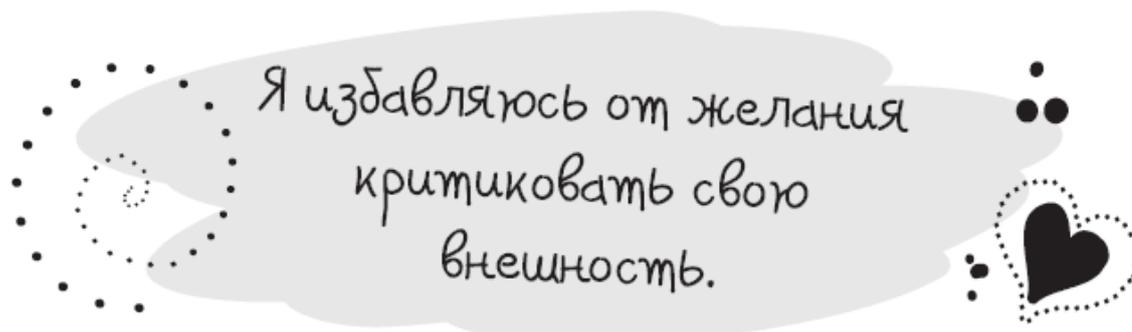
А с другой стороны, существует любовь. Это подлинное чудо, к которому мы стремимся. Любовное восприятие самого себя творит настоящие чудеса. Я говорю не о тщеславии и не о заносчивости, потому что это совсем не любовь. Это страх. Я имею в виду самоуважение и благодарность за то, что природа наделила нас таким телом и таким разумом.

Когда вы изнываете от страха, постарайтесь убедить себя, что так вы лишаете себя любви к самому себе. Вы не верите в собственные силы. Вы не в состоянии принимать решения, потому что чувствуете себя недостойным уважения. Как можно принять правильное решение, когда так сильно не уверен в самом себе?

В своей великолепной книге «Бойтесь, но все равно действуйте» Сюзан Джефферс пишет, что каждый человек боится при приближении чего-то нового в жизни, но при этом многие все равно действуют. Значит, дело совсем не в страхе. *Проблема не в этом. Она утверждает, что дело не в том, что мы боимся, а в том, как мы способны переносить страх. Можно воспринимать страх с позиции силы или позиции беспомощности, слабости. А факт самого переживания страха становится нерелевантным.*

Мы способны видеть только наше восприятие самой проблемы и не замечаем ее подлинной сути. Важно видеть, в чем *реальная* проблема. Отсутствие уверенности в собственных силах и самодостаточности – вот подлинные проблемы.

Самые болезненные – это эмоциональные проблемы. Мы все время от времени переживаем. Порой злимся, печалимся и грустим, чувствуем себя одинокими, испытываем чувство вины. Нам бывает тоскливо и тревожно. Мы боимся. И вот когда эти чувства берут верх, мы оказываемся на настоящем театре эмоциональных военных действий, где боремся со страхом.



Крайне важно, как именно мы поступаем применительно к собственному страху и чувствам. Как мы действуем? Вымещаем свои эмоции на других людях или нет? Навязываем им свое восприятие? Причиняем сами себе вред или не делаем этого?

В основе всех этих проблем лежит убеждение, что мы *недостойны* хорошей жизни. Крепкое психическое здоровье в первую очередь зиждется на вере, что к себе нужно относиться *с любовью*. Только оценив себя объективно, всесторонне – и хорошее, и плохое, – только тогда мы сможем измениться.

В достижении чувства собственной самодостаточности крайне важно уметь игнорировать мнение окружающих людей. Это необходимо. Многое из того, что мы думаем о себе самих, не имеет под собой ровным счетом никакой реальной почвы.

Вот вам пример. Несколько лет тому назад у меня был пациент по имени Эрик. Тогда я занималась частной практикой. Он был сногшибательно красив и зарабатывал на жизнь, работая моделью на подиуме. И зарабатывал очень прилично. Так вот, он жаловался мне, что ему было трудно посещать гимнастический зал, потому что он считал себя страшно непривлекательным.

Когда-то в далеком детстве соседский забияка обзывал его уродом. И это запечатлелось у него в памяти. Это выяснилось на сеансах психотерапии. Он постоянно дрался, этот забияка, обзывал и поколачивал Эрика частенько. Чтобы быть в безопасности, чтобы его оставили в покое, Эрик начал прятаться. У него в памяти осталось убеждение, что он не достоин ничего хорошего. С его точки зрения, он действительно был безобразным, почти уродом.

И вот благодаря помощи, возрождению любви к самому себе и позитивным аффирмациям состояние Эрика значительно улучшилось. Оно совершенно изменилось. Разумеется, приступы страха приходили и уходили, но отныне он мог с ними совладать. У него было оружие против тревоги и беспокойства.

Помните, ощущение собственной неадекватности начинается с негативных мыслей о самом себе. А ведь для таких мыслей может не быть совершенно никаких оснований, и они не будут на нас влиять, если мы сами не будем им поддаваться.

Мысли – это всего лишь слова, соединенные в одно целое. Они лишены какого бы то ни было *смысла*. И смысл им придаем только мы сами. А делаем мы это, сосредотачиваясь на негативном содержании утверждения снова и снова. Мы верим худшему о самих себе. Мы сами делаем выбор, *какой* смысл вложить в слова.

На самом же деле мы всегда безупречны, прекрасны и изменчивы. Мы делаем все возможное для понимания, для осознания реальности. И по мере того как мы развиваемся и меняемся, все лучшее в нас тоже становится совершеннее и совершеннее.

Упражнение: избавление от проблем

Когда будете читать текст этого упражнения, сделайте глубокий вдох. На выдохе расслабьтесь всем телом. Расслабьте мышцы головы, шеи и лица. Ведь чтобы читать, не нужно напрягаться в области головы. Язык, плечи и глотка тоже должны быть расслаблены. Расслабленными должны быть и спина, живот и мышцы в области таза. Когда напряжение покинет мышцы ног и ступней, вы станете дышать при этом свободней и спокойней.

Заметили ли вы разительную перемену в собственном самочувствии с того момента, как начали читать предыдущий абзац? Вот в таком спокойном, умиротворенном состоянии скажите сами себе вот что: *«Я хочу избавиться от проблем. Я освобождаюсь. Я освободился. Я совсем не напряжен. У меня нет страха. Мне совсем не страшно. Я не злюсь. Я избавился от чувства вины. Мне совсем не грустно. Я сбросил груз прежних ограничений. Избавился от всех забот и спокоен. Я в ладу с самим собой. Я в ладу с самой жизнью. Я в безопасности».*

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.