

Луиза Хей



На волне
здоровья



Луиза Хей. Бестселлеры

Луиза Хей

**На волне здоровья. Две
лучшие книги об исцелении**

«ЭКСМО»

1982, 1984

УДК 133.4
ББК 86.42

Хей Л. Л.

На волне здоровья. Две лучшие книги об исцелении / Л. Л. Хей —
«Эксмо», 1982, 1984 — (Луиза Хей. Бестселлеры)

ISBN 978-5-04-095012-6

«Я посвящаю эти произведения тем искателям приключений, которые находятся в каждом из нас», – говорит Луиза Хей, вдохновляя нас на новые свершения. Внутри этой волшебной «посылки» вы найдете множество интерактивных заданий, тестов, полезных зеркальных практик и упражнений на визуализацию. Две лучшие книги об исцелении от Луизы Хей – это и возможность духовного роста, и перспектива начать новую жизнь, и список из более чем 500 болезней и ментальных ключей к их исцелению.

УДК 133.4
ББК 86.42

ISBN 978-5-04-095012-6

© Хей Л. Л., 1982, 1984
© Эксмо, 1982, 1984

Содержание

Книга 1	6
Введение	6
Часть 1	7
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Луиза Хей

На волне здоровья. Две лучшие книги об исцелении

LOVE YOURSELF HEAL YOUR LIFE WORKBOOK

By Louise L. Hay

Copyright © 1990 by Louise L. Hay

Original English language publication 1990 by Hay House, Inc. in California, USA.

Tune into Hay House broadcasting at: www.hayhouseradio.com

HEAL YOUR BODY

By Louise L. Hay

Copyright © 1982, 1984 by Louise L. Hay

Expanded/Revised Edition Copyright © 1988 by Louise Hay

Original English language publication 1982 by Hay House, Inc. in California, USA.

Tune into Hay House broadcasting at: www.hayhouseradio.com

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

© Шапельникова Е. Р., перевод на русский язык, 2016

© ООО «Издательство «Эксмо», 2018

Книга 1

Исцели себя сам

*ЭТО ПРОИЗВЕДЕНИЕ Я ПОСВЯЩАЮ ТЕМ ИСКАТЕЛЯМ
ПРИКЛЮЧЕНИЙ, КОТОРЫЕ НАХОДЯТСЯ В КАЖДОМ ИЗ НАС.
ВЫ ОТПРАВЛЯЕТЕСЬ НА ПОИСК НАСТОЯЩИХ СОКРОВИЩ.
ПОСТАРАЙТЕСЬ НАЙТИ ВСЕ ПРЕКРАСНОЕ, СКРЫТОЕ В ВАС*

Введение

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

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

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

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

**СТАРАЙТЕСЬ КОНЦЕНТРИРОВАТЬ СВОЕ ВНИМАНИЕ
ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО НА ТЕХ МЫСЛЯХ, КОТОРЫЕ ПОДДЕРЖИВАЮТ И
ПОДПИТЫВАЮТ ВАС СВОЕЙ ЭНЕРГИЕЙ.**

Луиза Хей

**ПОСТАРАЙТЕСЬ НАЙТИ ВСЕ ПРЕКРАСНОЕ, СКРЫТОЕ В ВАС.
УКРЕПИТЕ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ. НАПОЛНИТЕ СВОЮ ЖИЗНЬ ЛЮБОВЬЮ.
ОБРЕТИТЕ, НАКОНЕЦ, СВОБОДУ И СЧАСТЬЕ. ВЕДЬ ВЫ ЭТОГО
ДОСТОЙНЫ. ВЫ РЕАЛЬНО ЗАСЛУЖИВАЕТЕ ЭТОГО. А Я
ПОСТАРАЮСЬ ВСЯЧЕСКИ ПОМОЧЬ ВАМ**

Часть 1

Основные приемы духовного исцеления

Я жажду изменений.

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

Подумайте о том, хотите ли вы измениться сами?

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

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

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

Я желаю стать творцом своих обновленных мыслей и взглядов.

Я знаю: вскоре они приведут меня к новым свершениям

Если вы будете регулярно и последовательно выполнять предлагаемые упражнения, то сможете быстро достичь желаемых результатов. Однако вы сможете принести себе огромную пользу даже в том случае, если будете выполнять всего по одному упражнению в месяц. Постройте свои занятия так, как вам удобнее. Предложенные здесь упражнения помогут вам

получить много новой, до сих пор скрытой от ваших глаз информации о себе. Обладая этой информацией, вы будете в состоянии сделать свой выбор и добиться изменения собственной жизни к лучшему. С каждым сделанным вами новым выбором вы как бы закладываете свежие семена в плодородную почву своего сознания. Посаженным вами семенам необходимо определенное время для прорастания и дальнейшего роста. Помните: посадив в землю семя, не стоит надеяться на то, что у вас тут же вырастет яблоня. Точно так же и ваши занятия далеко не всегда будут приводить к сиюминутным результатам.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

в которой будем жить. Мы сами выбираем себе и своих родителей в надежде на то, что они возвысят нас духовно в этой жизни.

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

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

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

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

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

*Жизнь и окружающий меня мир любят и всячески поддерживают меня.
Поэтому я нахожусь в полной безопасности*

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

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

Если мы считаем себя беспомощными жертвами и убеждены в собственной неспособности хоть как-то изменить свою жизнь, то очень скоро весь окружающий нас мир проникнется

этим убеждением и будет поддерживать нас в нем. Наши худшие взгляды о себе получают таким образом реальное подтверждение.

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

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

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

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

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

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

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

Желая изменить собственные убеждения, мы можем заметно улучшить свою жизнь

ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ТЕРМИНОЛОГИЯ

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

живаю этого», действительно открывает в нашем сознании каналы для воплощения собственного желания в реальность.

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

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

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

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

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

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

ОСОЗНАНИЕ СОБСТВЕННЫХ ЗАСЛУГ

Временами мы отказываемся предпринимать какие-либо меры, связанные с улучшением собственной жизни, считая, что не заслуживаем для себя такой «награды». В основе данного убеждения в большинстве случаев лежат взгляды, которые сформировались в нашем сознании еще в детские годы. Возможно, родители убеждали нас в детстве, что мы не получим того, чего

желаем, если оставим недоеденный обед, не уберем свою комнату или не расставим по местам игрушки. Таким образом, в нашем сознании с детства укрепились уверенность в недостижимости собственных желаний из-за того, что мы не заслужили их, и с годами нас все труднее разубедить в этом.

Имейте в виду: ваши бывшие «заслуги» никак не могут повлиять на изменение к лучшему вашей жизни. Главным препятствием на пути таких позитивных изменений является лишь ваше нежелание осознать и принять их. Поэтому позвольте своему сознанию принять все то хорошее, что может с вами произойти, независимо от того, считаете вы это заслуженным для себя или нет.

УПРАЖНЕНИЕ

ОСОЗНАНИЕ СОБСТВЕННЫХ ЗАСЛУГ

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

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

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

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

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

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

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

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.