



* * *

Каждый из нас может установить связь с заключенным внутри нас центром мудрости, ведь именно он является средоточием того мира, который все мы ищем и так мечтаем обрести.

Внутренняя мудрость

В каждом из нас заключен некий центр мудрости, причем располагается он настолько глубоко внутри, что мы порой просто не осознаем его существования. Медитации, приведенные ниже, призваны помочь человеку установить и укрепить связь с этим центром, начать осознаннее относиться к жизни и лучше понимать все происходящее. Стремление обогатить свое сознание новыми идеями и новыми подходами к решению тех или иных проблем обязательно приводит к тому, что жизнь начинает меняться в лучшую сторону. Поэтому единственная цель этой части книги состоит в том, чтобы после ее прочтения люди узнали о жизни немного больше: во что необходимо верить, о чем говорить и что делать, чтобы сделать течение жизни как можно более гладким.

Каждый из нас может установить связь с этим заключенным внутри нас центром мудрости, ведь именно он является средоточием того мира, который все мы ищем и так мечтаем обрести. Именно в нем дремлет до поры до времени внутреннее знание, дающее человеку силы преодолеть любые трудности, с которыми он сталкивается на жизненном пути. Только познав жизнь во всем ее величии, мы начинаем понимать, сколь незначительными являются многие из тех проблем, с которыми нам приходится сталкиваться. И лишь тогда начинаем осознавать истинный смысл слов: «Не стоит тратить слишком много сил на пустяки, ведь все это – лишь пустяки».

Каждый раз, заявляя: «Я не знаю», мы перекрываем доступ к этому скрытому глубоко внутри нас центру мудрости. Но не стоит забывать о том, что именно в нас самих таятся ответы на все вопросы, возникающие на протяжении жизни. Мы не знаем доподлинно ни своего прошлого, ни настоящего, ни, тем более, будущего. Конечно, среди нас встречаются одаренные экстрасенсы, которые обладают способностью приоткрыть завесу этой тайны и заглянуть за нее, но таких людей единицы. Тем не менее, если разгадка этой тайны подвластна одним людям, значит, она может быть подвластна и всем нам. Каждый из нас способен больше узнать и понять, увидеть жизнь во всей ее полноте и величии.

Хочу быть выражением мира и покоя, ведь они проявляются через меня.

То, как мы начинаем свой день, во многом определяет круг событий, которые произойдут с нами в течение дня, а также наше восприятие этих событий. Поэтому будет очень хорошо, если утром вы откроете эту часть книги наугад, на любой странице, и случайным образом выберете для себя ту или иную медитацию. Не сомневайтесь – вы получите прекрасный заряд бодрости и оптимизма на целый день. Я, например, очень люблю не только начинать свой день, но и завершать его, предаваясь думам о возвышенном. Ведь

это – прекрасный способ настроиться на приятные мысли и утром проснуться отдохнувшей, освеженной, в хорошем расположении духа.

Помните: жизнь во всей ее бесконечности является прекрасной, целостной и совершенной... Эти же слова можно отнести и к жизни каждого из вас, мои уважаемые читатели.

Луиза Хей

МОЙ ВЫБОР – Оптимизм

Я знаю о своей неповторимости и уникальности в жизни. Меня окружает и переполняет бесконечная мудрость. Поэтому я полностью полагаюсь на нашу Вселенную в надежде на то, что она максимально поддержит меня во всех моих позитивных начинаниях. Меня сотворила сама жизнь, которая затем привнесла меня на нашу планету для осуществления всех моих намерений. Все, что только может понадобиться мне в жизни, уже находится рядом со мной и ждет меня. Независимо от моих мыслей и слов, Вселенная всегда говорит мне «да», искренне радуясь моему существованию. Я не трачу время ни на грустные мысли, ни на дела, к которым не лежит моя душа. Я хочу воспринимать жизнь и себя в ней с возможно большим оптимизмом. Я говорю «да» всему, что способствует наиболее полному раскрытию моих способностей и возможностей, всему, что ведет к процветанию. Я говорю «да» всему хорошему в мире. Ведь мой выбор – оптимизм; я живу в полном оптимизма мире, перекликающемся с оптимистичным настроем всей нашей Вселенной, и радуюсь, что это именно так и есть.

ПОЗНАНИЕ ИСТИНЫ И УМИРОТВОРЕННОСТЬ – ВОТ МОЕ ЖИЗНЕННОЕ КРЕДО

Независимо от места моего нахождения, меня всегда окружает только Дух, Бог, бесконечное добро, бесконечная мудрость, бесконечная гармония и любовь. Иначе просто не может быть. В этом нет никакого сомнения. В мире нет никаких неразрешимых проблем. Нет никаких вопросов, на которые нельзя было бы найти ответы. Прекрасно сознавая это, я хочу теперь взглянуть на волнующую меня проблему более широко, чтобы попытаться найти подсказанное мне свыше самим Богом единственно правильное решение этой проблемы. Ведь, независимо от моего восприятия ее, возникла она в подлинно гармоничной атмосфере окружающего меня мира. Поэтому я желаю глубже познать причины возникновения этой проблемы и настолько вырасти духовно, чтобы полностью преодолеть свое душевное смятение и кажущиеся разногласия. Я

избавляюсь от любых упреков и порицаний и становлюсь на путь поиска истины. Я заявляю себе и всем, с кем сводит меня жизнь: мир, полная уверенность в будущем, гармония, глубокое чувство любви к себе и готовность любить других – вот мое жизненное кредо. Поэтому в любом вопросе я стараюсь постичь истину и живу, наслаждаясь жизнью.

Я ИСЦЕЛЯЮ СЕБЯ НА ВСЕХ УРОВНЯХ

Нынешнее время – время сострадания и исцеления. Итак, я обращаю свой взор внутрь себя, к той части своего тела, которая обладает знанием, как исцелить организм. Ничего невозможного в этом нет. Я знаю, что процесс моего исцеления уже начался. За это время передо мной все шире и шире открываются целительные способности – мощные, ничем не ограниченные. Я обладаю поистине невероятными способностями в этой области. Поэтому я желаю двигаться по этому пути, стараясь добиться исцеления своего организма на всех возможных уровнях. Я есть дух, и, ощущая себя в этом качестве, я могу помочь как себе, так и миру в целом.

Я ПРИНИМАЮ СЕБЯ ВСЕЦЕЛО, БЕЗ ОГРАНИЧЕНИЙ

Самой большой и важной частью самоисцеления и самоутверждения является полное принятие человеком самого себя. Поэтому я без сожаления принимаю всю свою прошлую жизнь: и время, когда мне сопутствовала удача, и время, когда она мне изменяла; и минуты страха, и время большой любви; и время совершения мною необдуманных, глупых поступков, и время, когда мои ум и выразительность получали наибольшее проявление; и минуты разочарования, и минуты торжества. Ведь все это – неотъемлемые части моей жизни. Причиной большинства моих проблем является неприятие каких-то частей себя и своей жизни – отсутствие полного и безоговорочного самовосприятия. Поэтому я не стыжусь ничего в своей прожитой жизни. Я рассматриваю прошлое лишь как часть общего богатства и полноты жизни. Без этого богатства меня просто не было бы здесь сейчас. Принимая себя

полностью, без каких-либо ограничений, я двигаюсь по пути самоисцеления и духовного совершенства.

Не стоит тратить слишком много сил на пустяки, ведь все это – лишь пустяки.

ВСЕ МОЕ ТЕЛО ПРОСТО ТРЕПЕЩЕТ ОТ СВЕТА

Заглядывая глубоко в свое сердце, я нахожу там крошечный, ярко светящийся огонек. Он очень красив. Это – средоточие моей любви и целительной энергии. Я наблюдаю за тем, как этот огонек начинает пульсировать и увеличиваться в размерах, полностью заполняя мое сердце. Затем он начинает двигаться по моему телу от макушки до кончиков пальцев на руках и ногах. Я как бы полностью пропитываюсь этим прекрасным светом, который представляет собой мою любовь и целительную энергию. Я говорю себе: «С каждым новым вздохом мой организм становится все более и более здоровым». Я чувствую, как свет очищает все мое тело от болезней. Я позволяю своему телу излучать этот свет, наполняя им все вокруг.

КАЖДОЕ ПРИКОСНОВЕНИЕ К МОЕМУ ТЕЛУ ЦЕЛИТЕЛЬНО.

Для Вселенной я являюсь неповторимым и любимым ею созданием. Поэтому, когда я начинаю больше любить себя, мои чувства, как в зеркале, отображаются во Вселенной: ее любовь ко мне начинает проявляться с еще большей силой. Я знаю о том, что могущество Вселенной заключено во всем – в каждом человеке, в каждом месте и в каждой вещи. Ее любовь, ее целительная сила перетекает в мое тело при общении с врачами; она заключена в каждом прикосновении их рук к моему телу. На пути к исцелению я обращаюсь только к высококвалифицированным специалистам. Мое присутствие способствует проявлению их лучших духовных и целительских качеств. Более того, врачи и медицинские сестры поражаются своим способностям в оказании мне помощи и моим успехам на этом нелегком пути к исцелению.

ЭТО МОЙ СЛЕДУЮЩИЙ ШАГ К САМОИЩЕЛЕНИЮ.

Делая утверждения, подобные данному, я прекрасно понимаю, что это – лишь начало, которое открывает мне путь для дальнейшего движения вперед, по пути к собственному исцелению. Я говорю себе: *«Я беру ответственность на себя, так как знаю, что могу кое-что изменить в своей жизни»*. Продолжая повторять эти слова, я либо настолько поверю в них, что независимо ни от чего буду продолжать двигаться вперед, и тогда данное утверждение в конце концов действительно сбудется, либо открою для себя какой-то новый путь, каким смогу продолжать борьбу за свое исцеление. Например, мне в голову может прийти какая-нибудь блестящая идея, или кто-либо из друзей может обратиться ко мне с вопросом: *«А этот путь тебе уже знаком?»* Вот тогда я и перейду к следующему шагу на пути к собственному исцелению.

МОЙ ДОМ – ОБИТЕЛЬ МИРА И ПОКОЯ.

Мой дом является моим отражением, поэтому теперь я принимаю решение «очистить» его. Я очищаю все шкафчики и холодильник. Я собираю все не ношенные мной вещи и продаю их, или избавляюсь от них каким-либо другим образом, или просто сжигаю. Я избавляюсь от старых вещей, освобождая место в доме для всего нового. Поступая таким образом, я сопровождаю свои действия словами: *«Я не только освобождаю место в доме, я освобождаю также место в собственной голове для новых, свежих мыслей и дум»*. Точно так же я поступаю и с продуктами в холодильнике, избавляясь от всего, что уже пролежало там в течение некоторого времени. Поступаю я так потому, что люди, чьи шкафы и холодильники захламлены, имеют такую же захламленность и в голове – уверенность в этом ни на минуту не покидает меня. Тем самым я делаю свой дом самым прекрасным и приятным местом для проживания.

МОИ ДОХОДЫ НЕУКЛОННО ВОЗРАСТАЮТ.

Я знаю о том, что самым быстрым способом увеличения дохода является выполнение прежде всего умственной работы. Для увеличения собственного дохода я могу выбрать либо привлечение средств откуда-то извне,

либо использовать какие-то другие формы. Жалобы практически всегда оказываются в этом случае неэффективными. В мечтах я представляю имеющийся у меня в банке грандиозный счет, где я храню все позитивные утверждения, позволяющие оценивать, что мной действительно заслужено, а что нет. Итак, я подтверждаю: *«Мой доход неуклонно возрастает, и я преуспеваю во всех областях жизни»*. Более того, при этом я не прилагаю никаких особых усилий к увеличению собственных доходов.

Я ВСЕГДА НАХОЖУСЬ ПОД НАДЕЖНОЙ ЗАЩИТОЙ.

Иногда, несмотря на вполне удачно складывающуюся жизнь, меня вдруг охватывает волнение. Случается это, когда я задаю себе вопрос: *«А вдруг произойдет что-нибудь такое, что сможет отодвинуть на второй план все то хорошее, что было в моей жизни до того?»* Я понимаю: такое волнение – это всего лишь проявление страха, но не недоверия человека к самому себе.

Единственная цель этой части книги в том, чтобы после ее прочтения люди узнали о жизни немного больше: во что необходимо верить, о чем говорить и что делать, чтобы сделать течение жизни как можно более гладким.

Поэтому я просто воспринимаю его как нечто, приведшее меня в душевное смятение; я благодарю его за проявленное ко мне внимание и позволяю спокойно удалиться. Как только меня охватывает страх, в моем организме активизируется выработка адреналина, который и защищает меня от возможной опасности. И, сознавая это, я заявляю, обращаясь к страху: *«Я высоко ценю твое желание помочь мне»*. Затем я пытаюсь разобраться в причинах посетившего меня страха. Я выражаю ему признательность и благодарность за проявленное ко мне внимание, однако не придаю появлению страха слишком большого значения.

МОЙ ПОТЕНЦИАЛ НЕОГРАНИЧЕН.

Среди той бесконечности Вселенной, в которой я пребываю, я наслаждаюсь осознанием своего одиночества, которое, тем не менее, неразрывно связано с создавшей

меня Божественной силой. Эта Божественная сила проявляет огромную любовь ко всем своим созданиям, в том числе и ко мне. Я – любимое дитя Вселенной, которая наделила меня всем необходимым для жизни. Я представляю наивысшую форму жизни на нашей планете, поэтому Вселенная наделила меня всем, что только может мне понадобиться, предусмотрев все необходимое на все случаи жизни. Мой разум непосредственно связан с Высшим Божественным разумом; поэтому мне доступны любые знания и поистине Божественная мудрость. Я радуюсь этим моим неограниченным возможностям и сознаю, что передо мной открываются поистине беспредельные просторы для их реализации. Я полностью доверяю создавшей меня Высшей Божественной силе и выражаю уверенность в том, что в жизни у меня все сложится удачно.

Я есть дух, и, ощущая себя в этом качестве, я могу помочь как себе, так и миру в целом.

Я ЛЮБЛЮ СЕБЯ ЦЕЛИКОМ И ПОЛНОСТЬЮ, БЕЗ КАКИХ-ЛИБО ОГРАНИЧЕНИЙ.

Любовь обладает поистине неограниченными возможностями. Она способна сгладить даже самые глубокие душевные отпечатки, ведь глубже, чем она, человека не поражает, пожалуй, ничто. Если мои детские впечатления оказались столь сильными, что запомнились на всю жизнь, то я снова и снова продолжаю повторять: «*Это они виноваты в том, что я ничего не могу изменить теперь*». Они как бы пронзили меня, навечно запечатлевшись в памяти. Итак, я много работаю над собой перед зеркалом. Глядя на свое отражение, я снова и снова говорю каждой частичке моей души и тела, что люблю их. Я повторяю эти действия каждое утро, когда пробуждаюсь, и каждый вечер, перед тем как лечь спать. В эти минуты я наслаждаюсь каждой частицей своей души и своего тела, считая их поистине прекрасными.

Я – САМО СОВЕРШЕНСТВО.

Я – человек нормального телосложения. И я никому не собираюсь доказывать, кто же я есть на самом деле. И моя

внешность, и мой внутренний духовный мир со временем постепенно меняются. Сейчас меня вполне удовлетворяет моя нынешняя внешность и мой внутренний духовный мир. Я совсем не хочу походить на кого-то, поскольку в этом случае мои возможности для самовыражения будут крайне ограничены. Со временем и моя внешность, и мой внутренний духовный мир, конечно же, изменятся. Но сейчас я – само совершенство, причем именно в том виде, которым обладаю. Я – человек вполне самодостаточный. Я – человек уникальный и неповторимый. Поэтому не стоит из-за всех сил стараться стать еще лучше. Все, что мне необходимо, – это с каждым днем проявлять к себе все больше и больше любви, а также относиться к себе как к глубоко любимому человеку. Итак, я с радостью признаю как свое совершенство, так и совершенство жизни.

Я ЖЕЛАЮ ЕЖЕДНЕВНО ПОЗНАВАТЬ ЧТО-ТО НОВОЕ.

Вспоминая свои школьные дни, я думаю: «Как было бы прекрасно, если бы вместо механического запоминания дат различных сражений меня и моих друзей на уроках учили думать, относиться к себе с любовью, объяснили, как поддерживать хорошие отношения с другими людьми на протяжении жизни, как стать мудрыми родителями, как научиться правильно обращаться с деньгами и сохранить здоровье в течение всей жизни». Я не в силах изменить прошлое, однако я горю желанием изучить и познать все эти интересующие меня вопросы, и как можно шире, сегодня, сейчас. Я не только обогащаю свою жизнь, ежедневно изучая что-то новое, но и затем делюсь своими знаниями с другими людьми.

Я ВСЕГДА ХОЧУ ОСТАВАТЬСЯ СОБОЙ И НЕ ПОДРАЖАТЬ НИКОМУ.

Я создаю себе различные привычки и образцы поведения, которые ежедневно служат мне. Иногда я наказываю кого-то или проявляю к кому-то горячую любовь. Удивительно, причиной скольких недугов могут являться такие привычки, и все из-за желания наказать или, наоборот, горячо любить кого-либо, например кого-

нибудь из родителей. Так, я собираюсь со временем заработать себе диабет, точно так же, как и мой папа, и все из-за того, что я очень люблю своего папу и хочу во всем походить на него. Может быть, такие желания не всегда бывают осознанными, но когда я начинаю задумываться над ними и обращаю свой взор внутрь себя, то всегда нахожу некий образ, которому желаю следовать. Очень часто образ этот оказывается не положительным, а отрицательным. Все это происходит из-за того, что я не знаю, как правильнее поступить в той или иной жизненной ситуации. Поэтому я задаю себе следующие вопросы: «В чем, на мой взгляд, состоит моя вина? На кого я сержусь? Чего пытаюсь избежать? И как это может помочь мне?» и стараюсь дать на них возможно более честные ответы. Если в душе моей отсутствует готовность к осуществлению той или иной мечты, то какие усилия ни прилагай, она вряд ли сможет осуществиться. Но, что удивительно, если душа уже обрела такую готовность, то достаточно даже пустяка, чтобы желанная мечта сбылась.

НЕСКОЛЬКО ЗАМЕЧАТЕЛЬНЫХ ПОЛОЖЕНИЙ, КОТОРЫМ ВСЕГДА СТОИТ СЛЕДОВАТЬ

А сейчас я приведу несколько утверждений, которые отражают те замечательные положения, что сформировались в моем сознании за время работы над собой. Итак:

- Я всегда нахожусь в полной безопасности.
- Все, что мне необходимо знать, доступно для меня.
- Со временем я смогу достичь всего, чего только пожелаю.
- Жизнь доставляет человеку истинное наслаждение, ведь вся она насквозь пронизана любовью.
- Я всегда нахожусь в добром здравии и прекрасном расположении духа.
- В любом деле мне всегда сопутствует удача.
- Я желаю изменяться и духовно расти со временем.
- Все в моей жизни складывается вполне удачно и счастливо.

ВСЕ ВО МНЕ ПОИСТИНЕ ПРЕКРАСНО.

Когда в душе моей появляются какие-либо сомнения типа: *«Я никогда не смогу обрести что-нибудь»* или *«Во мне не все столь прекрасно, как казалось ранее»*, я обращаюсь к себе с такими словами: *«Не стоит поддаваться таким сомнениям, пусть они исчезнут из моего сознания сами собой. Не стоит верить им»*. Нет никакой необходимости вступать с ними в борьбу. Избежать такого соблазна совсем нетрудно – нужно просто сменить ход своих мыслей, переключив их на что-то другое. Жизнь создала меня для получения наслаждения. Я подтверждаю свое желание двигаться навстречу достатку, благополучию и процветанию, которые ждут меня повсюду. Поэтому именно здесь и именно сейчас я заявляю: *«Я имею право на успех и процветание в жизни. Я действительно заслуживаю этого, и вся моя жизнь является тому подтверждением»*. Эти слова, которыми уже проникнуто мое сознание, теперь становятся декларацией моих дальнейших действий. Поэтому очень скоро я достигну всего, о чем мечтаю.

МОЯ ЛЮБОВЬ ПОИСТИНЕ БЕЗГРАНИЧНА.

Окружающий меня мир наполнен всеобъемлющей любовью; такая же всеобъемлющая любовь переполняет и мое сердце, однако временами я забываю об этом. Иногда мне начинает казаться, что любовь вовсе не так всеобъемлюща или что ее вообще нет. В эти мгновения она, временно не имея выхода, накапливается в моей душе, переполняя ее. В эти минуты я просто боюсь позволить ей выйти и как-то проявить себя. Но тут же я начинаю осознавать, что чем больше любви дарю другим людям, тем больше получаю взамен. Ведь любовь безгранична в пространстве и во времени. Любовь – действительно самая мощная целебная сила, какая только есть на свете. Без любви человеку вообще было бы невозможно выжить. Ведь она способствует нашему исцелению, заживляет душевные раны. Поэтому моя любовь поистине безгранична – я дарю ее и принимаю от других людей без всяких ограничений.

Помните: жизнь во всей ее бесконечности является прекрасной, целостной и совершенной.

В РАБОТЕ МНЕ ВО ВСЕМ СОПУТСТВУЕТ УСПЕХ.

Всеми моими действиями руководит и направляет Высшая Божественная сила, поэтому в работе мне во всем сопутствует успех – мой бизнес процветает и расширяется. Сейчас я хочу избавиться от грустных мыслей, связанных с опасениями, что удача в работе в конце концов покинет меня. Мое сознание открыто для значительного расширения собственного бизнеса; я представляю себе, как на мой банковский счет мощным потоком начинают поступать огромные суммы денег. Их так много, что мне не составляет труда часть денег использовать по собственному усмотрению, часть отложить до лучших времен, а часть пустить в дело, потратив на поддержание своего бизнеса. Согласно существующему закону о поддержании и преумножении благосостояния, деньги должны постоянно работать и приносить еще больший доход. Я расходую их на оплату собственных счетов, а также на покупку всего необходимого, и даже больше чем необходимого. Теперь я хочу добиться того, чтобы мое сознание также стало на путь процветания. Я живу и работаю в прекрасных комфортных условиях. Я пребываю в полной безопасности в своем внутреннем мире. С радостью и огромной признательностью я наблюдаю за тем, как мой бизнес непрерывно растет и процветает, значительно превосходя все мои ожидания. Поэтому я с любовью благословляю свой бизнес.

Я ПОМОГАЮ СОЗДАТЬ МИР, БЕЗОПАСНЫЙ ДЛЯ ВСЕХ НАС, В КОТОРОМ ВСЕ БУДУТ ЛЮБИТЬ ДРУГ ДРУГА.

Моя заветная мечта – помочь создавать мир, который будет безопасным для всех нас, где все будут любить друг друга. И меня там будут любить, принимая точно так же, как других. Я прекрасно сознаю, что мое себялюбие никоим образом не вредит ни мне, ни другим людям. Я не высказываю никаких негативных мнений о той или другой группе людей. Лишь осознав, насколько каждый человек

прекрасен, я найду ответ на то, как достичь настоящего мирового порядка – как сделать наш мир таким, чтобы он был безопасен для всех и где бы все были проникнуты любовью друг к другу. Я ежедневно помогаю создать такой тип миропорядка всеми своими делами и помыслами.

Я говорю «Уходи» любой нежелательной, негативной мысли и выражаю огромную признательность всему хорошему, происходящему в моей жизни.

Я ВОЗВЫШАЮСЬ НАД ВСЕМИ ОГРАНИЧЕНИЯМИ.

Каждое событие, включая и любые совершаемые нами ошибки, является средством получения нами жизненного опыта. Поэтому я люблю себя, несмотря на все совершенные мной в жизни ошибки и неверные шаги. Все их я очень ценю. Ведь они смогли многому научить меня. Именно благодаря таким ошибкам ко мне приходило наконец осознание истины. Итак, я желаю перестать казнить себя за совершенные ошибки. Вместо этого я заявляю об огромной любви к себе, о своей готовности учиться на собственных ошибках и расти духовно.

ВСЕ ИЗМЕНЕНИЯ В ЖИЗНИ ЛЕГКО ДОСТИЖИМЫ.

Когда я приступаю к работе над собой, некоторые вещи вдруг начинают получаться гораздо хуже, чем раньше. В этом нет ничего страшного, ведь я знаю: это лишь начало процесса, связанного с распутыванием старых связей. А я просто медленно продвигаюсь вместе с ними. Для того чтобы научиться тому, что мне необходимо, требуется некоторое время и усилия. Поэтому я не желаю и не жду никаких мгновенных изменений. Нетерпение лишь препятствует процессу обучения. И я в процессе обучения двигаюсь к цели постепенно, шаг за шагом. Так гораздо легче достигнуть желаемой цели.

Я ЖЕЛАЮ УВИДЕТЬ СВОЕ ВЕЛИЧИЕ СОБСТВЕННЫМИ ГЛАЗАМИ.

А теперь я хочу избавить свое сознание и свою жизнь от всех негативных и деструктивных, пугающих идей и мыслей. Я больше не хочу слушать или становиться частью пагубных мыслей или разговоров. Сегодня уже никто не может навредить мне, ведь я просто отказываюсь верить в

то, что может расстроить меня. Независимо от объяснений, которыми можно было бы мотивировать такую перемену во мне, я отказываюсь потворствовать любым эмоциям, выводящим меня из состояния равновесия. Я возвышаюсь над любыми попытками рассердить меня или испугать. Деструктивные мысли теперь не имеют уже никакой власти надо мной. Мне вполне хватает и знаний, и опыта для решения всех тех вопросов и для выполнения тех задач, с которыми мне предстоит справиться. Поэтому теперь у меня перед глазами предстает лишь собственное величие.

**ВСЯ ПРОДЕЛАННАЯ МНОЙ В ЭТОМ ГОДУ
УМСТВЕННАЯ РАБОТА НАПРАВЛЕНА НА ПОЗИТИВНЫЕ
ИЗМЕНЕНИЯ.**

Я знаю, что пока во мне не начнут совершаться некие внутренние изменения и я не начну выполнять некую умственную работу, никаких изменений вне меня также не произойдет. Поэтому единственное, что мне необходимо изменить в себе, – это мысли, собственные мысли. Итак, в этом году я думаю исключительно обо всем хорошем, что смогу сделать непосредственно для себя. Все мои мысли – только о хорошем. Я подтверждаю это свое желание ежедневно, сразу после пробуждения. Я говорю «Уходи» любой нежелательной, негативной мысли и выражаю огромную признательность всему хорошему, происходящему в моей жизни. Таким образом, вся сделанная мной умственная работа оказывается направлена исключительно на позитивные изменения в моей жизни.

Я подтверждаю: мой доход неуклонно возрастает, и я преуспеваю во всех областях жизни.

**ЭТО – ВСЕГО ЛИШЬ МЫСЛИ, А МЫСЛИ
СПОСОБНЫ ИЗМЕНЯТЬСЯ.**

Сколько раз мне не могло прийти в голову ни одной положительной мысли о каком-либо человеке! И это в то время, когда я достаточно легко и просто могу перекрыть доступ в свое сознание негативным мыслям о собственной персоне. Люди говорят: «Я не могу перестать думать о чем-то». Что же, на это я лишь заявляю: «А я

могу». Сначала я хочу прийти к пониманию того, что же именно мне необходимо сделать. Я не собираюсь вступать в борьбу с собственными мыслями, когда хочу что-то изменить в них. Но когда негативные мысли все же начинают брать верх, я говорю им: *«Спасибо за желание принять участие в решении возникшей проблемы»*. Я не позволяю негативным мыслям овладеть моим сознанием, хотя и не отрицаю их присутствия в моем сознании. Я говорю: *«Хорошо, что вы есть и желаете принять участие в решении возникшей проблемы, но я, пожалуй, выберу несколько иной путь для ее решения. Я не желаю оказаться во власти вашего пагубного влияния. Я хочу следовать несколько иным путем»*. Я не вступаю в борьбу с собственными мыслями. Признавая их существование, мое сознание просто обходит их, находя другие пути решения возникшей проблемы.

ВСЕ В ЭТОЙ ЖИЗНИ СВЯЗАНО СО МНОЙ.

Во мне присутствует все – и дух, и свет, и энергия, и колебания, и цвет, и любовь. Я являюсь настолько могущественным созданием, что без труда могу уверовать в свои силы. Я неразрывно соединяюсь с каждым человеком на нашей планете и со всей жизнью. Я нахожусь в полном здравии и живу в обществе, где мне ничто не мешает быть тем, кем я являюсь, и проявлять свою любовь по отношению к другим людям. Такое представление я сохраняю не только по отношению к себе, но и к окружающим меня людям, ведь жизнь наша происходит во время духовного исцеления и формирования единого целого – единого общества. А я – часть этого единого целого, песчинка в бескрайнем море жизни.

Я ПРИСЛУШИВАЮСЬ К СИГНАЛАМ МОЕГО ТЕЛА.

В нашем таком переменчивом мире я хочу проявлять гибкость во всех областях жизни. Я желаю изменять себя и свои верования во имя улучшения качества не только собственной жизни, но и окружающего меня мира. Мое тело продолжает любить меня, несмотря на все те негативные воздействия, которые я на него оказываю. Оно беспрерывно поддерживает связь со мной, и теперь я

прислушиваюсь к посылаемым им сигналам. Я желаю *получать сообщения* от собственного тела. Я обращаю внимание на эти сигналы и вношу необходимые коррективы в свою жизнь. Я даю своему телу все, в чем оно нуждается в тот или иной момент времени, для поддержания его здоровья и работоспособности и каждый раз в случае необходимости призываю на помощь собственные внутренние силы.

Я СОЗДАЮ СВОЕ БУДУЩЕЕ ТЕПЕРЬ И СЕЙЧАС.

Неважно, с чем можно сравнить мое раннее детство, было оно лучше или хуже, чем у других. Однако теперь я несу полную ответственность за свою жизнь. Конечно, я могу начать обвинять своих родителей или то окружение, в котором прошло мое детство, но все, чего я достигну, – это стану жертвой минувших событий. Такой подход никогда не принесет мне пользы, которую я действительно хочу получить. Мои нынешние мысли формируют мое будущее. Они могут привести к тому, что вся моя будущая жизнь будет наполнена одними негативными эмоциями и болезнями, а могут сделать ее яркой, выразительной и поистине прекрасной. Итак, сейчас я выбираю такой образ мыслей, который приведет меня к яркой, выразительной и прекрасной жизни в будущем.

Я ОТКРЫВАЮ НОВЫЕ ДВЕРИ В ЖИЗНЬ.

Передо мной – длинный коридор, в который выходит множество дверей, причем каждая ведет к какому-либо новому жизненному опыту. Двигаясь по этому коридору, я открываю различные двери, и со мной происходят те замечательные события, которые не раз возникали в моих мечтах. Я полагаю, что внутри меня находится некая путеводная звезда, которая ведет и направляет меня наилучшим путем, приводя к непрерывному духовному росту. Независимо от того, какая дверь открывается, а какая закрывается, я всегда нахожусь в полной безопасности. Я – сама вечность. Я беспрерывно двигаюсь от одного жизненного опыта к другому. Я открываю двери, чтобы радоваться миру, процессу исцеления, процветанию, любви, пониманию, состраданию, прощению, свободе,

высокой самооценке и чувству собственного достоинства. Все это открывается передо мной с каждой новой открытой дверью.

Я ПОЗВОЛЯЮ ДРУГИМ БЫТЬ САМИМИ СОБОЙ.

Я не могу заставить других измениться. Я могу лишь создать для окружающих меня людей такую положительную атмосферу, где они смогут измениться, если только пожелают. Однако я не в силах сделать этого *за них* или *вместо них*. Каждый человек должен получить свои собственные, предназначенные именно ему уроки, и если я сделаю это за него, то он все равно вынужден будет идти и повторить все сам, от начала до конца. А все из-за того, что в свое время ему не довелось решить тех проблем, с которыми он должен был тогда справиться. Все, что я могу сделать для окружающих меня людей, – это проявлять свою огромную любовь по отношению к ним, позволить им быть теми, кем они являются, и знать, что они всегда при желании могут внести коррективы в собственную жизнь, и в этом случае правда, несомненно, будет на их стороне.

Я ОТКРЫТО ОБЩАЮСЬ СО СВОИМИ ДЕТЬМИ.

Я ратую за открытое общение со своими детьми, особенно если они пребывают в подростковом возрасте. Ведь я знаю о том, что частенько бывает, когда дети начинают говорить о вещах, считающихся запретными. Взрослые не раз говорили им: *«Не говорите об этом. Не делайте этого. Не чувствуйте этого. Не ставьте на этот путь. Не выражайте этого. Не делайте, не делайте, не делайте»*. В результате дети перестают испытывать тягу к общению. Я стараюсь избежать этих проблем, оставаясь максимально открытой для восприятия детских мыслей и идей. Я внимательно слушаю их проблемы, и путем компромисса мы совместно с ними находим выход из этих проблем. Поэтому между мной и моими детьми сохраняются поистине прекрасные отношения.

Я НАХОЖУСЬ В ПОЛНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ В ОКРУЖАЮЩЕМ МЕНЯ МИРЕ.

Когда я испытываю неуверенность в себе или испуг, я призываю на помощь дополнительные формы собственной защиты. Я признаю, что, видимо, в моей жизни присутствует что-то такое, что заставляет меня испытывать неуверенность или страх. Так, я могу бороться с ожирением в течение 20 лет и, несмотря ни на что, сохранять избыточный вес, а все из-за того, что на основную причину заболевания за все это время не было оказано практически никакого воздействия. Поэтому если меня беспокоит проблема избыточного веса, то я на время отложу ее решение и займусь другим вопросом. Он дает о себе знать, обращаясь к моему подсознанию со следующими словами: *«Мне необходима защита. Ведь мое положение крайне непрочное и неустойчиво»*. Я прекрасно знаю: не стоит расстраиваться, если вес все-таки продолжает увеличиваться; это связано с реакцией клеток моего тела на процессы, происходящие в подсознании. Когда потребность в защите исчезнет или же когда собственное положение станет гораздо более прочным и устойчивым, чем вначале, отложения жира станут постепенно таять. Таким образом, то, о чем я мечтаю сегодня, завтра внесет свой вклад в формирование моей новой фигуры.

Я открываю двери, чтобы радоваться миру, процессу исцеления, процветанию, любви, пониманию, состраданию, прощению, свободе, высокой самооценке и чувству собственного достоинства. Все это открывается передо мной с каждой новой открытой дверью.

Все, что мне необходимо, – это с каждым днем проявлять к себе все больше и больше любви.

Я ЗАСЛУЖИВАЮ ЛЮБВИ.

Не стоит стараться заслужить любовь, прикладывая при этом больше усилий, чем мы прилагаем, стараясь заслужить себе право дышать. Я имею право дышать, потому что существую. Именно из-за этого я имею право и на любовь. Я действительно заслуживаю любви. И я не допускаю того, чтобы отрицательные мнения моих

родителей или общества, а также распространенные предубеждения заронили во мне мысль о собственной «неполноценности». В действительности я являюсь вполне милой и привлекательной. Я принимаю это и знаю это. Поэтому теперь я действительно могу убедиться в том, что окружающие люди рассматривают меня как милого и привлекательного человека.

Я ОСВОБОЖДАЮСЬ ОТ ЧУВСТВА ВИНЫ.

В прошлом меня всегда окутывало некое облако вины. Мне всегда казалось, что я совершаю какие-то неверные поступки, делаю что-то не то. Конечно, это было моей большой ошибкой. Все это время я приносила извинения за те или иные совершенные в прошлом неправильные поступки, и в душе моей им не находилось прощения. Тогда мне приходилось управлять другими людьми, и происходило это потому, что однажды так же управляли мной. Однако теперь я знаю: чувство вины не решает ничего. Если в прошлом мной был совершен какой-то поступок, о котором я теперь сожалею, я просто больше не повторяю его! Если это в моих силах, я стараюсь возместить причиненный ущерб другой, пострадавшей стороне. Если же это выше моих сил, я просто не повторяю больше таких поступков. Я знаю, что чувство вины для своего искупления ищет наказания, а любое наказание причиняет боль. Поэтому я прощаю и себе, и другим все ошибочно совершенные поступки и выхожу на свободу из созданной собственным сознанием «тюрьмы».

Я ПОСТОЯННО ПОДДЕРЖИВАЮ ВНУТРИ СЕБЯ СПОКОЙСТВИЕ И ДУХОВНОЕ РАВНОВЕСИЕ.

Поскольку я сосредотачиваюсь на своем внутреннем мире, вне меня также царит мир. Споры и разногласия, иногда возникающие между другими людьми, никоим образом не волнуют меня, поскольку я стараюсь во всем следовать следующему положению: как внутри, так и вне меня царят мир и спокойствие. Наша Вселенная – пример величайшего порядка, мира и покоя, отражением чего я ежеминутно и являюсь. Как звезды и планеты не испытывают ни волнения, ни страха для поддержания

своих небесных орбит, так и возникающие в моем сознании хаотические мысли не могут поколебать моего мирного существования в жизни. Я хочу являться выражением мира и покоя, ведь они проявляются через меня.

МОИ СЛОВА И МЫСЛИ ПОЗИТИВНЫ.

Если бы только можно было себе представить, какую власть над нами имеют наши слова, мы соблюдали бы гораздо большую осторожность относительно того, что говорим. Все мои утверждения были бы только положительными, позитивными. Вселенная всегда отвечает «да» на мои слова, независимо от моих убеждений. Если я имею невысокое мнение о себе, если считаю, что никогда не обрету счастья в жизни и не достигну того, о чем мечтаю, то Вселенная возразит мне, ответив – и это абсолютная правда, – что я обязательно обрету все желаемое. Вселенная обязательно отметит тот момент, начиная с которого я пожелаю внести в свою жизнь те или иные изменения, привнести в нее добро, и она обязательно откликнется на это.

МОЯ ДУША ЧИСТА И НЕПОРОЧНА.

Обращая свой взор внутрь себя, я вижу часть себя, представляющую чистую душу, чистый свет и чистую энергию. Я мысленно представляю себе все свои ограничения, исчезающие одно за другим, пока я не остаюсь в полной безопасности, целости и хорошем физическом состоянии. Я знаю: как бы ни складывалась моя жизнь, какие бы трудности ни возникали на моем пути, внутри меня, в самом центре моего существа есть некая частица, которая помогает мне оставаться в полной безопасности. Так будет всегда, ведь жизнь нескончаема. И я в ней – светящийся дух, излучающий прекрасный яркий свет. Иногда, возвращаясь на эту планету, я прячу свой свет, скрываю его, но он – всегда со мной. Поскольку я пользуюсь им ограниченно и признаю свою красоту и величие, мое сияние поистине прекрасно. Мое тело наполнено энергией. Во мне заключен дух ярко сияющей любви. И я позволяю ему озарять своим сиянием других людей.

ПРАВИЛЬНОСТЬ МОИХ ДЕЙСТВИЙ НЕСОМНЕННА.

Я осыпаю себя похвалами и не устаю повторять себе, насколько все во мне прекрасно. И в этом нет ничего плохого. Берясь за какое-либо новое дело, я не укоряю себя за возможные ошибки; я понимаю, что сталкиваюсь с этим вопросом впервые и мне нужно некоторое время, чтобы освоиться и овладеть им. Я тренируюсь, набираюсь опыта, выясняю, что в данном случае может оказаться *эффективным*, а что *нет*. В следующий раз, приступая к какому-то новому занятию, я постараюсь использовать уже накопленный ранее опыт. Я не заостряю внимание на ошибках, наоборот, я обращаю особое внимание на то, что было сделано правильно. Я хвалю себя, настраивая таким образом, чтобы в следующий раз безошибочно выполнить все стоящие передо мной задачи. Каждый раз я буду справляться с ними все лучше и лучше и очень скоро приобрету навык в этом деле.

Я ПОСТОЯННО ПОЛУЧАЮ УДИВИТЕЛЬНЫЕ ПОДАРКИ.

Я учусь принимать подарки, а не обменивать их. Если друг дарит мне подарок, я не имею привычки немедленно отвечать ему взаимностью. Я принимаю от этого человека его подарок, причем делаю это с радостью, с удовольствием. Возможно, я никогда не отвечу тем же самым этому человеку. Но я могу сделать подарок кому-то другому. Если кто-то дарит мне подарок, которым я не смогу или не захочу воспользоваться, я все равно говорю: *«Я с радостью, удовольствием и благодарностью принимаю этот подарок»*, но затем, в свою очередь, передариваю его кому-нибудь другому.

МНЕ НРАВИТСЯ В ЛЮБОЙ СИТУАЦИИ ОСТАВАТЬСЯ СОБОЙ.

Насколько прекрасней была бы жизнь без критики других людей! Как непринужденно и раскованно можно было бы чувствовать себя! Утром, когда я пробуждаюсь от сна, в моих мечтах вырисовывался бы замечательный день, ведь мое сознание было бы переполнено уверенностью в том, что все меня любят и никто не собирается осуждать

или подавлять своей волей. Передо мной открылась бы масса возможностей ощутить свое величие. Наконец-то ко мне пришло осознание того, что такой подарок я могу преподнести себе и самостоятельно. Я своими руками могу сделать собственную жизнь поистине невообразимой, удивительной! А нужно для этого совсем немного: пробуждаясь утром, представить, сколь велика моя любовь к себе, воздать ей хвалу и несколько раз повторить: «*Мне нравится в любой ситуации оставаться собой!*»

Мудрость, пребывающая во мне, способна помочь найти ответы на любые вопросы.

ВСЕ МОИ ВЗАИМООТНОШЕНИЯ С ЛЮДЬМИ ОКУТАНЫ ЛЮБОВЬЮ.

Все мои взаимоотношения с людьми окутаны любовью, причем не важно, живы эти люди или нет. Говоря о взаимоотношениях, я отношу сюда, в первую очередь, своих друзей, членов семьи, всех тех, кого я люблю, моего супруга, сослуживцев и людей, с кем мне доводилось общаться раньше, а также всех тех, кого хотелось бы простить за нанесенные мне невольные обиды, но я не знаю, как это сделать. Я подтверждаю, что сохраняю прекрасные, гармоничные отношения с каждым человеком, если только между нами существует взаимоуважение и обоюдная забота друг о друге. Убежденность в том, что я могу жить достойно, что в душе моей могут царить радость, мир и покой, не покидает меня. Поэтому я распространяю свою любовь на всю планету, на всех, кто меня окружает; я открываю свое сердце навстречу людям, и оно переполняется подлинной любовью к каждому из них. Я совершенно не жалею об этом, ведь, что ни говори, любить все-таки стоит. От этого я становлюсь еще прекраснее и величественнее. Я открываю свое сердце и душу всему прекрасному на Земле.

Люди, уверенные в себе, независимо ни от чего являются привлекательными, ведь у них просто замечательная аура. Они всегда оказываются в жизни победителями.

В ДУШЕ МОЕЙ ЦАРЯТ ПОКОЙ И УМИРОТВОРЕНИЕ.

Сегодня я становлюсь совершенно новым человеком. Я освобождаю свое сознание от всего гнетущего и волнующего. Никто и ничто – ни один человек, ни одно событие и ни один предмет – не могут раздражить меня, вывести из состояния равновесия. В моей душе царят мир и покой. Я – свободный человек, который живет в мире, являющемся отражением моей любви и моего понимания окружающей действительности. Я не выражаю протеста против этой действительности. Более того, я приветствую все, что способно улучшить качество моей жизни. Мои слова и мысли являются как бы инструментом для формирования будущего. Поэтому я выражаю огромную благодарность и признательность всему, что меня окружает, что помогает мне в жизни. Напряжение и тревога уходят из моего сознания, сменяясь покоем, расслабленностью и умиротворением, а в моей душе воцаряются мир и покой.

Я ВДЫХАЮ ЛЮБОВЬ, КАЧАЯСЬ НА ВОЛНАХ ЖИЗНИ.

Продолжается ли мое развитие или, наоборот, оно остановилось, прекратилось? Расширяется мое тело или оно, наоборот, начало сокращаться, сжиматься? Когда я начинаю больше думать о себе, своих убеждениях и верованиях, а также обо всем, что связано со мной, любовь просто окутывает меня своим покровом. Если же я прекращаю думать о себе, то как бы заключаю себя в крепость с неприступными стенами, так что любовь не может даже коснуться меня. Поэтому в моменты испуга, когда мне что-то угрожает или я чувствую, что со мной что-то не в порядке, я начинаю глубоко дышать. Дыхание как бы раскрывает мое тело и мобилизует организм на борьбу с возникшей опасностью. Спина распрямляется, расправляется грудь, сердце начинает свободнее работать. При помощи дыхания я устраняю все имеющиеся барьеры и открываюсь навстречу окружающей действительности. Однако это – лишь начало. Вместо того чтобы впасть в панику, я делаю несколько глубоких дыхательных движений и задаю себе один и тот же вопрос: «Чего же я

все-таки хочу: чтобы мое развитие продолжалось или, наоборот, чтобы оно прекратилось?»

Я ОСВОБОЖДАЮСЬ ОТ ВСЕЙ ОТРИЦАТЕЛЬНОЙ ЭНЕРГИИ.

Независимо от того, сколь долго грустные мысли пребывали в моем подсознании, сейчас я желаю освободиться от них. Я подтверждаю, что желаю освободить свое сознание от всего негативного, что расстраивает и огорчает меня, а также снижает качество моей жизни, ухудшая ее. Я подтверждаю, что желаю впредь избегать участия в любых ситуациях, которые могут расстроить или огорчить меня. Я знаю: они исчезнут, растворятся в небытии – там, откуда возникли. То, что раньше расстраивало меня и вызывало мою печаль, больше не властно надо мной. Моя душа полностью свободна!

Я С ЛЕГКОСТЬЮ ОСВОБОЖДАЮСЬ ОТ НЕПРИЯТНЫХ ВОСПОМИНАНИЙ О ПРОШЛОМ, ПОЛНОСТЬЮ ДОВЕРЯЯСЬ ТЕЧЕНИЮ ЖИЗНИ.

Я плотно закрываю все двери, ведущие в мое сердце и душу, – так, чтобы старые неприятные воспоминания больше не тревожили меня. Я закрываю двери, ведущие в мою душу, для всех старых огорчений и обид – пусть они останутся где-нибудь далеко от меня. Да, в прошлом со мной могла произойти та или иная неприятность, причинившая мне душевную боль или оставившая затаенную обиду – то, о чем мне неприятно и больно вспоминать. Ну так что же? Теперь я задаю себе вопрос: *«Как долго буду я продолжать вспоминать об этом? Как долго собираюсь я страдать из-за того, что случилось в прошлом?»* Сейчас перед моими глазами проносится бурлящий поток, который уносит прочь все неприятные воспоминания, боль и обиду. Все, о чем мне было неприятно вспоминать, постепенно растворяется в этом потоке и, наконец, полностью исчезает, рассеиваясь как дым. Теперь моя душа действительно полностью освободилась от всех неприятных воспоминаний о прошлом и доверилась дальнейшему течению жизни.

Мне хватает знаний и опыта для решения всех вопросов и выполнения задач, с которыми предстоит справиться.

Я ИМЕЮ ПРАВО НА БЛАГОСКЛОННОЕ, ДОБРОЖЕЛАТЕЛЬНОЕ ОТНОШЕНИЕ КО МНЕ ДРУГИХ ЛЮДЕЙ.

Я имею право на благосклонное, доброжелательное отношение ко мне других людей. Я ежедневно подтверждаю это, снова и снова повторяя себе: «Я действительно заслуживаю доброго к себе отношения и желаю выйти за пределы тех ограничений, которые были установлены в раннем детстве моими родителями». Я смотрю на себя в зеркало и, обращаясь непосредственно к себе, говорю: «Я действительно заслуживаю благосклонного, доброжелательного отношения к себе. Я имею право на успех и процветание. Я действительно заслуживаю того, чтобы наслаждаться жизнью и любить». Затем я широко раскидываю руки и восклицаю: «Мое тело полностью открыто и готово к восприятию добра] Состояние моего духа просто замечательно] Поэтому я принимаю все то доброе и хорошее, что готово войти в мою душу и сердце».

Я НАСТРАИВАЮ СВОЕ СОЗНАНИЕ НА ПОЗИТИВНЫЕ МЫСЛИ.

Перенастройка собственного сознания на оптимистичный лад является крайне эффективным способом избавления от грустных мыслей. Лучший способ для осуществления такой перенастройки – воспользоваться записью с собственным голосом. Ведь мой голос очень много значит для меня. Поэтому я записываю на пленку ряд своих утверждений, а потом при необходимости прослушиваю эти записи. Для меня такое прослушивание оказывается поистине бесценным. При желании сделать эффективность такой записи еще большей, я прошу мать записать на пленку звук собственного голоса. Я представляю себя засыпающим под звуки ее голоса, когда она рассказывает мне о том, как я прекрасен, как она любит меня, гордится мной и уверена в том, что я

смогу *найти* свое место в этом мире. И в душе моей исчезают все волнения и тревоги, она раскрывается навстречу всему прекрасному в этом мире.

ЛЮБОВЬ – ПУТЕВОДНАЯ ЗВЕЗДА НА МОЕМ ЖИЗНЕННОМ ПУТИ.

Я освобождаю свои сердце и душу от всей накопившейся в них горечи и злобы. Я заявляю о прощении всех своих обидчиков. Обращая свой мысленный взор к человеку, в прошлом нанесшему мне обиду или оскорбление, я теперь с любовью благословляю его и освобождаю от необходимости приносить мне какие-либо извинения. Я знаю: никто не может отнять у меня ничего из того, что является действительно моим. То, что принадлежит мне, всегда будет возвращаться ко мне – такова воля Всевышнего. Если что-то вдруг не вернется ко мне, значит, оно просто не предназначено для меня. Я принимаю эту идею с умиротворением. Очень важно полностью растворить в душе обиду и злобу, чтобы им не осталось места там. Я всецело доверяю себе и пребываю в полной безопасности. А руководит всеми моими действиями на жизненном пути только любовь.

Я – НА СВОЕМ МЕСТЕ.

Все, в чем я нуждаюсь, приходит ко мне в строго определенной последовательности – именно там и тогда, когда этому суждено предстать передо мной. Как звезды и планеты движутся по строго определенным орбитам в соответствии с волей Всевышнего, так и вся моя жизнь подчиняется Его воле. Возможно, я не осознаю до конца всех тех факторов, что ограничивают мое сознание, однако я знаю, что на космическом уровне нахожусь именно в том месте и в то время, когда Вселенная ожидала моего появления, – это не вызывает у меня никакого сомнения. Я хочу думать только о хорошем. А мой опыт и знания позволяют мне сделать новый шаг к еще большему триумфу, славе и осознанности моих действий.

У человека есть масса времени и возможностей для творческого самовыражения в любой интересующей его

области. Мир будущего формируется прямо сейчас, прямо здесь, и мы все участвуем в его созидании.

Я ЕЖЕДНЕВНО ВЫРАЖАЮ СВОЮ ПРИЗНАТЕЛЬНОСТЬ ВСЕМ И КАЖДОМУ.

Я выражаю огромную признательность всему тому, что радует меня в этом мире, – прекрасным нарциссам, восхитительной вкусной пище, компьютерам и другим чудесам техники, значительно облегчающим мою жизнь, моим верным друзьям, любимому дому, сверкающему яркими красками автомобилю, моим любимым домашним животным, моему высокоинтеллектуальному сознанию, а также моему здоровому и бодрому телу – всему-всему! Также я выражаю огромную признательность Вселенной, ведь я знаю, что мои мысли доходят до Нее и должным образом Ею оцениваются. Я ежедневно выражаю свою бесконечную благодарность и признательность всем и каждому.

Я ПРОЩАЮ КАЖДОГО, В ТОМ ЧИСЛЕ И СЕБЯ.

Когда я с горечью и возмущением вспоминаю прошлое, не позволяя этим воспоминаниям покинуть мое сознание, я просто теряю время впустую. Если я слишком долго держу в душе горечь от нанесенной мне обиды и недовольство чьими-то действиями, стоит задуматься о том, чтобы наконец простить себя. При этом мое отношение к обидчику оказывается совершенно неважным. Ведь, слишком долго помня старые обиды, я наказываю в первую очередь себя. Я больше не хочу, будучи убежденным в своей правоте, оставаться заложником собственного негодования. По-моему, лучше быть счастливым, чем всегда правым. Итак, начиная с этой минуты, я прощаю себя и прекращаю заниматься самобичеванием.

РАБОТА ПРИНОСИТ МНЕ ТОЛЬКО РАДОСТЬ.

Моя работа является выражением самой Жизни. Она приносит мне только радость. Я с благодарностью встречаю каждую возможность продемонстрировать власть Божественного разума через выполнение той или иной работы. Когда ко мне обращаются с просьбой выполнить ту

или иную работу, я знаю, что эта возможность дана мне самой Жизнью, моим работодателем, и я, успокаивая собственное сознание, обращаю свой взор внутрь себя и жду, когда душа моя, а затем и сознание наполнятся такими долгожданными словами. Я с радостью принимаю эти счастливые открытия, так как знаю, что действительно заслуживаю награды за хорошо выполненную работу. Более того, я сполна получаю компенсацию за эту доставляющую мне радость и наслаждение работу. Мои коллеги-служащие – все человечество – поддерживают меня своей любовью, энергией и энтузиазмом, способствуют наилучшему раскрытию моих творческих способностей, поэтому мы с любовью и нежностью благословляем друг друга.

Я ИЗБАВЛЯЮСЬ ОТ СЛОВА «НЕОБХОДИМО» В СВОЕЙ ЖИЗНИ.

Я навсегда удаляю слово «необходимо» из своего словаря, ведь из-за него я превращаюсь в настоящего пленника, раба. Каждый раз, произнося это слово, я чувствую, что совершаю ошибку или ввергаю в нее кого-либо другого. Фактически, произнося это слово, я говорю: *«Я поступаю неверно»*. Поэтому теперь я заменяю слово «необходимо» словом «могу». Оно оставляет мне право выбора, а выбор – это свобода. Мне обязательно необходимо сознавать, что все, совершенное в этой жизни, совершено на основании сделанного мной выбора. Действительно, нет ничего, что мне *необходимо* сделать. У меня всегда и во всем есть право выбора.

Я ежедневно выражаю свою бесконечную благодарность и признательность всем и каждому.

МОЙ СОН – СПОКОЙНЫЙ И МИРНЫЙ.

Сон – это время восстановления потраченных за день сил. Мое тело во сне восстанавливается, набирается новых сил и энергии, обновляется, освежается. Мое сознание погружается в дрему, где я еще раз анализирую все происшедшее в течение дня. Одновременно я готовлюсь к наступлению нового дня. Погружаясь в сон, я забираю с собой все приятные мысли – они помогут мне прекрасно

провести грядущий день и с оптимизмом встретить будущее. Одновременно я стараюсь поскорее избавиться от задержавшихся в моей душе чувств гнева, ярости, обиды, ревности или страха. Если я чувствую свою вину перед кем-то или, наоборот, жажду наказать обидчика, я также стараюсь побыстрее избавиться от этих обуревающих меня чувств. Итак, когда я погружаюсь в сон, в моем теле и в сознании царят только мир и покой.

ТЕЛО МОЕ ПОЛНО СИЛ, ЭНЕРГИИ И ЗДОРОВЬЯ.

Я знаю и еще раз подтверждаю следующее: мое тело является поистине прекрасным местом для жизни. Я уважительно отношусь к своему телу и постоянно проявляю о нем заботу. Я подпитываю его исключительно высококачественной пищей и стараюсь вести только здоровый образ жизни. Я отзываюсь о своем теле только положительным образом и частенько заявляю о своей любви к нему. Мое тело получает энергию непосредственно от Вселенной; она проходит сквозь меня, наполняя и питая тело. Эта энергия поистине замечательна! Ведь она заставляет меня сиять, лучиться, наполняет живительной силой.

КАЖДАЯ ПРОБЛЕМА ИМЕЕТ СВОЕ РЕШЕНИЕ.

Каждая проблема, с которой мне приходится сталкиваться, имеет свое решение. В поиске такого решения я не ограничиваюсь лишь узкими рамками своего сознания; мне доступны также Мудрость и Знания самой Вселенной, с которой я поддерживаю неразрывную связь. Я нахожу в своем сердце томящийся от любви уголок и обретаю еще большую уверенность в том, что любовь способна открыть передо мной все двери. Существует некая Божественная сила, которая помогает мне преодолеть любой кризис, любую сложную ситуацию в жизни. Я знаю, что любая проблема обязательно находит свое решение в мире. Поэтому я не теряю уверенности в том, что смогу решить возникшую проблему, с которой довелось столкнуться. Я погружаюсь в пелену любви в полной уверенности, что обязательно найду правильное решение и в моей жизни все вновь наладится.

БОЖЕСТВЕННЫЙ ДУХ ВЕЧЕН.

Я знаю, что на небе всегда сияет солнце. Даже если облака затянут небо и на время закроют солнце, оно будет продолжать сиять. Солнце никогда не перестает сиять. Даже если Земля поворачивается вокруг своей оси так, что солнце скрывается за горизонтом, оно все равно продолжает сиять. То же самое можно сказать и о Власти Всевышнего и Его Духа. Они вечны. Они всегда здесь, рядом со мной, и всегда освещают мне путь своим светом. Он может скрыться за облаками моих негативных мыслей, но этот Дух, эту Божественную власть, излучающую столь целительный свет, скрыть невозможно – они всегда со мной.

Я СОВЕРШАЮ БЕСКОНЕЧНОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ СКВОЗЬ ВЕЧНОСТЬ.

В окружающей меня бесконечности жизни все прекрасно, целостно и полно. Цикл жизни также прекрасен, целостен и полон. Человек рождается, растет, пребывает в зрелом возрасте, потом начинает увядать, дряхлеть и, наконец, умирает, отправляясь в мир иной, чтобы продолжить там свое существование. Этот круговорот представляет собой полный жизненный цикл. Я воспринимаю его как совершенно естественное и нормальное явление, и хотя временами мне становится грустно, я принимаю весь этот цикл и его ритмы. Иногда жизненный цикл неожиданно обрывается где-то на середине. И тут я начинаю дрожать от страха, чувствуя, что такая же участь может постигнуть и меня. Да, действительно, кто-то умирает слишком рано, что-то приходит в негодность – разбивается, портится или ломается. Однако я знаю, что жизнь не останавливается, она постоянно течет и изменяется. У нее нет ни начала ни конца – происходит лишь постоянная смена циклов. Жизнь никогда не останавливается в своем течении, не переходит в статическое, неподвижное состояние, ведь каждое ее мгновение сменяется новым. Даже ее окончание является началом какой-то новой, только зарождающейся жизни.

Я ЗАОСТРЯЮ СВОЕ ВНИМАНИЕ НА ПОЛОЖИТЕЛЬНЫХ МЫСЛЯХ.

Мысли похожи на капли воды. Когда я долго думаю об одном и том же, то мои мысли начинают напоминать огромную массу воды. Сначала это лишь небольшая лужица, потом – небольшой водоем. Если я, не переставая, продолжаю думать о том же самом, мои мысли превращаются в озеро, а затем и в океан. Если я думаю о чем-то грустном, нехорошем, то могу утонуть в море этой грусти. Если же я думаю о чем-то хорошем, радостном, то могу очень долго плыть в океане жизни.

Я заменяю слово «необходимо» словом «могу». Оно оставляет мне право выбора, а выбор – это свобода.

МОЕ ПОЯВЛЕНИЕ НА ЗЕМЛЕ ВСЕГДА СВОЕВРЕМЕННО.

Я совершаю бесконечное путешествие через вечность, но время, которое я затрачиваю на свой земной путь, является всего лишь кратким мигом. Я прихожу на Землю, чтобы многое познать, вырасти духовно и познать как можно больше любви. Нет никакого подходящего или неподходящего времени для моего появления на нашей планете. Я всегда появляюсь точно в середине жизненного «фильма» и ухожу тоже точно в его середине. Я ухожу, как только полностью выполню свое предназначение. Я появляюсь на Земле, чтобы научиться как можно сильнее любить себя и чтобы разделить эту любовь со всеми окружающими меня людьми. Я прихожу сюда, чтобы как молено глубже открыть перед людьми свое сердце. И единственное, что я забираю с собой, покидая нашу планету, – это свою способность любить.

Я БОГОТВОРЮ ВСЕ, ЧТО СОЗДАЮ ДЛЯ СЕБЯ.

Я люблю и принимаю себя именно в том виде, в каком я есть. Я поддерживаю себя и безоговорочно доверяю себе всегда и во всем. Положив руку на сердце, я явственно ощущаю переполняющую его любовь. Я знаю: есть множество мест, где прямо сейчас, в это мгновение, я окажусь долгожданным гостем. Я принимаю свое тело, свой вес и рост, свою внешность, сексуальность и свой

жизненный опыт такими, какие они есть. Я принимаю все, созданное мною непосредственно для себя, – свое прошлое и настоящее. Я с нетерпением жду встречи с будущим. Ведь я – это прекрасное, Божественное проявление жизни, а значит, я заслуживаю самого лучшего, что только может быть в жизни. Сейчас я принимаю все это для себя. Я верю во все происходящие на Земле чудеса. Я верю в возможность исцеления. Я верю в собственную целостность и неповторимость. Но больше всего я верю себе. Жизнь моя поистине бесценна, и я с тайным душевным трепетом лелею ее.

Я знаю, что жизнь не останавливается, она постоянно течет и изменяется. У нее нет ни начала ни конца – происходит лишь постоянная смена циклов.

Я ЛЮБЛЮ И ПРИНИМАЮ СЕБЯ ИМЕННО В ТОМ ВИДЕ, КАКОЙ ИМЕЮ.

Я люблю себя именно в том виде, какой имею. И я не жду, пока сброшу лишние килограммы, получу новую работу, встречу любимого человека или совершу еще что бы то ни было. Настоящий момент – это моя сегодняшняя действительность. Поэтому я знаю, что единственно, когда могу начать любить себя в том виде, какой имею, – это прямо сейчас. Безоговорочная любовь предполагает наличие этого чувства без каких-либо ожиданий и дополнительных условий. Именно так я и хочу любить себя. Именно такую позицию по отношению к себе я и занимаю.

Я ОТВЕЧАЮ ЗА ВСЕ ПРОИСХОДЯЩЕЕ НА ПЛАНЕТЕ.

Я не верю в существование двух властей: власти добра и зла. Мне кажется, есть один Божественный Дух, который правит миром, и есть люди, которые имеют возможность использовать его знания и мудрость при помощи вверенных им в пользование инструментов. Когда я говорю о них, я в действительности подразумеваю себя, ведь я являюсь представителем этих людей, я представляю и правительство, и церкви, и саму нашу планету. Поэтому я могу начать изменять свою жизнь

прямо сейчас, именно там, где нахожусь в настоящее время. И не стоит в случае неудачи ссылаться на происки дьявола, обвинять во всем других людей. Ведь какие бы действия мной ни предпринимались, это – мои действия, и их совершаю я! Именно я отвечаю за все происходящее на нашей планете!

Я ОСОЗНАЮ СВОЕ ИСТИННОЕ ПРЕДНАЗНАЧЕНИЕ.

Я прекрасно осознаю исключительность Божественного присутствия и власти Всевышнего. Моя мудрость и понимание сущности Божественного Духа все возрастают, и я выражаю внутреннюю красоту и силу моего истинного существа. Я следую Божественному порядку во всех своих делах, поэтому для всего, что хочу совершить, у меня есть много времени. Во всех своих взаимоотношениях с другими людьми я выражаю мудрость, понимание и любовь; моими словами управляет сам Бог. Я осознаю, что являюсь выразителем его творческой энергии и в своей работе, и в письме, и в речи. Доставляющий мне радость, духовно возвышающий меня поток идей стремительно проносится через мое сознание, и я, следуя этим идеям, воплощаю их все в реальность.

Я выбираю такой образ мыслей, который приведет меня к яркой, выразительной и прекрасной жизни в будущем.

Я – УНИКАЛЬНЫЙ И НЕПОВТОРИМЫЙ ЧЕЛОВЕК.

Я не являюсь ни собственным отцом, ни матерью, ни кем-либо из своих родственников. Мои школьные учителя также не являются моим воплощением. Я – вполне самостоятельный человек. Более того, я – уникальный и неповторимый человек, имеющий свои, присущие только мне таланты и способности. Никто другой не сможет выполнить ту или иную задачу тем способом, каким сделаю это я. Я ни с кем не соревнуюсь и не ищу никаких сравнений. Я – человек, достойный своей собственной любви и самоуважения. Я – поистине прекрасное существо. Меня ничто не сдерживает, я ощущаю полную свободу в своих мыслях и действиях. Я признаю это для себя как новую истину.

Я – ПОБЕДИТЕЛЬ.

Начиная любить себя все больше и больше, я с каждой минутой чувствую себя все могущественнее и могущественнее. Растущее чувство любви к себе приводит к тому, что я перестаю быть жертвой случая, а все чаще и чаще одерживаю над ним верх. Благодаря этой моей любви к себе во мне происходят поистине удивительные превращения. Люди, уверенные в себе, независимо ни от чего являются привлекательными, ведь у них просто замечательная аура. Они всегда оказываются в жизни победителями. Поэтому я желаю как молено быстрее научиться любить себя так, чтобы тоже стать победителем.

НИЧТО НЕ СДЕРЖИВАЕТ МОЕГО САМОВЫРАЖЕНИЯ.

Я – действительно счастливый человек. Ведь у меня есть замечательная возможность оставаться тем, кто я есть, выражать именно то, что я в действительности представляю собой. Я являюсь отображением красоты и величия Вселенной. Меня окружают Божественные честность и правосудие. Я чувствую: Божественное влияние на меня всегда присутствует, поэтому, независимо от результата, я радуюсь каждому прикосновению ко мне Всевышнего. Ведь в эти минуты я оказываюсь как бы наедине с той самой властью, что создала меня. В эти минуты я чувствую себя на вершине блаженства. Я радуюсь правде своего существования и принимаю ее в том виде, в каком она предстает передо мной. Я говорю себе: *«Пусть будет так, как есть»*, потому что знаю: уже сейчас, в эти мгновения, в моем мире все становится просто замечательным.

Я ПОЛНОСТЬЮ ДОВЕРЯЮ СВОЕМУ РАЗУМУ.

В мире есть Высший Разум. Он присутствует всюду, он вездесущ. Этот Разум заключен как внутри меня, так и во всем, на что обращаю я свой взор. Потерявшись или потеряв что-то на жизненном пути, я не говорю: *«Мне так и не удалось найти свое место в жизни, и я не хочу больше искать его»*. Я знаю: ничто, руководимое и направляемое Высшим Божественным Разумом, не может быть никогда

потеряно. Я полностью доверяю этому заключенному во мне Высшему Разуму, который на протяжении всей жизни наставляет меня на путь истинный, не давая сбиться с него.

Я – ЧАСТЬ ГАРМОНИЧНОГО ЦЕЛОГО.

Я представляю Божественную идею, выраженную в Высшем Разуме наиболее гармоничными способами. В основе всех моих действий лежит лишь правда моего бытия, правда всей моей жизни. Высший Божественный Разум ежеминутно наставляет меня на путь истинный, не давая сбиться с него. Поэтому я всегда говорю именно то и тогда, когда это должно быть сказано, и делаю именно то и тогда, когда это должно быть сделано. Я – часть гармоничного целого, как и все мы. При совместной работе людей, если она доставляет им радость и наслаждение, происходит Божественное смешивание их энергий, они начинают поддерживать и ободрять друг друга, а их деятельность становится во много раз более эффективной. Я – здоровый, счастливый, любимый и любящий человек; в душе моей царят радость, почтение и благосклонность по отношению к окружающим меня людям. Поэтому как вокруг меня, так и в моей душе царят мир и покой.

Я С ЛЮБОВЬЮ БЛАГОСЛОВЛЯЮ СВОЮ «СЕМЬЮ».

Не каждый человек имеет такую «семью», какая есть у меня. Люди, у которых такой «семьи» нет, не имеют и тех дополнительных возможностей для раскрытия своих сердец, какие есть у членов этой моей «семьи». Меня не ограничивает ничто – ни мнение соседей, ни бытующие в обществе предубеждения. Я гораздо выше всего этого. У меня есть «семья», увеличивающаяся с каждым днем благодаря моей любви, и я с радостью и гордостью принимаю каждого члена этой «семьи», признавая его уникальность и неповторимость. Я тоже являюсь уникальным человеком, достойным любви не меньше, чем все другие люди. Я люблю и принимаю каждого члена моей замечательной «семьи», а они, в свою очередь, отвечают

мне тем же. Я пребываю в полной безопасности, а в моем мире царят покой и гармония.

Я ВЫРАЖАЮ ГОТОВНОСТЬ К СОБСТВЕННОМУ ИЗМЕНЕНИЮ И ДАЛЬНЕЙШЕМУ ДУХОВНОМУ РОСТУ.

Я жажду познавать все новое, доселе неизвестное мне, так как понимаю, что мои знания далеко не полны. Я желаю отказаться от всех старых убеждений, которые к настоящему времени утратили свою силу. Я очень хочу досконально разобраться в той или иной беспокоящей меня жизненной ситуации и в случае необходимости сказать: *«Я больше не буду поступать подобным образом»*. Я признаю: да, может быть, сегодня я и совершаю какие-то ошибочные поступки, но в моих силах возвыситься и стать *лучше*, чем я есть сегодня. Стремление к духовному росту и собственному изменению в лучшую сторону окрыляет меня. Во мне крепнет уверенность в том, что я смогу возвыситься над своим нынешним положением, даже если для этого придется открыть какие-то неприятные уголки собственной души.

Я ВО ВСЕМ СЛЕДЮ СВОЕМУ ВНУТРЕННЕМУ ГОЛОСУ – ГОЛОСУ МУДРОСТИ.

Мудрость, пребывающая во мне, способна помочь найти ответы на любые вопросы. Иногда об этом бывает далее страшно подумать, ведь ответ, который мне подсказывает мой внутренний голос, может оказаться слишком далеким от ожиданий моих друзей или членов семьи. Несмотря на это, я не теряю уверенности в том, что такой ответ и будет самым правильным, поэтому во всем слеую только своему внутреннему голосу. Именно благодаря этому в душе моей царят мир и покой, нет никакого душевного разлада. Более того, я всячески поддерживаю себя, когда ищу правильный ответ на мучающий меня вопрос. В случае сомнения я спрашиваю себя: *«Согласен ли мой выбор с велениями моего сердца? Действительно ли мне нравится такой выбор? Будет ли он правильным для меня в настоящее время?»* Решение, которое я принимаю несколько позже – через день, неделю или даже через месяц после таких раздумий, –

может к тому времени оказаться уже не столь правильным, как мне казалось раньше. В этом случае я изменяю его. Каждый раз, принимая окончательное решение, я снова задаю себе тот же вопрос: *«Будет ли такое решение правильным для меня в настоящее время?»* И отвечаю: *«Я люблю себя и не желаю себе зла, поэтому созревшее в моей душе решение является единственно правильным».*

Я верю во все происходящие на Земле чудеса. Я верю в возможность исцеления. Но больше всего я верю себе. Жизнь моя поистине бесценна, и я с тайным душевным трепетом лелею ее.

ОКРУЖАЮЩИЙ МЕНЯ МИР – ЭТО МОИ НЕБЕСА НА ЗЕМЛЕ.

В наступившем новом тысячелетии передо мной предстает сообщество родственных друг другу душ, которые объединяются, чтобы вместе расти и дарить миру свою энергию, однако каждый человек при этом остается свободным в достижении желаемой цели. Я помогаю создать такой мир, важнейшей задачей которого является обеспечение духовного роста людей, но каждый человек при этом должен обязательно вкладывать свои собственные силы и энергию для достижения этой цели. У человека есть масса времени и возможностей для творческого самовыражения в любой интересующей его области. И тогда вопрос поиска возможностей для зарабатывания денег перестанет быть столь острым и волнующим. Все, что необходимо, человек сможет обрести исключительно благодаря собственным силам и собственной энергии. Образование наконец превратится просто в процесс запоминания, который и так уже хорошо знаком людям, но в будущем станет еще более осознанным. Исчезнут все болезни, бедность, преступность, люди наконец перестанут обманывать друг друга. Мир будущего формируется прямо сейчас, прямо здесь, и мы все участвуем в его созидании. Именно так это и есть.

Хорошие мысли для достижения успеха сегодня

Я привлекаю к себе удачу. Я начинаю жизнь, полную наград и свершений. Все, за что я берусь, приносит мне успех.

Я спокойно принимаю подарки и благодарю за них простым «спасибо». Я создаю для себя хорошую жизнь, потому что достоин этого. Я разрешаю благосостоянию войти в мою жизнь.

Я наслаждаюсь изобилием жизни и ценю то, что имею. Я верю, что судьба обеспечит меня всем необходимым. Неожиданное благополучие приходит ко мне из неожиданных источников.

Все мои потребности и желания исполняются еще до того, как я подумаю о них. Я разрешаю моему доходу постоянно увеличиваться. Я разрешаю себе черпать богатство из Океана Жизни.

Жизнь знает мои потребности и щедро их удовлетворяет. Это мое право – разделить с другими богатство нашего мира. Ничто не мешает моему благосостоянию. Я открыт(а) и восприимчив(а) к новым возможностям получения денег.

Все и вся приносят мне пользу.

Я разрешаю себе быть тем, кем я могу быть, и я заслуживаю самого лучшего в жизни.

Меня полностью поддерживает Вселенная. Я принимаю с радостью и удовольствием все благо, которое мне предлагает жизнь.

Мысли о процветании приносят мне благополучие.

Я отказываюсь верить в нужду и ограничения.

Начинается новая эра преуспевания и благополучия.

Я разрешаю себе преуспевать.

Я принимаю долги с любовью и оплачиваю их с радостью.

У меня все благополучно, и я могу оплатить все свои долги.

Я благодарен за все добро.

*Открываются новые возможности.
Моя жизнь наполнена благами.
Все хорошо в моем процветающем мире.*

*Есть множество возможностей взаимодействия с
Жизнью. Осознанное использование наших личных чисел и
цветов – один из способов облегчить течение дней.*

Цвета и числа

В этой части книги предложен занимательный способ объединить в вашей повседневной жизни цвета, числа, аффирмации и духовные идеалы. Существует множество взглядов на смысл чисел, и один из них – наш – как нам кажется, достоин вашего внимания и размышлений. Особенно ценно здесь то, что аффирмации можно использовать для создания ежедневного настроения. Читайте и наслаждайтесь жизнью.

*Подарите любимому или другу что-нибудь цветное,
соответствующее его или ее личному дню.*

Первый взгляд на цвета и числа

Таблица 1

Но- мер	Цвета	Драгоценные камни и металлы	Ключе- вые слова
1	Красный	Рубин	Начи- нания
2	Оранжевый	Лунный камень	Сотруд- ниче- ство
3	Желтый	Топаз	Радость
4	Зеленый	Изумруд или нефрит	Прак- тич- ность
5	Голубой	Бирюза или аквамарин	Изме- нение

6	Синий	Сапфир или лазурит	Ответ- ствен- ность
7	Пурпур- ный или фиолетовый	Аметист	Вера
8	Бежевый, ко- ричневый или розовый	Бриллиант	Успех
9	Все пастельные	Опал или золото	Завер- шение
11/2	Черный, бе- лый или жем- чужно-серый	Серебро	Интуи- ция
22/4	Коралловый, краснова- то-корич- невый или желтовато-ко- ричневый	Коралл	Величие

Изучение цвета завораживает. Мы живем в красочном мире. Даже так называемая бесцветность имеет окраску. Трудно представить себе мир без цвета.

Когда мы думаем о цветах и оттенках, то прежде всего вспоминаем природу. Мы с нетерпением ждем первых нежных ростков, подтверждающих приход весны. Вид крокусов, внезапно появляющихся из оттаявшей почвы, согревает наши сердца. Пышность и сочность зелени и цветов середины лета позволяют нам почувствовать щедрость земли. Затем начинается потрясающий осенний спектакль в желтых, оранжевых и красных тонах. Заканчивается осень, и приходит зима, покрывая белым снежным одеялом землю, оставляя серыми стволы и ветви деревьев. Мы снова ждем наступления весны.

А сколько раз за свою жизнь наблюдаем мы закаты и рассветы, восхищаясь невероятной игрой цвета? Восход солнца в пустыне вызывает в наших сердцах благоговейный трепет. От рассвета и до глубокой ночи сквозь блистающий красками день и сквозь сумерки мы наслаждаемся тысячами оттенков цвета и света. Когда мы находим время поднять глаза к синему небу, то чувствуем мир и покой открытого космоса. Цвета выполняют уже не просто декоративную функцию, они оказывают на нас сильное воздействие.

Цвет – неотъемлемая часть нашей жизни. Однако большинство из нас остается в глубоком неведении относительно того, какую пользу может принести сознательное использование цвета. Каждый цвет излучает свою собственную энергию, которую мы можем применить для улучшения нашей жизни.

Изучение чисел уходит корнями в глубокую древность и всегда было уважаемым занятием. Греческий философ Пифагор, которого часто называют отцом нумерологии (науки о магических числах), считал, что числа и количественные соотношения являются сущностью вещей, «первоосновой мира». Даже в эпоху Ренессанса (Возрождения. В Италии XIV–XVI вв., в других европейских странах XV–XVI вв. – *Прим. пер.*) архитекторы использовали при возведении церквей мистические числовые системы, веря, что таким образом усиливают Божественное присутствие внутри священных стен.

Все цвета и числа имеют свой особый смысл и в этой книге рассматриваются вместе, поскольку, как учит нас нумерология, каждому числу соответствует определенный цвет, каждый месяц и каждый день меняются вибрации, а с изменением числовых вибраций меняются и цвета.

Существует множество возможностей взаимодействия с Жизнью. Осознанное использование наших личных чисел и цветов – один из способов облегчить течение дней. Эта книга показывает нам еще одну возможность внедрить гармонию цветов и чисел в нашу повседневную жизнь.

Числа и цвета, наполняющие наши дни, полезны для формирования нашей жизненной позиции, поскольку могут стать базисом наших аффирмаций и самооценок, что и является истинной целью этой книги.

Кажется, что все вокруг нас пронумеровано: улицы и дома, телефоны и банковские счета, электрические бытовые приборы, карточки социального обеспечения и кредитные карточки, бумажные деньги, рабочие и праздничные дни в календарях. Однако самыми личными нашими номерами являются наш возраст и дата рождения.

Цвет также встречается нам повсюду. Мы все едим пищу и носим одежду, многие из нас носят украшения из драгоценных металлов и камней. Мы украшаем наши жилища, выбирая цвета стен и мебели, ковров и портьер. Наши средства передвижения и наши рабочие места также имеют свою окраску. Когда мы ежедневно сознательно выбираем оттенки, драгоценности, пищу и одежду, сочетающиеся с нашими персональными вибрациями, мы усиливаем нашу способность взаимодействовать с внешним течением жизни. Наше здоровье и разумное отношение к самим себе могут быть определены цветами, которые мы носим.

Мужчины и женщины, молодые и пожилые, активные и малоподвижные – все откроют для себя значение введения цветов и чисел в свою жизнь. Каков бы ни был ваш образ жизни, где бы вы ни жили, использование цвета в вашей жизни постоянно, и числа присутствуют повсюду.

Все цвета хороши, и в разное время мы чувствуем себя комфортно в окружении разных оттенков. Наша повседневная жизнь может быть улучшена, если мы станем использовать цвета, наиболее гармонирующие с нашими персональными вибрациями в данный день. Именно изучение чисел открывает нам наши дневные, месячные и годовые вибрации. Когда мы выбираем цвет, соответствующий этим особенным вибрациям, и обращаем внимание на то, что говорит нам данное число, мы настраиваемся на одну волну с жизнью.

Аффирмации можно использовать для создания ежедневного настроения. Читайте и наслаждайтесь жизнью.

Как вы увидите далее, каждый прожитый вами день (личный день) имеет цвет, вибрации которого совпадают с числом этого дня. Каждый день также имеет драгоценный камень, резонирующий с этим цветом и числом. Драгоценные камни, как и цвета, имеют вибрации, то есть, если их носить, они могут усилить желаемое настроение. Для каждого личного дня существует и ключевая фраза, создающая его атмосферу.

Цвет – неотъемлемая часть нашей жизни. Каждый цвет излучает свою собственную энергию, которую мы можем применить для улучшения нашей жизни.

Для каждого личного дня я добавила аффирмацию. Я призываю вас сосредоточиться на этих положительных идеях. Я люблю произносить их по утрам, как только просыпаюсь, готовясь к новому радостному, увлекательному, познавательному дню.

Каждый из нас имеет собственные числовые и цветовые вибрации. Некоторые из этих чисел – такие как наш день рождения – постоянны. У нас также есть временные персональные цвета, меняющиеся с изменением календарных дат. Осознанно окружая себя нашими персональными цветами, мы добиваемся большей гармонии с космическими силами.

Для тех, кто хочет более глубоко познакомиться с данным предметом, существует много хороших книг. А теперь давайте исследуем один из аспектов данной темы: изучение чисел для определения цвета в нашей повседневной жизни. В следующей главе я объясняю методы, применяемые для вычисления вибраций вашего личного года, вибраций вашего личного месяца и вибраций вашего личного дня.

Расчет вашего личного года, месяца и дня

Во-первых, существует вибрация Универсального года (текущего года). Эта вибрация оказывает влияние на всех.

Мы находим число, которое соответствует ей, складывая четыре цифры текущего года. Например, год 1998 рассчитывается сложением $1 + 9 + 9 + 8 = 27$. В нумерологии мы продолжаем редуцировать (сокращать) числа до получения единственной цифры; таким образом, мы складываем $7 + 2 = 9$, т. е. 1998-й год является Универсальным годом № 9.

Личный год

Приведенный выше пример используйте для вычисления вашей вибрации личного года. Прибавьте ваш собственный месяц и день рождения к текущему универсальному году.

Если вы родились 23 октября, то сложите:

10 (октябрь – десятый месяц);

23 (день);

9 (Универсальный год, 1998).

$42: 4 + 2 = 6$.

1998 = 6 – это номер вашего личного года.

Личный месяц

Чтобы найти вашу вибрацию личного месяца на текущий месяц, добавьте ваш личный год к календарному месяцу. Используем приведенный выше пример. Если число вашего личного года – 6, а текущий месяц – апрель, следует считать так: 6 (Личный год) + 4 (апрель) = 10 . (Помните, что двузначные числа уменьшаем до одной цифры.) Ваша вибрация личного месяца будет 1:

6 (Личный год);

4 (календарный месяц – апрель);

$10: 1 + 0 = 1$.

Апрель 1998 = 1 – это номер вашего личного месяца.

Личный день

Чтобы найти вашу вибрацию личного дня, прибавьте ваш личный месяц к календарному дню.

Используем вышеприведенный пример с апрелем 1998 г. Если для вас 1 – личный месяц, а сегодня 1 апреля, прибавьте номер личного месяца к календарному дню:

Для 1 апреля 1998 г. складываем:

1 (Личный месяц, как сказано выше);

1 (календарный день: 1 апреля);

$1 + 1 = 2$.

1 апреля 1998 г. = 2 – это номер вашего личного дня.

Как только вы определили номер вашего личного дня, каждый следующий день нумеруется последовательно от № 1 до № 9. После № 9 личного дня вы возвращаетесь к личному дню № 1. Эта процедура продолжается до конца месяца. Когда вы вступаете в новый личный месяц, вы начинаете счет сначала.

Если ваши вычисления персональных вибраций дали вам 11 или 22, не редуцируйте эти числа до 2 или 4. Числа 11 и 22 считаются господствующими числами. Они указывают на то, что в этот период вам предоставлена возможность действовать на более высокой вибрации. В это время вы находитесь в большей гармонии с универсальными законами, действующими в вашем мире и во всем мире в целом. Записывайте их как «11/2» или «22/4», чтобы напоминать себе: вы имеете выбор остаться на 2 или подняться к 11, или с 4 достичь 22. Например, цифра 2 следует за лидером, 11 – лидер; 4 работает на личность, 22 работает на сообщество.

Осознанно окружая себя нашими персональными цветами, мы добиваемся большей гармонии с космическими силами.

Полезно знать, что, каким бы ни был личный год, первый личный месяц будет иметь следующий номер. Например, январь 8-го личного года будет 9-м личным месяцем. Первый день 9-го личного месяца будет 1-м личным днем.

Дни двойной и тройной интенсивности

9-й, 18-й и 27-й личные дни каждого календарного месяца будут иметь те же номера, что и личный месяц. Например, в 6-м личном месяце 9-е, 18-е и 27-е будут 6-ми личными днями. Это дни двойной интенсивности, которые желательно отметить звездочкой в вашем календаре. В дни

двойной интенсивности окружающая энергия будет усилена вдвое, то есть у вас есть еще большая возможность использовать эту энергию для вашей пользы и развития.

Сентябрь всегда является особым месяцем. Число месяца сентября всегда имеет то же число, что и ваш личный год. Таким образом, 9, 18 и 27 сентября всегда имеют тройную интенсивность. Например, в 6-м личном году сентябрь будет для вас 6-м личным месяцем, и весь месяц будет усилен. В сентябре 9-е, 18-е и 27-е также будут 6-ми личными днями тройной интенсивности. Вы можете также отметить эти дни звездочкой в вашем календаре, возможно, другим цветом, чтобы указать утроенную энергию этих дней.

Полезные советы

Последние два месяца календарного года всегда имеют те же персональные числа месяцев, что и начальные два месяца следующего календарного года. Однако годовые персональные вибрации будут разными. В 6-м личном году ноябрь будет 8-м личным месяцем, а декабрь будет 9-м личным месяцем. В следующие два месяца следующего календарного года (который будет вашим 7-м личным годом) январь будет 8-м личным месяцем, а февраль будет 9-м личным месяцем. Числа будут теми же, но годовые персональные вибрации будут другими, поскольку вы теперь находитесь в 7-м личном году.

Конечно, вы можете делать что угодно в любой день, однако если вы воспользуетесь особой энергией, которую предоставляет данный день, то вы почувствуете большую гармонию с жизнью. Если идет снег, не в ваших интересах выходить на улицу в шортах и босиком. Вам будет гораздо удобнее, если вы оденетесь соответственно снежной погоде. Так и с жизнью. Есть время, когда определенные поступки и деятельность более уместны и удобны, чем другие. В некоторые дни вы просто чувствуете, что правильно поступите, если пойдете в магазин или в банк, в

другие, возможно, правильно вымыть полы. Вы настраиваетесь на те энергии, которые окружают вас и вашу жизнь. Эта книга предлагает способ делать это сознательно.

В нумерологии черный цвет используется редко. В 11/2 дни можно носить черное в комбинации с белым, хотя я лично чувствую, что жемчужно-серый цвет и серебро являются более энергичными в эти дни. Черное – это отсутствие цвета, а за многие годы консультирования я обнаружила, что люди, которые часто или всегда носят черное, редко бывают счастливыми. Черный цвет имеет тенденцию ограничивать и подавлять настроение. Если у вас есть эмоциональные проблемы и/или вы часто носите черное, я бы предложила вам воздержаться от черного цвета в течение месяца и посмотреть, не станете ли вы бодрее. Возможно, вы далее найдете больше радости в жизни!

Если вы впервые пользуетесь этими идеями, вероятно, вам понадобится некоторое время, чтобы создать гардероб, включающий все цвета одежды на все времена года. А пока используйте то, что есть у вас под рукой. Не обязательно вся одежда должна быть необходимого цвета. Прекрасно подойдет просто шарф, или пояс, или носовой платок, или даже цветное белье. Иногда для напоминания о цветовых вибрациях дня достаточно носить цветную ручку или поставить в вазу несколько цветков. Подарите любимому или другу что-нибудь цветное, соответствующее его или ее личному дню.

Изучение цвета завораживает.

Мы живем в красочном мире. Даже так называемая бесцветность имеет окраску. Трудно представить себе мир без цвета.

Пища, которую мы едим, также имеет цвет. Цвет пищи имеет такое же значение, как цвет вашей одежды. Например, в красный № 1 личный день красные яблоки, помидоры или свекла могут подпитать вас энергией. Входя в новый личный год, вы можете купить для дома что-

нибудь, что будет напоминать вам о соответствующем цвете весь год. Вы можете купить новое легкое покрывало на постель или выкрасить стены вашей любимой комнаты в приятный оттенок цвета вашего личного года. Можно купить себе кольцо или кулон. Если вы собираетесь приобрести новую машину, вибрации вашего личного года могут повлиять на выбор цвета. Используйте свое воображение, чтобы внести полные значения краски в вашу жизнь. Ваше воображение отражает ваше представление о себе и любовь, которую вы развиваете к себе.

Когда вы сомневаетесь – если у вас нет подходящего цвета для вашего личного дня, – вы всегда можете использовать цвет вашего личного месяца или личного года. Число и цвет вашего личного года – это как бы музыкальное сопровождение всего, что вы будете делать в этом году.

Попробуйте, это интересно!

Посмотрите, что произойдет.

Наше здоровье и разумное отношение к самим себе могут быть определены цветами, которые мы носим.

Как пользоваться вашими числами

Теперь, когда вы рассчитали ваши собственные текущие личные год, месяц и день, обратитесь к разделу, объясняющему ваш личный год. Прочитайте указания для вашего личного года и то, что этот год означает для вас. Персональный год является фоном для вашего личного дня. Каждый день, просыпаясь, обращайтесь к разделу, соответствующему числу вашего личного дня. Затем обдумывайте предлагаемые мною идеи и аффирмации, которые помогут вам добиться наибольших успехов в ваш личный день. Указания для личного дня необходимо использовать в сочетании с указаниями личного месяца и личного года. Указания на личный месяц те же, что и на личный год с таким же числом, поэтому, чтобы найти указания на ваш личный месяц, придется вернуться к разделу личного года. Я предпочитаю концентрироваться

на текущем дне и, таким образом, пользоваться указаниями для личного дня и личного года больше, чем для личного месяца.

Личный год

1-й Личный год

Цвет: КРАСНЫЙ.

Драгоценность: РУБИН.

Ключевое слово: НАЧИНАНИЯ.

Это год для новых начинаний, новых стартов, новых идей, для всего нового. Это время посадки, высевания семян. Семена, посаженные в этом году, окажут влияние на последующие восемь лет. Помните, семена не всходят за одну ночь. Сначала они должны прорасти и пустить корни. Только тогда они дадут ростки. Дайте возможность своим идеям пустить корни. Продумайте, чего вы хотите от этого девятилетнего цикла, и начинайте работать над этим планом сейчас. Будьте самими собой и решительно идите вперед. Возьмите власть в свои руки. Положитесь на себя, а не на партнерство или союзы. В этот год наибольшее влияние имеют независимость и самостоятельность. Проведите подготовительную работу сейчас. Не теряйте времени, не останавливайтесь. Это ваш год для возделывания почвы и прокладывания нового пути.

Я делаю первые шаги и начинаю новые смелые дела.

2-й Личный год

Цвет: ОРАНЖЕВЫЙ.

Драгоценность: ЛУННЫЙ КАМЕНЬ.

Ключевое слово: ТЕРПЕНИЕ.

Семена, которые вы посадили в прошлом году, находятся в почве и готовы прорасти. Этот год заслуживает отдыха и тишины. Убедитесь, что вы ими обеспечены. Учитесь и накапливайте знания. Практикуйтесь в дипломатии и тактичности. Совместная работа в команде больше всего подходит этому году. Сотрудничество прежде всего. Ничего не форсируйте в этом году. Будьте терпеливы и ждите. То, что правильно,

придет к вам. Обращайте внимание на детали. Собирайте то, что вам необходимо. Ищите скрытый смысл, возможность представится. Думайте, планируйте, сохраняйте душевный покой. Будьте спокойны и ждите. Это очень благоприятный год для любви, взаимоотношений и партнерства.

Я доверяю течению жизни, развивающейся в соответствии с Божественным порядком!

3-й Личный год

Цвет: ЖЕЛТЫЙ.

Драгоценность: ТОПАЗ.

Ключевое слово: РАДОСТЬ.

Этот личный год – для радости. То, что вы посеяли два года назад, начинает претворяться в жизнь. Верьте в себя. Семена начинают пускать корни. Рождение очевидно. Все хорошо, и вы чувствуете это. Любовь повсюду. Это время для друзей и для того, чтобы делать то, чем вы наслаждаетесь. Развлекайтесь и ходите на встречи и вечеринки. Уезжайте на праздники и в отпуск. Влияние этого года – общественное и художественное. Как можно больше самовыражайтесь в творчестве. Смейтесь и улыбайтесь, пойте и танцуйте, освещайте своей радостью все вокруг вас. Ваш год будет полон радости.

Я люблю жизнь и радость жизни!

4-й Личный год

Цвет: ЗЕЛЕНый.

Драгоценности: ИЗУМРУД или НЕФРИТ.

Ключевое слово: ПРАКТИЧНОСТЬ.

Теперь пора вернуться к работе. Семена дают ростки. Займитесь прополкой. Будьте производительны и организованны. Стройте ваш фундамент. Занимайтесь делами и следуйте вашему графику. Проведите инвентаризацию. Приведите вашу жизнь в порядок и уделите внимание деталям. Опирайтесь на самодисциплину

и избегайте лени. Делайте все охотно, и у вас будет вся необходимая вам энергия. Хорошенько позаботьтесь о вашем здоровье. Вы строите свое будущее, так что отнеситесь к этому творчески. Разрешите проблемы этого года. Чем больше вы потратите усилий, тем большее вас ожидает вознаграждение. Результаты будут прекрасными.

Я использую все возможности, и у меня все получается!

Осознанное использование наших личных чисел и цветов – один из способов облегчить течение дней.

5-й Личный год

Цвет: ГОЛУБОЙ.

Драгоценности: БИРЮЗА или АКВАМАРИН.

Ключевое слово: ИЗМЕНЕНИЕ.

Веют ветра свободы и перемен. Урожай созревает. После всей работы предыдущего года вы заслуживаете отдыха. Пусть этот личный год станет годом перемен. Сделайте решительный шаг вперед. Нарушите заведенный распорядок. Освободитесь от старых идей. Сделайте что-нибудь необычное. Изменитесь. Освободитесь и живите по-новому. Это прекрасный год для изучения нового языка или начала жизни в новом месте. Создавайте перемены – в себе, в вашем доме, в вашем образе жизни, в вашей работе. Только убедитесь, что эти изменения не вредят другим людям. Общайтесь с как можно большим числом людей. Ищите приятные сюрпризы. Однако не теряйте бдительности. Будьте активны, но не беспокойны. Этот год может доставить много радости.

Я принимаю ответственность с любовью и радостью!

6-й Личный год

Цвет: СИНИЙ.

Драгоценности: ЖЕМЧУГ, САПФИР или ЛЯПИС-ЛАЗУРЬ.

Ключевое слово: ОТВЕТСТВЕННОСТЬ.

1

Пришло время для дома и семьи, друзей и знакомых. У вас множество планов. Сделайте дом центром своей жизни.

Будьте ответственны, честны и справедливы. Принимайте свои обязанности с готовностью и желанием. Позаботьтесь обо всем, что принадлежит вам, о людях, вещах и местах, где вы бываете. Этот год – лучший для вступления в брак, для переезда в новый дом. Сделайте музыку частью своей жизни. Чаще оставайтесь дома по вечерам. Установите для себя новые правила поведения и придерживайтесь их. Заканчивайте все, что начинаете. Привнесите ритм и гармонию в свою жизнь. Все, что вы делаете для других, принесет пользу и вам. Станьте советчиком. Предлагайте свою помощь везде, где только можете. Этот год вы можете посвятить себе. Год, несущий чувство глубокого удовлетворения.

Я принимаю свои обязанности с любовью и радостью!

7-й Личный год

Цвета: ПУРПУРНЫЙ или ФИОЛЕТОВЫЙ.

Драгоценность: АМЕТИСТ.

Ключевое слово: ВЕРА.

Это духовный год. Плод только начинает появляться на стебле, и мы должны верить, что он созреет. Уделите время размышлениям, учебе и самоанализу. Проводите много времени в одиночестве и пользуйтесь этим временем творчески. Анализируйте свои мысли и поступки. Что бы вы хотели изменить в себе? Число 7 всегда открывает то, чего мы обычно не замечаем. Продумайте свою жизнь. Этот год – для внутреннего роста и подготовки. Не лезьте вон из кожи и не пытайтесь форсировать события; пусть все само приходит к вам. Постарайтесь по возможности освободить свою деловую жизнь. Медитируйте, занимайтесь самоанализом. Оставьте на время общественную жизнь. Можете путешествовать, чтобы узнать больше о себе. Это духовный год, следуйте его влиянию. Позвольте расти своей душе.

Я наслаждаюсь духовными поисками и нахожу ответы на многие вопросы!

Когда мы выбираем цвет, соответствующий особенным числовым вибрациям, и обращаем внимание на то, что говорит нам данное число, мы настраиваемся на одну волну с жизнью.

Используйте свое воображение, чтобы внести полные значения краски в вашу жизнь.

8-й Личный год

Цвета: БЕЖЕВЫЙ, КОРИЧНЕВЫЙ или РОЗОВЫЙ.

Драгоценность: БРИЛЛИАНТ.

Ключевое слово: УСПЕХ.

Это успешный год. Время сбора урожая. То, что вы посадили восемь лет назад, теперь готово. Отнесите ваши плоды на рынок. Бизнес и все материальные вещи теперь ваши. Приложите немного усилий, и вы достигнете многого. Идите за тем, чего желаете. Будьте руководителем, администратором, организатором. Будьте квалифицированы и деловиты. Будьте уверены в себе. Будьте честны и справедливы во всех ваших делах. Вы можете достичь очень многого. Надейтесь на неожиданные деньги. Год благоприятен для деловых поездок. Этот год – для достижений. Смело в путь!

Мне сопутствует удача, я преуспеваю в своем мире!

9-й Личный год

Цвета: ВСЕ ПАСТЕЛЬНЫЕ ЦВЕТА.

Драгоценности: ОПАЛ или ЗОЛОТО.

Ключевое слово: ЗАВЕРШЕНИЕ.

Это время завершения и осуществления. Сад завершил этот цикл, однако продолжает приносить некоторые плоды. Это год весеннего очищения. Загляните в углы. Просмотрите все и выбросьте то, что стало бесполезным для вашей жизни – людей, места, идеи и вещи. Дайте уйти тому, что кончилось. Не держитесь за это. Много уйдет из вашей жизни в этом году. Благословите и отпустите. Вы

освобождает место для нового следующего года. Вокруг вас много счастья. Это год завершений. Не начинайте ничего нового. Не ищите сейчас новых любовных связей; они не будут долговечными. Наслаждайтесь художественной стороной жизни. Поезжайте в дальнее путешествие и узнайте других. Уступайте. Давайте другим. Будьте терпимы, сострадательны, великодушны. Любовь должна быть разделена со всеми. По-настоящему осознайте родство всех, живущих на этой планете. Старый цикл завершается. Готовьтесь к новому циклу, начинающемуся в следующем году.

Я удовлетворена, совершенна, реализована!

11/2 Личный год

Цвета: ЧЕРНЫЙ, БЕЛЫЙ или ЖЕМЧУЖНО-СЕРЫЙ.

Драгоценность: СЕРЕБРО.

Ключевое слово: ИНТУИЦИЯ.

11/2 – господствующее число. Поднимитесь над повседневной рутинной. Сверкайте, как звезда. Установите для себя новые критерии на духовном уровне. Больше исследуйте духовную и метафизическую стороны жизни. Универсальная любовь важнее личной любви в этом году. Таинственное будет больше интересоваться вами. Это не деловой год, хотя у вас появится много плодотворных идей на будущее. Живите достойно ваших идеалов. Готовьте себя. Слава и почет придут к вам в этом году. Сейчас время для внутреннего роста, раздумий и разъяснений.

Я слушаю внутренний голос разума!

22/4 Личный год

Цвета: КОРАЛЛОВЫЙ, КРАСНОВАТО-КОРИЧНЕВЫЙ или ЖЕЛТОВАТО-КОРИЧНЕВЫЙ.

Драгоценность: КОРАЛЛ.

Ключевое слово: ВЕЛИЧИЕ.

22/4 – господствующее число. Высшие достижения ждут вас, если вы подниметесь над 4. Общество нуждается

в вас. Если вы работаете только для себя, вы упустите все преимущества этого года. Если вы работаете над большими планами на благо многих, ваши проекты будут успешными. Это возможность для могущественного года, полного великих проектов. Постройте что-то стоящее. Используйте все свои умственные способности. Не часто вам выпадает такой год. Известность и власть могут стать вашими.

Я работаю на благо планеты, и я счастлива!

Личный день

1-й Личный день

Цвет: КРАСНЫЙ.

Драгоценность: РУБИН.

ВРЕМЯ НАЧИНАНИЙ.

Будьте независимы. Делайте в этот день то, что хотите делать. Следуйте за событиями. Посещайте новые места. Встречайтесь с новыми людьми. Испытывайте новые идеи. Начинайте новую работу. Будьте активны. Это прекрасный день для первого свидания. Вы обнаружите, что сегодня мужчины важны в вашей жизни. Будьте сегодня лидером. Доверяйте себе и своей интуиции. Будьте оригинальной и творческой личностью. Будьте честолюбивы. Чувствуйте свою силу и власть. Будьте смелы. Гнев, упрямство, нетерпение или тревога могут разрушить ваши возможности. Ищите новое.

Я открываю новые врата в жизнь!

Сегодня я доверяю бесконечному разуму во мне вести и направлять меня в новые сферы жизни. Я не боюсь этого пути, доверяя течению Жизни. На этом пути Жизнь поддерживает меня на каждом шагу. Я сыта, одета, у меня есть дом и меня любят – и это полностью удовлетворяет меня. Я встречаю новое с открытыми объятиями, понимая, что все скоро станет знакомым. Я знаю, что мои друзья и любимые когда-то были чужими для меня. Я радушно встречаю новых людей в моей жизни. Сегодня – прекрасный новый день для меня.

Изучение чисел открывает нам наши дневные, месячные и годовые вибрации.

2-й Личный день

Цвет: ОРАНЖЕВЫЙ.

Драгоценность: ЛУННЫЙ КАМЕНЬ.

СОТРУДНИЧЕСТВО.

Будьте спокойны. Это время соглашаться с другими. Делайте больше своей доли. Будьте терпеливы, выдержанны и дипломатичны. Время восприимчивости. Собирайте то, что вам необходимо. Ищите что-то старомодное. Наблюдайте, слушайте и думайте. Ведите себя так, чтобы другим было легко с вами, и понимайте их чувства. Создавайте гармонию. Получайте удовольствие в компании друзей. Расслабьтесь, будьте добры и милы. Ждите.

Я добра и внимательна к другим!

Вчера я сажала растения в саду Жизни. Сегодня я терпеливо жду пробуждения семян. У меня есть время для всех, и я внимательна ко всем вокруг меня. Я с радостью помогаю всем, кому могу помочь, снимая груз забот с других. То, что я отдаю, приумноженным возвращается ко мне. Я собираю для себя все, что понадобится в будущем. Это день гармонии, чуткости, любви, мира.

3-й Личный день

Цвет: ЖЕЛТЫЙ.

Драгоценность: ТОПАЗ.

ВРЕМЯ ВЕЧЕРИНОК.

Смейтесь, развлекайтесь. Все люди важны. Это общественный день. Пойте, танцуйте и играйте. Самовыражайтесь. Любите всех. Сегодня – истинная радость жизни. Выглядите красивой. Чувствуйте себя красивой. Выражайте радость, которую чувствуете, излучайте ее. Благословляйте всех и все. Позвольте вашим

творческим способностям свободно выражать себя. Лучший день для покупок. Это день людей. Любите их всех.

Я излучаю радость и делюсь ею с другими!

Радость течет по моим венам и выражается в каждой клетке моего существа. Л знаю, что мои семена прорастают, и это время радоваться. Я жизнерадостна, я нахожусь в гармонии с жизнью. Моя жизнь – праздник, которым я делюсь со всеми, кого знаю. Л полна творческих сил и свободно делюсь ими. Я прекрасна, и все любят меня. Все хорошо в моем мире, и я делюсь этим чувством с другими людьми.

Все цвета хороши, и в разное время мы чувствуем себя комфортно в окружении разных оттенков.

4-й Личный день

Цвет: ЗЕЛЕНый.

Драгоценности: ИЗУМРУД или НЕФРИТ.

ВРЕМЯ РАБОТАТЬ.

Время рано вставать. Выполните все домашние обязанности. У вас сегодня очень много энергии. Осуществите свои планы. Заплатите по счетам. Напишите письма, которые откладывали. Сбалансируйте свой бюджет. Уберите дом. Вымойте машину. Будьте организованны и надежны. Отремонтируйте все неисправное. Сегодняшний труд не пропадет. Проверьте свое здоровье. Приготовьте все к завтрашнему дню.

Я организована и работаю плодотворно!

Весь мир – ваша семья. Будьте гуманны. Помогите всем, кому можете помочь. Будьте добры и щедры.

Первые нежные ростки пробиваются сквозь землю, и придется поработать. Я с радостью выдергиваю сорняки отрицания из моего сознания. Силы Вселенной поддерживают меня в этих усилиях, и энергия моя бесконечна. Л все делаю легко и быстро. Я строю надежный фундамент завтрашнего дня. Я здорова телом, разумом и духом.

5-й Личный день

Цвет: ГОЛУБОЙ.

Драгоценности: БИРЮЗА или АКВАМАРИН.
ПЕРЕМЕНА И СЮРПРИЗ.

Выглядите как можно лучше. Принарядитесь как следует. Выйдите из дома и ищите новое. Положительные перемены витают в воздухе. Сегодня вы свободны. Ждите приятного сюрприза. Сделайте что-нибудь новое. Будьте гибкими. Измените заведенный порядок. Рекламируйте себя и свои товары. Взгляните на жизнь по-другому. Что-нибудь отдайте. Продайте что-нибудь. Лучший день для стрижки или хирургической операции. Сегодня вы почувствуете себя свободной.

Я приветствую перемены и наслаждаюсь новизной!

Урожай хорошо растет и сам заботится о себе: впитывает солнечный свет жизни и соки земли. Я свободно позволяю себе новый жизненный опыт. Я жду чудесного, восхитительного сюрприза, который принесет мне большую пользу. Я выгляжу замечательно и чувствую себя замечательно. Вот я, Мир, – открытая и восприимчивая ко всему хорошему, и приму это с радостью, удовольствием и благодарностью.

6-й Личный день

Цвет: СИНИЙ.

Драгоценности: САПФИР или ЛАЗУРИТ.
ВРЕМЯ УРЕГУЛИРОВАНИЯ.

Посмотрите на свой дом. Можно ли сделать его более удобным? А как насчет вас самих? Могли бы вы стать элегантнее? Пересмотрите вашу диету. Не нуждается ли она в поправках? Подумайте о своей личности. Нельзя ли быть повеселее? Просмотрите свои обязанности. Вы суετε свой нос в дела других людей? Если да, то перестаньте. Вы должны что-нибудь? Тогда пора отдать долг. Оставайтесь дома. Наполните ваш день музыкой. По возможности не путешествуйте. Если вам нужно что-то написать,

перенесите на другой день. Этот день благоприятен для групповой работы. Чудесный день для переезда в новый дом.

Мой дом – спокойное убежище!

Мои растения цветут, они красивы, и радостно смотреть на них. Они украшают мой дом, и я с нежностью ращу их. Этой обязанностью я наслаждаюсь. Л легко вношу улучшения в мой дом там, где это необходимо. Мой дом – удобный приют для меня и других людей. Я открываю мой дом и приветствую гостей музыкой и любовью. Я воспринимаю их как любящую семью.

7-й Личный день

Цвета: ПУРПУРНЫЙ или ФИОЛЕТОВЫЙ.

Драгоценность: АМЕТИСТ.

ПОСМОТРИТЕ НА СЕБЯ.

Побудьте в одиночестве хотя бы часть дня. Будьте спокойны. Читайте. Думайте. Прислушайтесь к своей душе. Оставьте мирские дела. Если вы сегодня погонитесь за деньгами, они ускользнут от вас. Если вы будете спокойно ждать, все само придет к вам. Изучайте что-нибудь из религии или науки. Если вы станете читать Библию, то выберите в этот день главу 6 от Матфея. Займитесь вашими растениями. Отправьтесь на длительную прогулку или поездку за город. Число 7 всегда что-то открывает. Медитируйте. Будьте открыты.

Число и цвет вашего личного года – музыкальное сопровождение всего, что вы будете делать в этом году.

Я смотрю в себя и получаю ответы!

Плод еще мал, однако я верю, что Вселенная готовит для меня огромный урожай. Поэтому молча и неторопливо я вхожу внутрь себя, чтобы прикоснуться к собственной внутренней мудрости. Я с любовью гляжу на природу и ее красоту, и я обновляюсь. Я доверяю Жизни заботу обо мне. Я знаю: «Все, что мне необходимо, всегда будет у меня.

Сила, поддерживающая мое дыхание, обеспечит все остальное так же легко и свободно».

8-й Личный день

Цвета: БЕЖЕВЫЙ, КОРИЧНЕВЫЙ или РОЗОВЫЙ.

Драгоценность: БРИЛЛИАНТ.

УСПЕШНЫЙ БИЗНЕС.

Честолюбие пробуждается в вас. Это время успеха. Выглядите преуспевающе и ведите себя соответственно. Прекрасный день для бизнеса. Будьте руководителем. Организуйте и преобразуйте. Используйте здравый смысл. Оплатите ваши счета. Сделайте всю финансовую и юридическую работу. Лучший день для подписания договоров и контрактов. Сходите в гимнастический зал или на медосмотр. В этот день вы часто получаете неожиданные деньги. Помогите кому-то менее удачливому. Теперь успех уже в ваших руках.

Я всесильна и удачлива!

Щедрый урожай собран и готов отправиться на рынок. Я руковожу своей жизнью и делами. Меня ведет здравый смысл, поскольку я все время связана с универсальным разумом. С таким партнером, как Вселенная, я иду от успеха к успеху. Я доброжелательный и любящий правитель созданного мной царства. Чем больше я помогаю другим, тем больше я расту и процветаю. Там, где я, побеждают все.

Выйдите из дома и ищите новое. Положительные перемены витают в воздухе. Сегодня вы свободны. Ждите приятного сюрприза!

9-й Личный день

Цвета: ВСЕ ПАСТЕЛЬНЫЕ ЦВЕТА.

Драгоценности: ОПАЛ или ЗОЛОТО.

ЧЕЛОВЕЧЕСТВО.

Весь мир – ваша семья. Будьте гуманны. Помогите всем, кому можете помочь. Будьте добры и щедры. Никаких начинаний сегодня; закончите все дела. Это не

время для первого свидания: отношения не будут долговечными. Никаких покупок, если это не подарок. Если чем-то из своих вещей вы не пользуетесь, отдайте или продайте. Освободитесь от всего, что больше не служит вам: вещей, идей, привычек, отношений. Пользуйтесь вашими творческими талантами. Прекрасный день для публичного выступления. То, что вы отдаете, вернется к вам, поэтому отдавайте только лучшее. Закройте эту главу; завтра вы начнете новую.

Я составляю одно целое с жизнью. Весь мир – моя семья!

Работа сделана, цикл завершен. Все чисто. Я освобождаю и отпускаю; я с радостью отдаю все, в чем больше не нуждаюсь. Я щедра ко всем попутчикам на этой планете, так как они – мои братья и сестры. Я прощаю и забываю. Я свободна. Я с радостью отдаю все, чем обладаю физически и духовно. Я все понимаю, и я полностью реализована и удовлетворена. Все хорошо в моем мире.

11/2 Личный день

Цвета: ЧЕРНЫЙ, БЕЛЫЙ или ЖЕМЧУЖНО-СЕРЫЙ.

Драгоценность: СЕРЕБРО.

СЛЕДУЙТЕ ЗА ВАШЕЙ ЗВЕЗДОЙ.

11/2 – господствующее число. Оставьте позади весь меркантилизм (торгашеский дух). Сегодняшние вибрации прекрасно настроены и высокодуховны. Ваша интуиция сильна. Ничего не форсируйте (не ускоряйте). Будьте молчаливы. Сохраняйте душевное спокойствие. Предоставьте дню идти своим чередом и ждите. Не читайте. Думайте. Не спорьте, вы не выиграете в споре. И в любом случае это не ваша вина. Будьте светом Вселенной для человечества. Сегодня вас может посетить вдохновение, или вы вдохновите других.

Я следую за своей духовной звездой!

Я напрямую получаю мудрость и знание от высшего источника. Когда я смотрю внутрь себя, я нахожу там

ответы на все свои вопросы. На каждый вопрос отвечает мое собственное вдохновение. Я вдохновляю других. Я – сияющий пример любви и света. Сегодня я сияю спокойно и мирно.

То, что вы отдаете, вернется к вам, поэтому отдавайте только лучшее.

22/4 Личный день

Цвета: КОРАЛЛОВЫЙ, КРАСНОВАТО-КОРИЧНЕВЫЙ или ЖЕЛТОВАТО-КОРИЧНЕВЫЙ.

Драгоценность: КОРАЛЛ.

ОТДАЙТЕ ЧАСТЬ СЕБЯ.

22/4 – господствующее число. Забудьте о себе и своих интересах. Что делаете сегодня, должно быть на благо всех. Работайте для общины или для всего общества. Любые ваши планы должны быть обширными и в высших интересах всех. Принесите пользу другим. Это принесет удачу вам.

Я с радостью благословляю всеобщее процветание и содействую ему!

Для меня радость и удовольствие делиться всем, что я имею, и всем, что я есть, со всеми на этой планете. Я щедро отдаю свои таланты, способности и ресурсы. Мое представление о мире расширяется, и я работаю в высших интересах всех, кого это касается. Я составляю единое целое со Вселенной сейчас и навсегда.

Ваш личный календарь

ПРИМЕР: Если сентябрь – ваш 2-й личный месяц, тогда октябрь – 3-й.

Таблица 2

1998 сентябрь							
Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье	Ваш 2-й личный месяц
	1 3	2 4	3 5	4 6	5 7	6 8	
7 9	8 1	9 *11/2*	10 3	11 4	12 5	13 6	
14 7	15 8	16 9	17 1	18 *2*	19 3	20 22/4	
21 5	22 6	23 7	24 8	25 9	26 1	27 *11/2*	
28 3	29 4	30 5					

Таблица 3

1998 октябрь	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье	Ваш 3-й личный месяц
				1 4	2 5	3 6	4 7	
	5 8	6 9	7 1	8 11/2	9 *3*	10 4	11 5	
	12 6	13 7	14 8	15 9	16 1	17 2	18 *3*	
	19 22/4	20 5	21 6	22 7	23 8	24 9	25 1	
	26 11/2	27 *3*	28 4	29 5	30 6	31 7		

Цвета в пище

Красный: яблоки, свекла, красная капуста, вишня, редис, малина, клубника, помидоры, арбуз, красное мясо.

Оранжевый: абрикосы, канталупа (мускусная дыня), морковь, манго, апельсины, хурма, тыква, нектарины (гладкий персик), мандарины.

Желтый: бананы, кукуруза, яйца, грейпфруты, лимоны, растительное масло, персики, ананасы, сыр, ямс, батат (сладкий картофель).

Принесите пользу другим. Это принесет удачу вам.

Зеленый: спаржа, артишок, авокадо, салат-латук, зеленые овощи, груши.

Голубой: черника, голубика, логанова ягода (гибрид малины с ежевикой), некоторые сорта винограда, синие сливы.

Синий: используйте все голубые и фиолетовые продукты.

Фиолетовый: ежевика, черная смородина, баклажан, темный виноград, фиолетовые сливы, красная водоросль.

Дневник аффирмаций

Посвящаю дневник всем вам. Присоединяйтесь ко мне, и мы заполним его прекрасными мыслями и идеями. Вместе мы внесем свою лепту в создание мира, где царствует любовь.

Луиза Хей

Глава 1

Ваш внутренний потенциал

Нам бы хотелось, чтобы этот дневник увлек вас, чтобы вы поняли, каким внутренним потенциалом обладаете, как богаты и разнообразны ваши мысли. Как и любой инструмент, используемый для самопознания, развития и оздоровления, ведение дневника потребует от вас определенных навыков. Придется запастись терпением и научиться быть последовательным. Без этого вам не видать перемен. Заведите тетрадь и на отдельной странице запишите мою аффирмацию, а затем собственные позитивные установки и аффирмации.

«Заполняя дневник, вы тем самым фиксируете стихийный поток жизни и развития. С его помощью настоящее переживается более полно. Дневник – это свидетельство прошлых стереотипов и определение целей на будущее», – пишет доктор Луиза Каппачионе в своей классической работе «Творческий дневник».

Ведение дневника – это работа, которая может стать неотъемлемой частью вашей жизни, если вы продвигаетесь вперед по тропинке самопознания. Выберите укромное место и время для ведения записей. Однако не будьте слишком требовательны к себе, иначе вскоре вы будете

думать о заполнении дневника с отвращением, как об уборке квартиры или другой обязательке. Постарайтесь, чтобы время, которое вы выделили для себя, было использовано для медитации и самоанализа.

Вы можете писать о своих переживаниях и чувствах, о том, что вам приходится преодолевать и что вы испытываете при этом. Для самовыражения рекомендуется использовать рисунки, символы и записи. Дайте волю ребенку, который живет в каждом взрослом, и используйте цветные карандаши, мелки и чернила. Будьте спонтанны, не думайте об ошибках, правописании, грамматике или аккуратности. Это ваш личный дневник – ваше путешествие, поэтому выражайте себя наиболее удобным для вас способом. Результаты явятся для вас полной неожиданностью.

С помощью дневника вам может открыться ваше внутреннее «Я». Ведение дневника поможет понять, в чем ваше своеобразие.

Если вы решите показать свои записи другим людям, выберите тех, кто думает так же, как вы. Заставьте замолчать вашего внутреннего критика. Если вы обнаружите у себя недостатки, не пугайтесь. Признайте факт их существования – ведь никто не без изъяна, – а затем используйте ситуацию для создания новых позитивных мыслей и образов, которые должны прийти на смену старым.

Мы верим, что дневник вдохновит вас на фиксацию ваших мыслей, чувств и аффирмаций, поможет облечь в слова ваши надежды и мечты, он может стать письменным свидетельством нового положительного периода вашей жизни.

Глава 2

Сила аффирмаций

Аффирмации – это то, что мы говорим или думаем. Очень часто они бывают отрицательными. Мы говорим: «Я не хочу повторения этого в моей жизни» или «Я не хочу больше болеть», «Я ненавижу эту работу». Если мы хотим

что-то изменить в нашей жизни, надо обязательно произнести вслух, что именно. Мы должны превратить в установку наше желание изменить себя и нашу жизнь. Итак, чтобы изменить нашу жизнь, сначала следует изменить наши мысли.

При первом произнесении аффирмаций вам может показаться, что этот способ безнадёжен. Если бы это было правдой, вы бы не нуждались в аффирмациях.

Представьте, что вы посадили семя. Оно прорастает, затем пускает корни, и только после этого первый росток пробивается наружу. Должно пройти время, чтобы чахлый росток превратился во взрослое растение. Точно так же и с аффирмацией. Будьте терпеливы. У вас могут возникнуть сомнения относительно того, правильна ли ваша аффирмация и приносит ли она какую-либо пользу вообще. Что ж, ваши сомнения вполне обоснованны.

Как известно, подсознание подобно канцелярскому шкафу, в котором хранятся все ваши мысли, слова и переживания со дня рождения. У вашего разума есть курьеры, которые получают эти сообщения, просматривают их и кладут в соответствующую папку. Есть папки, которые создаются на протяжении многих лет. Они заполняются сообщениями типа: «Я недостаточно хороша», или «Я недостаточно умна, чтобы сделать это», или «Все бесполезно». Подсознание погребено под этими папками.

Но вот курьеры встречают сообщение, в котором говорится: «Я прекрасна, и я люблю себя». Они откликаются: «Что такое? Куда вложить данную информацию? Мы не встречали подобного сообщения раньше». И тогда они обращаются к Сомнению. Сомнение подхватывает это сообщение и говорит вам: «Эй, смотри, нам некуда поместить твое сообщение. Должно быть, это ошибка». Вы можете ответить Сомнению: «О, вы правы! Я ужасна. Я не хороша собой. Сожалею, я ошиблась», – и вернуться к старому образу мыслей. Или вы говорите Сомнению: «Благодарю за беспокойство, но это новое сообщение. Заведите новую папку, так как подобных

сообщений будет много». Со временем вы измените свое мышление и создадите для себя новую реальность. Помните, все зависит от вас!

Это ваш личный дневник – ваше путешествие, поэтому выражайте себя наиболее удобным для вас способом.

Усиьте ваши новые позитивные аффирмации любым доступным для вас способом: в ваших мыслях, в ваших беседах с самой собой и другими, с помощью записи в дневнике.

Мы создали этот дневник, чтобы вдохновить вас на путь вашего духовного роста и исцеления. Вы можете использовать аффирмации на каждой странице как трамплин для создания собственных установок. Как только вы найдете верную для себя аффирмацию, вам захочется водрузить ее на зеркало, стол или приборную доску вашего автомобиля. Помните, одна аффирмация немного значит. Но мысли, которые мы постоянно прокручиваем в голове, как капли воды: сначала их почти не видно, но проходит время, и образовывается пруд, затем озеро и, наконец, – океан. Если у вас негативное мышление, вам грозит гибель в море отрицательных эмоций, если оно позитивное – можно спокойно плыть по океану жизни.

С помощью дневника вам может открыться ваше внутреннее «Я». Ведение дневника поможет понять, в чем ваше своеобразие.

Аффирмации

Я готова воспринимать новые идеи и расширять свои горизонты.

Я доверяю своему «Я». Я с любовью прислушиваюсь к своему внутреннему голосу. Я отказываюсь от действий и поступков, которые не направляет любовь.

Только я обладаю Силой, создавшей меня, ведь благодаря ей я могу строить свою жизнь. Я радуюсь тому, что могу использовать силу своего разума по собственному усмотрению.

Я знаю, как избавиться от старых негативных установок. Эти мысли тормозят мое развитие. У меня теперь новые позитивные творческие мысли.

Я делаю все, чтобы любовь, заполнившая мое сердце, проникла в каждую клеточку моего организма и исцелила его и мои эмоции.

Теперь для хорошего не осталось преград. Я – проводник Божественных Идей. Я живу в мире с собой.

Я излучаю радость и спешу поделиться ею с другими. Мне хочется смеяться, петь и танцевать. Я благословляю всех и вся.

Это всего лишь мысль, а ее, как известно, можно изменить.

Мое предназначение – жить полной жизнью. Я доверяю жизни. Я в потоке жизни. Я не боюсь жизни.

В моей жизни нет конкуренции и соперничества, мы все разные и всегда будем таковыми. Я особенная и неповторимая. Я люблю себя.

Я рождаюсь заново, чтобы чувствовать себя в любви свободной и научиться любить без остатка. Я даю жизни то, что жизнь хочет дать мне. Я счастлива, что появилась на свет. Я люблю жизнь.

На протяжении всего дня меня направляет Божественный Разум, дабы я приняла правильное решение. Он постоянно руководит мною в выборе целей. Я в полной безопасности.

В каждой жизненной возможности я вижу шанс для себя.

Любое мое начинание будет успешным, так как меня направляет Создатель. Жизнь – мой постоянный учитель.

Мой путь – это каменные ступени, ведущие к большому успеху. Сегодня я преодолеваю ступени, ведущие к новому пониманию и славе.

Я плыву по жизни свободно, источая любовь. Я люблю себя.

Я уверена, что за любым поворотом меня ожидает только хорошее.

Я постоянно радуюсь успеху других, будучи уверена, что места под солнцем хватит всем. Чем больше я осознаю, что мне не нужно столько благ, тем богаче я становлюсь.

Хорошее приходит ко мне отовсюду и ото всех.

Мой мир совершенен. Мне ничто никогда не угрожает и не будет угрожать.

Океан жизни дарит мне изобилие. Все мои потребности и желания удовлетворяются даже прежде, чем я попрошу. Со всех сторон и от всех людей я вижу только хорошее.

Благодаря своей силе я любовно создаю собственную реальность.

Любовью наполнено все вокруг, и я тоже достойна любви. Любящие люди заполняют мою жизнь, и я считаю, что умею проявлять свою любовь к окружающим.

Я сильная и способная. Я люблю и ценю все свои качества.

Я открыта и тянусь к силе, счастью и покою.

Я выбираю в качестве путеводной звезды своей жизни надежду, отвагу и любовь.

Теперь все хорошее стало для меня нормальным и естественным явлением.

Любовь – чудотворная сила для меня. С помощью любви я преобразую всю свою жизнь.

Я доверяю своему внутреннему голосу. Я сильная, мудрая и могущественная.

Огромная мудрость сокрыта в каждом из нас. Ведь на все вопросы, которые мы задаем, в нас уже есть ответы.

Прощение – это ответ почти на любой вопрос. Прощение – это дар, который нам преподносит судьба. Я прощаю и становлюсь свободной.

Где-то в глубинах моего «Я» существует источник бесконечной любви. Теперь я позволяю любви выйти из укрытия. Она наполняет мое сердце, мое тело и мой мозг, мое сознание, все мое существо.

Я излучаю любовь, которая возвращается ко мне, многократно усилившись.

Я позволила жизни ворваться в мое сознание.

Я мыслю легко и гармонично. Я люблю себя и одобряю свое поведение. Мне ничто не мешает быть самой собой.

С радостью и благодарностью я принимаю все щедроты жизни. Я заслужила их.

Я даю только то, что желаю получить обратно. Я дарю свою любовь окружающим, и она возвращается ко мне ежеминутно.

Я в мире со своими мыслями. Я с любовью забочусь о себе. Я легко иду по жизни.

Мы создали этот дневник, чтобы вдохновить вас на путь вашего духовного роста и исцеления.

Божественный мир и гармония вокруг меня и во мне. Я отношусь ко всем людям терпимо, с сочувствием и с любовью.

Я частица потока жизни, я живу в общем ритме. Жизнь поддерживает меня и приносит только положительные, добрые переживания. Я верю, что жизнь принесет мне счастье.

Я радуюсь своей силе. Теперь я делаю все, чтобы в соответствующей форме выразить свою неповторимость.

Моя уникальная творческая личность находит лучшие способы самовыражения. Мои творческие способности всегда будут нужны.

Я в гармонии со всей Вселенной. Я уверена, что жизнь повернулась ко мне лицом.

Наконец мне открылось, как я прекрасна. Я хочу любить и наслаждаться собой.

Я люблю и любима. Меня стоит любить.

Мне ничто не мешает иметь прекрасные мысли. Я покинула прежние пределы и обрела свободу. Я становлюсь такой, какой меня создали.

Настал новый день. Такого еще не было в моей жизни. Я наслаждаюсь каждым его мгновением.

Сегодня мой день; еще один неповторимый день. Я проживу его в радости. С сегодняшнего дня я новый человек.

Я свободна как ветер. Я живу в мире, который создала своими любовью и пониманием.

Я восторгаюсь своим телом. Я концентрируюсь на исцеляющих мыслях, которые оздоравливают и укрепляют мое тело, а также позволяют хорошо себя чувствовать.

Настало время исцеления и гармонии. Мы должны подняться над прошлым. Мы все – божественное, великолепное проявление жизни.

Я знаю, что бесценна. Я не боюсь преуспеть. Жизнь благосклонна ко мне.

Я – часть симфонии жизни. Я вписалась в гармонию; мои мысли обрели покой. Я пребываю в гармонии с жизнью.

Я смотрю в зеркало и говорю: «Я люблю тебя, я на самом деле люблю тебя».

Я продолжаю произносить эту незатейливую аффирмацию, и моя внутренняя энергия начинает изменяться. Передо мной открываются моя собственная красота и мое великолепие.

Я спокойно сплю. Я полностью полагаюсь на жизнь, которая заботится о моем высшем благе и величайшей радости.

Мой разум создает мою жизнь. Мне никто не мешает творить добро в своей жизни.

Прошное не властно надо мной, поскольку у меня есть желание узнавать новое и меняться. Я считаю свое прошлое данностью, которая определила мое место в настоящий момент. Я решаю начать именно отсюда.

Любая моя мысль закладывает кирпичик будущего.

Любую проблему я рассматриваю с разных точек зрения. Точек зрения существует несметное количество, так же как и путей решения проблем. Я не боюсь.

В вечном течении жизни, в которой существую и я, все совершенно, целостно и законченно, и тем не менее жизнь не стоит на месте, она всегда меняется.

Нет ни начала, ни конца, лишь один круговорот вещей и чувств. Жизнь не останавливается ни на минуту, поэтому каждое ее мгновение всегда ново и свежо.

Все, что мне нужно знать в любой момент, доступно мне. Я верю в себя и в жизнь. Все будет хорошо.

Я открыла свое сердце и готова поделиться самым исцеляющим даром – бесценным даром безоговорочной любви.

Я разрушила старые преграды и теперь выражаю себя свободно и творчески.

Я чувствую себя защищенной и воспринимаю совершенство своей жизни. Все будет хорошо.

Каждое переживание делает меня более опытной. Я живу в мире с теми, кто меня окружает.

Передо мной открывается множество возможностей. Я заслуживаю хорошей жизни. Я заслуживаю хорошего здоровья. Я заслуживаю радости и счастья. Я заслуживаю свободы; свобода в том, что я могу выбрать любой путь.

Я абсолютно свободна в моих мыслях. Я теперь осваиваю новое пространство, я теперь осознаю себя по-новому. Я хочу по-новому думать о себе и своей жизни.

Я провозглашаю мир и гармонию в себе и окружающем мире.

Я хочу познать все, что необходимо. Я хочу меняться и расти. Сейчас я впитываю все необходимое, чтобы стать привлекательной.

Я говорю: будь той, кем быть можешь. Я заслуживаю в жизни самого лучшего. Я люблю и ценю себя и других людей.

Мы делаем все, что можем, всегда и везде. Положительные сдвиги происходят гораздо быстрее и легче, если мы безоговорочно любим друг друга.

Глядя себе в глаза, я говорю: «Я прощаю тебя, и я люблю тебя». После этого мне легче простить других. Я заслуживаю всех благ.

Меня несет поток жизни, я расслабилась и позволяю жизни обеспечить меня всем необходимым. Жизнь принадлежит мне.

Я открыта для восприятия мудрости. Я знаю, что существует Мировой Разум. Именно от него все ответы, все решения, исцеления, все сущее на Земле.

Я доверяю этой Силе и Разуму, будучи уверена, что все, что мне нужно знать, будет открыто мне в нужное время, в нужном месте и в определенной последовательности. В моем мире все хорошо.

Я полностью открыта для жизни и радости. Я выбрала любовь.

Я преодолела страхи и барьеры, присущие другим людям. Я создаю свою жизнь.

Духовная пища, в которой нуждаются мое тело и мозг, – это постоянный поток любви.

Мы должны превратить в установку наше желание изменить себя и нашу жизнь. Чтобы изменить жизнь, сначала следует изменить мысли.

Проявления моей любви к себе многогранны. Эта любовь проявляется в выборе, который я сделала. Ведь меня окружает любовь.

Я добиваюсь гармонии между моим телом и моими мыслями.

Я концентрируюсь на мыслях, которые позволяют мне чувствовать себя хорошо.

Каждое мгновение моей жизни – свежее, новое, до краев наполненное жизнью.

Я использую аффирмации, чтобы создать то, что хочу.

Вокруг меня сплошная гармония. Я с любовью внемлю приятному и благому. Я – средоточие любви.

Я сильная. Я – хозяйка своих мыслей. Все, что говорят другие, не имеет значения.

От меня зависит – принять или отвергнуть. Моя сила – в моих мыслях.

Я открыта для всего нового. Каждое следующее мгновение предоставляет мне чудесную возможность стать совершеннее, приблизиться к идеалу.

Я легко и без усилий плыву по жизни.

Я полна жизни, энергии и радости.

Я преклоняюсь перед своим телом. Я благодарна за то, что оно такое. Я люблю его.

С каждым днем мое тело обретает для меня все большую ценность. Я люблю прекрасный замок, в котором обитает моя душа.

Я создаю мир в моих мыслях, а в моем теле этот мир находит выражение в отменном здоровье.

У меня достаточно сил и знаний, чтобы справиться со всем в жизни.

Мне нет надобности бороться за то, чтобы со мной произошли перемены. Все хорошее происходит само по себе, как только я даю разрешение. Я с легкостью отбрасываю все ненужное.

Я – само понимание, и меня очень любят окружающие. Я окружена любовью, которая защищает меня.

Отныне я черпаю благо для себя из любых источников – известных и неожиданных. Для меня нет ограничений и запретов – ни в источниках, ни в путях.

Новая жизнь превосходит самые смелые мечты.

Я полна энтузиазма и энергии. Я иду по жизни легко и радостно.

Я думаю и произношу только слова любви. Я пребываю в согласии с жизнью. Я говорю с нежностью и любовью.

Жизнь возвращает каждую мою мысль. Когда я думаю позитивно, жизнь приносит мне только хорошее.

Я люблю себя, я устроила себе комфортабельное жилище. Мне в нем уютно и хорошо, одно удовольствие. Я

заполнила его любовью, поэтому каждый, кто приходит ко мне, чувствует эту любовь и питается ею.

Атмосфера любви, царящая в моих мыслях, способствует совершению маленьких чудес ежеминутно.

Вокруг меня всегда исцеляющая атмосфера, воздействие которой благословенно. Она несет людям покой.

Я люблю себя. Мое поведение и мысли пропитаны любовью к людям. И то, что я даю другим, возвращается ко мне сторицей.

Я человек решительный. Я иду по жизни и поддерживаю себя с любовью.

Всегда найдется время и место для того, что я задумала.

Я в любом человеке вижу только хорошее и помогаю ему проявить его самые приятные стороны.

Я радостно прощаюсь с прожитым днем и погружаюсь в мирный сон, уверенная, что завтра само позаботится о себе.

Каждое мгновение жизни – это возможность для меня начать новую жизнь прямо здесь и прямо сейчас.

Мне покойно именно там, где я нахожусь. Я принимаю отпущенные мне блага, зная, что все мои желания и потребности будут удовлетворены. Я легко воспринимаю перемены.

Меня ведет по жизни Бог, вот почему я всегда двигаюсь в верном направлении.

Каждая моя мысль создает мое будущее. С каждым выдохом я избавляюсь от всех ложных идей и мнимых болезней.

Каждый из нас внутренне связан со Вселенной. Осознав это, мы обеспечиваем гармонию тела, мыслей и эмоций.

Я полагаюсь на собственную силу.

Думая о любви и радости, я создаю любящий и радостный мир. Я ничего не боюсь, я свободна.

Я радуюсь своему росту. Изменения очевидны.
Красота окружает меня. Я восхищаюсь тем, что вижу.

Я совершаю бесконечное путешествие в Вечности, и у
меня в запасе много времени. Я общаюсь с любовью.

У меня хорошо развита интуиция.

Я хорошо отношусь к себе, и мои решения всегда для
меня самые лучшие.

Я доверяю своему внутреннему голосу. Я сильная,
мудрая и могучая.

Я благодарна жизни за то, что она так щедра ко мне. Я
благословенна.

С помощью любви я помогаю создавать мир, в котором
не опасно любить друг друга.

Я отказываюсь от всех мыслей, которые не несут
любовь и радость. Я двигаюсь из прошлого в новое и
полное жизни настоящее. Моему совершенству нет
предела, меня ничто не ограничивает. Я мудро, с любовью
и легкостью распоряжаюсь своей жизнью.

Я верю, что будут царить мир и изобилие. Я верю в
гармонию и союз между народами и вношу свой вклад в их
развитие.

Любой конец – это одновременно начало.

Жизнь бесконечна!