

Владимир Жикаренцев

Путь к свободе

**КАРМИЧЕСКИЕ ПРИЧИНЫ
ВОЗНИКНОВЕНИЯ ПРОБЛЕМ
или
КАК ИЗМЕНИТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ**

Книга 1



МИМ-ДЕЛЬТА

Санкт-Петербург

1995

Благодарности	8
Предисловие	9
Часть I. Наша мысль — наша карма	10
Когда вы соедините в себе внешнее и внутреннее	10
Мысль	13
Подобное притягивает подобное	17
Безусловная любовь	18
Блоки	20
Три магических вопроса	23
Часть II. Овладение психической энергией	28
Метод Обретения Внутренней Силы	28
1. Работа с собственными страхами	29
Личная ответственность	30
Самооценка	32
Вселенная	34
Позитивное отношение	36
Открытость переменам	39
2. Материализация мысли на физическом плане	41
а) Создание мыслеформы	42
б) Создание утверждений	43
в) Метод Обретения Внутренней Силы	45
Часть III. Сделайте свою жизнь такой, какой вы хотите ее видеть	46
Сферы жизни	46

Родители	46
Сексуальность	49
Взаимоотношения	53
Тело	56
Деньги	58
Работа	63
Алгоритм поиска причин, порождающих проблемы	65
Алгоритм создания того, что вы хотите иметь	69
Ключи	71
Приложение	73
Послесловие	100

Моей жене Марине посвящается. Я никогда не перестану восхищаться ее терпением и способностью любить и помогать людям.

Благодарности

Я выражаю свою благодарность всем тем людям, которые помогли мне написать эту книгу. Это люди, которых я встречал на своем пути. Особую помощь мне оказали те, кто посещал мои семинары. Они давали мне материал для размышлений, они задавали каверзные вопросы, вынуждая меня искать на них ответ. Их помощь неоценима, без их участия эту книгу невозможно было бы создать.

Я хочу поблагодарить Тейл Страуб и Дэвида Гершона, которые впервые познакомили меня с принципами Метода Обретения Внутренней Силы на своем семинаре «Эмпауэрмент».

Я искренне благодарен сыну Александру и жене Марине, которые вдохновили меня на написание этой книги.

Я выражаю благодарность своим Учителям — художнику Николаю Жирнову, который познакомил меня с принципами работы на тонких планах; настоятелю дзэн-буддистского монастыря в Сан-Франциско.

Рэбу Андерсену, который учил меня, как жить в этом мире и помогать окружающим людям, как всегда быть здесь и сейчас, не сбегаая в мир иллюзий, порождаемых собственными мыслями, и который щедро делился со мной секретами медитации Дзэн и буддийской логики; доктору психологии, американцу Роджеру Ла Шансу, который разработал уникальный Метод «Единорога — метод высвобождения негативных эмоций, стрессов, фобий, страхов, — который терпеливо распутывал клубки противоречий в моей жизни и который ввел меня в царство человеческой души и познакомил с ее глубинами.

Предисловие

В этой книге я буду говорить о мысли и о порождаемой ею карме. Вы научитесь работать со своей психической энергией и менять жизнь в нужном вам направлении, вы поймете, как стать сильным и как делать жизнь такой, какой вы хотите ее видеть. На мой взгляд, самое главное заблуждение людей, которое порождает все существующие проблемы, заключается в отрицании и неприятии материального мира. Подобное неприятие вполне закономерно, если посмотреть на него с точки зрения человека, живущего в этом мире и постоянно испытывающего на себе его давление. Слишком много боли и страданий испытывает человек. И какова тогда должна быть наша естественная реакция? Конечно, отстраниться, отгородиться стеной. Пусть этот мир будет там, а я — здесь. И мы попадаем в созданную собственными руками ловушку. Как вы можете создать счастливую жизнь здесь, на Земле, если постоянно бежите от этого мира? Отчаявшись познать счастье в этой жизни, мы успокаиваем себя тем, что обречем его после смерти. Я хотел бы задать читателям следующие вопросы:

Является ли физический мир творением некоей Высшей Силы?

И вы, конечно, ответите «да».

Является ли человек творением этой Силы?

И вы опять ответите утвердительно.

Присутствует ли эта Силы в каждой частичке нашего мира и в каждом из нас?

Ответ снова утвердительный.

Тогда становится непонятным, почему мы обращаем взоры к небу, стремясь обрести там мир, покой и счастье, и забываем о том, что живем здесь, на Земле, что то Высшее, к которому мы стремимся, давно здесь — с самого начала Оно рядом и в каждом из нас. Мы стремимся туда и не признаем жизнь здесь. Мы не принимаем себя и этот мир, полагая, что получим все после смерти. Мы торопимся прожить эту жизнь, чтобы поскорее «оказаться в Раю». Мы стремимся стать духовными, но делаем это, убегая от мира самыми разными способами. Быть духовными значит жить на этой земле, быть в самой гуще жизни. Каждый момент нашей жизни в материальном мире есть продвижение к духовности, продвижение к Высшему. Учась жить в этом мире, мы учимся познавать высшие аспекты бытия, мы учимся сами быть творцами. Вы понимаете, в какую игру мы играем, когда сбегает отсюда? Отрицая физический мир, отстраняясь, отгораживаясь от него, мы тем самым отрезаем себе путь к Высшему.

Если бы нам не надо было быть, на этой земле, мы бы не пришли сюда. Следовательно, существуют какие-то уроки, которые мы должны здесь пройти. В этом и заключается смысл нашей жизни. Убегая прочь из этого мира, мы убегаем от своих уроков, упуская шанс познать счастье на земле. Рай существует, и существует он здесь, на Земле. Он откроется нам, если мы научимся жить и справляться с проблемами, которые возникают перед нами.

В этой книге я постарался как можно более просто изложить принципы поиска кармических причин происхождения проблем в жизни человека и методы работы с психической энергией, энергией мысли, чтобы вы могли строить жизнь такой, какой вы хотите ее видеть. Ибо только ваши мысли, находящиеся в сознании или подсознании, определяют то, что вы имеете на данный момент в своей жизни.

Так уж получилось, что большая часть примеров, приведенных в данной книге, связаны с женщинами. От этого они, конечно же, не теряют жизненности и поучительности. Что же касается мужчин, то здесь остается лишь пожелать, чтобы они учились открытости. Мужчины в наше время очень уязвимы. Признание самому себе, что у вас есть проблема, отнюдь не делает вас слабыми и не выставляет на посмешище всему миру, тогда как, решая проблему, даже с чьей-то помощью, вы обретаете силу и гармонию в жизни.

Вы можете читать эту книгу с начала, с середины или с конца. Если вы хотите и готовы к переменам в своей жизни, они у вас начнут происходить, как только вы перевернете последнюю

страницу. Возможно, они начнутся гораздо раньше. Такое случалось с людьми, кто читал мою рукопись. В любом случае, шансы вам будут предоставлены, а вы уж сами распоряжайтесь своей жизнью.

Я желаю успеха всем, кто будет работать с этой книгой.

Часть I Наша мысль — наша карма

Когда вы соедините в себе внешнее и внутреннее

Почему люди сталкиваются с проблемами? Почему люди регулярно сталкиваются с почти одними и теми же ситуациями? Почему, в конце концов, люди болеют? Несколько лет назад в одной замечательной книге я прочел очень интересную мысль: «Все наши страдания происходят от иллюзии разделенности, которая порождает страх и ненависть к себе и которая, в конечном итоге, приводит к болезням». О какой разделенности там шла речь? Тогда мне это еще было непонятно.

Затем мне попала в руки другая книга, в которой высказывалась похожая мысль, но уже совершенно другими словами: «Когда вы соедините в себе внешнее и внутреннее, левое и правое, верх и низ, вы соединитесь с Богом». Эти слова приписывались Иисусу Христу. Не знаю, почему, но эта мысль что-то затронула во мне, я был поражен какой-то глубинной мудростью, которая звучала в этих словах. У меня не возникло сомнения в их истинности, оставалось только проверить их на опыте. И последние годы я посвятил исследованию этой мысли.

По существу, данную мысль можно представить следующим образом:

Внешнее = Внутреннее	}	
Левое = Правое	}	= Бог
Верх = Низ	}	

Не правда ли, данная запись уже наводит на некоторые любопытные размышления? Это символическая запись, и под верхом и низом, левым и правым, внешним и внутренним можно понимать что угодно, проводя любые аналогии.

Если быть кратким, то речь здесь идет о том, что внешний, окружающий нас, и внутренний, принадлежащий человеку, миры едины. Заметьте, что это уже существует в реальности и задача каждого человека заключается в том, чтобы увидеть это и воплотить в себе.

В любой мировой религии можно найти свидетельства людей, достигших такого единства и описывающих свой опыт очень похожими словами. **То есть это существует на самом деле!** Мы просто не можем увидеть это. Но мы не видим и множества других вещей, которые описывает физика, однако верим, что так все и происходит. И вы тут же скажете, что все физические постулаты были подтверждены научно. На что можно ответить: тот факт, что все в мире взаимосвязано и что мир един, также подтвержден научно; только почему-то эта точка зрения не вошла пока в повседневную жизнь. Наверное, потому, что обычные люди — не физики и не могут увидеть это собственными глазами, не могут почувствовать и пережить это единство.

Левое и правое в формуле подразумевают в первую очередь мужское и женское начала, то есть для объединения с Богом необходимо открыть в себе мужское и женское начала, увидеть, как они работают и соединить их. Приемы работы с собой тибетских лам ясно показывают, что это реально и вполне достижимо. Я думаю, эти приемы существуют в любом серьезном учении, но они не для всех доступны.

Под верхом и низом, прежде всего, понимаются небо и земля. Здесь приходят на память слова Гермеса Триждывеличайшего: «Как наверху, так и внизу», которым, как минимум, три тысячи лет. Следовательно, еще одна наша задача заключается в том, чтобы увидеть тождественность неба и земли. Отсюда следует, что наша земля это и есть небо, на которое мы так стремимся попасть, и что рай можно найти на земле.

В данной книге мы будем исследовать только первое равенство: «Внешнее = Внутреннее». Поняв, как оно работает, вы получите в руки мощный инструмент не только для выживания в этом мире, но и для достижения собственного благополучия. И пускай вас не пугают слова «собственное благополучие». Это не эгоизм. Если, благодаря тому, что вы решите свои проблемы, внутри вас

воцарятся мир и любовь, следовательно, снаружи вас будет окружать то же самое. Внешнее равно внутреннему. Очень просто, не так ли?

В мои цели не входит навязывание своих взглядов или одурманивание умов и создание еще одной секты. Все, что я хочу вам предложить, это на собственной практике проверить то, о чем будет вестись речь ниже. Только вы сами являетесь для себя авторитетом. В конечном итоге, только вы сами решаете принять ту или иную точку зрения или нет. Начинайте проверять это, начинайте замечать, что происходит с вами и вокруг вас, и вы убедитесь, что мир действительно един, что внешнее равно внутреннему, левое равно правому, а верх равен низу.

Итак, самый главный вывод, который следует из равенства «Внешнее = Внутреннее», следующий:

Вы и только вы являетесь причиной того, что происходит с вами в этой жизни.

Ни Бог, ни демократы, ни перестройка, ни ваш муж, ни жена, ни начальник на работе — никто не виноват в том, что происходит с вами. Вы являетесь источником своих проблем. Они есть всегда и будут всегда, пока вы не разберетесь в том, как вы их порождаете.

На первый взгляд, данный тезис не внушает никакого оптимизма. Более того, он рушит весь привычный уклад мыслей, а за ним и привычный образ жизни, ведь вы привыкли перекладывать вину за свои неудачи и проблемы на кого-то другого.

Ну и как? Это работает?..

Проблемы и неудачи ушли навсегда из вашей жизни, все наладилось, и вы сейчас процветаете?..

Принимать роль жертвы очень легко, но чего мы этим добиваемся? В одном случае мы наполняем жизнь ядом разочарования, в другом роль жертвы помогает нам манипулировать на чувстве вины теми, кого мы обвиняем в своих неудачах. Вы заметили, как вы все время стремитесь сделать кого-то виноватым? Это очень выгодно, потому что тот, кого вы заставляете почувствовать вину, стремится загладить ее перед вами. Вы добились своего, вы получили власть над этим человеком. Очень простой и очень изящный ход, который ни к чему не ведет в смысле кардинального решения проблемы как стать счастливым.

Одна женщина, бросив карьеру, вышла замуж, родила детей и всю жизнь ухаживала за мужем и за детьми. Так продолжалось до тех пор, пока дети не выросли. Она хотела бы вернуться к прежней жизни, начать работать по профессии, но говорила себе, что время уже ушло и ей не наверстать упущенного. В своих несчастьях она обвиняла мужа. И она пыталась прожить жизнь заново через своих детей, заставляя их делать то, что она сама хотела бы делать.

Но это, как правило, не работает, поскольку у детей своя жизнь. Когда же это работает, дети, следуя советам родителей, проживают их жизнь, и рано или поздно наступает момент, когда они понимают, что не делали в своей жизни то, что хотели бы. Вырастая, люди чувствуют, что пойманы в ловушку, но они не знают, как в таком случае поступать. Отсюда неврозы и прочие расстройства нервной системы, которые ведут к болезням. Вспоминаете свою жизнь?

Как часто вы делали то, что вам действительно хотелось бы?..

Вы попробовали одну модель поведения — возложение вины за собственные неудачи на окружающий мир и других людей, — и она не работает. Почему бы вам не попробовать другую модель, сместив акценты с внешнего мира на себя? Я хотел бы предложить вам не корить и не обвинять себя за то, что вы сделали в прошлом. Прошлое ушло, преподав вам урок. Теперь настало время действовать и изменять свою жизнь. И почему бы не попробовать, почему бы не начать самим строить свою жизнь такой, какой вы хотите ее видеть?

Люди обычно предпочитают избегать этого пути,

поскольку где-то глубоко внутри все они — в том числе, и самые сильные! — чувствуют себя слабыми и незащищенными перед этим миром, который воспринимается ими как враждебное место, где человек может быть смят и уничтожен в любой момент. Отсюда смещение акцентов на внешний мир, возложение на него вины за собственные неудачи и существующие проблемы. Но вы не видите одной

элементарной вещи, настолько элементарной, что она просто ускользает от вашего внимания. **Если у вас хватило сил создать проблему или болезнь в своей жизни, следовательно, у вас есть силы решить эту проблему, у вас есть силы выздороветь.** Когда вы поймете это, вы сможете легко разрешать любые сложные ситуации, потому что на самом деле сила находится внутри вас.

Один мужчина заболел раком. Узнал он об этом, когда болезнь зашла уже очень далеко. Его положили в больницу, чтобы вырезать опухоль, хотя шансов на выживание практически не было. Но в какой-то момент мужчина решил, что должен взять ответственность за свою жизнь в свои руки, и сбежал из больницы перед самой операцией. Потом он сорок дней голодал, это приостановило процесс развития болезни. Затем он начал изучать действие трав и испытывать на себе вновь приобретенные знания. Сейчас он здоров и помогает уже другим людям справляться с недугами.

Что же запускает этот загадочный механизм создания проблем в нашей жизни и что помогает решать их? Наши мысли.

Мысль есть начало и конец всего. Все, что создано вокруг нас и внутри нас — дома, дороги, произведения искусства, наши взаимоотношения, наше отношение к себе — все это сначала было мыслью внутри нас, которая позднее воплотилась в материю. Иными словами, это вы сами сказали себе, например: «Не верь людям/жене/мужу», — после чего начали действовать соответствующим образом, отстраняясь и окружая себя одиночеством. И теперь вы страдаете от отсутствия внимания, любви и поддержки. Это вы и никто другой в конечном итоге выбираете принять ту или иную мысль или нет, а за ней — и модель поведения. И если с помощью мыслей можно изменить свою жизнь (а это действительно так, и вы увидите, как это делается), тогда получается, что мы сами выбираем собственный путь. Либо мы меняем свои мысли о себе и окружающем мире и становимся хозяевами своей жизни, либо нет.

Вас удовлетворяет ваша жизнь?..

Во всех ее аспектах?..

Решайте прямо сейчас, хотите ли вы изменить ее или нет.

Мысль есть то внутреннее, которое полностью и до конца определяет то, что происходит с вами во внешнем мире. Внешний мир полностью и до конца отражает то, что происходит у вас внутри. Я не отрицаю влияние внешнего на внутреннее, то есть влияние окружающего мира на человека. Эту мысль мы хорошо усвоили еще со школы. Но мы забываем или по определенным причинам не хотим видеть, что внутреннее влияет на внешнее. Эта книга, собственно, и посвящается тому, как мы влияем на внешний мир, как мы притягиваем или порождаем собственные проблемы и болезни.

Так почему же все-таки с нами происходят те или иные события? Заметьте, на протяжении жизни каждый из нас сталкивается практически с одними и теми же ситуациями и проблемами, нас преследуют похожие, иногда очень похожие люди, подобные друг другу в поведении, манерах, внешностью. Проходят годы и десятилетия, а ситуация не меняется. Проблемы остаются теми же. Нам все так же продолжают грубить, нас не ценят на работе, кто-то постоянно теряет кошелек, кого-то то и дело предадут, кто-то по много раз разводится, кому-то очень часто не хватает денег или же их нет вообще, на кого-то постоянно нападают на улице. Все это очень обычные ситуации, которые часто происходят с вами. Почему?!

Если исходить из того, что все это порождаем мы сами, тогда это есть внешнее отражение нашего внутреннего мира, отражение наших мыслей о самих себе и окружающем нас мире. Следовательно, анализируя свои мысли, мы можем понять, почему в прошлом с нами происходили те или иные события, можем спрогнозировать и узнать, что с нами произойдет в будущем. И наоборот, анализируя то, что с нами происходило или происходит сейчас, мы можем сказать, что у нас внутри.

Одна женщина рассказала очень поучительную историю про свою сестру, которой только-только исполнилось шестнадцать лет. Эта молодая девушка, очень красивая, по словам сестры, одно время имела много друзей среди сверстников, которые ухаживали за ней. В какой-то момент этой девушке пришла в голову мысль (!), что она некрасива и тело у нее никуда не годится. Постепенно поклонники

стали исчезать из ее жизни, и сейчас у нее вообще нет друзей среди ребят. Это еще больше подтвердило ее негативное убеждение насчет себя.

Как-то раз она шла по улице с подругой, у которой также сложилось нелестное мнение о своей внешности. Навстречу им шел парень. Приблизившись и посмотрев на них, он пробормотал вполголоса: «И куда только подевались все красивые девушки?!». Это называется — «Приехали!».

Во внешнем в точности отразилось то, что находилось у этих молодых девушек внутри.

Начинайте замечать, что происходит с вами, и спрашивайте себя, попадали ли вы когда-нибудь в подобную ситуацию. Начинать замечать, какие мысли посетили вас в этот момент. Анализируйте то общее, что присутствует во всех этих ситуациях, в которые вы попадаете. Что общего у них с вашими мыслями? Во всех ситуациях имеются одинаковые объединяющие факторы. Подобный поиск поможет вам разрешить проблемы.

У одного мужчины сложилась следующая ситуация: он начал терять деньги, как в буквальном, так и в переносном смысле. Партнеры начали подводить, сделки перестали заключаться или срывались в последний момент, он угодил в аварию на, казалось бы, совершенно пустой дороге и т.д. Вполне обычная ситуация, когда человек начинает проходить какой-то очередной урок своей жизни, в котором деньги используются в качестве инструмента, чтобы заставить человека задуматься о чем-то. Как видно из описания, общее в происходивших с этим человеком событиях — деньги.

Совместными усилиями мы определили момент, когда череда неудач только началась, и выяснилось, что как раз в те дни он уволил компаньона, с которым когда-то организовал свое дело. На вопрос «Есть ли у него друзья среди мужчин?» он ответил, что практически нет, потому что он переехал в этот город всего десять лет назад. Дополнительные вопросы показали, что он старается избегать мужчин и всегда стремился стать начальником, а потом — главой фирмы, чтобы не дать мужчинам власть над собой.

Когда мы проанализировали его детство, оказалось, что у него на глазах отец часто наказывал брата, причем жестоко. Именно это и породило в нем неприятие мужчин. Ситуация с увольнением была просто последней каплей. С нее начался кармический урок, смысл которого заключался в том, чтобы подвести обучаемого к тому моменту, когда он научится принимать свое мужское начало. Он должен научиться впускать мужчин в свою жизнь, легко общаясь, взаимодействуя с ними и не рассматривая их как потенциальных врагов.

Теперь вам понятно, как искать общее в ситуациях?

Давайте более подробно исследуем, что такое мысль.

Мысль

Люди стремятся к свободе. Все мы стремимся быть красивыми, сильными и гармоничными существами. Но, как ни странно, это мало кому удается. Те, кому это удалось, остались в памяти потомков.

Что же не позволяет нам стать красивыми, сильными и гармоничными? Наши мысли. В основном, те, которые находятся у нас в подсознании. Они настолько скрыты от нас, что только по ситуации можно догадаться, какая мысль вызвала то или иное происшествие. Скрытым образом они манипулируют нами. Если хотите, мы — роботы, марионетки, которыми манипулируют наши же мысли.

Это происходит незаметно. Любая мысль, пришедшая нам на ум, может превратиться в нашего господина. Знаем ли мы это? Конечно, знаем. Существует даже расхожее выражение: «Мысли владеют нашими умами», — и, следовательно, нами. И мысли отражаются во вне, заставляя нас действовать определенным образом. Что нам может помочь увидеть это? Выражение «Мы — рабы собственных желаний».

На наших желаниях очень легко можно увидеть, как наши мысли владеют нами. Например, кому-то из нас пришла в голову мысль (!), и у него появилось желание (!) купить автомобиль. Еще и еще раз

возвращаясь к этой мысли, человек усиливает ее, делает ее сильнее и сильнее. Пока, наконец, это желание не поглощает его. С этого момента наша жизнь уже подчиняется мысли-желанию. Мы думаем, чувствуем и действуем в соответствии с этим желанием. И это только один из бесконечного множества примеров, примеров из нашей жизни, в которой мы постоянно хотим чего-то достичь, что-то получить, кем-то управлять, чтобы он или она действовали в соответствии с нашими желаниями и убеждениями.

Итак, вопрос:

Являемся ли мы хозяевами своих желаний, или они в определенный момент поглощают нас, подчиняя себе и начиная манипулировать нами?..

Увидьте, как это происходит.

Как же получается, что набравшая силу мысль начинает манипулировать нами? Наше программирование происходит двумя способами. В первом случае, это неожиданная ситуация, которая связана, как правило, с нашим выживанием в этом мире. Например, вы вошли в подъезд и там чего-то испугались. Выброс сильных эмоций, связанных с этим событием, мгновенно и очень прочно записал в вашу память, что входить в подъезд опасно, и в следующий раз, входя в него, вы автоматически будете напрягаться, испытывая чувство страха, и таким образом усиливая его.

В другом случае это многократное повторение одной и той же мысли или эмоции. Мы постоянно что-то говорим себе, сознательно или подсознательно. Например, встречаясь с друзьями, вы обсуждаете цены, как стало трудно жить, как мало денег и как их не хватает на жизнь. Чем чаще вы участвуете в этих обсуждениях, тем более сильными становятся ваши мыслеформы — «жизнь трудна», «мне не хватает денег», «наше правительство ни на что не годно» и т.п. Потом эти мысли начинают жить уже своей жизнью, отражаясь во вне и создавая собственную реальность, в которой вам действительно начинает не хватать денег, в которой ваша жизнь и в самом деле становится трудной. И даже если сменится правительство, если у вас появятся деньги, вы все равно будете думать по-прежнему, поскольку мысль уже записана в подсознание. Многократное повторение одной и той же мысли отправляет ее в подсознание, где она обретает собственную жизнь, начиная контролировать нас и наши действия. Она начинает отражаться во вне.

Одна женщина, чтобы не давать денег сыну — она считала, что они портят его, — в ответ на его просьбы постоянно отвечала: «У нас нет денег». Прошло некоторое время, и она вдруг обнаружила, что деньги исчезли, у нее их действительно не стало. Поскольку она была уже опытна в работе с мыслеформами, она перестала отвечать ему подобным образом и переделала свою мысль. Деньги опять появились в ее жизни.

Мысли обладают очень интересным свойством. Находясь в сознании или в подсознании, они, будучи частью нас самих, полностью определяют наше понимание и видение мира. На любое событие в какой-то сфере нашей жизни мы смотрим сквозь соответствующую мысль. Это похоже на то, как будто мы в каждом случае снимаем и надеваем разного цвета и формы очки. Но мы не видим, как это происходит. Человек не способен увидеть этот процесс, если только он не был специально обучен этому. Единственное, что может дать нам намек на то, что какая-то мысль начала контролировать нас, это ситуации, которые происходят с нами в данный момент. Именно они, будучи внешним, отражают полностью то, что происходит у нас внутри. Как только с нами начинает что-то происходить, это означает, что соответствующая мысль стоит на поверхности и моделирует ситуацию.

Поскольку мы смотрим на мир сквозь какую-то определенную мысль, например, «Мне не хватает денег», мы получаем постоянное подтверждение этому мнению. Мы каждый раз видим, как нам не хватает денег. Мы видим и отмечаем только эти ситуации. Мысль начинает усиливаться, она начинает создавать похожие друг на друга ситуации, и создаваемая ею реальность еще больше подтверждает ее. Заколдованный круг. Создается впечатление, что мысль сама себя строит, обновляясь и усиливаясь. И это действительно так! В некоторых случаях неконтролируемая мысль разрастается до огромных пределов. Отсюда берет начало одержимость, когда человек страдает от какой-нибудь навязчивой идеи.

В Агни Йоге написано, что мысль — это живая сущность, обладающая самостоятельным бытием. Вполне может быть, если внимательно рассмотреть то, что было сказано выше. И с другой стороны, почему бы и нет, ведь тело тоже постоянно обновляет себя, развивается в определенном направлении и, в конце концов, стареет и умирает? А если в мире существуют противоположности, следовательно, законы физического мира должны иметь отражение в мире энергий. Как внизу, так и наверху.

В той же Агни Йоге сказано, что наступает эпоха овладения психической энергией, то есть энергией мысли. Так давайте же овладевать этой энергией, изменяя нашу жизнь так, как мы хотим этого, а не склоняя голову в бессилии и не повторяя себе, что «на то Воля Божья». Если бы Бог хотел скрутить всех нас в бараний рог, это давно бы уже произошло. Однако этого не случилось, и все происходит как раз наоборот. И многие из достойных людей прошлого и настоящего демонстрируют это. Они что-то поняли об этом мире, они поняли какие-то законы, которые дали им возможность жить и эффективно действовать в этой вселенной.

Что именно они поняли? Они осознали, что их мысли определяют их жизнь. Поняв это, они стали хозяевами своей судьбы. А если они не следуют наперекор общим законам, по которым построен этот мир, они могут смело действовать в нем. Вселенная не говорит нам: «Не действуйте, покоритесь, будьте бессильными, склоняйте голову под ударами судьбы». Она говорит нам: «Живите, любите друг друга, помогайте друг другу, действуйте и идите смело по этой жизни».

Итак, только мысль может сделать нас сильными в этой жизни. Если кто-то сейчас подумал о том, что скорее деньги делают нас сильными, то я посмею здесь возразить. Деньги тоже подчиняются мысли. Мы подумали, что нам надо заработать на что-то, мы идем и зарабатываем эти деньги. Мы подумали, что надо помочь кому-то, мы идем и даем этому человеку деньги, если это то, в чем он в данный момент нуждается. Мы подумали, что надо кому-то сделать плохое — люди часто, если не всегда, используют в таких целях деньги. Только деньги — это средство, а не цель. Деньги — это очень тонкое средство работы с внешним миром и с собой.

Почему вы часто не получаете то, что вам надо в данный момент?... Потому что вы не знаете четко, чего вы хотите и хотите ли вообще. Вместо четко оформленной мысли, у вас внутри бродят некие бесформенные, облакоподобные образования.

Прежде чем что-то заиметь, решите для себя, хотите ли вы это иметь и намерены ли вы это иметь. Я осмеливаюсь утверждать, что если у вас до сих пор нет чего-то, что вам очень хотелось бы иметь, следовательно, вы не до конца решили, нужно ли это вам. Короче говоря, вам это не нужно, вы не хотите и не намерены иметь это. Вы оскорблены? Вы возмущены таким святотатством? Вам так нужна эта вещь, а тут говорят такое! Очень обычная реакция. И, тем не менее, это так. Если вы прямо сейчас пойдете внутрь себя и начнете честно анализировать свои желания, намерение и хотение иметь что-либо, вы увидите, что где-то присутствует брешь. Через эту брешь и утекает энергия, необходимая для приобретения нужной вам вещи.

Я как-то читал лекцию на тему работы мысли и как деньги связаны с мыслью. После лекции одна из участниц посетила мой семинар, где рассказала следующий случай, который произошел с ней сразу после лекции.

Она ехала по эскалатору и вдруг поняла, что она действительно не очень хотела и вовсе не намеревалась покупать себе брюки, тогда как они ей были нужны. Она вдруг ясно увидела, что сама не впускает эту вещь в свою жизнь. И тут же решила, что они ей действительно необходимы. Вечером за обеденным столом отец неожиданно (!) спросил ее, что ей нужно. Она сказала, что хотела бы купить себе брюки, и он дал ей 50 долларов на покупку.

Другой пример:

На семинаре, одна женщина страшно возмутилась, услышав мои слова, что это она сама не хочет купить себе магнитофон и все ее аргументы о нехватке денег надуманы. Но когда мы исследовали ее мысли, она поняла, что действительно не очень хочет иметь его, потому что на самом деле ей вполне достаточно музыки, которую она слышит по радио.

Еще один пример:

Одна женщина на лекции сказала, что ей очень хочется иметь отдельную квартиру, ей надоело жить в коммунальной, а я тут утверждаю, что именно она все тормозит. Я тут же спросил у нее, в каких условиях она жила в детстве. Она ответила, что в коммунальной квартире. Проблема тут же высветилась во всей своей красе. Если она с детства привыкла к коммунальной квартире, следовательно, внутри нее живет мысль о том, что коммунальная квартира вполне соответствует нормальным условиям обитания человека. Эта мысль прочно вписалась в ее подсознание и, создав там шаблон того, как должен жить человек, теперь мешает приложить настоящие усилия, чтобы изменить образ жизни. Она переедет в новую квартиру только тогда, когда действительно захочет это сделать.

Итак, самым первым шагом к приобретению чего-либо является ваша решимость, хотение и намерение иметь это. Далее вы должны точно определить, что именно вам нужно. Я продемонстрирую вам это на очень наглядном примере.

Одна женщина решила найти себе мужчину, чтобы выйти за него замуж. (Заметьте, она точно определила, что ей нужно.) Первым делом она решила походить на вечера встреч тех, кому за тридцать. (Решимость, хотение и намерение приложить усилия для достижения цели.) Очень скоро она поняла, что там она ничего себе не найдет. Но с ней начали происходить необъяснимые с ее точки зрения вещи. Когда она шла по улице, к ней постоянно подходили мужчины, чтобы познакомиться. Мало того, ей начали звонить домой, утверждая, что ее номер телефона помещен в газете «Реклама-Шанс» в разделе «Знакомства», хотя никакого объявления она в газету не давала. (Обратите внимание, какой силы у нее были решимость и намерение найти себе друга.) Ну, а кончилось все достаточно обычно. Тот, за кого она вышла замуж, работал с ней на одном предприятии, и знали они друг друга несколько лет.

Работа с мыслью похожа на работу по огранке алмаза. Вы должны огранить каждую грань вашей мысли, чтобы получить то, что вам действительно необходимо. Помните, как часто случалось в вашей жизни, что вы покупали ненужную вам вещь, скажем, платье, рубашку, брюки? А происходило примерно следующее. Сначала у вас появлялось желание сменить гардероб. Кто-то из ваших знакомых предлагал вам то, что вы ищите, но вскоре выяснялось, что это вовсе не то. Что-то не нравилось, не подходило вам в купленной вами вещи. А не нравилось и не подходило потому, что вы не ограничили алмаз вашей мысли, вы не определили конкретно, что вам нужно. Вместо четко оформленной мысли, внутри вас плавало бесформенная облакообразная мысль-желание купить нечто новое для своего гардероба. И вы покупали, а потом засовывали это куда поглубже, чтобы больше не видеть покупки и не испытывать отрицательных эмоций.

Если вы хотите иметь новое платье/костюм, четко определите себе его фасон, когда и куда вы будете его носить, фактуру, размер, цвет и другие характеристики. Задавайте себе как можно больше вопросов относительно того, что вы хотите иметь. Чем точнее вы определите для себя, что вам нужно, тем больше положительных эмоций вы будете испытывать, когда получите это. Этот же принцип касается и любой другой материальной или нематериальной, типа человеческих отношений, вещи. Повторяю, у нас чего-то нет, потому что мы либо не хотим, либо не намерены иметь это, либо не знаем точно, что нам надо.

Когда упомянутая мной девушка пришла в магазин, чтобы купить брюки, она не купила их, потому что не знала точно, какие ей брюки нужны. Те, которые ей понравились, были уже проданы. Она так и ушла из магазина с пустыми руками.

Другая женщина перед Новым годом нарисовала себе фасон платья, которое она хотела бы надеть на новогоднюю ночь и определила точно, для чего и как она будет использовать его. На следующий день она увидела в точности такое платье на витрине магазина. Еще через день ей принесли деньги за ее работу (а обычно она долго не могла получить денег за то, что сделала), и, когда она надела это платье в новогоднюю ночь, оно сыграло именно ту роль, для которой предназначалось.

Один мужчина подумал о том, что ему необходимо приобрести диван. Диван ему был нужен для того, чтобы он мог оставлять у себя гостей или родственников на ночь. Он определил для него место, где он будет стоять, и даже прочертил линию, чтобы не забыть. Чуть ли не на следующий день ему предложили подработать, и этих денег ему хватило, чтобы купить нужный ему диван. Когда грузчики

внесли его в комнату, они, не спрашивая, поставили его именно на то место, куда мужчина планировал его поставить. Совпала даже линия.

Мысль есть та сила, которая составляет суть этого мира. Она же является и нашей кармой. Необходимо быть очень аккуратным со своими мыслями. И надо знать, когда переключать одну мысль на другую, чтобы не дать подпитку нежелательным мыслям.

В этом и заключается смысл понятия кармы: если есть мысль — неважно, в подсознании она или на сознательном уровне, — следовательно, есть действие. Если присутствует действие, следовательно, есть последствия наших действий. Если есть последствия наших действий, есть наша реакция на эти последствия. И так без конца. Мы можем изменить свою карму, изменяя мысли. Прервать карму можно, когда мы убираем мысль из себя или когда овладеваем процессом не привязывания к своим мыслям. В этой книге мы будем исследовать как переключать мысли, как заменять их на противоположные.

Необходимо отметить, что меня в моей работе с людьми не интересует, кто и как передал человеку тот или иной страх или проблему и кто был первопричиной, хотя иногда бывает интересно проследить корни. Ясно, что на пустом месте ничего не возникает.

У всякого события есть причина. Это же справедливо и в отношении наших мыслей, убеждений, страхов или проблем. Они переходят к нам от родителей или от кого-то из предков, то есть генетически, или благодаря окружению, в котором мы растем, или мы порождаем их сами, или это программирование извне (сглаз). В последнем случае интересен вопрос: почему мы привлекли к себе такое программирование, почему на одних сглаз не действует, а на других оказывает воздействие? Я думаю, это происходит потому, что у человека имеются определенные мысли-страхи, которые ослабляют защитную систему и тем самым позволяют чужой энергии сглаза войти в его поле. Страхи вообще всегда ослабляют нас. Например, если у вас существует страх, что вы заболите какой-то болезнью, то в этом месте вашего организма защитное поле ослабляется и становится проницаемым для микроорганизмов. Страх заболеть воздействует на иммунную систему.

Таким образом, страх воздействует и на физический организм, и на энергетическое поле человека. Если вы сейчас сказали себе, что никогда ничего подобного не страшились, а все равно заболели, то это также объясняется весьма просто — в этом случае ваши мысли/страхи о себе и об окружающем мире постепенно привели вас в такое состояние. В приложении в конце книги вы сможете ясно увидеть, как это происходит.

Именно мысль, в конечном итоге, создает соответствующую ситуацию, и мы должны научиться решать эту ситуацию. Эта мысль принадлежит нам. Урок, который мы проходим, заключается в том, чтобы преодолеть ситуацию и разрешить ее, выйдя из нее более сильными и мудрыми. У меня вопрос к читателю:

Что вы предпочитаете — научиться справляться с ситуациями самому или все время искать палочку-выручалочку?..

А что, если таковой нет рядом?..

Если вы будете излишне часто возвращаться в мыслях к тому, что ваши проблемы порождены каким-то проступком, который вы совершили в одной из прошлых жизней, вы рискуете попасть в очередную ловушку. Человеку свойственно не помнить прошлые жизни или жизни своих предков, следовательно, наращивая эту мыслеформу, вы в какой-то момент можете почувствовать себя бессильным перед лицом проблемы. Вопрос о прошлых жизнях, на мой взгляд, праздный, в большинстве случаев лишь вуалирует стоящую перед человеком проблему, дезориентирует его и лишает силы учиться действовать самому. Законы этой жизни таковы, что вы можете решать в ней любые проблемы, неважно, где находятся их корни, и кто их породил. Действуйте, а помощь придет всегда.

Ситуации, в которые мы попадаем, это — уроки, которые мы должны пройти. Если мы применили недостаточно усилий, чтобы разрешить данную ситуацию, следовательно, она будет продолжаться и не уйдет из нашей жизни. Но как только урок пройден, тут же приходит помощь, и

ситуация разрешается. И она больше никогда не повторится. Начинается следующий урок. Это вам ключ, когда вы имеете дело с проблемами или с болезнью.

Принцип нашего взаимодействия с внешним миром можно было бы представить в виде ленты Мебиуса. Возьмите ленту бумаги и склейте ее, перевернув концы. Теперь, если вы поместите палец на внутреннюю поверхность и начнете двигать его по ней, то спустя некоторое время вы вдруг обнаружите, что находитесь уже на внешней поверхности. Не пересекая кромку, вы вышли на внешнюю сторону ленты! Когда это произошло? Вы не можете точно указать точку перехода. Если вы проделаете обратное, то окажетесь внутри. Никогда нельзя определить, когда мы начинаем переходить с внутренней поверхности на внешнюю и наоборот. Так, на мой взгляд, взаимодействуют внутреннее и внешнее. Так работает мысль, проявляясь изнутри наружу. У мысли нет границ, она одновременно присутствует и внутри нас, и снаружи, только в виде ситуации, проблемы, материальной формы. Исследуя внешнее, можно узнать, что происходит у человека внутри.

Однажды, после одной из лекций, ко мне подошла женщина и попросила помочь со следующей проблемой. Ее муж все время испытывал голод, даже сразу после того как вставал из-за стола, а иногда он вообще ничего не ел.

Если внешнее полностью и до конца отражает внутреннее, иначе говоря, если то, что находится у нас внутри, структурирует и оформляет события, которые происходят с нами во внешнем мире, значит, внутри у этой женщины должны были существовать соответствующие мысли, которые и породили эту ситуацию. Муж, как в зеркале, показывал этой женщине то, что находилось у нее внутри.

После того как я задал несколько вопросов, выяснилось, что эта женщина в детстве пережила блокаду и, соответственно, у нее было совершенно специфическое отношение к еде и к голоду. То есть, борясь в детстве за выживание, она сформировала внутри себя мощные мыслеформы, касающиеся пищи и голода. После того как я помог ей вывести эти мыслеформы из подсознания наружу и отпустить их, совершенно спонтанно она вдруг облегченно вздохнула и сказала: «Мне уже не жалко (когда едят мою пищу)». Чтобы проверить, не осталось ли у нее внутри еще каких-нибудь мыслеформ, которые могли бы смоделировать похожую ситуацию, я задал ей контрольный вопрос: «А что говорит ваш муж, вставая из-за стола?». Также спонтанно, не задумываясь, она ответила: «Я сыт». Поскольку внешнее отражает внутреннее, то возникшая в ней новая мыслеформа начнет творить с этого момента новую реальность, где муж будет чувствовать себя сытым.

К одной женщине должны были прийти гости. В то время у нее не было возможности приобрести достаточное количество продуктов, поэтому она очень волновалась, что всем может не хватить и гости останутся голодными и недовольными. Готовя пищу и накрывая стол, у нее была только одна мысль-мольба: «Хоть бы гости ели мало и остались сыты». По ее словам, когда гости пришли, они едва дотронулись до еды и все, как один, заявили, что сыты. Стол остался почти нетронутым.

Неправда ли, эта история очень напоминает известную историю о пяти хлебах?

Также мысль имеет свойства магнита. Ее действие как магнита нельзя пока замерить, но можно заметить, если внимательно наблюдать за ситуациями, которые с нами происходят. И если быть более определенным, то можно было бы сказать, что именно это магнитное действие мысли и есть та карма, которая всегда следует за нами. Пока в нас есть определенные мысли, они притягивают к нам вполне определенные ситуации, связанные с этими мыслями. Анализируя ситуации, в которые попадаем, мы можем понять, что находится у нас внутри, можем изменить мысли и убеждения, чтобы больше с нами такого не случалось.

Как же работает этот магнит?

Подобное притягивает подобное

Одна женщина хотела поменять работу. Пройдя мой семинар и научившись работать с мыслью, она конкретно определила для себя, чем бы хотела заниматься по-настоящему и каким условиям должна удовлетворять новая работа. Одним словом, она составила мыслеформу своей новой работы. На

следующий день к ней подошла совершенно незнакомая женщина и предложила работу, в точности отвечающую ее условиям.

Одна женщина рассказала интересную ситуацию, которая постоянно имеет место в ее жизни. У нее в квартире никогда нет горячей воды. Что бы она не предпринимала в попытках починить колонку, та через некоторое время опять выходила из строя. Мало того, когда женщина шла в баню, незадолго до ее прихода в бане заканчивалась горячая вода; когда она ехала в командировку, в гостинице, которую она бронировала для себя, горячая вода исчезала либо дня за два до ее приезда, либо в день ее прибытия.

Мы все прекрасно знаем законы физического мира, но часто не задумываемся, что законы физического мира полностью отражают законы мира духа. Они практически одни и те же. Как заряды одинаковой полярности собираются на одном полюсе, равномерно распределяясь по поверхности шара, так и в мире энергий определенная мысль притягивает к себе в чем-то или полностью похожую мысль, событие, проблему. Поскольку люди знали о существовании этого закона, в разных языках присутствуют такие похожие друг на друга поговорки, как: «яблоко от яблони не далеко падает», «рыбак рыбака видит издалека», «что посеешь, то и пожнешь» и т.п.

Имея определенные мысли о себе и окружающем нас мире, мы притягиваем конкретную ситуацию. Если мы боимся змей, змеи постоянно встречаются на нашем пути; если мы боимся попасть под машину, с нами вечно происходят какие-то неприятные ситуации на дорогах; если мы боимся, что нас обворуют или обманут, мы постоянно сталкиваемся с ситуациями, где нас обкрадывают и надувают.

Подобное притягивает подобное. Мысль, будь то страх, беспокойство или тревога, притягивает к нам ситуацию, где с нами происходит то, чего мы боимся больше всего. И наоборот. Если есть сильное, лишненное сомнений убеждение, что люди честны, оно притягивает к нам людей, которые никогда нас не обманут. Теперь понятно, почему в бизнесе так часто можно видеть обман? Подобное притягивает подобное.

Одна женщина рассказала мне, что с ней происходят странные вещи. Когда она идет по улице или входит в транспорт, ей на глаза вечно попадаются пьяные. В любом скоплении людей она всегда выделяет пьяных. Более того, если на земле лежит пьяный, — то, когда мимо него идут другие люди, он лежит спокойно, но когда проходит она, он протягивает к ней руку, прося о помощи. И это происходило десятки раз.

Первая мысль, которая пришла ко мне — у нее сильное неприятие алкоголиков и спиртного, а поскольку ее тело говорило мне, что у нее очень сильная энергия, значит, эта энергия и сформировала ту мощную мыслеформу, которая притягивала все эти ситуации.

Когда мы начали разбираться в причинах происходящего, оказалось, что она действительно на дух не переносит алкоголиков и спиртное. Но на пустом месте такое отношение появиться не может. Следовательно, у нее в прошлом должно было случиться нечто такое, что сформировало это отношение.

Необходимо заметить, что большинство из того, что мы имеем во взрослом возрасте, сформировалось в нашем детстве. В каждом из нас живет детский опыт, который формирует наше взрослое отношение к жизни. Парадоксально, но, будучи взрослыми, мы руководимся в отношениях с самими собой и внешним миром детским опытом. Он нами манипулирует.

Сначала женщина не могла вспомнить ничего, что бы породило такое отношение к алкоголизму. Однако после наводящих вопросов припомнила, что мать также ненавидела спиртное. Она-то и передала ей свое отношение к алкоголикам.

Наш анализ проблемы помог ей увидеть, что у нее есть очень сильное неприятие алкоголизма из-за наличия мощной мыслеформы, которая жила в ней уже много лет, моделируя ситуации, в которые она попадала. Именно мысль о неприятии алкоголизма привлекала к ней все эти ситуации. Это и был один из уроков, который она проходила долгие годы, — научиться терпимо относиться к этой стороне жизни и принимать и любить людей, какими бы они ни были. Для нее это был один из уроков

безусловной любви. Когда она это увидела и поняла, когда была готова смириться с этой стороной жизни, я уже смог помочь ей высвободить блок настолько, насколько она этого захотела. В результате, она перестала видеть пьяных на улице, они перестали приставать к ней, и ее жизнь стала намного спокойнее.

Когда вы научитесь принимать себя и других такими, какие они есть, вы решите практически все свои проблемы.

Завершая разговор о магнитных свойствах мысли, я бы хотел сказать несколько слов и о молитвах. Если рассмотреть внимательно, то молитва — это та же мысль, которая способна притягивать к себе ситуации. Повторяя много раз молитву, человек усиливает мыслеформу, пока она не начнет материализовываться или притягивать то, о чем он просит.

Почему же она не всегда работает? Потому что, во-первых, где-то внутри вы сопротивляетесь ее осуществлению — вы не хотите и не намерены (по-настоящему) впустить это в свою жизнь. Вы не открыты. Во-вторых, вы можете сомневаться, что у вас получится, а сомнение — это яд, разрушающий вашу мысль. В-третьих, молитва — это особое состояние души, а вы не можете поднять в себе это состояние, чем и ослабляете ее. В-четвертых, вы не можете распознать, когда к вам приходит то, о чем вы просите, и не принимаете его. Как так? Об этом речь будет идти ниже.

Безусловная любовь

Мы все проходим эти уроки, уроки, благодаря которым учимся принимать и любить безусловно себя и других людей. В конечном счете, все уроки жизни сводятся к одному — научиться любить безусловно. Это и легко, и трудно.

Меня часто спрашивают «Что это такое, безусловная любовь?». Прежде чем ответить на этот вопрос, необходимо понять, что такое условная любовь. Условная любовь — это когда мы любим условно — «если ты хорошо себя ведешь, ты мне нравишься, я тебя люблю», «если приносишь из школы пятерки, я тебя люблю», «если не обманываешь меня, я тебя люблю», «если приносишь домой много денег, я тебя люблю», «если не изменяешь мне, я тебя люблю» и т.д. Понятно? То есть условная любовь — это когда мы ставим условия, когда мы любим за что-то.

А можете ли вы принять человека таким, какой он есть?..

А хотите ли вы, чтобы вас принимали такими, какие вы есть на самом деле?..

Внимательно взгляните в себя, услышьте, как вы проговариваете эти условия. Многие из них сидят на подсознательном уровне. Но их можно увидеть из тех ситуаций, из тех проблем, с которыми мы встречаемся в жизни. Это послание нам от нас самих же — как мы не любим и не принимаем себя и как мы не любим и не принимаем своих близких. Всем нам, как воздух, необходима любовь, она необходима и нашим близким.

Безусловная любовь — это когда мы любим и полностью принимаем себя, это когда мы любим и принимаем близких и окружающих нас людей такими, какие они есть, а не такими, какими мы хотели бы их видеть. Не навязывайте им свои понятия о том, что надо говорить, как себя вести, как и что делать. В конечном итоге, все это показывает вам, каким бы вы хотели быть сами. Так становитесь такими! Не требуйте от других невозможного! У них свои задачи в этом мире. Они пришли в этот мир за собственными уроками, а не за вашими. Они пришли в этот мир проживать собственную жизнь, а не вашу, которая, как вы, возможно, говорите себе в минуты самооткровения, «не удалась» или «не совсем удалась». Не пытайтесь изменить мир, не изменившись сами. Не пытайтесь изменить ближнего. Именно так входит в нашу жизнь насилие. Благими намерениями вымощена дорога в ад! Измените сначала себя. Изменяясь, мы изменяем окружающий мир. Если мы изменимся, изменятся и окружающие, изменятся наша жизнь и наши близкие, которые связаны с нами очень тесными узами. Не сразу, имейте терпение, но это обязательно произойдет, ибо внешнее — это отражение внутреннего.

Безусловная любовь подобна той любви, которую испытывает женщина, родив ребенка и беря его в первый раз на руки. В этот момент она вся светится. Тогда становится понятным, что любовь — это

свет. Она любит своего ребенка всяким. Он не дает ей спать, иногда он делает ей больно, он пачкает пеленки, он отнимает время, но она любит его, любит безусловно. Но проходят месяцы, и на поверхность начинает выплывать условная любовь, постепенно вытесняя безусловную. «Если он спит спокойно и не кричит, я его люблю», «если он дает мне возможность заниматься домашними делами, я его люблю». Если же случается наоборот, в жизнь входят раздражение, гнев и другие негативные энергии, а они в свою очередь привлекают другие ситуации. Колесо кармы начинает свой бег. Внешнее отражает внутреннее. Подобное притягивает подобное.

Ненависть привлекает ненависть, любовь привлекает любовь. Только безусловная любовь способна исцелить человека и помочь ему реализоваться в жизни. Меня поразил один пример, связанный с безусловной любовью, очень показательный. Евангелистский проповедник из Финляндии рассказал об этом на проповеди. Это история его жизни. У него были брат, наркоман, живший в Нью-Йорке, и отец, который был алкоголиком. Это продолжалось очень долго, и он ничем не мог помочь им. В какой-то момент времени он понял, что такое безусловная любовь, впустил ее в себя. И, как пишут в книгах, «свершилось чудо». Брат излечился от наркомании, а отец бросил пить. Он понял, что любил их условно. Он понял, что любил мысли о них, а не их самих.

Другой пример, который произошел со мной. У нас у всех возникают проблемы в общении с собственными детьми. Нам всем что-то не нравится в их поведении. Однако мы даже не догадываемся, что наши дети отражают нас самих. Они отражают какую-то черту в нас, которая не нравится нам, за которую мы не любим себя, а иногда даже ненавидим. Но мы никогда не признаемся себе в этом, потому что это значило бы прямо и честно посмотреть на себя, на свое лицо. А оно бывает очень неприглядным. Поэтому мы надеваем всевозможные маски, лишь бы только не видеть правды и не показывать людям то истинное, что находится у нас внутри. Поэтому мы не любим, когда нам показывают нас самих же.

Помимо того, что мы передали детям наши собственные страхи и блоки генетически, помимо того, что они впитали из атмосферы дома наши убеждения — помимо всего этого мы наличием своих страхов, блоков, убеждений буквально провоцируем их. Они, как в зеркале, отражают нас самих. Наши мысли моделируют ситуацию, в которой они ведут себя подобным образом. Если вам что-то не нравится в других, следовательно, это присутствует в вас. Ищите. Подобное притягивает подобное. Внешнее отражает внутреннее.

Так вот, пример из собственной жизни. У моей дочери была одна плохая привычка. В определенных ситуациях она начинала вести себя так, как будто специально раздражала меня, что мне, естественно, не нравилось. Я пытался как-то справиться с этой ситуацией, пробовал урезонивать дочь, воспитывать, но это, конечно же, не помогало. Прежде чем менять других, измени сначала себя! В какой-то момент меня вдруг как прошибло, и я понял, что она подобным поведением хочет сказать мне что-то обо мне самом. Она отражает меня! (Интересно, почему до этого момента я был слеп?) И я пошел внутрь себя. Сначала я ничего не смог увидеть. Маска — «я-то не такой, у меня все нормально, это им надо меняться» — бывает очень сильной, и здесь нужно иметь большое желание узнать правду, честность и мужество увидеть себя таким, какой ты есть на самом деле. А это бывает очень больно.

И я увидел это. Я увидел, что во мне есть то, за что я не любил свою дочь. И я увидел то, за что я не любил и не принимал себя. Свет сознания осветил один из темных уголков моей души. Дальше мне только оставалось простить и принять себя таким, какой я есть на самом деле — не очень привлекательный процесс, особенно если учесть, что нам всю жизнь внушали, что мы должны (!) стремиться стать лучше. И это действительно должно быть так, но как мы станем лучше, если не увидим, какие мы есть на самом деле?

Когда это произошло, когда я увидел себя настоящего и простил, а это произошло в течение часа, моя дочь тут же поменяла модель поведения. Больше я никогда не видел в ней этой черты характера. Я изменился, она тоже изменилась вместе со мной.

Что означает принять себя таким, какой вы есть, и простить себя? На лекциях я обычно привожу следующий пример. Представьте себе, что ваш годовалый ребенок взял какую-то очень дорогую для вас вещь и случайно разбил ее. Ваши мысли, чувства и действия? А теперь представьте, что ваш

десятилетний сын или дочь сделали то же самое, только до этого вы сотню раз говорили им не трогать эту вещь? Ощущаете разницу? В первом случае вы смирились, простили ребенка — что с него возьмешь? — и приняли то, что есть. Вы приняли факт, вы приняли реальность такой, какая она есть. Во втором случае вы не хотите смириться с фактом, вы не хотите простить. Закройте глаза и представьте себе обе эти ситуации прямо сейчас, не откладывая дело на долгий ящик, и сравните чувства. Вы поймете, что такое простить и принять. Вы поймете, что такое принять ситуацию как данность. Человек не умеет прощать ни себя, ни других, поэтому я и привел пример с младенцем. Здесь еще живо чувство безусловной любви. Процесс прощения и принятия себя очень напоминает процесс раскаяния, покаяния и смирения. Все это должно идти от сердца, иначе ничего не произойдет.

Замечайте свое поведение относительно окружающих вас людей и близких. Замечайте, что вам не нравится в их поведении, что раздражает вас в нем. Это очередная ваша мыслеформа (убеждение, блок) поднялась на поверхность из подсознания и моделирует ситуацию, чтобы вы еще раз попытались пройти урок прощения и безусловной любви. И вы будете постоянно сталкиваться с этим, пока не пройдете урока. Если вам не нравится хамство, значит, либо оно присуще вам, либо в вас живет убеждение, что вы слабый человек и жертва. И в том, и в другом случае вы будете притягивать к себе ситуации, пока не поймете что-то определенное о себе и внешнем мире.

Да, то, что сейчас было сказано на первый взгляд не внушает оптимизма и любви к жизни. Но это только на первый взгляд. На самом деле все наоборот. Это, возможно, самая оптимистичная информация, которую вы получали в своей жизни. Для того чтобы двигаться вперед, необходимо знать, где мы находимся и что имеем на самом деле.

Как мы можем изменить себя, если не знаем, кто мы и что из себя представляем?.. Что нам тогда менять?..

Как мы можем духовно расти, если даже себе не признаемся, что способны на ложь и обман?..

Вы можете лгать» другим, потому что иногда бывает больно и опасно открыться людям. Они могут использовать это против вас. Они так же, как и вы, боятся этого мира и принимают меры, чтобы обезопасить себя. Просто каждый раз замечайте, как вы делаете это. Но не лгите себе. Информация, полученная из честного диалога с собой, это самая оптимистичная информация, которая может появиться в вашей жизни. Потому что свет сознания изгоняет мрак из наших душ. Это шаг к единству с самим собой, это шаг к единству с миром, это шаг к единству с Богом.

Кто из нас может сказать о себе, что он святой? Никто. Следовательно, надо учиться честно смотреть в себя и принимать себя такими, какие мы есть на самом деле. Нужно учиться любить себя такими, какие мы есть на самом деле. Как мы сможем сделать шаг к внутреннему совершенству, если не принимаем себя? Бегун, чтобы побежать вперед, должен оттолкнуться от земли. Так же и мы должны увидеть и принять то, что скрыто у нас внутри, чтобы начать движение вперед. Это и есть истинная любовь к себе. Иначе мы будем снова и снова загонять негативные стороны нашей личности глубоко внутрь, боясь честно посмотреть себе в глаза, и с нами опять и опять будут происходить ситуации, в которых мы будем страдать.

Имея дело с собственными масками, мы можем бесконечно «стремиться к совершенству», но никогда и ничего не изменится, пока мы не увидим себя истинными.

Научившись понимать и принимать себя, научившись любить себя, мы научимся понимать, принимать и любить других людей. Это и есть любовь и сострадание к ближнему.

Как мы можем полюбить другого человека, если не знаем, как любить себя?..

Как мы можем помочь другому человеку, если не сумели помочь себе?..

Как мы можем дать ближнему то, чего не имеем сами?..

Как мы можем понять, что нас любят, если не знаем, что такое любовь и уважение к себе?..

Блоки

Наши уроки жизни записаны в нас в виде энергетических блоков. Блоки — это те мысли, убеждения, страхи, которые создают в нашей жизни проблемы, повторяющиеся ситуации и болезни, это то, что мешает нам действовать эффективно в этом мире. **Блоки — это то, чего мы не знаем об этом мире, что должны понять и чему должны научиться.** Мы получаем блоки от наших родителей генетически в виде страхов и болезней. Кроме того, мы сами формируем блоки, еще в детстве, попадая в те или иные ситуации, чтобы потом всю оставшуюся жизнь проходить уроки, которые сами себе задали. Так или иначе, это наша карма, с которой мы должны работать в этой жизни. Например, если вы все время встречаетесь с ситуацией, где вас обманывают, этот обман существует в вас самих, и вам необходимо увидеть его и научиться доверять себе и людям. Попадая в одну и ту же ситуацию множество раз, мы учимся.

Мы сами, перед тем как родиться, выбираем свой пол, семью, класс, место, страну, время. Я не говорю уже о том, что мы приносим с собой из других жизней. Все это формирует неповторимый рисунок наших блоков, с которыми мы имеем дело всю оставшуюся жизнь, стараясь разрешить поставленные перед собой задачи. Именно мы, и никто другой, ответственны за то, что с нами происходит, за проблемы, которые имеем в своей жизни. Очень легко свалить вину на родителей, соседей или кого-то другого за свои неудачи, но, тем не менее, действовать подобным образом значит помещать себя в ловушку, в порочный круг, из которого нет выхода. Ибо, обвиняя кого-то в своих проблемах, мы не действуем, мы лишаем себя силы и возможности решить данную проблему. А теперь, как всегда, у меня вопрос:

Если мы пришли в эту жизнь проходить какие-то уроки и мы их сами себе задаем, можем ли мы задать самим себе неразрешимую задачу?..

Есть ли в этом смысл?..

Итак, блоки — это то, что мы не знаем о внешнем мире. Или то, что должны узнать о внешнем мире. И здесь опять-таки создается очень интересная ситуация. Почему действия врачей очень часто оказываются неэффективными, почему мы продолжаем болеть, несмотря на пройденный курс лечения? Потому что мы не изменили своих мыслей о себе и окружающем мире, мы не прошли урок до конца. Если у нас болит печень, то зачастую лечение ни к чему не приводит, потому что мы не изменили взгляда на мир. Проходят годы, и печень снова начинает болеть. В печени сосредотачивается гнев. Гнев имеет разную основу; чтобы избавиться от него, необходимо научиться любить и радоваться жизни. Тогда гнев уйдет, и печень перестанет болеть.

Почему действия тех, кто лечит с помощью биополей, часто оказываются неэффективными? Почему проходит некоторое время, и люди вновь обращаются с той же проблемой, но уже к другому экстрасенсу? По той же самой причине — они не поняли, какой урок должны были извлечь из существующей ситуации или болезни. Они не поняли конкретного послания, которое несет для них данная ситуация или болезнь.

Эту ситуацию можно рассматривать как безнадежную, но не торопитесь. Ниже будут даны методы, как понять происходящее с вами. Главное в данной ситуации — это то, что ни врачи, ни экстрасенсы, ни сам Бог не решат за вас ваших проблем. **Только вы сами можете решить свою проблему.** Так устроена вселенная, таковы ее законы. Вы и только вы сами можете разобраться с собственными проблемами, а люди помогут вам, когда вы приложите достаточно усилий для этого. Помните? Если у вас хватило сил создать данную проблему или болезнь в своей жизни, то у вас есть силы избавиться от нее. Если вы прикладываете нужные усилия, тогда вселенная делает вам шаг навстречу в виде врачей или экстрасенсов или кого-то еще, кто помогает вам понять что-то о себе и окружающем мире. Тогда блок сам собой растворяется, и либо вы продвигаетесь к выздоровлению, либо данная проблема или ситуация уходит из вашей жизни.

Каждый блок — это учебный класс. Мы что-то должны понять о себе и мире. Поэтому хождение по врачам и экстрасенсам вещь полезная в смысле временной меры, всю остальную работу вы должны будете проделать сами.

Кстати, тем, кто работает с полями, можно было бы задать следующие вопросы:

Общеизвестно, что поле человека состоит из нескольких слоев ауры.

Какие уровни ауры вы видите, и с какими уровнями ауры вы работаете?

Вы вывели блок, скажем, со, второго уровня ауры, а что с остальными уровнями?..

Ведь блок отражается на всех уровнях, и чтобы полностью исцелить человека, надо уметь работать на всех уровнях, включая физический.

Так на каких уровнях ауры вы работаете?..

Исцеляете ли вы больного полностью?..

И еще один момент. Есть два уровня ауры, над которыми властен сам человек. Это седьмой и третий. И это обнадеживает — в том смысле, что раз это существует, следовательно, в каждом из нас заложено все необходимое для решения проблем. На седьмом уровне записаны наши мысли и концепции о строении мира и наших с ним взаимоотношениях. С этого уровня ошибочные убеждения типа «каждый сам за себя», «я выше всех», «мой удел в этой жизни — страдания», «я боюсь действовать», «у меня ничего не получится», проникают на другие уровни ауры, формируя в них блоки и, в конечном итоге, вызывая в физическом теле соответствующие болезни. Читая приложение в конце книги, вы поймете, как это происходит.

Анализируя свои мысли, вы можете активно работать с этим уровнем, заменяя старые убеждения новыми. Ваша жизнь будет меняться вместе с ними, становясь гармоничнее и полнее, а болезни навсегда оставят вас. В конце концов, вы придете к убеждению, что вы с миром едины. Тогда приведенная в начале этой книги формула полностью воплотится в жизнь, и вы соединитесь с Первоисточником.

Третий уровень ауры — это уровень логического ума и чувств. Здесь человек использует дуальное видение или, если хотите, дуальное мышление, которым особенно охотно пользуется ребенок, формируя убеждения относительно себя и своего места в мире.

Чтобы стало яснее, давайте посвятим несколько строк объяснению, что такое дуальное видение мира. Если вы возьмете в руки карандаш, то увидите, что у него два конца. Если вы внимательно всмотритесь в окружающий мир, то заметите, что все в этом мире имеет свою противоположность. Человек, как правило, не замечает противоположностей и не объединяет их в себе, — что является нашей конечной задачей, — но застревает в одной из них, фиксируясь на своих чувствах и мыслях типа «плохо или хорошо», «выигрыш или проигрыш» и т.п. В связи с этим я хотел бы привести одну старинную китайскую притчу.

У одного крестьянина был сын. У него был горб (оценка «плохо»). У других семей тоже были сыновья. Все они росли нормальными, здоровыми детьми («хорошо»). Пришла война, всех молодых и, здоровых мужчин стали забирать в армию. Во всех семьях царило горе («плохо»), а у этого крестьянина в семье царило счастье («хорошо»). Как-то его сын пошел пасти лошадей, и одна из лошадей потерялась («плохо»). Он пошел искать ее и нашел еще пять, не принадлежащих никому лошадей («хорошо»). Начал объезжать одну из них, упал и сломал ногу («плохо»)… И так можно продолжать бесконечно.

Мораль сей басни такова, что это мы своим логическим умом приписываем событиям ту или иную оценку и привязываемся или, если хотите, заикливаемся на ней. На самом же деле, любое событие, которое случается с нами в жизни, имеет две стороны. Но мы не видим этого, предпочитая выбирать и жестко придерживаться одной из оценок, в зависимости от склада нашего ума. На мой взгляд, именно такое свойство ума и приводит к той боли и страданиям, которых с лихвой хватает нам в жизни. Вывод: избавляйтесь от однобокого взгляда, старайтесь увидеть другие стороны, принимайте вещи или людей такими, какие они есть.

Но возвратимся к нашей основной теме. Выводы ребенка об этом мире носят дуальный характер, они очень конкретны, недвусмысленны и по большей части негативны, поскольку ребенок в свои годы практически беззащитен и не в силах противостоять давлению мира взрослых. Его часто унижают,

подавляют его инициативу, контролируют его действия. Не трудно представить себе, какие убеждения формируют в себе дети об этом мире. Именно эти сформированные в детстве с помощью дуального мышления убеждения определяют нашу жизнь уже в качестве взрослых людей. Иными словами, будучи взрослыми, мы в своих выводах и поступках опираемся на свой детский опыт, который лежит в подсознании. Только подвергая сомнению шаблоны дуального мышления, можно высвободить блок с этого уровня.

Что означает «подвергнуть сомнению»? Это означает поставить под сомнение все критерии, которыми вы пользуетесь в своей жизни, задавая себе вопросы «а действительно ли это хорошо?», «а действительно ли то плохо?» В идеале, было бы полезно подвергнуть сомнению все свои знания, выкинуть их и, используя уже взрослый ум, начать заново строить мировоззрение, опираясь на конкретный опыт настоящей жизни, на то, что происходит с вами сейчас. Тогда детские шаблоны частично или полностью потеряют власть над вами, и вы почувствуете себя более свободными в принятии решений.

Только в результате сознательных усилий самого человека разобраться со своими проблемами на этих двух уровнях происходят перемены. Здесь становится очевидной та важная роль, которую должны играть в нашей жизни, психологи, психоаналитики, духовные наставники и учителя.

Следовательно, настоящий целитель должен обладать и знаниями классической медицины, и знаниями работы с полями, и знаниями психоаналитика. Кроме того, он должен быть духовным наставником. Только объединяя все эти знания, можно вылечить человека полностью, так, чтобы болезнь или проблема не вернулась снова.

В связи с последним замечанием, я хотел бы дать читателям необходимую информацию как узнавать, кто ваш учитель. Прежде всего, ваш самый главный учитель — это вы сами. Будда в свое время сказал: «Будьте сами себе светильниками, не полагайтесь на авторитеты». Вы сами лучше всего знаете, что вам надо. Следующими нашими учителями являются те, с кем мы живем, кто нас окружает. Наши болезни и ситуации, в которые мы попадаем, также становятся для нас учителями. И, наконец, нашим учителем может быть человек, которого мы выбрали себе в духовные наставники.

Какими качествами он должен обладать? На Востоке всегда считалось, что только тот человек, который преодолел свое эго, может считаться учителем.

Какими признаками должен обладать этот человек? Настоящий учитель никогда, никогда не будет подчинять вас своей воле. Свобода воли, свобода выбора есть суть человеческого существа, это его право от Бога. Все во вселенной подчиняется этому закону. Когда вы видите, что вас заставляют подчиниться каким-то правилам, которые вы не приемлете, когда наставник не уважает и не принимает вашей индивидуальности, не оставляя за вами свободу выбора следовать или нет его предписаниям, он действует от своего эго, опираясь на жажду повелевать, на желание власти над другими людьми.

Я часто слышу от женщин: «Ах, как мне надоело быть самостоятельной! Хочется спрятаться за кого-нибудь и ни о чем не думать». Как только вы начинаете так думать, рядом с вами может появиться человек, мужчина или «учитель», который подчинит вас себе. Ваш дух будет пойман, и ни о каком развитии уже не будет идти речи. Вы будете проживать чужую жизнь, а не свою, жить чужими взглядами и мыслями. Вы перестанете развиваться как человеческое существо. Смысл жизни заключается не в том, чтобы следовать чужим указаниям или слепо зависеть от чьей-то воли и прихоти, которые часто обряжаются в благонравные одежды, а в том, чтобы найти свою собственную правду и идти своим собственным путем.

А как часто вы подчиняете кого-то своей воле?..

Как часто вы стремитесь взять верх над кем-то, чтобы он или она действовали в ваших интересах?..

Если вы ответили себе, что этого не бывает никогда, следовательно, вы делаете это всегда, но прячете этот факт за маской «любви к ближнему».

Так что же мы должны понять о себе и внешнем мире? Вечные истины, о которых говорится в каждом серьезном учении.

Именно блоки-страхи стоят между нами и этими истинами. Наши классные комнаты. Они забирают у нас силы, они же являются источниками нашей силы. Ибо, преодолевая их, мы накапливаем силу и решимость действовать, и приближаемся к совершенству. Как штангист, делая множество подходов, накапливает энергию; как женщина, решая повседневные задачи, стоящие перед семьей, учится терпению и набирает силу; как математик, решая теоремы, приобретает опыт решения задач и, тем самым, развивает себя. Таким образом, блоки — это бесценная вещь, которую мы имеем, которую мы создали, чтобы накапливать силу, чтобы преодолеть разделенность с внешним миром. Блоки есть сама сила, но мы верим в силу, которая во вне, хотя истинная сила в нас. Просто эта сила должна быть развита ежедневными подходами к жизни. Не прятаться от сложностей жизни, не замыкаться в одиночестве, а идти на проблемы, снова и снова пытаюсь решить их. Убегая от них, мы убегаем от собственной силы. Мы либо хотим все сразу заполучить и ненавидим время, которое должны на это потратить, либо не верим в свои силы. И у нас два выхода: либо склонить голову и позволить жизни сломать себя, либо начать решать проблемы самим. Выбор за вами.

Как заглянуть в себя? Как узнать, что с вами происходит? Существует масса методов, как это можно сделать. Ниже я опишу вам один из таких методов. Это вопросы, которые вы можете задавать себе, чтобы поднять блоки на поверхность сознания, чтобы потом иметь с ними дело.

Три магических вопроса

Почему?

Итак, жизнь преподносит нам то, что имеется у нас внутри. Внешнее отражает внутреннее. Мы не принимаем боль, мы не принимаем провалы, мы не принимаем все «неприятные» ситуации, которые с нами происходят, лишаясь таким образом возможности разрешить их. На самом же деле жизнь прекрасна и удивительна. Законы, по которым построена наша жизнь, позволяют нам узнать то, что происходит у нас внутри. Самым кратчайшим путем к нам поступает информация о том, куда идти и что необходимо решать в первую очередь.

Блоки очень легко обнаружить, анализируя мысли и чувства. Напоминаю, что мысли и чувства притягивают к себе вполне определенные ситуации. Если у вас есть какие-то мысли и чувства по поводу того, что происходит с вами, следовательно, какой-то из блоков поднялся из подсознания на поверхность. Значит, с ним надо работать, ибо он готов к решению. Как? Это будет показано ниже, когда мы будем рассматривать Метод Обретения Внутренней Силы. Другой подход — это смотреть на ситуацию и задавать себе вопросы.

Первый вопрос, который вы должны задать себе — «ПОЧЕМУ?». Почему со мной это произошло? Что я должен/должна понять из данной ситуации?

Давайте рассмотрим это на примере. Допустим, складывается все время одна и та же ситуация: «мне все время грубят на работе/дома, не считаются с моим мнением».

Почему?

Потому что начальник/жена/муж такие. Они никогда и никого не слушают.

Почему они не слушают вас?

Потому что я не могу постоять за себя, объяснить им как следует, что мне надо.

Почему? Не знаю.

Это не ответ. Почему?

Ну, потому что так получается.

Вы следите? Началась игра в «кошки-мышки».

Какая-то часть внутреннего я человека не желает прямо отвечать на вопрос и начинает уходить.

Почему?

Не знаю. Идите вглубь себя и спросите себя честно, почему так получается.

Человек начинает задумываться. Начался честный анализ себя.

Ну, наверное, я слабый/слабая.

Почему?

1. Не знаю.

2. Наверное, потому, что боюсь сказать открыто, что мне надо.

Здесь уже можно было бы остановиться. В первом случае, человек соприкоснулся со стенкой внутри себя. Он ее чувствует, хотя не может описать конкретно. Это тоже результат — почувствовать нечто внутри себя, в которое вы упираетесь. С этим уже можно иметь дело! Задавая себе дальнейшие вопросы, вы сможете разворошить свое подсознание и вывести интересующий вас блок на поверхность.

Во втором случае, человек назвал конкретный страх — страх открыто заявить о себе, о своих нуждах. Страх определен! Как только свет сознания проливается на какой-нибудь страх, он начинает растворяться. Самое главное — это увидеть его и определить.

Существует множество методов работы с собственными страхами.

Один из них — идти на этот страх, имея с ним дело в каждый момент своей жизни. Это удел действительно сильных и волевых людей. Не спешите давать себе низкую оценку из-за того, что у вас мало силы воли. У «сильных и волевых» людей свои, не менее сложные и серьезные проблемы в жизни. У них, как правило, все прекрасно на внешнем плане, но взаимоотношения в семье далеко не лучезарные.

Другой — каждый раз, попадая в подобные ситуации, видите, чувствуйте страх, давайте ему течь. Как? Вы прекрасно знаете это. Просто чувствуйте его и отпускайте, отсоединяйтесь от него, давайте ему подниматься и утекать из вас. Постепенно, с каждым разом его будет оставаться все меньше и меньше, а вы будете чувствовать себя все увереннее. Не прячьтесь от ситуации! Не уходите от нее, но присутствуйте в ней до конца или до того момента, пока можете выдержать. И если вы будете сбегать от ситуации, **видьте, как вы сбегаете от нее.** Это ваш ключ к разрешению любой возможной ситуации — всегда присутствовать при том, что вы делаете.

Если вы сбегаете — видьте, как вы сбегаете. Если вы обманываете — видьте, как вы обманываете. Если вы лжете, видьте, как вы лжете. Если вы чувствуете себя неприятно в какой-то ситуации, видьте, как вы чувствуете себя неприятно.

Человек, попадая в подобные ситуации, обычно предпочитает оправдываться или уходить в себя, чтобы только не видеть, что происходит. Это самая главная наша ловушка — не хотеть видеть, что происходит. Пока мы не начнем смотреть правде в глаза, ничего в наших жизнях не произойдет. Мы будем вертеться по заколдованному кругу, поистине заколдованному. Отметьте себе, что происходит, и через некоторое время вы увидите результаты. Вы начнете меняться, становиться сильнее.

Вас пугают такие вещи, как обман, ложь, предательство, страх и другие отрицательные качества человека? Поверьте мне, в них нет ничего страшного и аморального. Вы вырабатывали эти качества в течение всего детства, чтобы защититься от давления внешнего мира, чтобы получать от этого мира то, что вам хочется. Всем нам, будучи детьми, приходилось идти на обман, чтобы получить что-то от мира взрослых или не быть наказанными. Они контролировали нас и заставляли делать то, что им хотелось. А сейчас вы контролируете своих детей. Я не встречал еще ни одного человека, который был бы полностью идеален, хотя не сомневаюсь, что такие люди есть. Это говорит только о том, как много нам надо работать над собой.

Социальная мораль осуждает отрицательные качества человека. Вы стремитесь спрятать эти свои качества. Вы прилагаете усилия, чтобы соответствовать нормам морали. Вы надеваете маски. А маски, в конечном итоге, это тоже ложь. Но, пряча отрицательные качества от общества, вы прячете их и от

себя, потому что они «постыдны». Вы лишаете себя возможности действовать и преодолевать свои пороки. Вы никогда не сможете стать лучше и изменить свою жизнь, если не увидите их и не станете работать с ними. Вы можете лгать людям, нося всевозможные маски, но никогда, никогда не лгите себе. Честно смотрите на себя, и тогда ваша жизнь изменится, вам больше не надо будет прятаться, и вы обретете свободу.

Если честно посмотреть на себя, вы увидите, что устали носить все эти маски. Где-то глубоко внутри себя вы знаете, что это не вас любят люди, а ваши маски. И это еще больше осложняет вашу жизнь, ибо взамен настоящей любви, которая так необходима нам всем, вы получаете суррогат.

Что вы предпочитаете: чтобы вас любили таким, какой вы есть на самом деле, или чтобы вас любили за то, что вы поступаете так, как это нравится окружающим?..

Все люди, которым я задавал этот вопрос, единодушно отвечали: «Мы хотим, чтобы нас любили такими, какие мы есть на самом деле». Следовательно, необходимо идти навстречу этой естественности, не предавать себя, иметь дело с собой таким, какой вы есть на самом деле. Это значит честно смотреть на себя, видеть, что вы делаете, и не осуждать себя, не обвинять, а говорить нечто вроде: «Ого! Что я в себе обнаружил/обнаружила! Никогда бы не подумал/подумала. Ну что ж, будем что-то делать с этим». Мне кажется, другого пути нет. Загонять внутрь отрицательные качества или винить себя в них значит никогда не решить их.

И этот процесс работы с собой разовьет в вас такое ценное качество, как сострадание. Когда вы сумеете увидеть в себе негативные стороны, когда вы начнете с ними работать, выпуская их наружу и давая им течь, когда вы обнаружите скрывающиеся за ними страхи, боль перенесенных в детстве унижений, обид и непонимания, вы начнете понимать этот мир, людей, живущих в нем, и боль, которая живет в людях. И в вас проснется сострадание и любовь к ближнему.

А что будет, если?..

Если мы хотим стать такими, какие мы есть на самом деле, то это самый универсальный вопрос, который мы должны задавать себе.

А что будет, если я открою свое истинное лицо людям?

Чувствуете холодок, спазмы или чувство неприятия внутри себя? Это начал шевелиться страх. Это отлично! Имейте дело с ним! Дайте ему подняться и течь и смотрите на все это, не сбегая.

Из моего опыта работы с людьми и самим собой я вынес, что все люди имеют внутри себя одно и то же. С небольшими нюансами. Вы хотите быть честными, благородными, сильными? Увидьте свои негативные стороны, честно посмотрите на них. Это начало вашего пути к внутренней свободе. А это приведет к внешней свободе. Внешнее отражает внутреннее.

Этот же универсальный вопрос вы можете задать себе и в любом другом случае, когда захотите освободиться от какого-то страха внутри себя.

Я не могу действовать эффективно.

А что будет, если я начну действовать решительно?

У меня не ладятся отношения с женщинами/мужчинами.

А что будет, если я подойду первым/первой и заговорю?

Этот вопрос поднимает глубинные подсознательные страхи, он начинает их двигать и поднимать на поверхность нашего сознания. Здесь они оформляются в слова и чувства. Если это не произойдет сразу, повторите этот вопрос на следующий день или через день. Рано или поздно страхи или негативные эмоции начнут сдвигаться.

У каждого человека процесс выведения блока на сознательный уровень проявляется по-разному. Одни замрут, и им будет больно где-то внутри, других может начать тошнить от неприятия ситуации. Третьи будут чувствовать гнев и агрессию. В последнем случае будьте осторожны, давая этому блоку

вытекать наружу. Постарайтесь, чтобы эта агрессия не повредила окружающим вас людям. Наша реакция на страхи и блоки очень разнообразна. Но в любом случае необходимо давать этим страхам течь, отпуская их.

И еще совет. Дозируйте время нахождения в своих страхах и блоках. Редко, когда блок может выделиться быстро, за один раз. Обычно требуется несколько подходов. Длительное нахождение внутри своих страхов может воздействовать разрушительно на ваше здоровье. Вы можете заболеть. Поэтому будьте осторожны и помните: постепенность и естественный подход — лучший метод работы с собой. Если форсировать выведение блока, он может оторваться и уйти обратно в подсознание, а тогда его будет труднее оттуда вывести. Придется ждать соответствующую ситуацию.

Иногда один блок может выходить полгода или год и даже больше. Ваши мысли и ситуации, в которые вы будете попадать, подскажут вам, когда снова начинать работу с этим блоком. Хочу вас здесь успокоить. Когда вы начинаете работу над определенным блоком, вы постепенно выходите из-под его влияния. Ситуации, которые вас ждут, будут куда более мягкими — другое дело, когда этот блок сам создает ситуацию, чтобы преподать вам урок. Будьте внимательны к ситуациям, и они подскажут вам, какой блок стоит на поверхности. Вопрос «что я должен/должна понять из этой ситуации?» обязан постоянно присутствовать в вас. Помните, блоки — это уроки, которые мы пришли изучить на этой земле, и они никогда не выйдут, то есть проблема или болезнь никогда не разрешится, пока урок не закончен.

И еще одна обнадеживающая для вас информация. Боль и страдания всегда будут сопровождать нас в той или иной мере, просто после определенной ступени вы уже не будете относиться к ним, как к таковым. Вы просто научитесь не замечать их или сразу распознавать их характер. Это не программирование вас на боль, а это факт, с которым надо смириться.

Когда человек накапливает блоки, болезни естественно следуют за ним, показывая, что ему необходимо понять о себе самом и окружающем его мире. В таблице, помещенной в конце книги, приводятся причины происхождения болезней и некоторых проблем в жизни. Когда человек освобождается от блоков, он может заболеть, а может, и не заболеть — как правило, он не болеет. Но боли, более или менее интенсивные, будут всегда сопровождать высвобождение блока. Иногда это легкая тень боли.

Постепенность в высвобождении блока существенно снизит страдания от его выхода. Существует даже специальный термин: «священные боли», который показывает, что, когда организм изменяется, появляются боли. Поскольку наши страхи, блоки, убеждения записаны в нашем теле, как в компьютере, то выход их обязательно будет сопровождаться изменениями в организме, как это было, когда они записывались в него.

Если мы не будем работать над собой, мы будем болеть, поскольку блоки, изменяя ткани, выходят на поверхность в виде той или иной болезни. Это очень легко продемонстрировать на следующем примере. Если в ауре присутствует блок, то через это место в теле человека не течет энергия. Если через какое-то место в организме не течет энергия, в это место не подается достаточное количество крови. Клетки в этом месте не обновляются, как это было бы в случае со здоровым организмом. В этом месте начинается изменение тканей, что приводит, в конце концов, к дисфункциям в данной области. Когда изменения заходят слишком далеко, на поверхность выходит болезнь.

Когда человек начинает работать с собой, блоки начинают уходить, и организм в той области, где был записан блок, начинает восстанавливаться. Иногда это сопровождается болью. Но мы будем чувствовать, что это не болезнь, а благо.

А как должно быть?

Третий и последний магический вопрос также помогает нам иметь дело с самими собой, помогает нам понять самих себя, правда, он больше имеет дело с нашими убеждениями.

Мы формируем убеждения с самого детства. Они складываются из того, что мы слышим от родителей, в школе, узнаем из средств массовой информации и т.д. Наши убеждения невидимо

управляют или, мне больше нравится слово, манипулируют нами, как роботами. Мы действуем тем или иным образом, даже не сознавая, почему мы делаем это. Мы притягиваем к себе те или иные ситуации, даже не понимая, почему мы оказались в них. Ниже мы рассмотрим способ замены своих убеждений. Здесь же я хотел бы показать, как лишать убеждения силы с помощью вопроса. «А как должно быть?».

Но сначала ответьте, пожалуйста, на вопросы:

Если мы сформировали свои убеждения под влиянием окружающего мира, то каково наше истинное лицо?..

Какие мы на самом деле?..

Какие мы настоящие?..

Вопрос «А как должно быть?» ставит нас непосредственно перед нашими страхами и убеждениями. Чтобы лишить страх/убеждение силы, надо поставить себе этот вопрос, привнеся в него сомнение. Как это происходит? Например, вы — мужчина, и вы говорите себе (услышьте, как вы себе это говорите!), что жена должна делать то-то и то-то по дому, потому что она женщина и ей это положено — женщины в тех или иных ситуациях должны вести себя определенным образом. Все вышесказанное уже было ответом на вопрос «А как должно быть?». Теперь же вступает в силу сомнение:

Да? Ты это серьезно так считаешь? Ты думаешь, что все должно быть, как ты считаешь?

Да. Потому что так устроено общество.

Ты считаешь, что общество устроено идеально?

Нет.

Тогда почему ты считаешь, что так должно быть?

И обратная ситуация. Например, вы женщина, и на вопрос «Как должно быть?» вы отвечаете, что муж должен зарабатывать и приносить деньги домой.

Да? Вы это серьезно? Кто это вам сказал?

Он должен кормить семью.

Но если вы примените силу, выйдет ли из этого что-нибудь хорошее?

Нет.

Следовательно, необходимо поменять свои убеждения и иногда меняться ролями.

Когда вы ссоритесь из-за того, что кто-то не сходил в магазин, задайте себе этот вопрос: «А как должно быть?», — и поставьте ответ под сомнение. Очень, очень много раздражения, гнева и агрессии уйдет из вашей жизни. Вместо насилия и принуждения, в вашу жизнь войдет добровольное сотрудничество.

Вы можете возразить, что на меня сядут и поедут, если я не буду настаивать на своем. А вы попробуйте. И помните, вы притягиваете к себе то, что думаете.

Часть II Овладение психической энергией

Метод Обретения Внутренней Силы

Мы уже говорили о том, что вы можете сделать свою жизнь такой, какой вы хотите ее видеть. Все, что вы имеете на данный момент в своей жизни, является результатом ваших мыслей. Иными словами, вы имеете сейчас в жизни то, о чем вы думали, сознательно или подсознательно, день назад, два дня, месяц, год или десять лет назад. Вы сейчас читаете эту книгу. Вы думали о том, чтобы ее купить — неважно, сколько вы об этом думали, но вы думали и вы купили ее. Вы думали и хотели переехать в новую квартиру, и вы переехали. Вы думали или боялись, что вас оставят, и сейчас вы одни, или останетесь одни, если не измените своих мыслей и не освободитесь от страха одиночества. Подобное притягивает подобное. Вы можете изменить свою жизнь в любой момент, если измените свои мысли. Вы можете начать менять жизнь прямо сейчас. Через некоторое время, возможно, очень скоро, вы получите результаты ваших новых мыслей на физическом плане.

Если же этого не происходит, следовательно, где-то на подсознательном уровне есть сопротивление — вы не хотите, чтобы это вошло в вашу жизнь. Начинайте исследовать себя, и вы найдете ответ, где кроется неприятие новой действительности.

Одна женщина очень хотела продать машину, она ей была просто не нужна. У нее уже были покупатели, которые несколько недель ждали, когда она все подготовит для продажи. Наступил день, когда они приехали за машиной. Но как только они выехали за ворота, этой женщине стало безумно жалко свою машину, ей было жалко расставаться с ней. На следующий день покупатели позвонили ей, сказав, что не берут машину.

Один мужчина захотел купить новую машину взамен старой, подержанной. Старой было пятнадцать лет, а он хотел бы купить машину, которой было бы три-пять лет. Однако, как он ни старался, он никак не мог найти деньги на эту покупку. В какой-то момент он осознал, что-то мешает ему это сделать. Когда он проанализировал, что происходит, то понял, что, образно говоря, меняет шило на мыло. Двигатель старой машины и вся ее ходовая часть были почти новые — им было всего около двух лет, — старым был лишь корпус. Разница заключалась лишь во внешнем виде. И он понял, что уже обладает новой машиной и ничего больше ему не нужно. Это и было принятие новой реальности.

Метод Обретения Внутренней Силы представляет собой конкретный метод работы с психической энергией, энергией мысли. Если говорить о корнях происхождения этого метода, то они берут начало на Востоке, а конкретно в Тибете, который славен своими знаниями возможностей человека и методов работы с мыслью. Когда в конце пятидесятых годов китайцы захватили Тибет, ламы из монастырей разъехались по всему свету, неся знания в разные страны.

Этот метод помогает научиться изменять мысли и наполнять их энергией, чтобы они могли накопить силу и вытеснить старые шаблоны. Научившись изменять мысли, вы получаете в руки ключ к своей жизни. Овладение мышлением является одним из этапов нашего духовного роста, одной из задач, которые мы должны решить на земле.

В своей жизни вы уже не раз прибегали к этому методу. Каждый из нас в той или иной мере использовал этот метод, чтобы решить свои проблемы. Но вы пользовались им интуитивно, не зная, что учитесь работать с собственной мыслью. Вы поймете это, когда мы приступим к описанию метода. Наступило время научиться пользоваться им сознательно, используя мощь психической энергии как можно полнее.

Перед тем как перейти непосредственно к методу, я хочу еще раз возвратиться к слову «страх». Некоторые люди, особенно мужчины, предпочитают заменять слово «страх» на такие слова, как «беспокойство», «тревога», «убеждение» и т.п. В конечном итоге, все это игра в слова, бегство от проблемы. При глубоком самоисследовании мы все равно выйдем на такое базовое понятие, как страхи

— страхи относительно собственного выживания, страхи относительно своего благосостояния, потери достоинства и так далее. Не бойтесь назвать проблему прямо, это очень поможет в работе с ней.

Весь процесс работы с мыслью делится на два этапа:

1. Работа с собственными страхами — выявление и нейтрализация страхов в той области жизни, в которую вам хотелось бы внести изменения.
2. Материализация мысли на физическом плане.

1. Работа с собственными страхами

Во внутреннем диалоге с самими собой мы редко используем слово «страх». Чаще всего страхи заявляют о своем существовании в виде определенных мыслей, которые мы говорим себе и которые касаются оценки себя, окружающего мира или причин, почему мы не хотим действовать. Сначала, как правило, идет болтовня ума в виде каких-то жалоб, обвинений, просто бессвязных мыслей. Если вы прекратите эту болтовню, будете честными с собой и всерьез заинтересуетесь, что за ней стоит, вы выйдете на конкретные мысли, которые в какой-то мере будут отражать ваши страхи. Это похоже на айсберг, у которого верхняя часть скрыта туманом — это болтовня нашего ума. Если расчистить туман, откроется надводная часть — это ваша мысль. Но главный страх скрыт под водой — в подсознании. Поймав себя на той или иной беспокоящей вас мысли, вы можете определить по ней один из ваших базовых страхов. На него можно выйти с помощью вопросов «Почему?» и «А что будет, если?..» и дальше работать с ним, либо отпуская его, либо используя данный метод. При помощи Метода Обретения Внутренней Силы вы как будто срезаете верхушку айсберга, что позволяет подняться на поверхность сознания следующей части подсознательного страха. Так вы постепенно приблизитесь к основанию. Чтобы освободиться от страха, необходимо приложить некоторые усилия, но пусть вас это не смущает. Уверяю, результаты превзойдут все ожидания. Страх и связанные с ним ситуации и проблемы навсегда уйдут из вашей жизни.

Ограничивающие убеждения — это мысли, которые препятствуют нашим действиям в этом мире и которые фактически являются блоками-страхами. Такие мысли присущи всем людям без исключения. Это похоже на клетку, в которой прутьями являются ограничивающие убеждения, а за этими прутьями сидите вы. Если вы в себе ничего подобного не находите, это не значит, что вы идеальны — это означает лишь то, что вам необходимо пристальнее всмотреться в себя. Это очень сильная ловушка — закрывая глаза, твердить себе, что все прекрасно. Говоря так, вы отрезаете путь к разрешению проблемы, маскируя ее.

Как уже говорилось, программирование происходит в детстве. Мы формируем мысли и убеждения под влиянием родителей, школы, социума, обстановки, в которой растем, религии. Все это формирует наше мировоззрение.

Давайте посмотрим, как формируются наши мысли. Если вы выросли в семье, где, например, постоянно не хватало денег, вам и сейчас не хватает денег. Если вы выросли в коммунальной квартире, вы, как правило, и сейчас продолжаете жить в коммуналке. Если, когда вы были ребенком, ваши родители развелись, вы также стремитесь развестись или уже развелись. Если отец девушки пил, муж также начинает пить.

Особенно сильно образы детства влияют на семейные отношения. Если жена сильнее мужа, она неизбежно сделает из него то, чем был ее отец по отношению к матери. Если муж сильнее жены, он из нее сделает то, чем была его мать по отношению к отцу. Это всего лишь вопрос времени и энергии человека — рано или поздно мысль материализуется на физическом плане. И здесь ничего не поделать. Чтобы справиться с этим, мы должны признать законы, по которым работает мысль. Только работая с собственными мыслями, мы можем сделать жизнь такой, какой мы хотим ее видеть.

Опыт детства впечатывается в нашу клеточную память, и мы начинаем вести образ жизни родителей; становясь взрослыми, мы неизбежно моделируем обстановку нашего детства. В первых годах жизни человека скрыты практически все ключи к тому, что происходит с ним сейчас. Только хотение и намерение способны изменить жизнь.

Американская мечта стать из чистильщика обуви миллионером имеет под собой очень конкретную основу. Люди, которым удалось осуществить это, действительно захотели изменить свою карму жить в бедности. Сильное желание преодолело то программирование, которое они получили в детстве, наблюдая и впитывая в себя образ жизни своей семьи. Они создали новые мислеобразы и вырвались из нищеты. Так работает мысль.

У меня к вам вопрос:

Если практически все свои взгляды вы сформировали еще в детстве, усвоив мысли родителей и социума, в котором жили, тогда какой/какая вы на самом деле?..

Каково ваше настоящее лицо?..

Не имеет значения, кто из вашей семьи и когда совершил поступок, навлекший на вас определенную карму. Искренне захотев поменять свою жизнь, вы можете изменить ее в любой момент. Необходимо только заметить, что с вами что-то происходит, и начать спрашивать себя: «Что я должен/должна понять из этой ситуации?». И ответ придет, рано или поздно обязательно придет. Ищите ответ на свой вопрос. Никогда не прекращайте усилий вырваться из ситуации, которая вам не нравится. Хотя это не всегда должны быть усилия в буквальном смысле слова. Иногда необходимо научиться быть мягким, уступать, подчиняться. Напоминаю, это урок, который вы проходите. Разрешение проблемы может прийти в любой момент. Будьте открыты и верьте.

Существует множество областей, где мы формируем убеждения, влияющие на нашу жизнь. Я предлагаю вам разобраться с убеждениями, касающимися следующих вопросов: личная ответственность; самооценка; вселенная; позитивное отношение; перемены. Ясно, что грань между темами очень условна и зачастую одно и то же убеждение можно отнести к нескольким областям одновременно. Это лишь еще раз подчеркивает, что внутри нас все связано и нельзя решить проблему, изменяя какую-то одну область своей жизни. Перемены должны идти параллельно по всем направлениям.

Личная ответственность

Мы посвятили уже достаточно времени этому вопросу. Сейчас вам предлагается еще раз решить для себя, хотите ли вы взять ответственность за свою судьбу в собственные руки, перестав обвинять в своих несчастьях окружающий мир, или нет. Если вы хотите этого, тогда ниже приводятся некоторые примеры тех ограничивающих убеждений (ОУ), которые могут препятствовать вам достичь цели. Конечно, их может быть намного больше, и вариации их бесконечны, но главное это начать работу по поиску в себе этих убеждений, главное — начать замечать свои мысли. Сейчас вы пойдете внутрь себя и попытаетесь обнаружить эти или другие ограничивающие убеждения относительно принятия ответственности за свою судьбу и судьбу окружающего мира на себя.

Когда вы будете это делать, расслабьтесь и дайте соответствующим мыслям — какими бы они ни были — подняться на поверхность вашего сознания. Самое главное — относиться к ним без критики. Возможно, вам понравится одно из приведенных ниже ограничивающих убеждений, тогда воспользуйтесь им, но лучшее, если вы составите его собственными словами.

Если вы найдете в себе несколько ограничивающих убеждений, можете работать со всеми одновременно, а можете выбрать самое сильное и продолжать работу с ним одним. Это почти то же самое, что работать с несколькими ограничивающими убеждениями сразу.

Сформулируйте свое ограничивающее убеждение ясными и понятными словами и запишите его — это очень важно. Поступая таким образом, вы формулируете проблему — может быть, впервые в жизни вы получаете возможность взглянуть ей, в лицо и начать работать с ней. Вы выводите ее на свет сознания. Что происходит, когда мы зажигаем в темной комнате свет? Наши страхи подобны тьме — они отступают и растворяются под светом сознания.

О. У. Я ни на что не гоюсь и ничего не сумею изменить в жизни.

О. У. Я жертва сил, которыми не способен/способна управлять.

О. У. Я теряюсь в сложных ситуациях и чувствую себя беспомощным/беспомощной.

О. У. Она предала меня./Он трус, он предал меня.

О. У. Мне досталась неудачная жена. Она ни на что не годится как женщина. Это просто гренадер в юбке!

О. У. Мой муж ни на что не годен. Он даже гвоздь вбить не может.

О. У. Во всем виноваты жена/родители/начальник/правительство/судьба.

О. У. Во всем виноваты муж/родители/начальник/правительство/судьба.

О. У. Это настолько сложная и серьезная проблема, что мой вклад ничего не изменит.

Ваше _____ О. _____ У.:

А сейчас настала пора изменить старые шаблоны и создать новые мысли (НМ) для найденных вами ограничивающих убеждений. Этот процесс представляет собой изменение вашего взгляда на данный предмет, изменение мнения относительно себя и окружающего мира. Это либо более широкий взгляд на вещи, либо попытка посмотреть на данную тему под другим углом, либо формирование совершенно новой мысли. Если вернуться к образу клетки, то новые мысли раскачивают прутья нашей темницы — ограничивающие нас мысли — и убирают их, предоставляя возможность вырваться на волю.

Другой способ убрать старые, ограничивающие вас мысли — это представить их в виде надписи и медленно стирать резинкой, букву за буквой, после чего заполнить пустое пространство новыми мыслями. Также можно представить, как вы помещаете ОУ в воздушный шарик, который потом отпускаете. Используйте творческий подход, и вы обнаружите множество приемлемых (именно для вас) способов избавления от старых мыслей.

Ниже приведены примеры новых мыслей. Но, как и в случае с ограничивающими убеждениями, я советую вам: постарайтесь сформулировать новую мысль по-своему. Это будут ваши собственные слова, и они будут работать именно для вас. Если не получается, не торопитесь, у вас впереди много времени. Посидите и подумайте, какую новую мысль относительно личной ответственности вы хотели бы ввести в себя. Если у вас несколько мыслей, выберете из них самую общую, которая бы объединяла в себе все остальные. Поиграйте со словами, составляя новую мысль. Она должна вам понравиться и пробуждать в вас какое-то новое чувство.

О. У. Я ни на что не гожусь и ничего не сумею изменить в жизни.

Н. М. Да, у меня были неудачи, но, если честно, были и удачи, которые меняли мою жизнь. А неудачи учили меня, как не надо действовать. Мое будущее в моих руках!!!

О. У. Я жертва сил, которыми не способен/способна управлять.

Н. М. Я учусь действовать. Я беру ответственность за судьбу в свои руки.

О. У. Я теряюсь в сложных ситуациях и чувствую себя беспомощным/беспомощной.

Н. М. Сложные ситуации — это те уроки, которые я привлек/привлекла в свою жизнь. Время и усилия, прилагаемые мной, помогают решить проблемы.

О. У. Она предала меня./Он трус, он предал меня в трудную минуту.

Н. М. В человеке много противоречий. Я, видимо, как-то спровоцировал/спровоцировала ее/его на такой поступок. Учась понимать и принимать себя, я учусь понимать и прощать других людей.

О. У. Мне досталась неудачная жена. Она ни на что не годится как женщина. Это просто гренадер в юбке!

Н. М. Я смотрю на нее сквозь свои идеалы и поэтому не принимаю как женщину. Я открываю те качества, которым должен научиться у нее.

О. У. Мой муж ни на что не годен. Он даже гвоздь вбить не может.

Н. М. Я занимаю слишком жесткую и непримиримую позицию. Я открываю в себе женщину, и мягкость, любовь и терпение помогают ему почувствовать себя мужчиной.

О. У. Во всем виноваты жена/начальник/правительство/судьба/родители.

Н. М. Действуя постепенно и целенаправленно, я строю жизнь так, как считаю это нужным. Я — творец своей судьбы!

О. У. Во всем виноваты муж/начальник/правительство/судьба/родители.

Н. М. Я открываю в себе силы менять жизнь так, как мне нравится.

О. У. Это настолько сложная и серьезная проблема, что мой вклад ничего не изменит.

Н. М. Все изменения на этой планете происходили благодаря усилиям одного человека или небольшой кучке единомышленников. Настала пора действовать и мне.

Ваша Н. М.:

Первое из убеждений довольно часто встречается среди людей, поэтому я хотел бы дать небольшое упражнение, также помогающее эффективно справиться с этим ОУ. Возьмите два листа бумаги и выпишите на одном из них все свои неудачи, а на другом — свои достижения. И сравните эти два листа. По возможности, пусть рядом с вами будет трезвомыслящий друг или подруга, которая хорошо знает вашу жизнь.

Если вы действительно хотите разобраться с собой и если вам действительно надоела роль жертвы, которую вы играете перед всеми, то и дело повторяя себе: «Пусть мне будет хуже, пусть все они увидят, как мне плохо», — это упражнение работает на сто процентов. Вам решать.

Другое очень распространенное убеждение касается того, что вас предали. Если исходить из постулата, что только мы ответственны за происходящее с нами в этой жизни, то:

Как вы породили эту ситуацию?..

Почему вы ее породили?..

Что вы должны понять из нее?..

Одна женщина очень сильно заболела. Настолько сильно, что едва могла двигаться. В это время муж ее взял и уехал на дачу — он находился там все время, пока она болела. Как рассказывала эта женщина, ей было настолько плохо, что она много раз теряла сознание. Это продолжалось дней десять, но в конце концов она выздоровела.

После этой болезни у нее появились необычные способности. Когда я встретился с ней, кожа ее была такой, что могла бы позавидовать любая двадцатилетняя девушка, а глаза сияли, как два бриллианта.

Этой женщине было около пятидесяти. Она никогда не корила мужа за его поступок, она понимала, что все случилось не просто так. Ей нужно было пережить это событие в своей жизни.

Другая женщина до сих пор не может простить мужу предательства. Он не помог ей, не проявил сочувствия в трудную минуту, когда очень сильно заболел их сын. Эта женщина обладает огромной энергией и выдающимися качествами лидера, настолько выдающимися, что, когда она появляется в какой-нибудь новой компании, всем сразу становится ясно, кто здесь «хозяин». Естественно, муж у нее всегда был на вторых ролях. Она просто подавляла его. Он привык занимать пассивную позицию и во всем уступать инициативу ей. Точно так же он поступил и в том случае. Она всерьез столкнулась с собой, но по-прежнему продолжает обвинять во всем мужа. Что она должна понять?

Ниже я хочу привести вам несколько примеров, когда люди сразу брали на себя ответственность за происходящее и на месте разбирались, почему они попали в эту ситуацию.

Один мужчина ехал в электричке. Недалеко от него сидела группа молодых людей, которые вели себя очень шумно: громко смеялись, кричали, грызли семечки и кидали шелуху на пол. Он тут же спросил себя: «Что мне показывает данная ситуация? Что у меня внутри происходит такого, что создало эту ситуацию?» И он вспомнил, что в течение всего этого дня он мысленно спорил с одним человеком.

Как только он это понял, к группе молодых людей подошел пьяный мужчина, и они начали ругаться между собой. (Обратите внимание, что ситуация мгновенно изменилась и начала отражать его новые мысли.) Наблюдая за спором, мужчина постоянно задавал себе все тот же вопрос: «Что я должен понять из этой ситуации?»

Наконец он осознал, что внутри него росла агрессия по отношению к человеку, с которым он мысленно спорил весь день. Когда пришло понимание этого, парни сразу прекратили ругаться, шуметь и грызть семечки. Они затолкали очистки под скамейку и до своей остановки сидели спокойно.

Один мужчина разменивал свою комнату в коммунальной квартире. После какого-то момента процесс размена на несколько месяцев остановился, и какие бы шаги ни предпринимались, положение с мертвой точки не сдвигалось. Тогда мужчина задал себе вопрос: «Что я должен понять из этой ситуации? Что она мне показывает?» Иногда ему казалось, что он что-то понял, потому что процесс обмена оживлялся, но через некоторое время все вновь замирало. Наконец, однажды он осознал — пережил в своем сердце, — что его теща прекрасный человек, что она по-своему любит его и что он готов остаться жить рядом с ней всю жизнь. Как только он это понял, через час ему позвонили и сказали, что эту коммунальную квартиру покупают и что ему предлагается однокомнатная квартира.

Однажды одного мужчину остановил инспектор ГАИ за то, что тот нарушил правила. Хотя нарушение было незначительное, обстановка постепенно начала накаляться. Он тут же стал думать: «Что данная ситуация мне хочет показать?». В тот день он ехал из одного учреждения, где случайно встретил знакомую женщину и, поприветовавшись с ней, снисходительно про себя усмехнулся по поводу ее внешности и поведения. Как только он это вспомнил, в нем поднялось раскаяние.

В эти же самые мгновения на внешнем плане происходили удивительные события. Как из-под земли, рядом с инспектором появились две очаровательные молодые девушки, которые начали задавать ему какие-то вопросы. Еще через секунду инспектор, ни слова не говоря, отдал документы мужчине и, отвернувшись, завел разговор с девушками. Мужчина спокойно поехал дальше.

А что вы должны понять из той ситуации, которая произошла с вами?..

Самооценка

Внутреннее состояние человека в огромной степени зависит от оценки и мнения окружающих его людей. Можно утверждать, что до тех пор, пока мы сами не научимся ценить себя, наша жизнь и психологическое состояние определяются именно этими двумя факторами.

Для чего вам необходима оценка/мнение окружающих вас людей?..

Что вы говорите себе, когда сталкиваетесь с той или иной ситуацией? Я имею в виду, насколько честно вы оцениваете себя, свои способности, свой ум, умение действовать и т.п., когда сталкиваетесь с какой-то ситуацией? Как правило, ваша самооценка либо очень занижена, либо очень завышена.

Для чего вам необходимо оценивать себя?..

Что вы хотите доказать себе?..

Честно ответив на эти вопросы, вы выйдете на свои блоки.

Редко, очень редко можно встретить человека, который бы объективно оценивал собственные силы. Чтобы достичь этого, необходимо проделать огромную внутреннюю работу. И надо отметить, что после этого из лексикона человека вообще исчезает оценка себя и своей деятельности. Он просто делает, и у него все получается. Но, чтобы достичь этого состояния, необходимо четко определить свои страхи и ошибочные убеждения.

В случае завышенной самооценки, после честного анализа своих убеждений глубоко внутри будет обнаружено очень нелестное мнение о себе. И это совершенно естественно. Что нам обычно говорили о наших способностях в детстве, когда мы только учились жить в этом мире? Вспоминаете? Взрослые наслаждаются своими знаниями, тем, что они очень умные и много знают по сравнению с детьми. Их раздражает, что ребенок не может с первого раза усвоить урок.

Кстати, интересный вопрос;

Почему вы раздражаетесь, встречаясь с непониманием?..

Вспоминайте. Если нам что-то не нравится в других, следовательно, это присутствует в нас. Внешнее отражает внутреннее. Подобное притягивает подобное... Правильно! Это то, с чем вы сами встречались в детстве. Это то, что живет в вас до сих пор: подсознательная убежденность в собственной неполноценности, те оценки, которые вы, будучи еще ребенком, получали относительно себя, своей деятельности, ума и знаний. Вы встречались с этим либо дома, либо в школе, либо и там, и там.

Вырастая, вы продолжаете нести в себе эти оценки. Они стали частью вас. Чужие оценки вашей деятельности становятся вашими собственными оценками! Вырастая, вы подсознательно продолжаете проговаривать внушенные вам убеждения и, поступая таким образом, привлекаете к себе соответствующие ситуации.

Вам не нравится то, что ребенок показывает вам ваше лицо (но это не ваше истинное лицо, это ваше мнение о себе, полученное из контактов со взрослыми, когда вы были ребенком), однако и в мире взрослых вы видите подтверждения подсознательно-негативной оценки себя и своих достоинств. Вы опять находитесь в плену своих мыслей. Вы все время настороже и в совершенно нейтральных словах окружающих сразу видите негативную оценку. Даже когда вас хвалят, вы не верите тому, что вам говорят, или верите, но с долей сомнения. Вы смотрите на мир сквозь негативную самооценку.

И все-таки, каково ваше настоящее лицо, если убрать эти страхи и ограничивающие убеждения?..

А сейчас точно так же, как и в примере с личной ответственностью, вы пойдете внутрь себя и обнаружите те мысли, которые вы говорите себе в ситуациях, когда у вас не идет дело или когда вы преуспеваете.

О. У. Я плохой/плохая. Я отвратительный/отвратительная. Я ненавижу себя.

О. У. Я слабый/слабая.

О. У. Мне никогда не найти человека, который бы мне понравился.

О. У. Я прекрасно знаю себя. Мне с этим никогда не справиться.

О. У. У меня нет необходимых качеств, чтобы преуспеть в жизни.

О. У. Меня уже предавали, следовательно, предадут еще раз. Надо быть всегда настороже.

О. У. Я выше всяких условностей.

Ваше _____ О. _____ У.:

А теперь на ограничивающее убеждение составьте новую мысль, используя в качестве примеров мысли, приведенные ниже.

О. У. Я плохой/плохая. Я отвратительный/отвратительная. Я ненавижу себя.

Н. М. Я отпускаю все, что говорят обо мне и моих достоинствах. Я создан/создана по образу и подобию Божьему. Я открываю в себе красоту, щедрость и честность.

О. У. Я слабый/слабая.

Н. М. Я отпускаю свои страхи. Жить значит творить. Я учусь действию.

О. У. Мне никогда не найти человека, который бы мне понравился.

Н. М. Изменяя себя, я привлекаю в свою жизнь таких людей.

О. У. Я прекрасно знаю себя. Мне с этим никогда не справиться.

Н. М. Все решает мое намерение. Если мне этого не надо, я ничего не делаю. Если мне это надо, я начинаю действовать прямо сейчас.

О. У. У меня нет необходимых качеств, чтобы преуспеть в жизни.

Н. М. Качества — дело наживное. Они развиваются со временем. Я доверяю времени и себе.

О. У. Меня уже предавали, следовательно, предадут еще раз. Надо быть всегда настороже.

Н. М. Все эти уроки привлекает ко мне мое недоверие к людям. Я учусь доверию и постепенно снимаю свой контроль.

О. У. Я выше всяких условностей.

Н. М. Что заставляет меня надевать эту маску и ставить себя выше других людей? Я отпускаю унижение и несправедливость, которые претерпел/претерпела в детстве. Я делаю шаг навстречу людям.

Ваша Н. М.:

Вселенная

Под Вселенной может пониматься Бог, Высшая Сила или нечто, что создало этот мир и его законы. Я предлагаю термин «Вселенная» из-за его нейтральности. Вы можете заменить его любым другим, удобным вам определением. Если вы не верите в существование некоей высшей силы, используйте такие слова, как «жизнь», «мир», «люди» и т.п.

Ваше отрицание Бога или настороженное отношение к нему может объясняться двумя причинами.

Во-первых, мы выросли в обществе, где пропагандировался атеизм. В самом атеизме нет ничего плохого. Единственный его недостаток заключается в том, что он отсекает доступ к познанию несказуемого, того, что нельзя выразить словами, что живет глубоко в каждом из нас и что нельзя измерить приборами и объяснить теориями. Но в явлении атеизма, как и во всем на этой земле, есть другая, положительная, сторона: люди приходят к вере в Высшее уже сознательно, а не потому, что эту веру им внушили родители, считавшие, что так положено.

Вторая причина, как всегда, кроется в нашем детстве.

Какие у вас были отношения с отцом? Как вы к нему относились?..

Не торопитесь давать положительные оценки. Я встречал очень много людей, которые, услышав вопрос «Какие у вас в семье были отношения?», начинали произносить множество красивых, высоких слов. После небольшой работы с масками выяснялось, что детские годы каждого из нас более или менее схожи.

В детстве все люди неизбежно проходят через ситуации, где им не оказывают внимания, где тем или иным образом попирают их права, где их и прилагаемые ими усилия должным образом не оценивают, когда их наказывают и так далее.

Каждый из нас выносит из этих ситуаций свой отрицательный опыт, формирует свои негативные убеждения. На поверхности сознания мы обычно оставляем только положительные воспоминания или же вырабатываем маски; чтобы жизнь не казалась совсем уж мрачной, мы загоняем память о неприятных и полных боли моментах в подсознание. Наша память и желание забыть все плохое могут играть с нами всякие игры.

В силу взглядов, бытующих в обществе, Бог рассматривается людьми как стоящий над всеми авторитет, которого боятся и который в любой момент может наказать нас за совершенные нами прегрешения.

А теперь:

Кого вы больше всего боялись в детстве?..

Кто вас чаще всего наказывал?..

Кто был карающей десницей?..

В подсознании человека отец и Бог связаны друг с другом. Отсюда вытекает наше отношение к Богу.

Если у вас не было отца или он оставил вас в детстве, ваши взгляды относительно Бога, мира и мужчин будут носить специфический оттенок. Исследуйте их. Вам необходимо понять, что вы не одиноки в этой жизни. Вам необходимо простить отца и впустить его в свою жизнь. Если у вас его не было и вы даже не знаете, где найти его, отыщите его в себе.

Если вы больше всего боялись мать и именно она наказывала вас за проступки, у вас могло развиваться неприятие женского аспекта природы и, как следствие, своего женского начала.

Необходимо понять, что родители делали для вас то, что могли. Они воспитывали вас так, как воспитывали их. Они не могли прыгнуть через голову и дать вам то, чего сами не имели. Они любили вас так, как любили их. Они просто не умели любить по-другому. Они не знали, как иначе выразить свою любовь. Подобная манера любить и воспитывать перешла к ним от своих родителей, а к тем — от их родителей и т.д. В некотором роде вы сейчас тоже копируете их манеру поведения. Спросите себя, любите ли вы своих детей. Разумеется, вы ответите положительно. Ваши родители точно так же любили вас, от всего сердца. Если вы поймете это и простите их, то начнете соединяться с собой. Очень многое изменится в вашей жизни, когда это произойдет.

А сейчас настала пора перейти к вашим ограничивающим убеждениям.

О. У. Я одинок/одинокa в своей жизни, и мне не на кого положиться.

О. У. То, что я делаю, несущественно.

О. У. Я должен/должна делать все один/одна.

О. У. Если я буду полагаться на кого-то, меня подведут.

О. У. Я не знаю, как любить.

О. У. Я не чувствую связи с этим миром. Я не чувствую, что живу.

О. У. Я чувствую себя незащищенным/беззащитной. Меня не любят.

О. У. Я чувствую себя все время под контролем.

О. У. Меня не поймут, если я буду вести себя естественно.

Ваше _____ О. _____ У.:

Пользуясь приведенными ниже примерами, составьте новую мысль:

О. У. Я одинок/одинокa в своей жизни, и мне не на кого положиться.

Н. М. Я отпускаю боль, которая во мне. Я учусь открываться и доверять людям.

О. У. То, что я делаю, несущественно.

Н. М. То, что я делаю, существенно именно для меня.

О. У. Я должен/должна делать все один/одна.

Н. М. Люди и мои близкие всегда предлагали мне помощь. Я начинаю принимать эту помощь.

О. У. Если я буду полагаться на кого-то, меня подведут.

Н. М. Именно страх, что меня подведут, привлекает ко мне эти ситуации. Я отпускаю этот страх. Я доверяю жизни.

О. У. Я не знаю, как любить.

Н. М. Жизнь — великий учитель. Все придет в свое время.

О. У. Я не чувствую связи с этим миром. Я не чувствую, что живу.

Н. М. Я начинаю делать то, что мне нравится и что я люблю. Таким образом, я впускаю в жизнь радость и любовь.

О. У. Я чувствую себя незащищенным/беззащитной. Меня не любят.

Н. М. Я учусь узнавать и видеть, как люди и близкие любят меня. Я могу идти по жизни самостоятельно. Жизнь — для меня.

О. У. Я чувствую себя все время под контролем.

Н. М. Не делая то, что мне нравится, я предаю себя. Я отпускаю мысли о собственном унижении. Мои действия приносят мне радость творчества. Я свободен/свободна в своих действиях.

О. У. Меня не поймут, если я буду вести себя естественно.

Н. М. Мне надоело завоевывать любовь и внимание, нося маски. Те, кому я действительно дорог/дорога, примут меня таким/такой, какой/какая я есть.

Ваша Н. М.:

Перед тем как перейти к следующему разделу, я хотел бы привести несколько примеров, касающихся доверия к процессу жизни, доверия к Вселенной, частью которой мы являемся и которая делает все, чтобы мы процветали и совершенствовались. Чтобы лучше понять наши отношения с Вселенной, обратите внимание, какие процессы протекают в нашем теле. Обратите внимание на отношения клетки и тела. Наше тело, наш организм делают все, чтобы поддержать нормальное функционирование каждой клетки. Мы являемся клетками тела Вселенной, поэтому Вселенная настроена на каждого из нас и всегда, в любой Я момент времени, поддержит нас. Если же что-то идет в вашей жизни не так, увидите, как вы отвергаете помощь Вселенной, как вы не впускаете ее в свою жизнь. Ну, а теперь примеры.

Один мужчина владел крупной и довольно известной в городе фирмой. Три года прошло с тех пор, как он организовал ее, и у него не было никаких проблем, пока он вдруг не забеспокоился, что у него нет «крыши». Да, несмотря на то, что он действовал у всех на виду и имел довольно большой доход, к нему ни разу не пришли, чтобы потребовать деньги. Никому и в голову не приходило, что у этой фирмы нет «крыши». С того момента, как он начал искать себе «крышу», и начались его несчастья. Он, как говорят, «засветился».

Одна женщина после посещения моих семинаров проделала очень большую работу с собой. Ее желания исполнялись чуть ли не мгновенно. Ее очень угнетало, что приходится ездить на работу на трамвае в давке, в «час пик», и она начала искать возможность добираться до работы как-то иначе. Буквально на следующий день рядом с ней остановилась машина, и мужчина предложил довести ее до метро. Она согласилась. Они познакомились, и он предложил подвозить ее каждый день. Так продолжалось некоторое время, пока она не начала беспокоиться, что уж слишком все хорошо в ее жизни. И что вы думаете? Почти сразу исчез тот мужчина, который ежедневно подвозил ее до метро, и началась очередная полоса неудач.

Моя жена рассказала мне следующую историю. Она ехала в поезде, и с ней в одном купе ехал мужчина, который в разговоре поинтересовался, почему она едет в поезде, а не летит на самолете. Он рассказал ей, что сам он дважды побывал в авиакатастрофе. В первый раз в мотор попала птица, и только благодаря мастерству летчика самолет совершил удачную посадку в поле. Во второй раз с

самолетом тоже что-то случилось. По его словам, при посадке машина развалилась на части, причем нос отвалился прямо у самых его ног. Мужчина подхватил свой багаж, чтобы тот не упал, после чего спрыгнул на землю. В обоих случаях на нем не осталось ни царапины. И как вы думаете, какой вывод он сделал из этих ситуаций? Он сказал: «Я понял, что на самолетах летать безопасно, а поездом еду только потому, что не достал билет на самолет».

Постарайтесь понять, Вселенная любит вас и каждое мгновение вашей жизни дарит вам любовь и поддержку. Примите эту любовь.

Позитивное отношение

Представьте себе, что вы находитесь в пустыне уже несколько дней и у вас кончилась вода. Вдруг вам протягивают полстакана живительной влаги, но вы видите, что у человека, помогающего вам, полно воды, однако вам он дает всего лишь полстакана.

Что вы подумаете при этом?..

Можно представить, что вы можете подумать о таком человеке.

Другая ситуация. Вам нужны деньги, какая-то сумма. Вы просите в долг у человека, у которого — это вы знаете точно — такие деньги есть. Но вам он дает десятую или двадцатую часть просимой суммы. Вам придется еще ходить и занимать у других. А деньги нужны вам срочно и позарез.

Что вы подумаете об этом человеке?..

Что в обоих случаях вы подумаете о мире и о себе?..

Почему вы не можете испытывать благодарность за то малое, что к вам приходит?..

А сами вы можете дарить, не требуя ничего взамен?..

Это задача задач — испытывать благодарность за то, что к нам приходит. Научиться радоваться малому — это великое искусство. Это также один из уроков, которые мы проходим на этой земле.

Как вы можете получить большое, если не научились радоваться малому?..

У одной молодой женщины все время складывалась одна и та же ситуация: летом у нее всегда было много денег, поскольку она работает гидом-переводчиком, а осенью, зимой и весной она практически ничего не получала и поэтому до следующего лета жила в долг. Проанализировав свои мысли, она поняла, что не принимает малое, ей обязательно нужно все и сразу. Когда она это увидела, ситуация в корне изменилась: зимой стали приходить деньги, ей регулярно предлагали работу, начали помогать знакомые — немногим, но в сумме за месяц получалась внушительная цифра.

Большое состоит из малого.

Нам всем в детстве чего-то недодали: внимания, поддержки, любви, позитивных оценок нашей деятельности. Это мнение — сознательное или подсознательное — подавляющего большинства людей.

Нам всем в детстве так или иначе причиняли боль (вы, конечно, понимаете, что речь идет не только о физической боли). Повзрослев, мы продолжаем носить эту боль, эти воспоминания о недополученном. Так формируется наше отношение к внешнему миру, как к враждебному по своей сути месту, где надо быть всегда настороже.

Мы воспринимаем этот мир как враждебное место, потому что слишком много боли было у нас в прошлом. Примите ли вы дар от врага своего? Конечно же, нет, а если и примите, то сто раз перед этим подумаете.

Под «внешним миром» мы понимаем, в основном, отношения между людьми. Подсознательно, а иногда и сознательно, вы рассматриваете людей как враждебных по отношению к себе и не могущих удовлетворить вашу нужду. Вы обращаетесь к людям с просьбой, и вам дают полстакана воды. Внешнее отразило внутреннее. Подобное притянуло подобное. И ничего не изменится, пока вы не пересмотрите свое отношение к этому миру, пока не научитесь быть благодарным за то малое, что вам

дают. А это значит сделать шаг навстречу миру, навстречу людям. Тогда мир и люди сделают три шага навстречу вам.

Одна женщина, придя ко мне на семинар, рассказала следующую историю. Это одна из самых интересных историй на тему, как Вселенная, Бог или наше Высшее «Я» поощряет нас, когда мы делаем правильный выбор. Эта женщина, по профессии учительница, очень хотела посетить мой семинар, но у нее не было денег, чтобы заплатить за него. По ее словам, у нее всего была пара тысяч рублей. Но она все же решила, что ей очень хочется пойти на семинар, он ей необходим и она постарается сделать все возможное, чтобы пойти на него. А дальше идет мистика.

На следующий день утром она обнаружила в том месте, где у нее обычно лежат деньги, триста тысяч рублей, что в несколько раз перекрывало нужную ей сумму. Они с мужем долго в шоке смотрели на эти деньги, не решаясь прикоснуться к ним. Она утверждала, что только один человек мог бы положить туда такую сумму, но они с ним не виделись уже очень и очень давно, и она вообще не уверена, есть ли у него ключи от ее квартиры.

Вы сами не пропускаете изобилие и благосостояние в свою жизнь, ставя барьеры между собой и этим миром. К этому миру принадлежат деньги, мужчины, женщины, хорошие условия жизни, счастье, хорошая работа — все это физические атрибуты нашего мира. Изобилие всегда рядом с вами. Чего вам не хватает? Это всегда рядом с вами. В любое время, в любой точке пространства. Увидьте, что это находится рядом с вами, и примите. Учитесь открываться тому, чего вам не хватает в жизни. Это также один из уроков, которые мы проходим — учиться открываться жизни, учиться принимать малое и радоваться ему, быть открытым большому и принимать его, если это вам нужно.

Одна женщина рассказала историю, которая прекрасно иллюстрирует то, как мы не принимаем в свою жизнь необходимые нам вещи, как мы выставаем барьеры и находим предлоги.

Когда с ней пробовали знакомиться мужчины, она всегда «отшивала» их под тем предлогом, что они, дескать, не соответствуют ее идеалу. Наконец наступил момент, когда с ней попытался познакомиться мужчина, который, по ее словам, был «на все сто». Он был прекрасно одет, «как от Кардена», был красив, прекрасно сложен, высокий — короче, все, что нужно. Как вы думаете, какой она придумала предлог, чтобы не знакомиться с ним ближе? Она сказала, что у него слишком прямой пробор...

Только потом она поняла, как все это происходило, в какую игру она играла.

А сейчас, пойдите внутрь себя, определите мысли, касающиеся позитивного отношения к жизни, и запишите свое ограничивающее убеждение.

О. У. Какая польза от всего этого?! Все равно ничего не получится.

О. У. Жизнь трудна, и мне придется много работать, чтобы добиться хоть небольших успехов.

О. У. Жизнь — это борьба.

О. У. Что бы я ни делал/делала, не имеет значения. Мой труд все равно не оценят.

О. У. Опять у меня ничего не получилось. Я ненавижу себя за это. Все, я прекращаю вообще что-либо пытаться делать.

О. У. Удел человека в этой жизни — страдание.

О. У. Моя самая главная ошибка заключается в том, что я вообще появился/появилась на свет.

Ваше _____ О. _____ У.:

Опираясь на ограничивающее убеждение, составьте новую мысль, которая смогла бы заменить ваше ОУ.

О. У. Какая польза от всего этого? Все равно ничего не получится.

Н. М. Если я буду все время привязываться к результату, я никогда не смогу начать что-либо делать. Я получаю наслаждение от самого процесса работы.

О. У. Жизнь трудна, и мне придется много работать, чтобы добиться хоть небольших успехов.

Н. М. Мои мысли и мое отношение к жизни делают ее трудной или легкой. Я учусь думать и действовать легко. Меня удовлетворяют любые результаты моего труда.

О. У. Жизнь — это борьба.

Н. М. Борьба дает мне возможность почувствовать вкус жизни.

О. У. Что бы я ни делал/делала, не имеет значения. Мой труд все равно не оценят.

Н. М. Я наслаждаюсь самим процессом труда. Я с удовольствием дарю плоды своего труда людям, не требуя ничего взамен.

О. У. Опять у меня ничего не получилось. Я ненавижу себя за это. Все, я прекращаю вообще что-либо пытаться делать.

Н. М. Жизнь — это творчество. Пока я живу, я действую.

О. У. Удел человека в этой жизни — страдание.

Н. М. Я страдаю, когда нарушаю законы этой вселенной. Мой выбор — учиться делать свою жизнь счастливой.

О. У. Моя самая главная ошибка заключается в том, что я вообще появился/появилась на свет.

Н. М. Я пришел/пришла в этот мир проходить свои уроки. Я принимаю этот мир и жизнь. Я впускаю в жизнь радость и любовь.

Ваша _____ Н. _____ М.:

Не ленитесь записать свою новую мысль на бумаге, это поможет ей прочнее войти в подсознание.

В заключение я хотел бы привести вам пару примеров позитивного отношения, когда подобное притягивает подобное.

Одна женщина ехала в трамвае. На остановке в вагон вошел пьяный мужчина и встал рядом с тем местом, где она сидела. Он был настолько пьян, что в конце концов он начал наваливаться на нее всем телом. В ней начала подниматься агрессия. Так продолжалось некоторое время, но потом она спросила себя: «Что я должна понять из этой ситуации? Чему я должна научиться из нее?». После этого она расслабилась и впустила в себя позитивные мысли о ситуации и об этом человеке. Через минуту пьяница отошел от нее и встал в другом месте.

Одна женщина рассказала мне следующую историю. Ей нужно было заплатить какую-то сумму в сберкассу. Пока она стояла в очереди, подошло время перерыва, и кассирша закрыла окошечко прямо перед ней — несмотря на все просьбы женщины обслужить поскольку из клиентов оставалась она одна. Эта женщина, стараясь никак не высказывать своего отношения к кассирше, спокойно отошла в сторону, села на скамейку и расслабилась. Она начала впускать в себя позитивные мысли и чувства. Через три минуты кассирша вернулась и сказала ей: «Давайте, я вас обслужу»,

Открытость переменам

Как вы относитесь к переменам в своей жизни. Радуетесь ли вы им или боитесь, что они принесу что-то плохое? Это очень важный вопрос. В конечном итоге, именно он решает, сделаете ли вы свою жизнь такой, какой вы хотите ее видеть, или нет.

Выгляните на улицу. Можете ли вы указать хоть что-нибудь, что не подвержено переменам? Все в этом мире меняется. Нет ничего стабильного. Даже горы скалы растут и разрушаются. Даже вселенная

изменяется. Цепляться за стабильность — одно из самых глубоких заблуждений человека. Пытаясь достичь стабильности, вы нарушаете один из фундаментальных законов природы.

Вы прекрасно знаете закон гравитации и поостережетесь прыгнуть с балкона вниз, зная, что можете разбиться. Закон перемен так же фундаментален и не менее разрушителен, если его нарушить. Просто требуется немного больше времени, чтобы увидеть результаты. Но результаты обязательно будут. Отрицательные — если вы стремились к стабильности, и положительные — если вы следуете вместе с потоком жизни, принимая перемены с легким сердцем.

Один из явных знаков, что вы нарушили этот закон, заключается в том, что внезапно в вашу жизнь начинают входить перемены. Как это обычно бывает? До какого-то момента все идет прекрасно: муж, жена, семья, работа, положение. И вдруг все в один прекрасный миг начинает рушиться. Муж или жена уходит, с работы увольняют, родственники заболевают, человек сам начинает хворать, с детьми происходит что-то несуразное — короче, мир как бы сходит с ума. Все рушится. Это знак того, что настала пора работать с собой. Вы засиделись на одном месте и проглядели момент перемен, не впустив их в свою жизнь.

Я встречал много таких людей. В основном, это были женщины. Когда с ними такое происходит, они начинают ходить на всевозможные курсы, посещают семинары, личные приемы, чтобы найти выход из создавшегося положения. И жизнь у них начинает меняться и снова возвращается в русло. Не сразу, конечно, но начинает. Главное здесь — не перестать заниматься собой и своим развитием.

С мужчинами в наше время значительно сложнее. Они больше подвержены убеждению-страху, что если они начнут интересоваться собой, то тем самым проявят слабость, заявят об этом на весь мир. Тем более, женщины не преминут вставить шпильку по этому поводу.

Знаки о переменах, которые через внешний мир мы сами себе посылаем, многочисленны и разнообразны. У каждого человека свои знаки, хотя, конечно же, между ними существует определенная схожесть. Учитесь читать знаки по принципу «просто так ничего в жизни не происходит». Я надеюсь, вы понимаете, что знаки и ситуации, в которые попадает человек, это одно и то же.

Одна женщина по пути на работу чуть ли не каждый день рвала колготки, кроме того, по дороге у нее постоянно что-то случалось с туфлями. Ясно, что эти знаки касались непосредственно ее работы, что-то она должна была понять в создавшемся положении. Когда мы с ней проанализировали ситуацию, то поняли, что она не приемлет свою работу.

Я посоветовал ей определить детально, что она желает и чем конкретно хочет заниматься. Когда она сказала, что работу она хочет совмещать с учебой и ради этого способна оставить нынешнее место, перейдя куда-нибудь еще, колготки перестали рваться, и она перестала ломать каблуки туфель и терять их на эскалаторе.

Одна женщина решила пойти на работу к своей подруге. Когда она проходила мимо очереди в кабинет, где работала подруга, какой-то мужчина вдруг преградил ей дорогу, угрожая, что превратит ее в лепешку, если она посмеет пролезть без очереди. Эта перепалка продолжалась некоторое время, пока женщина не вспомнила, что просто так в нашей жизни ничего не происходит.

Она подумала, что могла бы пойти в кабинет к подруге через черный вход, но раз ее туда так настойчиво не пускают, она пойдет и сделает еще кое-какие дела, а уж потом снова заглянет сюда. Вернувшись через час, она встретила женщину, которая рассказала ей, как поступить на курсы, о которых она давно мечтала.

Один мужчина должен был ехать в Москву, чтобы получить там важные для него документы. Причем на получение этих документов у него был всего один день. Когда он приехал на вокзал, оказалось, что поезд уже ушел — мужчина неправильно прочитал время отхода поезда. В кассах билетов на другие поезда уже не было. Проводники не сажали.

Наконец он нашел проводницу, которая согласилась его посадить, однако обнаружилось, что у него не хватает денег, чтобы заплатить требуемую сумму за проезд до Москвы. Ему пришлось

уговаривать проводницу, чтобы она посадила его бесплатно, а потом он ей выслал бы эти деньги. (Смотрите, сколько препятствий было у него на пути!)

Он все-таки уговорил ее. Приехав в Москву, он успел получить документы, и это потом полностью изменило жизнь в лучшую для него сторону.

Существуют разные знаки. Если попытаться классифицировать, то их можно разделить на четыре группы.

Во-первых, это информационные знаки — сны, ситуации, с которыми мы сталкиваемся и из которых мы должны что-то понять. Классический пример бабы с пустыми ведрами относится именно к этим знакам. Эти знаки заставляют нас задуматься, все ли правильно мы делаем.

Во-вторых, это предупреждающие знаки, которые говорят нам: «Не торопись, не жми, уступи, доверься тому, что происходит».

Далее следуют ситуации, которые заставляют нас проявить свою волю по принципу «А насколько важно для тебя то, что ты хочешь получить?». Позднее вы больше цените полученное и легче впускаете в жизнь перемены.

Только внимательное отношение к тому, что происходит вокруг, и интуиция помогут вам научиться правильно читать знаки.

Однако существуют и другие ситуации, которые как раз относятся к четвертой группе. Натерпевшись от ближних и сделав, зачастую подсознательно, вывод о собственной непригодности, люди часто ударяются в религию или с головой уходят в духовное развитие. Тем самым нарушается другой фундаментальный закон вселенной — закон единства с внешним миром. И людей начинает «катать» уже иначе.

У них перестает складываться жизнь на физическом плане. Они, как правило, живут очень бедно и терпят нужду даже в мелочах, таким образом еще раз подтверждая себе, что этот мир — не сладкое место. Однако вслух они заявляют, что им ничего не надо, у них все есть. Но на лицах у них написано не удовлетворение от жизни, не мир, покой и открытость, а жесткость, замкнутость, нужда или страдание. Их будет прижимать до тех пор, пока они не сделают шаг навстречу физическому миру, пока они не поймут, что жизнь со всеми ее парадоксами и есть тот духовный процесс развития, к которому они так стремятся. Они должны научиться жить в этом мире и справляться с трудностями. А это ведь и есть основная наша задача в этой жизни.

Или это не так?..

Это ваш выбор — впустить в свою жизнь перемены ли нет.

А сейчас пришло время поработать с собой и проанализировать те ваши мысли, которые касаются перемен в жизни. Идите глубоко внутрь себя, чтобы обнаружить свои страхи.

О. У. Пусть все остается так, как есть, пусть мне будет хуже.

О. У. Перемены внесут сумятицу в мою жизнь.

О. У. Перемены не принесут мне ничего хорошего.

О. У. Неожиданные перемены выбивают меня из колеи.

О. У. Если я позволю переменам войти в жизнь, я потеряю контроль над ситуацией. В конечном итоге, пострадает моя жизнь, мое благополучие и благополучие моих близких.

О. У. Какой смысл во всем этом?

О. У. Как бы я ни старался/старалась, все равно ничего не изменится.

Ваши _____ О. _____ У.:

Составьте новые мыслеформы относительно своих ограничивающих убеждений.

О. У. Пусть все остается так, как есть, пусть мне будет хуже.

Н. М. Роль жертвы не для меня. Я отпускаю обиды, я впускаю в жизнь радость и благополучие.

О. У. Перемены внесут сумятицу в мою жизнь.

Н. М. Я учусь быть гибким/гибкой, я учусь быстро перестраиваться вместе с переменами.

О. У. Перемены не принесут мне ничего хорошего.

Н. М. Я верю, что все, что ни делается, к лучшему. Если честно, ведь так все и получалось в моей жизни.

О. У. Неожиданные перемены выбивают меня из колеи.

Н. М. Неожиданные перемены ставят меня на новую колею, которая мне тоже подходит.

О. У. Если я позволю переменам войти в жизнь, я потеряю контроль над ситуацией. В конечном итоге, пострадает моя жизнь, мое благополучие и благополучие моих близких.

Н. М. Чем больше я стремлюсь сохранить контроль над ситуацией, тем больше он уплывает из моих рук. Благополучие зависит именно от перемен в моей жизни. Я теку вместе с переменами.

О. У. Какой смысл во всем этом?

Н. М. Если в этом нет никакого смысла, то лучше уйти из этой жизни. Если же я все-таки остаюсь здесь, значит, то, что есть, меня не устраивает. Я выбираю жизнь. Я выбираю перемены. Я открываюсь радости жизни.

О. У. Как бы я ни старался/старалась, все равно ничего не изменится.

Н. М. Если у меня ничего не меняется, значит, я делаю что-то не так. Жизнь — это вечное движение. Я извлекаю уроки из своих ошибок и строю жизнь такой, какой хочу ее видеть.

Ваша Н. М.:

Я поздравляю вас! Наверное, впервые в жизни вы получили конкретную информацию о том, что происходит у вас внутри. Впервые в жизни вы постарались сознательно изменить свое мышление. Не под влиянием каких-то чужих взглядов, а сами выбрали для себя то, что хотите думать. Это и есть шаг к свободе. Думать так, как вы хотите, а не так, как вам говорят.

Возможно, сначала у вас получилось не слишком хорошо. Не огорчайтесь. Пробуйте еще и еще, пока не добьетесь четкого изложения мысли. Помните, она поможет изменить вашу жизнь. Поэтому пытайтесь составить ее в приемлемом для вас виде, чтобы она нашла в вашей душе отклик, когда вы проговариваете ее. У вас должно появиться чувство, что вам нравится эта новая мысль и вы принимаете ее целиком. Если не подходит какое-то слово или присутствует смутное чувство неприятия, попытайтесь еще раз выразить то, что хотите. Для этого нет лучшего способа, как писать и переписывать мысль по много раз, пока не появится нужное звучание. Прислушивайтесь к ней чувствами, умом, сердцем, и тогда вы достигнете успеха в ее выражении. Что у вас внутри, то появится и снаружи.

Какие знаки должны пройти на внешнем уровне, показывая вам, что вы преуспели в попытках изменить свое мышление? Это может показаться мистикой, но у вас появится такое впечатление, что идет смена декораций. Начнут уходить старые проблемы, которые мучили вас до сих пор. Возможно, будут исчезать старые знакомые, появятся новые связи.

Вы по-новому начнете чувствовать, воспринимать и видеть мир. Подобное притягивает подобное. И здесь произойдет то же самое — новое мышление притянет к вам новые ситуации и новых людей.

Если старые ситуации будут повторяться, следовательно, вы не изменили свое мышление. Возможно, пытаясь заменить свои мысли, вы просто играли в игру, а вовсе не собирались впустить в жизнь перемены. Не огорчайтесь, нет отрицательной информации. Есть информация к размышлению, и

только. Любая информация — это всего лишь информация к размышлению. Если ситуации изменятся лишь частично, значит, и мышление вы изменили частично.

Самое главное в этом мире — действие и желание получить то, что вы хотите. Если вы по-настоящему этого хотите и если каждый день вы хоть что-то, но предпринимаете, у вас все образуется. Будьте настойчивы в своих попытках. Настойчивость решает все.

Повторяйте эти новые для себя мысли каждый день — в транспорте, на работе, дома, в любом месте, где вам это будет удобно. Старайтесь проникнуть в смысл, понять их сердцем, а не умом. Можете повторять их про себя или вслух. Главное — возвращайтесь к ним.

Достаточно нескольких раз, чтобы они вошли в подсознание и укрепились там. Но если вы хотите, чтобы они выросли и получили силу (вспомните, мыслеформы имеют способность расти), к ним надо почаще возвращаться. Чем скорее они вырастут, тем быстрее вытеснят старые убеждения.

Иногда бывает такое чувство, как будто вы чувствуете новую мысль всем сердцем. Это похоже на то, как будто бы вдруг все разъяснилось само собой. Это озарение. В этом случае мысль мгновенно входит в вас и уже не требует дальнейшей работы с собой. Она заменила старую мысль. Новое понимание лежит перед вами как на ладони, а в области сердца совершенно конкретные приятные ощущения, которые ни с чем не спутаешь. Это касается мыслей, которые полностью совпадают с законами вселенной.

Если вы действительно что-то правильно поняли, вселенная обязательно пошлет вам положительный знак. Будьте внимательны к тому, что с вами происходит. Умение читать знаки внешнего мира очень важно для ориентации в том, что происходит у вас внутри и что ожидает вас в будущем. Знаки — это проявление ваших мыслей, убеждений, страхов и блоков на внешнем плане.

2. Материализация мысли на физическом плане

Обнаружение ограничивающих убеждений и замена их новыми мыслями — это первый этап в достижении гармоничной жизни. Новые мысли вследствие того, что они больше соотносятся с законами вселенной, создадут общий фон вашей жизни, внося в нее гармонию и покой. Они будут окрашивать ваше поведение и соответствующим образом структурировать пространство вокруг, отражая происходящие внутри вас процессы.

Вы уже научились заменять одни мысли другими, более соответствующими законам вселенной. Теперь я хочу познакомить вас с процессом прямой материализации ваших желаний на физическом плане. Это включает в себя как материализацию каких-то конкретных материальных вещей, так и материализацию таких понятий, как взаимоотношения, проявление определенных эмоций, ситуаций и т.п. Все это происходит благодаря работе с мыслью.

Когда имеет место процесс материализации? Когда мысль становится сильной. Когда мы напитываем ее силой, тогда она начинает проявляться во вне. Чем сильнее наша мысль, тем быстрее она проявляется на внешнем плане.

Как наполнить мысль силой? Во-первых, необходимо понять, из каких компонентов может состоять мысль. В данном случае мы будем работать с такими компонентами, как образы, чувства, эмоции и слова. Во-вторых, силу мысли придают повторения. Регулярно вызывая перед собой образы, поднимая чувства и эмоции и повторяя сопровождающие эти образы слова, вы напитываете мысль силой.

А. Создание мыслеобраза

1. Мыслеобраз должен вызывать у вас положительные чувства и эмоции.

Если вы не можете создавать образы и видеть картинки, работайте с мыслью, которая заменит вам образы.

Чтобы понять, какие положительные эмоции должен вызывать мыслеобраз, задайте себе следующие вопросы:

Какие чувства я буду испытывать, когда нечто новое, желаемое появится у меня в жизни?

Какие высшие качества я приобрету?

Вы можете переживать такие чувства, как открытость или радость жизни, мир и покой, сострадание к людям; у вас могут появиться такие качества, как уверенность в себе, смелость, доверие к окружающим и т.п. Работая с образом, старайтесь переживать эти чувства и эмоции. Нет ничего более мощного по своему воздействию на человека, чем наши эмоции.

Эмоции являются той движущей силой, которая притягивает материальные и нематериальные субстанции в вашу жизнь. Можете ли вы назвать хотя бы одну вещь, которую вы себе приобрели и которая не вызвала у вас никаких эмоций? Таких вещей нет. Приобретая что-то, вы испытывали положительные эмоции, поэтому оно у вас и появилось.

А теперь вспомните что-нибудь такое, что досталось вам дорого, на что вы затратили массу усилий. И вспомните свои эмоции относительно этой вещи. Эти эмоции были очень сильными, вы очень хотели и были твердо намерены иметь это в своей жизни. Вы любили эту вещь, вам нравилась мысль иметь ее. В мыслях вы часто возвращались к ней, рисовали ее себе. Вы даже себе проговаривали определенные фразы относительно нее. Если это была какая-то конкретная, материальная вещь, то вы, возможно, даже ощущали ее, представляли ее запах. Вы работали со своими эмоциями, поднимая их в себе, и, регулярно представляя себе то, что вы хотели бы иметь, вы напитывали мысль силой.

Поэтому я утверждал и продолжаю утверждать, что если у вас чего-то нет в жизни, значит, где-то внутри вы не готовы впустить это нечто в свою жизнь.

Если вы хотите что-то получить, определитесь, действительно ли это вам нужно, действительно ли вы намерены иметь это, чувствуете ли вы положительные эмоции относительно этой вещи и обладания ею. Повторяю, это касается не только вещей материального мира, но и нематериальных, таких как взаимоотношения, работа, покой, уверенность в себе и т.д.

Если при анализе желания, намерения и эмоций у вас возникает чувство, что что-то не так, остановитесь и пойдите вглубь себя, чтобы проанализировать это ощущение. Оно вам что-то подскажет о ваших страхах или ограничивающих убеждениях. Если вы хотите преодолеть сопротивление, используйте магические вопросы, приведенные ранее, и новые мысли. Так вы вытесните ненужные вам убеждения.

Добавляя в образ слова, запахи, тактильные и вкусовые ощущения, вы наполните его еще большей силой. Как создавать утверждения, будет показано ниже.

Все это похоже на надувание шара. Мысль — это шар, а эмоции, слова и прочее наполняют его воздухом. Чем больше усилий вы приложите к наполнению шара, тем сильнее станет мысль. Она начнет притягивать к вам желаемое.

Сомнения и страхи относительно возможности осуществления подобного играют роль той иглой, которая, прокалывая шар, выпускает из него воздух. Вместо мощной мыслеформы, вы получите сморщенную, лишенную силы мысль. Именно поэтому многие блестящие идеи и начинания не находят путь в этот мир. Они лишены силы.

2. Образ может быть похож на стоп кадр или на фильм.

В случае если вы работаете с образом, он должен быть похож на стоп кадр, но это может быть и фильм, только ограниченный по времени, чтобы и в том, и в другом случае вы могли нарисовать себе какие-то детали.

Чем большим количеством деталей вы насытите образ, тем больше вероятности, что вы получите именно то, что вам нужно. Вы должны четко определить, чего именно вы хотите.

3. Мыслеобраз должен включать в себя вас.

Допустим, мы рассматриваем случай, когда вы хотите приобрести диван. Если вас в мыслеобразе не будет, то вместо нового дивана вы рискуете получить каталог мебели. Вам его принесет один из ваших знакомых, или же вы найдете его в почтовом ящике. Да, так это работает. Если вы хотите что-то иметь, представляйте себя рядом с предметом. Это секрет секретов. Многие ваши мечты не воплотились в жизнь, потому что вы не видели, не представляли себя рядом с тем, что хотели иметь.

Когда вы хотели познакомиться с мужчиной или женщиной, представляли ли вы себя рядом?..

Желая иметь деньги, видели ли вы себя рядом?..

4. Мыслеобраз может быть символическим.

Иногда бывает трудно представить себе все детали того, что хочется иметь. Слишком сложной получается картина. А если речь идет о такой вещи, как взаимоотношения или работа, то образ вообще может не сработать.

Тогда лучше рисовать символ. Если речь идет о гармоничных взаимоотношениях, вы можете представить себе, к примеру, два цветка, растущие рядом, или поле цветов — если это касается людей вообще. Используя символы, представляйте себе то, что вам ближе всего. Иногда легче работать с символами, потому что они снимают внутреннее сопротивление, которое порождается вашими предубеждениями о невозможности исполнения желаний.

5. Чтобы помочь образу легче войти в жизнь, вы можете отыграть его физически.

Вы через мышцы запишите в подсознание то, что вам хочется иметь. И это легче войдет в вашу жизнь. Детские игры имеют под собой очень важную основу. Играя, дети записывают в себя модели поведения.

Например, если вы чувствуете себя одинокими, а вам хотелось бы иметь вокруг себя друзей и чтобы на работе наладились отношения с сотрудниками, вы можете представить себе образ того, что между вами и людьми лежит пропасть. Через пропасть вы перекидываете мост и идете по нему к людям, которые с радостью встречают вас и принимают. На физическом уровне это могло бы выглядеть так. Дома вы могли бы соорудить символический мост из двух веревок и каждый день ходить по нему, представляя себе, что идете навстречу к людям (не от них!).

Это может показаться забавным, и, тем не менее, все это очень серьезно — как и все, что касается работы нашего подсознания. Проиграв нечто в реальности, можно записать любые реакции. Было бы воображение...

Б. Создание утверждений

Утверждение — это звуковая форма накачки энергией наших мыслеформ. И это легко понять. Звук — это колебания. А энергию колебаний можно даже замерить. Сопровождая мыслеобраз произносимыми вслух или про себя словами, вы накачиваете его силой. Это чем-то схоже с самовнушением, только, на мой взгляд, гораздо шире. Утверждения необходимо не просто повторять, но и вдумываться в них, позволять им входить в себя.

1. Утверждение должно вызывать у вас положительные чувства и эмоции.

Как и в случае с мыслеобразами, эмоции в утверждении играют огромную роль. Произнося слова, которые вам нравятся произносить, вы придаете им притягательную силу. Они приобретают силу, которая ведет вас к цели. Поэтому будьте очень скрупулезны в подборе слов вашего утверждения. Они должны звучать для вас. Как слова великих ораторов могли увлекать за собой людей, так и ваши слова могут увлечь вас к цели. В них должен присутствовать огонь сердца. Составляя утверждения, каждый раз задавайте себе вопросы:

Нравится ли мне оно?

Притягивает ли оно меня?

2. Утверждение должно быть позитивным.

Если у вас проблемы в общении с людьми, и вы говорите себе: «Я не боюсь людей, я не боюсь общаться с людьми», — вы помещаете в утверждение частичку «не» и, произнося слово «боюсь», возбуждаете в подсознании ассоциативные мысли. Правильнее было бы сказать: «Общение с людьми доставляет мне удовольствие». Почаще помещайте в утверждения такие слова, как «радуюсь», «наслаждаюсь», «хорошо» и т.п. Наша психика устроена так, что она легче открывается позитивным эмоциям, а негативные она блокирует. Весь наш организм настроен на получение наслаждения.

3. Утверждение должно быть кратким и конкретным.

Вы должны конкретно представлять себе, что вам нужно, какого результата вы хотите добиться.

4. Утверждение должно быть составлено в настоящем времени.

Если вы будете говорить себе, что у вас будут прекрасные отношения с людьми, они так и останутся в будущем. Наступит завтра, пройдет месяц, год, а вы все будете говорить себе, что у вас будут хорошие отношения. Будущее будет постоянно опережать вас. Видите, как аккуратно надо обращаться со словами? Слова — это могучая сила.

Может быть, у вас чего-то нет, потому что вы думаете об этом в будущем времени?..

Одна женщина рассказала, как она повесила на стену рядом с телефоном записку, в которой написала, что завтра надо позвонить подруге. Прошла неделя, прежде чем она поняла, что происходит — каждый день она думала, что завтра надо позвонить.

5. Утверждение должно включать в себя вас.

Избегайте безличных предложений! Они показывают, что вы где-то или в чем-то не принимаете себя.

В чем и где вы не принимаете себя?..

Что вы думаете о себе, своей внешности, своих качествах, своей жизни и судьбе?..

Начинайте замечать, в чем вы не принимаете себя. В утверждениях должны присутствовать такие местоимения, как «я», «мне», «мое» и т.д. Только тогда вы начнете принимать и менять себя.

6. Речь должна идти об изменении вас, а не других людей.

Мы уже говорили о том, что менять других бесполезно, необходимо начать с себя.

7. Утверждение должно быть на переднем рубеже роста.

Передний рубеж роста — это тот первый шаг, который вы должны сделать к достижению поставленной перед собой цели. Это подразумевает, что у вас есть конечная цель, для достижения которой вам необходимо сделать какие-то конкретные шаги. Редко бывает так, что мы сразу видим все шаги, которые надо предпринять, чтобы достичь цели. Но, подойдя к какому-то рубежу, мы можем увидеть, какой следующий шаг следует сделать, чтобы продвинуться вперед.

Передний рубеж должен вызвать у вас небольшое напряжение сил — с одной стороны, достаточное, чтобы достичь его, но в то же самое время это не должно даваться слишком легко. То, что дается легко, мы не ценим и быстро от этого отказываемся. Так устроен человек. Мы получаем наслаждение от жизни, когда она бросает нам вызов, когда мы принимаем его и добиваемся желаемого. Что вам больше всего нравится вспоминать? Конечно же, те моменты, когда вы справлялись с чем-то трудно выполнимым. Это вызывало в вас чувство уважения и любви к себе. А теперь вспомните, как вы решали эти трудные задачи? Конечно же, поэтапно.

Когда вы хотите чего-то достичь или получить, пойдите внутрь и спросите себя, какой первый шаг необходимо сделать, чтобы достичь цели. Пусть этот шаг вызовет у вас ощущение, что вам необходимо приложить кое-какие усилия, чтобы сделать его. Если у вас возникает вопрос, откуда взять силы, чтобы начать действовать, то я могу сказать, что ответ вы уже знаете. Применяйте Метод Обретения Внутренней Силы. Регулярно возвращайтесь к своим желаниям иметь нечто, напитывайте их положительными чувствами и эмоциями и повторяйте утверждение — вскоре вы накопите силы, чтобы начать действовать. Мысль сама потянет вас за собой.

Мыслеобразы также могут быть на переднем рубеже роста, но они могут представлять собой и конечную цель, которой вы хотите добиться.

Если вы применили Метод Обретения Внутренней Силы и ничего в вашей жизни не изменилось, значит, вы неправильно определили передний рубеж роста. Вы завысили планку и где-то внутри не верите, что добьетесь своего. Либо вы занизили ее, вам неинтересно работать над тем, что легко достижимо.

Если какие-то изменения прошли и вы начали топтаться на одном месте, это означает, что вам пора определять новый рубеж роста и составлять новое утверждение, а может быть, и мыслеобраз.

Помните, ваша мысль обладает самостоятельной силой. Когда вы четко представляете себе желаемое и с помощью эмоций, утверждений и других компонентов накачиваете мысль, она начинает творить. Она придает вам силу действовать. Она начинает структурировать окружающее пространство, притягивая к вам возможности. Вам начинают сыпаться предложения, люди начинают предлагать помощь. Окружающий мир приходит в движение. Внутреннее начинает отражаться во внешнем. Подобное начинает притягивать подобное. Никакой мистики, только строгие законы вселенной.

Итак, мы готовы теперь к полному описанию алгоритма работы с мыслью.

В. Метод Обретения Внутренней Силы

3. Выберите ту сферу своей жизни, в которую вы хотите привнести перемены, или найдите в себе то, что вы хотите изменить.
4. Определите свои ограничивающие убеждения-страхи, мысли, которые препятствуют действиям.
5. Составьте для них новые мысли.
6. Определите свой передний рубеж роста для достижения поставленной цели.
7. Составьте притягательное для себя утверждение на переднем рубеже роста.
8. Мысленно нарисуйте себе, что именно вы хотите получить.
9. Наполните ваш мыслеобраз положительными эмоциями и другими необходимыми компонентами.

Дайте мыслеобразу некоторое время, чтобы он мог набраться силы. Не торопитесь сразу кидаться в бой. Неудача может подкосить вас и разочаровать. Вы почувствуете, что готовы действовать, по какому-то внутреннему давлению, внутреннему чувству, говорящему, что вам уже хочется сделать первый шаг, хотя раньше на это не было сил.

Самая главная ошибка людей заключается в том, что они хотят все и сразу. На нашей земле это не работает.

Часть III Сделайте жизнь такой, какой вы хотите ее видеть

Сферы жизни

Настала пора применить изученный вами метод в конкретных жизненных сферах. Сферы жизни, которые мы рассмотрим в этой части, следующие: родители, сексуальность, взаимоотношения, тело, деньги, работа. В конце каждой главы будут даны примеры, как применять метод для решения проблем в каждой из этих сфер.

Совершенно очевидно, что все эти сферы жизни тесно связаны между собой. По сути дела, если вы хотите построить счастливую жизнь, необходимо будет решить, какие изменения вам следует произвести в каждой из данных сфер. Например, как вы сможете нормально работать и зарабатывать достаточно денег, если вы не любите и не принимаете себя, то есть не обращаете внимания на тот стиль жизни, который вы ведете? Если вы отказываете себе в отдыхе, в развлечениях, в нормальном питании, это означает, что вы не принимаете нужд своего тела. При подобном отношении оно начинает болеть, посылая вам сигнал, что что-то не в порядке с вашими взглядами на жизнь. Как вы сможете наладить сексуальные взаимоотношения, если у вас остро стоит вопрос о деньгах и отношения на работе не ладятся? Вопросы можно задавать бесконечно, показывая связь всех этих сфер. Давайте лучше перейдем к делу.

Родители

Сколько бы я ни старался обойти эту проблему стороной, все равно, рано или поздно, в работе с людьми я вынужден задать вопрос: «Какие у вас были отношения с вашими родителями?». В большинстве случаев ответ был поспешен и выглядел примерно так: «Прекрасные!». Как будто я подвергал это сомнению и люди хотели всеми силами воспрепятствовать вторжению в эту очень деликатную сферу жизни.

Какими бы прекрасными ваши отношения с родителями ни были, именно в семье вы приобретаете проблемы, с которыми потом идете по жизни. Другое дело, что это подчас очень трудно связать. Ваш стиль жизни, стиль мышления, стиль решения проблем, образованность, культура — все, что вы можете себе представить, берет начало в семье. Вырастая, в подавляющем большинстве случаев вы начинаете в точности копировать то, что видели в детстве. Получается замкнутый круг, из которого выход только один: увидеть это, отпустить и начать строить жизнь так, как вы считаете нужным.

Наша память имеет одну характерную особенность — особо неприятные воспоминания она блокирует, начисто перекрывая им выход на сознательный уровень. Отсюда вытекает, что из детства мы помним больше хорошее и лишь эпизодически вспоминаем некоторые неприятные инциденты.

Если вы хотите отпустить свое прошлое, постарайтесь припомнить те неприятные моменты, когда родители причинили вам боль, проявляли непонимание, давили на вас, не позволяя делать то, что вы хотели. Пока эти воспоминания и негативные эмоции сидят в подсознании, они будут тем или иным образом влиять на вас и на вашу жизнь. Вспомнив, постарайтесь отпустить неприязнь, постарайтесь понять, простить и принять родителей, какими бы они ни были, какую бы боль ни причинили. Другого выхода нет, если вы хотите начать вносить в жизнь гармонию. Это основа основ вашего счастья.

А знаете, насколько интересна ваша связь с родителями? Как бы вы не убегали от них, они всегда находятся рядом с вами. В образе вашего начальника, в образе любовницы/любовника, в образе жены или мужа. В большинстве своем, люди выбирают себе жену или мужа, похожих внешне и внутренне на отцов и матерей. То есть мы женимся на матерях и выходим замуж за отцов. И это логично. Кто был первым мужчиной, которого любила девочка в детстве? Отец. Вырастая, женщина подсознательно стремится (даже если у нее не складывались отношения с отцом) выбрать себе мужчину, похожего на отца.

Аналогичная история происходит и с мужчинами. Иногда бывает и так, что мужчина «сочетается браком» с «отцом», а женщина «выходит замуж» за «мать». Это зависит от внутрисемейных отношений

в детстве. Люди сочетаются браком с теми из своих родителей, с кем им больше всего надо работать внутри себя, кого им надо простить и принять, преодолеть или познать. Так мы выбираем себе жизненные уроки, так мы работаем над своим я.

Так кто же виноват, что у вас такая жена?..

А кто виноват, что у вас такой муж?..

Почему свекровь не любит сноху, и наоборот? Потому что они очень похожи друг на друга, они отражают друг друга. Друг в друге, как в зеркале, они видят себя. А кто себя любит и принимает? Я таких людей встречал очень мало. Что же касается отношений между тещей и зятем, это я оставляю вам, как домашнее задание.

Как бы мы ни старались сбежать от решения своих проблем, они всегда будут рядом с нами, поскольку то, что их порождает, находится внутри нас, а от себя, как известно, не сбежишь.

Одна женщина в молодости встречалась с молодым человеком, которого очень любила. У них были прекрасные отношения и полное взаимопонимание. Потом они расстались — она сама не понимает, почему, — и она вышла замуж за человека, полностью похожего на ее отца, с которым у нее были плохие отношения — она считала, что он ее не любил и до нее ему не было никакого дела. Прожив семь лет с мужем, она развелась, и теперь у нее появился еще один мужчина, которого она любит и за которого собирается выйти замуж. Отработала ли она свою карму с отцом, покажет будущее.

Я мог бы порекомендовать здесь одно упражнение для воссоединения со своими родителями. Возьмите фотографии родителей, желательно каждого из них в отдельности. Если родители оставили вас, постарайтесь где-то найти их фотографии. Если это невозможно, то просто вызовите перед глазами их абстрактный образ. Начинайте поднимать мысли, эмоции и чувства, которые у вас связаны с родителями. Проникайте за маски, постарайтесь честно посмотреть на свое отношение к родителям. Давайте всему этому подниматься и течь. Пока считаете нужным, поддерживайте внутренний диалог. Почувствуйте, когда необходимо закончить этот диалог. Он может быть очень болезненным. Не стоит себя перегружать негативными эмоциями. Когда почувствуете, что достаточно, прекратите выполнение упражнения. Вернитесь к нему через некоторое время.

Во время диалога попытайтесь понять родителей, простить и принять их в свою жизнь. Они сделали для вас то, что было в их силах, и поступали так, как их научили поступать родители и как научила поступать жизнь. Они не желали вам зла, они просто считали, что так для вас будет лучше. Родители передали гены вам. Вы полностью состоите из своих родителей. В огромной части своего я вы — это они. Вы смотрите на них — вы смотрите на себя. Вы не любите и не принимаете их — вы не любите и не принимаете себя. Внутреннее равно внешнему. Вы собственными руками отсекаете от себя огромные куски.

Начиная принимать родителей, вы делаете шаг к себе. Вы начинаете любить, понимать и принимать себя. Вы начинаете любить, понимать и принимать окружающих вас людей и своих близких.

Одна женщина снимала комнату, лишь бы только не жить со своими родителями. Но однажды в ее жизни настал момент, когда ей надо было съехать из комнаты, а у нее не было места, куда бы она могла переехать. Единственный выход — это поехать к родителям и жить с ними, но ей очень не хотелось этого делать. Она поймала себя на этом состоянии и начала погружаться в него, исследуя, почему ей так этого не хочется. Постепенно негативные чувства начали отступать, она увидела положительные стороны своих родителей, увидела, что они прекрасные люди. В конце концов, она задала себе ключевой вопрос, показывающий, что она переместилась в другую, позитивную реальность: «С какой стати мне отделяться от них?». В этот же день, вечером, когда она заехала к себе домой, отец предложил ей деньги на покупку комнаты.

А сейчас настала пора поработать с ограничивающими убеждениями в этой области.

О. У. Мои родители/отец/мать причинили мне много боли. Я не могу думать о них.

О. У. Моя мать вечно контролировала меня, не позволяя мне ничего. Она вечно пресекала мою инициативу. Я и сейчас вижу, как она контролирует меня.

О. У. Мой отец — это холодный, черствый человек, которому не было до меня никакого дела. Я рос/росла без поддержки отца.

О. У. Мой отец оставил меня. Он предал меня, уйдя от матери.

О. У. Мой отец, наказывая, унижал меня.

О. У. Я боюсь повторить отношения моих родителей.

О. У. Мои родители/мать/отец не любили меня.

Ваше _____ О. _____ У.:

Пойдите вглубь и постарайтесь составить для себя новые мысли относительно ваших взаимоотношений с родителями.

О. У. Мои родители/отец/мать причинили мне много боли. Я не могу думать о них.

Н. М. Родители — это я. Я позволяю этой боли уйти. Я впускаю в себя положительные воспоминания и мысли о моих родителях.

О. У. Моя мать вечно контролировала меня, не позволяя мне ничего. Она вечно пресекала мою инициативу. Я и сейчас вижу, как она контролирует меня.

Н. М. Я уже взрослый человек. Я могу смело действовать и строить жизнь так, как мне нравится.

О. У. Мой отец — это холодный, черствый человек, которому не было до меня никакого дела. Я рос/росла без поддержки отца.

Н. М. Мой отец — это прекрасный человек, который сделал для меня все, что мог. Благодаря ему я научился/научилась действовать самостоятельно.

О. У. Мой отец оставил меня. Он предал меня, уйдя от матери.

Н. М. Я отпускаю мысли об одиночестве. Я верю мужчинам и впускаю их в свою жизнь.

О. У. Мой отец, наказывая, унижал меня.

Н. М. Я отпускаю страх наказания и унижения. Я воспитываю уважение к себе.

О. У. Я боюсь повторить отношения моих родителей.

Н. М. Я выбираю собственный путь в этой жизни.

О. У. Мои родители/мать/отец не любили меня.

Н. М. Я отпускаю прошлое и прощаю родителей. Я учусь видеть любовь вокруг себя.

Ваша _____ Н. _____ М.:

Обычно, когда люди отработывают свои отношения с родителями, то начинают встречаться с ними в самых разных местах; абсолютно чужие люди могут носить облик ваших родителей. Поясню поподробнее, что это означает. Если родители давно развелись, еще в детстве, вы можете «случайно» встретить отца где-нибудь на улице или в учреждении. Или встретите другого человека, очень похожего на отца внешне и характером. Был даже случай, когда одна женщина узнала своего отца в другой женщине. Как она утверждала, это была его копия. То же самое может происходить и с матерью.

Когда подобное происходит в вашей жизни, знайте, что блок, связанный с одним из ваших родителей, поднялся на поверхность для работы с ним. Ваши усилия принесли плоды, и наступило время конкретной работы по высвобождению блока.

Что вы должны понять и простить?..

Метод Обретения Внутренней Силы

Пример:

10. Вы хотите изменить отношение к своим родителям.
11. О. У. Мои родители/отец/мать причинили мне много боли. Я не могу даже думать о них.
12. Н. М. Родители — это я. Я позволяю этой боли уйти. Я впускаю в себя положительные воспоминания и мысли о моих родителях.
13. Для примера я дам два разных рубежа роста:
 - а) Вы стараетесь видеться с ними не реже одного раза в месяц.
 - б) Встречаясь и разговаривая с родителями, вы стараетесь увидеть, что они любят и заботятся о вас.
14. а) Я навещаю родителей каждую последнюю субботу месяца.
 - б) Я стараюсь увидеть в словах родителей любовь и заботу обо мне.
15. а) Вы видите себя входящим к родителям с улыбкой. Вы чувствуете в душе комфорт и покой.
 - б) Вы видите, как вы сидите вместе с родителями и мирно беседуете. На душе у вас приятное чувство гармонии и мира.
16. Представляя подобные картины, вы наполняете их теми чувствами, которые хотите переживать. Только в этом случае вы будете стремиться к этим встречам.

Этот пример может показаться вам примитивным и наигранным, тем не менее он вполне реален и работоспособен для некоторых людей. Цель его заключается лишь в том, чтобы показать вам последовательность применения метода. Не преуменьшайте его значения! Ведь вы действуете именно таким образом, когда стремитесь иметь что-то в своей жизни. Метод работает на сто процентов при вашем желании изменить жизнь. Вызывайте регулярно нужные вам образы, повторяйте утверждения и старайтесь испытать нужные вам позитивные эмоции. И это произойдет. Не играйте, будьте искренни с собой.

Сексуальность

Прежде чем перейти к обсуждению вопроса сексуальности, я хотел бы привести здесь отрывок из книги американского психолога Лайны Верин «Сексуальность — единство тела, ума и духа»:

«Наша сексуальность — это наиболее глубокий и важный импульс, которым мы обладаем. Будучи подавленной, она опустошает нашу жизненную энергию и ослабляет все части нашего тела и разума. Будучи реализованной, она становится мощной творческой и регенерирующей силой. Сексуальное освобождение заключается не в освоении техники полового акта, когда тело рассматривается как механизм для получения удовольствия. Сексуальное освобождение заключается в осознании того, что наше тело свято, что сексуальные связи являются передачей божественной энергии, оживляющей вселенную.

Сексуальность гораздо глубже, чем инструмент для получения удовольствия. Цвет ваших глаз, ваша кожа и волосы, тепло и юмор улыбки, тембр голоса, грациозность движений — все это тоже проявления вашей сексуальности. Секс является сущностью жизненной силы, и вы как существо, обладающее сексуальными импульсами, являетесь инструментом этой силы.

Сексуального освобождения, как мы убедились, недостаточно. Люди до сих пор ищут настоящих чувств и верности, тех волшебных моментов жизни, которые объединяют нас с самим процессом творения. И эти моменты приходят в нашу жизнь. Они редки, приходят неожиданно, когда ждешь их меньше всего, несут обещание благодати и эротической трансформации. Любая подобная

трансформация включает в себя не только изменения в технике секса, но также всего нашего образа жизни и, в конце концов, трансформацию общества».

Не правда ли замечательные слова? В нашем веке произошло много чудесных открытий, но одно из них по вполне понятным причинам прошло мимо нашей страны. Это открытие Зигмунда Фрейда о фундаментальности сексуальных импульсов в человеческой природе и жизни человека. Сексуальная энергия — это жизненная энергия, которая, будучи подавленной, изменяет не только психику человека, но часто приводит к физическим заболеваниям. Впрочем, к тем же результатам приводит и ее бездумное растрачивание. Проявление сексуальности — это тот самый шанс слиться с окружающим миром в бесконечном танце единства и гармонии, когда мир перетекает в нас, а мы — в него, когда в какой-то момент граница между нами и миром становится зыбкой, после чего вообще перестает существовать. Есть только растворение. Все в одном, одно во всем. В каком бы виде ваша сексуальность ни выражалась, она священна, именно так вы познаете единство с окружающим миром. Тогда и тело уже воспринимается как храм, через который протекает божественная энергия творения.

Сексуальность лежит в основе творческой энергии человека. Людям достаточно нескольких минут, чтобы сотворить новую жизнь — самое великое творение на земле. Отсюда становится понятным, что, не решив проблем с сексуальностью, вы не сможете до конца решить проблему работы, денег или личных взаимоотношений. За все это отвечает наша творческая энергия.

Что же останавливает нашу сексуальную энергию, что мешает ей свободно течь? На мой взгляд, существуют две самые главные причины. Первая — это религия, которая рассматривает сексуальные отношения как грех, и это понятие, став социальной моралью, очень прочно вошло в наше подсознание. Вторая — это фундаментальное неприятие полов друг другом. По поводу второй причины я хотел бы привести один любопытный пример.

Я как-то участвовал в одном семинаре, где исследовались отношения мужчин и женщин друг с другом. Там присутствовали бизнес-консультанты с Запада, сам семинар также вел голландец. На огромном листе бумаги было нарисовано два больших пересекающихся круга, разделенных на женский и мужской. Группа поделилась на мужчин и женщин, и нам было дано задание рисовать все, что захочется, или писать любые слова, которые приходили в этот момент в голову. Каждый выражал собственные мысли и чувства. Не существовало никаких запретов.

Когда мы закончили и отстранились от рисунков, среди участников прошел возглас изумления. Все мы были обескуражены результатом. Женщины с изумлением смотрели на свои рисунки, а мужчины — на свои. Нейтральные с виду символы и слова — конечно же, были и недвусмысленные слова и рисунки, — которые каждый из нас рисовал в своем кругу, на глазах превратились в агрессивные! То есть те мысли и чувства, которые каждый из нас по отношению к противоположному полу выражал индивидуально, при общем рассмотрении превратились в агрессивные.

Когда же мы взглянули на область, где пересекались круги — единственное место, где могли рисовать и мужчины, и женщины, — мы снова поразились. Эта область была заполнена недвусмысленными символами, в которых превалировали такие рисунки, как стрелы, направленные в сторону противоположного пола, решетки из копий, колючая проволока, крепостные стены и все в том же духе.

Из вышеописанного можно сделать вывод, что подсознательно мужской и женский полы друг к другу относятся настороженно, даже агрессивно, а когда дело доходит до непосредственного контакта — область пересечения окружностей, — мы предпочитаем отгораживаться любыми способами и атаковать, так, на всякий случай, чтобы защититься от предполагаемой угрозы. И это, заметьте, имело место на семинаре, в котором, в основном, участвовали психологи с Запада. А у них сексуальная революция давным-давно прошла. Но даже она не помогла преодолеть барьер между полами и прекратить борьбу и соперничество за лидерство. А теперь представьте себе, какой мощью обладает сексуальная энергия, раз она способна пробиться сквозь стены неприятия, страхов и отрицания полами друг друга!..

Два примера того, как мы не впускаем в свою жизнь противоположный пол.

Ко мне как-то обратилась за помощью одна женщина. Она прошла мои семинары и неоднократно убеждалась в справедливости того, что внешнее в точности отражает внутреннее. Однако она никак не могла разобраться в своих отношениях с мужчинами, что ее очень мучило, ведь жизнь ее не складывалась так, как ей хотелось бы. А ситуация была следующая: у нее было трое мужчин, один удовлетворял ее духовно, но не удовлетворял физически, другой удовлетворял физически, но не удовлетворял духовно, а третий удовлетворял и физически, и духовно, но был женат.

Из этого стало ясно, что внутри у нее существует какой-то блок относительно мужчин, который и создает подобное положение вещей. В первую нашу встречу этот блок не позволил открыть себя. Я дал ей задание поработать со своим мужским началом и разобраться с женским, иначе говоря, покопаться в своих отношениях с матерью. Через некоторое время мы снова встретились, и она уже была готова работать с этим блоком.

Вам задание:

Что общего в трех разных, с первого взгляда, ситуациях — один мужчина ей нравится физически, но не нравится с духовной точки зрения, другой мужчина не нравится физически, но удовлетворяет духовно, а у третьего мужчины нравятся и физические, и духовные качества, но он женат?.. Не торопитесь читать дальше, подумайте немного, что общего у этих трех мужчин.

Совершенно верно! Каждый из них для нее недостижим, в каждом случае она имеет полное право сказать себе (ведь самое главное для нас — это оправдаться перед собой и окружающими, не правда ли?) нечто вроде: «Ну вот, видишь, ни за одного из них выйти замуж я не могу, потому что у каждого есть недостатки».

Когда этот блок поднялся на поверхность и явственно обнаружился, дал увидеть себя, она получила следующее задание — определить, в чем конкретно досадили ей мужчины, раз она не хочет иметь с ними ничего общего и ограничивается лишь случайными связями.

А вам чем досадили женщины/мужчины? Что вы думаете о них? Какие используете приемы, чтобы избежать общения с ними, длительного или даже кратковременного?

Аналогичный случай произошел с одним мужчиной. У него было очень много связей, но каждая из женщин, с которой у него были близкие отношения, имела какие-то недостатки, физические или душевные. Идеальными казались только те женщины, которые были замужем. Когда я продемонстрировал ему эту ситуацию со стороны, он согласился, что, возможно, использует эту уловку, чтобы не жениться, тем более что уже дважды был женат.

Так насколько справедливы слова, что всех хороших мужиков уже давно разобрали, а все приличные женщины давно замужем? Господа и дамы, разбирайтесь с тем, как вы не впускаете в жизнь противоположный пол, а если и впускаете, то очень не надолго и очень своеобразно!

Что же происходит? Как закладываются эти стены страхов? Многими способами. В основном, в детстве и в период полового созревания. Блоки в этой области, на мой взгляд, самые мощные и самые изощренные. Из-за всяких социальных табу с ними труднее всего иметь дело, и чтобы освободиться от них, необходимо иметь мужество и сильное желание докопаться до истины, надо следовать собственной правде, а не чьей-то трактовке. Подавляющее большинство сексуальных блоков лежит в подсознании, они настолько прочно замурованы запретами глядеть в эту сторону, что люди продолжают отрицать очевидное, даже когда им наглядно показываешь факты, доказывающие существование этих блоков.

И еще. Сексуальные блоки, будучи очень мощными по своей природе — а сексуальность является энергией, лежащей в основе функционирования вселенной! — влияют практически на все стороны жизнедеятельности человека. О чем бы ни шла речь, всегда можно найти причину нарушения равновесия в сексуальной жизни человека.

Я не ставлю задачей рассмотреть сексуальные блоки во всех подробностях, тем более что на эту тему написано достаточно книг, особенно последователями учения Фрейда. Тем не менее я хотел бы

указать несколько фундаментальных причин, закладывающих такие блоки в человека. И, как всегда, мы пойдем в детство.

Скажите, кто первая любовь у ребенка? Вы уже знаете — родитель противоположного пола. И в этом чувстве уже заложен сексуальный импульс, который в детстве не воспринимается ребенком как что-то греховное. На кого хочет быть похожим ребенок? Также на родителя противоположного пола, раз он его любит больше всего. Это может иметь место и в отношении братьев и сестер. Завидуя положению брата или сестры в доме или просто любя их, как в случае с родителями, ребенок стремится занять их положение, стать одним из них. Вот уже получен намек на один из фундаментальных блоков — в каждом человеке в той или иной мере заложен импульс трансформации в противоположный пол, то есть женщина хотела бы стать мужчиной, а мужчина — женщиной, или, по крайней мере, пережить это состояние. В этом нет ничего страшного. Это также один из основных уроков, который мы проходим на этой земле: мы познаем противоположность, чтобы стать целостными.

Вы заметили, что люди всегда стремятся познать противоположность? Блондины хотели бы стать брюнетами, и наоборот; те, у кого волосы вьются, хотели бы иметь прямые волосы, и наоборот; высокие хотели бы стать меньше ростом и так далее, до бесконечности.

Очень часто можно видеть, как люди не принимают этого импульса, а часто просто не знают о его существовании, тогда как он, будучи весьма сильным, начинает влиять на их жизнь и здоровье. В какие ситуации может попадать человек в таких случаях?

У него могут не ладиться отношения с противоположным полом, связи и браки могут быть кратковременными, могут начаться дисфункции разного рода в половой сфере. Например, у женщин это может выражаться во всевозможных заболеваниях, связанных с женскими половыми органами, нерегулярностью месячных циклов, выкидышами. Суть проблемы заключается в том, что они не принимают своего пола. У мужчин это может выражаться в преждевременной эякуляции, частичной или полной импотенции.

Чтобы решить эту проблему, нужно услышать свои мысли о себе, внимательно присмотреться к своим фантазиям в сексуальной сфере и не убегать от них, если вы вдруг увидите, что что-то не вяжется с общепринятым мировоззрением. И что же делать дальше? Чтобы избавиться от какой-то мыслеформы, необходимо пролить на нее свет сознания, иначе говоря, увидеть ее, дать ей течь, войти в нее и пережить. Войдя в эту мысль, вы переживете ее, и она уйдет сама собой.

Одна женщина ясно сознавала, что она сместилась в мужскую сторону. Она поняла это по манере своего поведения — она была очень активна, всегда стремилась проявлять инициативу, быть лидером в семье и решать все сама. Она допустила эту мысль в свое сознание. Сделав это, она начала задавать себе вопрос: «А что такое быть женщиной?». Параллельно она отработывала свои отношения с отцом, которого она практически не знала, стараясь простить его и принять. Наконец она сумела впустить в себя мысль «я — женщина». Когда она проделала это, в жизнь ее стремительно ворвались перемены — начали складываться отношения с мужем, изменилось сексуальное поведение в постели, руки стали теплыми (а они у нее всегда мерзли), в лучшую сторону изменились отношения на работе, начал исчезать волосяной покров на верхней губе.

На одном из семинаров один мужчина рассказал мне, что у него в детстве были очень напряженные отношения с отцом и что он мог найти понимание только у матери. Мы немного поговорили с ним о его детстве, и после этого я посоветовал ему подумать на тему, хочет ли он быть женщиной. Говорит ли он себе на каком-то из уровней своего сознания: «Я женщина»? Когда мы с ним снова встретились, он рассказал, что в один из дней, когда жена ушла на работу, он просто начал играть роль женщины, делая в доме то, что обычно делает женщина и постоянно повторяя себе, что сейчас он женщина. После этого упражнения он испытал огромное облегчение. Его подсознательный импульс был удовлетворен, и он почувствовал себя намного увереннее.

Примерно такая же история произошла с другой женщиной. Она проиграла для себя роль мужчины, признав эти импульсы, и от этого испытала огромное облегчение.

Другими фундаментальными блоками у мужчин и женщин являются мысли о том, что «мне откажут» и «меня используют». В той или иной степени эти сомнения присущи обоим полам, хотя первый блок больше характерен мужчинам, а второй — женщинам. Спросите себя: «А что будет, если меня будут использовать? Что будет, если мне откажут?». И дайте этому страху подняться и течь. С каждым разом этот страх будет становиться все меньше, пока не уйдет совсем.

Еще один из основных блоков: страх дать своей сексуальности проявиться открыто, страх, что вы не справитесь со своими чувствами и попадете от них в зависимость.

Что вы предпочитаете — удовлетворять свои сексуальные импульсы или давать напряжению и негативным эмоциям скапливаться внутри вашего тела?..

Тогда действуйте в соответствии со своим ответом. Вы сами строите жизнь, вы и только вы отвечаете за свое будущее. Какое бы решение вы ни приняли, ни минуты не сомневайтесь в его правильности. Действуйте в соответствии с ним, а когда вам покажется нужным, поменяйте мысли с помощью Метода Обретения Внутренней Силы, чтобы построить альтернативное будущее. Ведь жизнь заключается в том, чтобы пробовать решать стоящие перед нами задачи, а не обвинять себя за совершенные «ошибки». Не правда ли?

А сейчас пришла пора проанализировать свои убеждения в области сексуальности. Будьте искренни с собой. Не пугайтесь слова «партнер», вместо него вы можете подставить слово, которое вам нравится, к примеру, «жена», «муж», «любовница», «любовник» и т.п.

О. У. Если я открыто заявлю, как мне хочется, чтобы это происходило, меня оскорбят, унизят или поднимут на смех.

О. У. Мужчины, когда возбуждены, становятся занудами, им только одно нужно.

О. У. Для меня более важно, чтобы партнер получил удовлетворение.

О. У. У меня некрасивое тело, я боюсь показывать его партнеру.

О. У. Как мужчина, я всегда должен быть инициатором и ведущим в любви.

О. У. Как женщина, я не могу открыто проявить свои чувства, это нескромно.

О. У. У меня были неприятные случаи в интимной практике, и это может повториться.

Ваше _____ О. _____ У.:

Создайте новые мысли о том, каким вы хотите видеть свое будущее в этой области жизни.

О. У. Если я открыто заявлю, как мне хочется, чтобы это происходило, меня оскорбят, унизят или поднимут на смех.

Н. М. Давая сексуальной энергии открыто течь, я доставляю наслаждение не только себе, но и партнеру, вовлекая его в переживание искренних чувств. Полная открытость требует постепенности.

О. У. Мужчины, когда возбуждены, становятся занудами, им только одно нужно.

Н. М. Зато как они целенаправленны!

О. У. Для меня более важно, чтобы партнер получил удовлетворение.

Н. М. Удовлетворение партнера станет еще более полным, когда я тоже получу удовлетворение. Дарить, получая, получая, даря — не в этом ли смысл танца любви?

О. У. У меня некрасивое тело, я боюсь показывать его партнеру.

Н. М. Принимая себя таким/такой, какой/какая я есть, я освобождаюсь и открываю путь сексуальной энергии, которая потечет легко и свободно. Я счастлив/счастлива, получая сексуальное наслаждение, которое дарит мне мое тело.

О. У. Как мужчина, я всегда должен быть инициатором и ведущим в любви.

Н. М. Прислушиваясь к чувствам женщины, я уступаю инициативу ей, когда это необходимо.

О. У. Как женщина, я не могу открыто проявить свои чувства, это нескромно.

Н. М. Как еще я могу убедиться, что меня понимают? Я равноправное начало в этой вселенной. Я имею право на открытое проявление своей сексуальности.

О. У. У меня были неприятные случаи в интимной практике, и это может повториться.

Н. М. Я отпускаю этот страх. Моя интуиция помогает мне выбрать нужного партнера.

Ваша _____ Н. _____ М.:

Метод Обретения Внутренней Силы

17. Более естественное поведение в постели.

18. О. У. Как мужчина/женщина, я не могу открыто проявить свои чувства, это нескромно, меня не поймут и осудят.

19. Н. М. Как еще я могу убедиться, что меня понимают? Я равноправное начало в этой вселенной. Я имею право на открытое проявление своей сексуальности.

20. а) Ознакомление с книгами и фильмами, где люди, находясь в постели, ведут себя открыто и естественно. Взгляд внутрь себя с вопросом: «А что мне самому/самой надо?».

б) Осторожно обсудить с партнером, как он бы к этому отнесся.

21. а) Я раз в неделю читаю и просматриваю книги и фильмы по нужной мне тематике.

б) Я беседую с партнером на интересующую меня тему. Меня понимают и мои желания принимают.

22. а) Вы идете туда, где можете достать нужные вам книги или фильмы. Вы видите, как вы отбираете их для себя.

б) Вы видите, как вы беседуете с партнером на интересующую вас тему и на ваши слова реагируют с вниманием и пониманием.

23. В обоих случаях представьте себе чувства, которые в данной ситуации вы хотели бы испытать. Это может быть чувство радости от открытия чего-то нового, чувство облегчения или счастья, что вас понимают. Напитывайте создаваемый мыслеобраз этими чувствами.

Не забывайте, что мыслеобраз может напитываться силой с помощью мыслеформ запахов и тактильных ощущений.

Спустя некоторое время, когда ваша мысль наберет достаточно силы, вы почувствуете, как она поведет за собой. Вы начнете делать то, на что запрограммировали себя, или же обратите внимание на то, как на вас начинают выходить ситуации, дающие возможность осуществить желаемое. Будьте внимательны и открыты, чтобы не упустить своего шанса. Иногда желаемое может приходить в несколько ином виде, нежели вы себе представляли. Но ведь важна суть, а не форма, не так ли?

Взаимоотношения

Что произойдет, если вы откроетесь кому-нибудь? Очень часто люди отвечают, что этой информацией могут воспользоваться в корыстных целях, что им причинят боль, их не поймут. Иными словами, вы становитесь уязвимым. Это действительно большая проблема быть открытым миру и даже самому близкому человеку. С одной стороны, быть закрытым значит обречь себя на одиночество и изоляцию; с другой стороны, открыться мешает страх, что нам тем или иным образом навредят.

Так что же делать? **Открываться!** В этом мире выживают и процветают только открытые системы. Если вы хотите благополучия, учитесь открываться, учитесь быть открытым.

Быть открытым совсем не означает допускать каждого встречного-поперечного в личную жизнь и посвящать в свои планы. Быть открытым означает любить людей, доверять им и вселенной. Быть открытым означает знать свои границы и знать пределы, до которых можно открываться при общении с людьми. Люди действительно несовершенны, они и в самом деле могут причинить вам боль и вред — особенно это касается отношений с близкими людьми. Это жизнь, это уроки, которые мы проходим. Информация, выданная в нужное время и в нужном количестве, может полностью изменить не только вашу жизнь, но и жизнь ваших близких. Лишняя информация может не только навредить, но полностью разрушить и вас, и их.

Поэтому определяйте границы, но, поступая таким образом, все время заглядывайте за них, спрашивайте себя, почему вы так поступаете. Происходит ли это потому, что в вас живет страх перед этим миром и вы не доверяете ему? Или вы видите, что данный человек не способен воспринять нечто большее, чем вы собираетесь ему сказать? Или же вы ограничиваетесь из-за сознания собственной исключительности, полагая, что никто другой этого не поймет? В этих случаях действует ваше эго. Оно-то как раз и ограничивает вас, отрезая от мира.

Если все-таки в определении пределов вы опираетесь на собственное эго и всевозможные страхи, видите, как вы это делаете.

Каждый раз имейте дело со своими страхами и гордыней. Со временем это уйдет, и вы научитесь прощать и принимать людей такими, какие они есть. Вы научитесь верить им. Люди стремятся воспользоваться вашей информацией и не понимают вас вовсе не потому, что они такие плохие, а потому, что они тоже не верят этому миру, стремясь защититься от него любыми способами. Это значит, они стремятся набрать как можно больше козырей, предпринять как можно больше шагов, чтобы обезопаситься и защитить свое благополучие.

Вы тоже поступаете подобным образом, вы тоже можете воспользоваться информацией в собственных целях или обсмеять человека. Это ни плохо, ни хорошо. Это тот способ, которым вы защищаетесь от мира, которого боитесь. Важно увидеть это. Страхи живут в нашем низшем я. Наше высшее я прекрасно понимает и ощущает гармонию и единство вселенной. Наша задача заключается в том, чтобы преодолеть собственные страхи. Учитесь прощать людям, учитесь прощать себе.

При взаимоотношениях с людьми очень важно знать свое место. Все в этой вселенной подчиняется закону иерархии. Важно уяснить свое место в этой иерархии. Отталкиваясь от собственных амбиций, люди склонны стремиться занять как можно более высокое место. В этом нет ничего плохого. Но тогда и не жалуйтесь, когда слетите вниз. Это вам урок — знайте свое место. Учитесь принимать себя и свое положение в обществе или в фирме, а не приписывать себе какие-то исключительные таланты или права. Это урок смирения. Тогда вы быстрее получите предназначенное.

Одна женщина, посетив мой семинар, рассказала участникам следующую историю. Она перешла на новую работу, но с самого начала у нее не сложились отношения с начальницей, которая по каждому поводу делала ей замечания относительно внешности. Она прекрасно справлялась с обязанностями, и сотрудники с не раз прибегали к ее знаниям и умению налаживать дела. Когда же она обращалась к ним за помощью, они вели себя так, как будто ее не существует. Рассказывая это, женщина плакала, настолько обстановка на работе стала невыносимой.

Надо сказать, что эта женщина обладала качествами лидера и в ее поведении прослеживались черты противопоставления себя обществу, что, в общем-то, и было показано ей окружающими. Мы объяснили ей это и посоветовали открыться людям, впустить в себя позитивное отношение к сотрудникам и начальнице, а также сделать кое-какие конкретные шаги для сближения.

Когда мы снова встретились, она рассказала, что на работе у нее все прекрасно, а с начальницей они стали лучшими подругами.

Что же касается взаимоотношений с близкими людьми, то главное здесь — научиться видеть индивидуальность живущего рядом с вами человека, его право на самостоятельность в решении

определенных проблем, его право на личную жизнь. Тем более, что за собой-то вы эти права признаете. Не стремитесь подчинить себе близкого человека, лишитесь его инициативы действовать. Поступая так, вы со временем получите куклу, марионетку, которой сможете управлять как хотите, но с которой неинтересно будет жить и с которой вы, скорее всего, разойдетесь. Все люди подвержены этому желанию подчинить себе ближнего.

Если сейчас вы сказали себе, что это не так, что вы другой или другая, значит, вы используете особо изощренные способы. Начинайте смотреть в эту сторону. За всем этим лежит страх потерять контроль над ситуацией, страх, что вы не выживите в этом мире, если не подчините себе как можно больше людей. Но чем яростнее вы бьетесь за сохранение контроля над ситуацией, тем быстрее он уплывает из ваших рук. Замечали? Истинный контроль над ситуацией вы получаете тогда, когда никакого контроля нет и в помине. Тогда вам дается способность оценивать ситуацию целиком и мгновенно реагировать на малейшие изменения.

Если у вас с кем-то не ладятся отношения, попытайтесь найти в этом человеке какие-то хорошие черты. Полностью плохих людей не бывает. Уважайте этого человека за эти черты. Постепенно позитивные мысли притянут к вам ситуацию, когда вы сможете заговорить с ним и наладить отношения.

Если вы зашли в тупик во взаимоотношениях, попытайтесь найти посредника, какого-нибудь общего друга, который примирил бы вас. Очень важно иметь посредника. Одна женщина рассказала мне, что, когда у ее родителей начинается размолвка, они разговаривают друг с другом через свою собаку, и постепенно барьер непонимания и неприятия друг друга разрушается.

Ну, а теперь, как всегда, настало время проанализировать ваши страхи относительно налаживания открытых, полных доверия и сотрудничества взаимоотношений. Как и в предыдущем случае, пускай вас не пугает слово «партнер». Вместо него вы можете подставить все, что вам нравится: «начальник», «сотрудник», «муж», «жена» и т.п.

О. У. Мне никогда не наладить нормальных взаимоотношений с моим партнером.

О. У. Мой партнер покинет меня, когда узнает обо мне все.

О. У. Если я откроюсь, мне причинят боль.

О. У. Во взаимоотношениях я буду под контролем.

О. У. Моего партнера привлечет кто-то другой.

О. У. Мне никогда не найти подходящего партнера.

О. У. Слишком поздно уже налаживать что-либо. Все равно ничего не получится.

Ваше _____ О. _____ У:

Составьте новую мысль.

О. У. Мне никогда не наладить нормальных взаимоотношений с моим партнером.

Н. М. Время, работа с собой и добрые намерения создают нужную мне ситуацию.

О. У. Мой партнер покинет меня, когда узнает обо мне все.

Н. М. Гармония во взаимоотношениях появляется тогда, когда ничего не скрываешь.

О. У. Если я откроюсь, мне причинят боль.

Н. М. Я открываюсь постепенно.

О. У. Во взаимоотношениях я буду под контролем.

Н. М. Мудрость и новые мысли привлекают ко мне партнера, с которым у нас складываются гармоничные взаимоотношения.

О. У. Моего партнера привлечет кто-то другой.

Н. М. Пытаясь насильно удержать кого-то рядом с собой, я только усложняю ситуацию. Проявление интереса к другим людям вполне естественно.

О. У. Мне никогда не найти подходящего партнера.

Н. М. Меняюсь я, меняются и мои идеалы. Я впускаю в жизнь нужного мне человека.

О. У. Слишком поздно уже налаживать что-либо. Все равно ничего не получится.

Н. М. Пока я живу, я действую. Все в моих руках.

Ваша Н. М.:

Никогда не забывайте, что мысль обладает магнитными свойствами, что мысли привлекают к вам то, о чем вы думаете. Помня это, вы сможете построить все, что захотите. И еще, человек становится таким, каким вы себе его рисуете. Почаще пользуйтесь возвышенными мыслями, полными любви и доверия, и люди начнут поступать подобным образом. Своими мыслями мы сами подталкиваем их на определенные поступки.

Метод Обретения Внутренней Силы

24. Я хочу преодолеть свое одиночество.

25. О. У. Мне никогда не найти подходящего партнера.

26. Н. М. Меняюсь я, меняются и мои идеалы. Я впускаю в жизнь нужного мне человека.

27. Необходимо осознать свои нужды, понять, кто именно мне нужен, и, если понадобится, проверить на практике, так ли это.

28. Я отвожу время на то, чтобы проанализировать, кто мне нужен, и, если необходимо, предпринимаю шаги, чтобы проверить, так ли это.

29. Метафора:

Вы представляете себя распускающейся розой.

30. Вы чувствуете, как внутри просыпается радость знания, как вы с любовью и доверием открываетесь нужному человеку навстречу и впускаете его в свою жизнь.

Вдумайтесь в слова «впустить» и «открыться». Они имеют совершенно конкретный смысл и несут совершенно конкретные переживания. Когда вы открываетесь и впускаете кого-то или что-то, в области сердца у вас должны возникнуть совершенно конкретные ощущения. Как будто створки раздвинутся и что-то войдет в вас.

То же происходит и с мыслью. Когда вы впускаете в себя новую мысль, это также сопровождается совершенно конкретными ощущениями, показывающими, что мысль вошла.

Тело

Самое удивительное на свете творение — это наше физическое тело. Оно дарит нам ощущение жизни, переживание любви, радость творчества. Смогли бы вы все это переживать, если бы у вас не было тела? Я вас не спрашиваю, где бы вы были, если бы вас не было на земле, я спрашиваю: «Здесь, на земле, могли бы вы переживать все это, если бы у вас не было тела?». А если бы ваше тело могло полнее переживать те волшебные моменты жизни, которые у вас были? А если бы ваше тело дало вам возможность творить то, о чем вы мечтаете? Вам бы понравилось это?

Как ваше тело может дать вам это, если вы ему не доверяете, не любите его и не принимаете таким, как есть?..

Если вы будете объективны и откажетесь от игр, то признаете, что по очень многим параметрам не принимаете свое тело. В этом заключается одна из трагедий человека. Часто можно встретить случаи, когда люди, не принимая свое тело, наносят ему вред. Очень показательны это бывает с женщинами, когда в стремлении похудеть (они становятся просто сумасшедшими, начитавшись и насмотревшись всяких журналов и шоу) они применяют различные методы для сбрасывания жира. В результате, очень часто у них исчезают месячные или нарушается менструальный цикл. Это знак, что вы делаете что-то не то. Научитесь принимать свое тело, оно дает нам возможность жить в этом мире, наслаждаться жизнью и решать стоящие перед нами задачи. Отрицая тело, мы отдаляем от себя решение задач, мы пропускаем очень много интересного.

Кто живет в вашем теле?.. Если вы признаете, что это вы там живете, тогда, не принимая свое тело, вы отделяетесь от него. Следовательно, вы не можете полностью и до конца использовать его возможности. А возможности эти фантастические, как это уже не раз было доказано.

Тело — это кристаллизованная субстанция души. Они неотделимы друг от друга. Наше тело до последней черточки отражает то, что происходит в нашей душе. Каждая связка, кость, мускул, каждая частичка нашего тела несут в себе эту информацию. Говорят, что глаза — это зеркало души. Это, несомненно, так, но тело уточняет эту информацию, показывая мельчайшие детали. Тело — это книга, которую нам всем необходимо научиться читать, чтобы понять, что происходит в нашей душе и какие послания оно нам шлет.

Как записываются мысли-блоки в теле? Очень просто. Рассмотрим небольшой пример. Если у вас есть мысль, что жизнь на вас давит, то наиболее ярко она отразится на ваших плечах и шее. По нервам в область шеи и плеч будут поступать импульсы, которые заставят мускулы в этой области определенным образом сокращаться. Этот процесс будет продолжаться изо дня в день — поскольку мысль живет в вашем подсознании. И так будет происходить до тех пор, пока для мускулов подобное сокращение не станет привычным и они не застынут в этом положении. Со временем плечи и шея согнутся к земле и подадутся вперед. Надо сказать, что подобное убеждение отразится и на всем остальном скелете. Обязательно изменится положение позвоночника, станет тяжелой походка, ноги будут как бы волочиться по земле. В области шеи может возникнуть остеохондроз, а в области поясницы — боли, так как нервы и кровеносные сосуды в этих областях пережаты напряженными мускулами и кровь не успевает обновлять ткани, вычищая продукты обмена. Пригнутые к земле плечи и шея, а также остальные области тела будут посылать в мозг сигналы типа «жизнь тяжела, жизнь давит». Этот процесс будет продолжаться бесконечно, усугубляя положение до тех пор, пока вы не измените свое убеждение о жизни. Только тогда осанка начнет исправляться, а болезни — уходить.

Если у вас есть какие-то проблемы с телом, это результат ошибочного мышления. Исправляя мышление, вы даете себе возможность вылечиться от любых болезней. Было бы желание. Ламы Тибета, прежде чем приступить к лечению человека, исследуют его мысли, стиль жизни и дают необходимые наставления, советуют, каким образом ему следует изменить свое мышление. Только после этого они приступают к основному курсу лечения.

Необходимо быть очень внимательным и аккуратным с тем, что вы думаете о жизни, окружающем мире, людях и себе самих. Внимательно следите за мыслями и, если возникают негативные образы, переключайтесь или изменяйте их на позитивные. Будьте терпимы к себе и к другим, замечая негативное мышление. Укоренение привычки думать позитивно потребует от вас времени, минимум три года, хотя первые результаты будут получены в ближайшие месяцы. Так работает наше сознание. «Что? — воскликнете вы. — Это слишком долго!» Но у вас всегда есть выбор: продолжать мыслить негативно и порождать тем самым соответствующие проблемы или, научившись думать позитивно, прожить оставшуюся часть жизни в гармонии.

Научитесь ухаживать за собой, давать телу необходимый отдых, заботу, пищу, физические нагрузки, развлечения, интимные отношения, условия жизни. Слушайте себя. Ваше тело, вы сами лучше всего знаете, что вам нужно. Никакие авторитеты вам здесь не помогут, скорее заведут в тупик. Потому что они прожили свою жизнь, нашли свой путь и поделились вами своими открытиями. Ваше дело найти свой собственный путь. Поэтому прислушивайтесь к себе. Блоки — это врата к силе. Не

принимая какую-то часть тела, вы не принимаете ту часть души, где существует этот блок. Таким образом вы уходите от его решения. Все, что нужно, это посмотреть на себя критическим взглядом, отметить, что именно вы в себе не приемлете, и принять это. Это будет началом вашей любви к себе.

У вас где-то жир? Жир — это ваша защита от внешнего мира.

Где и от чего вы защищаетесь?..

Где-то ваше тело слишком худое?

Как и почему вы не принимаете дары этого мира?..

Все время сталкиваясь с каким-либо блоком, вы развиваете в себе силы для его преодоления, пока наконец не справитесь со своим страхом. Вы станете более сильными, вы сделаете еще один шаг навстречу миру, еще один шаг к единению с ним. И вы передадите эту силу своим детям.

Одна женщина рассказала мне поразительную историю, иллюстрирующую, как наши блоки связаны с телом, как мы сами связаны с внешним миром и окружающими нас людьми и как мы влияем на их состояние.

Однажды она обратилась ко мне с просьбой помочь разобраться, что у нее происходит в личной жизни. Поговорив с ней, я посоветовал исследовать мужскую и женскую стороны ее личности. Она старательно проделала все, о чем мы говорили. Когда мы снова встретились, она рассказала, что ее раскручивало две недели. Ее чистило, весь организм, как говорится, ходил ходуном. Одновременно простудится ее ребенок — у него появился насморк и заболело горло, — а у ее собаки, которая в это время находилась на даче за несколько десятков километров от города, на спине, в области позвоночника, вскрылась шишка, которая появилась около года назад.

Прежде чем перейти к анализу мыслей, я хотел бы отметить один интересный момент в ваших взаимоотношения с людьми. Особенно с близкими вам людьми.

Скажите, какой наиболее легкий и эффективный способ привлечь к себе внимание, если у вас появилось ощущение, что о вас недостаточно заботятся (а, как правило, внимания и заботы никому не хватает, это убеждение часто сидит в подсознании)?

ЗАБОЛЕТЬ!

Очень интересно бывает наблюдать, как человек придумывает себе болезнь, часто хроническую, и носит с ней, надеясь завоевать внимание окружающих. Так люди — особенно дети в этом большие мастера — манипулируют друг другом, стремясь хоть таким способом заполучить внимание и любовь. На самом же деле, в жизни каждого из нас всего этого предостаточно, надо просто суметь увидеть это и впустить. Удивительное существо человек.

А как часто вы этим пользуетесь, чтобы привлечь к себе внимание?..

Проанализируйте свои ограничивающие убеждения в области тела.

О. У. Я очень занят/занята, чтобы заниматься своим телом.

О. У. Я не люблю себя и свое тело.

О. У. Я не верю, что смогу изменить что-то в своем теле.

О. У. Я не знаю, с чего начать.

О. У. Я слишком ленив/ленива.

О. У. Я все время болею и никак не могу выбраться из этого состояния.

О. У. Я устал/устала и не хочу ничего делать.

Ваше _____ О. _____ У.: _____

Опираясь на свое ограничивающее убеждение, составьте новую мысль.

О. У. Я очень занят/занята, чтобы заниматься своим телом.

Н. М. Именно тело позволяет мне строить благополучие и пользоваться его плодами.

О. У. Я не люблю себя и свое тело.

Н. М. Тело — это мой дом. Я учусь принимать и любить себя.

О. У. Я не верю, что смогу изменить что-то в своем теле.

Н. М. Моя мысленная позиция определяет то, что происходит с моим телом. Я строю мыслеобраз того, что хочу иметь, и позволяю этому войти в жизнь.

О. У. Я не знаю, с чего начать.

Н. М. Я начинаю делать то, что мне нравится, и делаю ровно столько, сколько мне нравится.

О. У. Я слишком ленив/ленива.

Н. М. Я использую мысли, чтобы накопить силы для начала работы над своим телом.

О. У. Я все время болею и никак не могу выбраться из этого состояния.

Н. М. Я учусь радоваться жизни. Я начинаю делать только то, что мне нравится. Мне хватает внимания людей и моих близких.

О. У. Я устал/устала и не хочу ничего делать.

Н. М. Если я ничего не буду делать, мое положение только ухудшится. Действуя понемногу, прилагая столько сил, сколько могу, я начинаю менять положение дел в нужную сторону.

Ваша _____ Н. _____ М.:

Метод Обретения Внутренней Силы

31. Начать заниматься физическими упражнениями.

32. О. У. Я не знаю, с чего начать.

33. Н. М. Я начинаю делать то, что мне нравится, и делаю ровно столько, сколько мне нравится.

Вы спрашиваете себя, каким видом физических упражнений вы больше всего любите заниматься, сколько минут/часов в день вы можете посвятить этому и с какой периодичностью вы предпочитаете делать это. Кроме активных упражнений, это могут быть также занятия йогой, медитации на расслабление и т.п.

34. Начать заниматься гимнастикой по утрам, в понедельник и четверг по десять минут.

35. Каждый понедельник и четверг, утром, по десять минут я занимаюсь гимнастикой.

36. Вы рисуете себе образ того, как вы занимаетесь гимнастикой.

37. Вы наполняете этот образ эмоциями, которые возникают после занятий спортом, после того как вы хорошо позанимались, когда у вас прекрасное настроение, а тело поет.

Будьте внимательны, подбирая себе режим занятий. Не слушайте никого, слушайте только себя. Не делитесь своими планами ни с кем и не приступайте к занятиям, пока не накопите достаточно внутренней силы, чтобы желание повело вас за собой. В первом случае, люди могут неудачно пошутить над вами или высказать критические замечания относительно ваших планов, и ваша сила растворится. Люди очень часто не ведают, что творят. Во втором случае, вы можете просто перезаниматься и тем самым отбить у себя охоту продолжать занятия спортом дальше. Втягивайтесь постепенно. Пусть на это уйдет год и больше. В конечном итоге, вы выиграете.

Деньги

То, к чему вы прикладываете мысленное внимание, получает подпитку, помните, мы об этом говорили? Если вы постоянно твердите себе, что вам не хватает денег, вам действительно не будет их хватать. Если вы говорите себе, что у вас нет денег, у вас действительно никогда их не будет. Если вы постоянно будете убеждать себя в этом и вкладывать в мыслеформу соответствующие, негативные, эмоции (а они есть всегда, потому что отсутствие денег не очень приятная вещь), вы будете напитывать эту мыслеформу, она будет набирать силу, все больше проявляясь во вне, все чаще создавая ситуации, в которых вы будете ощущать нехватку денег.

Деньги не придут только потому, что вы не любите их нехватку. Они придут к вам, если вы любите их наличие, уважаете их, наслаждаетесь ими и любите помогать себе и близким.

Во время одной из лекций одна женщина рассказала мне, как когда-то давно чисто спонтанно, повинуясь какому-то внутреннему импульсу, она достала из кармана кошелек, выгребла оттуда мелочь, смятые трешки, пятерки и начала их разглаживать и аккуратно складывать, ласково приговаривая: «Какие вы мои хорошие, как я вас люблю, мои дорогие». После этого, по ее утверждению, она больше никогда не думала о деньгах, они всегда у нее были, а если кончались, через пять минут кто-то подходил к ней и отдавал какой-нибудь давно забытый долг. Она продолжала работать инженером, она имела и имеет ровно столько денег, сколько ей необходимо для спокойной жизни.

Один мужчина рассказал, как он, получив деньги, не дал товарищу в долг, пожалев и придумав оправдание, что они ему тоже позарез нужны. Через час он потерял ровно ту сумму, которую у него просили в долг.

Многие люди заявляют на семинарах: «Ну как же, я люблю иметь деньги! Деньги — это хорошо!». «Это неправда, это говорит ваша маска», — отвечаю я им. И действительно, когда мы вместе начинаем анализировать их мысли относительно денег, выясняется, что у них полно предубеждений. Если у человека существуют негативные убеждения в сфере денег, эти мысли начинают реализовываться, привлекая соответствующие ситуации. Если человек так или иначе не принимает деньги, он обязательно выбирает себе работу, где ему будут платить очень мало, в то время как в другом месте за такую же работу платят в два-три раза больше. Мистика, не правда ли? Однако мы уже рассмотрели, что именно так работает мысль.

В сфере денег, как, впрочем, и в любой другой сфере жизни, важно научиться переключать свое мышление на позитивное. А это бывает трудно сделать, потому что мы привыкаем думать определенным образом и в нас прокладываются проторенные пути, по которым текут мысли.

Принимаете ли вы благополучие? Простой вопрос, на который хочется ответить утвердительно. Но он не так прост, как кажется с первого взгляда. Давайте сделаем очень простое упражнение. Закройте глаза, расслабьтесь, пойдите внутрь себя и задайте этот вопрос. Какой ответ пришел к вам первым? Какое чувство в вас поднялось сначала?.. Правильно, вы не принимаете благополучия. Я еще не встречал человека, который бы ответил, что он целиком и полностью принимает благополучие.

Ответы бывают самыми разными, начиная с «Нет, не принимаю» и заканчивая «Да, принимаю, но оно со временем может уйти из моей жизни». Это те мысли, которые присутствуют в нас, и они, конечно же, получают развитие на физическом плане. Даже если у вас благополучная жизнь, наличие сомнения, что это долго не продлится, притянет ситуацию, когда ваша жизнь изменится и вы будете испытывать трудности. И так происходит не только с деньгами. Вы можете задать себе этот вопрос в любой другой сфере жизни и получите более или менее похожие ответы. Удивительная вещь, люди стремятся к благополучию изо всех сил, но сами же его не принимают.

Ну, и что же делать? Ответ вы уже давно знаете — начать исследовать свои убеждения в сфере денег и заменять их новыми мыслями.

Сколько денег вы можете принять в свою жизнь? Вы опять ответите: «Чем больше, тем лучше». И опять вы говорите неправду. Вы примите ровно столько, сколько позволят вам ваши мысли. Остальное будет либо потеряно, либо растрчено так, что вы потом будете разводить руками, не зная, куда

подевались все деньги. Ведь так часто и бывало, когда вы получали (неожиданно для себя) премию или вам возвращали долг, про который вы уже давно забыли и перестали надеяться, что вам вернут его. А кстати, вы заметили, что, когда у вас появлялись деньги, неожиданно рядом с вами возникали те, которым позарез и срочно нужна была та или иная сумма в долг? Как вы думаете, почему это происходит?... Это вам «задание на дом».

А сейчас, давайте сделаем небольшое упражнение, чтобы определить тот максимум денег, который вы можете впустить в свою жизнь. Речь будет идти о тех деньгах, которые вы можете заработать в месяц. Итак, закройте глаза и расслабьтесь. А теперь прочертите перед мысленным взором горизонтальную или вертикальную линию. Начинайте проставлять на ней риски, пометая их цифрами «50000 рублей», «100000 рублей», 150000 рублей» и т.д. Вы можете проставлять те цифры, которые хотите. Можете проставлять их в любой удобной для вас валюте. Прodelывайте это до тех пор, пока не дойдете до цифры, которая вызовет у вас неприятие в виде какой-нибудь мысли или чувства. Теперь спуститесь немного вниз и проверьте, принимаете ли вы цифру меньшую.

Вы получили сейчас свой потолок, то количество денег, которое вы можете впустить в жизнь в течение месяца. Чтобы вы ни делали, как бы ни пытались заработать побольше, деньги к вам не придут, а если и придут, вы скинете их, потратите на какие-нибудь пустяки. Вспомните, ведь так раньше и происходило.

Если же вы не смогли достичь потолка или у вас получилась огромная сумма, это означает, что вам не хватает любви и внимания в жизни, вы не верите, что можете найти все это у окружающих людей. Поэтому вы стремитесь компенсировать отсутствие любви деньгами и материальными вещами. Но это, как вы уже заметили, не работает. Вы можете иметь огромные деньги и кучу всякой движимости и недвижимости — это не заменит настоящей любви. Учитесь видеть любовь вокруг себя, учитесь принимать ее в свою жизнь.

Огромная сумма может получиться и тогда, когда вы работаете с большими суммами денег. Попробуйте абстрагироваться от работы и снова проделать это упражнение, чтобы получить истинную информацию. Вы, наверное, уже успели понять, что такие мысли, как «чем больше, тем лучше» и «чем меньше, тем лучше», не работают. На данный момент существует конкретная сумма, которую вы можете впустить в свою жизнь, и эта та реальность, с которой вам некоторое время придется иметь дело.

Может ли меняться эта цифра? Конечно, может. По мере вашего роста она будет увеличиваться или уменьшаться. Все зависит от той задачи, которую поставило перед собой ваше высшее я. Одни пришли в этот мир работать с большими суммами денег например, банкиры, бизнесмены, а другие — с маленькими. Были ли бедными те святые, о жизни которых вы читали? Никогда. У них было все необходимое. Они считали себя богатыми. Когда человек набирается мудрости, у него смещаются оценки богатства и бедности.

Мудрость заключается в том, чтобы перестать играть в игры «больше-меньше», перестать жаловаться на жизнь и правительство, а проанализировать свои мысли в сфере денег и начать строить жизнь такой, какой вы хотите ее видеть, спокойно принимая те уроки, которые вы будете проходить.

Также среди людей очень популярны еще два заблуждения, а в частности «Деньги — это хорошо» и «Деньги — это плохо». Деньги ни хороши, ни плохи, это нейтральная сила, которая получает окраску добра или зла в зависимости от уровня развития владельца. С помощью денег можно спасать людей, с их же помощью можно убивать. Если вы считаете, что деньги — это плохо, берите их в свои руки и творите добро! Если вы считаете, что банкиры и бизнесмены — это жулики и хапуги, которые гребут все под себя, берите деньги в свои руки! Научитесь зарабатывать и направляйте их на строительство домов призрения, детских домов, школ, церквей. Куда угодно, но только не играйте в игры «плохо-хорошо», оправдывая свое бездействие. Бездействуя, оправдывая себя и обвиняя в своих неудачах других, вы тем самым отрицаете свой творческий потенциал, вы не даете ему реализоваться, а это приводит к печальным последствиям, вы можете разрушить себя как личность.

Человек может лишать себя благополучия самыми разными способами. Я хотел бы привести самый наглядный пример, как народ России дружно «подсаживает» свою экономику, тем самым уготовливая самим же себе отнюдь не лучезарное будущее. Речь пойдет снова о мыслеформах, которые, напоминая вам, имеют способность проявляться на физическом плане. Такова их природа.

Вы заметили, как модно сейчас стало называть рубли «деревянными». Каждый раз говоря себе, что у вас на руках «деревянные», вы рушите свое благополучие. Что вы делаете, когда вы что-то не цените или это что-то не нужно вам? Вы выбрасываете эту вещь. Точно так же вы не принимаете рубли, если речь идет о предложении немного заработать, или сбрасываете их, поскольку считаете, что они ничего не стоят. Вы никогда не будете иметь достаточное количество денег, пока будете относиться к ним таким образом. Или они будут утекать из вашей жизни самыми неожиданными способами.

Мне понравился один эпизод из кинофильма «Великолепная семерка». Одному человеку предложили работу по уничтожению банды и обещали заплатить ему двадцать долларов. Обычно за подобную работу, связанную с риском для жизни, ему платили несколько сотен долларов. Но он согласился на такую низкую оплату, отметив, что сейчас у него вообще нет денег и нет других предложений. Он впускает деньги в свою жизнь.

Называя рубли «деревянными», вы также помогаете сформироваться коллективной мыслеформе, поскольку одновременно с вами еще многие повторяют эту чушь. В результате, вы удивляетесь и возмущаетесь, почему рубль все еще не стабилизировался, почему экономика в упадке. Наша страна — это большое живое существо, которое будет переживать проблемы, если у людей, ее населяющих, будут возникать ошибочные мысли.

Деньги — это самый удивительный инструмент, который придумал человек для работы с собой. Они пронизывают буквально все сферы нашей жизни. Вы имеете дело с ними каждую минуту. Попробуйте представить себе хоть что-нибудь, куда не проникают деньги. Это невозможно. С помощью денег человек может подняться до вершин духа, с помощью денег он может пасть в самые глубины ада. Прежде всего, в каждый момент, когда вы сталкиваетесь с деньгами, необходимо иметь дело с самими собой.

Что вы думаете и чувствуете, когда у вас есть деньги? А если много денег? А если их нет совсем?..

Что вы думаете и чувствуете, когда вас покупают? А когда вы продаетесь? А когда вы сами покупаете кого-то или продаете?..

Что вы думаете или чувствуете, когда вас обманули? А если вы обманули кого-то?..

Если вам жалко отдавать деньги в долг, расплачиваться за какие-то оказанные вам услуги, выплачивать зарплату, что конкретно вы думаете и чувствуете тогда?..

Можно задавать множество вопросов, и все они будут иметь дело с тем, что происходит в вашей душе. Будьте честны с собой. Не прячьтесь, не отводите глаза. Люди все одинаковы, и сталкиваются они с одними и теми же проблемами. Честно смотреть на то, что происходит, это ваш шанс пролить свет сознания на темные закоулки своей души. Это шанс обрести покой и гармонию в душе.

Для того чтобы иметь деньги, вы должны знать точную сумму, которая вам нужна. Для денег образом является точная сумма или цифра. Именно цифра напитывается силой и эмоциями. Такие мысли, как «достаточно» или «сколько будет, все ладно», в сфере денег не работают. Вернее, они работают, в том смысле что вам будут приходить суммы минимальные, чтобы хватило на пропитание, не больше. Если же вы хотите реализовать какие-то планы, вы должны точно знать, на что потратите деньги и какая сумма вам нужна. Тогда это сумма придет к вам.

Один мужчина решил пойти на полуторамесячные курсы. На этот срок он должен был оставить работу, но других источников дохода у него не было, а ему надо было кормить семью. И что, вы думаете, произошло? Как только он твердо решил пойти на эти курсы, ему позвонили и предложили ровно на полтора месяца работу. Ему нужно было два раза в неделю отвозить человека по делам и

привозить его обратно. В общем это занимало два часа в неделю. И платили ему за это столько, сколько он зарабатывал бы на нормальной ежедневной работе.

Как подсчитывается сумма? Вам необходимо составить список того, на что, к примеру, вы хотите потратить деньги в следующем году. Этот список может включать в себя деньги на содержание дома, на оплату учебы детей, на отдых, на покупку необходимой мебели, на непредвиденные расходы и т.д. Напротив каждой графы проставьте необходимые суммы. Просуммировав все, вы получите нужную сумму, которая понадобится вам в следующем году. С этой цифрой уже можно работать по Методу Обретения Внутренней Силы. Помните, что сумму необходимо напитывать конкретными положительными эмоциями, связанными с приобретением нужной вам вещи.

В деньгах существует такая вещь, как эквивалент. Вам, например, хочется поехать куда-нибудь отдохнуть, но нет денег на поездку. Вы все откладываете и откладываете отдых, пытаетесь заработать деньги. А в это время к вам приходит друг, который настойчиво предлагает отдохнуть на его даче. Но вы не хотите принимать предложение, вы заиклены на идее поехать куда-нибудь. Вы так и продолжаете работать, чтобы скопить деньги на поездку. Как правило, это так и не удается. Вы упустили шанс отдохнуть, вы еще больше устали, еще больше обозлились на мир, в котором не можете толком отдохнуть от дел.

Другой пример. Вы хотите сделать операцию, которая дорого стоит, но у вас нет суммы, необходимой на ее оплату. В этот момент вам приносят какие-нибудь рецепты народной медицины. Но вы отказываетесь от них, вам нужны деньги, чтобы сделать операцию.

Еще один пример. Вам хочется размяться подальше от центра, чтобы быть поближе к друзьям и иметь свежий воздух в комнате. В это время к вам приходит друг и предлагает поехать на выходные за город. Вы соглашаетесь и едете с ним. На следующей неделе он опять предлагает съездить за город. Постепенно это входит в привычку, и каждые выходные вы наслаждаетесь природой, выезжая с друзьями в лес. Вы получили то, что вам было нужно, — свежий воздух, общение с природой и с друзьями.

Поэтому я и говорю, в каждый момент времени, в любой точке пространства можно найти любое количество денег или любую вещь, которая вам нужна. Нужно только не привязываться к своей мысли и впустить альтернативу. Вселенная изобильна. В ней есть все для удовлетворения наших нужд. Надо научиться видеть это изобилие и принимать его.

А может быть, вы уже давно получили то, что хотели, просто пока не видите этого, привязываясь к форме, а не к содержанию?..

Одна женщина жаловалась, что у нее нет денег. У нее их действительно не было. Одновременно она платила девять тысяч рублей в месяц за стоянку автомобиля, который побывал в аварии и не подлежал восстановлению. У нее никак не получалось его продать. Моя жена посоветовала ей подарить кому-нибудь этот автомобиль. Когда она это сделала, у нее, естественно, появились деньги, ей не надо было больше платить за стоянку. Деньги всегда находятся рядом, но надо суметь увидеть это и впустить их в свою жизнь.

Часто высшее я не позволяет огромным деньгам входить в нашу жизнь, потому что большие суммы могут испортить нас. Деньги — это великая сила, она может подчинить себе человека, если он еще не выработал навыки работы с большими суммами. Но поскольку нам все-таки нужно удовлетворять свои нужды, нам нужно жить, духовно расти и развиваться, наше высшее я посылает нам заменители денег в виде той или иной помощи. А наше дело научиться замечать эти эквиваленты.

Особенно часто деньги приходят к нам (иногда просто мистическим образом), когда нам нужно удовлетворить духовные запросы. Это может быть покупка каких-то книг, посещение курсов, учеба и т.п. В этих случаях они просто «сваливаются нам на голову» неизвестно откуда. Это же происходит, когда нам нужно решить какой-то житейский вопрос, который является на данный момент времени камнем преткновения для дальнейшей жизни. Это может быть покупка машины, дачи, квартиры. В таких случаях мы хотим и намерены иметь эти деньги и вещи, и они к нам приходят. В других случаях, как бы мы ни настаивали на том, что деньги нам нужны, они будут стоять рядом до тех пор, пока мы не

пройдем какой-то очередной урок. Хотение и намерение иметь деньги Или какую-то вещь играют здесь первостепенное значение.

Одна женщина хотела разменять квартиру, чтобы разъехаться с матерью, но какие бы шаги она ни предпринимала, обмен не получался, да и сами родители ему препятствовали. Она постоянно спрашивала себя, что ей мешает разменять квартиру? Однажды она задумалась над тем, что чувствуют ее родители по поводу размена, и поняла, что им очень одиноко и они страдают от этого. Когда она поняла их боль и почувствовала сострадание к ним, мать подошла к ней и предложила взять обмен в свои руки. После этого женщина смогла дозвониться нужным людям, и обмен пошел. У нее ничего не получалось, потому что она должна была пройти урок сострадания.

Еще один пример. Одна женщина хотела продать старую шубу матери, а деньги потратить на какие-то свои нужды. Как она ни старалась, это у нее не получалось. Наконец она поняла, в чем дело — мать все время говорила, что хотела бы отложить эти деньги на «черный день», а она, не слыша этого, хотела потратить их на себя. Когда она решила, что положит вырученные от продажи деньги в банк, шуба тут же продается.

Деньги могут уходить самыми различными способами. Каждый из нас проходил через эти ситуации. Главные уроки, которые мы проходим, заключаются в том, чтобы научиться не быть жадными, понять, что в этом мире существуют любовь и изобилие для всех. Мы должны научиться желать благополучия другим людям, даже если они конкуренты, не завидовать чужим успехам — это один из главных уроков жизни. Деньги могут не приходить вам, потому что вы, возможно, еще не прошли этого урока. Пройдя его, вы откроетесь еще большему благополучию.

Спросите себя, какие качества или высшие чувства вы переживали бы, если бы у вас было достаточно денег. Вы, наверное, испытывали бы чувство покоя, уверенности в себе, чувство открытости жизни. Что, кроме денег, могло бы привнести в вашу жизнь эти чувства? У вас обязательно должно быть какое-то дело, занимаясь которым, вы испытывали бы те же самые чувства. Начиная заниматься этим делом прямо сейчас. Отведите для него время, не откладывая на потом. Занимаясь этим, вы впустите в жизнь высшие чувства, вы станете притягательным для денег.

А теперь настала пора проанализировать ваши мысли, которые препятствуют приходу денег.

О. У. Деньги далеки от духовности.

О. У. Деньги испортят меня.

О. У. Решение денежных вопросов доставляет неудобства и отнимает много времени.

О. У. Будем честными: я не смогу иметь столько денег, сколько хочу.

О. У. Мне придется бороться, чтобы заработать деньги.

О. У. Если у меня будут деньги, это внесет много беспокойства в мою жизнь и выведет меня из равновесия.

О. У. Деньги достаются (достались) мне слишком легко, я не чувствую, что достоин/достойна их.

О. У. Мой/моя супруг/супруга зарабатывает деньги, и я чувствую, что они не мои и я не в праве тратить их.

О. У. Мне постоянно не хватает денег.

Ваше _____ О. _____ У:

Определите свои новые мысли в сфере денег.

О. У. Деньги далеки от духовности.

Н. М. Деньги помогают мне достичь духовной цели.

О. У. Деньги испортят меня.

- Н. М. Мне надо духовно развиваться, чтобы взять на себя ответственность иметь деньги и работать с ними. Я веряю себя духовному пути.
- О. У. Решение денежных вопросов доставляет неудобства и отнимает много времени.
- Н. М. Занимаясь вопросом денег, я духовно расту, учась жить и гармонично действовать в реальном мире.
- О. У. Будем честными: у меня не будет столько денег, сколько я хочу.
- Н. М. Я менял жизнь в других областях, я смогу изменить ее и здесь.
- О. У. Мне придется бороться, чтобы заработать деньги.
- Н. М. Я открываюсь деньгам и позволяю им свободно и легко приходить в мою жизнь.
- О. У. Если у меня будут деньги, это внесет много беспокойства в мою жизнь и выведет меня из равновесия.
- Н. М. Я впускаю в жизнь перемены и учусь находить равновесие в любой ситуации.
- О. У. Деньги достаются (достались) мне слишком легко, я не чувствую, что достоин/достойна их.
- Н. М. Я принимаю этот данный мне жизнью дар благополучия и использую его на благо себе и другим людям.
- О. У. Мой/моя супруг/супруга зарабатывает деньги, и я чувствую, что они не мои и я не в праве тратить их.
- Н. М. Я вкладываю энергию в создание благополучия в других сферах нашей совместной жизни, мы обмениваемся плодами нашего созидательного труда.
- О. У. Мне постоянно не хватает денег.
- Н. М. Я учусь принимать то, что есть на данный момент. Вселенная изобильна. У меня всегда достаточно денег.

Ваша _____ Н. _____ М.:

Я не буду приводить здесь примера с Методом Обретения Внутренней Силы. Ясно, что если вы хотите, чтобы деньги начали поступать в вашу жизнь, то должны обнаружить, как не впускаете их и сформировать новую мыслеформу. А конкретные действия (пункты 4-7) могут лежать уже в любой другой сфере жизни. Конечно же, ваш творческий труд играет здесь первостепенную роль.

Работа

Творчество — это то, ради чего мы приходим в эту жизнь. Только творя, человек уподобляется той Высшей Силе, которая создала этот мир. Поэтому очень важно научиться воплощать мечты в жизнь. Ни минуты не сомневайтесь, то, к чему у вас лежит душа, вы обязательно исполните, пусть даже на это у вас уйдут десятилетия. Мы созданы таким образом, что, когда мы начинаем воплощать мечты в жизнь, нам помогает сама Вселенная. Творя, занимаясь любимым делом, мы постепенно раскрываем свой потенциал, и в наши души входит любовь и гармония жизни. Тогда уже становится неважным результат, мы начинаем наслаждаться самим процессом творчества.

Вспомните, что вы чувствовали, когда заканчивали какое-нибудь дело. Да, было удовлетворение, но наступало и состояние, похожее на опустошение. А когда вы получали истинное наслаждение? Когда творили.

Самое главное для человека — это найти любимое дело и заниматься им. Когда вы занимаетесь любимым делом, в вашей жизни присутствует любовь, которая озаряет все вокруг, которая приносит ощущение жизни и радость всем окружающим. Вы получаете наслаждение от жизни.

Очень часто случается так, что люди занимаются делом, которое им совсем не нравится. Они ненавидят свою работу или, в лучшем случае, относятся к ней равнодушно. Если вы ненавидите свою работу, вы вносите в жизнь ненависть и другие негативные эмоции, а это так или иначе отражается на всех остальных сферах вашей жизни и на здоровье. Научитесь быть благодарным работе. В конце концов, она приносит вам возможность зарабатывать деньги и кормить себя и свою семью. Поступая таким образом, вы начнете вносить в жизнь положительные эмоции, которые, в свою очередь, также притянут к вам положительное.

И начинайте поиск любимого дела. Спросите себя: «Чем бы я стал/стала заниматься, если бы у меня было достаточно денег на жизнь?» Обычно это называют работой для души. Начинать заниматься ею прямо сейчас. Не откладывайте. Выделите хотя бы час на это. Занятие любимым делом принесет вам гармонию, покой и любовь. Очень часто бывает так, что хобби перерастает в основную работу, которая приносит удовлетворение от жизни и деньги. Если у вас нет времени после основной работы заниматься любимым делом, проанализируйте, почему вы не можете его выделить и безжалостно удалите эти препятствия. В конечном итоге, от такого поступка выиграют все.

Часто бывает так, что работа очень нравится, но она не приносит достаточно денег. Это не работа не приносит, это вы не впускаете деньги в свою жизнь.

Как?..

Или вы думаете про себя, что ваше хобби никогда не принесет вам деньги. Стоп! Обратите внимание на то, что вы думаете! Это уже ограничивающее убеждение, вы уже начинаете моделировать ситуацию. Любимое занятие не предназначено сразу принести вам денежное благополучие. Оно предназначено для того, чтобы привести в вашу жизнь высшие чувства, положительные эмоции, которые потом привлекут деньги. Когда? Время покажет. Занимайтесь хобби ради высших моментов творчества, не нацеливайтесь на то, что оно со временем принесет вам деньги, иначе вы рискуете попасть в ловушку вождельения.

Часто так происходит, что в возрасте около тридцати пяти лет человек меняет профессию на, как правило, лежащую совсем в другой сфере его жизни. Это нормальное явление, и эта тенденция, как мне кажется, присуща всем людям. Не бойтесь сделать этот шаг. Вокруг все уже подготовлено, чтобы поддержать вас в этот трудный момент перехода в новую жизнь. Очень возможно, что бурный всплеск всевозможных болезней в возрасте около сорока лет вызван в том числе и тем, что люди не приняли перемены, когда у них была такая возможность. Но начать никогда не поздно. Самое главное, начинайте делать то, что вам нравится.

И помните, мысль творит. Все желаемое вы будете иметь. Если вы нарисуете себе ту работу, которую хотите иметь, определив как можно больше деталей, вы ее получите, если не отвернетесь от своей мечты. Я знаю много людей, которые получили то, что хотели, когда пошли этим путем. Были даже случаи, когда люди получили в точности то, что желали, даже обстановка, цвет обоев и вид из окна совпадали.

Проанализируйте свои ограничивающие убеждения относительно работы.

О. У. Я не смогу найти работу, которая мне понравится и на которой буду получать достаточно денег.

О. У. Работа, которая мне нравится, не приносит достаточно денег.

О. У. Я не люблю свою работу, но боюсь поменять ее, вдруг не найду другую.

О. У. Работа, которую я люблю, отнимает очень много времени. Я совсем оторвался/оторвалась от семьи.

О. У. Я боюсь менять работу, хотя мало зарабатываю на ней. У нас такой хороший коллектив. Мы так все дружим.

О. У. Мне не нравятся ни работа, ни сотрудники, с которыми я работаю.

О. У. Лучше всего — это поменьше работать и побольше получать.

Ваше _____ О. _____ У.:

Составьте новые мысли на ваши ограничивающие убеждения.

- О. У. Я не смогу найти работу, которая мне понравится и на которой буду получать достаточно денег.
- Н. М. Мои мысли и качества привлекают работу, которая на настоящий момент больше всего подходит мне. Работа над собой позволяет создать то, что мне нравится.
- О. У. Работа, которая мне нравится, не приносит достаточно денег.
- Н. М. Улучшая взаимоотношения с внешним миром и впуская в жизнь деньги, я нахожу такую работу, которая приносит достаточный заработок.
- О. У. Я не люблю свою работу, но боюсь поменять ее, вдруг не найду другую.
- Н. М. В этом мире всегда существует работа, которая предназначена для меня. Я нахожу то, что мне нравится.
- О. У. Работа, которую я люблю, отнимает очень много времени. Я совсем оторвался/оторвалась от семьи.
- Н. М. Я организую рабочий день так, что у меня остается достаточно времени на семью и на занятия другими необходимыми делами.
- О. У. Я боюсь менять работу, хотя мало зарабатываю на ней. У нас такой хороший коллектив. Мы так все дружим.
- Н. М. Коллектив — это замечательно, но мне необходимо улучшить условия жизни. Я верю, что на новой работе у меня сложатся еще лучшие отношения с коллективом.
- О. У. Мне не нравятся ни работа, ни сотрудники, с которыми я работаю, хотя заработок и условия труда прекрасные.
- Н. М. Я нахожу положительные черты в своей работе. Я делаю шаг навстречу людям, принимая и прощая их недостатки.
- О. У. Лучше всего — это поменьше работать и побольше получать.
- Н. М. Такое отношение к труду и деньгам разрушает душу. Я нахожу работу, которая приносит наслаждение, радость творчества и достаточно денег.

Ваша _____ Н. _____ М.:

Метод Обретения Внутренней Силы

38. Найти интересную работу с хорошим заработком.
39. О. У. Я не люблю свою работу, но боюсь поменять ее, вдруг не найду другую.
40. Н. М. В этом мире всегда существует работа, которая предназначена для меня. Я нахожу то, что мне нравится.
41. а) Работать со своим страхом, поднимая его в сознании и давая ему уйти.
б) Начать просматривать рекламы с предложениями о работе, звонить и, если надо, встречаться с работодателями.
42. а) Я даю своему страху течь и уходить из меня.

- б) Я регулярно просматриваю рекламы с предложениями о работе, звоню и, если надо, посещаю заинтересовавшее меня место.
43. а) Символ: серый туман клубясь вытекает из вашего солнечного сплетения. Вы чувствуете, как в вас просыпается сила управлять судьбой.
- б) Вы представляете себя просматривающим рекламу, звонящим, посещающим некое определенное место и разговаривающим с работодателем.
44. Вы видите себя работающим на интересной и хорошо оплачиваемой работе, вы чувствуете в душе комфорт, покой и уверенность в будущем.

Надеюсь, что данный метод действительно поможет вам решать жизненные проблемы, как он помог уже сотням людей до вас. Единственное, о чем надо помнить, это о настойчивости в достижении своей мечты. Это вовсе не означает что к мечте надо идти по чьим-то головам. Действуя таким образом, вы навлечете на себя очередные проблемы. Вы должны уверенно продвигаться вперед, шаг за шагом, сколько бы времени это ни заняло. На пути у вас будут возникать всевозможные препятствия. Пользуйтесь интуицией, чтобы прочесть, что они означают, и прислушивайтесь к внутреннему голосу, собираясь сделать следующий шаг. Учитесь быть открытым людям, учитесь любить и принимать себя, окружающий мир и людей такими, какие они есть. Это поможет вам избавиться от множества проблем.

Если вы будете посвящать методу несколько минут в день, вы добьетесь существенных результатов значительно быстрее, чем если вы будете пытаться достичь цели традиционными способами. Возвращайтесь к новым мыслям регулярно и прокручивайте в уме нужный образ, утверждение и эмоции. Вы можете делать это на работе, в транспорте, дома, когда ложитесь спать или встаете — как вам это будет угодно. Энергия мысли — вещь очень могучая и чрезвычайно эффективная. Если вы действительно хотите и намерены изменить свою жизнь, вы получите то, что желаете. Проверьте это сами.

Алгоритм поиска причин, порождающих проблемы

Существуют определенные правила, по которым вы можете обнаружить причины, вызвавшие проблему или болезнь. Они не сложные. Все, что от вас требуется, это желание разобраться и внимательное отношение к тому, что происходит в вашей повседневной жизни. Это означает быть здесь и сейчас в каждый момент времени.

Алгоритм N 1

1. В вашей жизни произошло нечто или возникла какая-то проблема.

2. Задайте себе вопросы: «А что предшествовало этому?» «Какие события произошли накануне, за день, за два или за несколько дней до данного события?» «Что я думал/думала, что переживал/переживала, чувствовал/чувствовала или говорил/говорила?» «Что видел/видела?»

Обычно причина лежит в ближайшем прошлом, хотя иногда случается так, что причина может быть отдалена во времени и располагаться в точке, отдаленной от события на месяцы или даже годы. Думайте и ищите. Если вы будете настойчивы в поиске причины, ответ всегда придет.

У одной женщины ограбили квартиру, и она никак не могла понять, в чем причина этого урока — в жадности ее трудно было заподозрить. Я спросил, что произошло за день или за два до этого случая. Сначала она не могла ничего вспомнить, но потом, подумав, рассказала, что как раз перед ограблением она жестоко поссорилась со своим другом. Все сразу стало на свои места — она выпустила наружу негативные эмоции и мысли, которые привлекли к ней соответствующие негативные последствия. Подобное притягивает подобное.

Если нечто происходит с близким вам человеком, спросите себя: «Какую роль я играю в этом?» «Что я думал/думала, чувствовал/чувствовала, говорил/говорила?»

Очень часто ваши мысли служат тем триггером, который включает ситуацию в жизни близкого вам человека или вашего ребенка. Вы, несомненно, сталкивались с ситуациями, когда о чем-то думали, а рядом находящийся человек начинал говорить об этом же. Произошел обмен мыслями.

Обмен мыслями происходит между людьми всегда, даже когда вы этого не замечаете. Отметьте это для себя, аккуратнее обращайтесь с собственными мыслями, следите за ними. Тогда в вас начнет зарождаться культура мышления, и со временем вы научитесь исцелять с помощью мысли. Если вы можете мыслью включать проблемы в жизни другого человека, следовательно, вы можете и выключать их. Заметьте, что включать вы уже можете! Осталось только научиться их выключать.

Вы заметили, как в вас мелькнула мысль: «А-а-а! Так вот почему у меня происходит это в жизни! Это все виноваты тот-то и тот-то! Надо от них избавиться каким-то образом». Это опять ловушка. Вы снова начинаете обвинять в своих проблемах других. А я веду речь не о поиске виновных, а о том, как сделать себя сильным и неподверженным внешним ситуациям. Да, действительно, сглаз существует, и кто-то действительно может повлиять на вашу жизнь, подумав или сказав вам что-то. Но можете ли вы положить, скажем, книгу на воздух перед собой? Вы не можете этого сделать. Некуда класть, там пусто. Чтобы положить книгу куда-то, там должно существовать что-то, на что можно было бы ее положить. То же самое происходит и с нами. Если внутри мы пусты, если внутри отсутствуют страхи, неуверенность в себе, сознание собственной слабости, а присутствуют убеждения о собственной силе, единстве с миром и любви к нему, сглазу некуда будет лечь — он просто уткнется в нашу защиту.

Гармоничные мысли о самих себе, окружающем мире и людях служат лучшей защитой от всяких сглазов и вампиров и лучшим лекарством от всяких болезней.

Сглазы и вампиризм интересны с той точки зрения, что почти каждый предрасположен к этому. Эти явления интересно наблюдать и изучать, задаваясь вопросом: «А как я это делаю?..».

А как вы это делаете?..

Каждый раз, когда вы думаете о человеке плохо, завидуете ему, ревнуете или ругаете за что-то, каждый раз, когда в вас поднимаются негативные эмоции, вы приходите в состояние, когда можете наложить сглаз. Каждый раз, когда вы требуете к себе внимания, требуете, чтобы вас выслушали, когда вы занимаете чужое время, когда контролируете или манипулируете другим человеком, вы приходите в состояние вампиризма. Все это ни плохо, ни хорошо. Так устроена вселенная. Когда вы научитесь замечать это, вы переместитесь в другую реальность и будете относиться к другим людям, включая ваших детей, как к индивидуумам, имеющим право быть и поступать так, как им в данный момент времени необходимо. Вы будете чтить и любить человека, как отражение Высшего на земле.

3. Если ситуация, или ряд последующих ситуаций, включилась благодаря участию какого-то человека или группы людей, вспомните, о чем говорилось в этот момент. Что говорил этот человек? Какая тема обсуждалась в этот момент? Что вы говорили?

4. Свяжите то, о чем говорилось, с тем, что начало происходить в вашей жизни. Иногда наши блоки, набравшись сил, чтобы начать действовать на внешнем плане, используют других людей и якобы отвлеченные мотивы для включения ситуаций, на примере которых мы будем проходить уроки. На самом же деле между включающей ситуацией и тем, с чем мы сталкиваемся, существует прямая связь. Включающая ситуация, как правило, несет в себе не завуалированное послание о том, что мы должны понять.

5. Пойдите в пункт 5 следующего алгоритма.

Алгоритм N 2

1. С вами произошла какая-то ситуация.

2. Спросите себя: «Было ли у меня нечто подобное?».

Если вы ответили: «Нет!», — задайте себе этот же вопрос еще раз и продолжайте задавать его, пока не ответите: «Да, было! Я уже несколько раз попадал/попадала в подобные ситуации!».

И это действительно так. Человек действительно по несколько раз попадает в одни и те же ситуации. Если этого на физическом плане нет, то он обязательно проигрывает ситуации на ментальном плане, сознательно или подсознательно, когда он не помнит этого. Следовательно, вы уже бывали в этой ситуации.

Также очень полезно бывает пойти в свое детство и вспомнить похожие ситуации из ранних лет жизни.

Работа наших мыслеформ имеет одну интересную особенность. Она похожа на концентрические кольца. Сначала идет широкое кольцо — проходит легкий вариант ситуации. Если это болезнь, начинают проявляться легкие симптомы.

Если вы не сделали соответствующих выводов, а предпочли уйти от решения проблемы, через некоторое время ситуация повторяется в более тяжелом варианте — кольцо сужается.

Если опять вы не сделали выводов, кольцо еще более сужается, ситуация еще более усугубляется. Мыслеформа и дальше набирает силу. Это продолжается до тех пор, пока кольцо мыслеформы не захлестнет ваше горло так, что вы будете вынуждены как-то реагировать, уж слишком стало неважноту. Ура-а-а! Наконец-то наступило время решения проблемы. Вы начинаете искать выход. Если вы не нашли выход, ситуация начинает повторяться в разных вариантах, давая вам возможность взглянуть на проблему с разных сторон.

3. Задайте себе вопрос: «Что общего во всех этих ситуациях?».

Во всех ситуациях всегда есть нечто общее, объединяющее их. Например, вы все время теряете деньги, иногда в буквальном смысле, иногда в переносном — вас обкрадывают, вам не возвращают долги, вас подводят компаньоны, вам не платят зарплату и т.п. Или, например, вы часто ругаетесь с отцом, у вас не ладятся отношения с начальником-мужчиной, у вас очень мало друзей-мужчин, мужчины входят в вашу жизнь на короткий промежуток времени и затем уходят, у вас не ладятся отношения с мужем, у вас сын, который не принимает вас и т.п. То же самое в отношении женщин.

4. Задайте себе вопросы:

45. Что я себе обычно говорю в подобных ситуациях?

46. Что люди обычно говорят мне, когда что-то происходит?

В тех фразах, которые вы себе говорите, всегда есть намек на блок, который присутствует внутри вас. В тех фразах, которые вам говорят люди в ситуациях, в которые вы попадаете, всегда есть прямое послание, сообщающее о порождающем эти ситуации блоке. Люди говорят правду о вас. Вот почему вам это не нравится. Их устами вы говорите себе правду. Сделайте усилие и услышите, что вам говорят, задайтесь вопросом: «А может, все это правда?». Если вы взбрыкнете, начнете все отрицать, попытаетесь оправдаться и свалить вину на других, значит, это действительно правда. Если нет, тогда вы уже признали, что это правда. Если не думается или никакой реакции нет, значит, вы ушли в защиту, а следовательно, сказанное — правда. Если вы начинаете пространно рассуждать и рационализировать, это говорит маска, вы опять уходите в защиту, чтобы не смотреть правде в глаза. Если вы не слышите, что вам говорят, или не можете вспомнить, что вам говорили или что вы видели, в вашем подсознании лежит очень сильный блок, который легко манипулирует вами, отключая вашу способность видеть и слышать. Начинайте пристально смотреть в эту сторону. Со временем он поднимется, и вы сможете увидеть его воочию.

5. Задайте себе вопросы: «Что я должен/должна понять из данной ситуации?» «Как я не принимаю себя, этот мир, людей, которые меня окружают?» «Почему это происходит?»

Я приведу вам пример, который объединяет в себе два вышеописанных алгоритма поиска решения проблем, и опишу его подробно, чтобы вы могли понять, как шаг за шагом распутывается этот клубок.

Одна женщина-бизнесмен рассказала мне следующую историю. Последние полгода тем или иным способом она постоянно теряла деньги — то у нее брали товар и не возвращали денег, то просили в

долг и не отдавали, то сделка не проходила, то банк разорился и сгорели миллионы, то налоговая инспекция оштрафовала фирму на огромную сумму.

Что общего было во всех этих ситуациях? Деньги, которые стали уходить из ее жизни. Через них в ее жизнь начало поступать напряжение, которое заставило ее думать и искать выход из создавшейся ситуации.

Далее она рассказала, что это стало происходить после одного случая, происшедшего за полгода до того, как мы встретились. Тогда она училась в школе парапсихологии. На одном из занятий она вмешалась в разговор, который касался темы «мать и любовь», возмущившись, что они слишком долго, как ей показалось, обсуждают эту тему, пора бы, дескать, переходить к конкретным занятиям. Она тогда серьезно повздорила с преподавательницей. После этого у нее испортились отношения с преподавательским составом и с той женщиной, которая затеяла этот разговор. И именно после этого у нее началась куралесица с деньгами и бизнесом. Она считала, что преподавательница и та женщина тогда сглазили ее.

Если исходить из того, что мы и только мы являемся причиной своих проблем, тогда ситуация с потерей больших сумм денег что-то хотела ей сказать, чему-то научить. Включающей ситуацией стал разговор на тему «мать и любовь».

Когда я начал задавать вопросы, выяснилось, что, как она считала, мать ее не любила и никогда не помогала. Ей даже приходили иногда мысли, что она не родная у своей матери.

Далее я отметил, что она часто говорила о своей любви к людям, о своей доброте к ним и желании помочь. Она действительно многим помогала. Но слишком уж она настаивала на том, что она любит людей и всегда относится к ним со всей душой. Когда человек часто говорит о чем-то, значит, он либо хочет убедить себя, либо старается что-то осознать. И в том, в другом случае настоящее положение дел полностью не совпадает с тем, что говорит человек.

В нашем случае я заподозрил, что эта женщина на самом деле не любит людей, но ничего не сказал ей об этом. Этот вывод поддерживал тот факт, что, по ее мнению, мать ее не любила. Если отношения с матерью сложные, то, как правило, такой человек не любит людей, поскольку именно мать в семье учит любви к окружающему миру. Таким образом, слово «любовь» всплыло уже дважды — в отношениях с матерью и в отношениях с людьми.

Еще один интересный факт заключался в том, что эта женщина долго не могла попасть на мой семинар — то она внезапно заболела, то возникали какие-то неотложные дела и т.д. В тот раз, когда мы все-таки встретились, она тоже пришла больная, просто накануне она себе сказала, что, как бы плохо себя ни чувствовала, на семинар она все равно пойдет. Препятствия возникали на ее пути, чтобы проверить ее решимость разобраться с проблемами.

И что, вы думаете, еще произошло? На этот же семинар пришла та женщина, которую она прервала на разговоре о матери и любви и из-за которой, как ей казалась, потеряла столько денег. И надо же такому случиться — на семинаре они даже места рядом выбрали. Конечно же, она не могла попасть на другие семинары, потому что ей надо было встретиться с этой женщиной еще раз и проработать свои отношения с ней.

На последнем этапе работы я попросил ее поднять воспоминания детства касательно Отношений с матерью, и мы начали соединять все вышеприведенные факты вместе (единственное, я умолчал о своем подозрении, что она не любит людей).

Далее я дал ей задание на ночь, чтобы она проанализировала факты, связала их воедино и выдала мне ответ на вопрос «Что я должна понять из всей этой ситуации?». Погружаясь в сон, можно давать задание своему высшему я, которое на утро выдаст ответ. И я поручил ей это, потому что к любому решению человек всегда должен приходить сам, он должен затратить на поиски усилия, тогда это решение будет принадлежать только ему, он будет ценить его.

На следующее утро я спросил женщину о том, поняла ли она что-нибудь из вчерашнего диалога. Она ответила мне: «Да, я поняла, что мать любила меня и заботилась обо мне так, как могла».

Блестяще! — сказал я ей. — Это первая часть того, что вы должны были понять. Думайте дальше, у вас есть целый день», — и подкинул еще несколько эпизодов из ее жизни, которые могли бы помочь ей найти решение. Прошло еще несколько часов семинарской работы, и она вдруг сказала: «Я поняла, в действительности, я не люблю людей». Задание было сделано «на пять баллов»! Урок был пройден. Чувствовалось, что она действительно увидела все это внутри себя, что она не играет, не надевает маску. А когда человек видит что-то внутри себя, он делает шаг к познанию противоположного состояния. В нашем случае она сделала шаг к пониманию, что такое доверять людям и любить их. Ей достаточно легко будет понять, что такое любовь и доверие, поскольку ей уже за сорок, то есть она пожила на этом свете и кое-что повидала. У нее прекрасные душевные накопления, которые помогут ей в поисках. Теперь оставалось ждать результатов ее работы на семинаре, ждать, когда внутреннее проявится во вне.

Вскоре, когда мы встретились, она рассказала, что ее бизнес резко пошел вверх, все стало легко получаться, ее перестали обманывать, ей стали поступать очень выгодные, невероятно выгодные предложения, причем от людей, которых она хорошо знает и которым можно доверять. Вот такая история об уроках, которые проходит человек.

За всем, что происходит с нами, стоит одна единственная вещь — враждебное отношение к себе, к окружающему миру и к людям. Это стена, которая отделяет нас от самих себя и окружающего мира. Эта стена состоит из многих кирпичиков — блоков, страхов, ошибочных убеждений. Все эти термины означают практически одно и то же — существующие в сознании и подсознании мыслеформы.

Работая с собой, вы будете выходить на те или иные мыслеформы. Вы будете вынимать из стены кирпичики один за одним. Вы будете неумолимо приближаться к состоянию единства с собой и с миром. Что означает «вынимать кирпичики»? Это означает, что вы будете что-то понимать из высшей реальности.

Если вы обнаружили какой-то страх, вам надо понять состояние, противоположное данному страху. Например, вы обнаружили в себе страх действовать, значит, вам надо понять состояние свободно действовать в этом мире. Вы обнаружили страх открыто заявлять о своих правах и нуждах, значит, вам надо понять состояние, когда вы можете сказать «нет» и начать делать по-своему, следуя собственным нуждам и желаниям. Вы обнаружили в себе страх общения с людьми, вам надо понять состояние, когда вы общаетесь с людьми свободно и открыто говорите с ними на интересующие вас темы.

Если вы обнаружили такие качества, как эгоизм и черствость, вам необходимо понять состояние сострадания и милосердия.

Если вы обнаружили в себе недоверие к людям, следовательно, вам надо научиться доверять им.

И так далее. Информация всегда находится у вас под рукой в виде тех ситуаций и проблем, которые вы порождаете, чтобы пройти необходимые уроки. И это будет происходить до тех пор, пока вы полностью не растворите стену, отделяющую вас от Высшей Реальности. Великое колесо Кармы, колесо Причин и Следствий будет вращаться и вращаться. Поэтому живите легко, любите, наслаждайтесь жизнью — в ней и так достаточно работы для каждого из нас.

Алгоритм создания того, что вы хотите иметь

А вы действительно хотите знать, как это делается?..

Ведь есть поговорка «Бойся исполнения своих желаний»...

Ну, если вы настроены так решительно, тогда приступим.

Прежде чем приступить к описанию алгоритма, давайте проанализируем более подробно, из каких компонентов состоит мысль. Это очень важно, потому что именно благодаря этим компонентам наши мысли обретают силу.

Когда мы думаем, мы можем включать в мысли образы, слова, эмоции, реже — ощущения, получаемые от органов осязания, обоняния и вкусовых органов. Также мы можем усиливать мысли,

вызывая из памяти нужные события, которые в свою очередь тоже состоят из вышеприведенных компонентов. Мы усиливаем их, подключая интуицию и внутренний голос. В виде акта воли в них входят хотение и намерение добиться желаемого, а в виде энергии, придающей мысли магнитные свойства, — любовь к тому, что вы хотите получить. Все это конкретные энергии, получаемые от соответствующих органов.

Чтобы лучше понять сам алгоритм, давайте сделаем небольшое упражнение. Прделав это упражнение, вы окунетесь в совершенно особые чувства. Вы не пожалеете.

47. Вспомните нечто, что вы хотели получить и получили. Это могут быть деньги, вещи, отношения и т.п.
48. Вспомните позитивные мысли, которые у вас появлялись, когда вы думали, что это нечто придет. Отметьте, какие это были мысли.
49. Вспомните состояние отсутствия всякого беспокойства и сомнений, что вы не получите этого. Запомните это состояние. Это ключ.
50. Вспомните радость и те позитивные эмоции, которые у вас были до того, как вы получили желаемое, и после того, как вы получили его.
51. Вспомните состояние обладания этой вещью. Запомните его. Это ключ.

Как вам понравилось это упражнение? Прделав его, вы получили два самых важных ключа для привлечения того, что вы хотите иметь. Вы зафиксировали и поняли, как выглядят две ключевые мыслеформы, ответственные за осуществление ваших желаний.

А теперь сам процесс создания того, что вы хотите иметь в своей жизни. Это могут быть деньги, вещи, какие-то качества и любые другие нематериальные объекты.

1. Составьте себе список того, что вы хотели бы иметь.
2. Просмотрите этот список еще раз, пункт за пунктом, и проверьте себя, не является ли перечисленное вами давно устаревшей версией того, что вам нужно. Люди склонны цепляться за старое и не впускать новое.
3. Выберите для себя какой-нибудь пункт.
4. Вы действительно хотите иметь это?

Хотение, или желание, пробуждает в нас совершенно определенные мысли и эмоции. Поймите это состояние. Эмоции напитывают энергией вашу мыслеформу и определяют скорость ее проявления на физическом плане.

5. Вы действительно намерены иметь это?

Намерение — это готовность тратить силы и время на осуществление своего желания. Оно высвобождает и направляет ваши мысли и эмоции. Поймите это состояние.

6. Поднимите в себе состояние отсутствия всякого беспокойства и сомнений в том, что вы получите желаемое.

Беспокойство делает мысль нестабильной, заставляет ее метаться. Таким образом, вы то притягиваете к себе желаемое, то отталкиваете его от себя.

Сомнение лишает вашу мысль силы. Многие, почти все, опыты, которые проводятся по исследованию паранормальных возможностей человека, не проходят из-за сомнения — сомнения, которое присутствует либо у человека, выполняющего действие, либо у тех, кто наблюдает за опытом. Это совершенно конкретный вид психической энергии.

7. Поднимите в себе внутреннее знание, что вы получите желаемое. Поднимите в себе ощущение обладания.
8. Если это вещь, как можно подробнее определите детали, которыми она должна обладать.

Если это новый диван, поймите, какого он должен быть цвета, какая фактура ткани, какая ширина, как раскладывается, необходимо ли внутри него место, чтобы складывать вещи, будете ли вы спать на нем вдвоем.

Если это квартира — в каком районе она находится, какой этаж, сколько в ней комнат, каково их расположение, какова площадь, раздельный ли санузел, куда должны выходить окна, есть ли рядом парк, метро.

Если это обувь — какой размер, фасон, фактура, куда вы ее будете надевать, сколько она должна вам прослужить, в каких пределах должна быть ее стоимость.

9. Определите чувства, высшие качества, которые у вас появились бы благодаря обладанию данной вещью.

Это могут быть мир и покой в душе, уверенность в себе, храбрость, доверие к людям, понимание людей, ощущение жизни, радость жизни, возможность творить, не оглядываясь по сторонам, легкость в общении с людьми и т.п.

Если это диван, то он может вызывать у вас чувство комфорта и расслабления.

Если это квартира, то вы можете думать, что она принесет вам чувство мира, покоя и уверенности в себе.

Если это новые туфли, то они могут принести вам чувство легкости в общении с людьми. В старых вы чувствуете себя скованно — «слишком уж они поношены, — думаете вы, — а денег на покупку новых нет и не предвидится».

10. Что бы вы могли начать делать прямо сейчас, чтобы привнести данные чувства и качества в свою жизнь?

В жизни вы обязательно делали что-то, что приносило вам переживание этих чувств. Делая это, вы переживали чувство комфорта и расслабления, чувство мира, покоя и уверенности в себе, чувство легкости. Начинайте делать это, не откладывая. Постарайтесь как можно яснее переживать эти чувства. Они начнут открывать вам путь к приобретению того, что вы хотите иметь.

Сколько бы я вам не объяснял данный пункт, вам, возможно, будет трудно понять суть и важность этого приема. Но как только вы начнете делать нечто приятное, вы сразу ухватите идею. Это один из тех случаев, когда не надо думать, а надо заниматься делом.

Задайте себе вопрос:

Что я делаю, когда чувствую в душе комфорт и расслабление?

Что я могу делать, чтобы чувствовать мир, покой и уверенность в себе?

Когда я чувствую себя легко?

При ответе на эти вопросы вы можете зайти в тупик. Не потому, что на них трудно ответить, а потому, что вы будете полагать, что это должно быть что-то необычное, серьезное, фундаментальное. Обычное заблуждение человека — стремление к значительности, но великое всегда просто, оно всегда рядом.

В первом случае, покопавшись в памяти, вы можете вспомнить, что вы себя так чувствовали, когда, например, ходили в бассейн или когда смотрели какой-нибудь интересный фильм по «видику». Снова записавшись в бассейн, вы, возможно, встретите там человека, который дешево предложит то, что вам нужно. Да, так работает мыслеформа.

Во втором случае вы можете переживать эти чувства, когда читаете интересную книгу, из которой черпаете для себя какие-то полезные знания. Ощутите это, и, переговариваясь с агентом по недвижимости, вы будете чувствовать себя так же спокойно и уверенно. Это может расположить его к вам, и он подберет нужный вам вариант в короткие сроки и с минимальной оплатой.

В третьем случае у вас может появляться такое чувство, когда вы разговариваете с людьми на профессиональную тему, в которой вы ас. Тогда в разговоре вы можете мимоходом упомянуть

свою проблему (вам это будет уже легко сделать), и собеседники с готовностью откликнутся на то, чтобы помочь вам. Так происходят чудеса.

Как видите, это могут быть совершенно обычные занятия, ничего «высокого», но они важны тем, что дают специфические переживания. Переживайте эти чувства сознательно. Они начнут изменять вибрации вашей души, делая ее притягательной для того, что вы хотите иметь.

11. Определите суть, которой должна обладать данная вещь.

Суть — это та функция, которую должна выполнять данная вещь, или цель, для которой она будет использоваться.

Например:

В случае с диваном — он может быть предназначен только для сна, но чтобы вам было мягко.

В случае с квартирой — в ней вы собираетесь не только жить, но и устроить офис. Следовательно, она должна быть недалеко от метро.

В случае с туфлями — они должны обладать широкой функциональностью, быть практически «всесезонными» и прилично выглядеть.

12. Есть ли какие-нибудь другие вещи, которые могли бы дать вам эту суть?

Этот вопрос учит думать и искать альтернативы, не привязываясь к какой-то конкретной форме, поскольку в конечном итоге важна суть.

В случае с диваном это могли бы быть кровать, матрас, кушетка и т.п.

В случае с квартирой, которая принимала бы на себя и функции офиса, вы могли бы купить дом в пригороде, поменять квартиру в доме, где есть свободное помещение под офис, или купить две квартиры рядом.

Туфли можно было бы заменить на полусапожки.

13. Научитесь распознавать, когда то, что вам нужно, приходит в другой форме, и принимайте это.

Деньги, например, очень часто могут приходить в виде эквивалента.

14. Если вы хотите чего-то неопределенного — любви, счастья, понимания, теплоты и т.п., — спросите себя: «Как я узнаю, когда это появится в моей жизни?».

Это очень важный вопрос. Размышляя над ним, вы увидите, что в какой-то мере все это уже присутствует в вашей жизни.

Вот и весь алгоритм. Сложновато? Не сложнее, чем те проблемы, которые вы порождаете, и значительно менее трудоемкий процесс, чем решение этих проблем.

Ключи

Ниже я даю ключи, которые будут полезны вам при анализе ситуаций, которые происходят с вами в жизни.

15. Внешнее равно внутреннему.

16. Подобное притягивает подобное.

17. Начинайте обращать внимание на то, что происходит вокруг и внутри вас.

18. Если вы что-то замечаете вокруг и это вызывает у вас определенные мысли и эмоции, следовательно, это присутствует в вас; вы должны извлечь из этой ситуации какой-то урок.

19. Если вам что-то не нравится в других, следовательно, это присутствует в вас.

20. Если мы чего-то избегаем, значит, за этим скрывается боль или страх.

21. Совершая что-то, присутствуйте при том, что вы делаете.

22. Попад в какую-либо ситуацию, присутствуйте при том, что происходит. Если у вас появится желание сбежать, видьте, как вы это делаете.
23. Совершив поступок, не обвиняйте себя, а проанализируйте все, что происходило до, во время и после, включая ваши мысли, чувства и предчувствия, и извлеките из ситуации урок.
24. Ситуации порождаются или притягиваются вашими мыслями и блоками.
25. Наши блоки — это то, что мы должны узнать и понять об этом мире.
26. Если вы попадаете в одну и ту же ситуацию или постоянно болеете, следовательно, вы проходите какой-то урок. Что вы должны понять из этой ситуации?
27. Вы — причина того, что с вами происходит.
28. Не пытайтесь изменить мир или окружающих вас людей, измените сначала себя. Когда вы измените себя, изменятся и окружающие вас люди, изменится мир.
29. Если вы говорите себе и окружающим, что вы уже изменились, следовательно, вы не изменились совсем, это маска.
30. Если вы говорите себе и окружающим, что у вас в какой-то области жизни все в порядке, следовательно, там полный беспорядок. Это говорит маска. Именно здесь надо пристальнее всего вглядываться в себя.
31. Не рассматривайте даваемые вам советы и предлагаемую вам помощь как намек на ваши недостатки и неспособность самому/самой решить задачу.
32. Когда у вас нет чего-то, что вы хотите иметь, следовательно, вы либо не хотите, либо не намерены по-настоящему иметь это. Чтобы получить нечто определенное, опишите себе четко, чего вы хотите. Учитесь гранить кристалл мысли.
33. Никогда не думайте о том, что люди могут вам дать или что вы хотите от них получить. Поступая таким образом, вы теряете свою привлекательность.
34. Забудьте о стремлении быть сильным. Настоящая сила заключается в любви и внимании к себе и окружению.
35. Мужчина становится свободным и способным действовать, когда женщина, любя его, отказывается от обладания им.
36. Думайте о том, что хотите иметь, а не о том, чего не хотите.
37. Деньги не приходят от того, что вам не нравится жить в бедности.
38. Ваше внимание — это канал, по которому течет энергия, чтобы напитать мысль. За мыслью следует творческая энергия.
39. Негативные эмоции не приносят того, что вы хотите, они приносят только то, чего вы не хотите.
40. Мечты и фантазии показывают вам ваш потенциал.
41. Воображение выводит за пределы ограничений и высвобождает наружу ваш потенциал.
42. Если вы все время повторяете себе, почему вы не можете иметь предмет своих мечтаний, вы никогда не получите его. Начинать говорить себе, почему вы можете иметь желаемое.
43. Рассматривайте деньги и материальные предметы не с точки зрения удовлетворения собственных потребностей, а как инструмент для самопознания, более полного самовыражения и реализации своего потенциала.
44. Фокусируйтесь на том, что хотите иметь, а не на избавлении от того, чего не хотите. Многие не знают, чего именно хотят, зато точно знают, чего не хотят.
45. Если вы не можете поверить в возможность чего-либо, у вас никогда этого не будет.

46. Обладание деньгами не так важно, как овладение процессом их создания.
47. Научиться создавать благополучие в своей жизни — это процесс вашего роста.
48. Вы пришли в этот мир наслаждаться жизнью, а не страдать.

Приложение

Данное приложение включает в себя болезни и вероятные причины их возникновения, существующие на эмоциональном и ментальном планах. Также в нем приводятся примеры новых мыслей, которые могут послужить вам отправной точкой для исцеления этих болезней. Когда вы будете работать со своими болезнями, постарайтесь вникнуть в вероятные причины, порождающие эти болезни. Как это делается?

Вам необходима спокойная остановка, где вам никто бы не помешал работать над собой и где вы могли бы расслабиться и успокоить свой ум. Равномерное дыхание существенно помогает этому процессу. Когда вы будете работать над собой, не обращайтесь ни на какие звуки, телефонные звонки и мысли, что вам срочно надо что-то сделать. Самое срочное дело у вас — это вы сами. Когда вы почувствуете себя достаточно расслабленным и успокоившимся, начинайте смотреть на причины, порождающие вашу болезнь. Скользите по ним мысленным взглядом, стараясь найти внутри себя отклик на написанные в книге слова. Старайтесь почувствовать, действительно ли это существует у вас внутри.

Если причина указана общими словами, такими как «страх», «гнев» и т.п., то спросите себя, что это за страх, на кого или на что гнев, и, расслабляясь, давайте ему подниматься на поверхность. Больше доверяйте себе и собственной мудрости и позвольте подняться тому, что у вас внутри, на поверхность. Чтобы стимулировать процесс, можете мысленно смотреть на то место, которое у вас болит. Расслабляйтесь, отпускайте себя. И продолжайте смотреть на причины.

Если начнет подниматься физическая или эмоциональная боль, продолжайте расслабляться и дайте ей вытекать. Терпите столько, сколько сможете, затем выходите из этого состояния, отключая себя от боли. Долгое нахождение в этом состоянии может оказаться вредным для вас. Используйте свою мудрость в работе с собой.

Одновременно вы можете смотреть на свою новую мысль. Давайте ей войти, стараясь проникнуть в ее смысл. Таким образом она начнет излечивать вас.

Как вы заметили, весь процесс заключается в расслаблении и отпускании старого и в принятии и впуске нового. Переживайте оба этих состояния.

Вы также можете разделить эти процессы, делая их поочередно, или вы можете делать только один из них. В любом случае упражнения принесут вам исцеление. Полагайтесь так же на свое внутреннее знание.

Во время этих занятий-медитаций вам могут прийти другие способы работы с собой, такие, например, как послать в какое-то место тела любовь или свет, или вы захотите сделать что-то еще. Делайте это! Вы сами себе авторитет. Никто, кроме вас, не знает в точности, что вам нужно. Верьте в себя и в свои силы, вы можете исцелить себя. Внутри болезни скрыта ваша сила. Поэтому вы всегда сможете вылечить себя от любой болезни, если будете настойчиво продолжать работать с собой. неизлечимых болезней нет, и вы — тот, кто решает болеть или выздороветь. Поверьте, вы можете все, а Вселенная всегда пойдет навстречу, чтобы помочь вам исцелиться. Но это происходит только тогда, когда вы начинаете прилагать внутренние усилия, хотя бы минимальные. Тем самым вы подаете знак, что готовы к исцелению, готовы принять помощь. И чудо происходит.

Работая с собой, не избегайте помощи квалифицированных специалистов-врачей. Современная медицина достигла очень многого в познании процессов болезней. Я знаю множество случаев, когда люди самолечением загоняли себя до полусмерти и спасала их опять-таки та самая медицина, которой они не доверяли. Жизнь заключается не в отрицании, а в гармоничном принятии всего того, что наработано человечеством.

Ваши занятия с собой могут длиться вначале от 10-15 минут до получаса. Потом они могут идти по часу. Возможно, вы найдете такое состояние, когда сможете работать с собой в транспорте, на работе или прогуливаясь по улице. На исцеление у вас могут уйти недели, месяцы и даже годы. Но что означает время, когда речь идет о вашем здоровье и душевном комфорте?

Если вы говорите себе: «Я хочу болеть, у меня нет больше сил работать с собой, моя болезнь неизлечима», — или если вы полагаетесь во всем на кого-то, кто вас может исцелить, следовательно, вы играете. По каким-то причинам вам выгодно болеть или находиться в этом состоянии. Вы что-то выигрываете от такого положения вещей — внимание близких, возможность встречи с новыми людьми или пенсию от государства. На каких-то уровнях своей души вы обязательно ожидаете что-то получить от внешнего мира. Что ж, это опять-таки ваш выбор.

Работая с новыми мыслями, помните, лучше всего, если вы сами будете составлять позитивные мысли, которым хотели бы следовать, и только в крайнем случае используйте мысли, приведенные в приложении.

Также помните, что с помощью новых позитивных мыслей вы можете исцелить не только себя, но и своих близких и тех людей, с которыми сталкиваетесь в жизни. С помощью мыслей вы можете изменить жизнь и влиять на жизни окружающих вас людей. Научитесь думать в позитивной манере и наполнять мысли положительными эмоциями, и у вас будет все, что пожелаете — здоровье, благополучие, прекрасные взаимоотношения, интересная работа. Я желаю вам успеха на этом пути.

В заключение, я хотел бы выразить свою благодарность

Луизе Хэй,

Бэрри Коникову,

д-ру Артуру Уинклеру,

д-ру Роджеру Ла Шансу

за их исследования по нахождению данных, составляющих суть информации, записываемой в органах, мускулах, связках, костях и тканях человеческого тела. Они помогли мне существенно расширить и углубить мои собственные познания в данной области.

**Вероятные причины болезней,
порождаемых определенными мыслями,
и новые образцы мыслей,
с помощью которых эти болезни могут быть излечены**

	Болезнь	Вероятная причина болезни	Новая мысль
1	Абсцесс, гнойник, нарыв.	Человека волнуют мысли о зле, которое ему причинили, о невнимании и об отлучении.	Я отпускаю свои мысли, даю им уйти. Прошлое ушло. Я чувствую в душе мир.
2	Автомобильная болезнь.	Страх. Рабство, зависимость. Чувство, что попались в ловушку.	Я легко перемещаюсь во времени и пространстве. Меня окружает только любовь.
3	Аденоиды.	Семейные трения, споры. До некоторой степени — присутствие детского чувства нежеланности.	Этот ребенок желанный, и его появление на свет было встречено с радостью, он глубоко любим
4	Адисона болезнь — (см. Адреналиновая болезнь) надпочечная недостаточность.	Сильная нехватка эмоциональной подпитки. Гнев на себя.	Я с любовью забочусь о своем теле, уме и своих эмоциях.
5	Адреналиновые болезни — болезни надпочечников.	Пораженчество. Претит заботиться о себе. Беспокойство, тревога.	Я люблю себя и одобряю свои поступки и мысли. Забота о самом себе не причинит мне вреда.
6	Алзейнера болезнь — (см. Слабоумие, Старость, Дряхлость).	Желание покинуть эту планету. Неспособность посмотреть в лицо жизни такой, какая она есть. Отказ взаимодействовать с миром таким, какой он есть. Безднадежность и беспомощность. Гнев.	Все, что в этой жизни происходит, правильно и имеет свой смысл в пространстве и времени. Божественный план претворяется в жизнь.
7	Алкоголизм.	Какая польза от всего этого? Чувство бесполезности, пустоты, вины, несоответствия окружающему миру. Отрицание себя.	Я живу здесь и сейчас. Каждый момент в моей жизни несет в себе новое. Я выбираю для себя способность увидеть свою ценность для окружающего мира. Я люблю себя и одобряю свои действия и мысли.
8	Аллергия.	Кого вы не переносите? Отрицание собственной силы.	Мир — безопасное место, он дружелюбно настроен ко мне. Я в безопасности. Я поддерживаю мир с жизнью и окружающими меня людьми.

	Болезнь	Вероятная причина болезни	Новая мысль
9	Аменоррея (см. Женские проблемы, Менструальные проблемы, отсутствие (уменьшение) месячных.	Нежелание быть женщиной. Нелюбовь к себе.	Я люблю и принимаю всю себя как женщину. Быть женщиной — приятно.
10	Амнезия частичное или полное отсутствие памяти.	Страх. Бегство от жизни. Неспособность постоять за себя.	Во мне всегда присутствуют ум, храбрость и высокая оценка себя. Жить безопасно.
11	Ангина, гнойный тонзилит.	Сильное убеждение, что вы не можете поднять голос в защиту своих взглядов и попросить удовлетворить свои потребности.	У меня право от рождения, чтобы люди считались с моими потребностями. И теперь я прошу того, что хочу, легко и свободно.
12	Анемия — недостаток гемоглобина в крови.	Позиция по отношению к окружающему миру: «Да, но». Отсутствие радости в жизни. Страх перед жизнью. Чувство, что недостаточно хороши для окружающего мира.	Жить и испытывать радость от жизни и от того, чем я занимаюсь, — безопасно. Я люблю жизнь.
13	Анорексия — потеря аппетита.	Отрицание самой жизни. Присутствие крайнего страха, ненависть к себе и отрицание себя.	Быть собой — безопасно. У меня все прекрасно. Я выбираю жизнь. Я выбираю радость и принимаю себя таким/такой, какой/какая я есть.
14	Анус:	Точка освобождения от лишнего груза. Сбрасывание на землю.	Я легко и спокойно освобождаюсь от того, в чем больше не нуждаюсь.
—	абсцесс;	Гнев по отношению к тому, от чего вы не хотите освободиться.	Освободиться, выбросить из головы — безопасно для меня. Только то, в чем я больше не нуждаюсь, покидает мое тело.
—	боль;	Чувство вины. Жажда наказания. Недостаточно хороши.	Прошное ушло. Сейчас я выбираю для себя любить и одобрять свои поступки и мысли.
—	зуд;	Чувство вины перед прошлым. Угрызения совести, раскаяние.	Я с любовью прощаю себя. Я свободен/свободна.
—	кровотечение;	См. Кровотечение аноректальное.	
—	фистула — ненормальный, неправильный проход каловых масс;	Неполное освобождение от мусора, ненужного хлама. Продолжаете упорно цепляться за хлам прошлого.	Я с любовью и полностью освобождаюсь от своего прошлого. Я свободен/свободна. Я есть любовь.
15	Апатия.	Соппротивление чувствам. Заглушение своего я. Страх.	Для меня жить и чувствовать — безопасно. Я открываю себя жизни. Я хочу жить.

	Болезнь	Вероятная причина болезни	Новая мысль
16	Апоплексический удар, припадок.	Бегство от семьи, от себя, от жизни.	Жить в этом мире — безопасно. Я люблю и принимаю всего/всю себя, свою семью и жизнь.
17	Аппендицит.	Страх. Страх перед жизнью. Остановка потока добра.	Я в безопасности. Я расслабляюсь и с радостью позволяю жизни течь вокруг меня и сквозь меня.
18	Аппетит:		
—	чрезмерный;	Страх, Потребность в защите. Осуждение своих эмоций.	Я в безопасности. Чувствовать и переживать эмоции — безопасно. Мои чувства — нормальное явление, и окружающие люди принимают мои чувства такими, какие они есть.
—	потеря;	Страх. Защита себя. Недоверие к жизни.	Я люблю и одобряю себя. Я в безопасности. Жизнь безопасна и приносит мне только радость.
19	Артерии.	Несут радость жизни.	Радость к жизни переполняет меня. Она протекает сквозь меня с каждым ударом моего сердца.
20	Артериосклероз — утолщение стенок сосудов, препятствующее хорошему кровообращению.	Соппротивление, напряжение, усиленная уязвимость. Отказ увидеть добро в окружающем мире.	Я полностью открыт/открыта жизни и радости. Я выбираю для себя путь, на котором воспринимаю окружающий мир с любовью.
21	Артрит — воспаление суставов, подагра, (см. Суставы).	Чувство, что не любимы. Критицизм, чувство обиды, негодования. ГНЕВ.	Я есть сама любовь. Сейчас я выбираю любовь к себе и одобрение своих поступков и мыслей. Я смотрю на людей, испытывая к ним любовь.
—	пальцы, пораженные артритом.	Желание наказывать. Обвинение, порицание, вина. Чувство, что вас обманули, что вы сделали жертвой обмана.	Я смотрю вокруг с любовью и пониманием. Весь мой опыт, все мои переживания я выставляю на свет любви.
22	Астма.	Удушающая, подавляющая любовь. Неспособность дышать ради самого/самой себя. Подавление, душение чувств. Подавленное желание плакать.	Для меня безопасно взять на себя ответственность за собственную жизнь. Я выбираю быть свободным/свободной.
—	астма детская.	Страх жизни. Нежелание быть здесь.	Этот ребенок в безопасности и любим всеми. Его с радостью принимают и заботятся о нем.
23	Бедро.	Несет на себе тело, сохраняя совершенное равновесие. Большая вера в движение вперед.	Гип-гип, ура! В каждом дне радость.
—	проблемы с бедром.	Страх идти вперед с решимостью. Нет ничего, к чему стоило бы идти.	Я всегда сохраняю совершенное равновесие. Я двигаюсь вперед по жизни легко и радостно в любом возрасте.

	Болезнь	Вероятная причина болезни	Новая мысль
24	Бесплодие.	Страх и сопротивление по отношению к процессу жизни или отсутствие потребности пройти через опыт родительства.	Я доверяю процессу жизни. Я всегда нахожусь в правильном месте, делаю правильные вещи и в нужное время. Я люблю, принимаю и одобряю себя всю.
25	Беспокойство, тревога.	Недоверие к тому, как течет и развивается жизнь.	Я люблю себя и одобряю свои поступки и мысли и доверяю процессу жизни. Я в безопасности.
26	Бессонница.	Страх. Недоверие к процессу жизни. Вина.	Я с любовью освобождаюсь от переживаний прошедшего дня и погружаюсь в спокойный и глубокий сон, зная, что завтра позаботится о себе само.
27	Бешенство, водобоязнь.	Гнев. Вера в то, что насилие — единственное решение.	Меня окружают мир и покой. Я испытываю мир и покой в душе.
28	Боли продолжительные, тупые.	Жажда любви. Жажда, чтобы вами владели.	Я люблю себя и одобряю все свои поступки. Я люблю и способен/способна на любовь.
29	Боль.	ВИНА. Вина всегда ищет наказания.	Я с любовью отпускаю свое прошлое. Они свободны, и я свободен/свободна. В моем сердце мир и покой.
30	Болячки, раны, язвы.	Невысвобожденный наружу гнев.	Я отпускаю гнев и даю ему уйти. Я люблю и радуюсь жизни.
31	Бородавки.	Небольшие выражения ненависти. Вера в собственное безобразие.	Я в полной мере олицетворяю собой любовь и красоту жизни.
—	на подошве;	Гнев по поводу самих основ вашего понимания. Углубление чувства фрустрации относительно будущего.	Я мягко и уверенно иду по жизни вперед. Я доверяю процессу жизни и теку вместе с ней.
32	Бронхит.	Накаленная атмосфера в семье. Споры и ругань. Иногда кипение внутри.	Я объявляю мир и гармонию внутри меня и вокруг меня.
33	Бурсит — воспаление мешочка (между сухожилием и костью).	Подавленный гнев. Желание избить кого-то.	Любовь во мне расслабляет и высвобождает все, что чуждо ее природе.
34	Вагинит — воспаление влагалища.	Гнев на супруга, партнера. Сексуальная вина. Наказание себя.	Люди вокруг отражают любовь и одобрение, которые я испытываю по отношению к себе. Я получаю удовольствие от своей сексуальности.

	Болезнь	Вероятная причина болезни	Новая мысль
35	Венерические болезни.	Сексуальная вина. Потребность в наказании. Вера в то, что половые органы грязные или место греха. Оскорбление, плохое обращение с другими людьми.	Я с любовью и радостью принимаю свою сексуальность и ее выражение. Я принимаю только мысли, которые поддерживают меня и дают мне возможность чувствовать себя хорошо.
36	Вены варикозные.	Нахождение в ситуации, которую ненавидите. Упадок духа, обескураженность. Ощущение, что переработали и слишком перегружены.	Я есть истина. Я живу и иду по жизни с радостью в сердце. Я люблю жизнь и теку свободно вместе с ней.
37	Вес избыточный.	Страх. Потребность в защите. Бегство от чувств. Отсутствие чувства безопасности, отрицание себя. Поиск самореализации.	Я в мире со своими чувствами. Я в безопасности там, где нахожусь. Своими мыслями я создаю свою безопасность. Я люблю и одобряю себя.
38	Вирус Эпштейна-Барра.	Толкание человека за границы возможного. Страх, что недостаточно хорош/хороша. Истощение всей внутренней поддержки. Вирус стресса.	Я совершенен/совершенна там, где нахожусь. Я — само совершенство. У меня достаточно сил, чтобы справиться с любыми проблемами в жизни.
39	Витилиго.	Не связаны ни с чем. Ощущение, что находитесь вне вещей. Не входите ни в одну из групп.	Я нахожусь в самом центре жизни и полностью связан с любовью.
40	Водянка, отек.	От чего или от кого вы не хотите избавиться?	Я с готовностью освобождаю свое прошлое. Мне ничто не угрожает. Теперь я свободен/свободна.
41	Возрастные проблемы.	Вера в социум. Старое мышление. Опасение быть чьим-то я. Отрицание настоящего момента.	Я люблю и принимаю себя таким/такой, какой/какая я есть в любом возрасте. Каждая пора моей жизни интересна и совершенна.
42	Волдыри, водяные пузыри.	Соппротивление. Отсутствие эмоциональной защиты.	Я мягко и спокойно теку вместе с жизнью и переживаю любой новый опыт. Все идет прекрасно.
43	Волосатость.	Гнев, который прикрыт. Одеало, которое обычно используется, это страх. Желание обвинять. Часто присутствует нежелание подпитывать себя.	Я вскрываю свой гнев и даю ему уйти. Я в мире с собой с окружающими людьми и с жизнью. Я дарю себе любовь и поддержку.
44	Волосы седые.	Стресс. Вера в давление и напряжение. Переутомление.	Я чувствую себя спокойно и комфортно в любой области жизни. Я сильный/сильная и способен/способна сделать все, что захочу.

	Болезнь	Вероятная причина болезни	Новая мысль
45	Волчанка, туберкулез кожи.	Отказ, уступание. Лучше умереть, чем постоять за себя. Гнев и наказание.	Я легко и свободно поднимаю голос в свою защиту. Я провозглашаю собственную силу. Я живу полной жизнью, с радостью и любовью.
46	Воспаление.	Страх. Видение красного. Воспаленное мышление.	Мое мышление мирное, спокойное и сконцентрированное.
47	Газы, скопление, метеоризм.	Зажатие. Страх. Непереваренные идеи, мысли.	Я расслабляюсь и позволяю жизни легко протекать через меня.
48	Гангрена.	Ментальная болезнь. Радостные чувства тонут в ядовитых мыслях.	Сейчас я выбираю мысли, полные гармонии и любви. Я позволяю радости свободно протекать через меня.
49	Гастрит.	Длительная неуверенность, неопределенность. Чувство рока.	Я люблю и одобряю себя. Я в безопасности.
50	Геморрой.	Страх запретной черты, предела. Гнев по отношению к прошлому. Боязнь отпустить процесс. Тягостное чувство.	Я высвобождаю из себя все, что не похоже на любовь. Есть время и место всему, что я хочу делать.
51	Гениталии — половые органы:	Олицетворяют мужской и женский принципы.	Для меня безопасно быть тем, кто я есть.
—	проблемы, болезни.	Беспокойство, что недостаточно хорош/хороша.	Я радуюсь собственному выражению жизни. Как человек, я совершенен/совершенна. Я люблю и одобряю себя.
52	Гентингтона болезнь, прогр. хорея, подергивание конечностей.	Негодование, возмущение, что не можете изменить других. Чувство безнадежности.	Я принимаю жизнь и людей такими, какие они есть. Все идет так, как надо.
53	Гепатит.	Соппротивление переменам. Страх, гнев, ненависть. Печень — месторасположение гнева и ярости.	Мой ум чист и свободен. Я отпускаю прошлое и принимаю в свою жизнь новое. Все идет прекрасно.
54	Гиперактивность.	Страх. Чувство, что на вас давят и что вы неистовствуете.	Жить безопасно. Я спокойно и плавно перемещаюсь по жизни.
55	Гипервентиляция — усиленное дыхание.	Страх. Соппротивление переменам. Недоверие к процессам.	Во Вселенной я везде в безопасности. Я люблю себя и доверяюсь процессу жизни.
56	Гиперглицемия.	См. Диабет.	
57	Гипоглицемия — пониженное содержание сахара в крови.	Подавлены бременем жизни. Какая от всего этого польза?	Сейчас я выбираю делать свою жизнь светлой, легкой и радостной.
58	Гипофиз.	Олицетворяет центр контроля.	Мой ум и тело в совершенном равновесии. Я контролирую свои мысли.

	Болезнь	Вероятная причина болезни	Новая мысль
59	Гипофиз, опухоль; воспаление головного мозга, болезнь Иценко-Кушинга.	Отсутствие ментального равновесия. Перепроизводство уничтожающих, подавляющих идей. Чувство перенасыщения силой.	Я с любовью уравниваю мой ум и мое тело. Сейчас я выбираю мысли, от которых чувствую себя хорошо.
60	Глаза.	Олицетворяют способность ясно видеть прошлое, настоящее и будущее.	Я смотрю на жизнь с любовью и радостью.
—	проблемы с глазами:	Не нравится то, что вы видите собственными глазами.	Я сейчас творю свою жизнь. Мне нравится смотреть вокруг. Я сейчас желаю увидеть свою красоту и великолепие.
—	астигматизм;	Я беспокоюсь, волнуюсь, тревожусь. Страх реально увидеть себя.	
—	бельмо на глазу, расходящееся косоглазие;	Страх посмотреть в настоящее прямо здесь.	Я люблю и одобряю себя прямо сейчас.
—	близорукость;	Страх будущего.	Я принимаю Божественное водительство, и я всегда в безопасности.
—	глаукома;	Неумолимое непощение. Давление от давно прошедшей боли, ран. Переполнены и подавлены этим.	Я смотрю вокруг с любовью и нежностью.
—	дальнозоркость;	Страх настоящего.	Я в безопасности здесь и сейчас. Я вижу то, что мне надо.
—	дети;	Нежелание видеть того, что происходит в семье.	Гармония, радость, красота и безопасность окружают сейчас этого ребенка.
—	катаракта;	Неспособность смотреть вперед с радостью. Будущее покрыто мглой.	Жизнь вечна и полна радости. Я каждую минуту с радостью предвкушаю встречу с каждым событием в моей жизни.
—	конъюнктивит;	Гнев и расстройство, крушение, разочарование относительно того, на что вы смотрите в жизни.	Я смотрю глазами, наполненными любовью. Существует гармоничное решение проблем, и я принимаю его сейчас.
—	конъюнктивит острый, инфекционный, розовые глаза.	Гнев и расстройство. Нежелание видеть.	Я освобождаю себя от потребности быть правым. Я спокоен. Я люблю и одобряю себя.
—	косоглазие; (см. Кератит)	Нежелание видеть, что там. Перекрестившиеся цели.	Для меня смотреть безопасно. Внутри меня мир и покой.

	Болезнь	Вероятная причина болезни	Новая мысль
—	сухие глаза;	Гневные глаза. Отказ видеть, испытывать чувство любви. Скорее умер бы, чем простил. Злорадный, недоброжелательный, язвительный.	Я отпускаю свой гнев и обиды. Я смотрю вокруг с любовью и всепрощением. Мир — это гармония. Меня окружают добро, любовь и поддержка.
—	ячмень на глазу;	Взгляд на жизнь глазами, полными гнева. Гнев на кого-то.	Я смотрю на жизнь и на окружающих меня людей глазами полными понимания, прощения и любви.
61	Глухота.	Отрицание, упрямство, изоляция. Что вы не хотите слышать? Не беспокойте меня.	Я прислушиваюсь ко всему тому, что меня окружает, и радуюсь всему, что могу услышать. Я един/едина с окружающим миром.
62	Голень, проблемы.	Разрушение идеалов. Голень олицетворяет стандарты, устои жизни.	Я с радостью меняюсь вместе с жизнью. Я позволяю жизни корректировать мои идеалы. Во мне всегда живы понятия добра и чести.
63	Головные боли.	Считаете себя неполноценными. Самокритика. Страх.	Я люблю и одобряю себя. Я смотрю на себя и на то, что я делаю, глазами, полными любви. Я в безопасности.
64	Головокружение.	Бегство, рассеяное, беспорядочное мышление. Отказ смотреть вокруг себя.	Я концентрируюсь на жизни и нахожусь с ней в мире. Для меня безопасно жить и радоваться жизни.
65	Голод: повышенное чувство.	Ужас без надежды на перемены. Неистовое желание очистить себя от чувства ненависти к себе.	Я с радостью впускаю в жизнь перемены. Жить — прекрасно. Я люблю и принимаю себя.
66	Гонорея.	Ищет наказания за то, что плохой/плохая.	Моя сексуальность совершенна. Я люблю и одобряю себя.
67	Горло.	Средство выражения. Канал творчества.	Я раскрываю свое сердце и пою о радости и любви в моей жизни.
—	болячки;	Удерживание гневных слов. Чувство неспособности выразить себя.	Я открыто проявляю свою индивидуальность. Я открыто заявляю о своих нуждах.
—	проблемы, болезни;	Нерешительность в стремлении «Встать и идти». Сдерживание себя.	У меня есть все необходимые Божественные идеи и то, что мне надо делать. Я прямо сейчас начинаю двигаться вперед.
68	Грибок, дикое мясо.	Застойные убеждения. Отказ высвободить прошлое. Позволение прошлому править сегодня.	Я позволяю новым мыслям и убеждениям входить в мою жизнь. Прошлое ушло. Я выбираю жить здесь и сейчас.
69	Грипп.	см. Инфлюэнца.	

	Болезнь	Вероятная причина болезни	Новая мысль
70	Грудь.	Олицетворяют уход, заботу и воспитание, питание.	Я принимаю и даю пищу, соблюдая совершенное равновесие.
—	болезни груди;	Чрезмерная забота и уход за кем-то. Чрезмерная защита кого-то.	Я свободна быть собой и даю другим свободу быть теми, кто они есть.
—	киста, опухоль, язвы;	Позиция подавления. Прерывание питания.	Для всех нас безопасно расти и развиваться.
71	Грыжа.	Разорванные связи. Напряжение, нагрузка, груз, бремя. Неверное творческое выражение.	Мой разум мягкий, добрый и гармоничный. Я люблю и одобряю себя. Я свободен/свободна быть собой.
72	Депрессия.	Гнев, который вы чувствуете, не имея права иметь то, что хотите. Чувство безнадежности.	Это мое право иметь то, что мне необходимо для жизни и собственного развития. Жизнь прекрасна. Она приносит мне все, что надо.
73	Десна, кровотечение.	Отсутствие радости при решениях, которые вы принимаете в жизни.	Я верю, что в моей жизни имеют место только правильные действия. В моей душе покой.
74	Десны, проблемы.	Неспособность поддерживать свои решения. Слабость, амечность относительно жизни.	Я решительный человек. Я следую вперед сквозь преграды и поддерживаю себя любовью.
75	Детские болезни.	Вера в идеалы, социальные идеи и ложные законы. Детское поведение у окружающих их взрослых.	Этот ребенок под Божественной защитой и окружен любовью. Мы провозглашаем ментальный иммунитет (невосприимчивость).
76	Диабет (Гипергликемия, Меллитус).	Горячее желание того, что могло бы быть. Огромная нужда контролировать. Глубокое сожаление. Не осталось никакой сладости, свежести в жизни.	Данный момент наполнен радостью. Я сейчас выбираю переживать и испытывать сладость и свежесть сегодняшнего дня.
77	Диарея, понос.	Страх. Отрицание. Бегство.	Моя способность к потреблению, усвоению и очищению находится в совершенном порядке. Я в мире с жизнью.
78	Дизентерия.	Страх и сильный гнев. Вера в то, что они здесь, чтобы заполучить вас. Притеснение, угнетение, подавленность и безнадежность.	В этом мире все создано для моего процветания. Я всегда в безопасности. У меня есть силы, чтобы поменять свою жизнь, и мир поддерживает меня в этом.
79	Диск, смещение.	Чувство, что жизнь вас абсолютно не поддерживает. Нерешительность.	Жизнь поддерживает все мои мысли, поэтому я люблю и одобряю себя, все прекрасно.
80	Дисменоррея (см. Женские болезни).	Гнев на саму себя. Ненависть к телу или к женщинам.	Я принимаю свою принадлежность к женскому полу, как естественную. Я люблю в себе женщину.

	Болезнь	Вероятная причина болезни	Новая мысль
81	Дистрофия прогрессирующая мышечная.	Нежелание принять собственную ценность, достоинство. Отрицание успеха.	Я уникальное творение Бога. Во мне достаточно сил и мудрости, чтобы преуспеть в жизни.
82	Дистрофия мускульная.	Крайний страх. Безумное желание контролировать все и вся. Глубокая потребность чувствовать себя в безопасности. Утрата веры и доверия.	Для меня жить безопасно. Быть собой безопасно. Я достаточно хорош/хороша, какой/какая я есть. Я доверяю себе.
83	Дыхание:	Олицетворяет способность признавать жизнь.	Я люблю жизнь.
—	проблемы с дыханием.	Страх или отказ полностью признать жизнь. Не ощущаете в себе права занимать пространство в окружающем мире или даже существовать во времени.	Это мое право по рождению — жить полной жизнью и свободно. Я достоин/достойна любви. Я сейчас выбираю жить полной жизнью.
84	Дыхание плохое (см. Халитоз).	Гнев и мысли о мести. Испытывает чувство, что его/ее удерживают.	Я освобождаюсь от груза прошлого с любовью. Я теперь высказываюсь только с любовью.
85	Железы.	Олицетворяют удерживание места. Активность, которая начинает проявляться сама.	Я есть созидаящая энергия в моем мире.
86	Желудок	Управляет питанием. Переваривает, усваивает идеи.	Я легко перевариваю то, что происходит со мной в жизни.
—	болезни.	Опасения. Страх нового. Неспособность ассимилировать новое.	Жизнь — в гармонии со мной. Я ассимилирую новое в каждый момент своей жизни. Все прекрасно.
87	Желтуха, желчность, зависть, ревность.	Внутреннее и внешнее предубеждение, предвзятое мнение. Основание, лишённое равновесия.	Я чувствую по отношению ко всем людям и к себе терпимость, сострадание и любовь.
88	Желчные камни.	Горечь. Тяжелые мысли. Осуждение, порицание. Гордыня, спесь.	Во мне присутствует радостное освобождение от прошлого. Жизнь прекрасна, и я тоже.
89	Женские болезни.	Отрицание себя. Отвергание женственности. Неприятие женского принципа.	Я радуюсь своей женственности. Я люблю быть женщиной. Я люблю свое тело.
90	Жесткость, отсутствие гибкости.	Жесткое, застойное мышление.	Я в достаточной безопасности, чтобы быть гибким.
91	Жир:	Олицетворяет защиту. Сверхчувствительность. Часто олицетворяет страх и показывает необходимость в защите. Страх может служить и прикрытием для скрываемого гнева и сопротивления прощению.	Меня защищает Божественная любовь. Я всегда в безопасности и надежно защищен/защищена.

	Болезнь	Вероятная причина болезни	Новая мысль
—	бедра (у поясницы);	Куски упрямого гнева на родителей.	Я прощаю и принимаю своих родителей такими, какие они есть.
—	бедра ног;	Упакованный детский гнев. Часто ярость на отца.	Мое прошлое ушло. Я выбираю жить и радоваться жизни сейчас.
—	живот;	Гнев на отвергнутую поддержку, подпитку.	Я верю, что люди любят и поддерживают меня.
—	руки	Гнев на отвергнутую любовь.	Я отпускаю свое прошлое. В моей жизни достаточно любви.
92	Заикание.	Нет чувства безопасности. Отсутствие возможности самовыражения. Не позволяют плакать.	Я свободен/свободна поднять голос в свою защиту. Я в безопасности, выражая то, что хочу. Я общаюсь с людьми, испытывая только любовь.
93	Запор.	Отказ освободиться от старых мыслей, идей. Привязанность к прошлому. Иногда терзание.	Я освобождаю старое, и новое, свежее и полное жизни, входит в мою жизнь. Я позволяю жизни протекать через меня.
94	Запястье.	Олицетворяет движение и легкость.	Я управляю всем моим опытом с мудростью, любовью и легкостью.
95	Зоб, разрастание щитовидной железы.	Чувство ненависти за то, что вам причинили боль, страдание. Жертва. Чувство, что вам преграждают путь в жизни. Неосуществленность.	Я сам/сама себе сила и авторитет. Я свободен/свободна быть собой.
96	Зубы:	Олицетворяют решения.	Решимость переполняет меня.
—	болезни.	Затяжная нерешительность. Неспособность разгрызть мысли и идеи для анализа и принятия решения.	Я принимаю свои решения, основанные на принципах истины, и спокойно живу, зная, что в моей жизни имеет место лишь Правильное Действие.
97	Зуб мудрости, зажатый.	Не даете ментального пространства, чтобы создать твердое основание.	Я открываю свое сознание жизни. Для моего роста и перемен есть очень много места.
98	Зуд.	Желания, которые не по нутру, (не вяжутся с действительностью). Неудовлетворенность. Угрызения совести, раскаяние. Зуд выйти наружу, стать известным или уйти, ускользнуть.	Я испытываю мир и покой там, где сейчас нахожусь. Я принимаю свою пользу, зная, что все мои потребности и желания будут осуществлены.
99	Изжога.	Страх. Страх. Страх. Сжимающий страх.	Я дышу свободно и полной грудью. Я в безопасности. Я доверяю процессу жизни.

	Болезнь	Вероятная причина болезни	Новая мысль
100	Илеит — воспалительное заболевание слизистой оболочки тонкой кишки.	Страх. Беспокойство. Недостаточно хорош.	Я люблю и одобряю себя. Я делаю самое лучшее, что могу. Я прекрасен/прекрас-на. Внутри меня царит мир.
101	Импотенция.	Сексуальное давление, напряжение, вина. Социальные убеждения. Злость на предыдущего партнера. Страх перед матерью.	Сейчас я позволяю всей силе своего сексуального принципа действовать с легкостью и радостью.
102	Инфекция.	Раздражение, гнев, досада.	Я выбираю быть спокойным/спокойной и гармоничным/гармоничной .
103	Инфлюэнца.	Ответ на негативность и убеждения масс, групп людей. Вера в статистические данные.	Я вне групповых убеждений или календаря. Я свободен/свободна от всех скоплений, скученности и влияния людей.
104	Ишиас — невралгия седалищного нерва.	Сверхкритичность. Страх за деньги и будущее.	Я иду к своему высшему благу. Мое благо везде, и я в безопасности.
105	Кандидоз — молочница, группа заболеваний вызванные дрожжеподобным грибом.	Сильное чувство рассеянности. Наличие большого количества гнева и чувства разочарования, безысходности. Требования и недоверие к взаимоотношениям с людьми. Любовь к спорам.	Я разрешаю себе быть тем, чем могу, и заслуживаю в жизни самого лучшего. Я люблю и ценю себя и других людей.
106	Карбункулы.	Отравляющий гнев относительно личной несправедливости.	Я освобождаю свое прошлое и позволяю времени исцелить каждую область моей жизни.
107	Катаракта.	Неспособность смотреть вперед с радостью. Будущее покрыто мглой.	Жизнь вечна и полна радости. Каждое мгновение я с радостью предвкушаю встречу с новым в моей жизни.
108	Кашель, покашливания.	Желание лаять на мир. «Увидьте меня! Слушайте меня!»	Мне достаточно внимания в жизни.
109	Кератит — воспаление роговой оболочки.	Гнев крайней степени. Желание бить и колотить всех и вся вокруг.	Я позволяю любви моего сердца исцелять все, что вижу вокруг. Я выбираю мир. В мире, в котором я живу, все прекрасно.
110	Киста.	Прокручивание старой, доставляющей боль пластинки, образов. Носитесь со своими ранами и вредом, который вам причинили. Ложный рост (рост не в ту сторону).	Образы в моем уме прекрасны, потому что я выбираю сделать их такими. Я люблю себя.

	Болезнь	Вероятная причина болезни	Новая мысль
111	Кисти.	Держать и управлять. Схватить и крепко держать. Схватить и отпустить. Ласкание. Щипание. Все способы взаимодействия с разнообразным жизненным опытом.	Я выбираю управлять всем моим жизненным опытом с любовью, с радостью и с легкостью.
112	Кишечник.	Ассимиляция. Поглощение. Легкое опорожнение.	Жизнь течет через меня легко и свободно.
113	Кишки:	Олицетворяют освобождение от отходов.	Я с легкостью освобождаюсь от всего лишнего.
—	проблемы.	Страх перед тем, чтобы отпустить от себя старое, ненужное.	Я свободно и легко освобождаюсь от старого и с радостью приветствую новое в моей жизни.
114	Климактерический период, проблемы.	Страх перестать быть желанным/желанной. Страх перед возрастом. Отвержение себя. Недостаточно хороши. (Обычно сопровождается истерией).	Я в равновесии и полон/полна мира при смене циклов в моей жизни. Я благословляю свое тело с любовью.
115	Кожа.	Защищает нашу индивидуальность. Орган восприятия.	Для меня безопасно быть собой.
—	болезни кожи.	Тревога, страх. Старая, глубоко скрытая муть, грязь, что-то отвратительное. Мне угрожает опасность.	Я с любовью защищаю себя мыслями, полными радости и мира. Прошлое прощено и забыто. Теперь я свободен/свободна.
116	Колено:	Олицетворяет гордость и эго.	Я гибок/гибкая и плавно теку по жизни.
—	проблемы.	Упрямое, неподатливое эго и гордыня. Неспособность покориться. Страх. Отсутствие гибкости. Ни за что не уступлю.	Прощение. Понимание. Сострадание. Я легко покоряюсь и плавно теку по жизни; все в моей жизни прекрасно.
117	Колики, резкие боли.	Ментальное раздражение, гнев, нетерпение, досада, раздражение в окружении.	Этот ребенок отзывается только на любовь и на мысли, наполненные любовью. Все вокруг наполнено миром и покоем.
118	Колиты — воспаление слизистой оболочки толстой кишки.	Сверхтребовательные родители. Чувство угнетения и поражения. Огромная необходимость в любви, ласке. Отсутствие чувства безопасности. Олицетворяет легкость ухода от того, что давит.	Я люблю и одобряю себя. Я создаю собственную радость. Я выбираю быть победителем/победительницей в жизни.
119	Колит спастический.	Страх дать уйти, отпустить. Отсутствие чувства безопасности.	Перемены несут мне только хорошее. Я в безопасности.

	Болезнь	Вероятная причина болезни	Новая мысль
120	Ком в горле.	Страх. Недоверие к процессу жизни.	Я в безопасности. Я верю, что жизнь создана для меня.
121	Кома.	Страх. Бегство от кого-то, чего-то.	Мы окружаем тебя безопасностью и любовью. Мы создаем пространство для твоего исцеления. Ты есть любовь.
122	Коронарный тромбоз.	Чувство одиночества и испуга. Недостаточно хорош/хороша. Не делаю достаточно. Никогда не сделаю этого.	Я един/едина со всей жизнью. Вселенная полностью поддерживает меня. Все хорошо.
123	Кости.	Олицетворяют строение Вселенной.	Я хорошо сложен/сложена и уравновешен/уравновешена.
124	Кости, болезни:		
—	деформация;	Ментальное давление и зажатость. Мускулы не могут растягиваться. Отсутствие подвижности ума.	Я вдыхаю жизнь полной грудью. Я расслабляюсь и полностью доверяюсь потоку и процессу жизни.
—	переломы, трещины.	Восстание против авторитета.	В моей вселенной я сам себе авторитет, ибо здесь думаю и принимаю решения только я.
125	Кость лобковая.	Олицетворяет защиту половых органов.	Моя сексуальность в безопасности.
126	Крапивница, сыпь.	Маленькие скрытые страхи. Делаете из мухи слона.	Я вношу мир в каждый уголок моей жизни.
127	Кровотечение.	Уходящая радость. Гнев. Но где, куда?	Я — это радость жизни, выражаемая и получаемая в совершенном ритме.
128	Кровотечение аноректальное (гематомезия).	Гнев и ощущение крушения всего, фрустрация.	Я полностью доверяю процессу жизни. В моей жизни имеют место только правильные и хорошие действия.
129	Кровь.	Олицетворяет радость в жизни, свободное течение по ней.	Я есть радость жизни, выражаемая и получаемая.
130	Кровь, болезни: (см. Лейкемия).	Отсутствие радости. Отсутствие циркуляции идей, мыслей.	Внутри меня свободно и мягко циркулируют новые, приносящие радость мысли.
—	свертывание.	Блокирование потока радости.	Я пробуждаю внутри себя новую жизнь.
131	Кровяное давление:		
—	высокое (сверхнапряжение);	Долгосуществующая неразрешимая эмоциональная проблема.	Я с радостью и легко освобождаюсь от прошлого. У меня внутри мир.
—	низкое.	Отсутствие любви в детстве. Пораженческое настроение. Какая польза от всего этого, все равно ничего не получится?!	Сейчас я выбираю для себя — всегда жить в радостном СЕГОДНЯ. Моя жизнь полна радости.
132	Круп.	см. Бронхит.	
133	Легкие;	Способность принимать жизнь.	Я вбираю жизнь в ее совершенном равновесии.

	Болезнь	Вероятная причина болезни	Новая мысль
—	проблемы.	Депрессия, подавленное состояние. Горе, печаль, огорчение, беда, неудача. Страх принять жизнь. Не заслуживаю жить полной жизнью.	У меня есть способность принять всю полноту жизни. Я наполняю свою жизнь любовью.
134	Лейкорея — бели. (см. Женские болезни).	Вера в то, что женщины беспомощны перед противоположным полом. Гнев на партнера.	Я сама создаю свой опыт жизни. Я — сама сила. Я наслаждаюсь своей принадлежностью к женскому полу. Я свободна.
135	Лейкемия — лейкоцитоз.	Жестко подавляемое вдохновение. Какая польза от всего этого?	Я двигаюсь за пределы прошлых ограничений в свободу настоящего. Мне безопасно быть собой.
136	Лимфа, проблемы.	Предупреждение, что ум необходимо переключить на предметы первой необходимости: любовь и радость.	Сейчас я полностью концентрируюсь на любви и радости к жизни. Я теку вместе с жизнью. Мой ум спокоен.
137	Лимфатические узлы, опухоль	Порицание, вина и огромный страх того, что «недостаточно хорош». Безумная гонка доказать свое я — до тех пор, пока в крови не останется субстанции, чтобы поддерживать себя. В этой гонке за тем, чтобы вас приняли, забывается радость жизни.	Я счастлив/счастлива быть собой. Я достаточно хорош/хороша, какой/какая я есть. Я люблю и одобряю себя. Я — сама радость в своем выражении иприятии.
138	Лихорадка.	Гнев, злость, сердитость.	Я — спокойное выражение мира и любви.
139	Лицо.	Олицетворяет то, что мы показываем миру.	Быть собой безопасно. Я свободно и открыто выражаю свое я.
140	Лицо — обвисшие черты.	Обвисшие черты лица происходят от перекошенных мыслей. Негодование по поводу жизни, чувство обиды по отношению к жизни.	Все мое существо выражает радость жизни; я позволяю себе полностью наслаждаться каждым мгновением жизни. Я опять молод/молода.
141	Лишай опоясывающий.	Ожидание, когда другой ботинок спадет с ноги. Страх и напряжение. Слишком большая чувствительность.	Я расслаблен и чувствую внутри себя мир, потому что доверяю процессу жизни. Все в моем мире прекрасно.
142	Лишай, простуда, герпес на губах, половых органах, копчике.	Полная и глубокая вера в сексуальную вину и потребность в наказании. Публичный стыд. Вера в кару Господнюю. Отвержение половых органов.	Мое понимание Бога поддерживает меня. Во мне все нормально и естественно. Я наслаждаюсь своим телом и собственной сексуальностью. Я прекрасен/пре-красна и совершенен/совершенна.
—	на губах.	Горькие слова остаются невысказанными.	Я позволяю горечи уйти из моей жизни. Жизнь совершенна.

	Болезнь	Вероятная причина болезни	Новая мысль
143	Лишай стригущий.	Позволение другим пробраться под свою кожу. Не чувствуете себя достаточно хорошим или достаточно чистым.	Я люблю и одобряю себя. Ничто не имеет силы надо мной — ни один человек, ни одно место, ни одна вещь. Я свободен/свободна.
144	Лодыжки.	Олицетворяют подвижность и направление, куда идти, а также способность получать наслаждение.	Я легко иду вперед по жизни.
145	Локоть.	Олицетворяет изменение направлений и допущение нового опыта переживаний.	Я легко теку вместе с входящими в мою жизнь новым опытом, новыми направлениями и переменами.
146	Лорингит — воспаление гортани.	Так безрассудно вы не можете говорить. Страх высказаться. Негодование, возмущение, чувство обиды против авторитета.	Я чувствую себя свободно, чтобы попросить то, что я хочу. Выражать себя — безопасно. Я испытываю чувство мира и покоя.
147	Лысина.	Страх. Напряжение. Стараетесь контролировать все вокруг. Не доверяете процессу жизни.	Я чувствую себя в безопасности. Я люблю и одобряю себя. Я доверяю жизни.
148	Малокровие с серповидными эритроцитами.	Вера в то, что вы недостаточно хороши, разрушает силу радости жизни.	Этот ребенок живет и вдыхает радость жизни, его питает любовь. Бог творит чудеса каждый день.
149	Малярия.	Отсутствие равновесия с природой и жизнью.	Я в совершенном равновесии с собой, с природой и с жизнью.
150	Мастит.	Сверхзабота о ком-то или о чем-то. Сверхопекание.	Все идет так, как надо. Я доверяю процессу жизни.
151	Мастоидит — воспаление соска.	Гнев и крушение надежд. Желание не слышать, что происходит. Обычно у детей. Страх, заражающий трезвое понимание ситуации.	Божественный мир и гармония окружают меня; они никогда меня не покинут. Я — оазис мира, любви и радости. Все прекрасно в моем мире.
152	Матка.	Олицетворяет место творчества.	В своем теле я — дома.
153	Матка, заболевание слизистой оболочки, эндометриоз.	Отсутствие чувства безопасности, разочарование и фрустрация. Замещение любви к себе сахаром.	Любовь и гармония в моем сердце помогают мне принимать правильные решения и действовать эффективно.
154	Менингит спинного мозга.	Воспаленное мышление и гнев на жизнь. Очень сильные разногласия в семье. Жизнь в атмосфере гнева и страха. Много беспорядка внутри. Отсутствие поддержки.	Я выбираю творить мир в своем уме, теле и мире вокруг меня. Все прекрасно. Я в безопасности и любим/любима.

	Болезнь	Вероятная причина болезни	Новая мысль
155	Менструальные проблемы.	Отвержение своей женской природы. Вина, страх. Вера в то, что половые органы полны греха или грязные.	Как женщина, я принимаю всю свою силу, принимаю все процессы, которые протекают в моем теле, как нормальные и естественные. Я люблю и одобряю себя.
156	Мигрень.	Отвращение, когда ведут. Соппротивление течению жизни. Сексуальные страхи. (Обычно могут быть облегчены мастурбацией).	Я расслабляюсь и плыву в потоке жизни; я позволяю ей давать мне все, в чем нуждаюсь, с легкостью и непосредственно. Жизнь — для меня.
157	Миопия — близорукость.	Страх будущего. Недоверие к тому, что впереди.	Я доверяю процессу жизни. Я в безопасности.
158	Мозг:	Олицетворяет компьютер, распределительную панель.	Я — любящий оператор своего ума.
—	опухоль.	Неправильно просчитанные верования. Упрямство. Отказ изменить старые модели.	Для меня легко перепрограммировать компьютер моего мозга. Все в жизни есть изменение, и мой ум всегда новый.
159	Мозоли (обычно на ногах).	Затвердевшие области мысли — упрямая привязка к боли, испытанной в прошлом.	Я прощаю и отпускаю всю боль, причиненную мне в прошлом. Я сейчас радуюсь жизни.
160	Мононуклеозис — железистая лихорадка, увеличение лимфатических узлов, селезенки.	Гнев, что не получаете любовь и одобрение. Больше о себе не заботитесь. Одна из форм умаления жизни. Заставляете других ошибаться, приписываете им ошибки. Много внутреннего критицизма. Привычка играть в: «Ну, не ужасно ли все это?» Страх собственного гнева.	Я един/едина со всей жизнью. Я вижу себя в других и люблю то, что вижу. Я наслаждаюсь тем, что живу.
161	Морская болезнь.	Страх. Страх смерти. Отсутствие контроля.	Я в безопасности в этой вселенной. Я в мире и покое везде. Я доверяю жизни.
162	Моча, недержание, (энурез).	Страх перед родителями, обычно перед отцом.	Мы смотрим на этого ребенка с любовью, состраданием и пониманием. Все идет хорошо.
163	Мочевой пузырь, инфекция.	Унижены. Обычно противоположным полом или любовником/любовницей. Обвинение других.	Я освобождаю шаблон в моем сознании, создавший эту ситуацию. Я хочу измениться. Я люблю и одобряю себя.
164	Мочевой пузырь, проблемы (цистит).	Беспокойство, тревога. Сдерживание себя по отношению к старым мыслям. Страх отпустить их. Оскорбленные.	Я легко и с удовольствием освобождаюсь от старого и приветствую новое. Я в безопасности.

	Болезнь	Вероятная причина болезни	Новая мысль
165	Мускулы.	Сопротивление новому опыту. Представляют нашу способность двигаться по жизни.	Я легко и свободно перемещаюсь по этой жизни. Жизнь несет мне только хорошее.
166	Нарколепсия — непреодолимая сонливость.	Не можете справиться. Очень сильный страх. Желание уйти от всего этого. Нежелание быть здесь.	Я полагаюсь на Божественную мудрость и руководство, которые всегда меня защитят. Я в безопасности.
167	Невралгия.	Наказание за вину. Мука, боль при общении.	Я прощаю себя. Я люблю и одобряю себя. Я общаюсь с любовью.
168	Неизлечимо больной/больная.	Нельзя вылечить внешними средствами в этот момент. Мы должны «идти внутрь», чтобы осуществить лечение. Это пришло ниоткуда и уйдет назад, в никуда.	Чудеса случаются каждый день. Я иду внутрь, чтобы растворить шаблон, создавший все это, и сейчас принимаю Божественное исцеление. И это так!
169	Неправильная осанка, посадка головы.	Страх. Страх будущего. Не сейчас, позже. Несоответствующий выбор времени.	В моей жизни всегда имеет место Божественное правильное действие. Я люблю и одобряю себя. Все прекрасно.
170	Нервное расстройство.	Концентрированная сосредоточенность на себе. Защемление каналов связи. Убегание.	Я открываю свое сердце и создаю только любящее общение. Я в безопасности. Со мной все хорошо.
171	Нервозность.	Страх, беспокойство, тревога, борьба, метания, торопливость.	Я стою на бесконечном пути сквозь вечность; у меня достаточно времени. Я общаюсь со своим сердцем. Все прекрасно.
172	Нервы.	Олицетворяют общение, связь. Рецептивные передатчики.	Я общаюсь с легкостью и радостью.
173	Несварение желудка, диспепсия, нарушение пищеварения.	Сидящий глубоко внутри страх, ужас, тревога.	Я с миром и радостью в душе перевариваю и усваиваю весь новый опыт.
174	Несдержанность, невоздержанность.	Отпускание. Чувство, что эмоционально находитесь вне контроля. Отсутствие самоподпитки.	Когда я питаю себя, подпитываются и окружающие. Я отношусь к себе с заботой и мягкостью.
175	Несчастливые случаи.	Неспособность заговорить вслух о своих нуждах и проблемах. Восстание против авторитета. Вера в насилие.	Я освобождаюсь от мыслеформы во мне, которая создала все это. Я чувствую в душе мир. Я заслуживаю внимания.
176	Нефрит.	Сверхреакция на неприятность и неудачу.	В моей жизни имеют место только правильные действия. Я освобождаю старое и приветствую новое. Все прекрасно.
177	Ноги.	Несут нас вперед по жизни.	Жизнь — для меня.

	Болезнь	Вероятная причина болезни	Новая мысль
178	Ноги, проблемы:		
—	атлетические;	Боязнь, что не примут таким/такой, какой/какая есть. Неспособность легко двигаться вперед.	Я люблю и одобряю себя. Я даю себе разрешение двигаться вперед. Двигаться вперед безопасно.
—	верхняя часть ног;	Зацикленность на старых травмах, полученных в детстве.	Они делали все от них зависящее, применяя все свое знание и понимание жизни. Я освобождаю их.
—	нижняя часть ног;	Страх будущего. Нежелание двигаться.	Я двигаюсь вперед, уверенно и с радостью, зная, что у меня в будущем все прекрасно.
—	опухоль на большом пальце;	Отсутствие радости при встрече с опытом жизни.	Я с радостью встречаю тот опыт, который приносит мне жизнь.
—	ступни ног (до лодыжек);	Олицетворяют наша понимание самих себя, жизни, других людей.	Мое понимание ничем не замутнено, и я хочу меняться вместе со временем. Я в безопасности.
—	проблемы со ступнями ног;	Страх будущего и отсутствие силы шагать по жизни.	Я иду по жизни вперед с легкостью и радостью.
—	вросший ноготь на пальце ноги;	Беспокойство и вина относительно права продвигаться вперед.	Это мое право от Бога — следовать собственному направлению в жизни. Я в безопасности. Я свободен/свободна.
—	носки ног.	Олицетворяют мелкие детали будущего.	Все детали позаботятся о себе сами.
179	Ногти:	Олицетворяют защиту.	Я чувствую себя в безопасности, беря что-то в руки.
—	обкусанные ногти.	Расстройство планов. Крушение надежд. Пожирание себя. Злость на одного из родителей.	Расти для меня — безопасно. Сейчас я управляю жизнью с легкостью и радостью.
180	Нос:	Олицетворяет признание, одобрение себя.	Я осознаю свои способности к интуиции.
—	забитый нос;	Не признаете собственную ценность.	Я совершенен/совершенна. Я расту и развиваюсь.
—	задненосовое течение;	Внутренний плач. Детские слезы. Жертва.	Я сознаю и принимаю мысли, что я сам/сама — созидательная сила в моей жизни. Сейчас я выбираю наслаждение своей жизнью.
—	течение из носа.	Потребность в признании, одобрении. Чувство, что не признают и не замечают. Плач по любви. Просите помощи. Внутренний плач.	Я люблю и одобряю себя. Я знаю себе настоящую цену. Я прекрасен/прекрасна.
181	Обморок, потеря сознания.	Страх. Не можете справиться. Маскировка.	У меня есть сила, энергия и знание справиться с чем угодно в моей жизни.

	Болезнь	Вероятная причина болезни	Новая мысль
182	Ожоги.	Гнев. Сжигание. Раздраженный, рассерженный.	Я создаю внутри себя и вокруг себя только мир и гармонию. Я заслуживаю того, чтобы чувствовать только хорошее.
183	Опухание.	Привязанность в мышлении. Засоренные, болезненные мысли.	Мои мысли текут легко и свободно. Я легко продвигаюсь сквозь свои мысли.
184	Опухоли.	Носитесь со старыми ранами и потрясениями. Угрызения совести, раскаяние.	Я с любовью освобождаюсь от прошлого и обращаю свое внимание на наступающий день. Все прекрасно.
185	Опухоли, новообразования.	Нянчитесь со своими старыми обидами, причиненными вам старыми ранами. Растравливание в себе негодования, возмущения, чувства обиды.	Я легко прощаю. Я люблю и уважаю себя.
186	Остеомиелит.	Гнев и расстройство по поводу самого устройства жизни. Чувства, которые не поддерживаются окружающими.	У меня в душе мир; я доверяю процессу жизни. Я в безопасности.
187	Остеопороз — пористость костей.	Чувство, что никакой поддержки в жизни не осталось.	Я есть совершенное отражение Бога на земле. Я вверяю себя Богу. Мои действия совершенны.
188	Отек, водянка.	От чего или от кого вы не хотите избавиться?	Я с готовностью освобождаю свое прошлое. Мне ничто не угрожает. Теперь я свободен/свободна.
189	Отит — боли в ушах.	Гнев. Нежелание слышать. Слишком большое смятение, шум. Спорящие родители.	Меня окружает гармония. В словах окружающих людей я слышу любовь, понимание и поддержку. Я являюсь центром любви.
190	Отрыжка.	Страх. С жадностью и слишком быстро проглатываете все, что с вами происходит.	У меня есть время и условия для всего, что мне необходимо сделать. У меня внутри мир.
191	Оцепенение, нечувствительность, ооченение (парестезия)	Отказ в любви и внимании. Ментальное умирание.	Я делюсь своими чувствами и любовью с окружающими. Я отзываюсь на любовь, которая живет в каждом человеке.
192	Пагета болезнь.	Чувство, что больше не осталось никакого фундамента, на котором можно было бы строить. «Никто не заботится».	Я иду вглубь себя и нахожу то, что помогает мне выжить и вновь обрести гармонию жизни.
193	Пагубные привычки.	Бегство от самого себя. Страх. Незнание как любить себя.	Я открываю для себя, как я прекрасен/прекрасна. Я выбираю для себя любовь и наслаждение собой.

	Болезнь	Вероятная причина болезни	Новая мысль
194	Пазухи синуса, болезнь, свищ.	Раздражение по отношению к какому-то человеку, к кому-то близкому.	Я заявляю, что во мне царят мир и гармония; они вокруг меня все время. Все прекрасно.
195	Пальцы:	Олицетворяют какие-то детали жизни.	Внутри меня царит мир относительно этих деталей жизни.
—	большой палец;	Олицетворяет интеллект и беспокойство, волнение, тревогу, озабоченность.	В моем уме царит мир.
—	указательный палец;	Олицетворяет эго и страх.	Я в безопасности.
—	средний палец;	Олицетворяет гнев и сексуальность.	Я чувствую себя удобно относительно своей сексуальности.
—	безымянный палец;	Олицетворяет союзы и горе, печаль.	Я люблю, ощущая в себе мир.
—	мизинец.	Олицетворяет семью, притворство, претензии.	Я чувствую и веду себя естественно с окружающим миром.
196	Панкреатит.	Отрицание. Гнев и расстройство, потому что жизнь, кажется, потеряла свою сладость, свежесть.	Я люблю и одобряю себя; я — услада и радость своей жизни.
197	Паразиты.	Отдаете силу, власть другим. Позволяете овладеть собой.	У меня есть желание и силы строить свою жизнь самому/самой.
198	Паралич.	Страх, ужас. Бегство от ситуации или от человека. Сопротивление.	Я един/едина со всем, что есть в моей жизни. Мне ничто не угрожает; во всех жизненных ситуациях я действую адекватно.
199	Паралич лицевого нерва (см. Паралич; Параличное дрожание).	Крайней степени контроль над гневом. Нежелание выражать свои чувства.	Я доверяю тому, что происходит в моей жизни. Я смотрю на мир открыто, с любовью и доброжелательностью.
200	Параличное дрожание, состояние полной беспомощности.	Парализующие мысли, заикливание, привязанность.	Я теку вместе с жизнью, меняясь каждое мгновение. Быть гибким значит обладать силой.
201	Паркинсона болезнь, (см. Параличное дрожание).	Страх и сильное желание контролировать все и вся.	Я расслабляюсь, зная, что я в безопасности. Жизнь — для меня, и я доверяю процессу жизни.
202	Печень:	Месторасположение гнева и примитивных эмоций.	Любовь, мир и радость — вот что я знаю.
—	проблемы.	Хронические жалобы на все. Нахождение оправданий придираю, чтобы обмануть себя. Постоянно плохо себя чувствуете.	Я выбираю жить через открытое пространство моего сердца. Я ищу любовь и нахожу ее везде.

	Болезнь	Вероятная причина болезни	Новая мысль
203	Пиелонефрит.	Униженный, обычно противоположным полом или любовником-/любовницей. Обвинение других.	Я беру ответственность за свою жизнь на себя.
204	Пиорея, альвеолярный периостит.	Гнев на отсутствие способности принимать решения. Слабые, невыразительные люди, болтуны.	Я одобряю себя, и мои решения всегда совершенны для меня.
205	Пищевод (основной проход), проблемы.	Не можете ничего взять от жизни. Основные убеждения разрушаются.	Мне достаточно того, что у меня есть. Я прочно стою на ногах.
206	Пищевое отравление.	Позволяете другим взять контроль над собой. Чувство незащитности.	Я осознаю свою индивидуальность. Я обладаю силой и мудростью самостоятельно решать свои проблемы.
207	Плач.	Слезы — это река жизни. Проливание слез в радости, в печали и при чувстве страха. Слезы радости — соленые, слезы печали — горькие, слезы разочарования обжигают, как кислота.	Мои эмоции исполнены мира и покоя. Я люблю и принимаю себя таким/такой, какой/какая я есть.
208	Плечи.	Подразумевается, что несут радость, а не тяжелое бремя.	Я открыт/открыта радости в моей жизни.
209	Плечи сугулые.	Несете бремя жизни. Беспомощность, незащитность.	Я стою прямо и свободно. Я люблю и одобряю себя. Моя жизнь день ото дня становится все лучше и лучше.
210	Пневмония — воспаление легких.	Доведение до отчаяния. Усталость от жизни. Эмоциональные раны, которые нельзя исцелить.	Я легко принимаю Божественные идеи, наполненные дыханием и разумом жизни. Это новый момент в моей жизни.
211	Повреждения.	Гнев на самого/саму себя. Чувство вины.	Я принимаю себя таким/такой, какой/какая я есть. Мои действия совершенны.
212	Подагра.	Потребность в доминировании. Отсутствие терпения, гнев.	Я в безопасности. Я в мире с собой и другими.
213	Поджелудочная железа.	Олицетворяет сладость, свежесть жизни.	Моя жизнь сладка.
214	Позвоночник:	Гибкая поддержка жизни.	Жизнь меня поддерживает.
—	искривление.	Неспособность следовать поддержке, получаемой от жизни. Страх и попытки придерживаться старых, отживших идей. Недоверие к жизни. Отсутствие целостности, полноты. Отсутствие мужества признать свою неправоту.	Я отпускаю свои страхи. Теперь я доверяю процессу жизни. Я знаю, что жизнь — для меня. Я стою прямо и высоко подняв голову, неся внутри любовь.

	Болезнь	Вероятная причина болезни	Новая мысль
215	Полиомиелит.	Парализующая ревность. Желание остановить кого-то.	Хватит всем. Я создаю свое добро и свою свободу мыслями, наполненными любовью.
216	Половые органы — женские наружные.	Олицетворяют уязвимость, ранимость.	Я люблю и доверяю этому миру. Я притягиваю к себе только хорошее.
217	Порезы.	Наказание за то, что не следуете своим собственным правилам.	Следовать себе — безопасно.
218	Почки, проблемы:	Критицизм, разочарование, досада, неудача, провал, недостаток чего-либо, ошибка, несостоятельность, неспособность. Реагируете, как маленький ребенок.	В моей жизни всегда имеет место правильно-Божественное деяние. Из каждого моего опыта исходит только польза. Радоваться и взрослеть для меня безопасно.
—	воспаление (см. Не-фрит), хронический нефрит, сморщенные почки.	Чувствуете себя как ребенок, который «не может сделать это правильно» и который «недостаточно хороший». Неудачник, потеря, проигрыш.	Я люблю и одобряю себя. Я забочусь о себе. Я полностью и всегда отвечаю всем требованиям.
219	Предменструальный синдром, ПМС.	Позволяете смущению и замешательству царствовать внутри вас. Отдаете силу внешним влияниям. Отрицание женских процессов.	Сейчас я беру на себя заботу о состоянии своего ума и жизни. Я сильная, взрывная женщина! Все части моего тела великолепно функционируют. Я люблю себя.
220	Проказа.	Полная неспособность управлять жизнью, разбираться в ней. Устойчивое убеждение в том, что недостаточно хороши или чисты.	Я поднимаюсь над всеми ограничениями. Меня ведет и вдохновляет Бог. Любовь исцеляет всю жизнь.
221	Простата:	Олицетворяет мужской принцип.	Я принимаю себя и радуюсь своей мужской природе.
—	болезнь простаты.	Ментальные страхи, ослабляющие мужскую природу. Отказ, уступание. Сексуальное давление и вина. Вера в возраст.	Я люблю и одобряю себя. Я принимаю свою силу. Я всегда молод духом.
222	Простуда, насморк, катар верхних дыхательных путей.	Слишком много наваливается сразу. Смущение, беспорядок. Небольшой вред, маленькие раны, порезы, ушибы. Тип убеждения: «Каждую зиму я три раза болею простудой».	Я даю своему уму возможность расслабиться и быть спокойным. Вокруг и внутри меня царят ясность и гармония.
223	Простуда, холод, охлаждение, озноб.	Ментальное сокращение, оттягиваете и втягиваете, сдерживание себя. Желание отступить. «Оставьте меня в покое».	Я в любое время чувствую себя в безопасности и надежно защищенным/защищенной. Меня окружает и защищает любовь. Все прекрасно.

	Болезнь	Вероятная причина болезни	Новая мысль
224	Простудные болячки, язвы (лихорадочные волдыри), пузырчатый, губной лишай.	Мучающие человека слова гнева и страх сказать их открыто.	Я впускаю в свою жизнь любовь и гармонию. Я выражаю свои мысли и нужды с любовью в сердце.
225	Прыщи.	Неприятие себя. Недовольство собой.	Я — Божественное выражение самой жизни. Я люблю и принимаю себя там, где я сейчас прав/права.
226	Прямая кишка.	См. Анус.	
227	Псориаз.	Страх быть обиженным, раненым. Умертвление чувств и себя. Отказ принять ответственность за свои собственные чувства.	Я принимаю радости жизни. Я достоин/достойна и принимаю все лучшее, что есть в жизни. Я люблю и принимаю себя.
228	Пфайфера болезнь — инфекционный мононуклеоз.	Гнев на то, что не получаете любовь и хорошую оценку. Больше не заботитесь о себе.	Я вижу вокруг себя любовь и поддержку. Я принимаю все хорошее, что несет мне жизнь. Жизнь — для меня.
229	Равновесие, отсутствие.	Разбросанное мышление. Не сконцентрированное.	Я концентрируюсь на чувстве безопасности и принимаю мысль, что моя жизнь совершенна. Все идет хорошо.
230	Рак.	Глубокая рана. Длительное чувство негодования и обиды. Интенсивное скрытое, либо окрашенное горем и печалью, пожирание себя. Несение в себе ненависти. Какая польза от всего этого?	Я с любовью прощаю и освобождаюсь от всего, что связано с прошлым. Я выбираю для себя путь, на котором наполняю свой мир радостью и любовью. Я люблю и одобряю себя.
231	Раны.	Гнев и вина на себя.	Я совершенное творение Бога.
232	Рассеянный склероз.	Ментальная жесткость, жестокосердие, железная воля, отсутствие гибкости. Страх. Гнев.	Избрав любящие радостные мысли, я создаю любящий, полный радости мир. Я в безопасности и свободен/свободна.
233	Растяжение связок.	Гнев и сопротивление. Нежелание двигаться в определенном направлении в жизни.	Я доверяю процессу жизни взять меня и вести к высшему благу. Я испытываю мир и покой внутри себя.
234	Расчесывание царапин.	Чувство, что жизнь вас тащит, что с вас сдирают кожу.	Я иду по жизни легко и свободно. Я под Божественной защитой.
235	Рахит.	Отсутствие эмоциональной подпитки. Отсутствие любви и безопасности.	Я в безопасности; меня питает любовь самой Вселенной.
236	Рвота.	Насильственное отвержение идей. Страх нового.	Я с радостью впускаю в свою жизнь новое. Оно несет мне только пользу.

	Болезнь	Вероятная причина болезни	Новая мысль
237	Ревматизм.	Чувство, что вас делают жертвой, мучают, обманывают, преследуют. Отсутствие любви. Хроническое чувство горечи. Негодование, возмущение.	Я создаю свой собственный опыт и переживания. Любя и одобряя себя и других, я чувствую себя лучше и лучше.
238	Ревматоидный артрит.	Сильный критицизм по отношению к авторитету. Ощущение, что очень обременены, обмануты.	Я — сам себе авторитет. Я люблю и одобряю себя. Жизнь хороша.
239	Респираторные заболевания.	Страх полностью принять жизнь.	Жизнь приносит мне радость, любовь и поддержку.
240	Рот:	Олицетворяет принятие новых идей и подпитки.	Я питаю себя с любовью.
—	дурной запах.	Гнилые, непрочные, слабые позиции, низкие разговоры, сплетни, грязные мысли.	Моя речь полна добра и любви. Я выдыхаю из себя только любовь.
—	проблемы.	Установившиеся мнения. Закрытый ум. Неспособность принимать новые идеи.	Я приветствую новые идеи и концепции и подготавливаю их, чтобы переварить и усвоить.
241	Руки (от кистей до плеч).	Олицетворяют способность и возможность выдерживать переживания и опыт жизни.	Я легко, с любовью и радостью выдерживаю и принимаю в себя переживаемый мной опыт жизни.
242	Самоубийство.	Видение жизни только в черном и белом свете. Отказ видеть другой выход.	В жизни всегда можно найти любовь и понимание. Я открываюсь жизни, переживаю каждый момент с надеждой на будущее.
243	Селезенка, хандра, злоба, раздражение.	Навязчивые идеи. Мучаетесь навязчивыми идеями относительно происходящих с вами вещей.	Я люблю и одобряю себя. Я доверяю процессу жизни, потому что он поддерживает меня. Я в безопасности. Все прекрасно.
244	Сенная лихорадка.	Скопление эмоций. Страх перед календарем. Вера в преследование. Вина.	Я един со ВСЕЙ ЖИЗНЬЮ. Я всегда в безопасности.
245	Сердце:	Олицетворяет центр любви и безопасности, защиты (См. Кровь).	Мое сердце бьется в ритме любви.
—	приступы;	Вытеснение всех переживаний радости из сердца в угоду деньгам, собственной позиции и т.п.	Я возвращаю переживания радости в центр своего сердца. Я выражаю любовь ко всему.
—	проблемы:	Долгосуществующие эмоциональные проблемы. Отсутствие радости. Ожесточение сердца. Вера в напряжение, переутомление и давление, стресс.	Радуйся. Радуйся. Радуйся. Я с любовью позволяю радости протекать через мой ум и тело.
246	Синяки, кровоподтеки.	Небольшие столкновения в жизни. Наказание себя.	Все прекрасно.
247	Сифилис.	См. Венерические болезни.	Я решаю быть собой.

	Болезнь	Вероятная причина болезни	Новая мысль
248	Скелет.	Распадение структуры. Кости олицетворяют строение жизни.	Я люблю жизнь. Я люблю новое. Жизнь — для меня.
249	Склеродермит — твердая, плотная кожа.	Чувство беззащитности и опасности. Чувство, что вас раздражают другие люди и угрожают вам. Создание защиты.	Божественная сила защищает меня; я всегда в безопасности. Все, что я делаю, правильно и несет мне любовь, которую я принимаю с радостью и наслаждением.
250	Сколиоз.	См. Плечи сутулые.	
251	Слабость.	Необходимость в ментальном отдыхе.	Я выделяю время для других форм активности.
252	Солитеры.	Сильное убеждение в том, что вы жертва и что вы грязные. Беспомощность в отношении мнимых позиций других людей.	Люди вокруг меня отражают только хорошие мысли, которые у меня есть относительно себя. Я люблю и одобряю в себе все, чем являюсь.
253	Спазмы.	Напряжение мыслей из-за страха.	Я всегда спокоен/спокойна и расслаблен/расслаблена. Я — в безопасности.
254	Спайки в животе.	Страх. Остановка процесса.	Я доверяюсь процессу жизни. Я чувствую себя в безопасности.
255	СПИД	Отрицание себя. Обвинение себя на сексуальной почве. Сильная вера в то, что являетесь «недостаточно хорошими».	Я — Божественное, прекрасное проявление самой жизни. Я наслаждаюсь проявлением своей сексуальности. Я радуюсь всему, что во мне есть. Я люблю себя.
256	Спина.	Представляет собой поддержку от жизни.	Я знаю, что жизнь всегда поддерживает меня.
257	Спина, болезни:		
—	верхняя часть;	Отсутствие эмоциональной поддержки. Чувство, что нелюбимы. Сдерживание чувства любви.	Я люблю и одобряю себя и свои действия. Жизнь поддерживает и любит меня.
—	средняя часть;	Вина. Замыкание на всем том, что остается за спиной. «Слезьте с меня».	Я освобождаюсь от груза прошлого. Я свободен/свободна и могу двигаться вперед с любовью в сердце.
—	нижняя часть.	Страх, порожденный отсутствием денег. Отсутствие финансовой поддержки.	Я доверяю процессу жизни. Мне всегда придет все, что мне нужно. Я в безопасности.
258	Старость, дряхлость.	Возвращение к так называемой безопасности детства. Требование заботы и внимания. Одна из форм контроля над окружающими. Бегство.	Божественная защита. Безопасность. Мир и покой. Разум Вселенной действует на каждой ступени жизни.
259	Столбняк.	Потребность выпустить на волю гнев, мучающие вас мысли.	Я позволяю любви из самого моего сердца омыть, очистить и исцелить каждую часть моего тела и моих эмоций.

	Болезнь	Вероятная причина болезни	Новая мысль
260	Судороги, спазмы.	Напряжение. Страх. Зажатость, удерживание.	Я расслабляюсь и позволяю уму быть спокойным.
261	Суставы.	Олицетворяют перемены направлений в жизни и легкость этих перемещений.	Я легко теку вместе с переменами. Моя жизнь направляется Божественной волей; я всегда иду в самом лучшем направлении.
262	Сыпь.	Раздражение по поводу отсрочек, задержек. Детский способ привлечь внимание.	Я люблю и одобряю себя. Я нахожусь в мире с процессом жизни.
263	Тахикардия пароксизмальная.	Страх. Не можете совладать. Затемнение, засекречивание.	У меня достаточно сил и мудрости, чтобы справиться с любой ситуацией. Я открыт/открыта миру.
264	Тело: дурной запах.	Страх. Сами себе противны. Страх перед другими людьми.	Я люблю и одобряю себя. Я в безопасности.
265	Тело: левая сторона (для правшей).	Олицетворяет рецептивность, приятие, женскую энергию, женщин, мать.	Я принимаю свое женское начало как естественную часть своего я. Во мне все свято.
266	Тик, подергивания.	Страх. Чувство, что на вас смотрят другие.	Я — в безопасности. Во мне все прекрасно.
267	Тимус — вилочковая железа, проблемы.	Главная железа иммунной системы. Чувство, что жизнь напирает. «Они» пришли, чтобы овладеть мной, моей свободой.	Полные любви мысли поддерживают мою иммунную систему в отличном состоянии. Я в безопасности внутри и снаружи. Я исцеляю себя с любовью.
268	Толстая кишка, слизь.	Наслоение отложений старого, спутанные мысли, загрязняющие канал очищения. Барахтанье в вязком болоте прошлого.	Я освобождаю и растворяю свое прошлое. Я ясно мыслю. Я живу сейчас, в мире и радости.
269	Тонзиллит — воспаление миндалин.	Страх. Подавляемые эмоции. Удушаемое творчество.	Мое благо течет теперь свободно. Через меня выражаются Божественные идеи. Внутри меня мир и покой.
270	Тошнота:	Страх. Отрицание какой-нибудь мысли или опыта.	Я в безопасности. Я доверяю процессу жизни, который принесет мне только пользу.
—	двигательная болезнь.	Страх. Страх, что не контролируете ситуации.	Я всегда контролирую свои мысли. Я в безопасности. Я люблю и одобряю себя.
271	Травмы родовые.	Кармические. Вы сами выбрали этот путь. Мы сами выбираем себе родителей и детей. Незаконченное дело.	Все, что с нами происходит, представляет собой совершенные условия для нашего духовного роста. Я испытываю чувство умиротворения там, где нахожусь.
272	Туберкулез.	Чахнете от эгоизма. Одержимы собственническими идеями. Жестокие, безжалостные, мучительные мысли. Месть.	Когда я люблю и одобряю себя, я создаю вокруг мир, полный радости и покоя, чтобы жить в нем.

	Болезнь	Вероятная причина болезни	Новая мысль
273	Угри.	Чувство, что грязны и нелюбимы. Маленькие взрывы гнева.	Я люблю и одобряю себя. Я люблю и любим/любима.
274	Удар, паралич.	Отказ, уступание. Соппротивление. Лучше умереть, чем измениться. Отрицание жизни.	Жизнь — это перемены; я легко адаптируюсь к новому. Я принимаю жизнь: прошлое, настоящее и будущее.
275	Удержание жидкостей.	Что вы боитесь потерять?	Я охотно и с радостью освобождаюсь. Я свободен/свободна.
276	Удушье, приступы.	Страх. Отсутствие доверия к процессу жизни. Застывание в детстве.	Для меня нет опасности расти и развиваться. Мир — безопасное место. Я в безопасности.
277	Узелковые утолщения.	Чувство обиды, негодование, возмущение и расстройство планов, крушение надежд и раненое эго относительно карьеры.	Я высвобождаю внутри себя мысль об отсрочке, промедлении и позволяю успеху войти в мою жизнь.
278	Укусы:		
—	животных;	Гнев, направленный внутрь. Нужда в наказании.	Я живу в этом мире легко, с любовью и радостью. Все, что делаю, — правильно.
—	клопов, насекомых	Чувство вины по поводу каких-то незначительных вещей.	Мои действия совершенны, эффективны и приносят мне чувство гармонии.
279	Умопомешательство.	Бегство от семьи. Уход от проблем жизни. Насильственное отделение от жизни.	Этот ум знает свою истинную подлинность и является созидательным местом Божественного самовыражения.
280	Уретра, воспаление.	Эмоции гнева. Унижение. Обвинение.	Я прощаю свое прошлое и отпускаю его. В моей жизни присутствует только любовь.
281	Усталость.	Соппротивление. Скука. Отсутствие любви к тому, что делает.	Я с энтузиазмом отношусь к жизни и наполнен энергией и энтузиазмом.
282	Уши.	Олицетворяют способность слышать.	Я слышу, испытывая любовь.
283	Уши, звон в ушах.	Отказ слушать. Не слышите внутренний голос. Упрямство.	Я доверяю своему высшему я. Я с любовью прислушиваюсь к внутреннему голосу. Я освобождаюсь от всего, что не есть действие любви.
284	Фиброидные опухоли и кисты.	Подпитывание раны, полученной от партнера. Удар по женскому я.	Я отпускаю мыслеформу в себе, которая привлекает ко мне этот жизненный опыт. В своей жизни я создаю только хорошее.
285	Фиброз кистовый.	Сильное убеждение в том, что жизнь не будет работать на вас. Бедный/бедная я.	Жизнь любит меня, и я люблю жизнь. Сейчас я выбираю принимать жизнь полностью и свободно.

	Болезнь	Вероятная причина болезни	Новая мысль
286	Фистула, свищ.	Страх. Блок в разрешении процессу развиваться.	Я в безопасности. Я полностью доверяю процессу жизни. Жизнь — для меня.
287	Флебит — воспаление вен.	Гнев и расстройство. Обвинение других за ограничения в жизни и отсутствие в ней радости.	Сейчас радость свободно течет внутри меня, и я в мире с жизнью.
288	Фригидность.	Страх Отрицание наслаждения, удовольствия. Вера в то, что секс-это дурно. Бесчувственные партнеры. Страх перед отцом.	Для меня безопасно наслаждаться своим телом. Я радуюсь, что я женщина.
289	Фурункулы.	Гнев. Постоянное кипение и бурление внутри.	Я выражаю собой любовь и радость, у меня внутри мир.
290	Холестерол (см. Ар-териосклероз).	Загрязнение каналов радости. Страх принять радость.	Я выбираю жизнь, наполненную любовью. Мои каналы, воспринимающие радость, широко открыты. Получать для меня безопасно.
291	Храп.	Упорный отказ освободиться от застарелых шаблонов.	Я освобождаюсь от всего в своем уме, что не похоже на любовь и радость. Я ухожу от прошлого в новое, свежее и полное жизни настоящее.
292	Хронические болезни.	Отрицание перемен. Страх перед будущим. Отсутствие чувства безопасности.	Я хочу изменяться и расти. Сейчас я создаю для себя новое и безопасное будущее.
293	Целлюлит — воспаление рыхлой клетчатки.	Долгосохраняемый гнев и чувство самонаказания. Привязка к боли, испытанной в раннем детстве. Зацикленность на ударах и шишках, полученных в прошлом. Сложности в движении вперед. Боязнь выбрать собственное направление в жизни.	Я прощаю всех. Я прощаю себя. Я прощаю все, что пережил/пережила в прошлом. Я свободен/свободна.
294	Церебральный паралич.	Необходимость сплотить семью в акте любви.	Любовь, любовь, любовь. В наших сердцах безусловная любовь ко всему, что нас окружает.
295	Циркуляция.	Олицетворяет способность чувствовать и выражать эмоции позитивным образом.	Во мне живут радость и любовь к себе и к этому миру.
296	Челюсть, проблемы.	Гнев. Негодование, возмущение, чувство обиды. Желание отомстить.	Я хочу изменить свои мысли и модели, которые породили эту ситуацию. Я люблю и одобряю себя. Я в безопасности.
287	Челюсть, спазм мышц.	Гнев. Желание контролировать. Отказ выражать открыто свои чувства.	Я доверяю процессу жизни. Я легко прошу то, что хочу. Жизнь поддерживает меня.

	Болезнь	Вероятная причина болезни	Новая мысль
298	Черствость, бессердечие.	Жесткие концепции и мысли. Страх, который затвердел.	Мне не будет никакого вреда, если я буду видеть и воспринимать новые мысли и новые пути. Открытость и восприимчивость к добру — моя суть.
299	Чесотка.	Зараженное мышление. Позволяете другим проникать под свою кожу.	Я есть живое, радостное, любящее выражение жизни. Я целостен/целостна.
300	Шея.	Олицетворяет гибкость. Способность видеть, что происходит там, сзади.	Я в мире с жизнью.
—	жесткая, не гибкая;	Несгибаемое упрямство, своеволие. Жесткое мышление.	Для меня безопасно видеть другие точки зрения.
—	проблемы с шеей.	Отказ посмотреть на вопрос с разных сторон. Упрямство, жесткость, непреклонность.	Я легко и гибко рассматриваю вопрос со всех сторон. Есть множество путей делать вещи и смотреть на вещи. Я в безопасности.
301	Щитовидная железа.	Унижение. «Я никогда не добьюсь позволения делать то, что хочу. Когда же настанет моя очередь?»	Я выхожу за рамки старых границ и теперь позволяю себе самовыражаться свободно и творчески.
—	ослабление функции	Уступание, отказ. Чувство безнадежной подавленности.	Я могу и хочу действовать в этом мире. Мои стремления священны.
—	увеличение.	Крайнее разочарование в том, что не способны делать то, что хотите. Все время реализация других, не себя. Ярость, что остались «за бортом».	Я возвращаю свою силу на принадлежащее ей место. Я принимаю свои собственные решения. Я реализую себя.
302	Экзема.	Крайне сильный антагонизм. Ментальный взрыв.	Гармония и мир, любовь и радость окружают меня и живут во мне. Я надежно защищен/защищена и в безопасности.
303	Эмфизема.	Страх принять жизнь. Не стоит жить.	Право жить полной и свободной жизнью дано мне от рождения. Я люблю жизнь. Я люблю себя.
304	Эпилепсия.	Чувство преследования. Отрицание жизни. Чувство огромной борьбы. Насилие по отношению к себе.	Я выбираю рассматривать жизнь как вечную и радостную. Я вечен/вечна; меня наполняют радость и покой.
305	Ягодицы.	Олицетворяют силу, мощь. Обвисшие ягодицы — потеря силы.	Я использую свою силу мудро. Во мне живет сила. Я чувствую себя в безопасности. Все хорошо.
306	Язва.	Страх. Сильная вера в то, что вы недостаточно хороши. Что вас гложет?	Я люблю и одобряю себя. Внутри меня царят мир и покой. Я спокоен/спокойна. Все прекрасно.

	Болезнь	Вероятная причина болезни	Новая мысль
307	Язва пищеварительных органов.	Страх. Вера в то, что вы недостаточно хороши. Страстное желание нравиться.	Я люблю и одобряю себя. Я в мире с собой. Я прекрасен/прекрасна.
308	Язвенные воспаления, стоматит.	Терзающие человека слова, которым не дают выхода. Порицание, упрек.	В моем полном любви мире я создаю только радостные переживания.
309	Язык.	Олицетворяет способность получать позитивное наслаждение от жизни.	Жизнь для меня — наслаждение и радость. Жить — прекрасно.
310	Яички	Мужской принцип. Мужественность.	Быть мужчиной безопасно.
311	Яичники.	Олицетворяют место, где создается жизнь. Творчество.	Я уравновешена в своем творческом потоке.

НАРУШЕНИЯ В ПОЗВОНОЧНИКЕ

Позвонок	Вероятная причина	Новая мысль
Шейные:		
С — 1	Страх. Смушение, замешательство. Бегство от жизни. Чувство, что недостаточно хороши. «Что скажут соседи?» Бесконечная внутренняя болтовня.	Жизнь — это то, что приносит мне удовольствие. Все, что я делаю, правильно. Я совершенен/совершенна. Я в безопасности. Внутри меня царят мир и покой.
С — 2	Отрицание мудрости. Отказ знать или понимать. Нерешительность. Негодование, возмущение, чувство обиды и вины. Отсутствует равновесие с жизнью. Отрицание собственной духовности.	Я открываюсь мудрости своего внутреннего я. Знание и понимание процессов жизни несут мне безопасность и гармонию. Я всегда действую правильно. Я открыт/открыта миру и един/едина с ним.
С — 3	Принятие на себя ответственности вины за других. Вина. Мука. Нерешительность. Мучаете себя. Откусываете больше, чем можете проглотить.	Я даю людям возможность действовать самим и самим проходить свои уроки жизни. Я свободно теку вместе с потоком жизни. Я мудро распоряжаюсь тем, что ко мне приходит и беру от жизни ровно столько, сколько мне необходимо.
С — 4	Вина. Подавленный гнев. Горечь. Скрываемые чувства. Невыплаканные слезы.	Я отпускаю свое прошлое. Оно больше не властно надо мной. Передо мной расстилается прекрасное, полное любви и гармонии настоящее.
С — 5	Страх насмешки и унижения. Страх выразить себя. Отрицание добра. Огромная ноша.	Действовать — безопасно. Мои действия всегда эффективны. Быть собой прекрасно. Жизнь — это добро и любовь. Я свободно и легко иду по этой жизни

Позвонок	Вероятная причина	Новая мысль
С — 6	Большая ноша. Перегрузка. Попытка зафиксировать других. Сопротивление. Отсутствие гибкости.	Я легко и радостно иду по жизни. Жизнь приносит мне только радость и любовь. Я свободен/свободна.
С — 7	Замешательство. Гнев. Чувство беспомощности. Отсутствие способности достичь чего-то.	Я всегда знаю что делать. Все мои решения правильные. Во мне достаточно сил, чтобы предпринимать любые действия. Я наслаждаюсь тем, что делаю.
Грудные:		
Т — 1	Страх перед жизнью. Слишком много того, с чем необходимо справляться. Неспособность управлять всем этим. Закрывание себя от жизни.	Во мне достаточно сил, мудрости и воли, чтобы жить в этом мире. Жить — безопасно. Я открыт/открыта миру и свободно действую в нем.
Т — 2	Страх, боль и рана. Нежелание чувствовать. Выключение сердца.	Я отпускаю своё прошлое. Я открываю сердце и позволяю чувствам и эмоциям войти в мою жизнь. Они несут мне радость и наслаждение жизнью.
Т — 3	Внутренний хаос. Старые, глубокие раны. Неспособность коммуницировать.	Я позволяю равновесию, миру и покою установиться в моей душе. Никогда не поздно начать делать то, что нравится. Я наслаждаюсь тем, что я делаю. Общение с людьми несет мне радость и наслаждение.
Т — 4	Горечь. Необходимость приписывать ошибки другим. Осуждение, приговор.	Я даю своему прошлому свободно уйти. Оно больше не властно надо мной. В жизни происходит все так, как должно происходить. Я смотрю на жизнь и на людей спокойно и с любовью.
Т — 5	Отказ дать эмоциям течь. Запруда для эмоций, ярости.	Проявлять эмоции для меня безопасно. Быть собой доставляет мне наслаждение. Я высвобождаю негативные и разрушительные эмоции наиболее приемлемым для меня и окружающих людей способом.
Т — 6	Гнев на жизнь. Забытые, накопленные негативные эмоции. Страх будущего. Постоянное беспокойство. Отсутствие любви к себе.	Жизнь-это радость и любовь. Я отпускаю негативные эмоции и позволяю положительным эмоциям войти в мое сердце. Мое будущее прекрасно. Я люблю себя и принимаю таким/такой, какой/какая я есть.
Т — 7	Боль, которая хранится. Отказ наслаждаться жизнью.	Я отпускаю свою боль и даю ей уйти. Я впускаю в жизнь радость и наслаждение.
Т — 8	Навязчивая идея о неудаче. Сопротивление своему благу.	Я способен/способна действовать эффективно. В моей жизни присутствуют только правильные действия. Я позволяю добру и благу войти в мою жизнь.

Позвонок	Вероятная причина	Новая мысль
Т — 9	Чувство, что жизнь вас подводит, опускает. Обвинение других, жертва.	Жизнь и окружающие люди любят и поддерживают меня. Я действую и делаю свою жизнь прекрасной и радостной.
Т — 10	Отказ взять ответственность на себя (взять инициативу в свои руки). Потребность быть жертвой. «Это все ваша вина».	Я принимаю ответственность на себя. Никто лучше меня не знает, что мне нужно в этой жизни, поэтому я выбираю действие. Я строю жизнь такой, какой хочу ее видеть.
Т — 11	Низкое мнение о себе. Страх перед установлением взаимоотношений	Я сильная и гармоничная личность. Я делаю шаг навстречу людям. Общение с людьми доставляет мне радость и интерес. Я легко и свободно общаюсь с ними.
Т — 12	Отрицание права на жизнь. Чувство опасности, ненадежности и страх любви. Неспособность переваривать что-либо.	Придя в этот мир, я тем самым получил/получила право на жизнь и на благополучие. Для меня жить в этом мире безопасно. Я окружен/окружена заботой, вниманием и любовью. Я открываюсь любви. Все, что со мной происходит, несет мне радость и поддержку.
Поясничные:		
L — 1	Плач по любви и необходимость быть одиноким/одинокой. Отсутствие чувства безопасности.	Я открываюсь людям и принимаю их в свою жизнь. Я впускаю в свою жизнь любовь и радость. Я наслаждаюсь жизнью.
L — 2	Не можете забыть боль, испытанную в детстве. Не видите выхода.	Я прощаю свое прошлое и отпускаю боль, которую я испытал/испытала. Я выбираю действие. Каждое мое действие правильное и несет мне радость преобразования.
L — 3	Сексуальное оскорбление, плохое обращение на почве секса. Вина. Ненависть к себе.	Я отпускаю свое прошлое и начинаю строить новое гармоничное будущее. В моей жизни присутствуют только гармоничные сексуальные отношения. Проявлять свою сексуальность безопасно. Я люблю и принимаю себя.
L — 4	Отрицание сексуальности, отказ от секса. Отсутствие финансовой стабильности. Страх за карьеру. Чувство бессилия.	Сексуальные отношения — это равноправная сторона моей жизни. Они также важны, как и все остальное. Я позволяю своей сексуальности проявляться наиболее естественным образом. В каждый момент времени у меня в наличии нужно мне количество денег. Меня ведет по жизни мое высшее я. Я доверяю себе и своему Пути. У меня есть силы и желание идти по жизни и решать встающие передо мной задачи.

Позвонок	Вероятная причина	Новая мысль
L — 5	Отсутствие чувства безопасности. Трудность при общении. Гнев. Неспособность принять наслаждение.	Я в безопасности, жизнь — это любовь и гармония. Я легко иду по жизни наслаждаясь собой, общением с людьми, самой жизнью.
Крестец	Отсутствие силы, мощи. Старый, неподатливый гнев.	Я понимаю, что живу в этом мире. Я прочно стою на обеих ногах. Я чувствую, как стою на земле, позволяю собственной внутренней силе и силе Земли стать едиными. Я расслабляюсь и даю негативным эмоциям уйти из этой области, замещая их положительными.
Копчик	Отсутствие равновесия с собой. Упорствование в чем-либо. Обвинение себя. Сидите на старой боли.	Я в полном равновесии с собой. Я легко и мягко теку вместе с потоком жизни. Я отпускаю прошлое и боль, которую мне причинили. Все прекрасно в моей жизни.

Послесловие

Очень многого в этой книге мне пришлось коснуться лишь вскользь, но это по необходимости. Прежде чем перейти к более серьезной работе с собой, надо овладеть основами. Наша жизнь — это непрерывный путь к совершенству, к единству с этим миром и с тем, что лежит в основе проявленного и непроявленного миров. И путь к этому единству лежит через овладение своим умом.

В следующей книге, если таковая состоится, я надеюсь существенно расширить уже упомянутые темы, рассмотреть некоторые аспекты взаимодействий человека с внешним миром и с самим собой более пристально. Я надеюсь коснуться других областей наших убеждений, таких как работа со временем, что такое жизнь и смерть, как энергетические центры человека хранят и преобразовывают информацию. Мы будем более детально исследовать, как дуальное мышление влияет на жизнь человека и как преодолевать эту дуальность, как соединять в себе противоположности. И мы, конечно же, будем рассматривать два оставшихся равенства из приведенной в начале книги системы уравнений, то есть будем искать, как соединить в себе левое и правое и верх и низ. Это также противоположности; но глобальные.

Я думаю, что читателям было бы также интересно познакомиться с секретами дзэнской медитации и овладеть состоянием непривязанности. Ведь именно наша привязанность к мыслям и эмоциям делает нас рабами собственных убеждений. С помощью медитации Дзэн вы сможете сначала расслабить, а впоследствии полностью уничтожить те механизмы, с помощью которых мысли захватывают ваш ум и владеют вами. Вы сможете начать подробно исследовать, что такое ум. Как говорят в буддизме, «все есть ум». Следовательно, познав, что такое ум, вы познаете все сущее и не сущее. Вы обретете рай-нирвану на земле.

Будьте счастливы.