

Филена Брюс

*Знайте,  
что вы любимы:*

техники самоисцеления для всех



Прикладная  
психология



ВСЕ

**Филена Брюс**  
**Знайте, что вы**  
**любимы: техники**  
**самоисцеления для всех**  
Серия «Прикладная психология»

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=8615134](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=8615134)*

*Филена Брюс. Знайте, что вы любимы: техники самоисцеления для  
всех: ИГ "Весь"; Санкт-Петербург; 2012  
ISBN 978-5-9573-2379-2*

*Оригинал: PhilenaBruce, "Know That You Are Loved. Self-Healing  
Techniques for Everyone"*

*Перевод:*

*О. И. Звонарева*

### **Аннотация**

Исцеление не является чем-то, что может быть с нами кем-то «сделано», оно зарождается в нас самих. Поэтому то, как мы относимся к себе и своему месту во Вселенной, определяет, обретем мы исцеление или нет. Задача автора этой книги – помочь избавиться от внутренних преград и сделать правильный шаг на пути саморазвития, а значит и к исцелению. Освобождение от негативных форм мышления и убеждений, усвоенных в начале жизни, – крайне сложная задача, и Филена

Брюс предлагает прекрасные упражнения и медитации, которые помогают изменить привычную внутреннюю систему убеждений. Автор оживляет свое повествование живыми анекдотами и историями о реальных событиях, участником или свидетелем которых она являлась на протяжении 30 лет своей практики исцеления и помощи людям. Многие идеи, представленные в ее небольшой с точки зрения объема, но богатой по содержанию работе, несомненно, вызовут живой отклик в сердцах читателей.

# Содержание

Предисловие от Лео Резерфорда	6
Обращение к читателю	9
Благодарности	11
Об именах	12
Разъяснение	13
Часть I	14
Глава 1. Используйте свое сознание для того, чтобы материализовать свои желания	14
Конец ознакомительного фрагмента.	20

# Филена Брюс

## Знайте, что вы любимы: техники самоисцеления для всех

*В память об отце Беде Гриффитсе, который дарил мне безусловную любовь, полное принятие и направил на путь самоисцеления.*

[www.bedegriffiths.com](http://www.bedegriffiths.com)

First published by O Books, 2010, [office1@o-books.net](mailto:office1@o-books.net),  
[www.o-books.net](http://www.o-books.net)

© 2009 by Philena Bruce, Великобритания, издательство «O Books» (John Hunt Publishing Ltd., The Bothy, Deershot Lodge, Park Lane, Ropley, Hants, SO24 0BE, UK), издается по лицензии, выданной O Books, при содействии «Mediana Agency», Россия

© Перевод на русский язык, издание на русском языке. ОАО «Издательская группа „Весь“», 2012

# Предисловие от Лео Резерфорда

Исцеление – весьма широкая тема, и Филена Брюс в этой книге преподнесла ее с позиции здравого смысла и практики, что стало возможным благодаря ее тридцатилетнему опыту. Она оживляет свое повествование живыми анекдотами и историями о реальных событиях, участником или свидетелем которых она была. Многие идеи, представленные в ее сжатой и осмысленной работе, вызывают во мне живейший отклик.

Во-первых, наши представления о собственных отношениях со Вселенной определяют, придет ли исцеление в нашу жизнь. Когда мы считаем себя любимыми Вселенной (Богом), мы сохраняем открытым канал исцеления и разнообразных хороших вибраций. Если мы считаем себя грешниками, надеющимися на спасение, или полагаем, что по какой-либо причине мы не заслуживаем любви, мы преграждаем путь естественному потоку энергий. Исцеление не является чем-то, что может быть с нами сделано, оно зарождается в нас самих. Поэтому то, как мы относимся к себе и своему месту во Вселенной, определяет, обретем мы исцеление или нет. Часть задачи целителя состоит в том, чтобы обойти защиты клиента и создать пространство, в котором может произойти исцеление.

Чувство того, любимы мы или нет, также является опре-

деляющим в нашей жизни, и я поддерживаю практику, которую Филена описывает в главе 2. Мы живем в окружении зеркал, и Вселенная отражает наши внутренние мысли и убеждения нам же, нравится нам это или нет. И это прекрасная система обратной связи в жизни. Происходящие вовне события показывают нам, как обстоят дела в нашем реальном мире, то есть внутреннем.

Самой полезной практикой, которую я вынес из этой книги, стало использование символической визуализации, вместо визуализации буквальной. Заменяя символами образы того, что вы хотите проявить в своей жизни, вы оставляете Вселенной свободу выбирать, как подарить вам желаемое. В настоящий момент я работаю с помощью этого метода над тем, что никак не мог внести в свою жизнь. Я ожидаю добиться успеха в течение следующих трех месяцев!

Так мы приходим к важнейшему вопросу материализации желаний в жизни, вопросу, который освещался в популярном фильме «Секрет» и других подобных ему руководствах. Мне всегда казалось, что в них чего-то не хватает. Когда я жил в Сан-Франциско, у меня была подруга, которая активно применяла эту концепцию на фондовой бирже с потрясающими результатами, до тех пор пока не случился очередной обвал рынка. Ее «БМВ» быстро превратился в подержанный «форд капри», а сама она стала печальней, но, определенно, мудрей. Вселенная дает нам то, в чем мы нуждаемся, а не то, чего мы хотим. Изобилие, с духовной точки зрения, не

означает достатка в мире «БМВ» и особняков, оно означает достаток в мире того, что по-настоящему значимо: друзей, любви, сострадания и взаимной поддержки.

Мой собственный путь во многом схож с путем Филены. Я тоже вырос в семье, отношения в которой были полны обвинений, стыда и чувства вины, разбрасываемых вокруг как конфетти, на меня регулярно обрушивался поток осуждения. Так я научился осуждать других и представлять, какие ужасные вещи они говорят или думают обо мне. Мне пришлось некоторое время посещать терапевтические группы, для того чтобы понять, что большинство людей слишком заняты собой, чтобы тратить свое время на осуждение меня, если только я не говорю и не делаю глупостей, активно вызывая их осуждение. Освобождение от негативных форм мышления и убеждений, усвоенных в начале жизни, – крайне сложная задача, и Филена предлагает отличные упражнения и медитации, которые не занимают много времени и помогают изменить привычную внутреннюю систему убеждений.

Это прекрасное руководство для разумной жизни, исцеления и помощи, прочтите его и из гусеницы превратитесь в бабочку!

*Лео Резерфорд*

# Обращение к читателю

Последние 30 лет я следую пути самоисцеления и занимаюсь исцелением других людей на протяжении 20 лет. Мой собственный путь исцеления был приключением, в котором я путем проб и ошибок пыталась найти действенные методы для изменения своей жизни. Я начала его, находясь на грани безумия, страдая от низкой самооценки и чувства, что всем наплевать на меня, отчаянно пытаясь найти свой путь к «норме».

В течение последующих лет результаты моего самоисцеления превзошли все ожидания. Находясь на пути самоисцеления, особенно в первые годы, я открыла много разнообразных его способов, которые изменили мою жизнь и жизнь моих клиентов.

Я выяснила, что один из секретов счастливой и наполненной жизни заключается в том, чтобы знать, что я безусловно любима Богом, Вселенной, нашей планетой. Я поняла, что с этим убеждением могу изменить свой мир. Поначалу я чувствовала, что мир меня ненавидит, и мне потребовалось очень много времени, чтобы изменить свое убеждение. В главе 2 я опишу методы, которые использовала для того, чтобы убедить себя в том, что я любима.

В первой части этой книги описаны способы изменить свою жизнь и жить более полно. Любой человек, посвятив

немного времени, может использовать их для того, чтобы сделать свою жизнь более успешной и более счастливой. Во второй части описаны самые успешные методы исцеления из тех, что я использовала на протяжении многих лет, которые вы сможете применить для себя.

Если бы я могла научить вас лишь чему-то одному, то научила бы вас верить, что вы безусловно любимы. Однако я знаю, что это простое убеждение для многих не является простым, и люди, подобно мне много лет назад, не готовы его принять. Поэтому, возможно, вам будет легче начать с другого...

Благослови вас Богиня. Я желаю вам превратиться в прекрасную бабочку, которой в действительности вы и являетесь.

*Филена Брюс*

[www.philena.co.uk](http://www.philena.co.uk)

[www.knowthatyouareloved.com](http://www.knowthatyouareloved.com)

# Благодарности

Я хочу поблагодарить Анжелу Кларенс за ее поддержку, советы и бесценную помощь в вычитке текста; Лео Резерфорда за его советы, энтузиазм и предисловие; Рут Франклин за сохранение разнообразных вариантов моего труда на ее компьютере, пока я работала над этой книгой в Индии; моей сестре Эйнор Белл за ежедневные молитвы о том, чтобы я была упорна и довела свое дело до конца и опубликовала эту книгу; Джону Ханту и всем остальным сотрудникам издательства «O Books» за издание этой книги.

Я хочу поблагодарить Мартина Брофмана, автора книг «Все можно исцелить» и «Как развить свое восприятие», который продемонстрировал мне потрясающую силу исцеления, излечив от болей в спине, проблем с пищеварением и постоянной усталости, просто в течение 20 минут с любовью поговорив со мной в комнате, полной других людей, и помог мне отважиться признать свой собственный дар целителя.

Я хочу также поблагодарить всех моих друзей и целителей, которые увидели Богиню во мне, без них мне не хватило бы силы продолжать свой путь самоисцеления и, следовательно, написать эту книгу.

И, наконец, я хочу поблагодарить всех своих клиентов, которые доверили мне свои секреты и позволили помочь им. Без вас эта книга не была бы написана.

## Об именах

Имена моих клиентов и друзей были изменены, исключением стал Гаррет, который сам попросил, чтобы я использовала его настоящее имя. Для того чтобы сохранить тайну личности моих клиентов, были также изменены некоторые незначительные детали.

# Разъяснение

В случае любой чрезвычайной ситуации, такой как несчастный случай, высокая температура или сердечный приступ, немедленно обратитесь за медицинской помощью. Если вы подозреваете у себя серьезное заболевание, проконсультируйтесь с врачом, прежде чем использовать техники самоисцеления.

Если вы беременны, обязательно посоветуйтесь с врачом, прежде чем заниматься самоисцелением по любым методикам.

Ни автор, ни издатели не несут ответственности за проблемы, которые могут возникнуть при применении на практике идей, советов и техник самоисцеления, описанных в этой книге.

# **Часть I**

## **Как сделать свою жизнь счастливой и наполненной**

### **Глава 1. Используйте свое сознание для того, чтобы материализовать свои желания**

О том, как, используя свое сознание, получить от жизни желаемое, написано множество книг, самой известной из которых стала книга «Секрет», написанная Рондой Берн. Некоторые люди прочли их все, но так и не получили желаемого. Некоторые люди прочли одну книгу, попробовали выполнять некоторые упражнения, не преуспели и в итоге отказались от прочтения других книг на эту тему. Другие люди добились некоторого успеха, но когда дело доходит до того, чего они по-настоящему хотят, техника не работает. И лишь немногие люди прочли одну книгу и изменили свою жизнь до полной неузнаваемости в течение нескольких следующих недель. Почему?

Я полагаю, что причина неудач многих людей, использовавших эти методы, в том, что они не верят, что Вселен-

ная любит их, или, что еще хуже, они продолжают считать, что Вселенная их ненавидит. В таком случае Вселенная не предоставит вам того, чего вы желаете, поскольку это противоречило бы вашей системе убеждений. Часто такие убеждения являются подсознательными, и подсознательные убеждения всегда влияют на вашу жизнь сильнее, чем осознанные. Если вы хотите, чтобы Вселенная дала вам то, чего вы просите, важно и сознательно, и бессознательно верить в то, что она вас любит. Узнать о том, как это сделать, вы сможете в главе 2.

Вам, возможно, также придется отступить от чего-то, что вы пытаетесь материализовать. Возможно, окажется, что вы сумеете материализовать одно и не сможете другое. Если, например, то, чего вы хотите, очень дорого, а вы верите, что не заслуживаете хорошего, ваши попытки материализации провалятся. Вы, скажем, привыкли верить, что Вселенная любит вас только в определенной степени, но недостаточно для того, чтобы дать то, что вам необходимо. Работа с психотерапевтом или целителем позволит помочь вам найти причину своих негативных верований и избавиться от них. Возможно, ваши родители очень бедны и всегда покупали второсортные вещи, вследствие чего вы подсознательно решили, что вы недостаточно хороши для того, чтобы получать лучшее. От чувства, что вы недостаточно хороши, необходимо избавиться.

Психотерапевт или целитель может быть полезен, если

вам сложно убедить себя испробовать различные методы исцеления, которые я описываю в других главах. Часто, когда люди не могут убедить себя выполнить упражнение, которое очевидно могло бы им помочь, они подсознательно верят в то, что понапрасну тратят свое время или же не заслуживают того результата, на который надеются.

Книги о том, как использовать свое сознание для получения желаемого, часто рекомендуют выполнять бесконечные визуализации или другие упражнения. Даже при самых твердых намерениях это может наскучить. Я выяснила, что чем более любимым Вселенной вы себя чувствуете, тем быстрее вы получаете результат. Часто я получаю желаемое через несколько секунд после того, как попросила об этом. Какое-либо желание появляется в моем сознании и, поскольку я помню, что любима, я знаю, что оно будет осуществлено. В течение следующих нескольких минут либо просто появляется то, чего я хочу, либо появляется метод получения желаемого. Это происходит снова и снова, что кажется чудом. Определенно полезно практиковать удовлетворение незначительных и повседневных желаний, поскольку таким образом формируется ваша система убеждений, которая поможет получить много большее.

Позвольте мне привести пример удовлетворения повседневных потребностей. Я пишу эту книгу в ашраме Шантиванам на юге Индии. Это очень тихое место, ближайший небольшой городок находится в четырех километрах. Вчера

мне очень хотелось отправиться туда для того, чтобы съесть что-нибудь невегетарианское. Встал вопрос о том, как туда добраться, поскольку идти пешком далековато, автобусы обычно не останавливаются около ашрама, а для вызова рикши было уже слишком поздно. Я просто вспомнила, что любима, и ощутила уверенность, что решение скоро появится. Кто-то постучал мою дверь и спросил, не хочу ли я поехать в город, поскольку он уже вызвал рикшу и решил ехать в компании. Проблема была решена.

Я советую вам, когда вы хотите чего-либо, сначала вспомнить, что Вселенная любит вас, а затем попросить то, чего вы хотите. Чувство того, что вы любимы, помогает вашему желанию проявиться так быстро, что вы можете даже не успеть визуализировать его. С другой стороны, традиционной является практика, когда сначала вы решаете, чего хотите, визуализируете, что у вас это уже есть, благодарите, а затем возвращаетесь в свою жизнь, позволяя тому, о чем вы попросили, материализоваться в свое время.

Также можно представить, что Вселенная – это любящий родитель, который восхищается вами и хочет выполнить любое ваше желание. Попросите о том, чего хотите, и знайте, что Вселенная услышала вас и ваше желание будет исполнено.

Есть ли в этом подводные камни? Да. Когда вы научитесь материализовывать желаемое достаточно быстро, вам следует проявлять осторожность в том, чего вы просите. Удосто-

верьте, что вы просите о том, чего вы *действительно* хотите. Я знаю человека, который попросил о том, чтобы освободиться от той работы, которую он выполнял, и делать вместо нее то, что близко его сердцу. Он никак не обозначил, когда он хочет этого. Через три дня он был уволен со своей прежней работы, а еще через два дня ему предложили другую, которая позволила ему следовать своему сердцу. Но он надеялся, что перемены произойдут в течение нескольких следующих месяцев, а не немедленно! После этого не только он, но и все, кто его знал, стали очень осторожными в своих просьбах.

Самая быстрая моя материализация большого объекта произошла, когда я материализовала пианино за одиннадцать часов. Я проделала краткую визуализацию, в которой у меня уже было пианино. В то время я жила с другом, у которого было место для пианино, и я хотела пианино, чтобы практиковаться в музицировании. Одиннадцать часов спустя позвонила женщина, которая хотела отдать на время свой инструмент. Я была так поражена, что ухитрилась замедлить скорость доставки пианино и ждала три недели, прежде чем его наконец доставили.

Я должна также сказать несколько слов об энергии. Бесконечные визуализации для обретения желаемого требуют энергии, и может оказаться, что у вас просто нет энергии для выполнения упражнения! Иногда человек чувствует, что энергия просто выходит наружу и совсем не поступает к

нему извне. Я многие годы пыталась найти методы, которые позволили бы мне получать энергию от Вселенной не только во время сна. Я, наконец, поняла, что секрет лишь в том, чтобы ощущать любовь Вселенной всегда. Она поддерживает нас. Поэтому я советую направить свою энергию в первую очередь на то, чтобы почувствовать, что вы любимы. После этого не будет никаких сложностей.

# 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.