

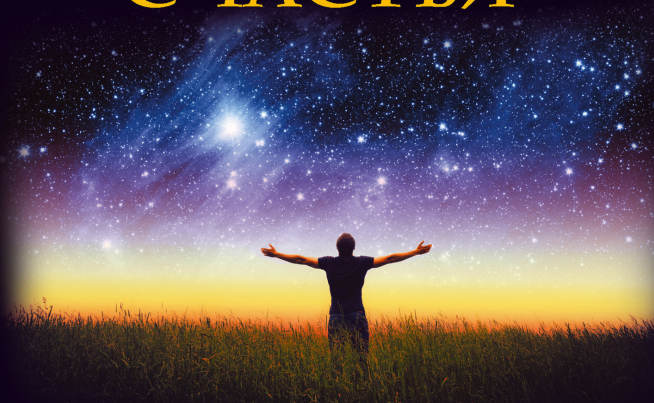


ТАЙНЫЕ ЗНАНИЯ,  
МЕНЯЮЩИЕ ЖИЗНЬ

ТАМАРА ШМИДТ

# Крайон

## ОБРЕТЕНИЕ СЧАСТЬЯ



ПОБЕДА НАД СТРАХАМИ,  
ТРЕВОГАМИ, СОМНЕНИЯМИ

ПРАЙМ  
Ψ

**Тамара Шмидт**  
**Крайон. Обретение счастья.**  
**Победа над страхами,**  
**тревогами, сомнениями**  
**Серия «Тайные знания,**  
**меняющие жизнь»**

*текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=34546391](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=34546391)*

*Тамара Шмидт. Крайон. Обретение счастья. Победа над страхами,  
тревогами, сомнениями: АСТ; Москва; 2018  
ISBN 978-5-17-109088-3*

### **Аннотация**

Если вы держите в руках эту книгу – значит, тревоги и страхи волнуют вас. И самое главное – вы ищете пути освобождения от них. Крайон – величественная ангельская энергия, светлый Дух, безмерно любящий человечество, уже много лет с любовью дает нам необходимую информацию. Эта книга посланий Крайона посвящена самой актуальной сейчас проблеме – страху и его преодолению. Мы на пороге грандиозных перемен, и именно страх мешает перейти невидимую границу, отделяющую нас от нового светлого мира. Этот мир уже существует, его энергии

уже здесь, на Земле! И лишь наши внутренние препятствия, из которых главное – страх, не позволяют нам понять и почувствовать, что они уже здесь, рядом, и готовы войти в нашу жизнь, как мы только разрешим это.

# Содержание

От автора	6
Глава 1	11
Владычество страха на Земле подходит к концу	11
Начните путь освобождения от страха прямо сейчас	14
Разгоняйте тьму своим светом – и все страхи отступят	17
Побеждайте без борьбы	20
Тьма умеет маскироваться, но отличить ее от света очень легко	24
Практика	28
Упражнение «Разоблачение страха»	28
Конец ознакомительного фрагмента.	29

**Тамара Шмидт**  
**Крайон. Обретение**  
**счастья. Победа**  
**над страхами,**  
**тревогами, сомнениями**

© Шмидт Т., 2018

© ООО «Издательство АСТ», 2018

*Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.*

# От автора

## Миг рождения Бога

Дорогой читатель, если вы держите в руках эту книгу – значит, проблема страха касается и вас. И самое главное – вы ищете пути освобождения от него.

Вас можно поздравить – вы сделали первый шаг, а это самое главное. Путь к освобождению от страха начинается с его осознания. И продолжается намерением на избавление от него. Если вы уже осознали, что страх имеет власть над вами, если у вас появилось намерение что-то сделать с этим – значит, вы получили в свои руки все шансы на победу.

Я скажу вам утешительную вещь: бесстрашных людей не существует. Все боятся, и все страдают от страха. Но не все это понимают. Страх маскируется множеством разных эмоций – прикидывается то злостью, то ненавистью, то агрессией, то обидой. Агрессивный человек может выглядеть бесстрашным, но на самом деле его агрессия – от страха. Даже войны развязываются от страха. Люди воюют, потому что боятся. Люди воюют, потому что не знают других способов преодолеть страх. Люди пугают других, потому что сами находятся во власти страха! При этом они не признаются в своем страхе даже самим себе. Неосознанный и неосмысленный страх становится только сильнее. Это замкнутый круг.

**Есть другой путь – путь нового человека на новой Земле. Это путь нового сознания. Это путь становления Духа.**

Перед каждым сейчас стоит выбор – совершить квантовый скачок на новую ступень эволюции или откатиться назад. Остаться на месте не получится. Путь ведет либо вперед, в свет, либо назад, во тьму. Третьего не дано. Такова новая реальность планеты Земля.

Новая ступень эволюции – это становление Божественного Человека. Его появление предвидели и ждали пророки прошлого. И вот время пришло. На Земле сейчас есть для этого все условия. То, чего люди ждали тысячелетиями, свершается у нас на глазах. Но не имеет смысла ждать пришествия Бога откуда-то с небес. Каждый человек может однажды внезапно понять и почувствовать, что Бог рождается в нем самом. И происходит это прямо здесь и сейчас. Каждый миг множество людей открывают в себе новую природу – а на самом деле свою истинную природу. Открывают в себе силу и бесстрашие Духа. И начинают жить в новой парадигме – без противоборства друг с другом, без страданий, в любви, а не в страхе.

Может, и для вас уже настал этот миг – миг рождения Бога внутри вас?

За этим мигом начинается становление вашей внутренней Божественности. И конечно же, этот процесс идет непросто. Как прекрасно было бы в одно замечательное утро проснуть-

ся Богом, ощутить свою безграничность, свою свободу и свое бесстрашие и дальше жить как свободный, счастливый и бессмертный Дух! Но такое случается крайне редко. Чаще мы идем маленькими шагами. И – то взлетаем до небес, то больно падаем обратно вниз. То ощущаем в себе силу Бога, то снова становимся слабыми и испуганными людьми. И это нормально, это естественно.

**Главное – не сдаваться, подниматься и идти дальше. Главное – выбрать путь и с непреклонным намерением следовать ему.**

И как только мы делаем этот выбор – к нам непременно приходит помощь. Откуда? Из нашего общего Божественного дома, от духовной родины человечества. Тепло, любовь, защита, поддержка, добрые советы и наставления – все это мы можем получить от своей Божественной семьи. Которая никогда не оставляет нас, всегда бережет нас и помогает нам.

Крайон – величественная ангельская энергия, светлый Дух, безмерно любящий человечество, уже много лет с любовью дает нам необходимую информацию. Эта книга посланий Крайона посвящена самой актуальной сейчас проблеме – страху и его преодолению.

Мы на пороге грандиозных перемен, и именно страх мешает перейти невидимую границу, отделяющую нас от нового светлого мира. Этот мир уже существует, его энергии уже здесь, на Земле! И лишь наши внутренние препятствия, из которых главное – страх, не позволяют нам не то что всту-

пить в новые энергии, но даже понять и почувствовать, что они уже здесь, рядом, и готовы войти в нашу жизнь, когда мы только разрешим это.

Страх мешает нам быть свободными и жизнерадостными. Страх заставляет нас тревожиться и беспокоиться, даже когда нет для этого оснований. Страх не только тормозит наше развитие, но отбрасывает назад.

Когда мы в страхе – мы парализованы, мы ни на что не способны. Страх лишает нас всех возможностей.

В страхе мы не можем мыслить, мечтать, планировать достижение целей. Когда мы боимся, мы не в состоянии реализовать свои таланты и способности. Мы застываем, цепенеем и по сути не живем. Страх разлучает нас и с самими собой, и с жизнью.

*Страх многолик и коварен. Но мы в состоянии его разоблачить, справиться с ним и взять его под свой контроль.*

Откуда берется страх? Какова его природа? Какие бывают разновидности страха? Как он маскируется и обманывает нас? Как его разоблачить? Как победить его, при этом не воюя с ним? Как взять власть над страхом и даже обернуть его себе на пользу? И главное – почему так необходимо распрощаться со страхом как можно скорее? Ответы на эти и другие вопросы вы найдете в этой книге. Как обычно, послания Крайона сопровождаются практиками. Они созданы в сотворчестве с Крайоном, вдохновлены теми истинами, ко-

торые он несет, и, конечно, его безмерной любовью к человечеству.

# Глава 1

## Время выбора: любовь или страх

### Владычество страха на Земле подходит к концу

Здравствуйтесь, дорогие! Крайон приветствует вас. Наша встреча не случайна. Не случайно собрались все вместе вы, слушающие и читающие это послание. Да, мы сейчас вместе, и ни пространство, ни время не могут нас разделить. Сейчас мы в энергиях нашего общего Божественного дома, где нет прошлого и будущего, а есть вечное Сейчас.

Я вижу вас, всех и каждого, как будто мы все вместе собрались в огромном светлом зале. С вашей точки зрения кто-то читает это послание в прошлом, а кто-то будет читать в будущем – но с нашей точки зрения все это происходит одновременно. Дорогие, вы все давно договорились встретиться здесь! Даже те, кому кажется, что они взяли эту книгу в руки случайно. Даже те, кто относится с недоверием к тому, что говорится здесь. Да, и вы тоже, как и все остальные, запланировали эту встречу, хоть и не помните об этом! Вы запланировали прийти сюда, чтобы услышать что-то очень важное для вас. Чтобы выбрать свой дальнейший путь. Чтобы про-

яснить для себя некоторые неясные вещи. Чтобы вспомнить наконец, кто вы, для чего живете на свете и куда вам идти дальше.

**Дорогие, вы все прекрасны и все любимы – все до единого! И у вас превосходные перспективы. У вас, у человечества, все хорошо! Даже если вам пока кажется, что это не так. Знаете, что вам мешает шагнуть в ваше прекрасное будущее? Страх.**

Это сила, которая еще очень влияет на вас. Это атрибут, с которым вы прожили множество тысячелетий. Вы привыкли, что страх владеет вами, и вам трудно освободиться от его власти даже сейчас, когда для этого есть все условия. Вы привыкли подчиняться ему. Вы еще не осознали, что обладаете достаточной силой, чтобы подчинить страх себе. Сейчас пришло время это сделать. Владычество страха должно окончиться на Земле. И вместе с ним должна окончиться власть тьмы.

Земля уже никогда не будет прежней. Люди уже никогда не будут прежними. На Землю пришли светлые Божественные энергии. Многие тысячелетия вы готовили эти перемены. Вы ждали их и трудились во имя их. И вот пришло время вашего торжества. Тьма уже побеждена. Она не сможет вернуть прежних позиций. И все же она продолжает бороться. Она сеет страх в ваших душах, все еще надеясь отвести вас от света. Страх – оружие тьмы, дорогие. Когда вы оказываетесь во власти страха, вы отступаете от света.

*Страх – это тьма. Он не совместим со светом. Тьма празднует победу, когда вы боитесь.*

На самом деле она уже не может победить. Но она пытается всеми способами отдалить вашу победу. И самый мощный инструмент, который у нее есть, – это страх.

Что такое тьма? Это вовсе не демоны из преисподней, не злые инопланетяне и не какие-то зловещие существа из других миров, приходящие специально, чтобы вас запугивать. Подобные представления о зле и тьме – это мифы. Они специально веками вкладывались вам в голову, чтобы увести вас от реальности. Чтобы вы не могли осознать простую и реальную вещь: единственный источник зла на Земле – это люди, предоставляющие себя во власть темных энергий. Темные энергии – это и есть все то, что противоположно любви. Это все то, что толкает людей к враждебности, к борьбе за власть, к войнам и насилию, к осуждению себя и других, к разрушению и саморазрушению. Свет – это любовь, это созидание, это единение людей. Тьма – это вражда, это разрушение, это борьба, это разделение.

**Будущее Земли – это царство любви и света. Тьма не исчезнет совсем, но она будет побеждена. Она будет под контролем. У нее не будет власти над вами – но у вас будет власть над ней. Страх в этих условиях просто не сможет остаться значимой действующей силой. Люди будут жить, руководствуясь любовью, а не страхом.**

# Начните путь освобождения от страха прямо сейчас

Когда вы что-то делаете, руководствуясь любовью, вы создаете благо для себя и других, вы идете к добру и свету. Когда вы что-то делаете, руководствуясь страхом, вы тоже хотите добра! Но получаете только еще больше тьмы и страха, получаете разрушение вместо созидания. Таковы законы мира. Энергии вашего намерения непосредственно влияют на результат. Если ваше намерение продиктовано любовью, вы и получите любовь. И наоборот.

Дорогие, очень важно сейчас встретиться со своими страхами и лишить их власти над собой. Именно сейчас, когда вы стоите на пороге новой Земли. Той Земли, где сможет жить только новый человек, преобразивший себя в свете и любви Бога и полностью освободившийся от власти тьмы. Это не значит, что вам нужно спешить и стараться избавиться от всех страхов за один день. Это невозможно и не нужно. У вас есть время. Но откладывать первый шаг не стоит. Начните путь освобождения от страхов прямо сейчас.

**Начните с осознания: нельзя быть одновременно в страхе – и идти к свету. Если вы в страхе – значит, вы во тьме.**

Тьма аплодирует, когда вы пугаетесь, тревожитесь, беспокоитесь. Тревоги и беспокойства – это разновидности стра-

ха. Страх любит маскироваться. Он прячется за множеством эмоций – за обидой, злостью, агрессией. Когда вы проявляете эти эмоции, тьма тоже аплодирует, потому что ей удалось запугать вас и, как следствие, заставить проявлять деструктивные энергии.

Страх же сам по себе не является эмоцией. Если вы проанализируете свое состояние, когда вы чего-то боитесь, если понаблюдаете за страхом, то поймете, что он – не эмоция. Это целый комплекс реакций, в том числе и телесных. Это состояние, которое охватывает все ваше существо. Страх захватывает ваш ум, страх захватывает вашу душу, страх захватывает ваше тело. И благодаря такому тотальному контролю страх начинает руководить вами.

Вам нравится то, что вы делаете под властью страха? Как правило, это неразумные действия, идущие во вред, а не на пользу. Потому что страх разрушителен по своей сути. И он разрушает все, к чему прикасается.

**Противоположность страху – любовь.** Любовь – это тоже состояние, которое захватывает все человеческое существо. Мы говорим сейчас о любви в ее Божественных проявлениях. Не о том, что люди ошибочно называют любовью, – не о жажде обладания, не о ревнивном собственническом чувстве, но, с другой стороны, и не о жертвенной самоотдаче. Мы говорим о любви как о безусловном принятии, одобрении, поддержке, теплом участии и заботе. Мы говорим о любви как о бескорыстном и ни от чего не зависящем

пожелании добра самому себе и всем душам во Вселенной. Мы говорим о любви как о Божественном соучастии и сочувствии. Мы говорим о любви как о позитивном мироощущении. Как о том бесконечном понимании и милосердии, с которыми Бог смотрит на людей.

**Источник такой любви есть в каждом из вас. Каждый из вас – Дух, частица Бога, его искра, его луч, его продолжение в материальном мире. И когда вы соединяетесь с вашей Божественной сущью, и когда вы укореняетесь в ней, и когда вы обретаете способность удерживаться в состоянии контакта с ней – тогда вы обретаете понимание, что на самом деле вам нечего бояться. Как Дух вы вечны, вы бессмертны, вы неуязвимы. Вам невозможно причинить никакого вреда.**

# **Разгоняйте тьму своим светом – и все страхи отступят**

Все, что с вами происходит в материальном мире – это не настоящая реальность. Это всего лишь игра. Вы много раз умирали – каждый из вас. И что же? Вы все еще живы! И так будет всегда. Каждый раз, возвращаясь в Божественный дом и оказываясь по нашу сторону завесы, вы понимаете, что ваши страхи были напрасны. Вы смеетесь над своими страхами! Вы даете себе слово больше не бояться. Вы решаете, что в следующий раз обязательно вспомните о своей вечной Божественной сути и начнете жить на Земле как Дух, играющий в увлекательную игру и знающий, что ему ничего не грозит. Но, воплотившись на Земле, вы вновь попадаете в ловушку дуального мира и все забываете!

Да, таковы условия игры, и вы сами так решили – что будете все забывать и каждый раз начинать все заново. Но все же вы вспоминаете! И все больше среди вас тех, кто уже побеждает страх благодаря воссоединению с вашей Божественной сущью. Вот в чем великолепиие вашего времени. Если раньше лишь единицы вспоминали свою Божественность, да и то они становились изгоями, над которыми издевались и смеялись, – то в новом времени планеты Земля это становится уже массовым явлением, это приобретает характер нормы.

Люди находят Бога в себе! Не того церковного Бога, кото-

рый наказывает грешников и которого вас учили бояться, – но великую энергию любви, но яркий свет истины, но целую Вселенную Духа, могущественного и бессмертного, который и есть вы.

*Страх отступает перед вашим светом! Он просто не может находиться там же, где и вы!*

Вам нечего бояться не только потому, что вы бессмертны и неуязвимы. Вам нечего бояться еще и потому, что, когда вы идете путем света, целая армия помощников идет рядом с вами!

Вы никогда не бываете одиноки. Если бы вы знали, сколько ангелов и прекрасных душ оберегают каждый ваш шаг, вы бы не боялись. Если бы вы знали, что Дух на каждом шагу дает вам подсказки и направляет в самых удачных направлениях, если бы вы научились слушать эти подсказки – вы бы ничего не боялись!

На Земле действуют законы дуальности. Потому совсем прогнать отсюда страх невозможно – так же, как невозможно совсем прогнать тьму.

Таковы условия игры! Если в нашем с вами Божественном доме есть только свет и только любовь – ничего кроме света и любви! – то на Земле есть и свет, и тьма, и любовь, и страх.

Вы выбрали этот дуальный мир в качестве испытательного полигона.

Вы испытываете не себя – вы испытываете энергии. Вы испытываете силу Божественных энергий в сложных услови-

ях дуального мира. Вы проверяете, сможет ли победить свет там, где веками побеждала тьма, где вы живете за завесой забвения, не помня самих себя, где вам выпадает множество испытаний, стремящихся заставить вас отказаться от своего света и принять сторону тьмы.

**Эта битва шла тысячелетиями. Порой казалось, что у вас нет ни одного шанса. И все-таки вы побеждаете!**

Так не позволяйте тьме цепляться за ваши страхи, видя в них вашу ахиллесову пяту, не позволяйте ей тешить себя надеждой, что вас еще можно победить!

# Побеждайте без борьбы

Только не поддавайтесь соблазну сражаться против тьмы ее же методами. Любая враждебность – это тьма. Если вы увидите в страхе врага и начнете с ним бороться как с врагом – вы невольно встанете на сторону тьмы и проиграете. Вы начнете подкармливать тьму энергиями своей враждебности и тем самым сделаете ее сильнее.

Вы можете победить страх без борьбы, без враждебности. Вы можете перестать относиться к нему как к врагу, которого надо сокрушить. Вспомните о том, что страх – это всего лишь проявление дуальности мира, в котором вы живете. Это условие игры, не более того. И еще это условие эксперимента, в котором вы проверяете силу Божественного света. Как бы вы могли проявить свой свет, если бы не было тьмы? Что бы вы освещали в таком случае? Вот для чего вы пришли на Землю – чтобы светить. Потому что ваш свет виден по-настоящему только во тьме!

Вы пришли развеять тьму, вы пришли проявить себя, вы пришли, потому что здесь можете найти настоящее применение своей энергии. Вы можете даже поблагодарить тьму за то, что только на ее фоне вы способны по-настоящему узнать силу своего света.

Только в мире, где есть тьма, свет может найти для себя настоящую работу!

*Это ваша работа, дорогие. Не бороться, не враждовать – но спокойно и уверенно направлять свой свет в самые темные уголки и разгонять тьму.*

Вам нечего бояться – тьма не может напасть на вас из темного угла, куда вы придете со своим светом. Она просто уйдет оттуда. Потому что тьма не может находиться там, куда пришел свет.

Она может пугать вас только в том случае, если вы забыли включить свет. Она будет стараться так парализовать вас страхом, чтобы вы и не вспомнили о том, что сами являетесь источниками света. Но на самом деле она ничего не может вам сделать. Она придумывает ложные угрозы, пользуясь тем, что вы ничего не видите в темноте. Но стоит появиться свету – как страхи рассеиваются. Потому что теперь вы ясно видите все окружающее пространство и понимаете, что в нем нет никаких угроз.

Вы можете разогнать тьму, вы можете просто не подпустить к себе страх! Если вы понаблюдаете за собой в тот момент, когда вас что-то страшит, то сможете заметить, что страх охватывает вас не мгновенно. Сначала появляется какая-то информация – просто информация, нейтральный сигнал, безо всяких оценок. Например, кто-то изо всех сил стучит в вашу дверь, и вы слышите снаружи громкие голоса. Ваш мозг должен принять эти сигналы, оценить эту информацию и сделать выводы.

На это может уйти доля секунды. Но в эту долю секунды

вы еще не успеваете испугаться. Вы пугаетесь тогда, когда ваш мозг, обработав эту информацию, оценивает этот сигнал как агрессивный и несущий в себе потенциальную угрозу. Тогда мозг сообщает вам, что это опасно. Вот тогда вас охватывает страх, но не раньше.

А в следующую секунду выяснится, что это шумная компания ваших друзей пришла пригласить вас на свою вечеринку. Страх был напрасен. Мозг сделал неверный вывод о происходящем. Он отреагировал на невинную ситуацию как на опасность просто по привычке. По привычке пугаться. По привычке видеть опасность во всем. По привычке относиться к миру как к враждебному месту.

Вы можете изменить эту привычку мозга. Вы можете воспользоваться той долей секунды, когда он оценивает информацию (часто бывает, что эта пауза длится дольше – несколько секунд), чтобы дать мозгу другую команду.

Вы можете вспомнить, что на самом деле вам бояться нечего. Вы можете вспомнить, что ваш свет способен развеять страх. Даже если в самом деле происходит нечто опасное или кажущееся таковым, вы можете дать своему мозгу команду собраться и взять ситуацию под контроль – вместо того чтобы пугаться.

**Доли секунды достаточно, чтобы отодвинуть страх, не дать ему власти над собой и включить свой свет. Благодаря этому вы сохраните внутреннее равновесие и будете действовать гораздо эффективнее в любой**

**ситуации.**

# **Тьма умеет маскироваться, но отличить ее от света очень легко**

Помните, что страх – орудие тьмы. Помните, что любовь и страх – два полюса дуального мира. И невозможно быть и там и там одновременно. Надо делать выбор. Если вы поддаетесь страху, вы гасите свой свет. Если вы выбираете любовь, страх обходит вас стороной и вы сами перестаете быть его источником.

В дуальном мире и человек дуален. Как Дух вы есть свет, вы есть любовь. Но как человек каждый из вас несет в себе и светлое, и темное начало. Вот почему тьма так заинтересована пугать вас. Своими запугиваниями она пробуждает в вас древнее темное начало. И если вы даете ему власть, оно способно захватить вас целиком.

Возьмите эту темную сторону под контроль света! Смотрите на все свои человеческие проявления глазами Духа! И тьма ничего не сможет с вами сделать.

*Темные и светлые энергии не действуют на Земле сами по себе. Они действуют только посредством людей.*

Некоторые из вас говорят: «Почему Бог не придет и не наведет на Земле порядок?» Потому что Бог может действовать на Земле только через людей – через вас, дорогие! Нач-

ните наводить на Земле порядок – и Бог будет с вами, но вы должны стать его руками! Других рук на Земле у него нет!

Энергиям тьмы тоже нужны носители. Тьма действует на Земле через людей. Часто люди становятся носителями энергий тьмы, даже не замечая этого. Вы встречали тех, кто запугивает вас, кто ругает вас, кто ввергает вас в неуверенность и чувство собственной беспомощности – и часто они думают, что делают это из лучших побуждений, желая вам добра!

Дорогие, тьма очень хорошо умеет маскироваться. Она часто пытается притвориться добром и светом. Но в новых энергиях ей удастся это все хуже и хуже. Потому что света на Земле все больше и в этом свете все лучше видна истина.

Дорогие, тьму от света отличить очень легко. Свет никогда не будет вас пугать. Страхи и запугивания всегда исходят только от тьмы – исключений не бывает! Носители светлых энергий всегда дадут вам успокаивающую информацию, всегда предложат позитивный выход и покажут лучшие возможности, даже если речь идет о какой-то трудности или проблеме. Носители света никогда вам не скажут, что все плохо, что выхода нет или что вы никуда не годитесь. Потому что все это неправда. А ко лжи прибегает только тьма. Тьма обманывает вас, чтобы запугивать.

Если вам говорят о чем-то плохом, неприятном и не показывают светлые стороны происходящего, если вам рассказывают о проблемах и не показывают возможности их решения – вы имеете дело с темными энергиями, которым нельзя

верить, которым нельзя давать власти над собой.

Это не значит, что носители энергий света будут говорить только о позитивных вещах и выдавать черное за белое. Нет, быть позитивным – это не значит уходить от реальности и не видеть ее темных сторон. Свет – на то и свет, чтобы быть стопроцентно зрячим и высвечивать все, что происходит в мире, без исключения. Но свет покажет вам путь из тьмы. Если тьма скажет: все плохо и у тебя ничего не получится, то свет скажет: смотри, вот здесь есть дорога, и здесь есть выход, и у тебя достаточно сил, ты справишься, и помощь уже в пути. Свет никогда не оставит вас в растерянности и в страхе. Свет прогонит все страхи и покажет вам дорогу сквозь тьму.

Дорогие, мы готовы помогать вам в каждом вашем шаге, стоит вам лишь попросить! Чтобы победить страх, нужен упорный труд, но вы справитесь. Будьте честны с собой. Не бойтесь разоблачить свои страхи. Выясните, в какие одежды они рядятся, под какие эмоции маскируются. Если вы злитесь, раздражаетесь, обижаетесь, если у вас испортилось настроение, спросите себя: чего я боюсь? И найдите этот источник!

Поначалу вам может показаться, что целое полчище страхов затаилось у вас внутри. Но вы сильнее их, вы справитесь, потому что свет всегда сильнее тьмы. Стоит вам лишь вспомнить о своем свете и удержаться в нем, как весь сонм страхов развеется в один миг. Воспользуйтесь паузой в доли секунды – этого хватит, чтобы не дать страху захватить вас.

Помните, что вам на самом деле ничего не грозит. Вы вечны и вы неуязвимы, а страх – иллюзия. Посмотрите в глаза страху, скажите ему, что его на самом деле не существует, и вы победите его безо всякой борьбы, без необходимости сражаться. Бросьте ему вызов – и он сдастся без боя. Потому что на самом деле он не так силен, как кажется.

Дорогие, на Земле побеждает свет. И страх перестает быть сильным противником. Вы поддаетесь ему лишь по привычке. Но этой привычке осталось жить совсем недолго.

И это то, что есть. Крайон

# Практика

## Упражнение «Разоблачение страха»

В вашей жизни есть что-то, из-за чего вы сердитесь, раздражаетесь, впадаете в уныние?

Может быть, вы на что-то или на кого-то обижаетесь, или из-за чего-то чувствуете неуверенность, беспомощность, или вам порой кажется, что вы ни на что не способны? В большинстве случаев все эти эмоции являются масками, под которыми прячется страх.

Задайте себе вопрос: «Чего я боюсь?» – и исследуйте ту эмоцию, которая является лишь внешним слоем прячущегося под ней страха.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.