



ЛУИЗА ХЕЙ



Исцели себя сам

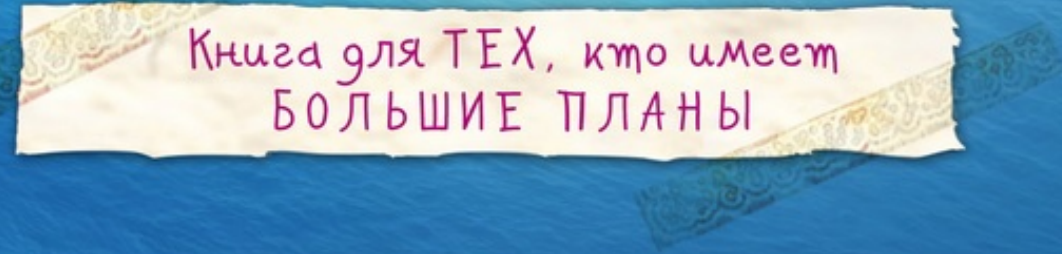
Книга для ТЕХ, кто имеет
БОЛЬШИЕ ПЛАНЫ



ЛУИЗА ХЕЙ



Исцели себя сам



Книга для ТЕХ, кто имеет
БОЛЬШИЕ ПЛАНЫ

Луиза Хей
Исцели себя сам

© Родякина Р. В., перевод на русский язык, 2016

© ООО «Издательство «Э», 2016

* * *

Это произведение я посвящаю тем искателям приключений, которые находятся в каждом из нас. Вы отправляетесь на поиск настоящих сокровищ. Постарайтесь найти все прекрасное, скрытое в вас.

Введение

Многие из нас, бегло просмотрев это произведение, тут же представят себе, какую напряженную работу придется им проделать, чтобы избавиться от своих старых, закоренелых привычек и пристрастий, которые нередко усложняют нам жизнь. Я не считаю, что отказ человека от ряда негативных привычек и пристрастий, изменение им самого себя является «работой», что процесс этот обязательно должен быть трудным, мучительным или болезненным. На мой взгляд, он может представлять собой очень интересное и увлекательное приключение.

Поэтому это произведение я посвящаю тем искателям приключений, которые находятся в каждом из нас. Вы отправляетесь на поиск настоящих сокровищ. Укоренившиеся в вас негативные привычки и пристрастия – вот то, что вам предстоит как можно лучше изучить и от чего желательно быстрее избавиться. А под ними откроется огромный пласт сокровищ, до сих пор скрытый от ваших глаз.

Постарайтесь найти все прекрасное, скрытое в вас. Укрепите свое здоровье. Наполните свою жизнь любовью. Обретите, наконец, свободу и счастье. Ведь вы этого достойны. Вы действительно заслуживаете этого. А я постараюсь всячески помочь вам.

Вы находитесь на пути к своему внутреннему просвещению. Обретя внутреннюю свободу, вы тем самым способствуете улучшению общего состояния всей нашей планеты.

Старайтесь концентрировать свое внимание исключительно на тех мыслях, которые поддерживают и подпитывают вас своей энергией.

Луиза Хей

Постарайтесь найти все прекрасное,
скрытое в вас. Укрепите свое здоровье.
Наполните свою жизнь любовью. Обре-
тите, наконец, свободу и счастье. Ведь
вы этого достойны. Вы действительно
заслуживаете этого. А я постараюсь
всячески помочь вам.



Часть 1

Основные приемы духовного исцеления

Я жажду изменений.

Здесь говорится о том, какие изменения вы можете внести в свою жизнь для ее заметного улучшения. Я прекрасно знаю, о чем мечтает каждый из нас, – об изменении всех и всего окружающего. Для улучшения вашей собственной жизни вы хотите, чтобы изменились все, с кем вам приходится так или иначе общаться, – мать, отец, начальник, друг, подруга, брат, сестра, возлюбленная(ый), домовладелец, сосед, священник и даже чиновники различных ведомств. Однако таким образом вы вряд ли сможете значительно улучшить свою жизнь. Ведь чтобы внести заметные изменения в свою жизнь, прежде всего вы должны измениться сами. Как только изменитесь вы сами, так и все окружающие люди тут же изменят свое отношение к вам.

Подумайте о том, хотите ли вы измениться сами?

Если вы даете на этот вопрос утвердительный ответ, то мы вместе сможем значительно улучшить вашу жизнь, добившись всех поставленных целей. При этом все, что от вас потребуется, – это внести некоторые изменения в собственные мысли и освободиться от некоторых своих убеждений. Это кажется вам слишком простым делом? Скорее всего, вы даже убеждены в этом. Однако в действительности путь к улучшению собственной жизни может оказаться не слишком простым. Ниже мы рассмотрим ряд убеждений, с которыми люди чаще всего сталкиваются в различных жизненных ситуациях. Если ваши убеждения позитивны, то обязательно поддерживайте их, стараясь всячески расширять и укреплять. Если же вы поймете, что они являются отрицательными, негативными, то совместными усилиями мы сможем быстро избавиться от них.

Моя жизнь является прекрасным примером тех изменений, которые могут произойти с человеком после изменения им собственных взглядов. С детства мне довелось узнать нужду и бедность, вследствие чего я была очень забитым ребенком, с крайне низкой самооценкой и рядом других серьезных психологических проблем. Но прошло совсем немного времени, и из «гадкого утенка», которым я себя ощущала, мне удалось превратиться в известную, пользующуюся большой популярностью женщину, которая посвятила всю свою жизнь тому, чтобы помогать другим людям. Я больше не испытываю ни боли, ни страданий. Я сумела создать себе прекрасную, счастливую жизнь. И вы можете последовать в этом моему примеру.

Я призываю вас относиться к себе как можно более чутко и

внимательно во время выполнения приведенных ниже упражнений. Одни люди, стараясь изменить к лучшему свою жизнь, испытывают при этом серьезные трудности, другим же такое изменение дается сравнительно легко. Осознайте все прилагаемые вами для этого усилия. Имейте в виду: ваши вновь сформированные убеждения могут быть отделены от прежних, застарелых убеждений некоторым переходным периодом. Вы можете некоторое время колебаться между своими прежними и вновь сформированными убеждениями. Несмотря на это, не стоит отчаиваться и разочаровываться в своих способностях. Ваша любовь к себе и вера в свои силы могут оказать в этом случае неоценимую поддержку. Оказывайте себе такую поддержку всякий раз, когда приступаете к занятиям – она придаст вам дополнительные силы, энергию и, главное, уверенность в себе.

• Я желаю стать творцом своих
• обновленных мыслей и взглядов. ••
• Я знаю: вскоре они приведут
• меня к новым свершениям. •• 

Если вы будете регулярно и последовательно выполнять предлагаемые упражнения, то сможете быстро достичь желаемых результатов. Однако вы сможете принести себе огромную пользу даже в том случае, если будете выполнять всего по одному упражнению в месяц. Постройте свои занятия так, как вам удобнее. Предложенные здесь упражнения помогут вам получить много новой, до сих пор скрытой от ваших глаз информации о себе. Обладая этой информацией, вы будете в состоянии сделать свой выбор и добиться изменения собственной жизни к лучшему. С каждым сделанным вами новым выбором вы как бы закладываете свежие семена в плодородную почву своего сознания. Посаженным вами семенам необходимо определенное время для прорастания и дальнейшего роста. Помните: посадив в землю семя, не стоит надеяться на то, что у вас тут же вырастет яблоня. Точно так же и ваши занятия далеко не всегда будут приводить к сиюминутным результатам.

Я рекомендую вам работать с разделами по отдельности. Постарайтесь

выделить тот раздел, который является для вас наиболее актуальным в данный момент. Выполняя предложенные в нем упражнения, обращайтесь особое внимание на свои чувства и ощущения. Просмотрите один раз все разделы от начала до конца и предайтесь на время нахлынувшим мыслям и воспоминаниям. После этого вернитесь к интересующему вас разделу и постарайтесь постепенно выполнить предлагаемые в нем упражнения. После этого обратитесь к другим разделам и выполните все предлагаемые в них упражнения.

Я советую выполнять все упражнения независимо от того, имеются ли у вас проблемы в данной области или нет. Полученные результаты немало удивят вас. При возникновении проблем и трудностей во время рассмотрения того или иного раздела можно выполнить предложенные в нем упражнения несколько раз. Кроме того, вы можете придумать ряд своих собственных упражнений, которые затем постарайтесь выполнить.

В некоторых случаях во время таких занятий полезно иметь под рукой носовые платки. Позвольте себе тщательно исследовать всю свою прошлую жизнь и, в случае необходимости, вспомнив о чем-то грустном, немного поплакать. Слезы – это очень мощная река жизни, несущая с собой обновление и очищение.

А теперь мне хотелось бы более подробно рассмотреть те убеждения, которые лежат в основе моей философии.

1. Жизнь в действительности очень проста. Все, что мы даем окружающим людям, неизбежно возвращается к нам самим. На мой взгляд, именно мы сами отвечаем за все, как хорошее, так и плохое, что с нами происходит. Все мысли, которые посещают наше сознание, так или иначе влияют на нашу будущую жизнь. Каждый из нас формирует собственную жизнь под воздействием проносящихся в сознании мыслей и под действием произносимых слов.

Наши убеждения – это те идеи и мысли, в которые мы уверовали как в истину. То, что мы думаем о самих себе, окружающие люди вскоре начинают думать о нас. То, во что мы верим, может значительно расширить и обогатить наше мироощущение. Каждый день может приносить нам волнение, радость, надежду или, наоборот, печаль, дополнительные переживания, даже боль. Два человека, живущие в одном и том же мире в одних и тех же обстоятельствах, могут совершенно по-разному воспринимать жизнь. Что помогает нам переноситься из одного мира в другой? Я убеждена в том, что такое перемещение осуществляется исключительно благодаря нашим собственным убеждениям. Желая изменить собственные убеждения, мы можем заметно улучшить свою

жизнь.

Независимо от своих убеждений о себе и окружающем мире, мы должны всегда помнить о том, что эти убеждения являются всего лишь нашими мыслями, а мысли могут изменяться. Вы можете не согласиться с некоторыми из утверждений (аффирмаций), предлагаемых мной в этой книге. Некоторые из них могут показаться вам чуждыми или даже пугающими. В этом нет абсолютно ничего страшного. Частью вашего сознания станут лишь те утверждения, с которыми вы согласитесь и которые примете. Вам может показаться, что некоторые из предложенных методов слишком просты или даже наивны и глупы, вследствие чего вы не захотите использовать их применительно к себе. Я прошу вас лишь об одном: попробуйте хотя бы один раз последовать предлагаемым в них рекомендациям.

2. Наше подсознание с радостью принимает то, во что мы хотим верить. Сила, определяющая единство и могущество вселенной, никогда не осудит и не подвергнет нас критике за это. Она лишь принимает нас в том виде, в каком мы сами оцениваем себя. Если вы ограничиваете себя в чем-то, то очень скоро это убеждение перерастет для вас в истину. Например, если вы считаете, что ваш рост слишком низкий или, наоборот, высокий; вы слишком толсты или, наоборот, худы; очень умны или, наоборот, не очень умны; слишком богаты или, наоборот, бедны; или не способны установить длительные и прочные отношения с другими людьми, то эти убеждения очень быстро могут стать для вас истиной.

Один из этапов душевного исцеления —
восстановление единства в душе,
чтобы мы воспринимали себя
такими, какие мы есть. 

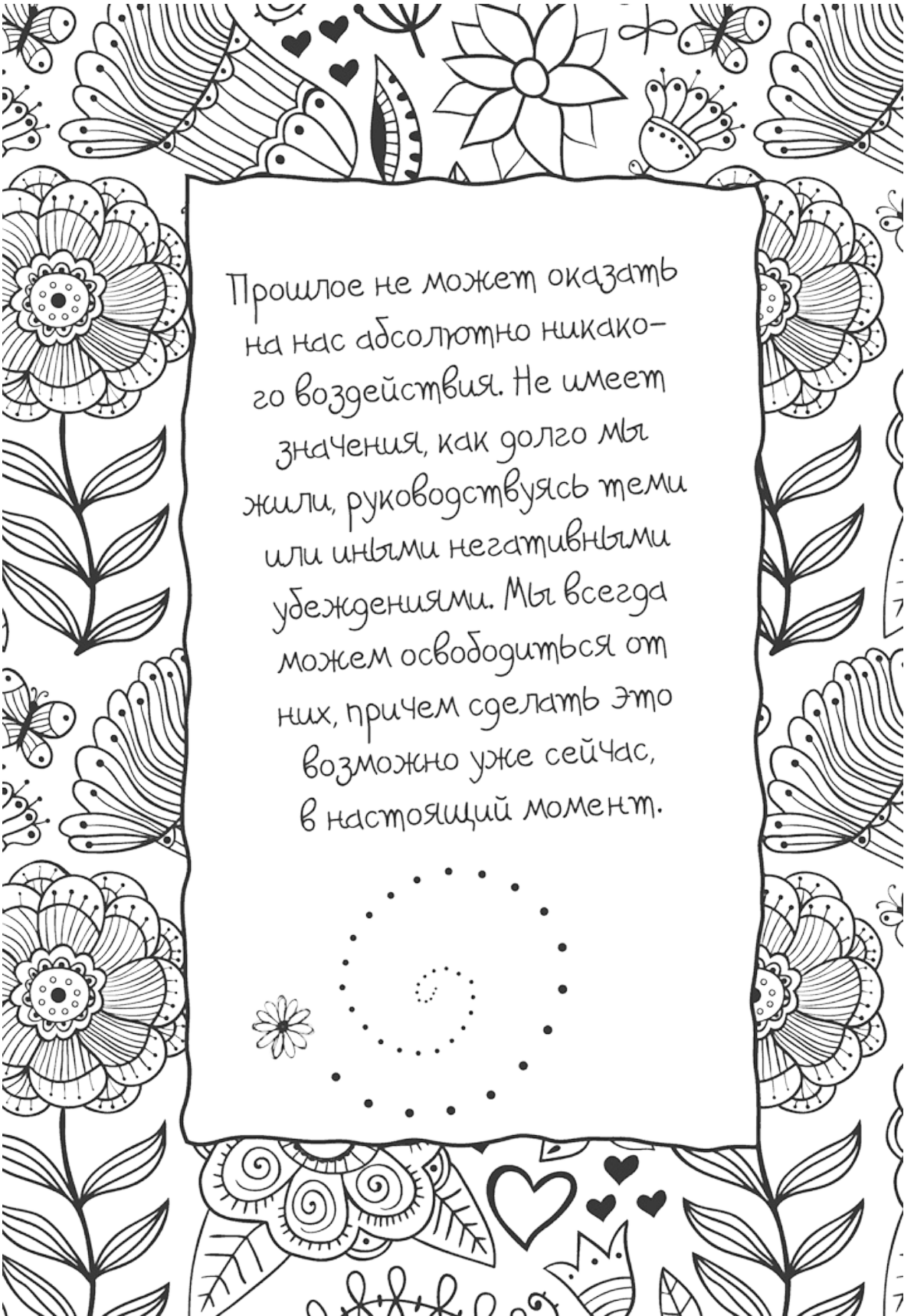
Всегда помните о том, что мы имеем дело исключительно с собственными мыслями, а мысли со временем могут изменяться. Перед нами открывается неограниченный простор для собственных мыслей, причем наиболее сильное воздействие на нашу жизнь оказывают те из них,

что возникают именно теперь, в настоящем.

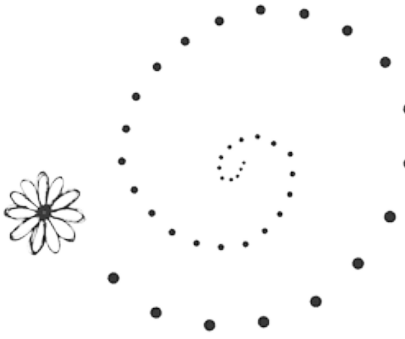
О чем вы думаете сейчас? Позитивны или негативны ваши мысли? Хотите ли вы, чтобы эти мысли оказали свое влияние на вашу будущую жизнь?

3. Будучи детьми, мы черпали огромную информацию о себе и вообще о жизни из реакций окружающих нас взрослых людей. Именно в то время и сформировалось большинство наших убеждений относительно того, кто мы есть, каких правил следует придерживаться в жизни, а чего, наоборот, стоит избегать. Если большую часть жизни вас окружали несчастные, запуганные люди, постоянно испытывавшие чувство вины или злобы, то знайте: вы почерпнули от них немало негативной информации как непосредственно о себе, так и об окружающем вас мире.

4. По мере взросления мы стараемся обновить многие из тех убеждений, что сформировались в нашем сознании под влиянием окружавшей нас в детстве обстановки. Многие из нас, например, пересматривают те отношения, которые установились в детские годы между ними и их родителями. Если в детстве вы часто подвергались критике со стороны взрослых, то и во взрослой жизни вы будете искать встречи с такими людьми, с которыми сможете продублировать свое прежнее поведение. Если же вас хвалили, любили и всячески ободряли в детстве, то именно такое поведение вы, скорее всего, и выберете как образец для дальнейшей жизни.



Прошлое не может оказать
на нас абсолютно никакого
воздействия. Не имеет
значения, как долго мы
жили, руководствуясь теми
или иными негативными
убеждениями. Мы всегда
можем освободиться от
них, причем сделать это
возможно уже сейчас,
в настоящий момент.



5. Я не заставляю вас обвинять в чем-либо своих родителей. Совсем нет. Все мы являемся жертвами тех людей, которые сами стали неминуемыми жертвами обстоятельств. Они не могли внушить нам те убеждения, которые были им незнакомы. Если ваша мать или ваш отец не знали, что такое любовь к самому себе, то вряд ли они могли научить вас этому. Они пытались поделиться с вами лишь той информацией, которой владели сами, причем желали, чтобы вы почерпнули от них как можно больше полезного для себя. Постарайтесь как можно лучше представить себе отношение к вам ваших родителей. Если вы хотите лучше понять своих родителей, узнайте у них об их собственном детстве.

Обратите внимание не только на то, что они расскажут вам, но и на то, какими чувствами и переживаниями будет сопровождаться их рассказ. О чем говорит вам язык их тела? Можете ли вы установить с ними зрительный контакт? Посмотрите прямо в глаза своему отцу или матери и определите, можете ли вы разглядеть в них их внутреннего ребенка? Он может промелькнуть перед вами всего на несколько секунд, однако даже этого времени часто оказывается достаточно для того, чтобы узнать о человеке много нового.

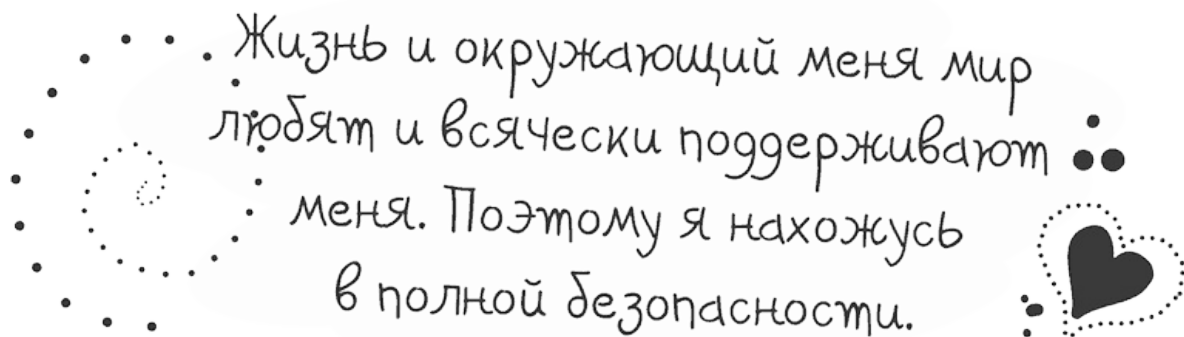
6. Я убеждена в том, что мы сами выбираем себе родителей. На мой взгляд, мы приходим на нашу землю в строго определенное время и во вполне определенном месте. Мы прибыли сюда, чтобы получить те знания, что возвысят нас духовно и вознесут на новую, более высокую ступень развития. Я верю в то, что мы сами выбираем свой пол, цвет кожи и страну, в которой будем жить. Мы сами выбираем себе и своих родителей в надежде на то, что они возвысят нас духовно в этой жизни.

7. Прежде всего мы сталкиваемся в жизни с собственными мыслями, а наши мысли способны изменяться. Независимо от того, с какой проблемой вам довелось столкнуться, все происшедшее с вами является лишь отражением ваших сокровенных мыслей. Даже чувство ненависти к самому себе – это всего лишь мысль, отражающая ваше отношение к себе. Эта мысль и порождает испытываемое вами чувство. Однако, не имея подобной мысли, вы не будете иметь и этого чувства. Мысли могут изменяться. Измените свои мысли, и тут же аналогичные изменения произойдут с вашими чувствами.

Прошлое не может оказать на нас абсолютно никакого воздействия. Не имеет значения, как долго мы жили, руководствуясь теми или иными негативными убеждениями. Мы всегда можем освободиться от них, причем сделать это возможно уже сейчас, в настоящий момент.

8. Верите вы этому или нет, но действительно мы сами выбираем собственные мысли. Мы можем по привычке многократно возвращаться к одной и той же мысли, делая вид, что ее выбор никоим образом не зависит от нас. Однако именно мы и только мы делаем свой первоначальный выбор. Например, мы можем отказаться от обдумывания тех или иных неприятных для нас мыслей. Вспомните, как часто вы гнали от себя позитивные мысли, имевшие отношение непосредственно к вам? Точно так же вы можете отказаться от обдумывания любых негативных мыслей, имеющих к вам то или иное отношение.

9. Самым сильным убеждением у всех, с кем мне доводилось работать, было следующее: «Я недостаточно хорош(а) собой!» Большинство из тех людей, с кем мне доводилось работать, страдают от испытываемого ими в той или иной мере чувства ненависти к себе или вины: «Я недостаточно хорош(а) собой», «Я делаю все не так, как мне следовало бы», «Я не заслуживаю этого» – вот наиболее распространенные жалобы обращающихся ко мне за помощью людей. Но давайте задумаемся над тем, для кого вы недостаточно хороши? И в соответствии с какими стандартами вы сделали для себя такое заключение?



10. На мой взгляд, негодование, критика, а также чувства вины и страха составляют причину большинства проблем, возникающих у нас в жизни. Выражая эти чувства, мы стараемся обвинить в своих неудачах других людей, снимая при этом ответственность с самих себя. Если мы и только мы сами отвечаем за все, происходящее с нами в жизни, значит, нам некого винить в своих неудачах. Что бы с нами ни случилось, все это является отражением наших внутренних взглядов.

Я не одобряю неправильного поведения других людей, однако именно наши взгляды и убеждения в большинстве случаев способствуют такому

поведению. Видимо, в вашем сознании кроется некая мысль, которая привлекает к вам именно таких людей. Если вам кажется, что окружающие вас люди постоянно злоупотребляют вашим отношением к ним или плохо относятся к вам, то, скорее всего, виной этому – некоторые ваши взгляды и убеждения. Постарайтесь изменить их, и отношение к вам окружающих людей тут же изменится в лучшую сторону.

11. В наших силах изменить свое отношение к прошлому. Все, что было, давно прошло, свершилось и уже не может быть изменено. Однако мы можем изменить свои мысли о прошлом. Очень глупо до сих пор продолжать винить себя за то, что кто-то давным-давно плохо обошелся с вами, а вы не смогли уладить возникший конфликт.

Если мы считаем себя беспомощными жертвами и убеждены в собственной неспособности хоть как-то изменить свою жизнь, то очень скоро весь окружающий нас мир проникнется этим убеждением и будет поддерживать нас в нем. Наши худшие взгляды о себе получают таким образом реальное подтверждение.

Если же мы будем считать себя и только себя ответственными за свою судьбу и жизнь, за все то хорошее и, так сказать, плохое, что с нами может произойти, то мы имеем возможность для духовного роста и можем перерасти любые свои прошлые проблемы и неудачи. Мы можем изменить себя. Мы можем стать по-настоящему свободными.

12. Путь к желанной свободе ведет через прощение. Мы, возможно, не знаем, как простить былые обиды, или вообще не хотим их простить; однако не стоит забывать о том, что процесс исцеления может начаться лишь тогда, когда мы действительно пожелаем простить всех своих обидчиков. Это обязательная составляющая процесса нашего исцеления: мы должны освободиться от тяжелого груза минувших лет и простить всех, кто когда-либо причинил нам боль и страдание.

Это совсем не означает, что я потворствую неправильному поведению других людей. Вовсе нет. Тем самым я хочу ускорить процесс вашего духовного исцеления. Прощение представляет собой избавление от былых обид и освобождение сознания от навязчивых мыслей в связи с этим. Все мы очень остро воспринимаем и переживаем свою собственную боль. Поэтому для большинства из нас бывает крайне трудно понять боль и страдания того человека, который дурно обошелся с нами. Тот, кого нам следует простить, так же, как и вы, испытывал душевную боль и страдания. Причем наши обидчики всего лишь выразили наши собственные мысли и убеждения о нас самих. Их поступок оказался наилучшим с точки зрения тех знаний и опыта, которыми они обладали в то время.

Когда люди обращаются ко мне, желая решить ту или иную проблему, я не расспрашиваю их подробно о том, что это за проблема – слабое здоровье, нехватка денег, сложные взаимоотношения с другими людьми или неумение проявить свой творческий потенциал, – я всегда воздействую на их сознание одинаково, заставляя полюбить себя.

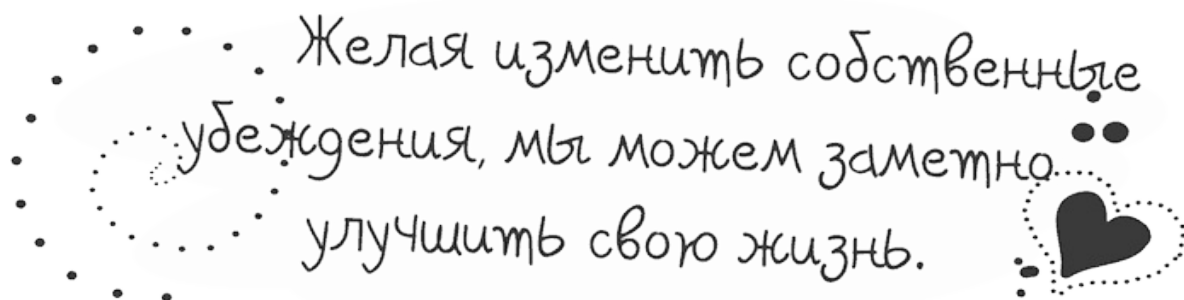
Я убеждена в следующем: когда мы действительно относимся к себе с любовью, принимаем себя такими, как есть, и одобряем все свои поступки и действия, в жизни нам начинает постоянно сопутствовать успех. Поэтому имейте в виду: принятие себя в настоящем и полное одобрение всех своих действий и поступков – основа для позитивных изменений во всех областях нашей жизни.

13. Благодаря своей любви к себе я никогда не стану критиковать себя ни за что. Ведь критика ограничивает нас в рамках тех наших убеждений, которые мы пытаемся изменить.

Попытайтесь относиться к себе с любовью и одобрением, и вы увидите, какие удивительные перемены произойдут с вами в скором времени. Вы критиковали себя на протяжении многих лет. Помогало ли это вам в жизни? Задумайтесь об этом.

Используемая терминология

Утверждения – любые высказывания (неважно, позитивные или негативные), которые мы будем делать по мере работы. Наши мысли часто несут в себе заведомо негативные утверждения, которые не способны привести ни к каким позитивным переменам в жизни. Примером тому может служить высказывание типа: «Я ненавижу этот старый автомобиль». Как бы вы ни старались, ни к каким позитивным изменениям в вашей жизни оно не приведет. А вот утверждение типа: «Я благословляю свой старый автомобиль и с любовью освобождаюсь от него. Я хочу стать обладателем нового, красивого и современного автомобиля и вполне заслуживаю этого», действительно открывает в нашем сознании каналы для воплощения собственного желания в реальность.



Составьте несколько позитивных утверждений о том, какой бы вы хотели видеть свою жизнь. Запомните при этом одно важное правило: составленные вами утверждения обязательно должны быть в **НАСТОЯЩЕМ ВРЕМЕНИ**, например, «я есть» или «я имею». Наше подсознание является нашим верным и послушным слугой, поэтому утверждения, составленные вами в будущем времени (типа «я хочу» или «я обязательно буду иметь»), так и останутся всего лишь вашими утверждениями, которые никогда не будут исполнены – вы будете постоянно откладывать их исполнение на потом.

Доктор Берни Сигель, автор бестселлера «Любовь, медицина и чудеса, которые возможно сотворить с их помощью», заявляет, что «наши утверждения представляют собой не отрицание настоящего, а надежду на будущее. Проникнув в сознание человека, они постепенно становятся все более и более правдоподобными, и, в конце концов, вообще могут стать реальностью».

Тренировка у зеркала – еще один прекрасный путь к обретению собственного духовного исцеления. Ведь зеркало способно отразить наши чувства, мысли и взгляды на нас самих. При помощи зеркала мы без труда можем выявить все, что нам требуется изменить в своей жизни, чтобы сделать ее счастливой.

Обычно я прошу людей каждый раз, когда они проходят мимо зеркала, внимательно смотреть в свои глаза и произносить какое-либо позитивное утверждение о себе. Наиболее быстрый и эффективный способ добиться того, чтобы высказанное утверждение стало частью вашего сознания, – это произнести его вслух, глядя при этом на себя в зеркало. Вы тут же сможете увидеть собственную реакцию на высказанное утверждение и при наличии внутреннего, подсознательного сопротивления своим словам предпримете ряд дополнительных мер для того, чтобы они стали частью вашего сознания.

Когда мы действительно относимся
к себе с любовью, принимаем себя
такими, как есть, и одобряем все
свои поступки и действия, в жизни
нам начинает постоянно сопут-
ствовать успех.



Поэтому во время чтения разделов и выполнения упражнений держите под рукой небольшое ручное зеркальце. Для выполнения отдельных основополагающих упражнений может быть использовано несколько большее по размеру зеркало.

Визуализация — это процесс использования собственных представлений и своего воображения для достижения желаемого результата. Если вы очень хотите, чтобы с вами что-то произошло, постарайтесь как можно подробнее представить себе все это. Например, если вы хотите переехать на новое место жительства, представьте ваш будущий дом или квартиру. Чем больше деталей будет в вашем представлении, тем лучше. Затем представьте себе, что ваша мечта уже сбылась, и вы действительно являетесь обладателем тех апартаментов, которые только что возникли в вашем воображении. Убедите себя в том, что вы действительно их заслуживаете. Представьте себе, например, что вы живете в собственном новом доме. Постарайтесь при этом, чтобы ваши представления были максимально отчетливыми. Знайте: допустить ошибку во время визуализации практически невозможно. Практикуйте занятия визуализацией как можно чаще, после чего обращайтесь к Высшему Разуму, сообщая ему обо всех достигнутых вами результатах и испрашивая у него разрешения на достижение наивысшего блага для себя. Визуализация в сочетании с позитивными утверждениями является одним из наиболее мощных способов собственного духовного исцеления.

Осознание собственных заслуг

Временами мы отказываемся предпринимать какие-либо меры, связанные с улучшением собственной жизни, считая, что не заслуживаем для себя такой «награды». В основе данного убеждения в большинстве случаев лежат взгляды, которые сформировались в нашем сознании еще в детские годы. Возможно, родители убеждали нас в детстве, что мы не получим того, чего желаем, если оставим недоеденный обед, не уберем свою комнату или не расставим по местам игрушки. Таким образом, в нашем сознании с детства укрепилась уверенность в недостижимости собственных желаний из-за того, что мы не заслужили их, и с годами нас все труднее разубедить в этом.

Имейте в виду: ваши бывшие «заслуги» никак не могут повлиять на изменение к лучшему вашей жизни. Главным препятствием на пути таких позитивных изменений является лишь ваше нежелание осознать и принять

их. Поэтому позвольте своему сознанию принять все то хорошее, что может с вами произойти, независимо от того, считаете вы это заслуженным для себя или нет.

Упражнение

Осознание собственных заслуг

Постарайтесь как можно более открыто и честно ответить на приведенные ниже вопросы. Ваши ответы помогут вам лучше осознать собственные заслуги перед жизнью.

1. Что вы хотели бы обрести из того, чего у вас сейчас нет?

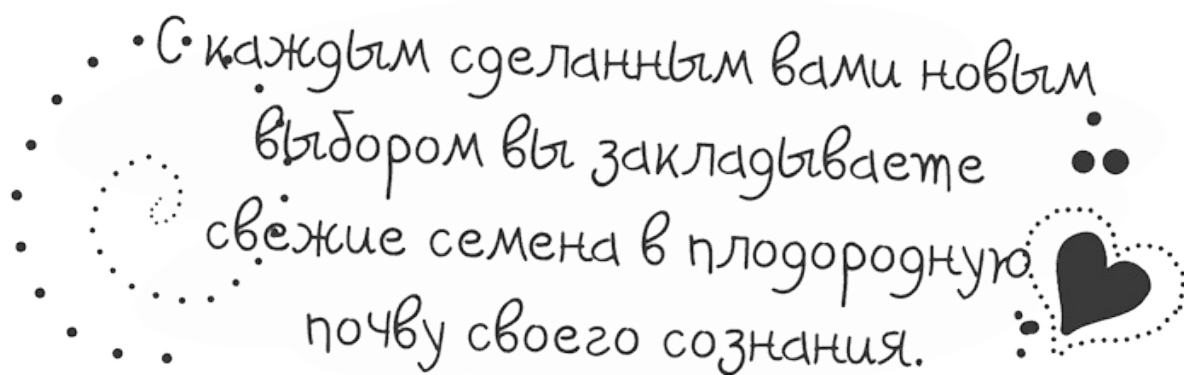
Постарайтесь ответить на этот вопрос как можно более конкретно и определенно.

2. Каких законов/правил придерживались в вашей семье, говоря о заслугах перед жизнью?

Что чаще всего говорили вам в детстве родители: «Ты не заслуживаешь этого» или «Ты действительно заслуживаешь всего самого доброго и хорошего, что может быть в жизни»? Как оценивали свои заслуги перед жизнью ваши родители? Вы обязательно должны были заработать себе поощрение, чтобы заслужить что-либо? Как вы относились к такому подходу своих родителей? Возможно, ваши родители лишали вас того, чего вы так страстно желали, если вы поступали не так, как они хотели?

3. Как вам кажется, заслуживаете вы хорошей жизни или нет?

Какие представления возникают при этом в вашем сознании? Возможно, вы ответите на этот вопрос так: «Сначала мне следует заработать для себя это право». Или так: «Для этого мне сначала следует немало потрудиться». Достаточно ли вы хороши для себя в настоящий момент? Сможете ли вы когда-либо в будущем стать для себя в своем восприятии достаточно хорошим человеком?



4. Вы заслужили право на жизнь?

Почему да? Или почему нет? Возможно, когда-нибудь в детстве родители внушали вам, что после совершенного поступка «вы заслуживаете одной лишь смерти». Если да, то не являлось ли это частью вашего религиозного воспитания?

5. Для чего вам следует продолжать жить?

Каковы ваши цели в жизни? Каким образом вы хотите их добиться?

6. Чего, на ваш взгляд, вы заслуживаете?

«Я заслуживаю любви, радости и всего самого хорошего, что есть в жизни». Или, наоборот, вы чувствуете себя настолько приниженным, что, с вашей точки зрения, не заслуживаете вообще ничего? Почему? На чем основано это ваше убеждение? Желаете ли вы сохранять его и далее в своем сознании? Чем бы вы хотели заменить его? Помните, ваши убеждения — это всего лишь мысли, а мысли могут со временем изменяться.

Ответив на приведенные выше вопросы, вы увидите, насколько сильно ваше влияние на оценку собственных заслуг перед жизнью. Для изменения своего восприятия попробуйте использовать следующий простой, но очень эффективный способ: постарайтесь изменить свои взгляды в данном вопросе с помощью позитивных утверждений, заменив ими свои прежние, негативные убеждения.

Изменение восприятия собственных заслуг перед жизнью

Я заслуживаю добра и счастья в жизни. Я заслуживаю всего самого хорошего. Не чего-либо, а именно всего самого хорошего, что только может произойти в жизни. Теперь я прохожу мимо любых негативных, ограничивающих мое сознание мыслей.

Я освобождаюсь от всех ограничений, наложенных на меня в детстве моими родителями. Я люблю и принимаю своих родителей, но желаю выйти за пределы установленных ими для меня ограничений. Я не принимаю близко к сердцу ни их критику, ни их убеждения, ограничивающие меня в моих действиях. Мою жизнь не связывают никакие страхи и предубеждения. Я больше не придерживаюсь никаких ограничений в своих делах и поступках.

Я убеждаю себя в том, что обладаю полной свободой действий. Мое сознание неуклонно расширяется, открывая все новые и новые горизонты, благодаря чему я могу по-разному видеть и воспринимать себя. Я желаю стать творцом своих обновленных мыслей и взглядов, связанных со мной и моей жизнью. Я знаю: эти обновленные взгляды вскоре приведут меня к новым свершениям.

Теперь я знаю и желаю еще раз подтвердить это: я обладаю всем могуществом нашей необъятной земли. Поэтому передо мной открывается множество путей для обретения счастья и процветания в жизни. Все они находятся прямо у моих ног. Я заслуживаю не просто жизни, а хорошей жизни. Я заслуживаю любви, большой и крепкой любви. Я заслуживаю хорошего здоровья. Я имею право на процветание и обретение гармонии в жизни. Я заслуживаю радости и счастья. Я имею право быть тем, кем могу и хочу быть, и я совершенно свободен (свободна) в этом своем выборе. Я заслуживаю гораздо большего, чем имею сейчас. Я заслуживаю всего самого хорошего, что только может быть в жизни.

Вселенная с радостью принимает эти мои новые убеждения. И я с радостью иду навстречу жизни, полной радости, счастья, удовольствий и признательности. Я действительно заслуживаю этого. И я принимаю это с большим удовольствием и радостью.

Часть 2

Кто вы? Каковы ваши убеждения

*Я взираю на себя глазами, полными любви,
поэтому чувствую себя в полной безопасности.*

Мне хотелось бы, чтобы каждый из вас обратил взоры на самого себя и на свои убеждения. Каждый из нас имеет немало положительных убеждений, в которые мы верим и желаем всячески поддерживать и укреплять их. Однако в каждом из нас есть и негативные убеждения, которые оказывают на нашу жизнь свое отрицательное воздействие. Мы не сможем изменить наших убеждений, каковы бы они ни были, если не узнаем в точности, какие эти убеждения. Внимательно изучите приведенные ниже утверждения и постарайтесь письменно выразить ваше отношение к каждому из них. Например, вы убеждены в том, что:

МУЖЧИНЫ...

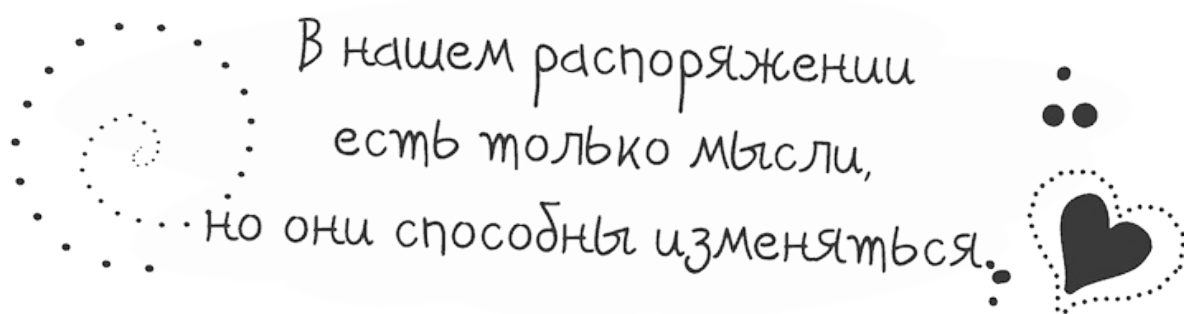
Мужчины сильные.
Мужчины властные, любят командовать.
Мужчины умные и сообразительные.

ЖЕНЩИНЫ...

Женщинам за выполненную работу платят меньше денег.
Уборка дома непременно входит в обязанности женщин.
Женщины мягкие и нежные.

ЛЮБОВЬ...

Любовь – достаточно легкомысленное чувство.
Мне нравится быть любимым(ой).
Любовь неизбежно сопряжена с потерями и горем.



СЕКС...

Секс – это приятная забава.

Заниматься сексом можно лишь после вступления в брак.

Секс сопряжен с чувством боли и неприятными ощущениями.

РАБОТА...

Работа – дело скучное и нудное.

Мои начальники – скупые, мелочные и крайне придирчивые люди.

Многие известные мне люди имеют хорошую работу.

ДЕНЬГИ...

Их никогда не хватает.

Я боюсь иметь дело с деньгами.

Деньги существуют для того, чтобы их тратить.

УСПЕХ...

Мне не суждено достичь успеха.

Успеха в жизни могут добиться лишь богатые люди.

Я могу добиться успеха лишь в каких-то незначительных делах.

НЕУДАЧА...

Неудачи постигают меня лишь тогда, когда я совершаю ошибки.

Постигшая меня неудача свидетельствует о допущенной мной ошибке.

Мы должны учиться на собственных неудачах.

БОГ...

Бог любит меня.

Я всегда пребываю наедине с Богом.

Я боюсь Бога.

А теперь – очередь за вами. Подумайте о том, что значат приведенные выше утверждения для вас, и постарайтесь изложить свои размышления в

письменном виде. Не ограничивайте себя при этом в своих размышлениях – чем пространнее они будут, тем лучше.

МУЖЧИНЫ...

ЖЕНЩИНЫ...

ЛЮБОВЬ...

СЕКС...

РАБОТА...

ДЕНЬГИ...

УСПЕХ...

НЕУДАЧА...

БОГ...

Теперь постарайтесь выявить те темы, ответы на вопросы которых оказались наиболее затруднительными для вас. Может быть, в ваших ответах на приведенные вопросы имеются какие-либо противоречия? На какое количество вопросов вы дали отрицательный ответ? Отметьте эти ответы звездочкой. Действительно ли вы хотите продолжать строить свою жизнь, основываясь на этих убеждениях? Постарайтесь как можно лучше осознать тот факт, что вы переняли эти убеждения от кого-то другого. А теперь, хорошенько осознав собственные убеждения, вы можете попробовать избавиться от тех, что посчитаете наиболее негативными.

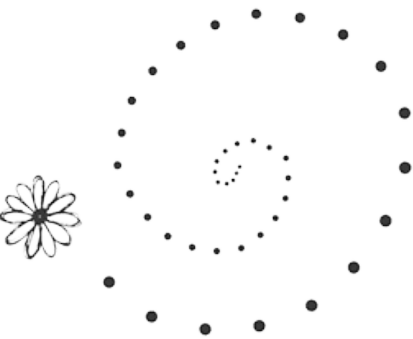
Упражнение

История вашей жизни

Возможно, именно сейчас настало время для написания краткой истории вашей жизни. Начните ее со своего детства. Не ограничивайте себя ни временем, ни пространством – чем более подробным окажется ваш рассказ, тем лучше.



Залогом изменения
жизни к лучшему
являются
положительная
самооценка
и безоговорочное
принятие самого себя
в настоящем.



Возможно, в вашем подсознании присутствуют и иные отрицательные убеждения, постоянно оказывающие на вас свое негативное воздействие. Постарайтесь лучше осознать, что это за убеждения. Неожиданно открывшаяся информация может крайне удивить и даже ошеломить вас. Какие мысли, связанные с вашими отрицательными убеждениями, оказались отражены в написанной вами истории? Каждая такая мысль, «вышедшая на поверхность», является поистине бесценным сокровищем. «Ага! Наконец-то мне удалось найти тебя! Ведь именно ты являешься источником многих моих тревог и бед. И вот теперь настал момент, когда я смогу избавиться от тебя и сделать свою жизнь значительно лучше и спокойнее».

Другие отрицательные убеждения, присутствующие в моем подсознании:

А теперь – самое время взять в руки небольшое зеркальце и взглянуть себе прямо в глаза, чтобы укрепиться в собственной готовности избавиться от всех застарелых отрицательных мыслей и убеждений. Глядя на себя в зеркало, дышите ровно и глубоко. Произнесите как можно громче и увереннее: «Я желаю избавиться от всех своих старых негативных мыслей и убеждений так, чтобы они больше никогда не досаждали мне и не портили мою жизнь». Повторите эти слова несколько раз.

Внутренний ребенок

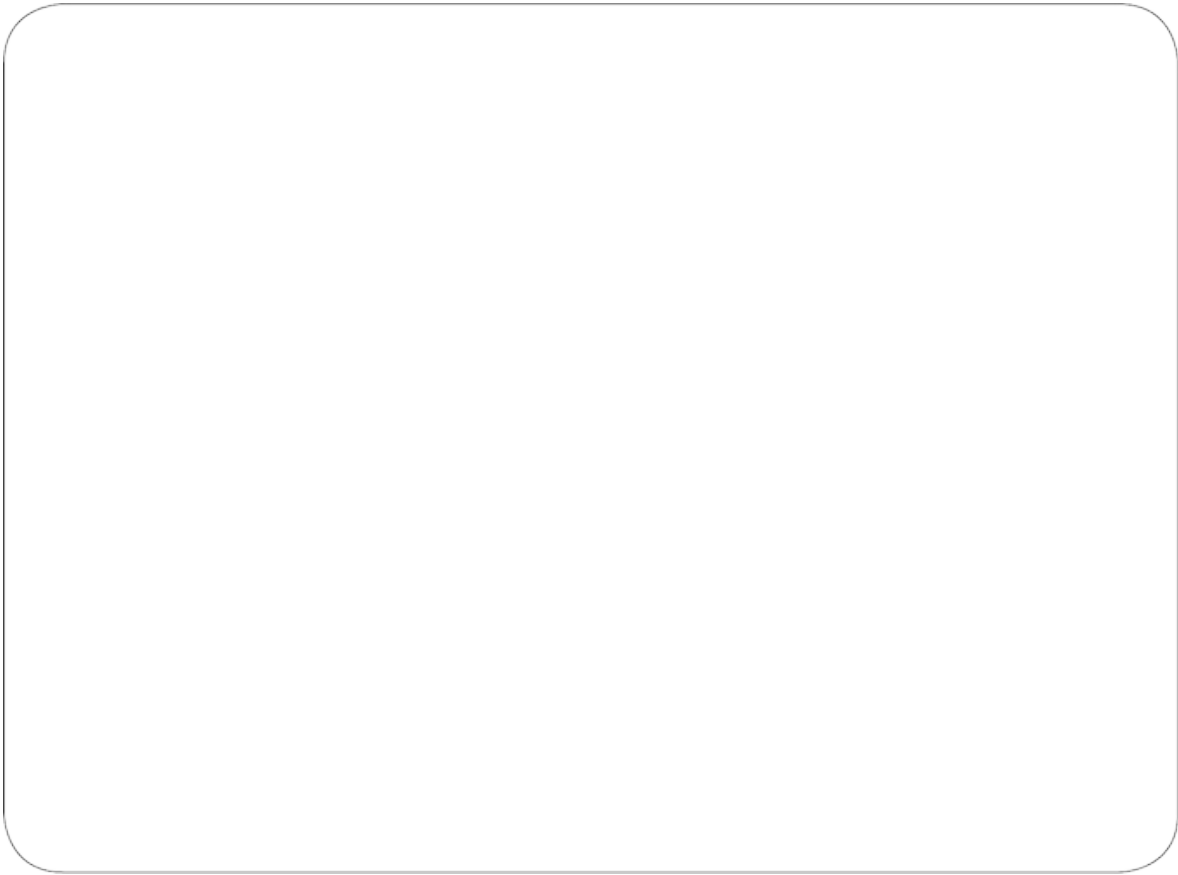
В душе каждого человека присутствует внутренний ребенок. Однако у многих из нас он оказывается настолько потерян и одиноким, что чувствует себя крайне забытым, загнанным в самый дальний угол нашей души. Чаще всего мы вступаем с ним в контакт лишь для того, чтобы высказать в его адрес какое-либо недовольство или критику. Что же тогда удивляться тому, что временами мы чувствуем себя столь несчастными? Ведь получается, что мы не можем обрести гармонию даже с самими собой, отвергая одну из неотъемлемых частей собственной души. Поэтому одним из существенных этапов нашего душевного исцеления является восстановление единства в душе, так, чтобы мы воспринимали себя целиком и полностью – такими, какие мы есть. Немного потренировавшись, мы научимся наконец принимать все без исключения части собственной души – даже те, которые до сих пор игнорировали и которыми до этого пренебрегали.

Изучите свое детское фото

Найдите какую-либо из своих детских фотографий. Если такой фотографии у вас не окажется, попросите родителей прислать вам ее. Внимательно всмотритесь в свое фото. Что в первую очередь бросается вам в глаза, когда вы смотрите на свое детское изображение? Возможно, вы испытываете радость или, наоборот, боль, досаду, гнев и страх. Нравится ли вам этот глядящий на вас с фотографии малыш? Можете ли вы определить свое отношение к нему и установить с ним связь? Для такого анализа я брала собственную фотографию, на которой была запечатлена в пятилетнем возрасте. Вглядываясь в свое изображение, я представляла, как постепенно расту и взрослею, превращаясь из маленькой девочки в 12–15-летнюю девушку. При этом я действительно видела себя совсем маленьким ребенком.

Напишите несколько слов о том, каким вы представляете своего внутреннего ребенка.

Создайте свой рисунок



Возьмите несколько цветных карандашей или фломастеров. Для создания рисунка вы можете использовать либо отведенное для этой цели пространство данной книги, либо отдельный лист бумаги. Изобразите себя в детском возрасте, создавая рисунок с помощью недоминирующей руки (то есть той, которой вы обычно не пишете).

О чем говорит вам этот рисунок? Какие цвета вы использовали для его создания? Что делает изображенный вами ребенок? Опишите созданный вами рисунок.

Разговор со своим внутренним ребенком

Теперь уделите немного времени разговору со своим внутренним ребенком. Постарайтесь узнать о нем как можно больше. Задайте ему, например, такие вопросы:

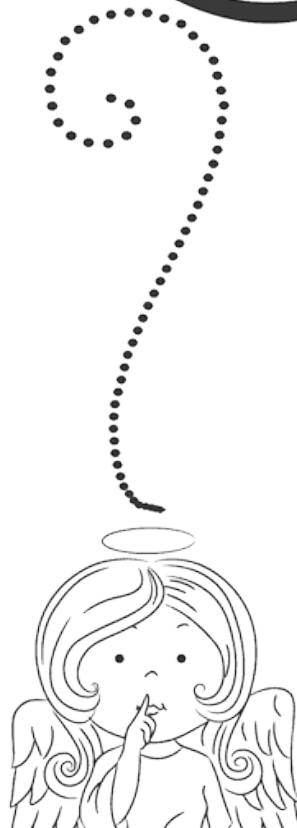
1. Что тебе нравится?

2. Что не нравится?

3. Что тебя пугает?

4. Как ты себя чувствуешь?

Научитесь лучше понимать себя,
свое духовное восприятие окружаю-
щего мира и собственными силами
всячески улучшать его, стараясь
избегать всего негативного, что
может испортить настроение
и осложнить жизнь.



5. Каковы твои потребности?

6. Что я могу сделать, чтобы ты чувствовал себя в полной безопасности?

7. Что я могу сделать, чтобы ты чувствовал себя счастливым?

Поговорите по душам со своим внутренним ребенком. Постарайтесь как можно лучше понять его. Заключите его в свои объятия и постарайтесь принять и полюбить. Проявите к нему внимание и позаботьтесь о нем, стараясь удовлетворить все его потребности. Постарайтесь убедить его в том, что независимо от жизненных обстоятельств вы всегда будете любить его и заботиться о нем. Представьте, как вы осчастливите тем самым своего внутреннего ребенка. Такие тренировки лучше всего проводить с закрытыми глазами.

Ключевые моменты

Я верю в то, что смогу улучшить свою жизнь.

Этот небольшой раздел, возможно, является самой важной частью данной книги. Периодически обращайтесь к нему в самые разные моменты своей жизни. Сделайте несколько небольших плакатов, на которых напишите текст приведенных ниже семи утверждений. Разместите эти плакаты всюду, где только вы сможете увидеть их, и по возможности чаще обращайтесь на них внимание. Постарайтесь запомнить написанные на них утверждения и сделать так, чтобы они стали неотъемлемой частью вашей жизни. Когда вы с этим справитесь, в вашей жизни произойдут значительные изменения в лучшую сторону.

Именно мы сами ответственны за все, что происходит с нами в жизни.

Каждая посещающая нас мысль влияет на наше будущее.

Каждому человеку следует всячески стремиться избавляться от таких отрицательно влияющих на его жизнь факторов, как негодование, постоянная критика всего и всех, чувство вины или ненависти по отношению к самому себе.

В нашем распоряжении есть только мысли, но они способны

изменяться.

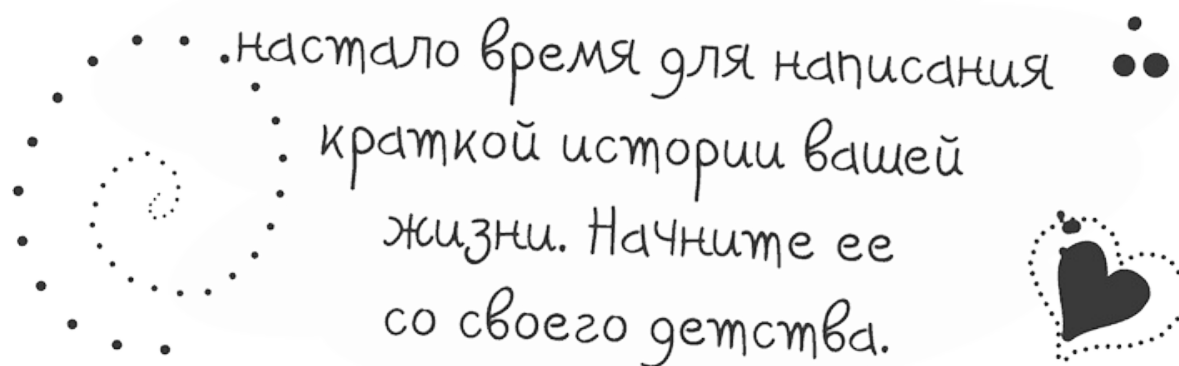
Мы должны освободиться от груза прошлых лет, простив всех, на кого затаили в душе обиду.

Залогом изменения жизни к лучшему являются положительная самооценка и безоговорочное принятие самого себя в настоящем.

Самое сильное воздействие на свою жизнь мы можем оказать именно в настоящий момент.

По мере выполнения приведенных в данной книге упражнений продолжайте периодически возвращаться к этим семи утверждениям. Ни в коем случае не доводите дело до того, чтобы ваши проблемы всецело поглотили вас. Конечно, разрешение имеющихся проблем – дело совсем не простое. Однако, согласившись с предложенными выше утверждениями и сделав их неотъемлемой частью своей жизни, вы почувствуете, что обрели невиданную ранее мощь и силу, благодаря которой многие проблемы будут решаться как бы сами собой. При этом вы коренным образом измените не только собственное самовосприятие, но и восприятие мира, в котором живете.

Возможно, именно сейчас
настало время для написания
краткой истории вашей
жизни. Начните ее
со своего детства.



Проблемы возникают не из-за окружающих нас людей и предметов; не определяют их и происходящие в нашей жизни события. Возникновение проблем связано лишь с нашим восприятием и реакцией на всех и все, что нас окружает. Так стоит ли винить в своих проблемах других? Ведь каждый человек сам в ответе за свою жизнь. Поэтому не стоит растрачивать свои силы понапрасну. Научитесь лучше понимать себя, свое духовное восприятие окружающего мира и собственными силами всячески улучшать его, стараясь избегать всего негативного, что может испортить

настроение и осложнить жизнь.

• Я хочу научиться лучше понимать себя.



Часть 3

Процесс духовного исцеления

Глава 1

Укрепление здоровья

*Я неуклонно слежу за своим здоровьем,
всячески сохраняя и поддерживая его.*

Анкета, позволяющая оценить состояние здоровья человека

Каждый год я болею простудными заболеваниями около трех раз.

Мой энергетический уровень сравнительно невысок.

Я медленно выздоравливаю после перенесенных заболеваний.

Меня постоянно беспокоят проявления аллергии.

Среди членов моей семьи есть люди, страдающие сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Болезни развиваются у меня буквально одна за другой.

У меня постоянно болит спина, причиняя мне значительные страдания.

Меня беспокоят непроходящие головные боли.

Я мучаюсь от боли в ногах.

Я испытываю значительные трудности с опорожнением кишечника, регулярно мучаясь от запора.

Очень часто я получаю различные травмы.

С какими из приведенных в этой анкете утверждений вы можете согласиться? А теперь давайте проанализируем наши убеждения, связанные с собственным здоровьем.

На мой взгляд, каждый из нас, сам того не сознавая, вносит свой определенный вклад в развитие тех или иных заболеваний. Ведь наше тело является отражением, зеркалом наших мыслей и убеждений. Наше тело всегда готово вступить с нами в диалог, чтобы поделиться своими нуждами и потребностями. Главное – не торопиться и внимательно прислушаться к его сообщениям. Ведь каждая клеточка нашего тела способна очень тонко и чутко реагировать на все наши мысли и чувства.

Сталкиваясь с тем или иным заболеванием, поразившим наше тело, мы

начинаем хвататься за любую соломинку, чтобы избавиться от поразившего нас недуга. Однако необходимо помнить о том, что добиться окончательного избавления от болезни можно лишь путем коренного изменения собственного сознания. Большинство людей не хотят признавать себя немощными и больными, поэтому они делают все возможное для решительной борьбы с недугом. Все болезни – это своего рода наши «учителя». Болезнь – это один из способов тела заявить нам о том, что в нашем сознании присутствует некая ложная идея. Это – свидетельство того, что некоторые из наших убеждений, действий или мыслей идут нам не на пользу. Тело как бы обращается к нам с мольбой, взывая: «Пожалуйста, обратите на меня внимание!»

Иногда люди действительно хотят быть больными. Например, в нашем обществе наличие у человека того или иного заболевания является законным способом избежать ответственности или неприятных ситуаций. Если мы не можем научиться говорить «нет», то нам, вероятно, придется выдумать такую болезнь, которая могла бы сказать «нет» за нас.

Несколько лет назад мне попала на глаза очень интересная заметка. Согласно приведенной в ней информации, всего 30 % больных следуют предписаниям своих лечащих врачей. Как отмечает доктор Джон Харрисон, автор прекрасной книги «Полюбите свою болезнь», многие люди обращаются к врачу лишь для того, чтобы избавиться от острых симптомов заболевания. Однако как только болезнь начинает немного стихать, они отказываются от дальнейшей борьбы за свое окончательное выздоровление, смиряясь с недугом. Между врачом и пациентом существует как бы негласное соглашение: врач согласен не продолжать лечение пациента, если тот будет заявлять об улучшении своего состояния, пусть даже и мнимом. При этом, к обоюдному удовлетворению, пациент оплачивает все медицинские услуги, обращаясь к врачу как к наиболее авторитетному и компетентному специалисту.

В действительности процесс подлинного исцеления организма достаточно сложен, ведь он затрагивает не только наше тело, но также разум и душу. На мой взгляд, невозможно полностью избавиться от болезни, если не устранить все связанные с ней эмоциональные и духовные проблемы – в этом случае недуг обязательно вновь заявит о себе.

Упражнение

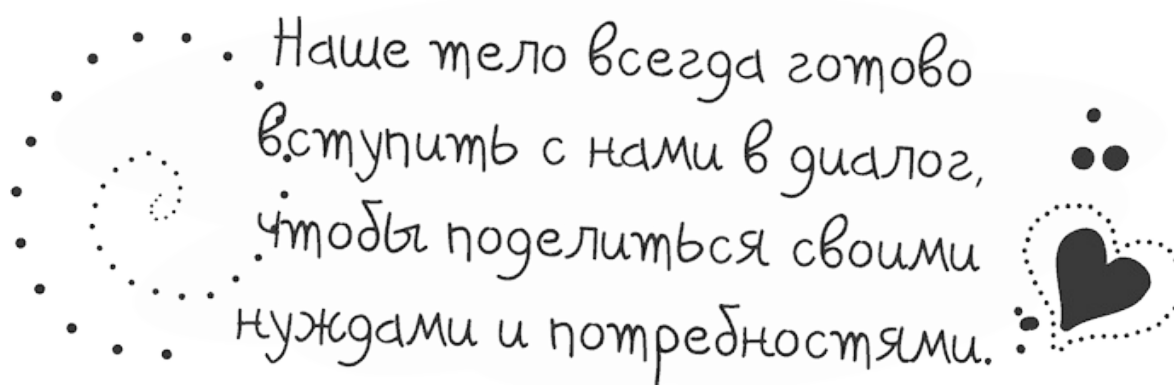
Выявление проблем, связанных со здоровьем

Вы желаете избавиться от ряда проблем, связанных с собственным здоровьем? Осознав, что именно вы хотите изменить в своем состоянии, прежде всего, заявите себе вслух об этом, произнесите следующие слова: «Я желаю избавиться от всего, что оказывает негативное влияние на мое здоровье». Повторяйте эти слова снова и снова. Произнесите их, глядя в зеркало на свое отражение. Повторяйте их всякий раз, думая о своем состоянии. Это – первый шаг на пути к собственному исцелению.

1. Перечислите все болезни вашей матери.

2. Перечислите все болезни вашего отца.

3. Перечислите все свои болезни.



4. Находите ли вы между своими болезнями и болезнями своих родителей какую-либо связь?

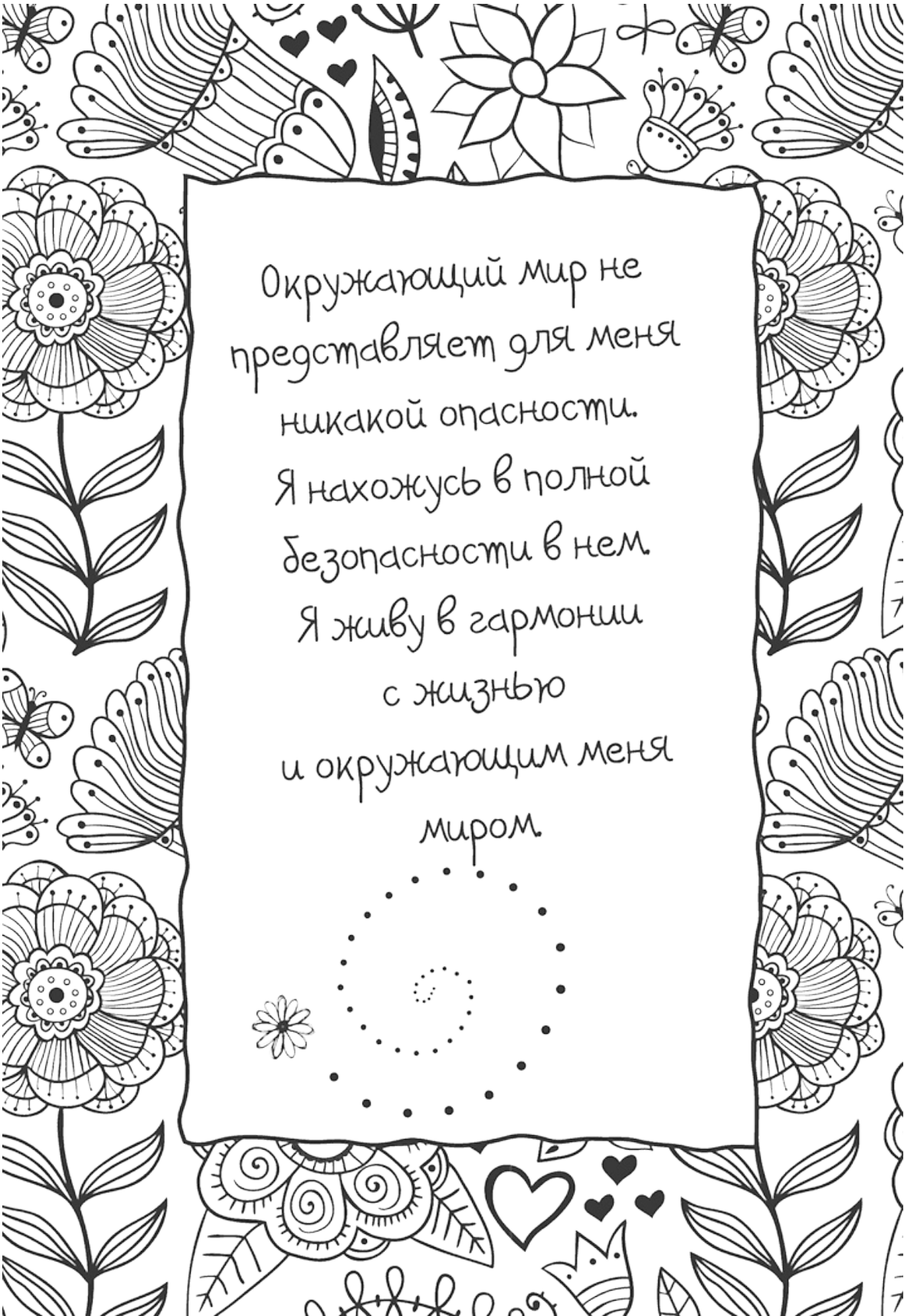
Упражнение

Здоровье и болезнь

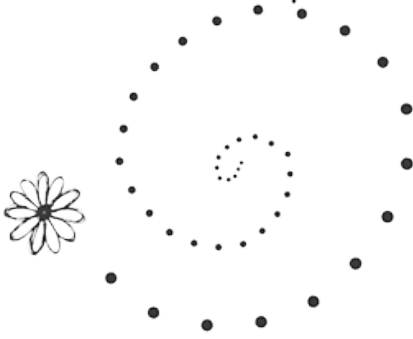
А теперь давайте проанализируем некоторые ваши убеждения, связанные со здоровьем и имеющимися болезнями. Для этого постарайтесь как можно более открыто и честно ответить на приведенные ниже вопросы.

1. Что вы помните о своих детских болезнях?

2. Что вы узнали от ваших родителей о болезнях?



Окружающий мир не
представляет для меня
никакой опасности.
Я нахожусь в полной
безопасности в нем.
Я живу в гармонии
с жизнью
и окружающим меня
миром.



3. Радовались ли вы чему-либо, когда болели в детстве, и если радовались, то чему именно?

4. Остались ли в вашем сознании какие-либо убеждения, связанные с пережитыми в детстве болезнями, которые оказывают на вас воздействие и сегодня?

5. Каков ваш вклад в сохранение и поддержание собственного здоровья?

6. Хотели бы вы изменить что-либо в состоянии своего здоровья? Если да, то каким образом вы собираетесь добиться этого?

Упражнение

Определение собственных убеждений, связанных с болезнью

Дополните приведенные ниже утверждения своими возможно более открытыми и честными ответами.

1. Я обычно заболеваю в результате...

2. Я начинаю плохо себя чувствовать, когда стараюсь избежать...

3. Когда я заболеваю, я всегда желаю...

4. Когда я болел(а) в детстве, моя мать всегда...

5. Во время болезни я больше всего опасюсь...

Упражнение

Выявление силы утверждений

А теперь давайте убедимся в том, какой силой обладают наши письменные утверждения. При изложении утверждений в письменном виде сила оказываемого ими действия многократно увеличивается. В

отведенном ниже месте напишите какое-либо положительное утверждение, связанное с вашим здоровьем, повторив его 25 раз. Такое утверждение вы можете либо составить самостоятельно, либо воспользоваться одним из приведенных ниже.

1. Процесс моего исцеления уже начался и идет вовсю.
2. Я с любовью и вниманием прислушиваюсь ко всем посланиям своего тела.
3. Мое тело, переполненное энергией и жизненной силой, излучает здоровье и радость.
4. Я выражаю признательность всем, от кого это зависит, за то, что природа одарила меня таким крепким здоровьем.
5. Всей своей жизнью я действительно заслужил(а) иметь хорошее здоровье.

Упражнение

Выявление собственной самооценки

Теперь настало время определить собственную самооценку. Ответьте на приведенные ниже вопросы, причем после каждого ответа запишите какое-либо позитивное утверждение, связанное с ним.

1. Могу ли я обладать хорошим здоровьем?

Пример ответа:

Нет. Болезни преследуют мою семью, передаваясь из поколения в поколение.

ВАШ ОТВЕТ:

Пример позитивного утверждения:

Я считаю, что вполне могу обладать хорошим здоровьем, и этот дар природы будет для меня вполне заслуженным.

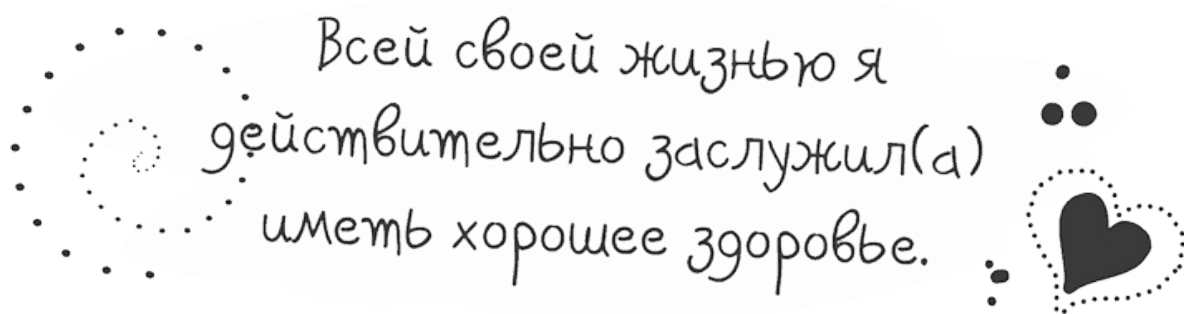
ВАШЕ УТВЕРЖДЕНИЕ:

2. Чего я больше всего опасаясь в связи со своим здоровьем?

Пример ответа:

Больше всего я боюсь того, что заболею.

ВАШ ОТВЕТ:



Пример позитивного утверждения:

Я ничего не боюсь, так как обладаю прекрасным здоровьем. Поэтому сейчас мне ничто не угрожает. Мое нынешнее состояние вызывает у окружающих подлинное восхищение.

ВАШЕ УТВЕРЖДЕНИЕ:

3. Какое влияние на мой организм оказывает высказанное выше убеждение?

Пример ответа:

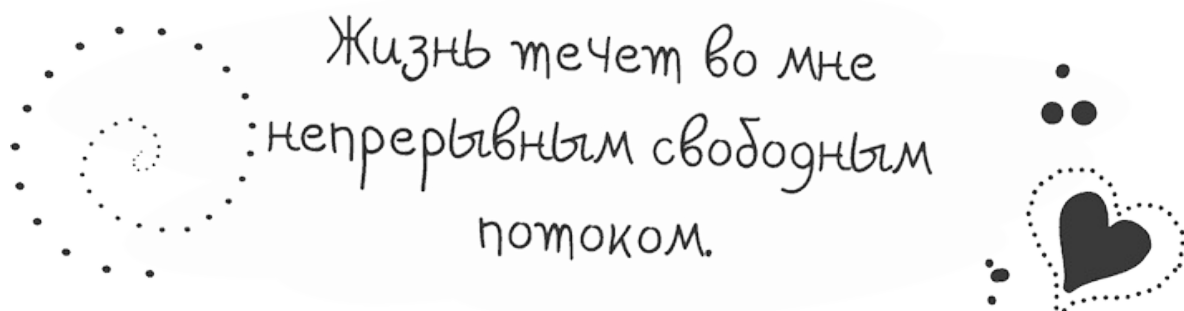
Я не считаю, что оно оказывает на меня какое-либо серьезное влияние.

ВАШ ОТВЕТ:

Пример позитивного утверждения:

Я достаточно уверен(а) в себе и никакие заболевания сейчас мне не угрожают. Никакие недуги ныне просто не могут омрачить мою жизнь.

ВАШЕ УТВЕРЖДЕНИЕ:



4. Что может произойти, если я откажусь от этого своего убеждения?

Пример ответа:

Мой организм стал бы лучше функционировать и быстрее расти.
ВАШ ОТВЕТ:

Пример позитивного утверждения:
Быть взрослым абсолютно безопасно.
ВАШЕ УТВЕРЖДЕНИЕ:

Проанализируйте собственные утверждения, сделанные вами при заполнении анкеты, приведенной в начале раздела, а затем сравните их с теми позитивными утверждениями, которые были вами даны при выполнении предыдущего упражнения. Именно эти позитивные утверждения и должны стать неотъемлемой частью вашего сознания, вытеснив из него любые убеждения, имеющие негативную окраску. Повторяйте их как можно чаще – в автомобиле, на работе, глядя на себя в зеркало или в любое другое время, особенно когда вы чувствуете, что отрицательные убеждения вновь начинают напоминать о себе, поглощая ваше сознание.

Таблица 1

Если вы убеждены в том, что:	Ваше позитивное утверждение должно быть следующим:
Каждый год я болею простудны- ми заболеваниями около трех раз	Я все время нахожусь в полной безопасности и под надежной охраной. Любовь окружает меня со всех сторон, защищая от всех недугов
Мой энергетиче- ский уровень сравнительно невысок	Меня просто перепол- няют кипучая энергия и энтузиазм
Я медленно выз- доравливаю после перенесенных заболеваний	Мой организм способен быстро восстаноить- ся после перенесенной болезни

Меня постоянно беспокоят проявления аллергии	Окружающий мир не представляет для меня никакой опасности. Я нахожусь в полной безопасности в нем. Я живу в гармонии с жизнью и окружающим меня миром
Среди членов моей семьи есть люди, страдающие сердечно-сосудистыми заболеваниями	Я обладаю прекрасным здоровьем и живу в полной гармонии с окружающим меня миром
Болезни развиваются у меня буквально одна за другой	В настоящее время я обладаю прекрасным здоровьем. А обо всех прошлых своих бедах и болезнях я хочу просто-напросто забыть
У меня постоянно болит спина, причиняя мне значительные страдания	Жизнь и окружающий меня мир любят и всячески поддерживают меня. Поэтому я нахожусь в полной безопасности

Меня беспокоят не проходящие головные боли	Мой разум и мое сознание пребывают в совершенно спокойном состоянии, меня ничто не беспокоит, и я прекрасно себя чувствую
Я испытываю значительные трудности с опорожнением кишечника, регулярно мучаясь от запора	Жизнь течет во мне непрерывным свободным потоком
Я мучаюсь от боли в ногах	Все совершаемые мной движения я выполняю легко и свободно, не ощущая при этом абсолютно никакой боли
Очень часто я получаю различные травмы	Я отношусь к своему телу с заботой и вниманием. Его нынешнее состояние доставляет мне подлинное наслаждение

Я даю себе установку на то, чтобы
мое здоровье продолжало оставаться
крепким, а вся моя жизнь продолжала
оставаться в полной гармонии
с окружающим меня миром.



Глава 2

Хорошее эмоциональное состояние

Право на положительные эмоции — неотъемлемое право каждого человека.

Анкета, позволяющая оценить эмоциональное состояние человека

Я постоянно испытываю беспокойство.

Я боюсь общения с людьми.

подавляющую часть времени я пребываю в полном одиночестве.

Я регулярно испытываю затруднения в выражении собственных чувств.

Очень часто я не могу совладать со своим характером.

Я не могу сосредоточить ни на чем свое внимание.

Все окружающие меня люди настроены против меня.

Я не могу самоутвердиться в жизни.

Я чувствую себя в жизни полным неудачником (неудачницей).

Я хочу спрятаться от окружающего мира за плотной занавесью.

Какие из перечисленных выше утверждений отвечают испытываемым вами чувствам? Возможно, для улучшения своего эмоционального состояния вам потребуется немного поработать над собой.

Эмоциональные проблемы являются одними из самых неприятных для большинства людей. Каждый человек время от времени испытывает раздражение, печаль, страдает от чувства одиночества, вины, повышенного

беспокойства или страха. Когда эти чувства поглощают все наше сознание и начинают подавлять все другие эмоции, наша жизнь заметно осложняется, становясь как бы полем эмоциональной битвы.

Каждому из нас очень важно уметь управлять собственными чувствами. Мы собираемся выставить их все напоказ? Или желаем скрыть одни и заострить внимание окружающих на других? А может быть, мы вообще злоупотребляем собственными чувствами?

Основной причиной неумения управлять своими чувствами во многих случаях является убеждение в том, что мы недостаточно хороши. Ведь хорошее эмоциональное состояние человека начинается именно с любви к себе. Когда мы безгранично любим себя и принимаем целиком и полностью, без каких бы то ни было исключений, и то хорошее и то плохое, что неизбежно присутствует в нас, мы способны начать изменяться.

Для принятия себя целиком и полностью, без каких бы то ни было исключений, очень важно освободить свое сознание от довлеющего над ним мнения других людей. Многие из того, что касается нас непосредственно и во что мы хотели бы верить, вообще говоря, не имеет под собой абсолютно никакого основания.

Например, несколько лет назад ко мне за помощью обратился молодой человек по имени Эрик. Он был изумительно красив и, работая моделью, сумел обеспечить себе вполне приличную жизнь. Молодой человек рассказал мне о том, что, когда он учился в гимназии, он постоянно мучился от комплекса неполноценности, считая свою внешность очень некрасивой.

Мы неоднократно встречались с Эриком, и наконец я поняла, что явилось причиной появления у него столь негативного убеждения относительно собственной внешности. Один живший неподалеку от него хулиган-мальчишка частенько называл его обидным словом «урод». Этот парень постоянно угрожал Эрику и нередко завязывал с ним драки. Эрик всячески старался избежать встреч с этим мальчишкой и, чтобы чувствовать себя в полной безопасности, начал даже прятаться от него. Однако зароненная в его сознание мысль о том, что он недостаточно хорош собой, стала быстро расти и крепнуть. Вскоре он действительно стал считать себя уродом.

Благодаря длительным тренировкам у зеркала, обостренному чувству самолюбия и созданным в ходе нашей совместной работы позитивным утверждениям восприятие Эриком самого себя заметно улучшилось. Временами его еще продолжало посещать чувство беспокойства

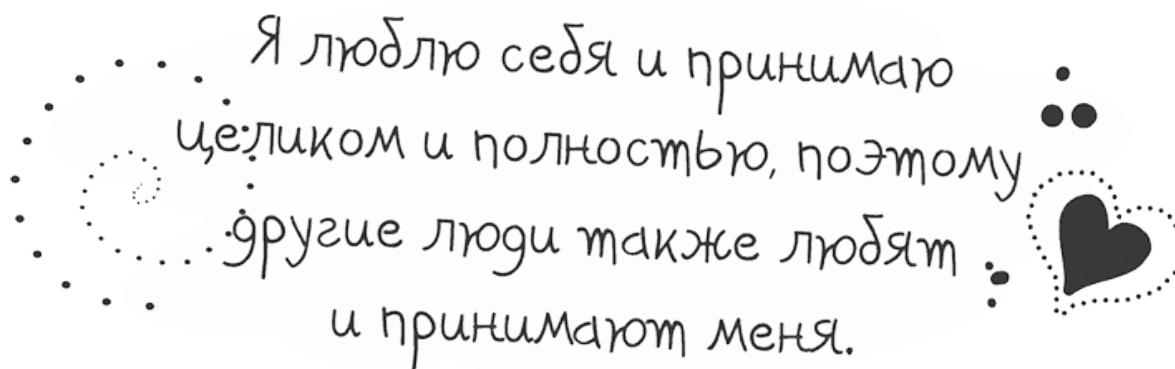
относительно собственной внешности, но теперь, не один день поработав над собой, молодой человек научился быстро справляться с ним и вполне овладел приемами восстановления собственного душевного равновесия.

Помните: в основе развития у человека комплекса неполноценности лежат его негативные мысли и взгляды на самого себя. Однако сами по себе эти мысли не могут оказать на нас никакого влияния, если только мы своими руками не «поможем» им в этом. Ведь наши мысли – это всего лишь набор слов, соединенных в единое целое. Сами по себе они совершенно ничего не значат. Только МЫ сами способны придать им то или иное, вполне определенное значение. При этом особое внимание мы обращаем на неоднократно доходившую до нашего сознания отрицательную информацию. Мы начинаем верить в худшее из того, что слышали о себе от окружающих. И, в конце концов, основываясь на полученной информации, именно мы выбираем, какое значение придать собственным мыслям и чувствам.

Независимо от той боли, которая была вам ранее причинена, старайтесь концентрировать свое внимание исключительно на тех мыслях, которые поддерживают и подпитывают вас своей энергией.

Тренировка у зеркала

Вы убеждены, что заслуживаете мира и покоя в своей эмоциональной жизни? Если вы не обладаете таким убеждением, то вряд ли вам удастся обрести его. Внимательно посмотрите на себя в зеркало и произнесите: «Я заслуживаю мира и покоя в душе и желаю обрести их прямо сейчас, в эту минуту». Повторите эти слова несколько раз.



1. Какие чувства вы испытываете, произнося эти слова?

2. Какие ощущения испытывает при этом ваше тело?

3. Улучшилось или нет ваше эмоциональное состояние с началом тренировок?

Если вы продолжаете испытывать какие-либо негативные ощущения, произнесите: «Я хочу избавиться от всего того, что мешает моему сознанию хорошо и спокойно себя чувствовать. Я имею полное право на спокойствие и комфорт в душе».

Регулярно повторяйте эту фразу до тех пор, пока ваше сознание не проникнется ею, и она не станет вашим убеждением. Обычно произносимые слова становятся нашими убеждениями при их регулярном повторении в течение нескольких дней. Некоторые из предлагаемых в этой книге упражнений могут поначалу показаться вам наивными и смешными. У вас даже может возникнуть вопрос: «Как с помощью этих упражнений можно изменить себя и свое состояние?» Поверьте мне: это действительно возможно. Мне приходилось неоднократно наблюдать действие этих упражнений на различных по складу своего характера и темпераменту людей. Сделайте всего один шаг навстречу себе – и вы увидите, какие чудеса с вами начнут происходить.

Упражнение

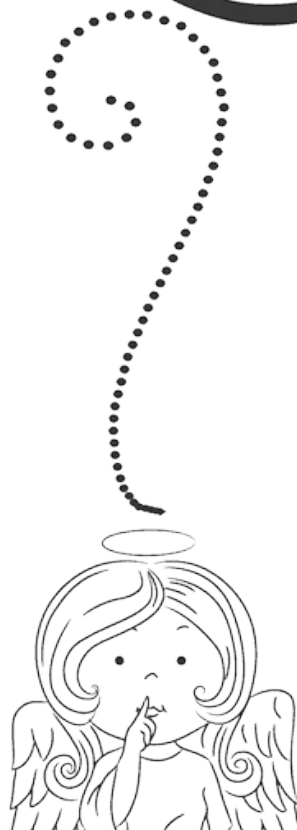
Насладитесь своим внутренним ребенком

Испытывая беспокойство или страх, мешающие нам нормально жить и работать, мы нередко утрачиваем связь с нашим внутренним ребенком, как бы забывая о нем. Подумайте о том, как вы можете восстановить эту утраченную связь. Что вы можете сделать для того, чтобы вновь получить наслаждение от общения с ним? Что вы можете сделать **ИМЕННО ДЛЯ СЕБЯ**, чтобы улучшить свое эмоциональное состояние?

Перечислите 15 способов, пользуясь которыми вы могли бы насладиться общением со своим внутренним ребенком. Например, вы можете испытывать наслаждение при чтении хороших книг, во время просмотра кинофильмов, работы в саду, от ведения дневника или даже просто от приема расслабляющей горячей ванны. А как вы относитесь к детским забавам? Не спешите с ответом и хорошенько подумайте. Как вы смотрите на то, чтобы пробежаться босиком по песчаному пляжу или

отправиться на детскую площадку и немного покачаться там на качелях? А может быть, вы захотите нарисовать какую-нибудь красочную картину цветными карандашами или просто влезть на дерево и немного посидеть там, глядя на все свысока? Перечислив все, что может доставить вам удовольствие и наслаждение, постарайтесь ежедневно радовать себя, воплощая по одному из пунктов составленного вами списка. Очень скоро вы почувствуете, что ваше эмоциональное состояние начнет быстро улучшаться.

Когда мы безгранично любим себя
и принимаем целиком и полностью,
без каких бы то ни было исключе-
ний, и то хорошее и то плохое, что
неизбежно присутствует в нас, мы
способны начать изменяться.



Еще раз внимательно всмотритесь в составленный вами список. Ежедневно воплощая в реальность по одному из его пунктов, вы доставите немало удовольствия и наслаждения как себе, так и своему внутреннему ребенку. Очень скоро вы ощутите восстановление утраченной связи между вами и вашим внутренним ребенком.

Упражнение

Составление перечня благодарностей

Вы хотите выразить свою благодарность кому-либо или чему-либо? Как вы начинаете свой день? Какие первые слова вы произносите утром? Позитивны они или негативны? Я трачу примерно 10 минут на выражение признательности за все то хорошее, что есть у меня в жизни. Перечислите, по крайней мере, 10 причин высказать свою благодарность кому-либо или чему-либо. Составление такого перечня может занять у вас целый месяц. Не беспокойтесь – вас ничто не ограничивает во времени. Более того, вы всегда можете добавить что-либо новое к своему уже составленному ранее списку. Закройте глаза и хорошенько подумайте, прежде чем браться за составление такого перечня.

Упражнение

Выявление позитивных чувств и ощущений

Теперь давайте обратим внимание на собственные чувства и ощущения. Ниже напишите 50 позитивных высказываний о себе. Во время выполнения этого упражнения обращайтесь особое внимание на собственные чувства и ощущения. Испытываете ли вы какое-нибудь внутреннее сопротивление во время составления таких высказываний? А может быть, вам просто-напросто трудно увидеть себя в положительном свете? Не отчаивайтесь и продолжайте настойчиво двигаться вперед! Вспомните только, какой огромной мощью и силой обладает каждый из нас!

...Посмотрите на себя в зеркало
и произнесите: «Я заслуживаю мира
и покоя в душе и желаю обрести их
прямо сейчас, в эту минуту».



Снова обратитесь к анкете, приведенной в начале раздела, повторив ее на следующей странице. Только теперь постарайтесь найти позитивные утверждения, соответствующие каждому из высказанных вами ранее убеждений. Именно эти позитивные утверждения и должны стать неотъемлемой частью вашего сознания, вытеснив из него любые убеждения, имеющие негативную окраску. Чтобы добиться этого, ежедневно повторяйте составленные вами позитивные высказывания – в этом случае вы очень быстро добьетесь желаемого результата.

Таблица 2

Если вы убеждены в том, что:	Ваше позитивное утверждение должно быть следующим:
Я постоянно испыты- ваю беспокойство	Моя душа пребывает в мире и покое
Я боюсь общения с людьми	Я люблю себя и принимаю целиком и полностью, без каких бы то ни было ис- ключений, поэтому другие люди также любят и при- нимают меня
Подавляющую часть времени я пребываю в полном одиночестве	Я нахожусь в полной безопасности, поэтому мне ничто не угрожает
Я регулярно испы- тую затруднения в выражении соб- ственных чувств	Я выражаю свои чув- ства легко и свободно
Очень часто я не могу совладать со своим характером	Я пребываю в гармонии с собой, с окружающим миром и с жизнью

Я не могу сосредоточить ни на чем свое внимание	Мое внутреннее зрение совершенно ясно и ничем не затуманено
Все окружающие меня люди настрое- ны против меня	Я притягиваю к себе окружающих, и все они испытывают ко мне только чувство любви
Я не могу самоут- вердиться в жизни	Я люблю себя таким (та- кой), как я есть, и считаю, что занимаю достойное место в жизни
Я чувствую себя в жизни полным неудачником (полной неудачницей)	Я постоянно добиваюсь успеха в жизни
Я хочу спрятаться от окружающего мира за плотной занавесью	Я хочу избавиться от всех своих застарелых страхов и опасений и открыто смотреть на окружающий меня мир

... Я даю себе установку на то, 
... чтобы расслабиться и избавиться от
всего того, что негативно сказывается
на моем эмоциональном состоянии.



Глава 3

Страхи и фобии

Страхи – это всего лишь наши негативные мысли, от которых при желании мы всегда можем освободиться.

Анкета, позволяющая оценить наличие у человека страхов и фобий

Я боюсь покидать свой дом.

Я опасюсь того, что все принимаемые мной решения так и окажутся невыполнимыми.

Чем старше я становлюсь, тем больше пугает меня мой возраст.

Меня пугает общение с окружающими людьми.

Я боюсь летать в самолетах.

В моем сознании часто возникает вопрос: что случится со мной, если я стану бездомным?

Необходимость управлять автомобилем действует на меня просто пугающе.

Я боюсь, что перед смертью мне доведется испытать сильные мучения и боль.

Я боюсь одиночества.

Я никогда не смогу смело взглянуть в лицо старости.

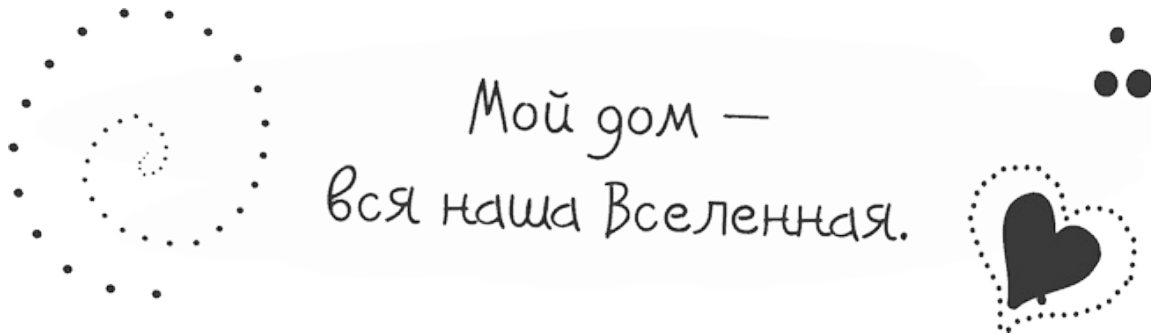
С какими из приведенных выше утверждений анкеты вы полностью согласны? А теперь давайте посмотрим, откуда же берутся все наши страхи и опасения.

На мой взгляд, в любой ситуации человек оказывается перед выбором между ее принятием с радостью и любовью и страхом перед ней. Мы опасаемся как возможных изменений в нашей жизни, так и того, что никаких позитивных изменений с нами не произойдет; мы испытываем страх перед будущим и боимся взять на себя смелость в принятии того или иного окончательного решения. Мы опасаемся как предстоящей интимной близости, так и того, что останемся в жизни совершенно одинокими. Мы боимся того, чтобы люди узнали больше о нас самих, о наших потребностях и нуждах. Более того, мы боимся забыть все то негативное, что случилось с нами ранее, и бережно храним память о нем, унося ее с собой в будущую жизнь.

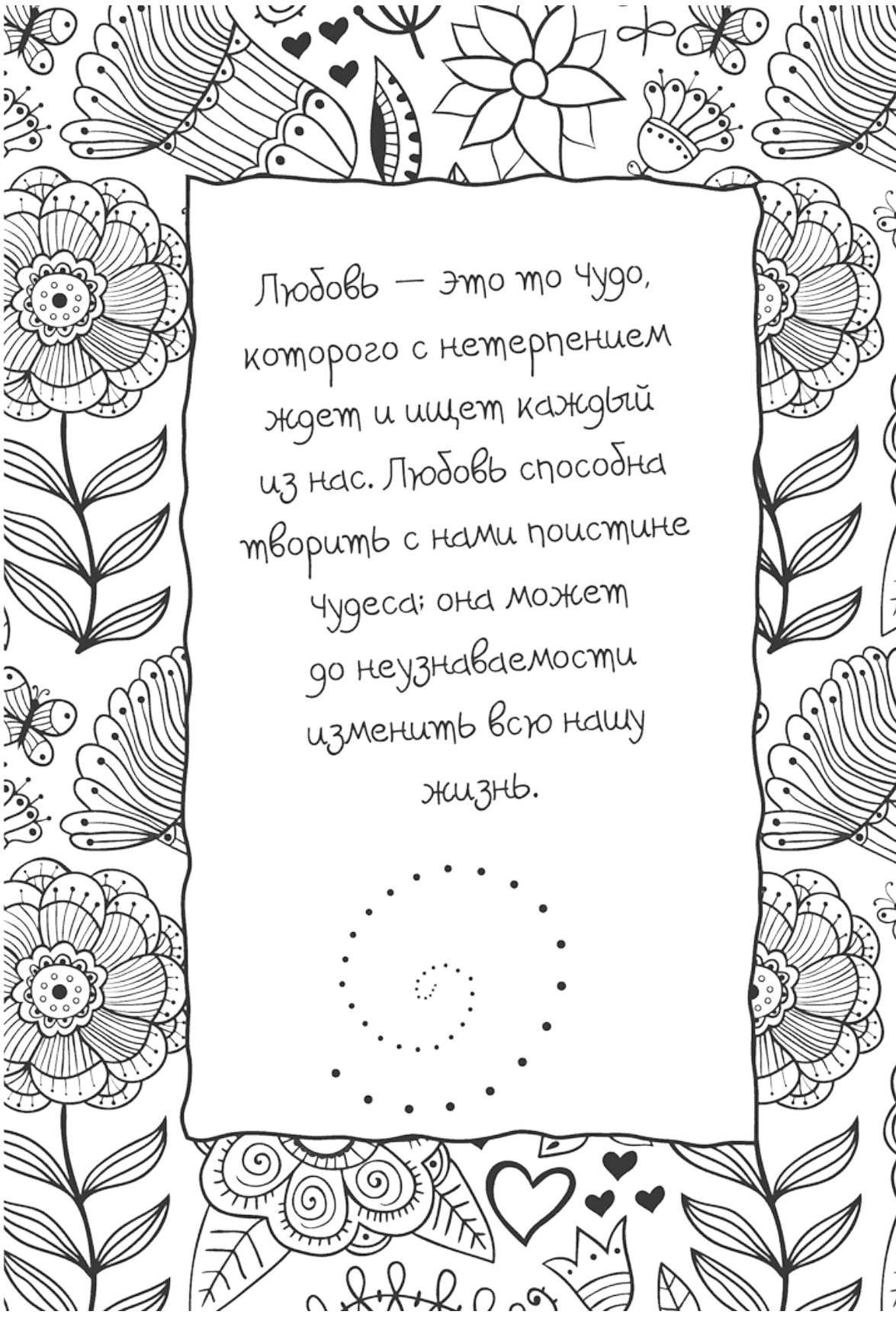
Чувство любви является прямой противоположностью всем нашим

опасениям и страхам. Любовь – это то чудо, которого с нетерпением ждет и ищет каждый из нас. Любовь способна творить с нами поистине чудеса; она может до неузнаваемости изменить всю нашу жизнь. Говоря эти слова, я имею в виду лишь настоящую любовь, без примеси тщеславия или высокомерия, которые оказываются сродни нашим страхам. Я говорю о бережном, уважительном отношении человека к самому себе и о его огромной признательности за все, чем наделила его природа.

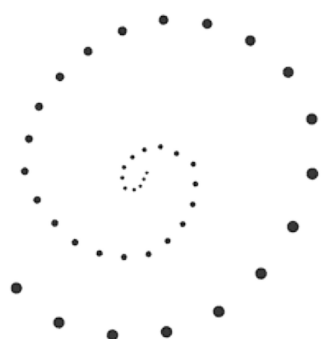
Как можно чаще напоминайте себе о том, что, испытывая страх перед кем-либо или чем-либо, вы утрачиваете любовь к себе и веру в себя, начинаете чувствовать себя «недостаточно хорошим» человеком. Находясь в таком состоянии, вы вынуждены принимать те или иные решения. Но как же вы сможете принять правильное для себя решение, когда вы совершенно не уверены в себе и в своих силах?



Сьюзен Джефферс в своей прекрасной книге «Чувство страха и борьба с ним» заявляет: «Каждый человек, сталкиваясь в жизни с чем-то новым, незнакомым для него, испытывает чувство страха. Однако в большинстве случаев это чувство не является препятствием в жизни – люди предпринимают те или иные действия, несмотря на испытываемые ими опасения, и добиваются успеха. Следовательно, можно сделать вывод о том, что страх не является слишком большим препятствием в жизни человека». Продолжая свои рассуждения, она говорит о том, что проблему для человека представляют не его опасения и страхи сами по себе, а именно попытки справиться с ними, сдержать их. Такие попытки человек может предпринимать, либо чувствуя в себе силы справиться со своими опасениями и страхами, либо признавая свою полную беспомощность перед ними.



Любовь — это то чудо,
которого с нетерпением
ждет и ищет каждый
из нас. Любовь способна
творить с нами поистине
чудеса; она может
до неузнаваемости
изменить всю нашу
жизнь.



Сначала мы начинаем думать о наличии той или иной проблемы, опасаться столкновения с ней, и лишь затем мы действительно сталкиваемся с ней. Однако главная проблема все-таки кроется в нас самих, и заключается она в заниженной самооценке, в том, что мы чувствуем себя «недостаточно хорошими».

Постарайтесь убедить себя в том, что в любую минуту нашей жизни мы являемся самым совершенством; мы всегда красивы и склонны вносить в свою жизнь лишь те изменения, которые могут пойти нам на пользу. Мы прилагаем все свои усилия, умения и знания, чтобы как можно лучше выполнить любые действия. С возрастом мы меняемся все сильнее и сильнее, становимся все совершеннее и лучше.

Упражнение

Избавьтесь от своих страхов и опасений

Читая текст этого упражнения, сделайте глубокий вдох и выдох, позволяя накопившемуся напряжению покинуть ваше тело. Расслабьте мышцы, располагающиеся непосредственно под кожей головы, а также мышцы лба и лица. Приступая к выполнению этого упражнения, вы должны полностью избавиться от накопившегося напряжения. Постарайтесь лучше расслабить язык, горло и плечи. Держа в руках эту книгу, постарайтесь как можно лучше расслабить кисти рук и предплечья. Сделайте это именно сейчас. Расслабьте спину, живот и область таза. Расслабьте ноги и стопы. Успокойте дыхание.

Вы чувствуете, какие значительные изменения происходят в вашем теле по мере чтения этого раздела? Все эти изменения начали происходить с вами, как только вы избавились от накопившегося напряжения. Обратите внимание на то, какой совершенно ненужный груз вынуждено ежедневно выдерживать ваше тело! При этом ваше сознание неизбежно вынуждено выдерживать аналогичную, причем совершенно ненужную для него нагрузку.

Я нахожусь в полной безопасности
и с удовольствием принимаю все
те перемены, с которыми мне
предстоит столкнуться в жизни.



Полностью расслабившись и приняв удобное положение тела, громко произнесите, обращаясь непосредственно к себе: «Я хочу избавиться от груза напряжения, накопившегося в моем теле и сознании. Я освобождаюсь от него. Я избавляюсь от того напряжения, которое копилось во мне долгие годы жизни. Накопившееся во мне напряжение постепенно покидает меня. Я освобождаюсь от всех своих страхов и опасений. Я избавляюсь от накопившегося во мне чувства гнева. Я освобождаюсь от накопившегося во мне чувства вины. Я избавляюсь от всех своих печалей. Я освобождаюсь от всех своих былых ограничений в жизни. Я избавляюсь от всего, что мешает мне жить, и обретаю в душе мир и покой. Я пребываю в гармонии со своей душой и телом. Я пребываю в гармонии с окружающим меня миром и жизнью. Я — в полной безопасности».

Проделайте это упражнение два или три раза. Почувствуйте ту легкость и непринужденность, с которой вы избавляетесь от тяготившего вас груза прошлых лет. Повторяйте это упражнение всякий раз, когда ваше сознание заполняют мысли об имеющихся проблемах и трудностях в жизни. Совсем немного усилий — и вы научитесь с легкостью избавляться от любых проблем. Освоив это упражнение, вы можете выполнять его далее где угодно в любое время суток. Ведь вы будете в состоянии полностью расслабиться в любой ситуации.

Упражнение

Выявление страхов и позитивных утверждений, помогающих в борьбе с ними

После каждого упомянутого ниже тематического раздела запишите,

чего вы больше всего боитесь в данной области. Затем подумайте о позитивном утверждении, которое наиболее эффективно помогло бы вам в борьбе с вашими опасениями.

1. Карьера.

Пример описания:

Я боюсь, что никто никогда не сможет оценить меня по достоинству.

ВАШЕ ОПАСЕНИЕ:

Пример позитивного утверждения:

Все мои коллеги по работе высоко оценивают меня.

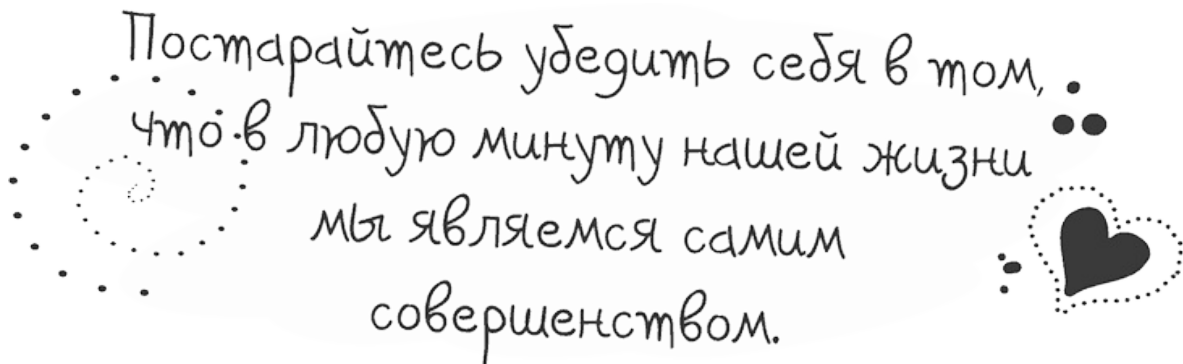
ВАШЕ УТВЕРЖДЕНИЕ:

2. Жизненная ситуация.

Пример описания:

Я никогда не буду иметь собственного жилья.

ВАШЕ ОПАСЕНИЕ:



Пример позитивного утверждения:

Сейчас я живу в прекрасном доме, и такая жизнь меня вполне устраивает.

ВАШЕ УТВЕРЖДЕНИЕ:

3. Семейные отношения.

Пример описания:

Мои родители не смогут принять меня таким (такой), как я есть.

ВАШЕ ОПАСЕНИЕ:

Пример позитивного утверждения:

Я люблю и всецело принимаю своих родителей, и они в свою очередь любят и принимают меня целиком и полностью, без каких бы то ни было исключений.

ВАШЕ УТВЕРЖДЕНИЕ:

4. Деньги.

Пример описания:

Я боюсь лишиться всех своих денег и провести остаток дней в бедности.

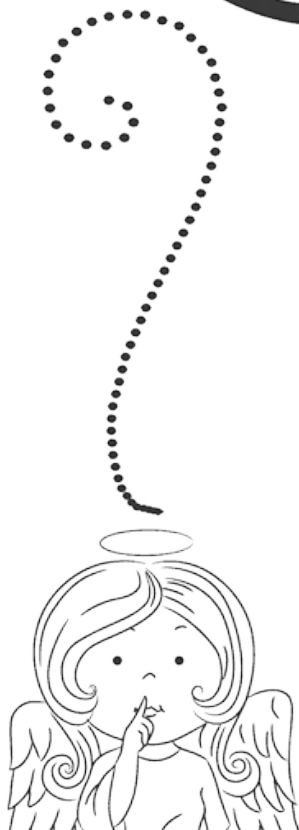
ВАШЕ ОПАСЕНИЕ:

Пример позитивного утверждения:

Я верю в то, что не буду нуждаться ни в чем в жизни, а в случае необходимости обо мне смогут позаботиться мои родные и друзья.

ВАШЕ УТВЕРЖДЕНИЕ:

Я верю в то, что не буду
нуждаться ни в чем в жизни,
а в случае необходимости
обо мне смогут позаботиться
мои родные и друзья.



5. Внешний вид.

Пример описания:

Я думаю, что я очень толстая(ый) и малопривлекательная(ый).

ВАШЕ ОПАСЕНИЕ:

Пример позитивного утверждения:

У меня нет абсолютно никакой необходимости высказывать критические замечания в адрес собственного тела.

ВАШЕ УТВЕРЖДЕНИЕ:

6. Секс.

Пример описания:

Я боюсь того, что мне предстоит «выполнить».

ВАШЕ ОПАСЕНИЕ:

Пример позитивного утверждения:

Все мое тело абсолютно расслаблено, и я парю по жизни легко и без всяких усилий.

ВАШЕ УТВЕРЖДЕНИЕ:

7. Здоровье.

Пример описания:

Я боюсь оказаться немощным и больным, неспособным даже позаботиться о себе.

ВАШЕ ОПАСЕНИЕ:

Пример позитивного утверждения:

Если мне потребуется чья-то помощь, я тут же без труда смогу получить ее.

ВАШЕ УТВЕРЖДЕНИЕ:

8. Взаимоотношения с другими людьми.

Пример описания:

Я не думаю, что кто-нибудь когда-нибудь сможет полюбить меня.

ВАШЕ ОПАСЕНИЕ:

Пример позитивного утверждения:

Я обязательно встречу в жизни настоящую любовь. Ведь я очень

люблю себя.

ВАШЕ УТВЕРЖДЕНИЕ:

9. Старость.

Пример описания:

Я боюсь старости.

ВАШЕ ОПАСЕНИЕ:

Пример позитивного утверждения:

В каждом возрасте перед человеком открываются неограниченные возможности для полноценной и нормальной жизни.

ВАШЕ УТВЕРЖДЕНИЕ:

10. Смерть.

Пример описания:

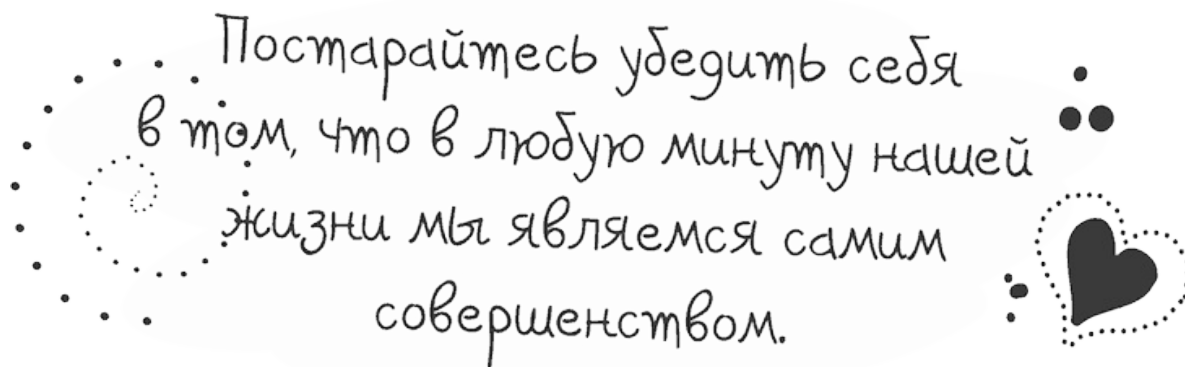
Меня постоянно мучает вопрос: что, если после смерти нет больше никакой другой жизни?

ВАШЕ ОПАСЕНИЕ:

Пример позитивного утверждения:

Я верю в жизнь и считаю, что совершаю бесконечное путешествие сквозь вечность.

ВАШЕ УТВЕРЖДЕНИЕ:



Упражнение

Создание позитивных утверждений

Выберите одно из наиболее сильных своих опасений среди тех, что вы перечислили в предыдущем упражнении. Представьте себе, что вам удалось побороть этот свой страх: вы наконец-то победили его и обрели свободу, мир и покой в душе. Запишите какое-нибудь позитивное утверждение, после чего повторите его 25 раз. Еще раз вспомните о той огромной силе, которой обладают все ваши действия!

Теперь проанализируйте собственные утверждения, сделанные вами при заполнении анкеты, приведенной в начале раздела, и те позитивные утверждения, которые им соответствуют. Постарайтесь добиться того, чтобы эти позитивные утверждения стали неотъемлемой частью вашего сознания. Повторяйте их как можно чаще – в автомобиле, на работе, глядя на себя в зеркало или в любое другое время, особенно когда вы чувствуете, что отрицательные убеждения вновь начинают напоминать о себе, поглощая ваше сознание.

Таблица 3

Если вы убеждены в том, что:	Ваше позитивное утверждение должно быть следующим:
Я боюсь поки- дать свой дом	Я всегда нахожусь в полной безопасно- сти и под надежной защитой, поэтому мне ничего не угрожает
Я опасаюсь того, что все принимаемые мной решения так и окажут- ся невыпол- нимыми	Все свои решения я считаю верными, и для меня они не подлежат никакому сомнению
Чем старше я становлюсь, тем больше пу- гает меня мой возраст	Мой возраст абсолют- но не пугает меня, и я наслаждаюсь каждым новым прожитым днем

Я боюсь летать в самолетах	Я нахожусь в полной безопасности и с удовольствием принимаю все те перемены, с которыми мне предстоит столкнуться в жизни
Меня пугает общение с окружающими людьми	Окружающие люди относятся ко мне с пониманием и любовью, поэтому, независимо от места своего нахождения, я всегда пребываю в полной безопасности
В моем сознании часто возникает вопрос: «Что случится со мной, если я стану бездомным?»	Мой дом — вся наша Вселенная

Необходимость управлять автомобилем действует на меня просто пугающе	Езда в автомобиле сопряжена для меня с радостью, легкостью и комфортом; она не вызывает у меня абсолютно никакого напряжения
Я боюсь, что перед смертью мне доведется испытать сильные мучения и боль	Я умру тихо и без всяких мучений. Случится это лишь тогда, когда для этого наступит отведенный мне Господом срок
Я боюсь одиночества	Я являюсь средоточием любви, поэтому, где бы ни находился (находилась), я привлекаю к себе любовь и внимание окружающих людей

Я даю себе установку на то, чтобы в моей 
 душе наконец-то воцарились мир и покой.


Глава 4

Раздражительность

Я с любовью принимаю все свои эмоции.

Анкета, позволяющая оценить степень раздражительности человека

Я боюсь испытать чувство собственного гнева.

В состоянии крайней раздражительности я полностью утрачиваю контроль над собой.

Я не имею никакого права впадать в состояние крайней раздражительности.

Гнев – это очень нехорошее чувство.

Я испытываю очень неприятные ощущения и даже страх, когда кто-либо находится в состоянии крайнего раздражения.

Состояние гнева небезопасно для здоровья человека.

Мои родители не позволят мне выразить свое раздражение и гнев.

Люди не будут любить меня, если я буду открыто выражать свой гнев.

Мне следует всячески скрывать свой гнев.

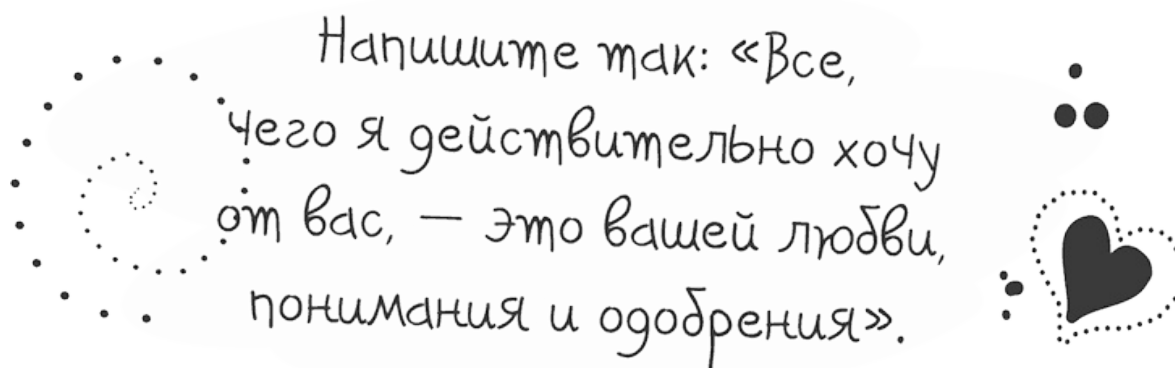
Переполюющий меня гнев ослабляет меня и делает совершенно больным.

Я никогда не испытывал(а) сильного чувства гнева.

Гневаясь, я наношу серьезную травму окружающим меня людям.

Знакомы ли вам эти чувства? Повышенная раздражительность является подчас одним из наиболее серьезных препятствий, мешающим общению человека с окружающими людьми.

Гнев – естественная и совершенно нормальная эмоциональная реакция человека. Маленькие дети нередко впадают в ярость и выплескивают накопившиеся чувства, после чего быстро успокаиваются и забывают о случившемся. Все мы прекрасно знаем о том, что выплескивать свой гнев на окружающих нехорошо, невежливо и вообще неприемлемо для воспитанного человека. Поэтому со временем многие привыкают скрывать собственные чувства, в том числе чувство гнева и свою повышенную раздражительность. Все наши отрицательные эмоции тяжелым бременем ложатся на наше тело, накапливаясь в суставах и мышцах. По мере накопления они начинают все активнее заявлять о себе, вызывая развитие у человека артрита, различных болей и даже рака.



Мы должны быть признательны всем нашим чувствам, в том числе и чувству гнева, за их проявления и за ту разрядку, которую они дают нашему организму. Главное – найти позитивные способы выражения этих чувств. При этом не стоит набрасываться на окружающих нас людей с бранью и кулаками, можно просто и ясно сказать им: «Это раздражает меня». Или: «Ваш поступок вызывает у меня раздражение». Если у вас не хватает духа произнести эти слова, у вас остается еще немало вариантов для разрядки: мы можем выплеснуть свои чувства, прокричав в подушку все те слова, что скопились в душе. А можем молча попинать кулаками матрас или подушку. Или просто убежать куда-нибудь, уединиться на время от окружающих людей и наедине с самим собой справиться с собственными чувствами и переживаниями. А можно просто-напросто немного поиграть в теннис. Все это – здоровые выходы накопившихся в душе негативных чувств.

1. Как обычно проявляли свой гнев члены вашей семьи?

2. Как проявлял свой гнев ваш отец?

3. Как проявляла свой гнев ваша мать?

4. Как проявляли свой гнев ваши братья и сестры?

5. Был ли в вашей семье «козел отпущения», на котором вы обычно выражали свой гнев?

6. Как в детстве вы проявляли свой гнев?

7. Вы пытались выплеснуть свой гнев наружу или, наоборот, скрыть его, подавив внутри себя?

8. Какие способы вы использовали ранее для сдерживания собственного гнева?

9. Можете ли вы сказать о себе, что ранее были:

обжорой? Да Нет

больным и слабым? Да Нет

подвержены несчастным случаям? Да Нет

частым участником драк? Да Нет

бедным студентом? Да Нет

любителем часто кричать? Да Нет

10. Как вы избавляетесь от чувства гнева теперь?

11. Какие традиции в этом плане имеют другие члены вашей семьи?

12. Кто из членов вашей семьи был вам симпатичен во время проявления своего гнева?

13. Имели ли вы право ранее открыто выражать свой гнев?

14. Если нет, то почему? Кто заявил вам об этом?

15. Можете ли вы позволить себе выразить все накопившиеся в душе чувства адекватными способами?

Самый быстрый и простой способ избавиться от накопившихся в душе негативных чувств – это, подпрыгивая на месте, несколько раз повторить громким голосом: «Да! Нет! Я желаю, чтобы все негативные эмоции побыстрее покинули меня! Да! Нет! Я желаю, чтобы все негативные эмоции побыстрее покинули меня!» Попробуйте последовать этому предложению. Очень скоро вы заметите, что на душе у вас станет гораздо легче.

При чрезмерном накоплении гнева вы, в конце концов, можете прийти к такому состоянию, когда будете испытывать раздражение постоянно. Негативные эмоции будут как бы пропитывать все ваше тело, и при первой же возможности они начнут давать знать о себе. Даже если вы будете стараться не выказывать своего раздражения, оно все равно будет сквозить во всех ваших действиях и жестах, в вашем дыхании, вызывая появление различных негативных мыслей. Так, например, вы можете начать подвергать совершенно необоснованной критике всех окружающих вас людей. Помимо окружающих, вы неизбежно будете подвергать такой критике и себя. Задайте себе следующие вопросы.

1. Что дает мне постоянное пребывание в состоянии раздражения?

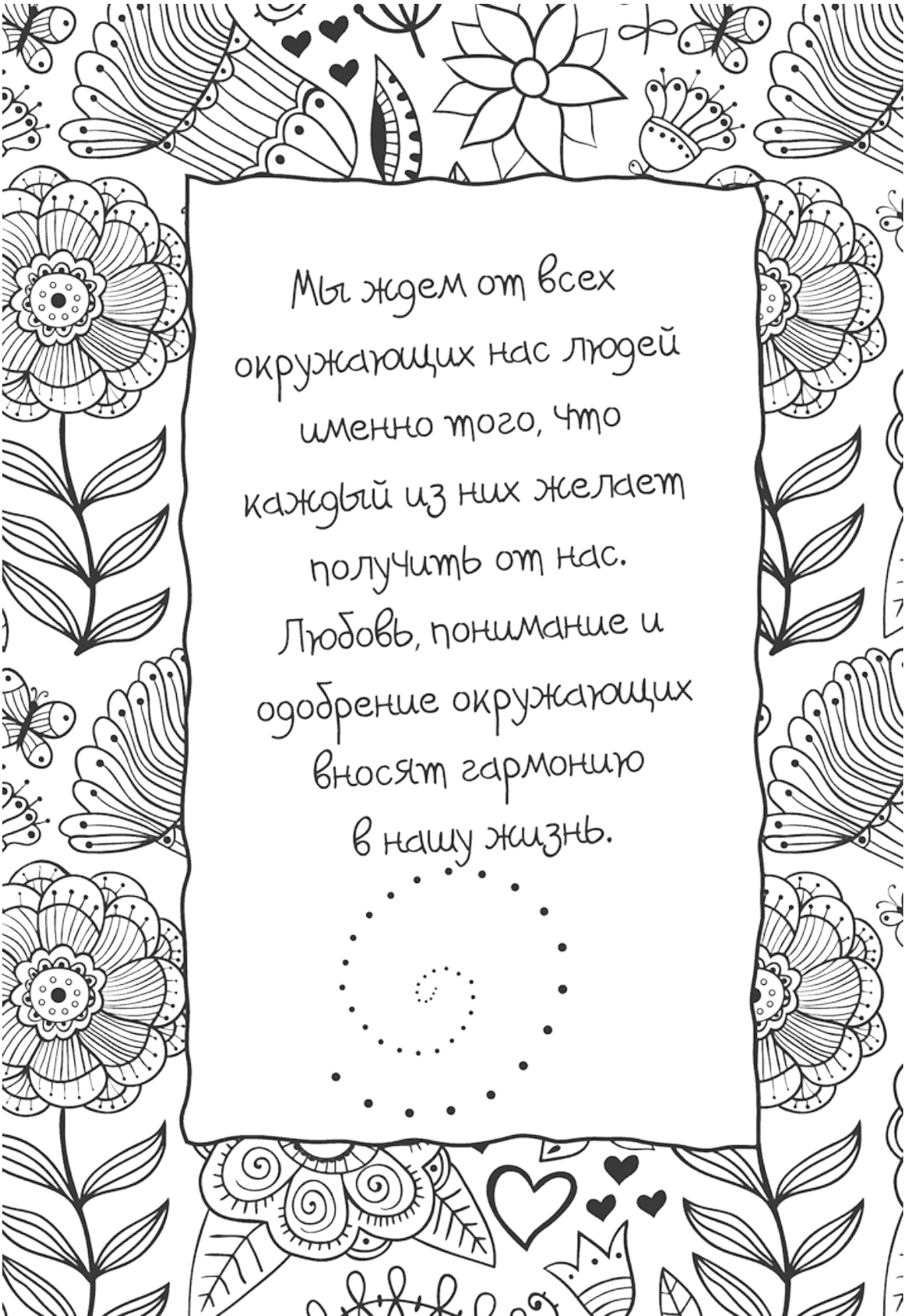
2. Что произойдет, если я постараюсь избавиться от накопившегося в душе раздражения?

3. Желая ли я простить все нанесенные мне обиды и освободиться от накопившегося раздражения?

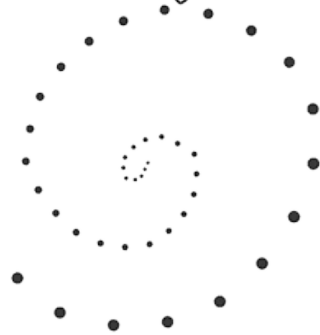
Упражнение

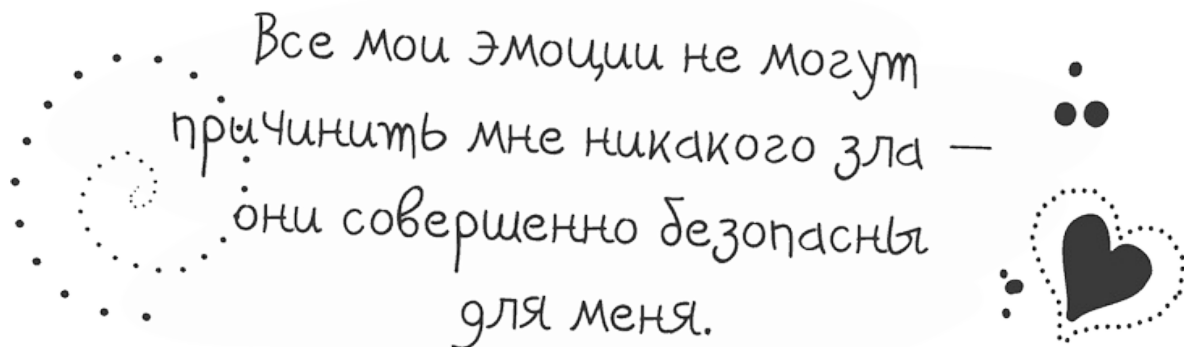
Написание письма

Представьте себе кого-либо из тех людей, на кого вы до сих пор таите в душе обиду. Возможно, это будет одна из ваших застарелых обид. Постарайтесь написать этому человеку письмо, в котором выскажете все, что накопилось у вас на душе. Расскажите ему обо всех своих ощущениях. Не сдерживайте себя ни в чем. Выскажите все именно так, как чувствуете. В случае необходимости можете использовать дополнительные листы бумаги.



Мы ждем от всех
окружающих нас людей
именно того, что
каждый из них желает
получить от нас.
Любовь, понимание и
одобрение окружающих
вносят гармонию
в нашу жизнь.





Закончив послание, перечитайте его. Затем запечатайте конверт и напишите на его внешней стороне: «Все, чего я действительно хочу от вас, — это вашей любви, понимания и одобрения». Затем сожгите письмо, одновременно освобождаясь от своих переживаний.

Тренировка у зеркала

Выберите для выполнения этого упражнения какого-либо другого человека, на которого вы таите в душе обиду (можно взять и того же самого человека, которому вы писали письмо в предыдущем упражнении). Сядьте перед зеркалом, положив перед собой на столике несколько листочков бумаги. Взгляните в собственные глаза и постарайтесь увидеть в них того человека, к которому хотите обратиться. Расскажите ему обо всем, что вас беспокоит и волнует.

Заканчивая свой рассказ, скажите ему: «Все, чего я действительно хочу, — это добиться вашей любви, понимания и одобрения». Ведь каждый из нас ищет, прежде всего, любви, понимания и одобрения. Мы ждем от всех окружающих нас людей именно того, что каждый из них желает получить от нас. Любовь, понимание и одобрение окружающих вносят гармонию в нашу жизнь.

Для обретения чувства гармонии необходимо освободиться от всех своих старых обид. Для этого снова посмотрите на себя в зеркало и произнесите уверенным и твердым голосом: «Я желаю полностью избавиться от накопившегося в душе раздражения». Особое внимание обратите на то, желаете ли вы полностью избавиться от захлестнувших вас негативных эмоций, забыв все свои обиды, или хотите все-таки сохранить некую связь с прошлым.

Теперь проанализируйте собственные утверждения, сделанные вами при заполнении анкеты, приведенной в начале раздела, и те позитивные утверждения, которые им соответствуют. Постарайтесь добиться того, чтобы эти позитивные утверждения стали неотъемлемой частью вашего сознания. Повторяйте их как можно чаще – утром во время умывания, в автомобиле, на работе, глядя на себя в зеркало, или в любое другое время, особенно когда чувствуете, что отрицательные убеждения вновь начинают напоминать о себе, поглощая ваше сознание.

Таблица 4

Если вы убеждены в том, что:	Ваше позитивное утверждение должно быть следующим:
Я боюсь испытать чувство собствен- ного гнева	Я выражаю призна- тельность всем своим чувствам. Осознание мной того, что я чем- то рассержен(а), не может причинить мне ничего плохого — оно совершенно безопасно для меня
В состоянии крайней раздражитель- ности я полностью утрачиваю контроль над собой	Я выражаю свой гнев и свое раздражение только в тех местах, где это возможно сде- лать, и только такими способами, кото- рые приемлемы для окружающих

Я не имею никакого права впадать в состояние крайней раздражительности	Все проявления моих эмоций являются вполне приемлемыми
Гнев — это очень нехорошее чувство	Испытывать временами чувство гнева — вполне нормально и совершенно естественно
Я испытываю очень неприятные ощущения и даже страх, когда кто-либо находится в состоянии крайнего раздражения	Я проявляю всяческую заботу о своем внутреннем ребенке, поэтому, независимо от обстоятельств, мы находимся с ним в полной безопасности
Состояние гнева небезопасно для здоровья человека	Все мои эмоции не могут причинить мне никакого зла — они совершенно безопасны для меня

Мои родители не позволяют мне выразить свое раздражение и гнев	Я могу проявлять свои эмоции независимо от желания и воли своих родителей
Люди не будут любить меня, если я буду открыто выражать свой гнев	Чем честнее я буду вести себя с другими людьми, тем больше они будут любить меня
Мне следует всячески скрывать свой гнев	Я выражаю свое раздражение и гнев только приемлемым образом
Переполюняющий меня гнев ослабляет меня и делает совершенно больным (больной)	Я освобождаю свою душу от всех переполюняющих ее негативных эмоций, включая раздражение и гнев
Я никогда не испытывал(а) сильного чувства гнева	Энергичное выражение раздражения и гнева придает мне бодрости и делает меня еще здоровее

Гневаясь, я на- ношу серьезную травму окружаю- щим меня людям	Выражение моих эмо- ций абсолютно безо- пасно для всех окру- жающих меня людей
--	---

Я выражаю огромную признательность
всем своим чувствам и эмоциям.



Глава 5

Критицизм и обостренность суждений

Анкета, позволяющая оценить степень критичности и обостренности суждений человека

Почему меня окружает так много плохих водителей?

Окружающие меня люди очень глупы.

Я воспринимаю себя просто как ничтожество.

Будь я не таким (такой) толстым (толстой), мне удалось бы сделать это.

Эта одежда является самой безобразной и уродливой из всего, что мне когда-либо доводилось видеть.

Им никогда не удастся завершить начатую работу.

Я – страшный (страшная) недотепа.

Все окружающие меня здесь люди страшные лентяи.

Мои соседи – очень шумные люди.

Мои мысли не интересуют абсолютно никого.

Разве можно быть уверенным в том старом автомобиле, который она водит?

Мне ненавистен его смех.

Возможно, вы задаете себе похожие вопросы? Или ваш внутренний голос постоянно находит повод для критики? Вы видите окружающий мир исключительно в негативном свете, постоянно находя повод для критики? Вы осуждаете все, что вас окружает? Вы чересчур самодовольны и всегда уверены в собственной правоте?

Многие из нас настолько свыклись с привычкой подвергать критике всех и все окружающее нас, что разом порвать с ней оказывается совсем непросто. Однако чем раньше вы начнете борьбу с ней, тем лучше будет для вас. Ведь мы никогда не сможем по-настоящему полюбить себя, пока будем находить в окружающем нас мире и людях столько изъянов.

В детстве малыши обычно бывают открыты окружающему их миру. Когда вы были маленьким ребенком, вы тоже смотрели на мир с удивлением и восхищением. Вы воспринимали жизнь такой, какая она есть, до тех пор, пока не получили сильную душевную травму. С годами, становясь все старше и старше, вы начали принимать взгляды других людей, выдавая их за свои собственные. Постепенно вы научились скептически относиться ко всем окружающим вас людям и критиковать все, что вас окружает.

1. Любили ли члены вашей семьи подвергать критике все, что их окружало?

2. Увлекалась ли критицизмом ваша мать?

3. Что особенно часто подвергалось критике с ее стороны?

... Я аккуратно убираю все уголки
собственного сознания, что
отражается на моем восприятии
... всех окружающих меня людей.



4. Подвергала ли она своей критике вас?

5. С какой целью?

6. В какие моменты высказывал свои критические замечания ваш отец?

7. Подвергал ли он критике самого себя?

8. Как оценивал вас ваш отец?

9. Часто ли члены вашей семьи подвергали критике друг друга?

10. Когда и каким образом они делали это?

11. Когда впервые вы подверглись критике? Что вы помните об этом случае?

12. Какую критику высказывали члены вашей семьи в адрес соседей?

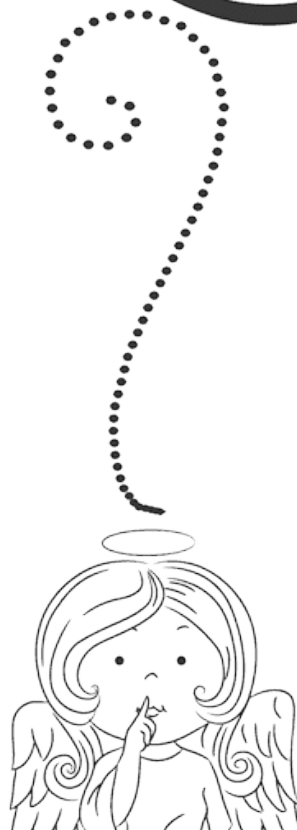
13. Пользовались ли вы любовью и благорасположением к вам учителей в школе? Или они обычно относились к вам с неодобрением? Что чаще всего они говорили вам?

14. Когда, на ваш взгляд, вы начали критически относиться ко всем и всему, что вас окружает? Кто, согласно вашим детским воспоминаниям, отличался особенным критицизмом и обостренностью суждений?

Возможно, ответив на приведенные выше вопросы, вы придете к убеждению в том, что ваша потребность к самокритике является стимулом для дальнейшего роста и развития. Я совершенно не могу согласиться с таким убеждением!

На мой взгляд, излишний критицизм иссушает нашу душу. Он лишь усиливает уверенность в том, что «мы недостаточно хороши», что, конечно же, не приносит нам ничего хорошего.

Освободившись от необходимости
постоянно подвергать критике
собственные действия, вы вскоре
замечаете, что перестали критико-
вать также и других людей.



Упражнение

Замена слова «должен» («должна») словом «могу»

Я уже не раз отмечала, что, на мой взгляд, слово «должен» («должна») – одно из самых разрушительных в нашем языке. Каждый раз, используя его, мы в действительности говорим себе, что планируемое нами действие «неправильно, ошибочно». Или мы допускаем ошибку, делая что-либо, или ранее совершили ее, или только собираемся совершить. На мой взгляд, слово «должен» («должна») лучше всего вообще навсегда исключить из нашего употребления, заменив его словом «могу». Слово «могу» предоставляет нам выбор, благодаря которому наши действия уже не могут считаться неправильными, ошибочными. Подумайте о том, какие пять действий вы «должны» совершить.

Я ДОЛЖЕН (ДОЛЖНА):

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Теперь замените слово «ДОЛЖЕН» («ДОЛЖНА») словом «МОГУ».

Я МОГУ:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

А сейчас задайте себе вопрос: «Почему я до сих пор не сделал(а) этого?» Может оказаться, что вы долгие годы ругали себя за то, что совершенно не хотели делать что-то в первую очередь, или за то, что вообще не приходило вам в голову. Подумайте, от какого количества собственных «долгов» вы можете избавиться таким образом?

Упражнение

Создание перечня для самокритики

Составьте перечень из пяти позиций, в которых отразите то, за что могли бы подвергнуть себя критике:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Теперь снова вернитесь к составленному вами перечню и проставьте около каждого из написанных пунктов дату – ту дату, когда вы добавили данный пункт в состав перечня для самокритики.

Не удивляет ли вас то, что вы так долго сохраняли в душе эту негативную информацию, постоянно критикуя себя за допущенную ошибку? Однако эта критика не приводила, да и не могла привести ни к каким позитивным переменам в вашей жизни, не правда ли? Скорее всего, именно так и есть. Действие критики, какой бы она ни была, не может быть созидательным, ведь она способствует лишь ухудшению вашего эмоционального состояния. Поэтому давайте попробуем вместе разорвать этот замкнутый круг.

Для наиболее благоприятного роста и развития ребенку необходимы любовь, одобрение и похвала окружающих людей. Об этом обязательно надо помнить, пытаясь найти «наилучший» способ сделать что-либо и стараясь избежать самокритики собственных действий. Ваш внутренний ребенок так же, как и ранее, нуждается в вашей любви и одобрении.

«Я люблю тебя и знаю, что ты делаешь самое лучшее из всего, что только можешь сделать».

«Ты – само совершенство, причем именно такой, как ты есть».

... На мой взгляд, слово «должен»
лучше всего вообще навсегда
исключить из нашего употребления,
заменив его словом «могу».



«С каждым днем ты становишься все прекраснее и прекраснее».

«Я одобряю все твои предложения».

«Давай попробуем найти лучший способ сделать это».

«Во время роста и взросления человек испытывает немало приятных минут, так давай будем расти и взрослеть вместе».

Именно такие слова чаще всего хотят услышать от нас маленькие дети. Они вносят мир и покой в их души, улучшают настроение и общее эмоциональное состояние. А когда ребенок хорошо себя чувствует, он способен совершить все самое лучшее, что только может, и добиться при этом наилучших результатов. Все его действия кажутся нам поистине прекрасными.

Если вы постоянно критиковали своего внутреннего ребенка за совершаемые ошибки и неверные действия, вам может понадобиться некоторое время для того, чтобы изменить свою оценку и найти для него новые, позитивные и добрые слова. Приняв твердое решение навсегда избавиться от критики, вы можете добиться совершенно неожиданных, удивительных результатов.

Попытайтесь в течение месяца высказывать только позитивные и добрые слова при общении со своим внутренним ребенком. Можете использовать для этого исключительно приведенные выше позитивные утверждения или дополнить их своими собственными утверждениями. Запишите все их на лист бумаги, который всегда носите с собой. Если у вас возникает желание заняться критикой, достаньте этот листок и прочитайте записанные на нем утверждения два-три раза. Эффект будет еще большим, если вы будете читать свои позитивные утверждения громким голосом, глядя в зеркало на свое изображение.

Упражнение

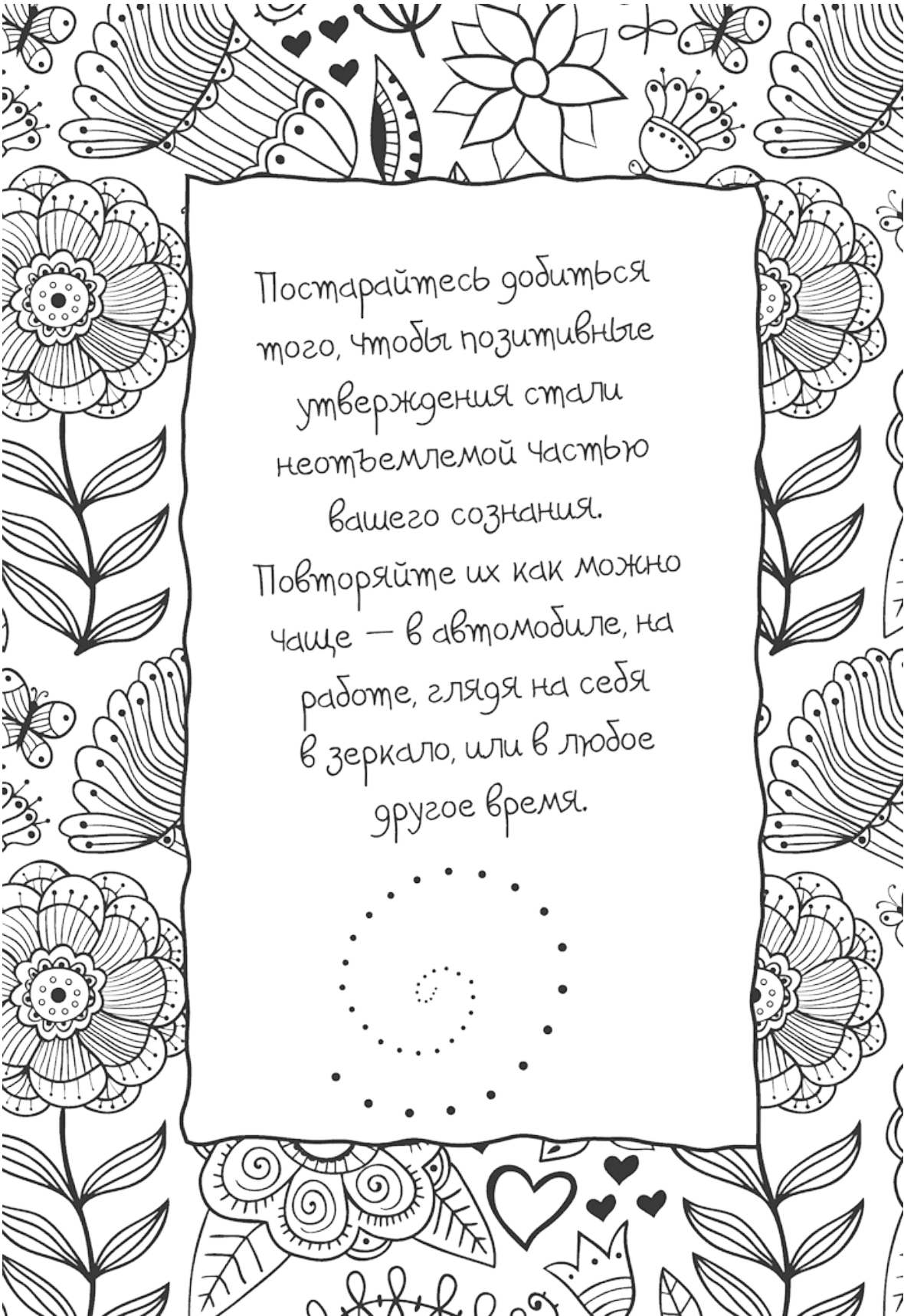
Кто вас раздражает?

Кто еще из окружающих вас людей вызывает у вас раздражение? Составьте список, в котором укажите пять имен тех людей, которые, на ваш взгляд, вызывают у вас наибольшее раздражение.

Пример:

Джордж. Он никогда не улыбается.

Салли. Ее макияж ужасен.



Постарайтесь добиться
того, чтобы позитивные
утверждения стали
неотъемлемой частью
вашего сознания.

Повторяйте их как можно
чаще — в автомобиле, на
работе, глядя на себя
в зеркало, или в любое
другое время.



1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Теперь постарайтесь составить еще один список, взглянув на тех же самых людей с другой стороны. На сей раз попробуйте найти в каждом человеке что-то положительное, позитивное – то, что вызывает у вас похвалу и одобрение. Ищите и обязательно постарайтесь найти такие положительные качества (пусть даже они окажутся совсем небольшими) в выбранных вами людях.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Начиная с этого момента, каждый раз, думая об этих людях, вспоминайте о тех положительных качествах, за которые вы могли бы похвалить их. Пусть ваше сознание наполняют только приятные, позитивные мысли. Возьмите себе за правило говорить о других людях только хорошее и не упоминать ни о чем плохом – о том, что вам не нравится в них. Если вы хотите изменить свою жизнь, вам необходимо обязательно научиться контролировать собственные слова.

Упражнение

Прислушайтесь к себе

Для выполнения этого упражнения вам потребуется магнитофон. Постарайтесь записать на пленку свои телефонные разговоры в течение примерно одной недели – так, чтобы вам хорошо был слышен ваш собственный голос. Когда магнитофонная пленка окажется заполненной с обеих сторон, сядьте и прослушайте сделанную запись. Вслушивайтесь не только в свои слова, но и в то, как вы их произносите. Задумайтесь: каковы при этом ваши убеждения? Кого и за что вы критикуете? На кого из родителей (если они еще живы) больше похожит ваш голос?

Освобождаясь от необходимости постоянно подвергать критике собственные действия, вы вскоре заметите, что перестали критиковать также и других людей.

Когда вы научитесь воспринимать себя таким (такой), как вы есть, это же восприятие вы будете переносить и на окружающих вас людей. Их недостатки больше не будут вызывать у нас такого раздражения, как прежде. Вы избавитесь от желания «изменить окружающих» в соответствии с собственными представлениями и идеалами. А как только вы перестанете высказывать свои критические замечания по отношению к другим людям, они перестанут критиковать вас. В результате каждый из вас обретет столь желанную для него свободу мыслей и действий.

Теперь проанализируйте собственные утверждения, сделанные вами при заполнении анкеты, приведенной в начале раздела, и те позитивные утверждения, которые им соответствуют. Постарайтесь добиться того, чтобы эти позитивные утверждения стали неотъемлемой частью вашего сознания.

Повторяйте их как можно чаще – в автомобиле, на работе, глядя на себя в зеркало, или в любое другое время, особенно когда чувствуете, что отрицательные убеждения вновь начинают напоминать о себе, поглощая ваше сознание.

Таблица 5

Если вы убеждены в том, что:	Ваше позитивное утверждение должно быть следующим:
Почему меня окружает так мно- го плохих водите- лей?	Я с пониманием и лю- бовью отношусь ко всем водителям — они настоящие профессио- налы своего дела
Окружающие меня люди очень глупы	Каждый человек (в том числе и я) делает все са- мое лучшее, что только может сделать в жизни

Я воспринимаю себя просто как ничтожество	Я люблю и принимаю себя таким (такой), как я есть
Будь я не таким (такой) толстым (толстой), мне удалось бы сделать это	Я по достоинству оцениваю собственное тело
Эта одежда является самой безобразной и уродливой из всего, что мне когда-либо доводилось видеть	Мне нравится, когда люди подчеркивают собственную индивидуальность своей одеждой
Им никогда не удастся завершить начатую работу	Я больше не испытываю потребности критиковать других людей
Я — страшный (страшная) недо-тепа	С каждым днем я приобретаю все больше и больше опыта

Все окружающие меня здесь люди страшные разгиль- дяи	Я аккуратно убираю все уголки собственного сознания, что отражается на моем восприятии всех окружающих меня людей
Мои соседи — очень шумные люди	Никто и ничто не мо- жет побеспокоить меня
Мои мысли не интересуют абсо- лютно никого	К моему мнению при- слушиваются и высоко ценят его
Разве можно быть уверенным в том старом автомоби- ле, который она водит?	Я с пониманием поддерживаю ее выбор транспортного средства
Мне ненавистен его (ее) смех	Каждый раз, когда я слышу его (ее) смех, он доставляет мне подлинное наслаждение

Глава 6

Пагубные пристрастия

Анкета, позволяющая оценить выраженность пагубных пристрастий человека

Я хочу чувствовать себя лучше именно теперь.

С помощью курения я снимаю накопившееся напряжение и избавляюсь от стресса.

Занятия сексом помогают мне на время ускользнуть от накопившихся жизненных проблем.

Я очень много ем, но никак не могу совладать с собой.

Пристрастие к спиртным напиткам способствует повышению моей популярности.

Мне обязательно необходимо заняться самосовершенствованием.

Я слишком увлекаюсь азартными играми.

Для нормального самочувствия мне постоянно требуются транквилизаторы.

Я не могу перестать покупать понравившиеся мне вещи.

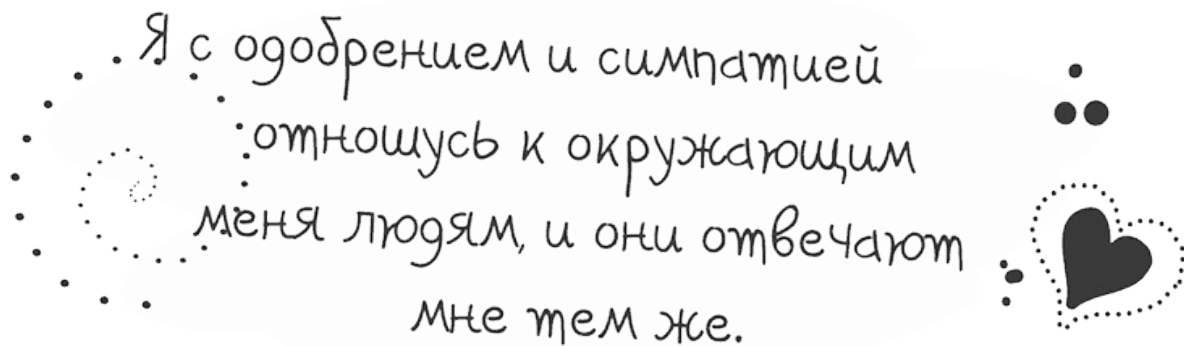
Мне никак не удастся избежать ссор в отношениях с другими людьми.

Какие из приведенных выше утверждений соответствуют вашим взглядам? Давайте более тщательно проанализируем их.

Наличие пагубных привычек и пристрастий – еще один повод для самокритики, для того, чтобы человек мог сказать себе: «Я совсем не так хорош(а), как мне бы того хотелось». Оказываясь в плену у собственных пагубных привычек и пристрастий, мы пытаемся скрыться, убежать от самих себя. Мы не можем войти в соприкосновение с нашими чувствами. Некоторые наши убеждения, слова или действия являются крайне неприятными и даже болезненными для нашего сознания. Чтобы «убежать», скрыться от них, мы начинаем переедать, увлекаемся спиртными напитками, вступаем в случайные половые связи, принимаем транквилизаторы, тратим направо и налево огромные суммы денег, занимая их у других людей из-за того, что не имеем собственных, или становимся участниками совершенно ненужных ссор с близкими людьми.

Для борьбы с большинством перечисленных выше пагубных пристрастий и привычек существуют специальные программы, состоящие из 12 основных шагов. С помощью этих программ тысячам людей удалось добиться потрясающих результатов, однако здесь, в этой главе, мы не

можем подробно описать их. На мой взгляд, прежде всего люди должны осознать, что для борьбы с собственными пагубными привычками и пристрастиями им необходима наша помощь. Такое осознание обязательно должно предшествовать внесению коренных изменений в жизнь человека.



Любовь и одобрение всех своих действий, вера в жизнь и силу своего разума, осознание собственной безопасности – вот краеугольные камни борьбы с пагубными пристрастиями. Мне много раз приходилось помогать людям, имеющим те или иные пагубные привычки и пристрастия, и всякий раз я обращала внимание на их огромную ненависть к самим себе. Они были поистине неумолимы в своем самовосприятии и день за днем искали для себя всяческие наказания. Почему они так поступали? Потому что ранее, возможно даже в детском возрасте, в сознание этих людей проникла мысль о том, что они являются «недостаточно хорошими». С годами убеждение в том, что они плохие, а бывшие пагубные пристрастия и поступки обязательно требуют наказания, все укреплялось, перерастая в ненависть к самим себе. Честность, умение прощать себя, любовь к самим себе и огромное желание обрести счастье в жизни способны излечить человека от полученных в детстве ран; они же могут помочь ему и в борьбе с пагубными пристрастиями и привычками. На мой взгляд, люди, имеющие такие привычки и пристрастия, очень боязливы. Они боятся расстаться со своими пагубными привычками и всецело довериться течению жизни. Помните: до тех пор, пока мы будем считать окружающий мир опасным и враждебным для себя, он действительно будет таким для нас.

Вы уверены в том, что желаете избавиться от своих пагубных пристрастий? Тогда давайте продолжим наш путь навстречу обновлению.

Упражнение

Освобождение от пагубных привычек и пристрастий

И вот сейчас настал момент, когда в вашей жизни могут произойти серьезные изменения – да-да, они могут произойти в вашем сознании именно теперь! Сделайте несколько глубоких вдохов, закройте глаза и представьте себе объект своего пагубного пристрастия – это может быть тот или иной человек, место, которое вы особенно часто посещаете, или предмет вашего вожделения. Подумайте о том, до какого безумия может довести вас это пристрастие. Постарайтесь при этом зафиксировать в своем сознании как те негативные изменения, которые происходят в вас, так и те, что происходят вне вас, в окружающем мире. Вы обладаете невиданной силой и могуществом, которые обязательно помогут вам в борьбе с пагубным пристрастием или привычкой. Поэтому борьбу с ними вы можете начинать прямо сейчас, немедленно.

Еще раз осознав свое желание избавиться от своей пагубной привычки или пристрастия, произнесите вслух: «Я желаю избавиться от потребности _____, ставшей пагубным пристрастием в моей жизни. Сейчас я хочу навсегда избавиться от нее и вновь обрести веру в жизнь и окружающий меня мир».

Повторяйте эти слова каждое утро во время медитации. Это будет еще одним шагом к вашему освобождению на пути к новой, обновленной жизни.

Упражнение

Выявление собственных тайных пристрастий

Укажите 10 поступков, связанных с вашими пристрастиями, о которых вы никогда и никому не рассказывали. Например, имея склонность к обжорству, возможно, когда-нибудь в жизни вы питались некачественной едой.

Злоупотребляя спиртными напитками, вы, возможно, хранили их где-нибудь в машине, чтобы иметь возможность выпить прямо за рулем автомобиля. Если вы увлечены азартными играми, то, возможно, неоднократно обрекали свою семью на жизнь в займы, желая финансово поддержать свое увлечение.

1. _____
2. _____
3. _____

4. _____
5. _____

Какие ощущения испытываете вы теперь? Посмотрите повнимательнее на «худшее» из ваших тайных пристрастий. Представьте себя, каким (какой) вы были в то время, и постарайтесь полюбить себя прежнего (прежнюю). Обращаясь к себе прежнему (прежней), скажите, сколько раз вам приходилось любить и прощать. Взгляните на себя в зеркало и скажите: «Я прощаю тебе все бывшее и люблю тебя точно так же, как ты меня». Сделайте глубокий вдох.

Упражнение

Беседа с членами своей семьи

Давайте вернемся на несколько минут в детство и попробуем задать себе несколько вопросов.

1. Моя мать всегда заставляла меня...

2. Я всегда хотел(а) сказать ей, что...

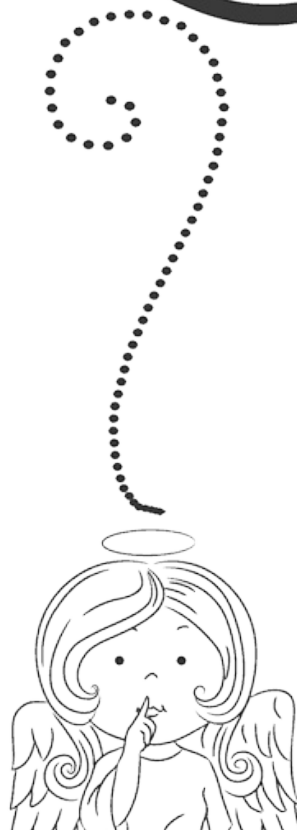
3. Моя мать никогда не знала о том, что я...

4. Мой отец всегда говорил мне о том, что мне не следует...

5. Если бы мой отец только знал...

6. Мне бы очень хотелось сказать своему отцу о том, что...

Любовь и одобрение всех своих
действий, вера в жизнь
и силу своего разума, осознание
собственной безопасности — вот
краеугольные камни борьбы
с пагубными пристрастиями.



7. Мама, я прощаю тебе...

8. Папа, я прощаю тебе...

9. Что еще хотели бы вы рассказать своим родителям о себе? Какие еще незаконченные дела или недосказанные чувства остаются у вас?

... Люди должны осознать, что для
борьбы с собственными пагубными
привычками и пристрастиями
... им необходима наша помощь.



Многие люди, обращаясь ко мне, заявляют, что не могут насладиться настоящим моментом жизни из-за какого-либо произошедшего с ними в прошлом события. Желание как можно дольше удерживать в памяти свое прошлое ТОЛЬКО ВРЕДИТ НАМ. Тем самым мы отказываемся жить настоящим моментом, сегодняшним днем. Помните: наше прошлое давно минуло, и изменить его уже невозможно. Насладиться жизнью и внести в нее при необходимости те или иные коррективы мы можем лишь в настоящем.

Упражнение

Освобождение от прошлого

Давайте освободим наше сознание от гнетущих мыслей о событиях давно минувших лет. Избавимся от связанных с ними эмоциональных переживаний. Пусть наши воспоминания о прошлом останутся в нашей памяти лишь воспоминаниями, но не более того.

Ваши воспоминания о том, что вы носили в 10-летнем возрасте, будут всего лишь воспоминаниями, никак не связывающими вас в ваших нынешних действиях и поступках. Это – всего лишь память о былом.

Точно так же вы можете воспринимать и все те события, которые происходили в прошлом в вашей жизни. Избавляясь от груза прошлых лет, мы освобождаем наше сознание для того, чтобы наслаждаться своей нынешней жизнью и создавать яркую, обновленную жизнь в будущем.

Поэтому не стоит слишком долго винить и наказывать себя за события давно минувших лет.

1. Перечислите все те свои привычки и пристрастия, от которых вы хотели бы избавиться.

2. Как вы хотели бы избавиться от них? Обратите внимание на собственные реакции и постарайтесь как можно подробнее описать их.

3. Что вам необходимо сделать, чтобы избавиться от указанных вами негативных привычек и пристрастий? Как вы собираетесь добиться желаемого?

Упражнение

Улучшение самовосприятия

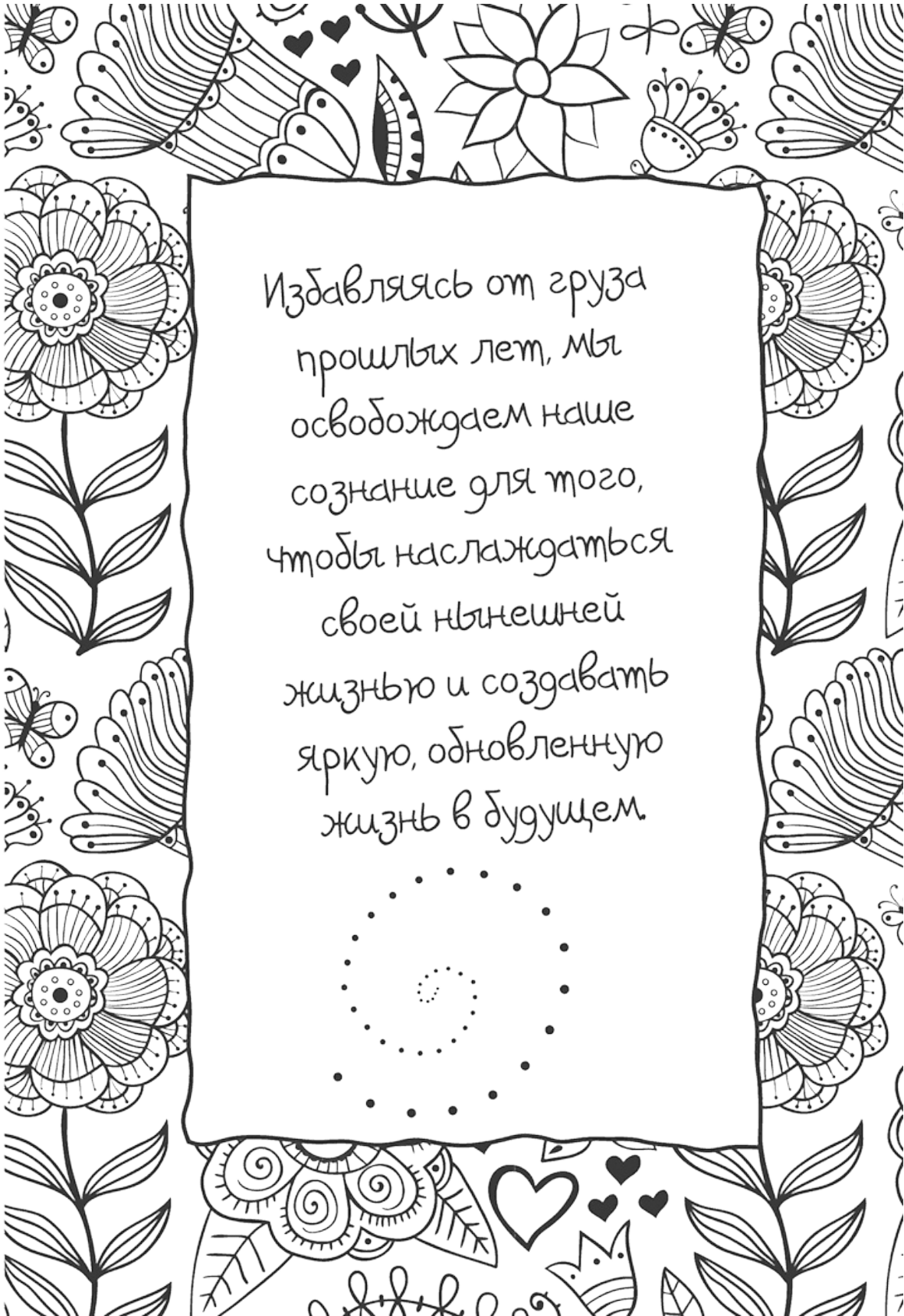
Так как ненависть, пренебрежительное отношение человека к самому себе играет немаловажную роль в формировании и сохранении пагубных привычек и пристрастий, теперь мы перейдем к одному из моих излюбленных и часто используемых упражнений. Я рекомендую это упражнение тысячам обращающихся ко мне за помощью людей, и всякий раз они добиваются поистине феноменальных результатов.

Каждый раз, думая о собственных склонностях и пристрастиях в ближайшем будущем (например, в следующем месяце), повторите себе многократно: **«Я ОДОБРЯЮ И СЧИТАЮ СОВЕРШЕННО ПРАВИЛЬНЫМИ ВСЕ СВОИ ДЕЙСТВИЯ».**

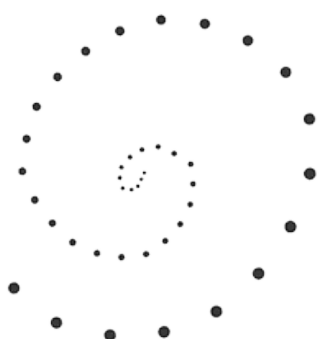
.. Вы обладаете невиданной силой ..
.. и могуществом, которые ..
.. обязательно помогут вам в борьбе ..
.. с пагубным пристрастием. ..



Повторяйте эти слова по триста-четырееста раз в день. Нет-нет, это совсем не так много, как может показаться на первый взгляд. В состоянии волнения мы мысленно возвращаемся к беспокоящей нас проблеме множество раз на протяжении дня. Поэтому постарайтесь сделать так, чтобы слова: «Я одобряю и считаю совершенно правильными все свои действия», стали вашей ежедневной и ежечасной молитвой, которую вы будете повторять снова и снова, практически без перерыва. Эти слова возвысят в вашем сознании все те действия и поступки, которые кажутся вам неверными и в совершении которых вы потом долго раскаиваетесь. Когда в сознании зарождается негативная мысль типа: «Как можно одобрять такой поступок – ведь ты растратил все свои деньги», или «Ты только что съел два огромных куска пирога», или «Ты никогда не сможешь ничего добиться в жизни», или какая-то другая, подобная этим, как раз наступает время взять ее под контроль в собственном сознании. Постарайтесь не придавать ей никакого особого значения. Просто зафиксируйте ее в своем сознании, чтобы иметь представление о происшедших с вами событиях, – и все. Обращаясь к этой зародившейся в вашем сознании негативной мысли, тихо произнесите: «Я благодарю тебя за участие в моих делах. Но теперь, пожалуйста, покинь меня, так как я одобряю и считаю совершенно правильными все свои действия». Не подкрепленные вашим собственным убеждением в их правоте и не разделенные вами, эти мысли не смогут оказать на вас практически никакого влияния.



Избавляясь от груза
прошлых лет, мы
освобождаем наше
сознание для того,
чтобы наслаждаться
своей нынешней
жизнью и создавать
яркую, обновленную
жизнь в будущем.



А сейчас проанализируйте собственные утверждения, сделанные вами при заполнении анкеты, приведенной в начале раздела. Составьте по одному позитивному утверждению, которые бы соответствовали каждому из них. Постарайтесь добиться того, чтобы эти позитивные утверждения стали неотъемлемой частью вашего сознания. Повторяйте их как можно чаще – в автомобиле, на работе, утром во время умывания или в любое другое время, особенно когда чувствуете, что отрицательные убеждения вновь начинают напоминать о себе, поглощая ваше сознание.

Таблица 6

Если вы убеждены в том, что:	Ваше позитивное утверждение должно быть следующим:
Я хочу чувствовать себя лучше именно теперь	Я прекрасно себя чувствую, пребывая в мире и гармонии с окружающим миром

С помощью курения я снимаю накопившееся напряжение и избавляюсь от стресса	Я легко и просто преодолеваю действие стресса и снимаю накопившееся напряжение
Занятия сексом помогают мне на время ускользнуть от накопившихся жизненных проблем	У меня достаточно опыта, знаний, силы и воли для быстрого разрешения всех возникающих в жизни проблем
Я очень много ем, но никак не могу совладать с собой	Со всех сторон меня окружает любовь; она защищает меня и придает новые силы для жизни
Пристрастие к спиртным напиткам способствует повышению моей популярности	Я с одобрением и симпатией отношусь к окружающим меня людям, и они отвечают мне тем же
Мне обязательно необходимо заняться самосовершенствованием	Я с радостью встречу любые позитивные изменения, которые могут произойти в моей жизни

Я слишком увлекаюсь азартными играми	Все мои действия и поступки являются вполне благоразумными
Для нормального самочувствия мне постоянно требуются транквилизаторы	Я без труда снимаю напряжение и расслабляюсь в потоке жизни и с легкостью получаю от нее все, в чем нуждаюсь
Я не могу перестать покупать понравившиеся мне вещи	Я желаю создать себе новый имидж и внести некоторые изменения в свою жизнь
Мне никак не удастся избежать ссор в отношениях с другими людьми	Я обладаю большими знаниями и силой и с любовью и одобрением отношусь к себе

Я даю себе установку на внесение
 позитивных изменений в свою жизнь.



Глава 7

Прощение

Люди простили меня, и благодаря этому мне удалось обрести свободу.

Анкета, позволяющая оценить восприятие человеком окружающего мира и его способность к прощению других людей

Я никогда не смогу простить их.

Их действия являются непростительными.

Они разрушили всю мою жизнь.

Они сделали это специально.

Я был(а) совсем маленьким ребенком, а они нанесли мне такую серьезную душевную травму.

Сначала они должны принести свои извинения.

Обида на этих людей и отказ от их прощения являются гарантом моей безопасности.

Прощать могут только слабые люди.

Я всегда прав(а), а они неправы.

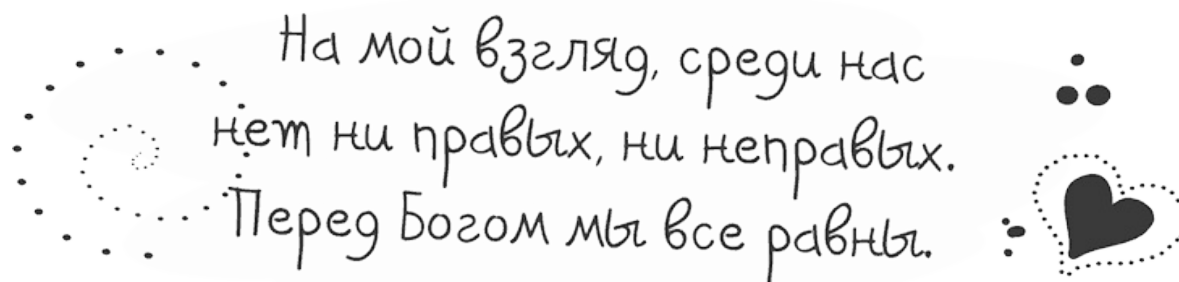
В случившемся повинны мои родители.

Мне не следует никого прощать.

Вы согласны с некоторыми из приведенных выше убеждений? Прощать других – не такое уж легкое дело, как может показаться на первый взгляд. Очень многим из нас бывает крайне трудно простить другого человека и забыть все нанесенные им обиды.

Поэтому желательно уделить этой проблеме особое внимание. Особенно часто с ней сталкиваются люди с заниженной самооценкой, недостаточно любящие самих себя. Ведь прощение в первую очередь открывает наши сердца навстречу любви к самим себе, дает нам возможность полюбить себя такими, какие мы есть. Многие из нас годами таят в душе обиды на других людей, и убеждение в собственной правоте кажется нам непоколебимым. Таким образом мы, убежденные в собственной правоте и непогрешимости, оказываемся в плену своих обид и своего негодования. Мы считаем себя правыми в своих действиях и

поступках. Однако, пребывая в таком состоянии, вряд ли кто-нибудь назовет себя счастливым человеком.



Вы можете возразить мне на это: «Но ведь вы не знаете о том, какую обиду нанесли мне эти люди; то, что они совершили, – поистине непростительно». Неумение прощать других наносит страшный вред, прежде всего, нам самим. Действие накапливающейся в душе обиды подобно влиянию, которое оказывает ежедневный прием внутрь по одной чайной ложке яда: концентрация яда в организме постепенно увеличивается, и он начинает оказывать на организм свое губительное действие. Аналогичным образом невозможно чувствовать себя здоровым и счастливым человеком, если хранить в душе всю боль от полученных в прошлом обид. Происшедший с нами инцидент давным-давно завершился. Да, возможно, кто-то повел себя не совсем верно по отношению к вам и чем-то обидел вас. Однако произошло все это в далеком прошлом. Иногда нам кажется, что, простив своих обидчиков, мы признаем правильность всех совершенных ими действий.

Самым важным духовным уроком, который мы можем извлечь из анализа данной проблемы, – это тот, что каждый человек всякий раз поступает для себя наилучшим образом, делая максимум того, что он вообще может сделать в данный момент. Это возможно лишь при совершении осознанных, проникнутых знанием и пониманием сложившейся ситуации поступков. Несомненно и то, что человеку, способному обидеть других людей, в детстве не раз приходилось самому терпеть обиды. Чем значительнее оказывается нанесенное человеку оскорбление, тем сильнее оно ранит душу и вызывает тем большую боль. Конечно же, не стоит потворствовать дурному поведению окружающих. Однако во имя собственного духовного роста мы должны всегда помнить о той боли, которую приходилось и приходится испытывать нашим обидчикам.

Итак, инцидент закончен. Возможно, случилось это давным-давно. Поэтому постарайтесь как можно быстрее забыть о нем. Освободите свое сознание от тягостных, гнетущих мыслей. Позвольте своей душе выйти из заточения, в котором она до сих пор находилась, и сделать шаг к свету – в окружающий мир и бурлящую вокруг жизнь. Если инцидент все еще продолжается, задумайтесь над тем, почему вы настолько недооцениваете себя, что до сих пор являетесь его участником? Почему вы все еще остаетесь его участником? Цель этой книги – помочь людям возвысить чувство собственного достоинства до такого уровня, чтобы в жизни их окружала только лишь любовь. Не стоит понапрасну тратить время, пытаясь снова и снова анализировать случившееся и подвергая себя несправедливой критике. Это вряд ли поможет разрешить возникший конфликт. Помните: все то, что мы отдаем, когда-нибудь неизбежно возвращается обратно к нам. Поэтому перестаньте «ворошить» свое прошлое и постарайтесь полюбить себя в настоящем. Только так вы сможете обеспечить себе замечательное будущее, полное счастья и любви.

Человек, не умеющий прощать других людей, может преподать вам прекрасный урок того, к чему может привести слишком долгая память о застарелых обидах. Если вы любите и цените себя, то постараетесь возвыситься над былым конфликтом. В этом случае ситуация разрешится легко и просто, как бы сама собой, а простить своего обидчика не составит для вас абсолютно никакого труда. И ваша душа, наконец, обретет столь желанную свободу. Возможно, такое внезапное освобождение пугает вас? Или вам кажется, более безопасным погрязнуть в собственном раздражении и застарелых обидах?

Тренировка у зеркала

А теперь настало время вернуться к нашему старому другу – зеркалу. Внимательно всмотритесь в свои глаза и произнесите проникновенным голосом: «Я очень хочу простить всех своих обидчиков!» Повторите эти слова несколько раз.

Что вы чувствуете? Возможно, вас сдерживает упрямство и память о былых обидах? Или, наоборот, ваша душа распахнута навстречу людям, и вы жаждете как можно быстрее простить своих обидчиков?

Обратите внимание на те чувства, что вы испытываете. Не осуждайте себя ни за что. Сделайте несколько глубоких вдохов и снова повторите данное упражнение. Возможно, теперь ваше душевное состояние несколько изменится?

Упражнение

Анализ семейных отношений

1. Умела ли ваша мать прощать нанесенные ей обиды?

2. Умел ли ваш отец прощать нанесенные ему обиды?

3. Как часто члены вашей семьи обижались на несправедливое, по их мнению, отношение к себе?

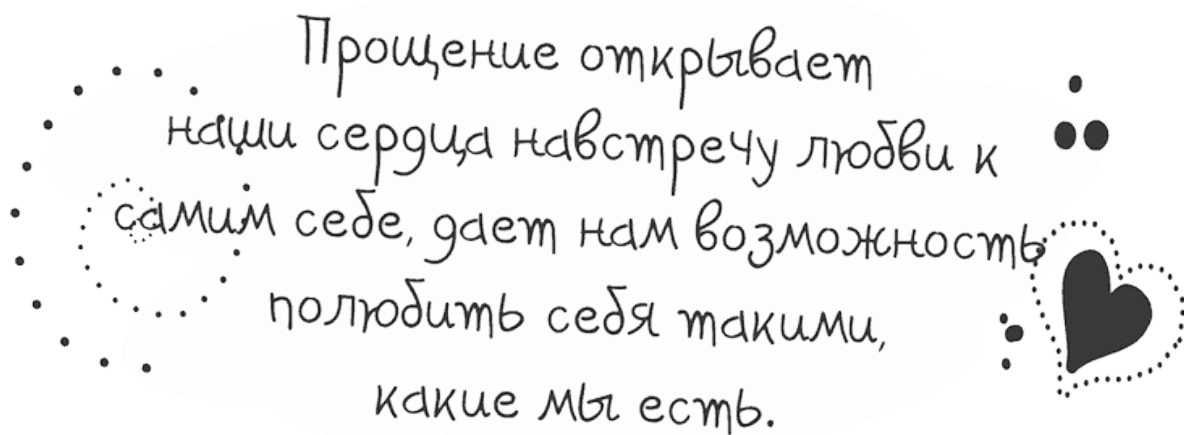
4. Как ваша мать разрешала возникавшие конфликты с другими людьми?

5. Как ваш отец разрешал возникавшие конфликты с другими людьми?

6. Как вы сами разрешаете возникающие конфликты с другими людьми?

7. Какие чувства будете вы испытывать, если отомстите своему обидчику за нанесенную вам обиду?

8. Почему?



Здесь интересно отметить тот факт, что, когда мы прощаем своих

обидчиков, происходящие в нашей душе перемены не могут скрыться от глаз других людей. При этом от нас не требуется никаких открытых заявлений своим обидчикам об их прощении. Иногда вы очень хотите сделать это, но не имеете такой возможности. В этом случае главное – простить своих обидчиков в собственной душе, в собственном сердце. Ведь вы прощаете своих обидчиков не для «них», а в первую очередь для самих себя. Человек, которого вы желаете простить, может оказаться давно уже умершим.

То, что вам требуется больше всего, —
это простить себя. Перестаньте
плохо относиться к себе. Не стоит
пускаться и в самобичевание.
Вы сделали все самое лучшее,
что только могли сделать.



Мне приходилось не раз слышать от людей о том, что по прошествии одного-двух месяцев после прощения ими своих обидчиков, те сами обращались к ним, звоня по телефону или присылая послание через какого-либо другого человека, с просьбой об их прощении. Особенно часто такая ситуация возникает в случае, если прощение обидчика осуществляется перед зеркалом. Во время выполнения этого упражнения обратите внимание на глубину ваших чувств.

Тренировка у зеркала

Тренировки у зеркала часто являются неудобными, и мы всеми силами желаем избежать их. Проводя такую тренировку стоя перед зеркалом в ванной комнате, очень легко просто выбежать за дверь и таким образом закончить свои занятия. Однако больший эффект от занятий вы получите в том случае, если будете проводить тренировку сидя перед зеркалом. Например, мне нравится использовать для этой цели большое зеркало, висящее на внутренней стороне спальни двери. Перед собой я ставлю коробочку с различными лоскутками тканей. Моя собака часто садится рядом со мной и следит за всеми моими действиями, делая занятия еще более приятными и осознанными.

Отведите себе некоторое время на выполнение этого упражнения и на то, чтобы вы могли повторить его несколько раз. У каждого из нас есть немало обидчиков, которых мы могли бы простить. Сядьте перед зеркалом. Закройте глаза и сделайте несколько глубоких дыхательных движений. Вспомните о тех людях, которые нанесли вам в жизни какую-нибудь обиду. После чего позвольте им покинуть ваше сознание. Теперь откройте глаза и попробуйте вступить в разговор с одним из своих обидчиков, представляя его стоящим перед вами.

• • • Если вы любите и цените себя, • •
• • • то постараетесь возвыситься • •
• • • над бывшим конфликтом. • • 

Скажите ему что-нибудь в таком роде: «Вы сильно обидели меня в свое

время. Однако я не хочу больше помнить былых обид и желаю теперь простить вас». Сделайте глубокий вдох и продолжите, обращаясь к своему обидчику: «Я прощаю вас и освобождаю свое сознание от переживаний по поводу случившегося между нами конфликта». Снова сделайте глубокий вдох и закончите свое обращение к обидчику: «Теперь свободны как вы, так и я».

Произнося эти слова, обратите внимание на собственные чувства и ощущения. Возможно, вы ощущаете какое-то внутреннее сопротивление, или наоборот, чувствуете мир и покой в душе. Если вы чувствуете в душе какое-то внутреннее сопротивление, сделайте глубокий вдох и произнесите: «Я желаю освободиться от скопившегося в душе внутреннего сопротивления, которое мешает мне окончательно и бесповоротно простить того, кто раньше обидел меня».

В этот день вы можете простить не одного, а сразу нескольких своих обидчиков, хотя можете ограничиться и одним из них. Сколько человек вы простите – не имеет принципиального значения. Вы делаете это упражнение исключительно для себя. Процесс прощения обидчиков отдаленно походит на процесс очищения лука от кожуры. Если он вызывает у вас появление слишком большого количества слез, вы можете на время отложить это неприятное занятие, после чего снова вернуться к нему и снять еще один слой кожуры. Убедитесь в том, что вы действительно хотите заняться выполнением этого упражнения.

Продолжая выполнение этого упражнения, постепенно, день ото дня, расширяйте список тех людей, кого вы уже простили. Постарайтесь вспомнить обо всех своих обидчиках:

Семья

Учителя

Дети в школе

Возлюбленные

Друзья

Коллеги по работе

Правительственные чиновники

Церковные служащие

Медперсонал в больнице

Другие авторитетные люди

Бог

Я сам(а)

То, что вам требуется больше всего, – это простить себя. Перестаньте плохо относиться к себе и дурно обращаться с собой. Не стоит пускаться и в самобичевание.

Вы сделали все самое лучшее, что только могли сделать.

Снова сядьте перед зеркалом, взяв в руки составленный список. Обращаясь к каждому из перечисленных в этом списке людей, скажите: «Я прощаю вас за _____». Затем сделайте глубокий вдох и закончите: «Я прощаю вас и освобождаю свое сознание от любых переживаний, связанных с нанесенной вами обидой».

Двигаясь сверху вниз по составленному вами списку, вычеркивайте имена тех людей, которые не вызывают у вас раздражения. Если же вы продолжаете обижаться на кого-то из них, вернитесь к ним позже и повторите выполнение данного упражнения, обращаясь непосредственно к ним.

Во время выполнения этого упражнения вы почувствуете, как груз накопившихся за долгие годы обид постепенно спадает с ваших плеч. Вас может сильно удивить, какой огромный, но совершенно ненужный груз былых обид носили вы в своей душе все это время. Постарайтесь относиться к себе с возможно большей нежностью и любовью во время проведения такого духовного очищения и обновления.

Составление списка

Включите тихую, но приятную музыку – она поможет вам лучше расслабиться и обрести мир и покой в душе. Теперь возьмите лист бумаги и ручку и углубитесь в долгие размышления. Постарайтесь мысленно вернуться назад, в прошлое, и вспомнить обо всех конфликтных ситуациях, которые произошли с вами в то время. По мере своих воспоминаний заносите их в лежащий перед вами на столе лист бумаги. Итак, запишите их все в этот лист. В итоге вы можете обнаружить, что никогда не просили у себя прощения за намоченные в раннем детстве пеленки или за плохие оценки, полученные в первом классе. Как долго вы носили в своей душе это бремя!

Иногда нам бывает легче простить других, чем самих себя. Нередко мы очень плохо относимся к самим себе, считая себя крайне далекими от совершенства. За любые допущенные нами ошибки мы сурово наказываем себя. Теперь пришло время в корне изменить такое отношение к самим себе.

Каждый из нас учится как на своих ошибках, так и на ошибках других

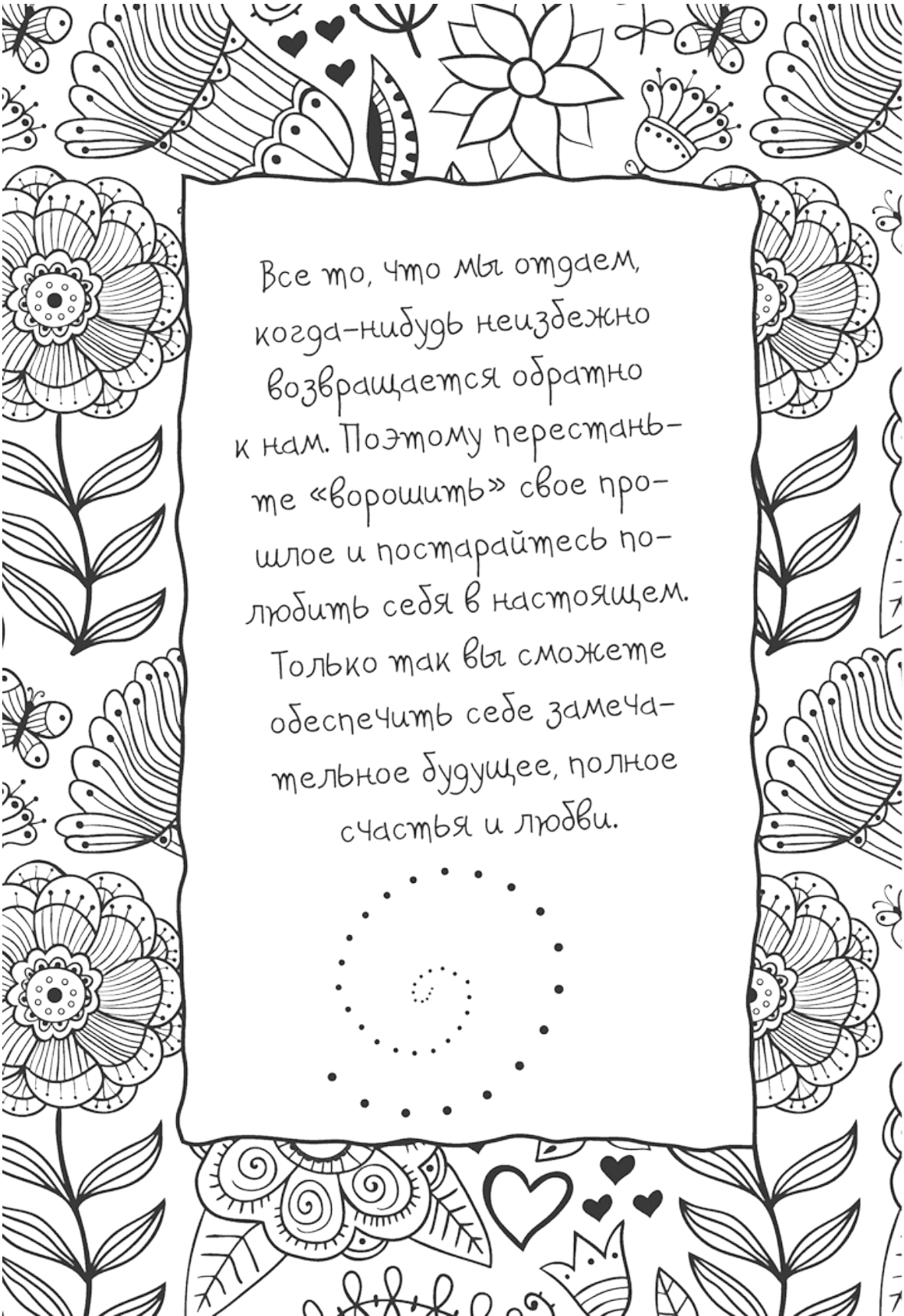
людей. Если бы мы были самым совершенством, нам нечему было бы учиться. Мы вообще не должны были бы находиться на нашей планете. Если бы мы были «совершенными», мы бы не получали от родителей ни любви, ни одобрения, что в свою очередь заставляло бы нас чувствовать себя «несовершенными», недостаточно хорошими. Остановитесь, продолжать движение по этому пути не стоит.

Простите себя. Освободитесь от груза былых обид. Почувствуйте себя свободно и непринужденно. Вам не за что винить себя и нечего стыдиться.

Вспомните, как, будучи ребенком, вы свободно бегали по земле и какое наслаждение при этом получали.

Выйдите из дома и отправьтесь к берегу реки, в парк или даже на пустырь, где позвольте себе немного побегать. При этом не стоит бегать трусцой. Ваш бег должен быть легким и свободным – как в детстве: на лету подпрыгните и смеясь продолжайте дальше свой бег. Возьмите с собой на эту прогулку своего внутреннего ребенка и позвольте ему насладиться обретенной свободой вместе с вами. Что будет, если кто-то увидит вас за этим занятием? Ничего страшного, ведь вы наконец-то обрели свободу!

А сейчас проанализируйте собственные утверждения, сделанные вами при заполнении анкеты, приведенной в начале раздела. Составьте по одному позитивному утверждению, которые бы соответствовали каждому из них. Постарайтесь добиться того, чтобы эти позитивные утверждения стали неотъемлемой частью вашего сознания.



Все то, что мы отдаем,
когда-нибудь неизбежно
возвращается обратно
к нам. Поэтому перестань-
те «ворошить» свое про-
шрое и постарайтесь по-
любить себя в настоящем.
Только так вы сможете
обеспечить себе замеча-
тельное будущее, полное
счастья и любви.

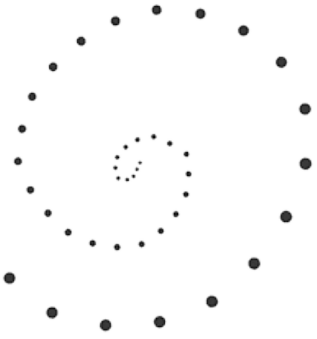


Таблица 7

Если вы убеждены в том, что:	Ваше позитивное утверждение должно быть следующим:
Я никогда не смогу простить их	Это совершенно новое отношение, с которым ранее мне никогда не приходилось сталкиваться. Я принимаю его к сведению, но сохраняю свободу собственного выбора
Они не заслужи- вают прощения	Я прощаю их независимо от того, заслу- живают они этого или нет
Их действия являются непрости- тельными	Я желаю выйти за пределы собственных внутренних ограничений
Они разрушили всю мою жизнь	Только я несу ответствен- ность за свою собственную жизнь. Поэтому я свободен (свободна)

Они сделали это специально	Они сделали все самое лучшее, что только могли сделать, обладая своими знаниями, опытом и пониманием сложившейся ситуации
Я был(а) совсем маленьким ребенком, а они нанесли мне такую серьезную душевную травму	Сейчас я вырос(ла) и окружил(ла) любовью и заботой своего внутреннего ребенка
Сначала они должны принести свои извинения	Мое духовное возвышение не зависит от влияния других людей
Обида на этих людей и отказ от их прощения являются гарантом моей безопасности	Я освобождаю себя из невольного плена. Я пребываю в полной безопасности и чувствую себя совершенно свободным (свободной)

Прощать могут только слабые люди	Простить и забыть былые обиды — очень сильный поступок
Я всегда прав(а), а они неправы	На мой взгляд, среди нас нет ни правых, ни неправых. Пе- ред Богом мы все равны
В случившемся повинны мои родители	Мои родители воспитывали меня так, как когда-то воспи- тывали их самих. Поэтому я прощаю и их, и их родителей
Мне не следует никого прощать	Я не хочу ограничивать себя ни в чем и всегда желаю сделать еще один новый шаг

Итак, я даю себе установку на то, чтобы
забыть все былые обиды и простить
всех своих обидчиков.



Глава 8

Работа

Какое это наслаждение – не только найти выражение для своего творческого потенциала, но и быть оцененным по достоинству.

Анкета, позволяющая оценить отношение человека к выполняемой им работе

Я ненавижу свою работу.

Моя работа является очень напряженной.

Никто из моих коллег по работе не оценивает меня по достоинству.

Работа, которую я обычно получаю, всегда оказывается самой бесперспективной.

Мой начальник на работе плохо относится ко мне.

Ожидания окружающих меня людей значительно превышают мои возможности.

Мои коллеги по работе сильно раздражают меня.

Моя работа не позволяет мне выразить свой творческий потенциал.

Я никогда не добьюсь успеха в своей работе.

У меня нет никаких перспектив для повышения по службе.

Моя работа является низкооплачиваемой.

С какими из приведенных выше утверждений вы полностью согласны? Давайте обратим более пристальное внимание на эту область вашей жизни.

Наши рабочие места и работа, которую мы выполняем, являются серьезным поводом для собственной самооценки и оценки степени ценности человека для окружающего мира. С одной стороны, работа – это продажа наших знаний, опыта и времени за деньги. Пока мы каждый день честно выполняем свою работу, мы оцениваем себя достаточно высоко.

Однако для человека важна не только работа сама по себе, но и тот вид деятельности, которым он занят, ведь каждый из нас по-своему уникален. Мы хотим чувствовать, ощущать тот вклад, который вносит наша деятельность в развитие окружающего мира. Поэтому в процессе трудовой деятельности нам неизбежно приходится использовать собственный талант, интеллект и творческие способности.

Все происходящее со мной
подвластно моему сознанию.
Я обладаю неограниченными
способностями для привнесения
в свою жизнь добра, любви
и счастья.



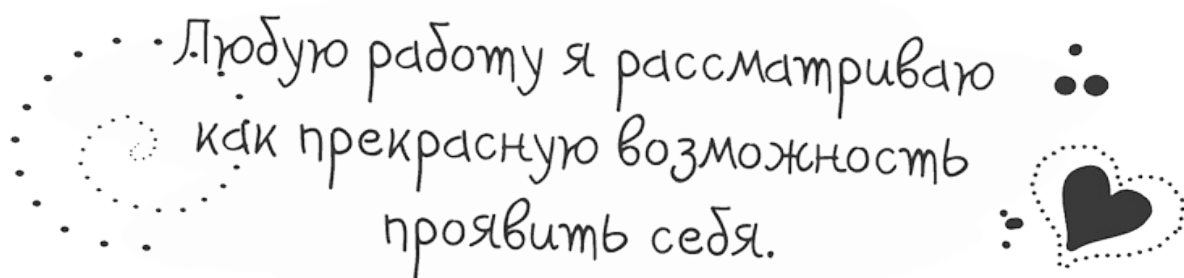
Однако на работе вы можете столкнуться также с рядом проблем. Возможно, вы не можете ужиться со своим начальником или коллегами по работе. А может быть, чувствуете, что начальник и коллеги по работе почему-то недооценивают вас, несмотря на все, что вы делаете. Возможно, премии и другие вознаграждения постоянно ускользают от вас.

Помните, что независимо от занимаемого на работе положения вы можете оказаться в ситуации, когда вам потребуются долгие размышления, связанные с вашей трудовой деятельностью. Окружающие вас люди являются лишь отражением того, что, на ваш взгляд, вы заслуживаете.

Ваши представления и взгляды со временем могут меняться. Подвержена изменениям и ситуация на работе. Например, тот начальник, которого мы считаем совершенно невыносимым, однажды может встать на нашу защиту. Полная бесперспективность на работе без всяких надежд на продвижение по службе может однажды смениться выгодным назначением, которому сопутствуют широкие возможности для повышения по службе. Раздражавший вас до сих пор коллега по работе в один прекрасный день может стать если не другом, то, по крайней мере, человеком, с которым вам будет легко и приятно общаться. Зарплата, которая кажется нам слишком низкой, однажды может повыситься в мгновение ока. Или же, в конце концов, нам удастся найти новую, высокооплачиваемую работу.

Существует бесконечное множество способов, которыми мы можем изменить собственные взгляды, связанные с работой. Давайте попробуем максимально использовать все эти способы. Мы должны уверовать в то, что сможем обрести достаток и удовлетворение от выполняемой работы, причем для этого имеются самые разные способы. Сначала перемены в работе могут показаться вам незначительными (например, небольшая премия, добавленная к вашему окладу по распоряжению начальника), однако и в этом случае вы можете продемонстрировать всем окружающим вас людям свой интеллект и творческий потенциал.

Перестав относиться к своим коллегам по работе, как к врагам, вы вскоре можете заметить определенное изменение и в их отношении к вам. Независимо от происходящих изменений, вы должны верить в то, что они окажутся вам во благо, и радоваться им. Вы не одиноки. Вы уже находитесь на пути к изменению своего положения на работе. Сила, создавшая вас, обязательно придаст вам дополнительную уверенность и энергию для внесения позитивных изменений в процесс вашей трудовой деятельности.



Упражнение

Сосредоточение на собственном теле

Теперь уделите некоторое время тому, чтобы сконцентрироваться на своем теле. Положите свою правую руку на грудь, расположив ее непосредственно над желудком. Представьте, что эта область является центром вашего тела. Сделайте глубокий вдох, внимательно посмотрите на себя в зеркало и произнесите: «Я хочу освободиться от всего, что сдерживает мое продвижение по службе, и желаю, чтобы моя работа приносила мне немножко больше счастливых минут, чем сейчас». Повторите эти слова два раза, причем каждый раз по-особому, не так, как прежде. Это будет способствовать повышению вашей уверенности в том, что позитивные изменения в вашей трудовой деятельности обязательно произойдут.

Упражнение

Описание тех людей, с которыми вам приходится сталкиваться на работе

Опишите 10 сотрудников, с которыми вам чаще всего приходится сталкиваться на работе:

№	Начальник	Коллеги по работе	Занимаемое положение
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			

Упражнение

Размышления, связанные с вашей жизнью на работе

1. Если бы у вас был выбор, кем бы вы хотели стать?

2. Какую работу вы выбрали бы, если бы у вас было право выбора?

3. Что бы вы хотели изменить в вашей работе в настоящее время?

4. Как, на ваш взгляд, должен был бы измениться ваш работодатель?

5. Вы работаете в доброжелательной обстановке или, наоборот, в

крайне недружелюбной?

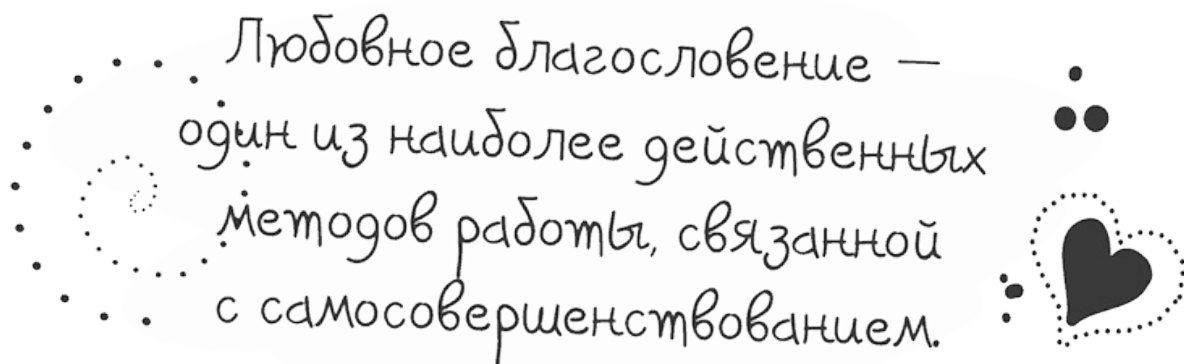
6. Кто из ваших коллег по работе больше всего заслуживает вашего прощения?

Тренировка у зеркала

Сядьте перед зеркалом. Сделайте глубокий вдох и сосредоточьтесь на своем внутреннем состоянии. Вступите мысленно в разговор с одним из коллег по работе, который вызывает у вас наибольшее раздражение. Расскажите ему, почему вы испытываете такие чувства по отношению к нему. После этого сообщите ему, какую душевную боль и травму доставляют вам эти чувства, как стесняют и ограничивают вас в ваших действиях. Выскажите все от начала до конца – не сдерживайте себя! Поведите своему обидчику, как бы вы хотели, чтобы он вел себя по отношению к вам в будущем. Сообщите ему также о том, что вы простили его и не хотели бы, чтобы в будущем между вами возникали подобные конфликты.

Сделайте глубокий вдох. Обратитесь к своему обидчику с просьбой относиться к вам более уважительно и предложите ему то же самое взамен. Подтвердите со своей стороны, что вы, как коллеги по работе, можете иметь прекрасные, гармоничные рабочие отношения.

Любовное благословение – один из наиболее действенных и эффективных методов работы, связанной с самосовершенствованием. Благословите себя перед началом занятий. Благословите с любовью каждого человека, место, где вы находитесь, и находящиеся вокруг вас предметы. Если на работе между вами и вашим начальником или коллегами возникли какие-то проблемы или даже накалились отношения, благословите с любовью сложившуюся ситуацию. Постарайтесь убедить себя в том, что вы и ваш оппонент или неблагоприятная, как вам кажется, для вас ситуация находитесь в полном согласии и гармонии друг с другом.



«Я нахожусь в полной гармонии как с окружающей меня на работе обстановкой, так и с каждым из моих коллег по работе».

«Я всегда работаю в гармоничном окружении».

«Я уважаю и почитаю каждого человека, и они, в свою очередь, отвечают мне тем же».

«Я с любовью благословляю эту ситуацию и знаю, что она разрешится наилучшим образом для каждого из ее участников».

«Я благословляю вас с любовью и обещаю ничем не стеснять ваш творческий потенциал во имя наибольшего раскрытия ваших возможностей и способностей».

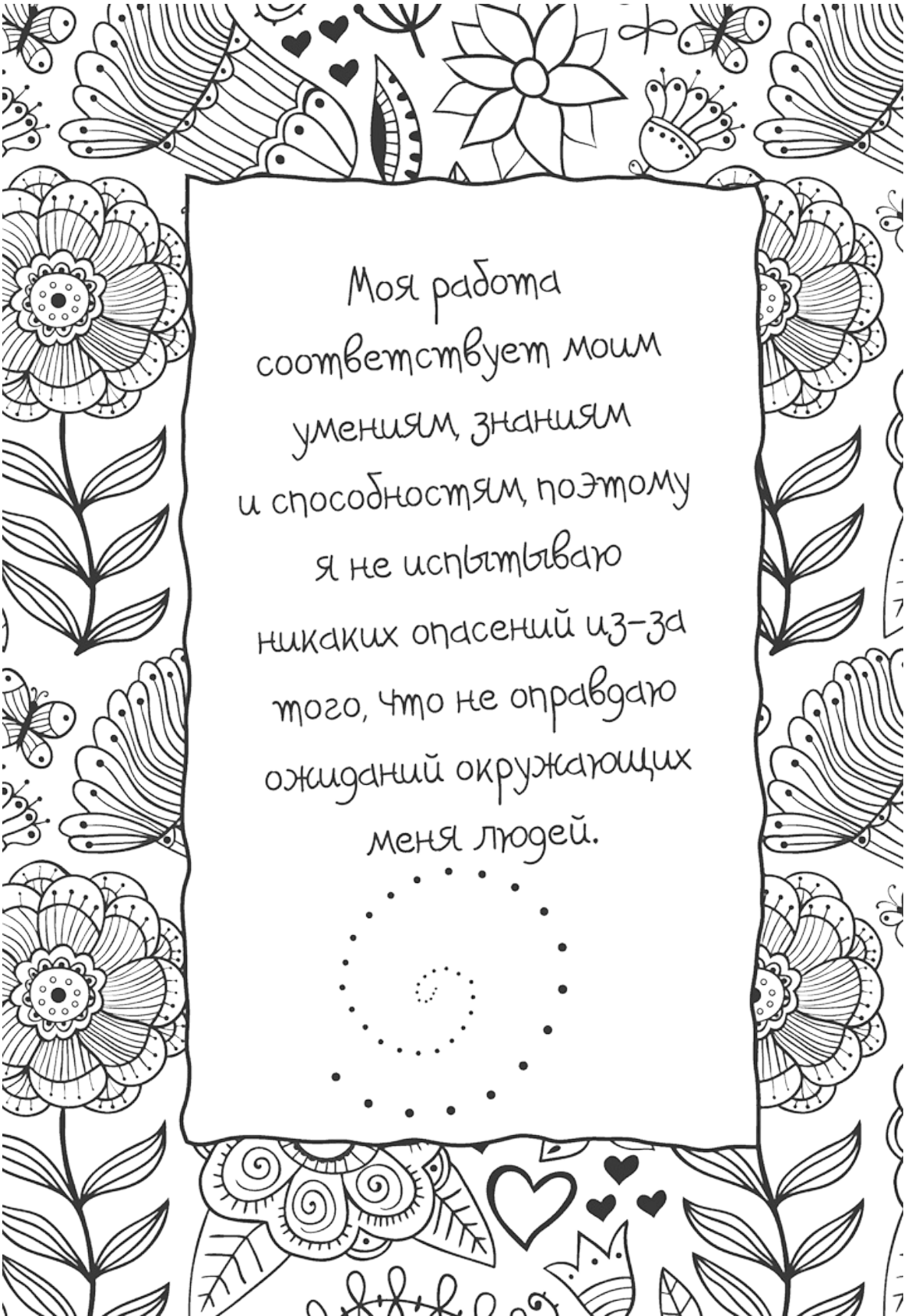
«Я благословляю эту работу и желаю всем, кому она нравится, провести за ней немало приятных минут; меня же ничто не стесняет теперь в поиске для себя нового, еще лучшего места работы».

Выберите одно из этих утверждений, которое, на ваш взгляд, наиболее соответствует вашей ситуации на работе, и повторяйте его многократно. Каждый раз, вспоминая о каком-либо человеке, с которым у вас складываются непростые отношения, или о неблагоприятной для вас ситуации на работе, повторяйте выбранное вами утверждение. Так вы избавите свое сознание от накопления в нем негативной энергии, что неизбежно происходит при возникновении у вас не слишком приятных воспоминаний. В этом случае вы сможете, даже мысленно, изменить ситуацию к лучшему.

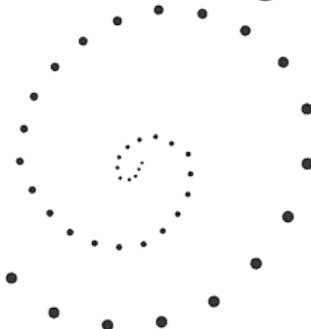
Упражнение

Оценка выполняемой вами работы и вашего вклада в нее

А теперь давайте обратимся к вашей оценке выполняемой вами работы и собственного вклада в нее. Ответив на приведенные ниже вопросы, напишите далее соответствующее им позитивное утверждение (в настоящем времени).



Моя работа
соответствует моим
умениям, знаниям
и способностям, поэтому
я не испытываю
никаких опасений из-за
того, что не оправдаю
ожиданий окружающих
меня людей.



1. Достойн (достойна) ли я иметь хорошую работу?

Пример ответа:

Временами я чувствую, что достоин (достойна) иметь хорошую работу, с которой вполне смогу справиться. Однако если мне не удастся найти такую работу, у меня возникает желание спрятаться подальше от окружающих людей и прекратить все свои дальнейшие поиски.

ВАШ ОТВЕТ:

Пример позитивного утверждения:

Я чувствую себя вполне адекватно в любой ситуации.

ВАШЕ УТВЕРЖДЕНИЕ:

2. Что больше всего пугает меня в связи с работой?

Пример ответа:

Больше всего я боюсь того, что однажды мой работодатель сочтет меня ничемным работником и уволит с занимаемой должности, после чего я не смогу найти себе никакой другой работы.

ВАШ ОТВЕТ:

Пример позитивного утверждения:

Я нахожусь в полной безопасности и считаю свою жизнь идеалом совершенства. Все складывается вполне удачно для меня, и мне не о чем беспокоиться.

ВАШЕ УТВЕРЖДЕНИЕ:

3. Что дает мне такое убеждение?

Пример ответа:

Коллеги по работе с симпатией относятся ко мне, а мой работодатель вообще проявляет по отношению ко мне поистине родительскую заботу.

ВАШ ОТВЕТ:

Пример позитивного утверждения:

Все происходящее со мной подвластно моему сознанию. Я обладаю неограниченными способностями для принесения в свою жизнь добра, любви и счастья.

ВАШЕ УТВЕРЖДЕНИЕ:

4. Что, согласно моим опасениям, может произойти, если я

постараюсь избавиться от этого убеждения?

Пример ответа:

Я смогу, в конце концов, получить повышение по службе. Мне придется в большей степени отвечать за собственную судьбу.

ВАШ ОТВЕТ:

Пример позитивного утверждения:

Я уверен(а) в том, что достоин (достойна) большего. Мне ничто не мешает преуспеть в жизни, которая любит меня.

ВАШЕ УТВЕРЖДЕНИЕ:

Визуализация

О какой работе вы мечтаете? Представьте себе на минуту, что вы приняты на такую работу. Внимательно всмотритесь в окружающую вас обстановку и в своих новых коллег по работе; подумайте, каким образом вы могли бы легко и быстро справляться с возложенными на вас поручениями, получая при этом достойную зарплату. Задержите это представление в своем сознании на некоторое время, так, чтобы вы смогли лучше осознать его.

А сейчас проанализируйте собственные утверждения, сделанные вами при заполнении анкеты, приведенной в начале раздела. Составьте по одному позитивному утверждению, которые бы соответствовали каждому из них. Постарайтесь добиться того, чтобы эти позитивные утверждения стали неотъемлемой частью вашего сознания. Повторяйте их как можно чаще – утром во время умывания, в автомобиле, на работе или в любое другое время, особенно когда чувствуете, что отрицательные убеждения вновь начинают напоминать о себе, поглощая ваше сознание.

Таблица 8

Если вы убеждены в том, что:	Ваше позитивное утверждение должно быть следующим:
Моя работа явля- ется очень напря- женной	Я всегда имею возмож- ность расслабиться и снять напряжение во время рабочего дня
Никто из моих коллег по работе не оценивает меня по достоинству	Выполненную мной работу без труда узнает каждый человек
Работа, которую я обычно получаю, всегда оказывается самой бесперспек- тивной	Любую работу я рассма- триваю как прекрасную возможность проявить себя
Мой начальник на работе плохо относится ко мне	Я уважительно отно- шусь к себе, и окружаю- щие люди также уважают меня

Ожидания окружающих меня людей значительно превышают мои возможности	Моя работа соответствует моим умениям, знаниям и способностям, поэтому я не испытываю никаких опасений из-за того, что не оправдаю ожиданий окружающих меня людей
Мои коллеги по работе сильно раздражают меня	Я обращаю внимание только на положительные качества людей и всячески стараюсь помочь им максимально раскрыть их достоинства
Моя работа не позволяет мне выразить свой творческий потенциал	Свой творческий потенциал я могу выразить в собственных мыслях, которые являются созидательными

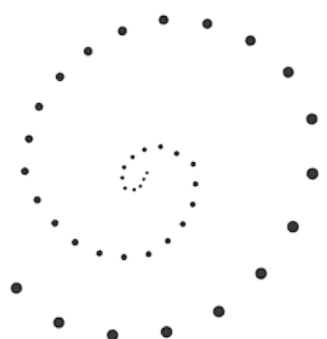
Я никогда не добьюсь успеха в своей работе	В любой своей деятельности я всегда добиваюсь успеха
У меня нет никаких перспектив для повышения по службе	Передо мной постоянно открываются все новые и новые возможности для повышения по службе
Моя работа является низкооплачиваемой	Я с радостью берусь за любую работу, которая может явиться для меня дополнительным источником дохода

Я даю себе установку
на успех и творческое созидание.





Позвольте своей душе
выйти из заточения,
в котором она до сих
пор находилась, и сделать
шаг к свету —
в окружающий мир
и бурлящую вокруг
жизнь.



Глава 9

Деньги и процветание

Безграничное процветание – мой удел, и я благословляю его.

*Анкета, позволяющая оценить отношение человека к деньгам
и собственному процветанию*

Я не могу сохранять деньги в течение длительного времени.

Я зарабатываю недостаточно денег.

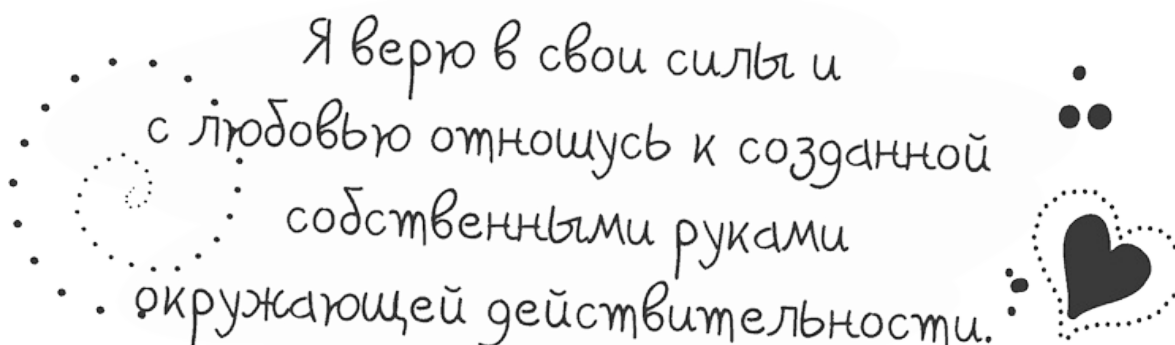
Я некредитоспособный человек.

Деньги просто выскользывают у меня из рук.

Все, что меня окружает, очень дорого.

Почему деньги есть у всех, кроме меня?

Я не могу оплатить свои счета.



Мне грозит банкротство.

Очень скоро меня могут уволить с занимаемой должности и отправить на пенсию.

Мне не удастся спокойно расставаться со своими деньгами.

Какие из этих утверждений совпадают с вашими убеждениями? Если вы обнаружите более трех совпадений, то для улучшения сложившейся ситуации постарайтесь уделить этой главе особое внимание.

Каковы ваши убеждения в вопросе о деньгах? Возможно, вы считаете, что вам вполне хватает имеющихся денег, а может быть, наоборот, совершенно не согласны с этим мнением. Какова ваша собственная самооценка в данном вопросе? Можно ли привлечь любимую (любимого) наличием на своем счету кругленькой суммы? Подумайте также над

вопросом о том, чем являются для вас деньги – вашими друзьями или врагами? Недостаточно иметь много денег. Помимо этого, нужно знать, как сделать так, чтобы заслужить их, и как правильно распорядиться имеющимся состоянием.

Наличие у человека большой суммы денег совсем не гарантирует его процветания в жизни. Люди, имеющие много денег, могут оказаться духовно крайне бедными личностями. Их опасения остаться без средств к существованию могут оказаться даже большими, чем у нищих и бездомных бродяг, которые регулярно попрошайничают на улицах. Богатые люди подчас не умеют правильно распоряжаться своими деньгами и жить в достатке, мире и согласии с самими собой. Великий философ Сократ как-то мудро заметил: «Получать удовлетворение от жизни – это значит обладать всеми ее естественными богатствами; жить в роскоши – значит искусственным образом ввергать себя в бедность».

Я уже неоднократно говорила о том, что деньги не являются определяющим фактором вашего успеха и процветания; наоборот, они в некоторой степени зависят от того, сколь успешным и преуспевающим в жизни человеком вы себя ощущаете.

Наша погоня за деньгами должна в конце концов приводить к улучшению качества жизни. Если этого не происходит, то есть если мы ненавидим все то, что делаем в поиске денег, значит, деньги не принесут нам никакой пользы и никак не смогут улучшить нашу жизнь. Наше процветание подразумевает под собой, помимо той суммы денег, которой мы обладаем, еще и качество нашей жизни.

Наше процветание в жизни не определяется одной лишь суммой денег, которой мы обладаем; огромное влияние на него оказывают также время, любовь, успех, наслаждение, комфорт, красота и мудрость. Например, в течение некоторого времени вы можете пребывать в бедности. Если же вы ощущаете изматывающее стремительное давление, наваливающееся на вас со всех сторон, знайте: вы сильно обедняете свое существование. Если же вы испытываете постоянную потребность в окончании тех или иных начатых дел и уверены в том, что сможете завершить их точно в срок, значит, вскоре вы сможете заметно приумножить свое богатство.

А что можно сказать относительно вашего успеха в жизни? Что делать, если вы чувствуете, что успех – вне вашей досягаемости или вообще недостижим для вас? Или, наоборот, если вы уверены в том, что сможете добиться успеха в выбранном вами деле? В последнем случае имейте в виду: успех в вашей жизни – не за горами.

Ваши убеждения, каковы бы они ни были, могут меняться, причем

случиться это может уже в настоящий момент. Создавшая нас природа наделила нас уникальной силой для обретения собственных убеждений в жизни и их корректировки по мере накопления опыта. Поэтому знайте: вы всегда можете изменить свои убеждения, а значит, и свою жизнь!

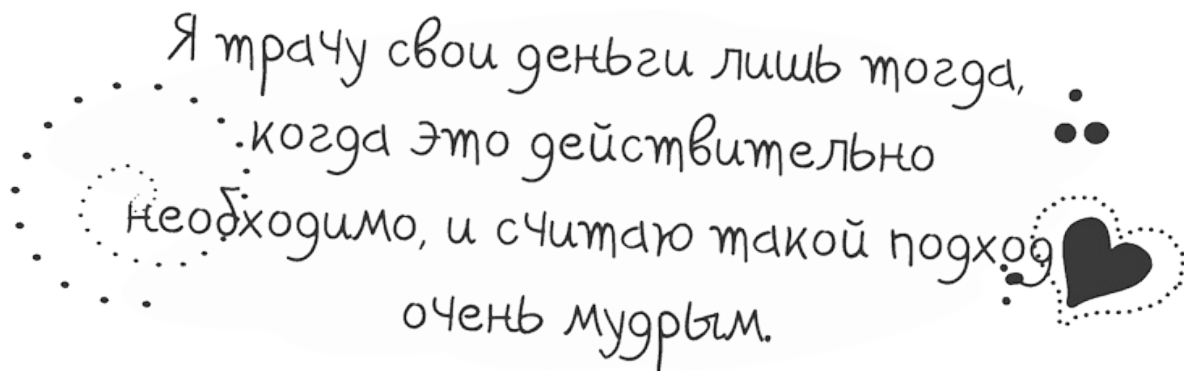
Тренировка у зеркала

Встаньте с вытянутыми вперед руками и громко произнесите: «Я открыт(а) и восприимчив(а) ко всему доброму и хорошему, что есть в нашем мире». Какие ощущения при этом вы испытываете?

Затем повторите эти же слова, глядя на себя в зеркало. Постарайтесь произнести их как можно выразительнее.

Снова обратите внимание на испытываемые вами ощущения. Возможно, вашу душу переполняет чувство радости и свободы? Или, наоборот, вы хотите скрыться, спрятаться от окружающего вас мира?

Сделайте глубокий вдох и снова повторите: «Я открыт(а) и восприимчив(а) к _____ (закончите начатое предложение самостоятельно). Повторяйте эти слова каждое утро. Они постепенно будут настраивать ваше сознание на позитивные изменения, так что вскоре вы сможете обрести радость и счастье в жизни.



Упражнение

Определение собственного отношения к деньгам

Давайте проанализируем ваше отношение к деньгам. Постарайтесь как можно честнее и подробнее ответить на приведенные ниже вопросы.

1. Возвратитесь к зеркалу и, глядя себе прямо в глаза, скажите: «Мое самое большое опасение, связанное с деньгами, – это». Закончите предложение и запишите ниже свой ответ.

2. Что вы знали о деньгах, когда были маленьким ребенком?

3. Отразилась ли каким-либо образом эпоха перестройки на жизни ваших родителей? Каковы были их мысли о деньгах и отношение к ним?

4. Какие финансовые средства находились в распоряжении членов вашей семьи?

5. Какими финансовыми средствами располагаете вы в настоящее время?

6. Что хотели бы вы изменить в своем отношении к деньгам?

Упражнение

Разрешение финансового вопроса в вашем понимании

Давайте теперь проанализируем, как лучше в вашем понимании разрешить финансовый вопрос. Постарайтесь как можно честнее и подробнее ответить на приведенные ниже вопросы. После каждого ответа, имеющего негативную эмоциональную окраску, запишите позитивное утверждение, которое также могло бы явиться вашим ответом на поставленный вопрос. Позитивные утверждения составляйте в настоящем времени.

1. Достоин (достойна) ли я иметь много денег и свободно распоряжаться ими?

Пример ответа:

Нет. Я стараюсь избавиться от денег сразу же, как только они у меня появляются.

ВАШ ОТВЕТ:

Пример позитивного утверждения:

Я благословляю все имеющиеся у меня деньги. Их сохранение и вовлечение в работу на мое собственное благо – совершенно безопасно для меня.

Наше процветание в жизни не определяется одной лишь суммой денег, которой мы обладаем; огромное влияние на него оказывают также время, любовь, успех, наслаждение, комфорт, красота и мудрость.



ВАШЕ УТВЕРЖДЕНИЕ:

2. Каковы мои наибольшие опасения, связанные с деньгами?

Пример ответа:

Я очень боюсь своего полного разорения.

ВАШ ОТВЕТ:

Пример позитивного утверждения:

Я пользуюсь всем тем безграничным богатством, которое дает мне наша бесконечная вселенная.

ВАШЕ УТВЕРЖДЕНИЕ:

3. Что дает мне это убеждение?

Пример ответа:

Я продолжаю оставаться бедняком, постоянно нуждающимся в опеке и заботе других людей.

ВАШ ОТВЕТ:

Пример позитивного утверждения:

Я верю в свои силы и с любовью отношусь к созданной собственными руками окружающей действительности. Я с огромным доверием отношусь к жизни.

ВАШЕ УТВЕРЖДЕНИЕ:

4. Что плохого может произойти со мной, если я постараюсь избавиться от этого убеждения?

Пример ответа:

Никто не будет любить меня и заботиться обо мне.

ВАШ ОТВЕТ:

Пример позитивного утверждения:

Находясь во Вселенной, я чувствую себя в полной безопасности. В этом меня поддерживает глубокая уверенность в том, что окружающие меня люди не только любят, но и всячески поддерживают меня.

ВАШЕ УТВЕРЖДЕНИЕ:

Упражнение

Использование вами собственных денег

Запишите ниже три повода, имеющиеся у вас для собственной критики того, как вы используете свои деньги. Возможно, вы постоянно одалживаете деньги у других людей, не можете сэкономить никакой, даже самой маленькой суммы или не умеете правильно распорядиться своими деньгами.

Вспомните хотя бы по одному случаю, когда ваше поведение не давало никаких поводов для такой критики.

Примеры:

Я критикую себя за: регулярную трату денег и постоянные сомнения: потратить или нет оставшуюся сумму. Мне кажется, что я никак не могу ограничить свои расходы.

Я могу похвалить себя за: своевременную выплату арендной платы, которую мне удалось осуществить сегодня. Это первая крупная выплата, осуществленная мной в текущем месяце.

Я критикую себя за: крайне расчетливое отношение к деньгам. Я стараюсь сохранить на будущее каждую копейку, из-за чего мне очень сложно бывает спокойно расставаться со своими деньгами.

Я могу похвалить себя за: покупку нового костюма, которого до сих пор не было в продаже. Таким образом мне удалось приобрести именно ту вещь, которую мне очень хотелось иметь.

1. Я критикую себя за:

Я могу похвалить себя за:

2. Я критикую себя за:

Я могу похвалить себя за:

3. Я критикую себя за:

Я могу похвалить себя за:

Первая визуализация

Положите руки на грудь, на область сердца, сделайте несколько глубоких дыхательных движений и постарайтесь максимально расслабиться. Представьте себе, что с вашим участием разыгрывается худший из возможных сценариев, связанный с деньгами. Возможно, вы взяли займы значительную сумму денег и не можете вернуть ее, приобрели что-то такое, что явно вам не по карману, или объявили о своем банкротстве. Особое внимание обратите на свое поведение – постарайтесь полюбить себя таким (такой), как вы есть, несмотря на приключившуюся с вами беду. Имейте в виду: вы сделали все самое лучшее, что только могли сделать в данной ситуации, опираясь на свой опыт, знания и способности. Поэтому полюбите этого попавшего в беду человека. Несмотря на то, что описанная ситуация – всего лишь ваше мысленное представление, которое теперь может даже чем-то смутить вас, полюбите этого человека.

Вторая визуализация

Представьте себе, что у вас неожиданно появилась возможность приобрести те вещи, о которых вы давным-давно мечтали. Что это были бы за вещи? Куда бы вы обратились, чтобы приобрести их и что стали бы делать дальше? Постарайтесь как можно лучше прочувствовать свои ощущения в этом случае и всячески насладиться ими. Дайте волю собственной фантазии и, в конце концов, **ПОЛУЧИТЕ ДОЛГОЖДАННОЕ НАСЛАЖДЕНИЕ.**

А сейчас проанализируйте собственные утверждения, сделанные вами при заполнении анкеты, приведенной в начале раздела. Составьте по одному позитивному утверждению, которые бы соответствовали каждому из них. Постарайтесь добиться того, чтобы эти позитивные утверждения стали неотъемлемой частью вашего сознания. Повторяйте их как можно чаще – утром во время умывания, глядя на себя в зеркало, в автомобиле, на работе или в любое другое время, особенно когда чувствуете, что отрицательные убеждения вновь начинают напоминать о себе, поглощая ваше сознание.

Таблица 9

Если вы убеждены в том, что:	Ваше позитивное утверждение должно быть следующим:
Я не могу сохра- нять деньги в те- чение длительно- го времени	В моем распоряжении всегда имеется счет в банке, на котором я храню свои деньги
Я зарабатываю не- достаточно денег	Мои доходы неуклонно растут
Я некредитоспо- собный человек	Моя кредитоспособ- ность улучшается с каждым днем
Деньги просто выскальзывают у меня из рук	Я трачу свои деньги лишь тогда, когда это действительно необхо- димо, и считаю такой подход очень мудрым
Все, что меня окружает, очень дурно	В моем распоряжении всегда имеется все, что мне необходимо в дан- ный момент жизни

Почему деньги есть у всех, кроме меня?	У меня всегда есть столько денег, сколько мне нужно
Я не могу опла- тить свои счета	Я очень трепетно отно- шусь к имеющимся у меня счетам и всегда своевре- менно оплачиваю их
Мне грозит бан- кротство	Я — вполне платеже- способный человек
Очень скоро меня могут уволить с занимаемой должности и от- править на пенсию	Я сам(а) планирую свое скорое увольнение и уход на пенсию
Мне не удастся спокойно расста- ваться со своими деньгами	Каждая потраченная копейка приносит мне радость и наслаждение

Я даю себе установку на материальное
благополучие и процветание.



Глава 10

Отношения с друзьями

Я являюсь для себя прекрасным другом.

Анкета, позволяющая оценить отношение человека к дружбе и его друзьям

Я не ощущаю никакой поддержки от своих друзей.

Каждый человек слишком субъективен в своих взглядах.

Никто не разделяет этот мой выбор.

Друзья не считаются с моим мнением.

Я не могу поддерживать дружеские отношения в течение долгого времени.

Я не позволяю своим друзьям по-настоящему узнать меня.

Я даю своим друзьям советы ради их же собственного блага.

Я не умею дружить.

Я не знаю, как попросить помощи у своих друзей.

Я не могу ни в чем отказать своим друзьям.

Какие из этих утверждений совпадают с вашими убеждениями? Давайте вместе подумаем над тем, как улучшить свои взаимоотношения с друзьями.

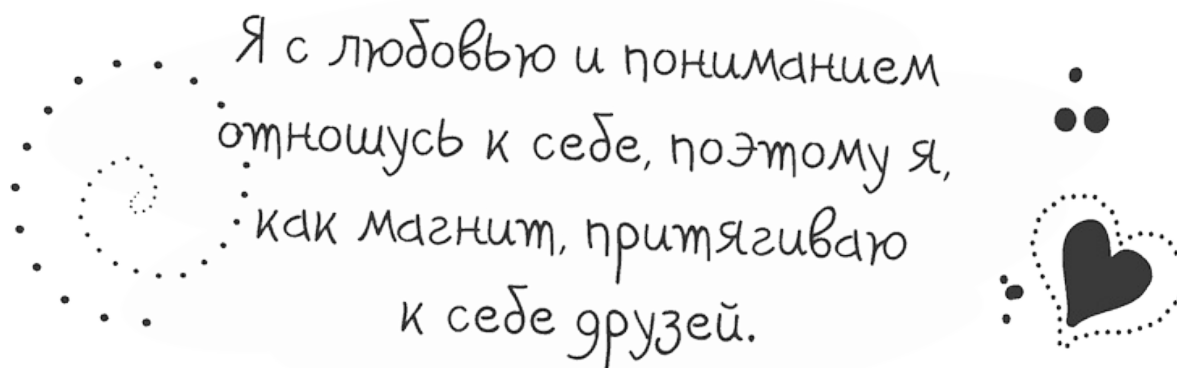
Дружеские отношения – наиболее устойчивые и важные для нас. Мы можем прожить жизнь, не имея ни возлюбленных, ни спутников жизни. Мы можем прожить жизнь, так и не создав собственной семьи, однако большинство из нас не может жить счастливо без друзей. Я глубоко убеждена в том, что мы выбираем себе родителей задолго до своего появления на нашей планете, еще на бессознательном уровне. Друзей же мы выбираем гораздо позднее, причем этот выбор делаем уже сознательно.

Известный американский философ и писатель Ральф Уолдо Эмерсон написал целое эссе, посвященное теме дружбы, которое назвал «Нектар богов». В этом произведении он объяснял, что в романтических отношениях один человек всегда пытается оказать воздействие на другого и так или иначе изменить его. Друзья же неизменно относятся друг к другу с почитанием и уважением, высоко оценивая индивидуальность друг друга.

Дружеские отношения являются прекрасным дополнением семейных отношений (а в некоторых случаях могут даже заменить их). Ведь

большинство из нас испытывает огромную потребность поделиться своими переживаниями и своим жизненным опытом с другими людьми, доброжелательно настроенными по отношению к нам и принимающими нас такими, какие мы есть. Благодаря дружеским отношениям мы узнаем много нового не только о других людях, но и о самих себе. Поэтому дружеские отношения являются как бы отражением нашей собственной самооценки и самоуважения. Они предоставляют нам прекрасную возможность взглянуть на себя со стороны и увидеть те «болевые точки», устранением которых желательно заняться как можно быстрее.

Причину осложнения взаимоотношений между друзьями обычно следует искать в том негативном опыте, который был получен ими еще в детском возрасте. Как раз в это время и следует заняться анализом сложившейся ситуации, в процессе которого необходимо очистить свое сознание от всего лишнего, наносного – того, что мешает продолжению крепкой дружбы. Избавление сознания от полученного в детском возрасте негативного опыта чем-то напоминает процесс очищения организма после многолетнего употребления малополезных или даже вредных для него продуктов питания. Вы вносите серьезные изменения в свое питание, и в ответ на них ваш организм начинает избавляться от скопившихся в нем шлаков и токсинов. В результате ваше самочувствие может ухудшиться на один-два дня.



Аналогичная ситуация может возникнуть и при внесении определенных изменений в собственный образ мыслей. Ваши взаимоотношения с другими людьми могут на время ухудшиться. Однако это не должно служить поводом для отчаяния! Очень скоро вы избавитесь от «растущего на поверхности сорняка» и доберетесь до «богатой плодородной почвы» – все поверхностное, наносное уйдет из ваших отношений, обнажив их

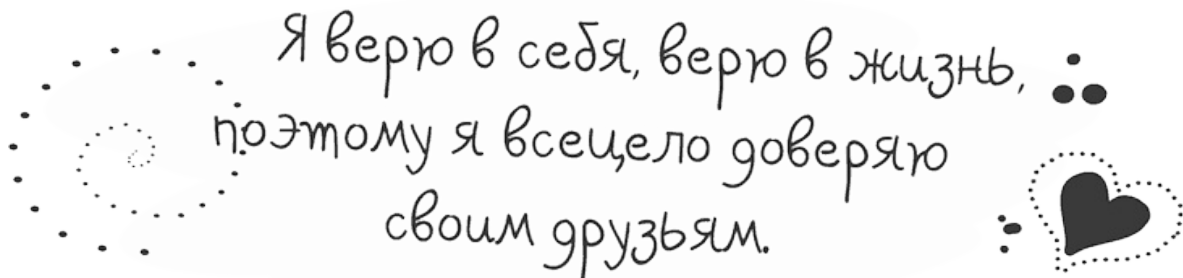
настоящую, подлинную сущность. Убедите себя в том, что вы сможете сделать это! Я уверена в том, что вы сможете добиться поставленной цели!

Упражнение

Анализ ваших дружеских взаимоотношений

В отведенном ниже месте запишите три раза следующее утверждение: «Я желаю освободить свое сознание от всего того, что мешает продолжению моей дружбы».

1. Что вы можете сказать о своих первых дружеских взаимоотношениях?



2. Похожи ли ваши нынешние дружеские отношения на те, что были у вас в детские годы?

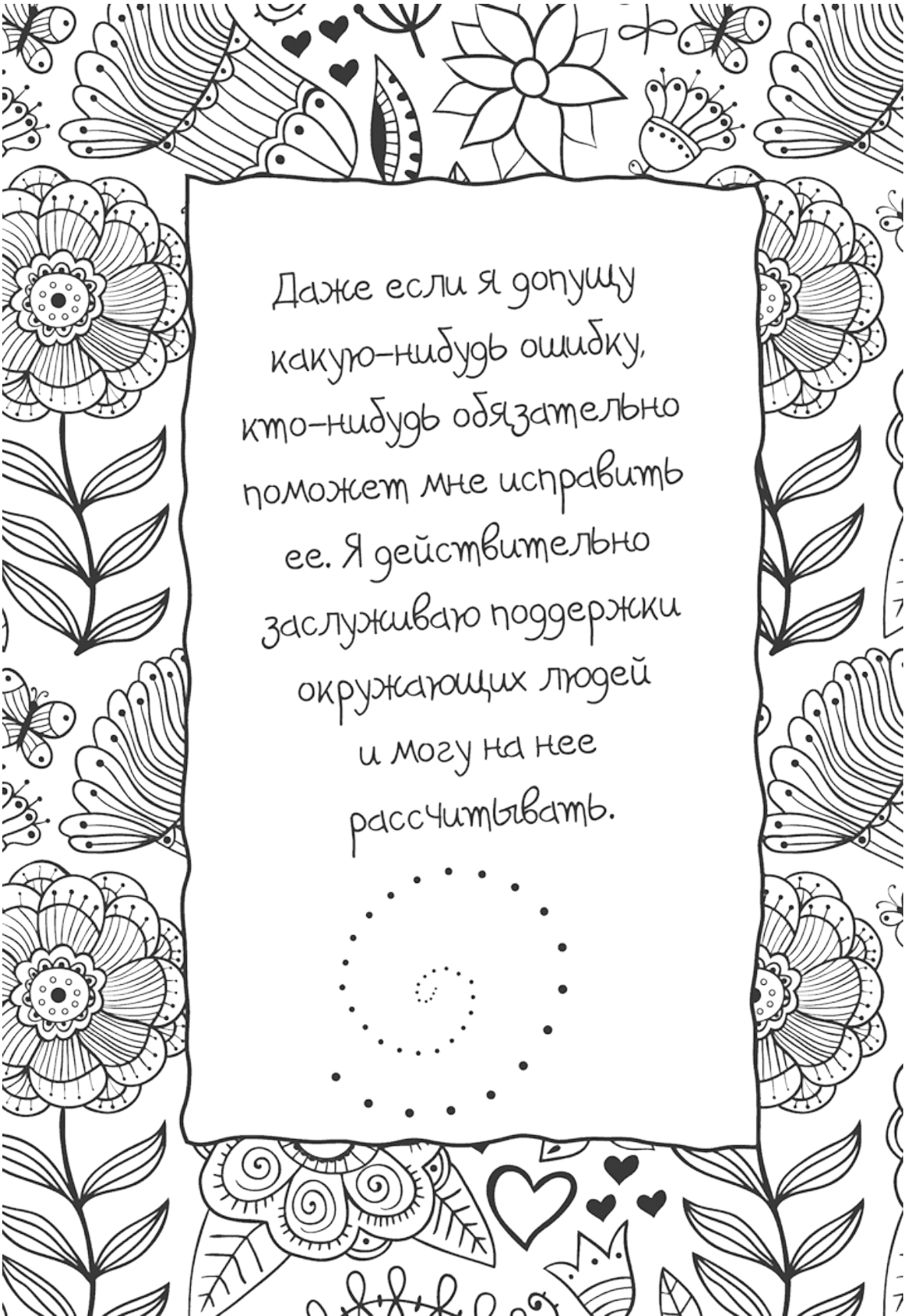
Пример:

Я стараюсь окружить себя такими друзьями, которыми свободно могу распоряжаться. Мои друзья должны быть подвластны мне.

3. Что вы узнали о дружбе от своих родителей?

4. Какие друзья были у ваших родителей?

5. Каких друзей вы хотели бы иметь в будущем? Обоснуйте свой ответ.



Даже если я допущу
какую-нибудь ошибку,
кто-нибудь обязательно
поможет мне исправить
ее. Я действительно
заслуживаю поддержки
окружающих людей
и могу на нее
рассчитывать.



Теперь давайте посмотрим, какую оценку вы даете себе в уже имеющихся у вас дружеских отношениях. Для этого постарайтесь как можно подробнее ответить на приведенные ниже вопросы. После каждого ответа напишите какое-либо составленное вами позитивное утверждение (в настоящем времени), которым вы могли бы заменить имеющиеся у вас убеждения.

1. Достоин (достойна) ли я для дружбы?

Пример ответа:

Нет. Почему кто-то должен испытывать желание находиться рядом со мной?

ВАШ ОТВЕТ:

Пример позитивного утверждения:

Я с любовью и пониманием отношусь к себе, поэтому я, как магнит, притягиваю к себе друзей.

ВАШЕ УТВЕРЖДЕНИЕ:

2. Что больше всего настораживает меня в дружеских отношениях?

Пример ответа:

Больше всего я боюсь предательства. Я не могу полностью довериться другому человеку и раскрыть свою душу перед ним.

ВАШ ОТВЕТ:

Пример позитивного утверждения:

Я верю в себя, верю в жизнь, поэтому я всецело доверяю своим друзьям.

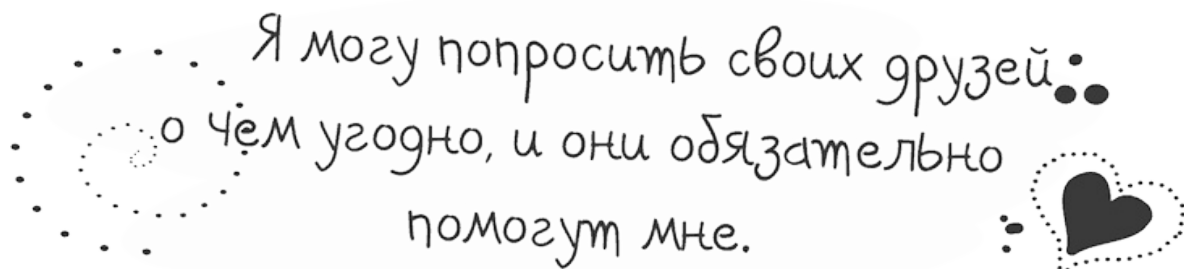
ВАШЕ УТВЕРЖДЕНИЕ:

3. Что дает мне это убеждение?

Пример ответа:

Моя мнительность резко возрастает, и я так и жду от своих друзей, когда они совершат хоть одну ошибку, чтобы иметь повод для их осуждения.

ВАШ ОТВЕТ:



Пример позитивного утверждения:

Я испытываю полное удовлетворение от своих дружеских отношений, и мои друзья, как мне кажется, отвечают мне взаимностью. Они любят меня и с пониманием относятся ко мне.

ВАШЕ УТВЕРЖДЕНИЕ:

4. Что плохого может произойти, если я избавлюсь от этого убеждения?

Пример ответа:

Я утрачу контроль над ситуацией и позволю окружающим людям по-настоящему узнать меня.

ВАШ ОТВЕТ:

Пример позитивного утверждения:

Любить других легко, если любишь, понимаешь и принимаешь себя самого.

ВАШЕ УТВЕРЖДЕНИЕ:

Мы сами ответственны за все, что происходит с нами в жизни, поэтому не стоит никого винить в собственных ошибках и неудачах. Что бы с нами ни случилось – это всего лишь отражение наших собственных мыслей и взглядов.

Упражнение

Размышление о своих друзьях

Вспомните три события в своей жизни, в которых, на ваш взгляд, друзья неправильно поступили по отношению к вам или злоупотребили вашим доверием. Возможно, друг предал вас или покинул в трудную минуту. А может быть, повздорил с вашим спутником жизни.

Независимо ни от чего, опишите как происшедшее с вами событие, так и те СВОИ МЫСЛИ, которые ему предшествовали.

Пример:

Событие: Когда мне было 16 лет, у меня внезапно испортились отношения с моей лучшей подругой Сьюзи. Она не только отвернулась от меня, но и начала распространять порочащие меня слухи. Все мои попытки противостоять такому поведению подруги неизменно наталкивались на ее ложь. Потом в течение нескольких лет мне так и не удавалось ни с кем подружиться.

Моими самыми сокровенными мыслями в то время были следующие: Я не достойна иметь друзей. В моей подруге Сьюзи меня привлекала именно бесстрастность ее взглядов, которые подчас являлись крайне субъективными. Постепенно я привыкла к ее постоянной критике в мой адрес.

1. Событие:

Мои самые сокровенные мысли, связанные с ним:

2. Событие:

Мои самые сокровенные мысли, связанные с ним:

3. Событие:

Мои самые сокровенные мысли, связанные с ним:

Упражнение

Поддержка друзей

Вспомните три события в своей жизни, в которых ваши друзья помогли вам, поддержали вас. Возможно, кто-либо из ваших друзей вступился за вас и защитил от обидчиков или оказал вам финансовую помощь, когда вы очень нуждались в ней. А может быть, друзья помогли вам найти верный выход из крайне запутанной и сложной для вас ситуации.

Независимо ни от чего, опишите как происшедшее с вами событие, так и те СВОИ МЫСЛИ, которые ему предшествовали.

Пример:

Событие: Я всегда буду помнить Элен. В то время как коллеги по моей первой работе стали высмеивать меня из-за сказанной как-то однажды на собрании глупости, Элен заступилась за меня. Она помогла мне выйти из этой затруднительной ситуации, благодаря чему мне удалось сохранить за собой не только это место работы, но и свою репутацию.

Моими самыми сокровенными мыслями в то время были: Даже если я допущу какую-нибудь ошибку, кто-нибудь обязательно поможет мне исправить ее. Я действительно заслуживаю поддержки окружающих людей и могу на нее рассчитывать. Во всяком случае женщины обязательно поймут и поддержат меня.

1. Событие:

Мои самые сокровенные мысли, связанные с ним:

2. Событие:

Мои самые сокровенные мысли, связанные с ним:

3. Событие:

Мои самые сокровенные мысли, связанные с ним:

Выражение одобрения и признательности

Кто из друзей заслуживает выражения моей самой глубокой признательности и благодарности?

Постарайтесь в течение некоторого времени представить себе этого человека. Глядя ему прямо в глаза, произнесите: «Я благодарю тебя за то, что ты оказался тогда рядом со мной. В тот момент мне так нужна была помощь, и я получил(а) ее от тебя. Пусть твою жизнь переполняет только радость и счастье. Я с любовью благословляю тебя».

Визуализация, направленная на избавление от обиды на друга

Кого из своих друзей вы хотели бы простить?

Постарайтесь в течение некоторого времени получше представить себе

этого человека. Глядя ему прямо в глаза, произнесите: «Я прощаю тебя за то, что ты не сумел оказать мне помощь в тот момент, когда она была мне так нужна. Я прощаю тебе этот поступок и хочу быстрее забыть о нем».

А сейчас проанализируйте собственные утверждения, сделанные вами при заполнении анкеты, приведенной в начале раздела. Составьте по одному позитивному утверждению, которые бы соответствовали каждому из них. Постарайтесь добиться того, чтобы эти позитивные утверждения стали неотъемлемой частью вашего сознания. Повторяйте их как можно чаще – утром во время умывания, глядя на себя в зеркало, в автомобиле, на работе или в любое другое время, особенно когда чувствуете, что отрицательные убеждения вновь начинают напоминать о себе, поглощая ваше сознание.

Таблица 10

Если вы убеждены в том, что:	Ваше позитивное утверждение должно быть следующим:
Я не ощущаю ни- какой поддержки от своих друзей	Мои друзья любят и поддерживают меня во всем

Каждый человек слишком субъективен в своих взглядах	Окружающий мир не представляет для меня совершенно никакой опасности, ведь сама жизнь любит и поддерживает меня
Никто не разделяет этот мой выбор	Мое сознание открыто и готово к восприятию любых, пусть даже полярно противоположных взглядов
Друзья не считаются с моим мнением	Я с уважением отношусь к мнению других людей, и они отвечают мне тем же
Я не могу поддерживать дружеские отношения в течение долгого времени	Мои любовь и понимание позиции других людей способствуют укреплению и поддержке дружеских отношений с ними
Я не позволяю своим друзьям по-настоящему узнать меня	Моя открытость не представляет для меня совершенно никакой опасности

Я даю своим друзьям советы ради их же собственного блага	Как мои друзья, так и я совершенно свободны во всех своих мыслях и действиях
Я не умею дружить	Я верю своей внутренней мудрости, которая ведет меня по жизни, оберегая от любых бед и невзгод
Я не знаю, как попросить помощь у своих друзей	Я могу попросить своих друзей о чем угодно, и они обязательно помогут мне
Я не могу ни в чем отказать своим друзьям	Ничто не ограничивает меня в моих действиях и в самовыражении


 Я даю себе установку на укрепление  и поддержку своих дружеских отношений.
 Я буду настоящим другом для своих друзей.



Глава 11

Сексуальность

Я пребываю в мире со своей собственной сексуальностью.

Анкета, позволяющая оценить отношение человека к сексу и сексуальности

Я боюсь секса.

Секс – грязное дело.

Я испытываю страх перед половыми органами своей партнерши (партнера).

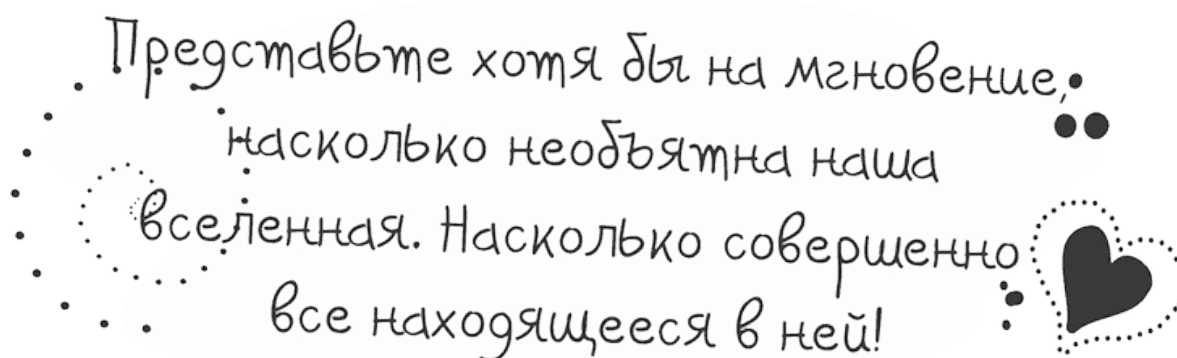
Я не получаю от секса того, чего хочу.

Мои половые органы имеют неправильный размер или форму.

Я стыжусь собственной сексуальности.

Я не могу открыто выразить свои желания в сексе перед партнершей (партнером).

Представьте хотя бы на мгновение,
насколько необъятна наша
вселенная. Насколько совершенно
все находящееся в ней!



Бог не захотел наделить меня сексуальностью.

Моему партнеру не нравится мое тело.

Во время секса я боюсь заразиться каким-нибудь заболеванием, передающимся половым путем.

Я недостаточно хорош(а) собой.

Занятия сексом сопряжены с болью.

Какие из этих утверждений совпадают с вашими убеждениями? Если вы обнаружите более трех совпадений, то для улучшения сложившейся ситуации постарайтесь уделить этой главе особое внимание.

Сексуальные отношения представляют значительную проблему для

многих людей. Одни из них жалуются на избыток секса, другие же высказывают недовольство в связи с его недостатком. Для одних людей секс представляет угрозу, для других является побудительным мотивом и стимулом к жизни, для третьих – раздражающим фактором, а для четвертых – настоящим спасением. Сексуальные отношения между людьми могут быть самыми разными: прекрасными, нежными, любовными, приносящими радость и счастье, или, наоборот, болезненными, стремительными, а иногда даже и оскорбительными.

Часто люди приравнивают секс к любви, считая, что для занятий сексом прежде всего необходимо наличие любовных отношений. Многие из нас выросли в убеждении, что занятия сексом греховны во всех случаях, если партнеры не являются мужем и женой, а сам секс нужен лишь для продолжения рода, но ни в коем случае не для получения удовольствия. В настоящее время некоторые люди восстали против этого убеждения, выражая свое несогласие с такой позицией; согласно их представлениям, секс нельзя приравнивать к любви.

Большинство наших убеждений о сексе сформировалось еще в детские годы; значительное влияние на них оказывают наши представления о Боге и вообще о религии. Многие из нас навсегда запомнили услышанные в раннем детстве рассказы своих матерей о Боге. Очень часто люди представляют себе Бога как какого-то мудрого бородатого старика, который сидит на большом белом облаке, уставившись в гениталии людей, и с нетерпением ожидает, когда ему удастся поймать кого-нибудь из грешников на месте преступления.

Теперь представьте хотя бы на мгновение, насколько необъятна наша вселенная.

Насколько совершенно все находящееся в ней! Подумайте, каким высоким интеллектом должен обладать создатель всего этого богатства на нашей планете. Я с трудом могу представить себе, что обладатель столь высокого интеллекта может походить на старика, внимательно наблюдающего за моими гениталиями.

Будучи совсем маленькими детьми, мы были абсолютно уверены в совершенстве своего тела; более того, нам очень нравилась наша сексуальность. Ведь младенцы никогда не стыдятся своего тела и самих себя. Ни один ребенок никогда не станет измерять объем своих бедер, чтобы затем по этому показателю оценивать свою привлекательность и самодостаточность.

Мы должны избавить свое сознание от всех тех мыслей и образов, которые не идут нам на пользу, не подпитывают и не поддерживают наше

тело и душу. На мой взгляд, происшедшая в конце 1960-х годов сексуальная революция принесла людям немало пользы. Нам наконец-то удалось освободиться от викторианских идей и лицемерия в вопросе о сексе. Освободившись от довлевшего в течение долгого времени над ними гнета, люди начали энергично выплескивать наружу все скрывавшиеся до сих пор в их душах чувства. Однако в конечном счете «маятник» проявления человеческих эмоций качнется в обратную сторону и достигнет желанного равновесия – люди обретут столь желанную гармонию в сексе и не будут чувствовать себя ни слишком угнетенными, ни слишком распушенными в этом вопросе. На мой взгляд, во время секса люди должны испытывать радость и наслаждение от общения друг с другом. Пока наши сердца открыты навстречу другим людям и мы действительно беспокоимся о себе и о своем партнере, мы не причиним никакого вреда ни себе, ни другому человеку. Однако иногда секс становится разновидностью насилия или проявлением крайне низкой самооценки человека. В случае, если для повышения своей самооценки человеку требуется частая смена партнеров или если неверность и измены становятся основой его сексуальной жизни, необходимо задуматься над тем, все ли устраивает его в складывающейся ситуации и не желает ли он внести в нее какие-либо кардинальные изменения.

Визуализация

Прежде чем ответить на приведенные ниже вопросы, расположитесь поудобнее – лежа или сидя. Закройте глаза и положите обе руки себе на грудь, на область сердца. Представьте себе, что в ваше сердце проникает поток яркого белого света. Сосредоточьте все свое внимание на этом потоке света и громко произнесите: «Я желаю впустить в свое сердце любовь». Почувствуйте, как мощный поток энергии начинает постепенно заполнять ваше сердце. По прошествии нескольких минут повторите это упражнение еще несколько раз, затем откройте глаза и скажите: «Все хорошо. Мое желание постепенно начинает сбываться».

Постарайтесь как можно полнее и подробнее ответить на приводимые ниже вопросы.

1. Какую информацию о сексе вы получили в детском возрасте?

2. Что рассказывали вам в детстве родители о теле человека? Каким оно вам представлялось в то время – красивым или таким, которого следует стыдиться?

3. Что говорили вам о занятиях сексом учителя в школе и церковные служители? Возможно, они внушали вам то, что занятия сексом – это великий грех, за который в будущем обязательно должно последовать наказание?

4. Какое название при этом давалось половым органам? Возможно, о них говорилось лишь как о «кое-чем таком, что располагается внизу между ног».

5. Как вы считаете, была ли у ваших родителей полноценная сексуальная жизнь?

6. Как вы считаете, совпадают ли ваши убеждения относительно секса с теми убеждениями, что были у ваших родителей?

7. В чем они различаются?

8. Что «думал» о сексе Бог, когда вы были маленьким ребенком?

9. Приравниваете ли вы секс к любви?

10. Как вы себя чувствуете во время сексуального общения? Ощущаете ли вы любовь и нежность в душе? Чувствуете ли прилив энергии? Или, наоборот, вас переполняет непонятное чувство вины?

11. Доводилось ли вам когда-нибудь сталкиваться с сексуальными злоупотреблениями по отношению к себе или другим людям?

12. Приходилось ли вам когда-либо в жизни становиться жертвой сексуального насилия?

13. Какие изменения вы внесли бы в свою сексуальную жизнь, если бы имели такую возможность?

Пока наши сердца открыты на-
встречу другим людям и мы дей-
ствительно беспокоимся о себе и
о своем партнере, мы не причиним
никакого вреда ни себе, ни другому
человеку.

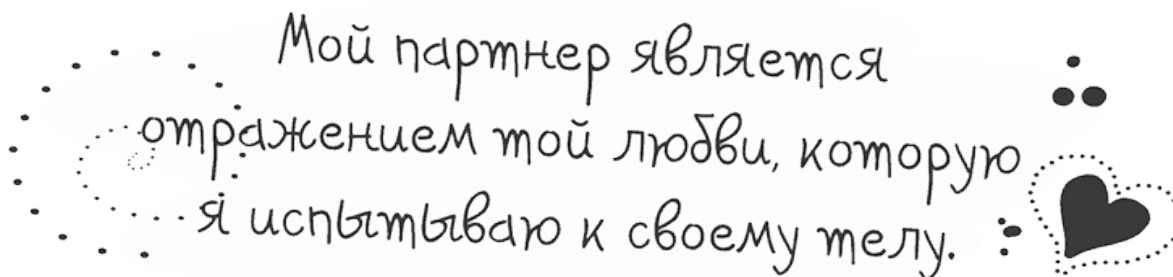


Тренировка у зеркала

Теперь подойдите к зеркалу, взгляните себе в глаза и громко произнесите: «Я желаю полюбить свое тело и свою сексуальность». Повторите эти слова три раза, каждый раз вкладывая в них все больший смысл и произнося их все ярче и выразительнее. Затем постарайтесь ответить на приведенные ниже вопросы.

1. Каковы ваши наиболее негативные мысли о собственном теле?

2. С чем связано появление у вас таких мыслей?



3. Хотите ли вы избавиться от них? Да Нет

Упражнение

Самооценка вашей сексуальности

Теперь давайте определим вашу самооценку в этом вопросе. Для этого постарайтесь как можно подробнее ответить на приведенные ниже вопросы, после чего напишите под каждым из своих ответов по одному позитивному утверждению.

1. Заслуживаю ли я того, чтобы наслаждаться своей сексуальностью?

Пример ответа:

Нет. Я ненавижу свое тело. Поэтому я хочу поторопиться и как можно скорее завершить все свои занятия сексом. Я чувствую себя просто уродом.

ВАШ ОТВЕТ:

Пример позитивного утверждения:

Я люблю и высоко ценю свое тело. Оно поистине прекрасно и имеет самые совершенные размеры и формы, какие только может иметь человек. Я наслаждаюсь собственной сексуальностью.

ВАШЕ УТВЕРЖДЕНИЕ:

2. Чего я опасюсь больше всего в связи с собственной сексуальностью?

Пример ответа:

Я очень боюсь насмешек. Я боюсь, что сделаю что-нибудь неправильно или вообще не буду знать, что делать. Кроме того, я боюсь почувствовать себя грязным (грязной) после занятия сексом.

ВАШ ОТВЕТ:

Пример позитивного утверждения:

Моя сексуальность – это замечательный дар свыше. Я очень люблю экспериментировать во время занятий сексом. В этом я не вижу для себя абсолютно никакой опасности.

ВАШЕ УТВЕРЖДЕНИЕ:

3. Что дает мне это убеждение?

Пример ответа:

Это убеждение дает мне надежную защиту. Благодаря ему я могу чувствовать себя в безопасности. Я не хочу, чтобы до меня дотрагивались чьи-то обнаженные половые органы. Контакт с половыми органами мне неприятен, он вообще пугает меня.

ВАШ ОТВЕТ:

Пример позитивного утверждения:

Остаться собой, несмотря ни на что, совершенно безопасно. Мне нравится все мое тело. Я верю в жизнь и надеюсь, что она сможет защитить меня от любой опасности и беды.

ВАШЕ УТВЕРЖДЕНИЕ:

4. Что плохого может произойти, если я избавлюсь от этого убеждения?

В любой ситуации
я остаюсь в полной безопасности.
Меня радует моя
индивидуальность, я просто
наслаждаюсь ею.



Пример ответа:

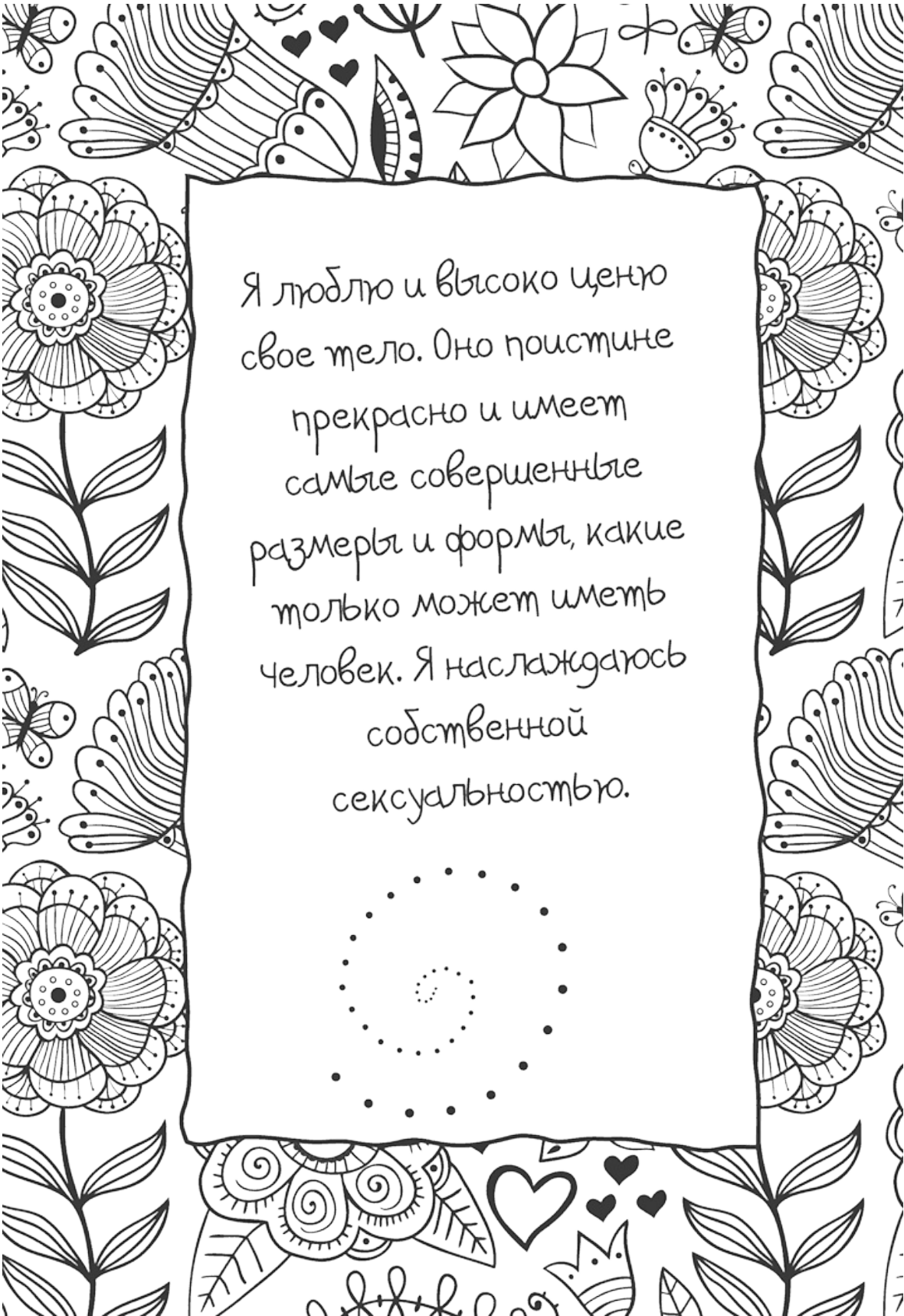
Я боюсь, что утрачу контроль над ситуацией. Я боюсь оказаться потерянным в этом мире. И вообще я боюсь утратить свое «я».

ВАШ ОТВЕТ:

Пример позитивного утверждения:

В любой ситуации я остаюсь в полной безопасности. Меня радует моя индивидуальность, я просто наслаждаюсь ею.

ВАШЕ УТВЕРЖДЕНИЕ:



Я люблю и высоко ценю
свое тело. Оно поистине
прекрасно и имеет
самые совершенные
размеры и формы, какие
только может иметь
человек. Я наслаждаюсь
собственной
сексуальностью.



А теперь проанализируйте собственные утверждения, сделанные вами при заполнении анкеты, приведенной в начале раздела. Составьте по одному позитивному утверждению, которые бы соответствовали каждому из них. Постарайтесь добиться того, чтобы эти позитивные утверждения стали неотъемлемой частью вашего сознания. Повторяйте их как можно чаще – в автомобиле, на работе или в любое другое время, особенно когда чувствуете, что отрицательные убеждения вновь начинают напоминать о себе, поглощая ваше сознание.

Таблица 11

Если вы убеждены в том, что:	Ваше позитивное утверждение должно быть следующим:
Я боюсь секса	Моя сексуальность не может представлять для меня абсолютно никакой опасности
Секс — грязное дело	Занятия сексом всегда сопряжены с нежностью, любовью и получением наслаждения
Я испытываю страх перед половыми органами своей партнерши (партнера)	Половые органы — это совершенно нормальная, естественная и прекрасная часть человеческого тела

Я не получаю от секса того, чего хочу	Я всегда получаю радость и удовлетворение от секса
Мои половые органы имеют неправильный размер или форму	Мои половые органы являются для меня идеалом совершенства
Я стыжусь собственной сексуальности	Я выхожу за пределы ограничений, которые накладывает на меня мое сознание, и полностью принимаю все свои чувства, желания и влечения
Я не могу открыто выразить свои желания в сексе перед партнершей (партнером)	Я свободно выражаю в сексе все свои желания, получая от этого радость и наслаждение
Бог не захотел наделить меня сексуальностью	Бог создал меня, наделив сексуальностью, и с одобрением воспринял ее

Моему партнеру не нравится мое тело	Мой партнер является отражением той любви, которую я испытываю к своему телу
Во время секса я боюсь заразиться каким-нибудь заболеванием, передающимся половым путем	Я надежно защищен (а) во время секса, поэтому никакие болезни мне не страшны
Я недостаточно хорош(а) собой	Я люблю себя и свою сексуальность, поэтому нахожусь в мире и гармонии с собой
Занятия сексом сопряжены с болью	Мой партнер обращается со мной очень нежно и ласково, поэтому во время занятий сексом я не испытываю абсолютно никакой боли

Глава 12

Любовь и интимная близость

Любовь со всех сторон окружает меня. Я люблю людей, притягиваю к себе их любовь и радуюсь ей.

Анкета, позволяющая оценить отношение человека к любви и интимной близости

Я боюсь того, что моя партнерша (мой партнер) отвергнет меня.

Любовь никогда не длится долго.

Обретая любовь, я утрачиваю чувство собственной свободы и начинаю чувствовать себя словно в капкане.

Любовь пугает меня.

В любви я всегда подчиняюсь своему партнеру (партнерше).

Я очень ревнив(а).

Если я буду заботиться только о себе во время интимной близости, то очень быстро окажусь в полном одиночестве.

Я не могу быть самим (самой) собой в любви.

Я недостаточно хорош(а) собой.

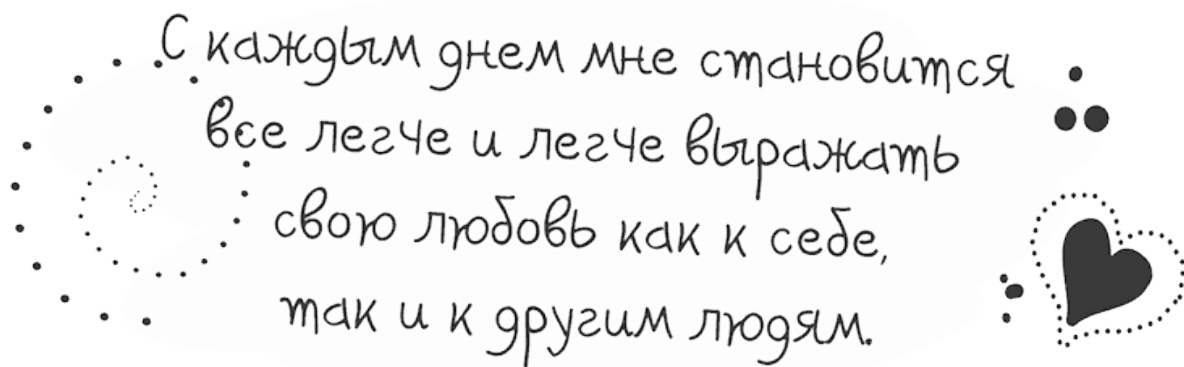
Я не хочу, чтобы моя жизнь в браке была похожа на семейную жизнь моих родителей.

Я не умею любить другого человека.

Я не могу никому отказать в своей любви.

В любви я являюсь полным неудачником (полной неудачницей) – партнеры (партнерши) очень быстро оставляют меня.

С какими из приведенных утверждений вы можете согласиться? Возможно, для устранения имеющихся проблем вам просто-напросто требуется рассеять страх, связанный с чувством любви и с предстоящими интимными отношениями.



Постарайтесь вспомнить, как вы переживали чувство любви, будучи маленьким ребенком. Возможно, в вашей семье любовные отношения сопровождались сильнейшими переживаниями, воплями, криком, хлопанием дверей, усиленной жестикуляцией или, наоборот, постоянным преследованием любимого человека, где бы он ни находился, долгими молчаливыми паузами во время общения, а может быть, даже и выражением мести. Если любовь в вашей семье сопровождалась такими сценами, то, будучи взрослым человеком, вы, скорее всего, станете инициатором аналогичных ситуаций. Вы даже будете искать встречи с такими людьми, которые смогут укрепить в вашем сознании увиденные в детские годы образцы поведения. Если, будучи ребенком, вы искали любви, но находили одну лишь боль и разочарование, то наверняка и во взрослой жизни вы будете сталкиваться лишь с болью и разочарованием вместо любви. Это будет продолжаться до тех пор, пока вы не освободите свое сознание от тех негативных мыслей, что были заложены в него еще в детстве и с годами лишь упрочились.

1. Как завершились ваши последние любовные отношения?

2. Как повел(а) себя ваш партнер (ваша партнерша) перед завершением этих отношений?

Возможно, ваши отношения завершились из-за того, что ваш партнер (ваша партнерша) оставил(а) вас. Разрыв отношений мог быть обусловлен серьезными неприятностями, возникшими в семье вашего партнера (партнерши), неприятием вас его (ее) родителями, смертью кого-либо из родственников в семье возлюбленного (возлюбленной) или просто из-за того, что вы не оправдали его (ее) ожиданий.

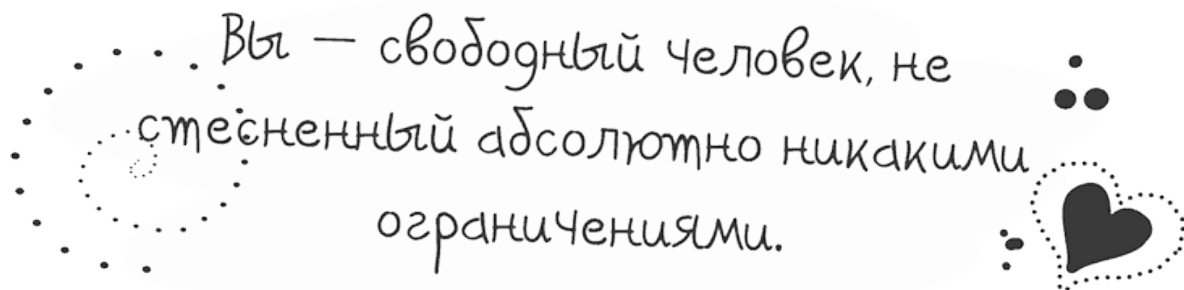
Для изменения ситуации в любовных отношениях к лучшему вам

прежде всего следует простить своих родителей и понять, что от вас совершенно не требуется в точности копировать их отношения. Вы – свободный человек, не стесненный абсолютно никакими ограничениями.

Мы копируем наши привычки или образцы поведения, повторяя их снова и снова лишь в том случае, если в нашем сознании ЗАЛОЖЕНА ПОТРЕБНОСТЬ в таком их повторении. Эта потребность возникает в ответ на выработанные и укрепившиеся с годами жизни убеждения. Если бы у нас не было этой потребности, наши действия и наше поведение были бы совершенно другими. Избавиться от сложившихся убеждений с помощью самокритики вам вряд ли удастся, поэтому очень важно постараться просто забыть о них, предоставить им возможность как можно скорее покинуть ваше сознание.

Тренировка у зеркала

Подойдите к зеркалу, взгляните внимательно в свои глаза, сделайте глубокий вдох и произнесите: «Я желаю освободить свое сознание от всего, что не подпитывает и не поддерживает меня, а лишь мешает установить крепкие любовные отношения».



Повторите эту фразу несколько раз, продолжая глядеть на себя в зеркало; с каждым разом произносите ее все выразительнее и выразительнее. Постарайтесь, чтобы при этом в вашем сознании промелькнули все эпизоды неудачно завершившихся отношений.

Упражнение

Ваши любовные отношения

Постарайтесь как можно полнее и подробнее ответить на приведенные ниже вопросы.

1. Что вы узнали о любви, будучи ребенком?

2. Приходилось ли вам когда-либо в жизни сталкиваться с таким начальником на работе, который был бы «вылитой копией» одного из ваших родителей? В чем проявлялась их схожесть?

3. Похож ли ваш партнер/спутник жизни на одного из ваших родителей?

4. Чем они похожи друг на друга?

5. Следует ли вам простить кого-либо, чтобы изменить собственную ситуацию, складывающуюся в ваших любовных отношениях?

6. Как вы хотели бы, чтобы складывались ваши новые любовные отношения?

Похвала является для человеческой души крайне созидательной силой, она может привести к огромным позитивным изменениям в жизни человека.



Ваши старые мысли и убеждения продолжают оказывать на вас свое негативное влияние, которое будет сохраняться до тех пор, пока вы полностью не избавитесь от них. Какие взгляды и убеждения сложатся у вас в будущем, вы пока не знаете, так как они еще не сформировались. А вот нынешние мысли и убеждения находятся всецело под вашим контролем, и вам вполне по силам так или иначе изменить и улучшить их.

Только мы сами являемся хозяевами собственных мыслей, только мы сами выбираем, о чем нам стоит размышлять, а о чем можно благополучно забыть. Если в нашем сознании снова и снова всплывает одна и та же мысль, может показаться, что ее появление совсем не подвластно нам. Однако выбор того, о чем стоит, а о чем не стоит нам думать, находится именно в наших руках. От некоторых мыслей, постоянно будоражающих наше сознание, мы можем просто-напросто отказаться, не позволив им больше доставлять нам одни лишь огорчения. Подумайте, как часто вы прежде гнали прочь из своего сознания позитивные мысли о себе самом (самой)? Точно так же вы можете избавить свое сознание и от негативных мыслей о себе. Немного практики – и вы овладеете этим несложным искусством.

Упражнение

Любовь и интимная близость

А теперь давайте рассмотрим ряд приведенных ниже вопросов. Постарайтесь как можно подробнее и полнее ответить на каждый из них. После каждого ответа напишите какое-либо положительное утверждение (в настоящем времени), которое могло бы заменить ваше старое убеждение.

1. Достоин (достойна) ли я иметь близкие отношения с любимым человеком?

Пример ответа:

Нет. Другой человек просто сбежал бы, если бы хорошо знал меня.

ВАШ ОТВЕТ:

Пример позитивного утверждения:

Я – очень привлекательный человек, поэтому достоин (достойна) и любви, и близких отношений со своим партнером (партнершей).

ВАШЕ УТВЕРЖДЕНИЕ:

2. Боюсь ли я любви?

Пример ответа:

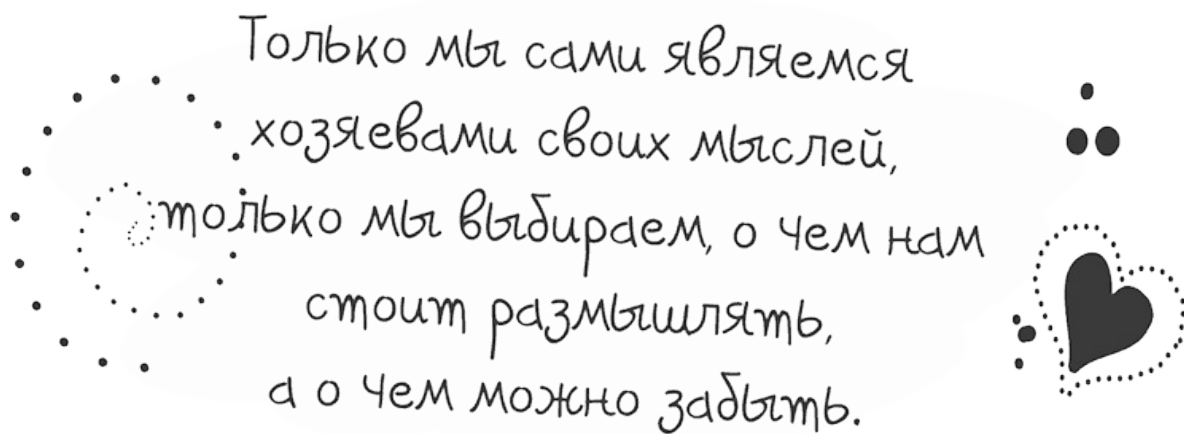
Да, я очень боюсь потерпеть неудачу в любви – например, боюсь того, что мой партнер (моя партнерша) не сможет сохранить мне верность.

ВАШ ОТВЕТ:

Пример позитивного утверждения:

Я всегда уверен(а) в любимом мной человеке.

ВАШЕ УТВЕРЖДЕНИЕ:



3. Что я «получаю» от этого убеждения?

Пример ответа:

Я стараюсь избегать романтических отношений в своей жизни.

ВАШ ОТВЕТ:

Пример позитивного утверждения:

Я без всяких опасений могу раскрыть свое сердце и впустить в него любовь.

ВАШЕ УТВЕРЖДЕНИЕ:

4. Что плохого может произойти, если я избавлюсь от этого убеждения?

Пример ответа:

Я могу оказаться обманутым (обманутой) в своих ожиданиях. А это в свою очередь может крайне негативно отразиться на моем психологическом состоянии.

ВАШ ОТВЕТ:

Пример позитивного утверждения:

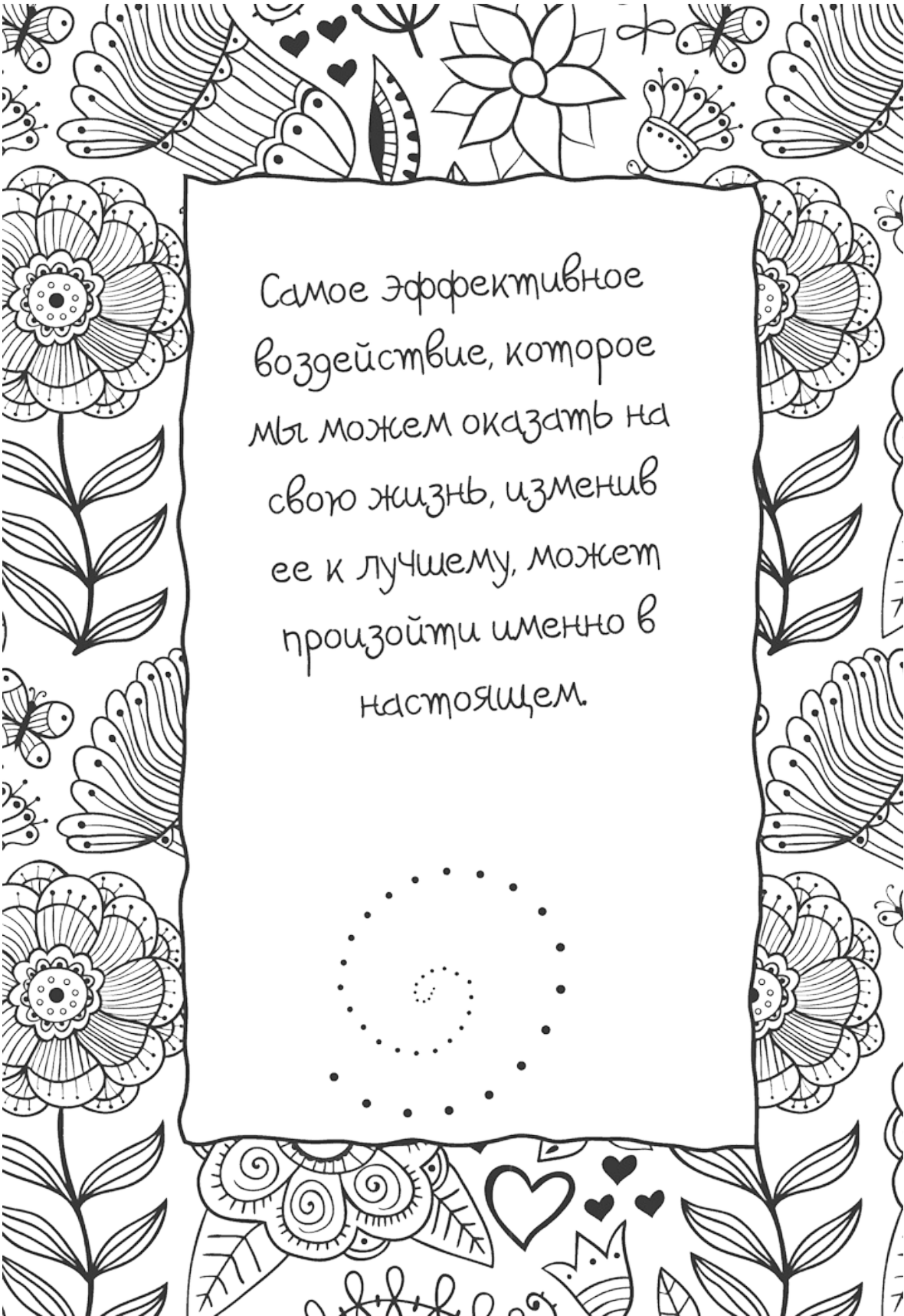
Я без опаски могу раскрыть самые сокровенные уголки собственной души перед любимым человеком.

ВАШЕ УТВЕРЖДЕНИЕ:

Упражнение

Поиск поводов для самокритики

Критика способствует разрушению внутреннего духа, но никогда не способна изменить сложившуюся ситуацию. Похвала является для человеческой души крайне созидательной силой, она может привести к огромным позитивным изменениям в жизни человека. Запишите ниже два повода, имеющиеся у вас для собственной критики своих отношений в любви и в интимных отношениях с любимым человеком. Возможно, вы не способны раскрыть свою душу перед любимым человеком, открыто рассказать ему о своих нуждах и потребностях. А может быть, вы боитесь интимной близости или привлекаете к себе таких партнеров, которые негативно воздействуют на вас.



Самое эффективное
воздействие, которое
мы можем оказать на
свою жизнь, изменив
ее к лучшему, может
произойти именно в
настоящем.



Затем вспомните хотя бы один случай, когда ваше поведение не давало никаких поводов для такой критики.

Примеры:

Я критикую себя за: выбор таких людей, которые не могут дать мне того, что я от них ожидаю.

Я могу похвалить себя за: то, что открыто признался (призналась) в любви. Я очень боялся (боялась) этого, но все же осуществил(а) свое признание.

1. Я критикую себя за:

Я могу похвалить себя за:

2. Я критикую себя за:

Я могу похвалить себя за:

А теперь примите мои поздравления! Только что вы начали избавляться от своих прежних мыслей и убеждений! Вы учитесь хвалить себя – прямо сейчас, в этот момент. Ведь самое эффективное воздействие, которое мы можем оказать на свою жизнь, изменив ее к лучшему, может произойти именно в настоящем.

Теперь проанализируйте собственные утверждения, сделанные вами при заполнении анкеты, приведенной в начале раздела, и найдите по одному позитивному утверждению, которые бы соответствовали каждому из них. Постарайтесь добиться того, чтобы эти позитивные утверждения стали неотъемлемой частью вашего сознания. Повторяйте их как можно чаще – в автомобиле, на работе или в любое другое время, особенно когда чувствуете, что отрицательные убеждения вновь начинают напоминать о себе, поглощая ваше сознание.

Таблица 12

Если вы убеждены в том, что:	Ваше позитивное утверждение должно быть следующим:
Я боюсь того, что моя партнерша (мой партнер) отвергнет меня	Я люблю и всецело принимаю себя, поэтому нахожусь в полной безопасности
Любовь никогда не длится долго	Любовь — это вечное чувство
Обретая любовь, я утрачиваю чувство собственной свободы и начинаю чувствовать себя словно в капкане	В любви я чувствую себя совершенно свободным человеком
Любовь пугает меня	Любовь не представляет для меня совершенно никакой опасности

В любви я всегда подчиняюсь своему партнеру (партнерше)	В любви мы являемся равными партнерами
Если я буду заботиться только о себе во время интимной близости, то очень быстро окажусь в полном одиночестве	Во время интимной близости мы оба проявляем равную заботу друг о друге
Я не могу быть самим (самой) собой в любви	Меня любят именно за то, что я являюсь самим собой
Я недостаточно хорош(а) собой	Я вполне заслуживаю любви
Я не хочу, чтобы моя жизнь в браке была похожа на семейную жизнь моих родителей	Моя жизнь выходит за рамки родительских ограничений
Я не умею любить другого человека	С каждым днем мне становится все легче и легче выражать свою любовь как по отношению к себе, так и по отношению к другим людям

Любовь способна лишь навредить мне	Чем сильнее я люблю своего партнера (свою партнершу), тем в большей безопасности чувствую себя
Я не могу никому отказать в своей любви	Мы с моим партнером (моей партнершей) уважаем решения друг друга
В любви я являюсь полным неудачни- ком (полной неудач- ницей) — партнеры (партнерши) очень быстро остав- ляют меня	Именно сейчас я создаю длительные и прочные любовные отношения


 Я даю себе установку на скорейшее
 обретение крепкой любви. 



Часть 4

Ваша новая жизнь

Теперь я вижу себя совсем в новом свете.

Ваш обновленный рисунок

Снова изобразите себя, создавая рисунок с помощью недоминирующей руки (то есть той, которой вы обычно не пишете). Для создания рисунка используйте цветные карандаши или фломастеры. Сядьте поудобнее, успокойтесь. Закройте глаза. Восстановите ритм дыхания. Сконцентрируйтесь на своих внутренних представлениях и ощущениях и постарайтесь как можно полнее ответить себе на вопросы:

Кто вы?

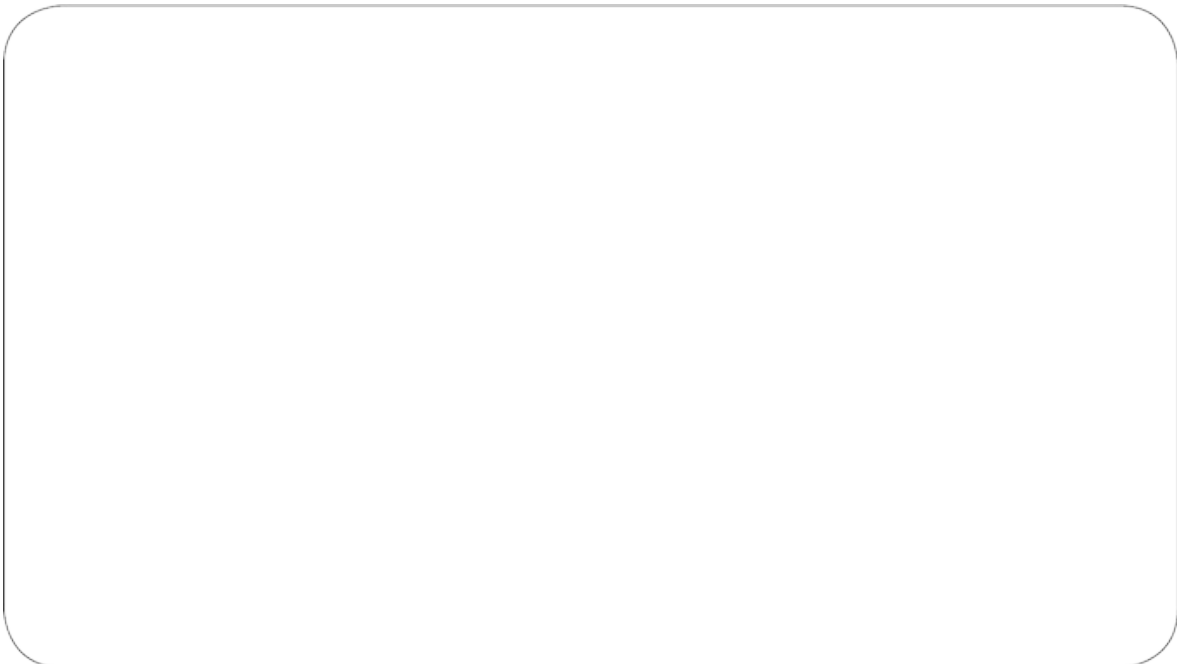
Почему вы оказались здесь?

Чему вы хотите научиться, оказавшись здесь?

Чему вы можете научить других людей?

Какие изменения уже произошли в вашем сознании?

Нарисуйте здесь свое обновленное изображение



Что делает меня счастливым (счастливой)?

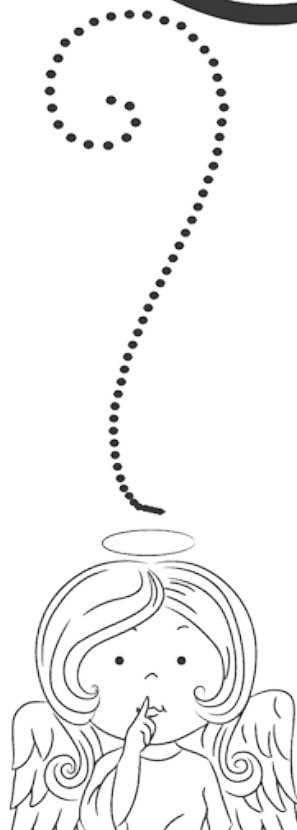
Я сознаю, что именно я являюсь творцом собственного счастья.

Мы рассмотрели различные стороны своей жизни. Во время этого рассмотрения мы смело говорили обо всем – в том числе и о собственных негативных привычках и убеждениях. Мы постарались оставить в прошлом все негативное, что досаждало нам и немало портило жизнь. Теперь мы чувствуем себя гораздо легче и свободнее. Мы открыты и восприимчивы ко всему хорошему, что окружает нас. Теперь каждый из нас может задать себе следующий вопрос: «Что может сделать меня счастливым (счастливой)?» Сейчас не время говорить о том, с чем нам не хотелось бы столкнуться в жизни. Сейчас необходимо как можно четче и полнее уяснить для себя, что же мы хотим в действительности получить от жизни. Перечислите ниже все, что только может прийти вам в голову в связи с этим. Постарайтесь как можно полнее осветить все стороны своей жизни. Лучше всего, чтобы составляемый вами список содержал не менее 50 позиций.

Теперь постарайтесь привести по одному позитивному утверждению на каждый из пунктов составленного вами выше списка. Помните: любой человек, который проделал столь огромную работу всего лишь из-за желания изменить свою жизнь к лучшему, по-настоящему заслужил право жить в прекрасном, обновленном мире. И он действительно достоин этого.

Встречи с добрыми и хорошими людьми, посещение интересных мест, удача и успех, сопутствующие нам во всем, могут значительно повысить нашу самооценку и вдохновить на новые удачные свершения. Однако необходимо четко представлять себе, что совсем не это «делает нас счастливыми». Только мы сами можем «сделать себя счастливыми». Только мы сами можем настроить свое сознание таким образом, чтобы собственные мысли приносили лишь мир, покой и наслаждение душе. Никогда не позволяйте никому и ничему воздействовать на ваше сознание извне. Сделать себя счастливым (счастливой) – в ваших силах, и тогда вы будете надежно защищены от всего негативного, с чем можете столкнуться в жизни.

Помните: любой человек, который
проделал столь огромную работу всего
лишь из-за желания изменить свою
жизнь к лучшему, по-настоящему
заслужил право жить в прекрасном,
обновленном мире. И он действительно
достоин этого.



... Я имею право на то, чтобы все
в моей жизни складывалось удачно.
Я заслуживаю всего, что надеюсь
получить от жизни.



Тренировка у зеркала

Подойдите к зеркалу и внимательно взгляните в свое изображение. Сделайте глубокий вдох, улыбнитесь и произнесите: «Я имею право на то, чтобы все в моей жизни складывалось удачно и счастливо». Сделайте еще один глубокий вдох и добавьте: «Я заслуживаю всего того, что надеюсь получить от жизни». Снова глубокий вдох, после чего продолжите свою мысль: «Я заслуживаю и принимаю все доброе и хорошее, что ждет меня в жизни». Опять глубокий вдох: «Я – привлекательный человек, я вполне достоин (достойна) любви и очень люблю себя». Еще один вдох: «Моя жизнь полна мира, добра и счастья».

Ваша новая история

Я вижу себя в совершенно новом свете.

Теперь, когда вы составили полный перечень всего того, что хотели бы получить от жизни для обретения счастья, придумайте новую историю о себе, в которой постарайтесь отразить все, что вошло в ваш перечень. Запишите ее в отведенном для этого ниже месте.

Я, _____, наконец-то обрел(а) замечательную жизнь...

Визуализация

Теперь, составив эту новую историю, попробуйте и в жизни следовать своему повествованию. Что приносит в вашу жизнь новые чувства и ощущения? Какие изменения происходят с вами по мере того, как вы становитесь старше? Обратите внимание на то, насколько более гармоничными стали теперь ваши взаимоотношения с миром и людьми.

Вдохните в свою жизнь вновь обретенную вами свободу и счастье.

Расслабление и медитация

Расслабление является существенной частью процесса вашего духовного исцеления. Целительная энергия вряд ли сможет проникнуть в ваше тело, если вы напряжены, зажаты или чем-то сильно испуганы. Доктор Берни Сигель в связи с этим как-то заметил: «Полезное воздействие медитации на организм человека неоспоримо.

С помощью медитации можно, например, снизить повышенное артериальное давление и уровень выделяющихся при стрессе в крови гормонов, нормализовать частоту пульса. Польза от медитации заметно возрастает при ее сочетании с регулярным выполнением физических упражнений. Короче говоря, с помощью медитации можно не только значительно уменьшить износ тела и духа людей, но и помочь им жить лучше и дольше».

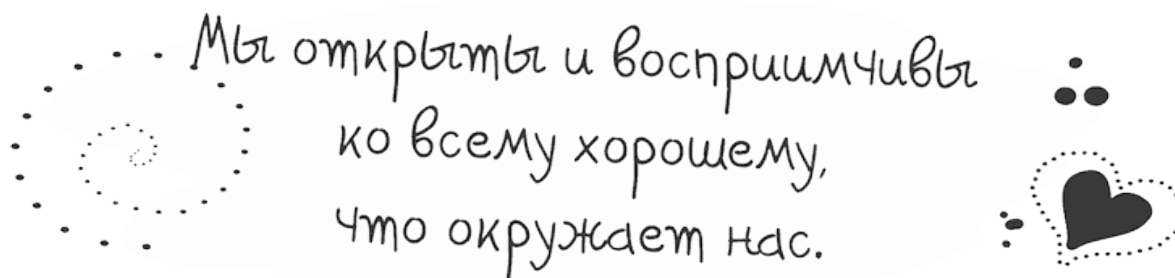
Процесс расслабления занимает совсем немного времени – можно уделять ему, например, по одной-две минуты несколько раз в день. Вы всегда можете закрыть глаза, сделать два-три глубоких дыхательных движения и позволить себе расслабиться, снять накопившееся напряжение. Если вы располагаете большим временем, выберите спокойное место, где вы можете посидеть или полежать и полностью расслабиться, убедив собственное тело в необходимости такого расслабления. Скажите про себя, обращаясь к собственному телу: «Пальцы моих ног, пожалуйста, расслабляйтесь; ступни моих ног, пожалуйста, расслабляйтесь; мои лодыжки, пожалуйста, расслабляйтесь» и т. д., перечисляя снизу вверх и обратно все части своего тела. Можете начать процесс расслабления с головы и двигаться, наоборот, сверху вниз.

В конце этого простого упражнения вы на некоторое время обретете долгожданные мир и покой в душе и своем сознании. Регулярное повторение этого упражнения способствует сохранению мира и покоя в душе и сознании в течение большего времени. Эта медитация является прекрасным способом для расслабления и настройки организма на позитивный лад, причем вы можете заниматься ею в любое удобное для вас время.

Следуя извращенному общественному мнению, мы превратили медитацию в нечто таинственное и трудно достижимое. Однако медитация является одним из старейших и самых простых способов расслабления. Да, мы можем значительно усложнить ее, если будем сочетать с выполнением

специальных дыхательных упражнений или ритуальных мантр. Такая медитация может принести огромную пользу людям, уже имеющим определенный опыт в ее выполнении. Однако для большинства из нас, не имеющих в этом вопросе специальной подготовки, прекрасно подойдет ее простейший вариант, описанный выше: он прост, доступен в исполнении и, кроме того, не отнимает много времени.

Все, что от нас требуется, – это сесть или лечь поудобнее, закрыть глаза и сделать несколько глубоких дыхательных движений. Тело тут же начнет автоматически расслабляться, и для поддержания этого процесса от нас не потребуется больше никаких дополнительных усилий. Во время такой медитации можно повторять любые слова, имеющие для вас особое значение, например: «исцеление», «мир», «любовь» или какие-либо другие. Можно даже произнести фразу типа: «Я люблю себя». Или, обращаясь к своему сознанию, поинтересоваться: «Что мне следует познать и чему научиться в этом мире?» А можно, наоборот, заявить в утвердительной форме: «Я желаю научиться этому». После этого в течение некоторого времени оставайтесь в спокойном, расслабленном состоянии, проникаясь сознанием того, что вы хотите получить от жизни.



Вы можете получить ответ на интересующие вас вопросы сразу же или через один-два дня. Не стоит торопить события. Пусть все произойдет само собой, без вашего принудительного вмешательства. Помните, что мыслительный процесс заложен в наше сознание самой природой, поэтому, как бы вы ни пытались, вам не удастся полностью избавиться себя от проносящихся в голове мыслей. Позвольте им легко и свободно проходить сквозь ваше сознание. Вы можете лишь отметить про себя: «О, теперь мое сознание посетили мысли, связанные со страхом, возмущением, отчаянием или чем-нибудь еще». Не придавайте им слишком большого значения; позвольте им свободно пройти сквозь собственное сознание, подобно плывущим по небу кучевым облакам в почти безоблачном летнем небе.

Некоторые советуют во время медитации распрямить руки и ноги и держать спину прямо, считая, что это может значительно улучшить качество медитации. Возможно, это так и есть. Последуйте данному совету, если сможете. Главное, на мой взгляд, заключается в том, что для достижения желаемых результатов ваши занятия медитацией должны стать регулярными. Опыт таких занятий накапливается постепенно: чем регулярнее будут ваши занятия, тем в большей степени ваши тело и сознание будут реагировать на расслабление, и тем скорее вы сможете получить долгожданные ответы на интересующие вас вопросы.

Еще одним сравнительно простым методом медитации является подсчет собственных дыхательных движений во время пребывания в спокойном состоянии, например, сидя с закрытыми глазами. Процесс вдоха при этом соответствует единице, выдох – двум, новый вдох – трем, и так далее, считая от одного до десяти. Выдохнув на счет десять, начинайте счет снова с единицы. Если ваши мысли начинают блуждать, и вы сбиваетесь со счета, продолжая считать до восемнадцати или даже до тридцати, остановитесь и начните свой счет снова с единицы. Если вы чувствуете, что в вашем сознании появляются тревожные мысли, связанные с работой, посещением врача или посещением магазина и приобретением там всего необходимого, опять же остановитесь, прекратите счет и начните его снова с единицы.

Выполнять эту медитацию неверно просто невозможно. С чего бы вы ни начали свои занятия, знайте: они принесут вам неоценимую пользу. Для начала вы можете изучить дополнительную литературу, в которой различные способы медитации будут описаны более подробно. Или вы можете начать посещать групповые занятия медитацией, проводимые под руководством опытного тренера. Начните с чего-нибудь. И сделайте так, чтобы ваши занятия стали регулярными.

Если вы не очень хорошо знакомы с приемами медитации, я посоветовала бы вам начать с пятиминутных занятий. Людям, которые плохо знакомы с приемами медитации, но стараются уделять этим занятиям по двадцать или тридцать минут, упражнения могут быстро надоесть, из-за чего они вскоре бросают занятия. Для начала будет прекрасно, если вы будете заниматься медитацией по пять минут несколько раз в день. Если вы сможете проводить эти занятия ежедневно в одно и то же время, ваше тело будет с нетерпением ждать их. Медитация позволит вам на время обрести покой и радость в душе, что, в свою очередь, значительно ускорит процесс вашего духовного и физического исцеления.

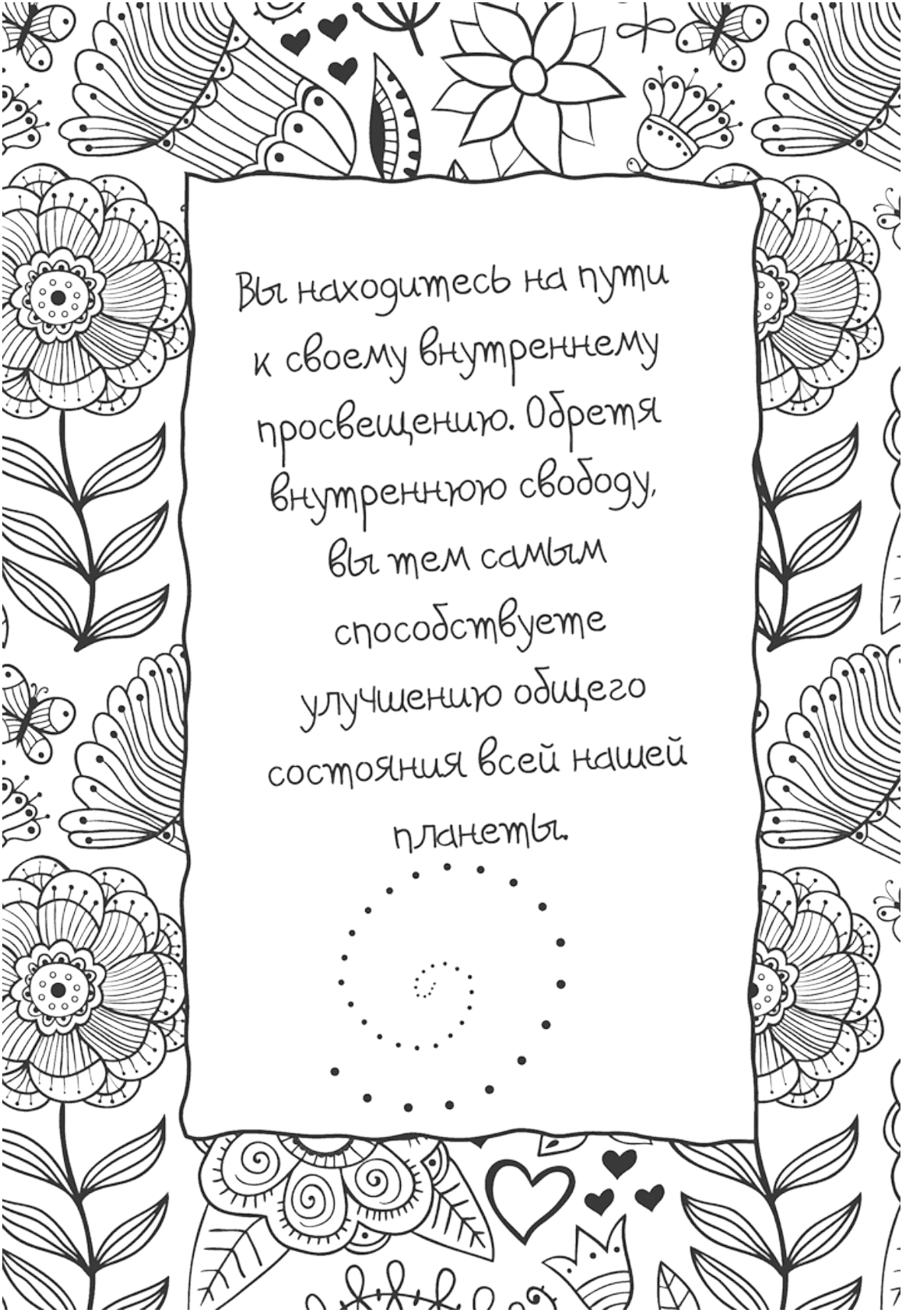
Все мы обладаем огромной мудростью. Именно в нас самих кроются практически все ответы на интересующие нас вопросы. Вы даже не представляете, насколько мудры и проницательны. Поэтому только вы сами можете позаботиться о себе, и никто другой не сделает этого лучше вас. В вашем распоряжении имеются ответы на все интересующие вас вопросы. Постарайтесь получить эти ответы от своего сознания. И тогда вы не только обретете полную безопасность в окружающем вас мире, но и почувствуете себя в нем поистине всемогущим человеком.



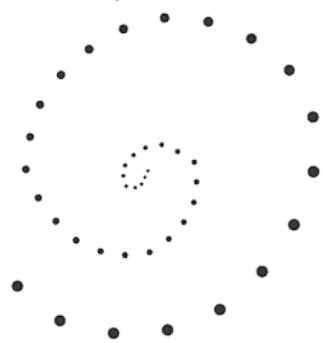
Моя поддержка — всегда с вами.

Я люблю всех вас.



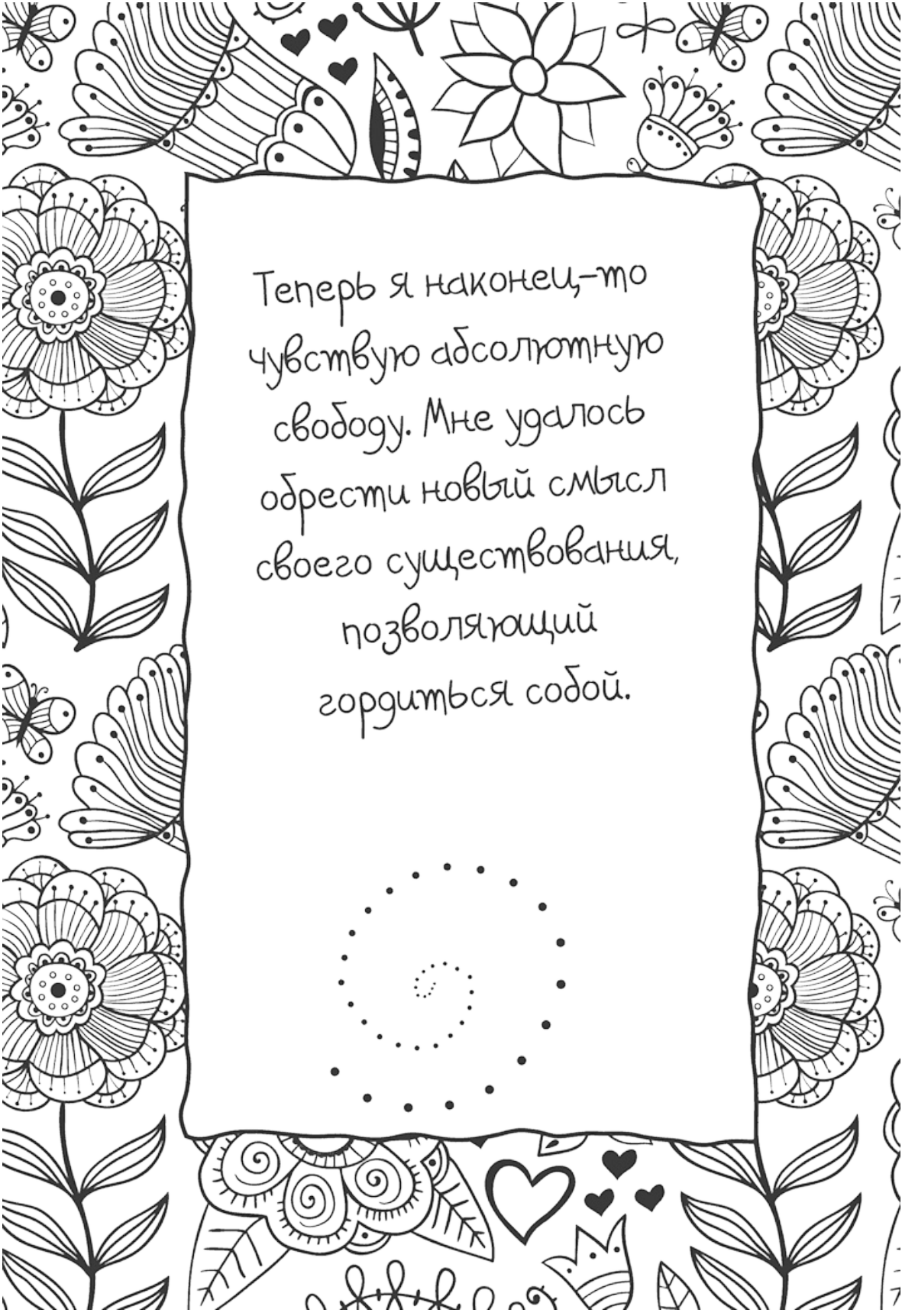


Вы находитесь на пути
к своему внутреннему
просвещению. Обретя
внутреннюю свободу,
вы тем самым
способствуете
улучшению общего
состояния всей нашей
планеты.



Завершение работы над собой

Прошлое давно минуло, и все, что сделано нами в то время, кануло в нем. Оно возвратилось к тому небытию, откуда прибыло. Теперь я наконец-то чувствую абсолютную свободу. Мне удалось обрести новый смысл своего существования, позволяющий гордиться собой. Кроме того, мне удалось значительно повысить собственную самооценку. Я люблю, поддерживаю и полностью принимаю себя, причем не испытываю никаких сомнений в собственных способностях. Я знаю, что способен (способна) к духовному росту и позитивным изменениям. Я – очень сильный человек. Неразрывная связь соединяет меня со всем окружающим миром и жизнью. Именно она и придает мне дополнительные силы и могущество. Божественная мудрость ведет меня по жизни, направляя каждый мой шаг. Поэтому я пребываю в полной безопасности и испытываю твердую уверенность в том, что постепенно продвигаюсь к своему наивысшему благу. Я легко и свободно двигаюсь по этому пути, испытывая при этом настоящее наслаждение. Я – новый человек, живущий в мире собственного выбора. Поэтому я не могу не выразить особую признательность за все, что имею, и за все, чего мне удалось достичь на этом своем пути. Божье благословение не покидает меня ни на минуту, помогая мне добиваться успеха во всех своих действиях и начинаниях. Ничто не может омрачить мою жизнь – в ней все прекрасно, все доставляет мне радость и наслаждение.



Теперь я наконец-то
чувствую абсолютную
свободу. Мне удалось
обрести новый смысл
своего существования,
позволяющий
гордиться собой.

