



Отдавна вярвам в следното:

„Всичко, което ми е необходимо да зная, ми се разкрива.“

„Всичко, от което имам нужда, идва при мен.“

„Всичко в моя живот е наред.“

Няма нови познания. Всичко е древно и безкрайно. За мен е радост и удоволствие да събера мъдрост и знание заради онези, които са поели пътя на лечението. Предлагам това на всички вас, защото вие ми помогнахте да усвоя това, което зная: на всички мои клиенти, на приятелите ми от това поприще, на моите учители и на безкрайния божествен разум, изразил чрез мен това, което другите трябваше да узнаят.

Посвещение

Нека тази книга Ви помогне да намерите онази частица от себе си, чрез която ще усетите собствената си стойност, малката частица, която представлява чиста любов и одобрение на собствената Ви личност.

За автора

ЛУИЗ ХЕЙ

е водеща фигура в движението Нова Епоха, световноизвестна като един от големите духовни лечители на нашето време. Прекарала тежко детство и пълен с перипетии живот, съдбата ѝ е пример за това, че и най-тежка трагедия може да има щастлив обрат. Изключителните ѝ прозрения за връзката между мисловната дейност и заболяванията на тялото са резултат не само от натрупана информация от първа ръка, но и от личен опит - тя успява да се излекува от рак в последния „нелечим“ стадий на болестта.

Оригиналната си система за диагностика и лечение тя представя в първата си книга „Излекувай тялото си“ (1982), която ѝ спечелва известност в САЩ и по света.

Още по-цялостно и философски завършено изложение на своите идеи тя постига в „Излекувай живота си“ (1984), преведена на десетки езици и публикувана в няколко милиона екземпляра в цял свят. Сред по-късните ѝ творби, посрещани с нестихващ интерес от многобройните ѝ последователи, се откроява книгата „Силата е в теб“ (1991) - своеобразно продължение на „Излекувай живота си“.

“ИЗЛЕКУВАЙ ЖИВОТА СИ”

е практически наръчник, проверен от милиони хора по света.

За преодоляване на отрицателните емоции и отрицателното мислене - основните причини за заболяванията на тялото. Книгата съдържа оригинален списък на възможните причини за най-разпространените заболявания - от настинка и грип до рак и СПИН. Като решение на здравните проблеми авторката предлага система за самоконтрол на ума и лечебни модели на положителното мислене.

Ето някои основни моменти от нейната философия: всеки от нас носи пълна отговорност за всички свои преживявания. Всяка мисъл, която преминава през ума ни, гради нашето бъдеще. Когато наистина обичаме себе си, всичко в живота ни върви добре. Ние сами създаваме всяка тъй наречена „болест“ в тялото си . Да се освободим от миналото и да простим на всички.

Системата за психотерапия на Луиз Хей е универсална и общодостъпна - тя е всекидневна необходимост за съвременния стресиран човек, страдащ от болестите на цивилизацията.

Всеки ви могъл да я приспособи към начина си на живот и да определи най-подходящата доза от дневна психопрофилактика и лечение. За да бъдете напълно здрави и да получите онова, което искате от живота, трябва само да приемете като свое убеждение основното послание на книгата:

АКО СМЕ СКЛОННИ ДА ИЗВЪРШИМ НЕОБХОДИМАТА РАБОТА С УМА, ПОЧТИ ВСЯКА БОЛЕСТ МОЖЕ ДА СЕ ИЗЛЕКУВА.

Луиз Хей

ИЗЛЕКУВАЙ ЖИВОТА СИ

Превод Тодор Захариев

Съдържание

Част 1.....	8
Въведение.....	8
<i>Основни моменти от моята философия.....</i>	<i>8</i>
Първа глава.....	10
<i>Това, в което вярвам.....</i>	<i>10</i>
ЧАСТ 2.....	16
Един сеанс с Луиз.....	16
Втора глава.....	16
<i>Какъв е проблемът?.....</i>	<i>16</i>
Трета глава.....	23
<i>Откъде идва всичко това?.....</i>	<i>23</i>
Четвърта глава.....	28
<i>Вярно ли е?.....</i>	<i>28</i>
Пета глава.....	32
<i>Какво да правим сега?.....</i>	<i>32</i>
Шеста глава.....	36
<i>Съпротива срещу промяната.....</i>	<i>36</i>
Седма глава.....	45
<i>Как да се променим?.....</i>	<i>45</i>
Осма глава.....	51
<i>Как: да изградим новото.....</i>	<i>51</i>
Девета глава.....	57
<i>Всекидневна работа.....</i>	<i>57</i>
Част 3.....	64
Работа в определени насоки.....	64
Десета глава.....	64
<i>Взаимоотношения.....</i>	<i>64</i>
Единадесета глава.....	67
<i>Работа.....</i>	<i>67</i>
Дванадесета глава.....	69
<i>Успех.....</i>	<i>69</i>
Тринадесета глава.....	71
<i>Благополучие.....</i>	<i>71</i>
Четиринадесета глава.....	77
<i>Тялото.....</i>	<i>77</i>
Петнадесета глава.....	90
<i>Списъкът.....</i>	<i>90</i>
Шестнадесета глава.....	117
<i>Моят живот.....</i>	<i>117</i>

Благодарности

С удоволствие и радост благодаря на:

Многобройните си ученици и клиенти, които ме научиха на толкова неща и ме насърчиха да споделя идеите си с читателите.

Джули Уебстър, която се грижеше за мен и ме поощряваше, когато започнах работа върху тази книга.

Дейв Браун, от когото научих много в процеса на редактирането.

Чарли Герке, за помощта му при създаването на нашия Нов център и за това, че ме подкрепи и ми помогна да намеря необходимото време за това съзидателно дело.

Предисловие

Ако попадна на необитаем остров и ако имам възможност да взема със себе си само една книга, по всяка вероятност това ще бъде книгата на Луиз Хей "Излекувай живота си".

Не само защото тя съдържа най-важното от идеите на един голям учител, но и заради силно въздействащото и съвсем лично послание на една изключителна жена.

В тази прекрасна книга Луиз споделя с нас част от пътешествието в процеса на своето развитие до този момент. Бях изпълнен с възхищение и съчувствие от историята на нейния живот, която тя тук, според мен, проследява доста бегло и може ви трябва да ѝ посвети отделна книга.

Смятам, че "Излекувай живота си" съдържа всичко. Всичко, което трябва да знаем за живота и за уроците, извлечени от него, за това как да променим себе си, всичко е тук. Смятам, че справочникът на Луиз за възможните модели на мислене, причиняващи различни болести, е наистина уникален. Обитателят на пустинен остров, намерил този ръкопис в бутилка, ще може да научи всичко, от което има нужда, за да изживее смислено живота си.

Но дори и да не живеете на пустинен остров, ако сте открили път към Луиз Хей, даже и това да е било „случайно“, този път е правилно избран. Книгите на Луиз, забележителните ѝ целебни записи на магнетофонна лента и вдъхновяващите ѝ семинари са безценни дарове за нашия конфликтен свят.

През живота си съм имал щастието да срещна много велики учители, някои от които съм сигурен, че са светци, а може ви дори и превъплъщения на Бога. Но Луиз е учител, с когото можете да си поговорите, докато миете заедно чиниите - тя притежава изключителната способност да изслушва и да обича безкористно. Един друг учител, когото много уважавам, е в състояние да разговаря по същия начин, докато прави страхотна картофена салата. Луиз обучава чрез личния си пример и живее в пълно съответствие с това, за което говори.

Радвам се, че ми бе предоставена възможността да ви уверя, че си струва да направите тази книга част от живота си. И вие, и книгата заслужавате това!

Дейв Браун
„Глъбинна себerealизация“
Дейна Пойнт, Калифорния,
Септември 1984 година

**Въведение****Съвети към читателите**

Написах тази книга, за да споделя с вас онова, което зная и преподавам. Малката ми синя книжка "Излекувай тялото си" се прие много добре, като авторитетна книга за моделите на мислене, които причиняват болестите на тялото.

Получих стотици писма от читатели, които ме молят да продължа да пиша и да споделям с тях още информация. Много от клиентите ми, с които провеждам индивидуални сеанси, а също и посетителите на моите семинари тук и в чужбина, настояваха да отделя време, за да напиша тази книга.

Тя е изградена по такъв начин, че да ви направи непосредствени участници в един сеанс, все едно че сте дошли при мен лично - като самостоятелен клиент или да присъствате на някои от моите семинари.

Ако правите упражненията последователно, по реда, в който те са описани в книгата, докато стигнете до края, вече ще сте започнали да променят живота си.

Съветвам ви да прочетете книгата веднъж, а след това бавно да я препрочетете, като внимавате в отделните упражнения. Отделете достатъчно време за изпълнение на всяко от тях.

Ако имате възможност, изпълнявайте упражненията заедно с някой приятел или член от семейството.

Всяка глава започва с едно твърдение. Хубаво е да го използвате, когато осмисляте отново съответната сфера от вашия живот. Отделете два-три дни, за да проучите подробно всяка глава и да порботите над себе си, като си повтаряте твърдението, написано в началото.

Всяка глава завършва с лечебно упражнение. Това е една поредица от положителни идеи, предназначени да променят съзнанието ви. Препрочитайте този откъс по няколко пъти на ден.

В края на книгата ви разказвам собствения си живот. Зная, че това ще ви помогне да разберете, че няма значение откъде идваме и с какви трудности се сблъскваме. Всеки може да промени напълно живота си по положителен начин.

Докато се стремите да усвоите тези идеи, аз ще ви подкрепям с любов.

Основни моменти от моята философия

Всеки от нас носи пълна отговорност за всички свои преживявания.

Всяка мисъл, която преминава през ума ни, гради нашето бъдеще.

Силният момент винаги е настоящият момент.

Всеки изпитва враждебност към самия себе си и страда от чувство за вина.

С мисълта „Не съм достатъчно способен" най-лесно можеш да се озовеш на дъното.

Това е чисто и просто една мисъл, а мислите могат да се променят.

Гневът, критиката и чувството за вина са най-вредните модели на мислене.

Ако се освободим от негодуванието си, можем да преодолеем дори и рака.

Когато наистина обичаме себе си, всичко в живота ни върви добре.

Трябва да се освободим от миналото и да простим на всички.

Трябва да се научим да обичаме себе си.

Да одобряваш и да приемаш самия себе си в настоящия момент - това е ключът към положителните промени.

Ние сами създаваме всяка, тъй наречена „болест" в тялото си.

В безкрайността на живота, която ме обгръща,
 всичко е свършено, цялостно и завършено.
 И все пак животът непрекъснато се променя.
 Няма начало, няма край,
 само една непрестанна
 метаморфоза на материя и преживявания.
 Животът никога не е статичен,
 застинал и безинтересен,
 защото всеки момент е винаги нов и свеж.
 Аз съм неделима част от Силата, която ме е сътворила,
 и тази Сила ме е дарила със способността
 да създавам обстоятелствата в своя живот.
 Наслаждавам се на знанието,
 че притежавам силата на ума си
 и мога да го използвам както пожелаея.
 Всеки момент от живота е ново начало,
 което ни отдалечава от миналото.
 този момент е отправната точка,
 от която започвам отново, тук и сега.
 Всичко в моя свят е наред.

Първа глава

Това, в което вярвам

„Вратите към мъдростта и знанието са винаги отворени.“

Животът всъщност е много прост. Онова, което даваме, се връща при нас.

Това, което мислим за себе си, става истина за нас. Смятам, че всеки човек, включително и аз, е изцяло отговорен за всичко в своя живот - и за най-хубавото, и за най-лошото. Всяка мисъл, която минава през съзнанието ни, създава бъдещето ни. Всеки от нас сътворява своите преживявания чрез мислите и чувствата си. Това, което мислим, и думите, които изричаме, изграждат преживяванията ни.

Ние създаваме ситуациите, а след това се отказваме от силата си, като обвиняваме друг за разочарованията си. Нито един човек, никое място и никакъв предмет няма власт над нас, тъй като ние сме единствените, мислещи със своя ум. Ние сътворяваме преживяванията си, действителността около нас и всички участници в нея. Когато

постигнем спокойствие, хармония и равновесие в съзнанието си, ще ги открием и в живота си.

Кое от следните твърдения е по-близко до вашия начин на мислене?

„хората искат да ме измамат.“

„всички винаги ми помагат.“

Всяко от тези убеждения ще създаде съвсем различни преживявания. Това, което вярваме за себе си и за живота, се превръща в истина за нас.

Вселената напълно ни подкрепя във всяка мисъл, която избираме и в която вярваме

А може да се каже и по друг начин - подсъзнанието ни възприема мислите, в които вярваме. И двете означават едно и също. Онова, в което съм убедена - за себе си и за живота, - става истина за мен. Това, което вие изберете да си мислите за себе си и за живота, се преобръща в действителност за вас. А ние имаме неограничен избор, когато става дума за онова, за което можем да си мислим.

Когато разберем това, проумяваме и причините да изберем „всички винаги ми помагат“ вместо „хората искат да ме измамат.“

Всемирната сила никога не ни осъжда или критикува

Тя просто ни приема според собствената ни стойност, а след това отразява убежденията ни в нашия живот. Ако аз искам да вярвам, че животът е самота и никой не ме обича, в такъв случай точно това ще открия в моя свят. Ако обаче имам желание да се освободя от това убеждение и наистина смятам, че „любовта е навсякъде, аз обичам и мен ме обичат“, тогава това ще стане истина за мен. Любящи хора ще влязат в живота ми, онези, които вече са в него, ще проявяват повече обич към мен и самата аз ще открия, че по-лесно изразявам любовта си към другите.

Повечето от нас имат глупави представи за себе си и безброй строги правила за начина, по който трябва да се живее

Това не трябва да бъде повод за самообвинения, тъй всеки от нас върши най-доброто, на което е способен в момента. Ако знаехме повече, ако разбирахме и съзнавахме по-добре, тогава бихме се държали по друг начин. Моля ви, не се упреквайте за това, че се намирате там, където сте. Самият факт, че сте попаднали на тази книга и сте ме открили, означава, че сте готови да направите нова, положителна промяна в своя живот. Като начало си признайте, че идеи като „*Мъжете не плачат!*“, „*Жените не могат да боравят с пари!*“ поставят граници на вашия живот.

Когато сме много малки, от реакциите на възрастните около нас ние се учим как да приемаме себе си и живота

Това е начинът да научим какво да мислим за себе си и за света около нас. Ако сте живели с хора, които са били много нещастни или уплашени, изпълнени с чувство за вина и гняв, в такъв случай сте възприели много отрицателни неща за вас самите и за вашия свят.

„Никога не правя нищо както трябва.“ „*Аз съм виновен за всичко.*“ „*Щом се ядосвам, значи съм лош човек.*“

Възгледи от този род ще ви донесат много разочарования.

Когато пораснем, се стремим да възстановим емоционалната среда, която е съществувала в дома ни в детството

Това може да бъде оценено като хубаво или лошо, правилно или неправилно: просто това е нашата вътрешна представа за „дом“ склонни сме също така да пресъздаваме в личните си взаимоотношения с другите хора отношенията, които сме имали с родителите си, или отношенията, които те са имали помежду си. Помислете си само колко пъти ви се е случвало вашият любим или пък вашият шеф да е „точно като“ някой от вашите родители.

И към себе си се отнасяме по същия начин, по който родителите ни са се отнасяли към нас. Порицаваме се и се наказваме по аналогичен начин. Ако се вслушате, сякаш ще доловите думите им. Ние приемаме и насърчаваме себе си пак по същия начин, по който сме били обичани и насърчавани като деца.

„Никога нищо не правиш както трябва.“ „Ти си виновен за всичко.“ колко пъти сте си повтаряли това?

А колко често си казвате: *„Чудесен си“* или *„Обичам те.“*?

Все пак не бих обвинила нашите родители

Всички сме жертви на жертви и те не биха могли да ни научат за нещо, което самите те не знаят. Ако майка ви не е знаела как да обича самата себе си, а баща ви е бил като нея в това отношение, тогава за тях действително е било невъзможно да ви научат да обичате себе си. Те са направили най-доброто, на което са способни, знаейки само онова, на което те самите са били обучени като деца. Ако искате да разберете родителите си по-добре, накарайте ги да ви разкажат за своето детство и ако ги слушате с разбиране, ще схванете откъде произлизат техните страхове и строгост. Тези хора, които са ви причинили „всичко това“, са били точно толкова уплашени и стреснати, колкото сте и вие.

Убедена съм, че ние избираме родителите си

Всеки от нас решава да се превъплъти на тази планета в определено време и място. Избрали сме да дойдем тук, за да усвоим даден урок, чрез който ще напреднем в духовната си еволюция. Избираме пола, цвета на кожата, страната, а след това се оглеждаме, за да намерим съответните родители, чрез които ще намира отражение онова, върху което желаем да работим през този живот. А след това, като пораснем, най-често ги обвиняваме и хленчим: „ти ми причини това.“ но всъщност ние сме си ги избрали, защото те са могли да ни осигурят най-подходящите условия да работим върху онова, което сме искали да преодолеем.

Ние формираме убежденията си още докато сме много малки и после, докато вървим през живота си, си създаваме такива преживявания, които да отговарят на тези убеждения. Ако си припомните живота си, ще забележите колко често преминавате през едни и същи преживявания. Смятам, че вие сами отново и отново си създавате тези преживявания, защото те отразяват нещо от вашите разбирания за самия себе си. Няма никакво значение от колко време съществува даден проблем, колко съществен е той или пък колко е опасен за живота ви.

Силният момент винаги е настоящият момент

Всички събития, които сте преживели до този момент, са създадени от вашите мисли и от разбиранията, които сте имали в миналото. Те са възникнали като резултат от мислите и думите, използвани са от вас вчера, предишната седмица, миналия месец, миналата година, преди 10, 20, 30, 40 или повече години, според това на колко години сте.

Това обаче е вашето минало. То си е отишло и с него е свършено. Това, което е важно в този момент, е какво избирате да мислите, вярвате и говорите в настоящето. Тъй като тези мисли и думи ще създадат вашето бъдеще. Вашият силен момент винаги е настоящият

момент и той оформя преживяванията за утрешния ден, за следващата седмица, месец, година и т.н.

Забележете за какво си мислите в този момент. Мисълта положителна ли е или отрицателна? Бихте ли искали тя да повлияе върху бъдещето ви? Просто обърнете й внимание и я осъзнайте.

Единственото нещо, с което имаме работа, са мислите, а те могат да бъдат променени

Няма значение какъв е проблемът, преживяванията ни са само външен израз на нашите мисли. Дори омразата към себе си е просто ненавист към някоя мисъл за себе си, която е завладяла ума ви. Тя може да бъде: „Аз съм лош човек.“ тази мисъл поражда някакво чувство и вие го приемате. Ако обаче я нямаше мисълта, нямаше да го има и чувството. Но мисълта може да се промени. Направете това и чувството ще си отиде.

Това трябва да ви покаже къде се коренят много от нашите убеждения. Но нека не използваме тази информация като обвинение, за да си останем потопени в болката си. Миналото няма власт над нас. Няма значение колко време сме се придържали към даден отрицателен модел. Нашата сила е в настоящия момент. Колко прекрасно е да осъзнаем това! Можем да се освободим незабавно!

Ако щете вярвайте, но ние наистина избираме мислите си

Можем по навик да си мислим едно и също толкова често, че да ни бъде трудно да разберем дали ние самите сме избрали тази мисъл. Но първоначалният избор е бил наш. Можем да се откажем да мислим определени неща. Вижте само колко често сте отказвали да си мислите положителни неща за себе си например. По същия начин можете да се откажете и от отрицателните.

Струва ми се, че всички хора на тази планета, които познавам или с които съм работила, в някаква степен мразят себе си и страдат от чувство за вина. Колкото повече ненавист и чувство за вина изпитваме, толкова по-зле ще върви животът ни. А колкото по-малко ненавиждаме себе си и не се чувстваме виновни, толкова повече ще ни върви в живота на всички нива.

Най-дълбокото убеждение на всеки, с когото съм работила, винаги е: „Не съм достатъчно способен!“

Към това често прибавяме: „А и не работя достатъчно.“ или „Не заслужавам.“ не сте ли и вие такъв? Не казвате ли често, не загатвате ли и не чувствате ли, че „не ви бива“? Но кой може да прецени това? И по какви критерии?

Ако това убеждение е много силно у вас, тогава смятате ли, че е възможно да си създадете живот, изпълнен с любов, радост, благополучие и здраве? По някакъв начин главното ви подсъзнателно убеждение винаги ще му противоречи. И ще се получава така, че никога няма всичко да ви е наред, защото винаги нещо някъде ще се объркава.

Смятам, че негодуванието, критиката, чувството за вина и страхът причиняват най-много проблеми

Тези четири неща причиняват повечето проблеми в нашите тела и в живота ни. Тези чувства идват, когато обвиняваме другите. Вместо да поемем пълната отговорност за собствените си преживявания. Вижте, ако ние носим цялата отговорност за всичко, което става в живота ни, тогава няма кого друго да обвиняваме. Каквото и да става „навън“, то е просто отражение на вътрешното ни мислене. Не искам да оправдавам лошото поведение на другите, но НАШИТЕ убеждения са причината да привличаме хора, отнасящи се към нас по такъв начин.

Ако казвате: „Всички винаги ми правят еди-какво си, упрекват ме, няма ги, когато ми трябва, използват ме като изтривалка, злоупотребяват с мен“, тогава това е ВАШИЯТ МОДЕЛ. Има някаква мисъл у вас, която привлича хора с такова поведение. Когато престанете да мислите по този начин, те ще отидат някъде другаде и ще се държат по този начин с някой друг. Няма вече да ги привличате към себе си.

Ето някои резултати от такива модели, които се проявяват на физическо ниво: негодуванието, което поддържа в себе си продължително време, започва да разяжда тялото и се превръща в болестта, която наричаме рак. Навикът постоянно да критикуваме често може да води до артрит. Чувството за вина винаги търси наказание, а наказанието създава болка. (Когато при мен дойде клиент с много болки, знаей, че той таи в себе си много вина.) Страхът и напрежението, до което той води, може да причинят оплешивяване, язва. Дори и възпаление на ходилата.

Открих, че прошката и освобождаването от възмущението могат да премахнат дори и рака. Това може ви звучи прекалено просто, но съм виждала и изпитвала тяхното действие.

Можем да променим отношението си към миналото

С миналото вече е свършено. Не можем да го променяме сега. Но можем да променим отношението си към него. Наистина е неразумно да НАКАЗВАМЕ СЕБЕ СИ СЕГА, защото някой ни е наранил много отдавна. Често казвам на хората, които отдавна са усвоили навика постоянно да негодуват: „Моля ви, започнете незабавно да се освобождавате от възмущението, докато това все още е сравнително лесно. Не чакайте момента, в който хирурзите ще ви посъветват да се оперирате или ще легнете на смъртно легло, когато навярно ще трябва да се справяте и с паниката.“

Когато сме завладени от паника, става много трудно да фокусираме ума си върху процеса на лечение. Първо трябва да отделим време, за да премахнем страховете си.

Ако пожелаем да вярваме, че сме безпомощни жертви и, че няма надежда, тогава Вселената ще подкрепи и това наше убеждение и всичко ще е загубено. Жизненоважно е да се освободим от тези неразумни, старомодни, отрицателни идеи и убеждения, които не ни подкрепят и не ни помагат. Дори и представата ни за Бога трябва да е ориентирана към нас, а не против нас.

За да се освободим от миналото, трябва да сме готови да простим

Необходимо е да пожелаем да се освободим от миналото си и да простим на всички, включително и на себе си. Може ви няма да знаем как да го направим, а може и да не желаем, но самият факт, че казваме, че сме склонни да простим, поставя началото на лечебния процес. Наложително за оздравяването ни е „ние“ да се освободим от миналото и да простим на всички.

„Прощавам ти за това, че не си бил такъв, какъвто аз съм искал да бъдеш. Прощавам ти и те освобождавам.“

Това утвърждение освобождава нас самите.

Всички болести идват от нежеланието ни да простим

Когато сме болни, налага се да потърсим в сърцето си кому трябва да простим.

В „Курс по чудеса“ се казва: „Всички болести идват от нежеланието ни да простим“ и „Когато сме болни, трябва да се огледаме и да разберем кому трябва да простим.“

Към това бих прибавила, че човекът, на когото ви се струва най-трудно да простите, е точно този, от когото **НАЙ-ВЕЧЕ ТРЯБВА ДА СЕ ОСВОБОДИТЕ**. Прощаване означава освобождаване, отказване. Това не значи да гледате леко на нещата. Просто се освободете от цялата ситуация. Няма нужда да се учим КАК да прощаваме. Трябва просто

да СМЕ СКЛОННИ да простим. Вселената ще се погрижи за начина. Толкова добре разбираме своята болка. Но за повечето от нас е много трудно да проумеем, че и ТЕ, които и да са, на които трябва най-вече да простим, също са изпитвали болка. Необходимо е да осъзнаем, че те са правили най-доброто, на което са били способни, с разбиранията, съзнанието и знанията, които са притежавали в този момент.

Когато хората дойдат при мен с някакъв проблем, без значение какъв е той - лошо здраве, липса на пари, незадоволителни взаимоотношения с другите или изчезнали творчески способности. - работата ми с тях засяга само едно - ОБИЧТА КЪМ СЕБЕ СИ.

Намирам, че когато наистина се обичаме, когато ПРИЕМАМЕ И ОДОБРЯВАМЕ СЕБЕ СИ ТОЧНО ТАКИВА, КАКВИТО СМЕ, тогава всичко в живота ни ще върви. Все едно че сме заобиколени от малки чудеса. Здравето ни се подобрява, привличаме пари към себе си, отношенията ни с другите хора стават по-задоволителни и започваме да се изявяваме творчески. Всичко това, изглежда, става без никакви усилия от наша страна.

Любовта и одобрението към себе си, създаването на едно пространство на безопасност, доверието, чувството, че заслужаваме, и благосклонността ще организират по подходящ начин ума би, ще създадат взаимоотношения на обич в живота би, ще ви ориентират към нова работа и ново, по-хубаво място, където ще живеете, ще нормализирате дори теглото ви. Хората, които обичат себе си и телата си, не злоупотребяват нито със себе си, нито с другите.

Одобрението и благосклонността по отношение на себе си в настоящия момент са най-важните ключове към положителните промени във всички области на вашия живот.

Обичта към себе си, според мен, започва с това изобщо никога да не критикувате себе си за каквото и да било. Критиката ни приковава точно към този модел, който искаме да променим. Когато разбираме себе си и проявяваме спокойствие, ние се помагаме да се освободим от него. Не забравяйте, че вече толкова много години сте критични към себе си и няма никаква полза от това. Опитайте се да се възприемете и вижте какво ще стане.

В безкрайността на живота,

която ме обгръща,

всичко е свършено, цялостно и завършено.

Вярвам в една сила, много по-голяма от мен,

която протича през мен всеки миг, всеки ден.

*Откривам себе си за вътрешната мъдрост
и зная, че във Вселената има само един разум.*

От този единствен разум произлизат

всички отговори, всички решения, всички лечения, всички нови творения.

Доверявам се на тази сила и разум

и зная, че това, което ми е необходимо да знам,

ще ми се разкрие, и това, от което се нуждая,

ще дойде в най-подходящото време,

място и последователност.

Всичко в моя свят е наред.



Втора глава

Какъв е проблемът?

„Не е опасно да надникнеш вътре.“

Тялото ми не е в ред

То боли, кърви, боде, сълзи, изкривява се, подува се, куца, изгаря, състарява се, не може да вижда и чува, загнива и т.н., плюс всичко останало, което можете да измислите - струва ми се, че съм чувала всичко това.

Взаимоотношенията ми с другите не вървят

Другите ме задушават, липсват, изискват много, не ме подкрепят, винаги ме критикуват, не ме обичат, не ме оставят на мира, все се заяждат с мен, не искат да се занимават с мен, смазват ме, никога не ме изслушват и т.н. Плюс всичко останало, което можете да измислите. И тези неща съм ги чувала.

Финансите ми не са в ред

Нямам пари, рядко имам, никога не са достатъчно, все ми се изплъзват, отиват си по-бързо, отколкото идват, не покриват разходите, изтичат между пръстите ми и т.н., плюс всичко останало което можете да измислите -чувала съм и това.

Животът ми не е в ред

Никога не ми остава време да правя това, което искам. Не мога да угодя на никого. Не зная какво искам. Никога не ми остава време за самия мен. Моите нужди и желания никога не се вземат предвид. Правя всичко, за да им угодя. Аз съм просто една изтривалка. Никой не се интересува какво искам да правя. Нямам талант. Никога нищо не правя както трябва. Все отлагам. Никога не ми върви и т.н., плюс всичко останало, което можете да измислите -всичко това съм го чувала и преди.

Когато запитам някой нов клиент как върви животът му, обикновено получавам някой от току-що цитираните отговори. А понякога и няколко наведнъж. Те наистина си мислят, че знаят проблема си. Но аз зная, че тези оплаквания са само външният резултат на вътрешните мисловни модели. Под тези мисловни модели има друг, по-дълбок и по-съществен модел, който е основата на всички външни изследвания.

Слушам думите, които те използват, когато отговарят на някои от основните ми въпроси:

Как върви твоят живот?

Как е здравето ви?

Как изкарваш прехраната си?

Харесваш ли работата си?

Какво е финансовото ти положение?

Какво представлява любовният ти живот?

Как завърши последната ти връзка?

А предишната, преди нея, как забърши тя?

Разкажи ми накратко за детството си.

Наблюдавам положението на тялото и израза на лицето. Но най-голямо внимание обръщам на думите. Мислите и думите създават бъдещите ни преживявания. Докато ги слушам как говорят, лесно мога да разбера защо имат проблеми. Изречените от нас думи са показателни за вътрешните ни мисли. Понякога думите не съответстват на описваното преживяване. Тогава разбирам, че клиентите ми или не проумяват какво става всъщност, или ме лъжат. И двете възможности са изходни точки и ни дават онова, от което да започнем.

Упражнение: Аз трябва

След това им давам бележник и писалка и ги моля да напишат най-отгоре на листа:

АЗ ТРЯБВА

Трябва да изредят пет или шест начина за завършване на това изречение. За някои хора е трудно да започнат, а други пък могат толкова да пишат, че им е трудно да се спрат. След това ги моля да ми ги прочетат едно по едно, като винаги започват с „аз трябва.. ” и след всяко ги питам: „защо?”

Отговорите им са интересни и разкриват много, например:

Майка ми каза, че трябва така да правя.

Защото ме е страх да постъпвам иначе.

Защото трябва да съм съвършен.

Ами, всички трябва да правят така.

Защото съм много мързелив, много нисък, много висок, много дебел, много слаб, много глупав, много грозен, много некадърен.

Тези отговори ми показват на кое място убежденията им са се застопорили и какво смятат, че ги ограничава.

Не коментирам отговорите им. Когато прочетат написаното, им говоря за думичката трябва.

Убедена съм, че „трябва“ е една от най-вредните думи в нашия език. Всеки път, когато я използваме, ние всъщност казваме „греша“. Или грешим сега, или сме грешили преди, или пък ще грешим в бъдеще. Смятам, че не се нуждаем от повече грешки в живота си. Необходима ни е по-голяма свобода за избор. Бих искала завинаги да премахна думата ТРЯБВА от речника. Аз я заменяя с БИХ МОГЪЛ. „Бих могъл“ ни дава възможност за избор и с нея никога не грешим.

След това ги моля да прочетат написаното от тях още веднъж, но този път да започват всяко изречение с думите *“Ако наистина исках, бих могъл...”* това хвърля съвсем нова светлина върху въпроса.

Докато правят това, внимателно ги питам: „А защо не си искал?“ сега вече отговорите им са други:

Не искам.

Страх ме е.

Не зная как.

Защото не съм достатъчно способен.

И т.н.

Често откриваме, че те се мъмят вътрешно години наред за нещо, което поначало не са искали да направят. Или пък се критикуват за това, че не са извършили нещо друго, което от самото начало не са възнамерявали да правят. Често това е просто нещо, което някой друг им е казал, че трябва да сторят. Когато открият това, те вече могат просто да го изтрият от „списъка на ТРЯБВА“ какво облекчение е това, нали.

Погледнете всички онези, които години наред се насилват да навлязат в кариера, която дори не им харесва, само защото родителите им са казали, че трябва да станат зъболекари или учители. Колко често се чувстваме посредствени, защото ни казват, че трябва да бъдем по-умни, по-богати или творчески личности като някой роднина.

Какво има във вашия „списък ТРЯБВА“, което можете да махнете оттам с чувство на облекчение?

По този начин, докато стигнем края на този кратък списък, пациентите ми вече започват да гледат на живота си по нов и различен начин. Забелязват, че много от нещата, които са смятали, че трябва да направят, са неща, които никога не са искали да се занимават, а само са се опитвали да угодят на други хора. И толкова често това става, защото ги е страх или защото смятат, че не ги бива.

Сега вече проблемът започва да се измества. Сложила съм началото на процеса на освобождаването от чувството, че „все грешат“, защото не се вмести в нечи критерии.

Вече започвам да им обяснявам *моята философия за живота*, както сторих това в първа глава. Вярвам, че животът всъщност е много прост. Това, което даваме, след това си го получаваме. Вселената напълно подкрепя всяка мисъл, която си изберем и в която вярваме. Когато сме малки, по реакциите на възрастните се учим как да възприемаме себе си и живота около нас. Каквито и да са тези убеждения, те ще бъдат пресъздадени като преживявания, когато пораснем. Имаме работа обаче само с мисловни форми, а *силният ни момент винаги е настоящият момент*. Промените могат да започнат веднага.

Да обичаме себе си

Продължавам да обяснявам, че няма значение как изглежда проблемът, с всички хора работя само върху едно и то е: да обичаме себе си. Любовта е чудодейният лек. Обичта към себе си извършва чудеса в живота ни.

Не става дума за суетност или високомерие, или надменност - това не е любов. То е просто страх. Говоря за това да уважавате себе си и да сте благодарни за чудото, което всъщност представляват тялото и умът ни.

„Любовта“ според мен е благодарност - до такава степен, че да изпълни сърцето ми до краен предел и да започне да прелива. Тя може да се насочи във всяка посока. Мога да обичам:

Самият жизнен процес.

Радостта, че съм жива.

Красотата, която виждам.

Друг човек.

Знанието.

Умственият процес.

Телата ни и начина, по който функционират.

Животните, птиците, рибите.

Растителното царство във всичките му форми.

Вселената и начина, по който тя действа.

Какво можете да прибавите вие към този списък?

Нека погледнем някои от начините, по които не се обичаме:

Намираме си недостатъци и се критикуваме непрекъснато.

Злоупотребяваме с телата си чрез храната, алкохола и наркотиците.

Приемаме, че не сме достойни за обич.

Страх ни е да поискаме прилична цена за труда си.

Създаваме болести и страдания в телата си.

Отлагаме неща, от които бихме имали полза.

Живеем в хаос и безредие.

Задлъжняваме и се обременяваме.

Привличаме към себе си любовници и приятели, които ни подценяват.

А по какъв начин го правите вие?

Ако по какъвто и да е начин *отхвърляме нещо, което е добро за нас*, това означава, че не обичаме себе си. Помня една моя клиентка, която носеше очила. Един ден освободихме един отдавнашен страх от детството ѝ. Следващия ден тя се събудила и почувствала, че контактните ѝ лещи нещо я дразнят и не ги сложила. Огледала се наоколо и открила, че вижда много ясно.

Но през целия ден си повтаряла: „не мога да повярвам това. Не го вярвам.“ на другия ден пак си сложила лещите. Подсъзнателният ни разум не притежава чувство за хумор. Тя не могла да повярва, че си е създала съвършено зрение. *Себеподценяването* не означава нищо друго, освен че не обичаме себе си.

Том бе много добър художник и имаше богати клиенти, които го молеха да украси някои от стените в къщите им. Но така ставаше, че той все закъсняваше да си плати сметките. Първоначално определената от него цена никога не бе достатъчна, за да заплати разходите си за времето, което отделяше за работата. Всеки, който извършва услуга или създава уникално произведение, може да поиска произволна цена. Богатите хора обичат да плащат много за това, което получават, това придава по-голяма стойност на продукта. И още примери:

Партньорът ни е уморен и в лошо настроение. Чудим се какво ли сме сбъркали *ние*, за да причиним това.

Излизаме заедно един-два пъти и той не се обажда повече. Мислим си, че нещо с *нас* самите не е наред. Брактът ни се проваля и сме сигурни, че ние сме причината за това.

Страх ни е да си поискаме повишение на заплатата.

Телата ни не са като тези на моделите в списанията "Джентълменс куортърли" и "Вог" и това ни кара да се чувстваме посредствени.

Не успяваме да „продадем стоката" или „да получим ролята" и сме сигурни, че „не ни бива". Страх ни е от интимността, затова не допускаме никого прекалено близко до себе си и пристъпваме към анонимен секс.

Не можем да вземем решения, защото сме сигурни, че ще сгрешим.

А при вас как се проявява липсата на увереност в себе си?

Съвършенството на бебетата

Колко съвършени сте били, когато сте били малко бебе. Бебетата не е необходимо да правят каквото и да е, за да станат съвършени. Те вече са такива и се държат така, като че ли знаят това. Те разбират, че са центърът на Вселената. Не ги е страх да си поискат онова, което желаят. Свободно изявяват емоциите си. Вие веднага разбирате, когато бебето се ядоса, всъщност дори и на съседите им става ясно какво е настроението му. Знаете също и кога е щастливо, защото усмивката му огрява цялата стая. Бебетата преливат от любов.

Малките бебенца ще загинат, ако не получават любов. Като пораснем, се научаваме да живеем без нея, но те не могат да понесат това. Те обичат всяка част от телцата си, дори и изпразненията си. Те са невероятно смели.

И вие сте били такива. Всички сме били такива. След това сме се вслушвали във възрастните около себе си, които са се научили да се страхуват, и сме започнали да отричаме собственото си величие.

Никога не вярвам на клиентите, когато се опитват да ме убедят колко ужасни са или пък колко недостойни за обич са. Моята работа е да ги върна назад във времето, когато са знаели как наистина да се обичат.

Упражнение: огледало

След това помолвам клиента да вземе едно малко огледало, да се погледне в очите и да си каже името, последвано от: *„Обичам те и те приемам точно такъв (такава), какъвто (каквата) си."*

Това е толкова трудно за много хора. Рядко следва спокойна реакция, да не говорим за наслада от това упражнение. Някои се разплакват или са близко до сълзите, някои се ядосват, други омаловажават чертите си или качествата си, а има и такива, които настояват, че не могат да направят това. Веднъж дори един мъж захвърли огледалото на другия край на стаята и искаше да избяга. Трябваше да минат няколко месеца, преди да успее да започне работа върху себе си с помощта на огледало.

Години наред съм гледала огледалото и само съм критикувала това, което виждам. Когато си спомням за безкрайните часове, които съм отделяла, за да си оскубя веждите, за да имам приемлив вид, сега се развеселявам. Но помня, че тогава ме беше страх да погледна в собствените си очи.

Това просто упражнение ми показва много неща. За по-малко от час успявам да достигна до същността, скрита под външния проблем. Ако работим само на нивото на проблема, можем да отделим безкрайно много време, отработвайки и най-дребните подробности. Но в момента, в който смятаме, че всичко е „поправено“, той ще възникне на друго място.

„Проблемът“ рядко е истинският проблем

Тя бе толкова загрижена за външния си вид и особено за състоянието на зъбите си. Ходеше от зъболекар на зъболекар и смяташе, че всеки от тях я е загрозил още повече. Трябваше да направи операция на носа си, но хирурзите не се справиха със задачата си както трябва. Всеки от тези специалисти отразяваше нейното убеждение, че е грозна. Проблемът ѝ не беше във външния вид, а в това, че тя бе убедена, че нещо у нея не е наред.

Една друга жена имаше ужасен дъх. Неприятно беше да се стои близо до нея. Тя се канеше да става проповедник и поведението ѝ бе благочестиво и духовно. Но под повърхността вилнееше буря от гняв и завист, която от време на време избухваше, когато тя смяташе, че някой застрашава положението ѝ. Вътрешните ѝ мисли се проявяваха чрез дъха ѝ и тя бе неприятна дори, когато се преструваше на любяща. Никой не я заплашваше, освен самата тя.

Момчето бе само на петнадесет години, когато майка му го доведе при мен, страдаше от болестта на Ходжкин и му оставаха само три месеца живот. Разбираемо бе състоянието на майката - тя бе в истерия и бе трудно да се работи с нея, но самото момче е умно, будно и искаше да живее. Той бе склонен да направи всичко, което му казвах, включително и да промени начина си на мислене и на говорене. Разделените му родители вечно се караха и всъщност животът в дома им съвсем не бе спокоен.

Ужасно му се искаше да стане артист. Стремежът към слава и богатство далеч надхвърляше способността му да изпитва радост. Той смяташе, че ще бъде одобрен и животът ще има смисъл само ако станеше известен. Научих го да се обича и да се приема такъв, какъвто е, и той оздравя. Сега вече порасна и се появява на Бродуей редовно. Когато се научи да изпитва радост от самия себе си, възможностите да играе роли в различни пиеси сякаш сами се разкриха пред него.

Наднорменото тегло е друг пример за това как можем да пропилием много енергия, опитвайки се да коригираме проблем, който всъщност не е истинският проблем. Често хората губят много години в борба с тлъстините и пак не успяват. И за всичко обвиняват излишните килограми. Наднорменото тегло е само външно следствие на дълбок вътрешен проблем. Според мен това е винаги страхът и нуждата от закрила. Когато се чувстваме застрашени, несигурни или „недостатъчно добри“, много от нас натрупват допълнителни килограми за защита.

Да прекарваме времето си, укорявайки се, че сме прекалено дебели, да се чувстваме виновни за всяка хапка, която изядем, да понасяме всичко, което хората правят със себе си, когато изпълняват, е просто загуба на време. Двадесет години по-късно ще бъдем в същото положение, защото дори не сме започнали да се занимаваме с истинския проблем. А това, което сме направили, ни кара да се чувстваме по-уплашени и по-несигурни и тогава имаме нужда от още килограми за защита.

Затова аз отказвам да се съсредоточавам върху наднорменото тегло и диетите. Защото диетите не са ефикасни. Единствената диета, от която има полза, е умствената - диетата,

която забранява отрицателните мисли. Казвам на клиентите си: „Нека сега-засега оставим настрана този въпрос, а да порботим първо върху други неща.“

Често ми казват, че не могат да се обичат, защото са ужасно дебели, или както едно момиче каза: „С прекалено закръглени ръбове.“ обяснявам им, че са пълни, защото не се обичат. Когато започнем, да обичаме и да одобряваме себе си, наднорменото тегло изумително просто изчезва от телата ни.

Понякога клиентите дори ми се ядосват, докато им обяснявам колко просто е да променят живота си. Може ви чувстват, че не разбирам проблемите им. Една жена се разстрои доста и ми каза: „Дойдох при вас, за да ми помогнете за дисертацията ми, а не да ме учите как да се обичам.“ за мен бе очевидно, че главният ѝ проблем бе голямата ѝ враждебност към себе си и това проникваше във всички области на живота ѝ, включително и при написването на дисертацията ѝ. Тя не можеше да постигне успех никъде, докато се чувстваше негодна за нищо.

Не можа да ме разбере и си отиде разплакана. Върна се една година по-късно със същия проблем, в допълнение на който имаше и много други. Някои хора не са готови и не могат да разсъдят за това, че всички ние започваме да се променяме в най-подходящото за нас време, място и последователност. Аз пристъпих към промените чак след четиридесетгодишна възраст.

Истинският проблем

И ето, пред мен седи клиент, който току-що е погледнал в безобидното огледалце и е разстроен. Усмиввам се радостна и казвам: „Добре, сега вече виждаме „истинския проблем“ и можем да започнем да отстраняваме онова, което наистина ни пречи.“ продължавам да им говоря за обичта към себе си и как според мен тя започва с това, въобще никога да не се упрекваме за нищо. Наблюдавам лицата им, докато ги питам дали критикуват себе си. Техните реакции ми говорят много:

Ами, разбира се.

Винаги.

Не колкото преди.

Ами. Как иначе ще се променя, ако не се критикувам?

Не правят ли така всички хора?

На последния въпрос отговарям: „Сега не говорим за всички, говорим за теб. Ти за какво се упрекваш? Какво не ти е наред?“

Докато говорят, аз правя списък. Това, което казват, често съвпада с техния „списък ТРЯБВА“. Смятат, че са прекалено високи, ниски, дебели, слаби, глупави, стари, млади или грозни. (най-красивите също често казват това.) Или пък винаги подраняват, закъсняват, прекалено мързеливи са и така нататък. Забележете, че почти винаги са „прекалено“ някакви. Най-накрая стигаме до последния ред и те казват: „Не ме бива достатъчно.“

Ура, ура! Най-сетне открихме главния въпрос. Те се упрекуват, защото са се научили да вярват, че „Не ги бива достатъчно“. Клиентите винаги се учудват колко бързо стигаме до това място. Вече не е необходимо да се тревожим за страничните следствия от рода на проблеми с теглото, взаимоотношенията с другите, парите или липсата на творчески способности. Можем да вложим цялата си енергия за елиминиране на причината:

„ЛИПСАТА НА ЛЮБОВ КЪМ СЕБЕ СИ!“

*В безкрайността на живота, която ме обгръща,
 всичко е свършено, цялостно и завършено.
 Винаги съм Божествено закрилян и насочван.
 Безопасно е да надникна в себе си.
 Безопасно е да погледна в миналото.
 Безопасно е да разширя разбиранията си за живота.
 Аз съм много повече от моята
 Личност – в миналото, сега и в бъдеще.
 Сега избирам да се издигна над проблемите на моята личност
 И да осъзная величието на своята същност.
 Наистина искам да се науча да обичам себе си.
 Всичко в моя свят е наред.*

Трета глава

Откъде идва всичко това?

„Миналото няма власт над мен.“

Добре, преминахме през много неща и отсяхме онова, което смятахме, че е наш проблем. Достигнахме вече до това, което аз считам за истинския проблем. Мислим си, че не сме достатъчно способни и ни липсва обич към себе си. Според начина, по който аз виждам нещата, ако въобще има някакъв проблем, той се крие тук. Нека да видим откъде идва това убеждение.

Как малкото бебе, убедено в своето съвършенство и в съвършенството на живота, е станало човек с проблеми, който се чувства негоден и незаслужаващ любов в една или друга степен? Хора, които вече се обичат, могат да се заобичат още повече.

Помислете си за розата, когато е била още малка пъпка. От момента, в който разцъфти и стане прекрасно цвете, чак докато окапе последното ѝ листенце, тя е винаги красива, винаги свършена, винаги променяща се. И с нас е така. Ние сме винаги свършени, винаги прекрасни и непрестанно се променяме. Вършим най-доброто, на което сме способни, с разбирането, съзнанието и знанията, които имаме. Когато започнем повече да разбираме, да съзнаваме и да знаем, ще правим нещата по различен начин.

„Почистване“ на ума

Сега е време да изследваме по-подробно миналото си и да вникнем в някои от убежденията, които ни управляват.

Някои хора намират, че тази част от пречистващия процес е много болезнена, но това не бива да е така. Трябва първо да погледнем какво има там, преди да можем да го изчистим.

Ако искате да направите основно почистване на една стая, първо разглеждате всяко нещо в нея. Някои предмети поглеждате с любов, избърсвате праха от тях или ги лъскате, за да станат още по-красиви. Виждате, че някои неща се нуждаят от стягане или ремонт и няма да забравите да направите това. Други пък никога повече няма да ви потрябват и е

време да се освободите от тях. Старите вестници и списания и мръсните картонени чинии съвсем спокойно могат да бъдат изхвърлени в кошчето за боклук. Няма нужда да се ядосваме, когато чистим една стая.

Същото е и когато почистваме „дома на своя ум“. Не си струва да се ядосва човек само защото трябва да се освободи от някои свои убеждения. Оставете ги да си отидат със същата лекота, с която изхвърляте остатъците от храна след ядене. Бихте ли се ровили във вчерашния боклук, за да си пригответе вечерята днес! А защо да ровите в стария си умствен боклук, за да създадете утрешните си преживявания?

Ако някоя мисъл или убеждение не ви служи, освободете се от нея! Няма закони, които да казват, че щом веднъж сте вярвали в нещо, ще трябва винаги да вярвате в него.

Нека разгледаме някои от ограничаващите убеждения и техния произход:

Ограничаващо убеждение: „не съм достатъчно способен.“

Произход: бащата, който многократно е повтарял: „ти си глупав.“

Той казваше, че искал да успее в живота, за да може неговият татко да се гордее с него. Но бил обзет от чувство за вина, което породило негодувание и скоро неуспехите се заредили един след друг. Таткото финансирал различни начинания в бизнеса, който той бил предприемал, но едно подир друго те се проваляли. Той използвал неуспехите, за да си разчисти сметките с баща си. Карал го да плаща, да плаща и пак да плаща. Най-губещият, разбира се, бил самият той.

Ограничаващо убеждение: липса на любов към себе си.

Произход: старание да се спечели одобрението на татко.

Тя изобщо не искаше да бъде като баща си. Двамата никога не бяха на едно мнение и постоянно се караха. Тя желаше единствено одобрението му, но вместо това той само я упрекваше. Тялото ѝ бе пълно с болки. И баща ѝ имаше същите страдания. Тя не съзнаваше, че гневът ѝ създава тези болки, точно както гневът на баща ѝ бе причина за неговите.

Ограничаващо убеждение: животът е страшен.

Произход: плах баща.

Една друга клиентка считаше живота за суров и жесток. За нея бе много трудно да се засмее, а в моментите, когато успяваше, се плашеше, че нещо „лошо“ ще се случи. Като малка тя е била възпитана с предупреждението: „Не се смей, защото „нещо ще се случи.“

Ограничаващо убеждение: не съм достатъчно способен.

Произход. Изолация и пренебрежение.

Трудно говореше. За него мълчанието се бе превърнало в начин на живот. Тъкмо бе спрял да взема наркотици и да пие, и беше убеден, че е ужасен. Разбрах, че майка му е умряла, когато е бил много малък, и е отгледан от леля си. Тя рядко говорела, освен в случаите, когато му заповядвала нещо, и по този начин той израснал в мълчание. Дори се хранеше сам и си стоеше тихо в стаята ден след ден. Имал приятелка, която също била мълчалива, и двамата прекарвали повечето време безмълвни. Тя умряла и сега той отново бе сам.

Упражнение: отрицателни послания

Следващото упражнение, което ще направим, е с голям лист хартия, на който трябва да напишете всички недостатъци, които вашите родители са смятали, че притежавате. Какви

отрицателни послания са стигнали до ушите ви? Отделете достатъчно време, за да си спомните колкото можете повече неща. Половин час обикновено е достатъчен.

Какво ви казваха за парите? А за тялото ви? Какво ви говореха за любовта и любовните връзки? Как оценяваха творческите ви способности? Какви бяха забраните или забележките им?

Ако можете, просто погледнете обективно на тези неща и си кажете: „Ето откъде идва това убеждение.“

Нека сега вземем друг лист хартия и да навлезем малко по-дълбоко. Какви други отрицателни послания са стигнали до ушите ви като дете?

От роднини.....

От учители.....

От приятели.....

От влиятелни личности.....

От обществени организации.....

Напишете ги. Отделете достатъчно време за това. Осъзнайте какви усещания преминават през тялото ви.

Това, което сте написали на тези два листа, са мислите, които трябва да бъдат премахнати от вашето съзнание. Точно тези убеждения ви карат да се чувствате, че „не сте достатъчно способен.“

Вижте се като дете

Ако вземем едно тригодишно дете и го поставим наред с вас и двамата с вас започнем да му крещим и да му казваме, че е глупаво, че никога нищо не прави както трябва, че трябва да прави това и да не прави онова, да види безпорядъка, който е оставило след себе си, а междувременно и да го ударим няколко пъти, резултатът ще бъде едно боязливо дете, което си седи кротичко в ъгъла, или пък дете, което руши всичко наоколо. То ще тръгне по един от тези пътища, но ние никога няма да разберем истинските възможности на това дете.

А ако се обърнем към същото това дете и му кажем колко го обичаме, колко грижи полагаме за него, как харесваме външния му вид и ни допада неговият ум и схватливостта му, ако заявим, че одобряваме начина, по който то върши всичко, и че не е страшно, че понякога бърка, това се случва, когато човек се учи, и ако го уверим, че ще бъдем винаги до него, каквото и да се случи, тогава потенциалът, който ще се прояви в това дете, ще ви изуми!

Всеки от нас крие в себе си едно тригодишно дете и често прекарваме доста време във видове и упреци към това дете вътре в нас. А след това се чудим защо не ни върви в живота.

Ако имате приятел, който винаги ви критикува, бихте ли желали да сте заедно? Може ви така са се държали с вас, когато сте били малки, и това е тъжно. Това обаче е било много отдавна и ако бие искате да се отнасяте към себе си по същия начин сега, това е още по-тъжно.

И ето сега пред вас е списъкът с отрицателните послания, които са достигнали до вас, когато сте били деца. Има ли някакво съответствие между тях и онова, което вие вярвате, че не е наред у вас? Не са ли те почти еднакви? Най-вероятно - да.

Ние изграждаме сценария на живота си върху идеите, получени в най-ранна възраст. Всички сме добри малки деца и изпълнително приемаме онова, което „ТЕ“ ни казват като самата истина. ви било много лесно просто да обвиним родителите си и да си останем

жертви през остатъка от живота си. Но това не ви било много приятно и със сигурност не ви ни помогнало да се измъкнем от трудното положение.

Обвинения към семейството

Да обвиним някого е един от най-сигурните начини да си останем с проблема. Когато стоварваме вината върху друг човек, ние се лишаваме от собствената си сила. Разбирането ни помага да се издигнем над въпроса и да поемем контрола над бъдещето си.

Миналото не може да се промени. Бъдещето се оформя от мислите ни в момента. За да бъдем свободни, наложително е да разберем, че родителите ни са правили най-доброто, на което са били способни, но с разбиранията, със съзнанието и знанията, които са притежавали. Когато обвиняваме някой друг, ние не поемаме отговорността за себе си.

Хората, които са направили с нас всички онези ужасни неща, са били точно толкова напласнени и стреснати, колкото и самите ние. И те са се чувствали така безпомощни, както и вие. Единствените неща, на които са могли да ви научат, са онези, на които те самите са били научени.

Знаете ли нещо за детството на вашите родители, особено преди да станат десетгодишни? Ако имате тази възможност, попитайте ги. Ако успеете да научите повече за детството на родителите си, по-лесно ще разберете защо са ви сторили това или онова. Разбирането ще ви донесе и състрадание.

А ако не знаете и не можете да го откриете, тогава се опитайте да си представите какво е било положението им. Какво детство ви могло да създаде хора като тях?

Това знание ви е необходимо за собствената ви свобода. Не можете да освободите себе си, докато не освободите тях. Не може да простите на себе си, докато не простите на тях. Ако изисквате съвършенство от тях, ще изисквате същото и от себе си и ще се чувствате отвратително през целия си живот.

Ние избираме родителите си

Споделям теорията, че ние избираме родителите си. Уроците, които научаваме, изглежда напълно съответстват на техните „слабости“.

Вярвам, че всички ние сме на едно безкрайно пътешествие през вечността. Идваме на тази планета, за да научим определени уроци, необходими за духовната ни еволюция. Сами избираме своя пол, цвета на кожата си, страната, в която живеем, а след това се оглеждаме, за да намерим най-подходящата двойка родители, които ще „отразяват“ нашите умствени схеми и модели.

Посещенията ни на тази планета са като отиване на училище. Ако искате да се занимавате с разкрасяване, ще отидете на училище по козметика. Ако желаете да станете механици, ще посещавате училище за механици. А ако възнамерявате да станете адвокат, ще се запишете в училище по право. Родителите, които сте си избрали при това си посещение, са идеалната двойка и са „специалисти“ в онова, което искате да научите.

Когато израстваме, склонни сме да сочим с пръст родителите си и да ги обвиняваме: „Ти си виновен за това!“ но аз вярвам, че ние си ги избираме.

Чуждото влияние

По-големите ни братя и сестри са като богове за нас, докато сме малки. Ако са били в лошо настроение, вероятно са си го изкарвали върху нас и физически, и словесно. Може да са казвали неща, от рода на:

„Ще те обадя, че. .“ (насаждане на чувство за вина)

„Още си бебе, това не е за тебе.“

„Прекалено глупав си, за да играеш с нас.“

Преподавателите ни в училище често имат голямо влияние върху нас. В пети клас една учителка ми каза категорично, че съм прекалено висока, за да бъда танцьорка. Повярвах ѝ и изоставих това си желание, а когато пак му обърнах внимание, вече беше късно да се захвана с тази професия.

Разбрахте ли, че оценките и контролните работи имат за цел да установят колко познания имате в даден момент, или сте били от онези деца, които позволяват бележките да повлияят отрицателно на уважението, което имат към себе си.

Приятелите ни в детството са споделяли с нас собствената си погрешна информация за живота. Съучениците ни могат да ни дразнят и задълго да ни огорчават. Когато бях дете, фамилното ми име бе Луни и другите деца ми викаха „лунатичка“.

Съседите ни също ни влияят не само със забележките си, а също и чрез въпроса, който чуваме понякога: „Какво ли ще си кажат съседите?“

Спомнете си какви други важни фигури са повлияли върху вас в детството Ви.

Рекламите в пресата и по телевизията, разбира се, също оказват силно въздействие. Прекалено много неща се купуват само защото са ни накарали да смятаме, че ще сбъркаме, ако не ги използваме.

Всички сме тук, за да се издигнем над някогашните си ограничения, каквито и да са те. Тук сме, за да осъзнаем своето величие и божественост въпреки онова, което другите са ни казвали. Вие си имате ваши отрицателни убеждения, които трябва да преодолеете, а аз си имам свои.

*В безкрайността на живота,
която ме обгръща, всичко е съвършено, цялостно и завършено.
Миналото няма власт над мен,
защото искам да се уча и да се променям.
Виждам, че то е било необходимо,
за да ме доведе до мястото,
на което се намирам днес.
От мястото, на което се
Намирам в момента,
Желая да започна да почиствам стаите в дома на
Моето съзнание. Зная, че няма значение откъде ще започна,
И затова се захващам с най-малките и най-лесните стаи
И по този начин ще постигна бързи резултати. Вълнувам се от участието си в
това приключение,
Тъй като зная, че никога няма да премина
отново през него. Стремя се да се освободя.
Всичко в моя свят е наред.*

Четвърта глава

Вярно ли е?

„Истината е неизменното в мен.“

Въпросът „Вярно ли е, действително ли е така?“ има два отговора - „да“ и „не“ истина е, ако вярвате, че е така. Не е истина, ако вярвате, че не е така. Чашата е едновременно и полупълна, и полупразна, в зависимост от това как гледате на нея. Има милиарди мисли, от които можете да избирате.

Повечето от нас предпочитат същия тип мисли, като своите родители, но не е задължително да го правим. Няма закон, в който да пише, че можем да мислим само по един начин.

Това, което аз избира да си мисля, става истина за мен. Това, което вие изберете да си мислите, става истина за вас. Мислите ни могат да бъдат съвсем различни. Нашият живот и преживяванията ни са съвсем различни.

Прегледайте мислите си

Това, в което вярваме, става истина за нас.

Ако изведнъж ви сполети финансов провал, тогава на някакво ниво вие може ви считате, че не заслужавате да изпитате удобството да имате пари или вярвате в проблемите и заемите. Или, ако вярвате, че хубавите

Неща не са трайни, смятате ли, че животът иска да ви хване натясно? А може би, както често чувам да се говори, си мислите: „Аз просто не мога да бъда победител.“

Ако имате затруднения с другия пол, може ви вярвате, че „Никой не ме обича“ или „Не съм привлекателен“. Може ви се опасявате, че другият ще доминира над вас, както е било при майка ви, или пък си мислите: „Хората само ме нараняват.“

Ако имате проблеми със здравето, може ви си мислите: „Нашето семейство е предразположено към болести.“ или че сте жертва на метеорологичните условия. А може да е: „Роден съм, за да страдам“, или: „Така вървят нещата.“

А може ви вярвате в нещо друго и въобще не го осъзнавате. Повечето хора просто виждат външните появи и смятат, че те са неизбежни. И докато някой не ви покаже връзката между външните преживявания и скритите мисли, вие си оставате жертва на живота.

ПРОБЛЕМ

финансов провал

липса на приятели

проблеми с работата

вечно угаждане на другите

УБЕЖДЕНИЕ

Не заслужавам да имам пари.

Никой не ме обича

Не съм достатъчно способен

Никога не става така, както аз искам

Какъвто и да е проблемът, той се поражда от начина на мислене, а начинът на мислене може да се промени!

Всички проблеми, с които се борим и които се мъчим да избегнем, може да усещаме като истински и да изглеждат истински. Но колкото и да е труден проблемът ни, той е просто проява или последица от някоя форма на мислене у нас самите.

Ако не знаете кои мисли причиняват проблемите би, вие се намирате точно там, където трябва да сте, защото тази книга е написана, за да ви помогне да ги откриете. Погледнете проблемите в живота ни. *Запитайте се: Кои мои мисли са причина за това?"*

Ако си позволите да седнете безмълвно и да си зададете този въпрос, вътрешният ви разум ще ви покаже отговора.

Това е само някакво схващане, което сте усвоили като дете

Някои от нещата, в които вярваме, са полезни и положителни. Такива мисли ни служат добре през целия живот. Например: „Огледай се добре, преди да пресечеш улицата.“

Други мисли са много полезни в началото, но като израстваме, вече не са подходящи: „Не се доверявай на непознати“ може да е добър съвет за някое малко дете, но ако възрастният продължава да вярва в него, ще се почувства изолиран и самотен.

Защо толкова рядко се спираме, за да се замислим: „това наистина ли е така?“ защо смятаме например, че „Ученето не ни се удава“? Защо не се запитаем: „Това отнася ли се за мен сега?“, „Как възникна това убеждение?“, „Дали все още вярвам в това само защото учителят ми в първи клас ми го натякваше?“, „По-добре ли ви било, ако се освободя от това убеждение?“

Убеждения като „Момчетата не бива да плачат“ и „Момичетата не трябва да се катерят по дървета“ изграждат мъже, които крият чувствата си, и жени, които се боят от физически усилия.

Ако докато сме били малки, са ни учили, че светът е опасен, тогава всичко в тази насока ще приемем за вярно. Същото важи и за „Не се доверявай на непознати“, „Не излизай по тъмно“ или „Хората ще те измамат“.

От друга страна, ако отрано ни възпитават, че светът е сигурно място, тогава ще сме с други убеждения.

Лесно ще можем да приемем, че любовта е навсякъде, че хората са приятелски настроени и че винаги имаме това, което ни е нужно.

Ако като дете ви възпитат с убеждението: „Виновен съм за всичко“, тогава ще чувствате вина, без значение какво се случва. Това ваше убеждение ще е причина винаги да се извинявате.

Ако като малки са ви карали да си мислите: „Аз никак не съм важен“, тогава това ще спомага винаги да сте последни, където и да се намирате. Понякога ще се чувствате невидими, когато другите не ви забелязват. Като в моето детство, когато веднъж само аз не получих торта.

Да не ви обстоятелствата от вашето детство да са ви внушили: „Никой не ме обича“? Тогава със сигурност ще сте самотни. Дори и да се сприятелите с някого или да се влюбите, ще е краткотрайно.

А може ви семейството ви е внушило: „Нямаме достатъчно пари.“ тогава съм уверена - нерядко ще имате чувството, че шкафът е празен или че едва свързвате двата края, или че сте потънали в дългове.

Имах един клиент, който бе отраснал в къща, в която смятаха, че всичко върви не както трябва и може само да се влошава. Главната радост в живота му бе тенисът и веднъж нарани коляното си. Ходи при всякакви лекари, а положението само се влошаваше. Най-накрая вече не можеше да играе.

Един друг бе син на проповедник и като дете бе възпитан, че другите винаги са по-важни. Семейството на проповедника бе винаги на последно място. Днес синът прекрасно помага на клиентите си да получат най-добрата сделка, но самият той винаги е длъжник и

има съвсем малко джобни пари. Неговото убеждение все още го кара да стои последен на опашката.

Вярвате в нещо, то изглежда истинско

Често казваме: „Ами, такъв съм си“ или „Така стават нещата.“ тези фрази означават, че ние смятаме така, че това е вярно за нас. Обикновено това, в което вярваме, е мнението на някой друг, което сме включили в системата на своите убеждения. Без съмнение, то си пасва добре с другите неща, в които вярваме.

И вие ли сте сред многото хора, които, като стават сутрин и видят, че вали, ще си кажат: „Ох, какъв гаден ден!“

Не е гаден ден. Това е просто един дъждовен ден. Ако облечем подходящо облекло и променим отношението си, може да се наслаждаваме на дъждовни забавления. Ако наистина сме убедени, че дъждовните дни са отвратителни, тогава винаги ще посрещаме дъжда в лошо настроение. Ще се напругаме през целия ден, вместо да се слеем с това, което става в момента.

Няма „хубаво“ или „лошо“ време, има просто време и собствените ни реакции към него.

Ако искаме да живеем в радост, трябва да мислим за неща, които носят радост. Ако искаме благоденствие, и мислите ни трябва да са такива. Ако искаме да бъдем обичани, трябва да имаме мисли, изпълнени с любов. *Това, което излъчваме като мисли или изразяваме с думи, ще се върне при нас в подобна форма.*

Всеки момент е ново начало

Повтарям, *силният момент винаги е настоящият момент*, никога не сте с вързани ръце. Тук стават промените, точно на това място и в този момент, в собствения ни ум! Няма значение колко време сме били в плен на някаква отрицателна мисловна форма, на някоя болест, неприятно взаимоотношение, липса на средства или ненавист към себе си. Можем да започнем промяната днес!

Вече не е необходимо проблемът ви да бъде истина за вас. Той може да се върне към небитието, откъдето е дошъл някога. Можете да направите това.

Помнете:

Вие сте единственият човек, който мисли с вашия ум! Вие сте властта и силата във вашия свят!

Вашите мисли и убеждения от миналото са сътворили този миг и всички други мигове досега. Това, което сега изберете да мислите, вярвате и говорите, ще създаде следващия миг, следващия ден, следващия месец и следващата година.

Да, вие, скъпи мои! Аз мога да ви дам най-чудесния съвет, извлечен от дългогодишния ми опит, но вие може да предпочетете да продължавате да мислите със старите мисли, може да не пожелаете да се промените и да задържите проблемите при себе си.

Вие сте силата във вашия свят!

Получавате онова, което изберете да мислите!

В този момент започва новият процес. Всеки момент е едно ново начало и настоящият момент е ново начало за вас, точно тук и точно сега! Не е ли прекрасно да знаете това! Този момент е моментът на силата! От него започва промяната!

Вярно ли е?

Спрете за момент и уловете мисълта си. За какво си мислите в момента? Ако е вярно, че мислите моделират живота, бихте ли искали това, което си мислите в момента, да стане

истина за вас? Ако мисълта е свързана с тревога, гняв, обида, отмъщение или страх, как ли ще се върне тя обратно при вас?

Невинаги е лесно да уловим мислите си, защото те се движат много бързо. Но веднага можем да започнем да наблюдаваме и да слушаме какво говорим. Ако се чуete да произнасяте каквито и да било думи с негативен смисъл, спрете насред изречението. Или го перифразирайте, или въобще не го завършвайте. Може дори да му кажете: „вън!“

Представете си, че сте в някое кафене или може ви в ресторанта на някой скъп хотел, където вместо блюда с ястия има блюда с мисли. Можете да си изберете каквото искате и колкото пожелаете. Тези мисли създават вашите преживявания в бъдещето.

Да изберете мисли, които причиняват проблеми и болка, е неразумно. Все едно да си изберете ястие, за което знаете, че винаги ви разболява. Можем да направим това един-два пъти, но щом разберем кои храни вредят на тялото ни, вече ги избягваме. Същото е и с мислите.

Нека избягваме мисли, които причиняват проблеми и болка.

Един от първите ви учители, д-р Реймънд Чарлз Баркър, често казваше: „когато възникне проблем, трябва не да правим нещо, а да разберем нещо.“

Нашият ум сътворява бъдещето ни. Когато в настоящето ни има нещо, което не харесваме, трябва да използваме ума си, за да променим ситуацията. И можем да започнем да я променяме още в този миг, сега.

Истински желая предметът „как функционира мисълта“ да е първият, който се преподава в училищата. Никога не съм разбираала защо децата трябва да запомнят кога е станала еди-коя си битка. Изглежда ми като огромно разхищение на умствена енергия. Вместо това можем да им преподаваме предмети като: „Как действа умът“, „Как да боравим с финансовите средства“, „Как да инвестираме парите си, за да можем да разчитаме на финансова сигурност“, „Как да бъдем добри родители“, „Как да създаваме добри взаимоотношения“ и „Как да изградим и поддържаме уважението към себе си и чувството си за собствено достойнство“.

Можете ли да си представите какво ви представлявало едно цяло поколение от зрели хора, които са били обучавани на тези неща в училище, заедно с редовните предмети? Помислете си как биха се проявили тези знания. Биха израснали щастливи хора, които се чувстват добре. Хора, които са спокойни за финансите си и които допринасят за развитието на икономиката, като влагат парите си разумно. Те биха имали добри взаимоотношения с всеки, биха се чувствали на мястото си в ролята на родители и биха създали следващо поколение от деца, които ще се чувстват добре. И всеки човек ви станал самостоятелна личност, която проявява своите творчески способности.

Няма време за губене. Нека продължим работата си.

В безкрайността на живота, която ме обгръща,

Всичко е свършено, цялостно и завършено.

Избирам да не вярвам вече в старите ограничения и недостатъци.

Сега избирам да виждам себе си така, както Вселената ме вижда –

свършен, цялостен и завършен.

Истината за моето съществуване е, че съм създаден

свършен, цялостен и завършен.

*Винаги ще бъда свършен, цялостен и завършен.
 Сега избирам да живея живота си с това убеждение.
 Намирам се на подходящо място, в подходящо време
 и върша подходяща дейност.
 Всичко в моя свят е наред.*

Пета глава

Какво да правим сега?

„Виждам шаблоните в себе си и моят избор е да се променя.“

Решете да се промените

Да вдигнем ръце, ужасени от това, което бихме нарекли объркан живот, и просто да се предадем е начинът, по който много хора реагират в такъв случай. Други просто се ядосват на себе си или на живота и също се предават.

Като казвам „предават се“, имам предвид, че те решават: „Всичко е безнадеждно и е невъзможно да се промени, защо да опитвам.“ и по-нататък: „Оставам си просто такъв, какъвто съм. Поне знам как да се справям с болката. Не ми харесва, но ми е позната и се надявам, че няма да се влоши.“

Постоянно да се ядосваш според мен е все едно да седиш в ъгъла с шапка, нахлупена над очите. Това звучи ли ви познато? Нещо се случва и вие се ядосвате. Нещо друго става и вие пак се ядосвате. Още нещо става и вие пак се ядосвате. Пак става нещо и още веднъж се ядосвате. Но никога не отивате по-далеч от гнева.

Каква е ползата от това? Неразумно е да си губите бремето просто за да се ядосвате. Това също е отказ да се погледне на живота по един нов и различен начин.

Много по-полезно ви било, ако се запитате по какъв начин си създавате толкова много ситуации, на които да се ядосвате.

Кое от вашите убеждения е причина за тези разочарования? Какво от това, което излъчвате, предизвика у другите необходимостта да ви дразнят? Защо смятате, че за да получите своето, е нужно да се ядосвате?

Това, което давате, се връща обратно при вас. Колкото повече гняв излъчвате, толкова повече ситуации, които да ви разгневят, създавате. Все едно, че седите в ъгъла с шапка нахлупена над очите - не постигате нищо по този начин.

Ядосват ли ви тези редове? Добре! Може ви улучват целта. Това е нещо, което може ви ще пожелаете да промените.

Вземете решение да бъдете „Настроен за промяна!“

Ако наистина искате да разберете какъв инат сте, просто приемете идеята, че сте настроен за промяна. Всички искаме животът ни да се преобрази, ситуацияите в него да станат по-хубави и по-лесни, но не желаем да променим себе си. Искане на себе си да се променят. За да стане това обаче, ние трябва да се променим вътрешно. Трябва да променим начина си на мислене, начина, по който говорим и изявяваме себе си. Само тогава ще настъпи и външният обрат.

Това е следващата стъпка. Вече сме сравнително наясно с това какви са проблемите и откъде са дошли. Сега е времето да се настроим за промяна.

Винаги съм имала в себе си лека склонност към инат. Дори и сега, когато понякога решавам да направя някоя промяна в живота си, не е изключено това упорство да излезе на повърхността и силно да се противопостави на

Промяната в моя начин на мислене. Временно може да се затворя в себе си, твърдо уверена в своите принципи, и да се ядосвам.

Да, това все още се случва с мен, дори и след толкова години работа. Това е един от моите уроци. Сега обаче, когато това стане, знам, че съм стигнал до важен момент за промяна. Всеки път, когато реша да преобразя нещо в живота си, да се освободя от още нещо, навлизам все по-дълбоко в себе си.

Всички стари пластове трябва да се отстранят, за да бъдат заменени с ново мислене. Част от това става лесно, но има и моменти, в които сякаш се опитваш да повдигнеш тежък камък с перце.

Колкото по-упорито се придържам към някое старо убеждение, след като вече съм си казала, че искам да се променя, толкова по-добре разбирам, че е важно да се освободя от него. Само когато аз самата усвоя нещо, тогава съм способна да уча и другите.

Считам, че много наистина добри учители не са израснали в домове, в които животът е бил лесен. Те идват от места, изпълнени с болка и страдание, и са си проправили път, отстранявайки тежки натрупвания, за да достигнат до положение, от което сега могат да помагат на другите да се освободят. Повечето добри учители продължават непрестанно да работят, за да премахнат все по-дълбоки пластове, които ги ограничават. И това продължава цял живот.

Най-важната разлика между начина, по който в началото се освобождавах от старите убеждения, и начина, по който постъпвам сега, е, че вече не се налага да се ядосвам на себе си, за да постигна успех. Вече не желая да вярвам, че съм лош човек само защото съм намерила още нещо в себе си, което трябва да променя.

Почистване на къщата

Работата с ума, която сега върша, е подобна на почистване на къща. Преминавам през стаите на своя ум и изследвам мислите и убежденията в тях. Някои от тях обичам и затова ги почиствам и изглаждам, така че да ми бъдат дори по-полезни. Забелязвам, че други се нуждаят от подмяна или от поправка, и постъпвам с тях според случая. Някои са като вчерашните вестници и старите списания или като дрехи, които вече не са годни за употреба. Или ги подарявам, или ги пращам в кошчето и по този начин се освобождавам от тях завинаги.

Не се налага да се ядосвам или да смятам, че съм лоша, за да направя това.

Упражнение: Аз желая да се променя

Нека използваме твърдението:

„Аз желая да се променя.“

Повтаряйте това често. „Аз желая да се променя. Аз желая да се променя.“ може да докоснете гърлото си, докато казвате това. Гърлото е енергийният център на тялото, в който се извършват промените. Докосвайки го, вие потвърждавате, че сте в процес на трансформация.

Бъдете склонни да разрешите на промените да се извършат, когато те се появят в живота ви. Осъзнайте, че точно в областта, където не желаете да се промените, най-много имате нужда от промяна.

„Аз желая да се променя.“

Разумът на Вселената винаги откликва на вашите мисли и думи. Когато повтаряте това твърдение, нещата постепенно ще започнат да се преобразяват.

Има много пътища за промяна

Моите идеи не са единственият начин за промяна. Има много други ефикасни методи. На края на книгата съм включила списък с много от системите, чрез които можете да навлезете в процеса на своето развитие.

Сигурно знаете някои от тях. Има духовен подход, ментален подход и физически подход. Холистичното лечение включва и тялото, и ума, и духа. Можете да започнете в която и да е от тези области, стига след време да включите и другите. Някои започват с менталния подход и посещават семинари или терапевтични кабинети. Други започват в духовната област, с медитация или молитва.

Когато започвате да почиствате къщата си, няма значение всъщност от коя стая ще започнете. Просто се захванете с това, което най-много ви привлича. Другото ще стане почти от само себе си. Хората, консумиращи некачествена храна, които започват от духовното ниво, често откриват, че ги привлича науката за храненето. Те срещат приятел, намират книга или посещават лекции и постепенно стигат до разбирането, че от това, с което се хранят, зависи до голяма степен как се чувстват и как изглеждат. Едно ниво винаги ще доведе до друго, стига да е налице желанието за развитие и промяна.

Аз давам много малко съвети, свързани с храненето, тъй като открих, че всяка от системите се отнася за определени хора. Имам една локална мрежа от опитни лекари в холистичната област и когато видя, че някой има нужда от увеличаване на знанията в областта на храненето, изпращам го при тях. Това е област, в която трябва сами да намерите пътя или да отидете при специалист. Който може да ви изследва.

Много от книгите за храненето са написани от хора, които са страдали от тежки болести и които са достигнали до някаква система, спомогнала за собственото им излекуване. Тогава те написват книга, с която разкриват използвания от тях метод. Не всички хора обаче са еднакви.

Макробиотичната диета и суровоядството, например, са два съвсем различни подхода. Суровоядците никога не готвят нищо, рядко консумират хляб и зърнени храни и много внимават да не смесват плодове и зеленчуци на едно хранене. И никога не използват сол. Хората, придържащи се към макробиотична диета, готвят почти всичката си храна, използват друга система за комбиниране на храните и консумират много сол. Но нито едната, нито другата е подходяща за организма на всеки човек.

Личният ми подход към храненето е прост. Ако расте - яж го. Ако не расте - не го яж.

Осъзнавайте как се храните. Все едно да насочите вниманието към мислите си. Можем да се научим да обръщаме внимание и на организма си, и на сигналите, които получаваме от него, когато се храним по различни начини.

Почишването на къщата на ума, след като цял живот сте робували на отрицателни мисли, е донякъде като ориентиране към програма за правилно хранене, след като цял живот сте консумирали некачествени храни. И двете могат да причинят лечебни кризи. Когато започнете здравословна промяна в начина на хранене, тялото ви започва да изхвърля натрупалите се в него токсини и през това време, в продължение на един-два дни, ще се почувствате зле. Същото е и когато вземете решение да промените мисловните си модели и шаблони - известно време всичко около вас може да ви се струва по-лошо.

Спомнете си какво прави домакинята след вечерята в деня на благодарността (тогава, според традицията, се яде печена пуйка - бел. прев.). Храната е изядена и е време да се почисти тавата, в която е била приготвена пуйката. Тя е доста загоряла и вие я накисвате в гореща вода

И сапун и я оставяте така известно време. След това започвате да я изстъргвате. Сега вече наистина положението изглежда трагично - видът ѝ е още по-лош. Но ако търпеливо продължите да стържете, скоро тя отново ще придобие първоначалния си вид.

Същото е и когато започва чистенето на остарелите, закоравели умствени модели. Когато ги потопим в нови идеи, много неприятни и нежелани неща излизат наяве. Просто продължавайте да градите новите твърдения и скоро старото ограничение ще отпадне напълно.

Упражнение: Желание за промяна

Значи решихме, че желаем да се променим и ще използваме кой да е метод, който ще ни доведе до резултат. Ще ви опиша един от методите, който използвам за себе си и за други хора.

Първо, погледнете се в огледалото и си кажете:

„Аз желая да се променя.“

Обърнете внимание как се чувствате. Ако се колебаете или съпротивлявате или просто не желаете да се промените, попитайте се защо. Към какво старо убеждение се придържате? Не се хокайте, а просто отбележете какво е то. Обзалагам се, че това убеждение ви причинява много неприятности. Интересно, откъде ли произлиза то? Знаете ли?

Без значение дали знаете какъв е произходът му или не, нека направим нещо, за да го премахнем още сега, в момента. Отново отидете пред огледалото и погледнете дълбоко в собствените си очи, докоснете гърлото си и кажете силно на глас десет пъти: „Желая да се освободя от всякаква съпротива“

Работата с огледалото е много силна. Повечето от отрицателните идеи сме усвоили от другите като деца.

Те са ни ги внушили, гледайки ни право в очите, а понякога и са се заканвали с пръст. И днес, когато се погледнат в огледало, повечето от нас си казват нещо неприятно. Или критикуваме външния си вид, или се мърим за нещо. Според мен, да се погледнеш право в очите и да кажеш нещо положително за себе си, е най-бързият начин да постигнеш резултат чрез утвърждаване.

*В безкрайността на живота, която ме обгръща,
всичко е свършено, цялостно и завършено.
Сега избирам да погледна спокойно и обективно
старите нагласи в себе си и желая да направя промени в тях.
Аз мога да усвоявам. Способен съм да се уча.
Желая да се променя. Избирам да се забавлявам,
докато правя това.
Когато открива още нещо, от което да се освободя,
избирам да реагирам, сякаш съм намерил съкровище.
Виждам и усещам как се променям всеки момент.
Мислите вече нямат власт над мен.*

*Аз съм господар в моя свят.
Избирам да бъда свободен.
Всичко в моя свят е наред.*

Шеста глава

Съпротива срещу промяната

„Живея с ритъма и в потока на непрестанно променящия се живот.“

Осъзнаването е първата крачка при лечението или промяната

Когато някоя нагласа е утвърдена дълбоко в нас, необходимо е първо да я осъзнаем, за да можем да въздействаме върху състоянието, което тя причинява. Можем да започнем да забелязваме състоянието, да се оплакваме от него, или пък то да ни прави впечатление у другите. По някакъв начин вниманието ни се насочва към него и така установяваме връзка с него. Често привличаме към себе си някой учител или приятел, посещаваме лекция, семинар или намираме книга, която ни показва нови начини и подходи за решаване на проблема.

Моето пробуждане започва съвсем случайно, когато един приятел ми спомена за една среща. Той не отиде, но нещо вътре в мен откликна и аз отидох. Тази малка среща бе първата крачка по пътя на моето развитие. Едва по-късно успях да разбера нейната значимост.

Често реакцията ни на този първи етап е да считаме, че подходът е наивен или неразумен. Може ви ни се струва прекалено лесен или неприемлив за нашето мислене. Не желаем да го следваме. Съпротивата ни е много силна. Дори самата мисъл може да ни разгневява.

Такава реакция е много добра, ако успеем да разберем, че това е първата стъпка в процеса на лечението.

Казвам на хората, че всяка реакция, която те може да почувстват, идва да им покаже, че процесът на лечение е вече налице, макар и пълното излекуване още да не е постигнато. Истината е, че процесът започва в момента, в който ние започнем да си мислим за промяната.

Нетърпението е друга форма на противопоставяне. То е съпротива спрямо ученето и промяната. Когато изискваме тя да стане сега, да бъде завършена веднага, не си даваме време да усвоим урока, свързан с проблема, който сме създали.

Ако искате да се преместите в друга стая, трябва да станете и крачка по крачка да се придвижите в желаната посока. Ако просто си седите на стола и искате да сте в другото помещение, няма да успеете. И тук е същото. Всички желаем проблемът да се реши, но не искаме да извършим дребните неща, които ще ни доведат до успеха.

Сега е моментът да осъзнаем своята отговорност за създаване на тази ситуация или това състояние. Не става дума да чувствате вина или да се самообвинявате заради това, че се намирате там, където сте. Казвам, че трябва да осъзнаете „Силата у вас“, която преобразява всяка ваша мисъл в преживяване. В миналото, без да знаем, сме използвали

тази сила и сме създали неща, които не сме желали. Не сме съзнавали какво вършим. Сега вече, знаейки своята отговорност, усещаме тази сила и се научаваме да я използваме съзнателно, по положителен начин, в наша полза.

Често, когато предлагам решение на някой клиент - да постъпи по нов начин или да прости на друг човек, - виждам как той стяга челюстта си и кръстосва ръце пред гърдите си. Понякога дори свива ръцете си в юмруци.

Съпротивата излиза наяве и зная, че сме попаднали точно там, където трябва.

Всеки има уроци, които трябва да научи. Нещата, които ни се струват трудни, са просто уроците, които сами сме си избрали. А тези, които са лесни за нас, не са уроци, а неща, които вече знаем.

Можем да усвоим уроците, като ги осъзнаваме

Когато си дадете сметка с какво се справяте най-трудно и доколко му се противопоставяте, бие всъщност ще вникнете в най-големия си урок за момента. Ако отстъпите, ако се откажете да се съпротивявате и сте готови да усвоите необходимия урока, следващата крачка става още по-лесна. Не оставяйте съпротивата у вас да ви спре да осъществите промените. Можем да работим на две нива:

- 1) да наблюдаваме противопоставянето и
- 2) въпреки всичко да извършим промените в ума си. Изследвайте себе си, наблюдавайте начина, по който се съпротивявате, и въпреки това продължете нататък.

Несловесни признаци

Действията ни често показват нашата съпротива. Например:

Смяна на темата.

Излизане от стаята.

Отиване до тоалетната.

Закъснение.

Разболяване.

Отлагане чрез: занимания с други неща. Даваме вид, че сме заети.

Пропиляване на времето. Гледане настрани или през прозореца. Прелистване на списание. Отказ да обърнем внимание. Ядене, пиене или пушене. Създаване или прекъсване на взаимоотношения. Причиняване на повреди: автомобил, домакински уреди, водопровод и т.н.

Предположения

Често правим предположения, свързани с други хора, които оправдават съпротивата ни. Казваме неща от рода на:

Няма да има никаква полза от това.

Съпругът / съпругата ми няма да разбере.

Ще се наложи да променя личността си изцяло.

Само лудите ходят при терапевти.

Те не биха могли да ми помогнат да реша проблема си.

Няма да могат да понесат гнева ми.

Моят случай е по-особен.

Не желая да ги безпокоя.
 Положението ще се оправи от само себе си.
 Никой друг не прави това.

Убеждения

Израстваме с убеждения, които след това се противопоставят на промяната. Някои от идеите, които ни ограничават, са:

Не се прави така.
 Това не е правилно.
 Не е редно да правя това.
 Това не съответства на духовното ми равнище.
 Духовно извисените хора не се ядосват.
 Мъжете / жените не правят това.
 Моето семейство никога не постъпва
 Любовта не е за мен.
 Това просто е глупаво.
 Много далече е, за да карам чак дотам.
 Много работа е.
 Много е скъпо.
 Ще ми отнеме много време.
 Не вярвам в това.
 Не съм такъв човек.

Другите

Предаваме отговорността за себе си в ръцете на други и използваме това като оправдание за съпротивата ни към промяната. В такива случаи имаме идеи от рода на:

Бог не одобрява това.
 Чакам звездите да разрешат.
 Обстоятелствата не са подходящи.
 Няма да ме оставят да се променя.
 Не съм попаднал на подходящ учител / книга / семинар / инструменти.
 Личният ми лекар не позволява.
 Не ми остава време от работа.
 Не искам да ме омагьосват.
 За всичко са виновни другите.
 Първо те трябва да се променят.
 Щом получа. , ще го направя.
 Вие / те не разбират / е.
 Не искам да ги нараня.
 Това противоречи на моето възпитание, религия, философия.

Представи за себе си

Имаме идеи за себе си, които ни служат като ограничения или като помагала в съпротивата ни към помените. Те са:

Прекалено възрастен.

Прекалено млад.

Прекалено дебел.

Прекалено хилав.

Прекалено нисък.

Прекалено висок.

Прекалено мързелив.

Прекалено силен.

Прекалено слаб.

Прекалено глупав.

Прекалено умен.

Прекалено беден.

Прекалено некадърен.

Прекалено лекомислен.

Прекалено сериозен.

Прекалено объркан.

Може ви всичко е малко прекалено.

Тактика на отлагане

Нашата съпротива често се проявява под формата на тактика на отлагане. Използваме оправдания от рода на:

Ще го направя по-нататък.

Сега не мога да мисля.

Сега нямам време.

Ще отнеме много от работното ми време.

Да, това е много, много хубава идея. Ще я осъществя

Някога.

Прекалено много други неща имам да върша.

Утре ще си помисля.

Щом свърша с...

Като се върна от това пътуване.

Времето не е подходящо.

Прекалено късно или прекалено рано е.

Отхвърляне

Тази форма на съпротива се изразява с отхвърляне на нуждата от каквато и да е промяна. Примерно:

Нищо ми няма.

С нищо не мога да се помогна в този случай.

Чувствах се добре предишния път.

Каква полза от промяната?

Ако не му обръщам внимание, може ви проблемът ще изчезне.

Страх

Без съмнение най-значителен дял от съпротивата се дължи на страха - страха от непознатото. Чуйте:

Още не съм готов.

Може ви няма да успея.

Може да ме отхвърлят.

Какво ли ще си помислят съседите?

Не желая да се бъркам в това.

Опасявам се да кажа на съпруга / съпругата си.

Не знам достатъчно.

Може да си навредя.

Може ви ще трябва да се променя.

Може да ми струва пари.

По-скоро бих умрял или бих се развел.

Не искам никой да знае, че имам проблем.

Страх ме е да проявя чувствата си.

Не ми се говори за това.

Нямам достатъчно енергия.

Кой знае къде ще се озова?

Може да изгубя свободата си.

Много е трудно.

Нямам достатъчно пари сега.

Може да ме заболи пръстът.

Не искам да съм съвършен.

Може да загубя приятелите си.

Нямам доверие на никого.

Това може да навреди на имиджа ми.

Не съм достатъчно способен.

Списъкът може да продължава още много. Разпознавате ли в тези примери някой от начините, по които *вие* се противопоставяте? Потърсете проявите на съпротива в тях.

Една жена дойде при мен с много болки. Беше си чупила гръбнака, врата и доляното при три различни пътни злополуки. И пак не спираше да говори, че закъснява за уговорената среща, загубила се и накрая попаднала в задръстване на уличното движение.

За нея бе лесно да ми разкаже всичките си проблеми, но щом ѝ казах: „нека сега аз да кажа нещо“, настъпи суматоха. Контактните ѝ лещи започнаха да я притесняват. Поиска да седне на друг стол. Трябваше да отиде до тоалетната. След това се наложи да махне лещите. До края на сеанса не можах да задържа вниманието ѝ.

Всичките тези неща бяха форми на нейната съпротива. Тя не бе готова да се отпусне и да бъде излекувана. Разбрах, че сестра ѝ си е чупила два пъти гръбнака, а също и майка ѝ.

Един друг мой клиент бе артист, мим, участваше в улични представления и бе доста добър. Той се перчеше с уменията си да надхитрява другите, особено различни институции. Знаеше как да измъкне почти всичко от тях, но той самият оставаше с празни ръце. Винаги беше без пари, всеки месец закъсняваше с плащането на наема си, често му спираха телефона. Дрехите му бяха раздърпани, работата непостоянна, цялото тяло го болеше, а в любовта въобще не му вървеше.

Според неговата теория, той не можеше да се откаже от измамите, докато нещо добро не влезе в живота му но, разбира се, от това, което излъчваше, нищо добро не можеше да дойде обратно при него. Трябваше първо да престане с мошеничеството.

Неговата съпротива се изразяваше в това, че не е готов да се откаже от старите си навици.

Оставете приятелите си на мира

Много често вместо да работим, за да променим себе си, решаваме, че някой от приятелите ни има нужда от промяна. И това е форма на съпротива.

В началото, когато започнах тази работа, една клиентка ме пращаше при всичките си приятелки в болницата. Вместо да им изпраща цветя, тя искаше аз да отида и да реша проблемите им. Пристигах с касетофона си в ръка и обикновено намирах в леглото човек, който нямаше никаква представа защо съм отишла при него и с какво се занимавам. Това бе, преди да се науча да работя само с онези, които сами пожелаят това.

Понякога идват клиенти, защото някой техен приятел им е „подарил“ час при мен. Обикновено нещата не се получават и те рядко се връщат за по-нататъшна работа.

Когато ние самите опитаме нещо и то даде добър резултат, искаме да го споделим с другите. Но те може да не са готови да направят промяна в този момент и на това място. Достатъчно трудно е да направим промени, дори когато ги искаме. Но да накараме някой друг да се промени, ако той или тя не желае това, е невъзможно и

Може да развали доброто приятелство. Насърчавам клиентите си, защото те идват при мен. Приятелите си оставям на мира.

Работа с огледало

Огледалата отразяват обратно в нас чувствата, които изпитваме към самите себе си. Те ясно ни показват това, което трябва да променим, ако искаме да живеем с чувство на радост и удовлетворение. Казвам на хората да поглеждат в очите си и да казват нещо положително за себе си всеки път, когато минават пред огледало. Най-въздействащият метод на работа с положителни твърдения е да застанем пред огледало и да ги произнасяме на глас. Веднага усещаме съпротивата и бързо можем да я преодолеем. Хубаво е да имате огледало до вас, докато четете тази книга. Използвайте го често и при положителните твърдения, и за да проверите къде е съпротивата ви и къде сте по-открит и нещата стават лесно.

Сега погледнете в огледало и си кажете: „желая да се променя“.

Забележете какви са чувствата ви. Ако се двоумите, съпротивявате или просто не желаете да се променят, запитайте се защо. Към кое старо убеждение се придържате? Сега не е моментът да се мърмите. Просто отбележете какво става с вас и какво убеждение излиза на повърхността. То ви е причинявало много неприятности. Можете ли да откриете произхода му?

Когато работим с положителните твърдения и не можем добре да ги усетим или ни изглежда, че те не дават резултат, лесно е да си кажем: „о, те не са ефикасни" въпросът не е в това, че те не са ефикасни, а е необходимо да направим нещо друго, преди да пристъпим към тях.

Повтарящите се модели ни показват нашите нужди

Всеки навик, който имаме, всяко преживяване, през което преминаваме, всеки модел, който следваме, е свързан с ЕДНА НУЖДА ВЪТРЕ В НАС. Тази нужда съответства на някое убеждение, което пазим в себе си. Ако я нямаше, не бихме имали определен навик, не бихме преминали дадено преживяване и не бихме били точно такива. Има нещо вътре в нас, което се нуждае от тлъстините, лошите взаимоотношения, неуспехите, цигарите, гнева, бедността, неправдите или каквото и да е, което е проблем за нас.

Колко пъти сме си казвали: „Никога вече няма да правя така". След това, преди да е изминал денят, отново си хапваме торта, пушим цигара, говорим отвратителни неща на онези, които обичаме, и т.н. И накрая усложняваме проблема, като си повтаряме ядосано: „Нямам никаква воля, никаква дисциплина. Просто съм слаб." и това само увеличава товара от вина, който носим в себе си.

Това въобще не е свързано с воля или дисциплина

Това, от което се опитваме да се освободим, е само симптом, външен резултат. Безполезно е да се опитваме да премахнем следствието, без да помислим как да премахнем причината. Щом отслабим волевите усилия и дисциплината, симптомът отново ще се появи.

Желание да се освободим от някаква потребност

Казвам на клиентите си следното: „У вас трябва да има някаква скрита потребност, която е довела до това състояние, иначе не ви го имало. Нека се върнем крачка назад и да поразработим върху желанието да се освободим от някаква потребност когато премахнем тази потребност, вече няма да имате желание да пушите, да преяждате или да следвате отрицателни модели"

Едно от първите положителни твърдения, които се използват, е: „Аз желая да се освободя от потребността да се съпротивявам или от главоболието, или запеката, или наднорменото тегло, или липсата на пари, или каквото и да било друго." кажете: „Аз желая да се освободя от потребността..." ако тук, на това място, се съпротивявате, тогава другите положителни твърдения няма да са ефикасни.

Трябва да разплетем паяжините, с които сме се обвързали. Ако някога сте размотавали заплетено кълбо, сигурно знаете, че силното дърпане и теглене само усложняват работата. Необходимо е нежно и търпеливо да разнищате възлите. Бъдеще нежен и търпелив и със себе си, докато разнищвате мисловните си възли. Потърсете помощ, ако е необходимо. Но най-вече, обичайте себе си по време на този процес. Желанието да се освободите от старото е разковничето. То е тайната към успеха.

Когато казвам „потребност от проблема", имам предвид това, че в зависимост от специфичните ни мисловни нагласи ние „имаме нужда" от определени външни прояви или преживявания. Всеки външен ефект е естествена проява на вътрешна мисловна форма. Да се борим единствено с външните прояви и симптоми е загуба на енергия и често усложнява проблема.

Не заслужавам" води до отлагане

Ако едно от вътрешните ме убеждения или мисловни форми е „не заслужавам“, тогава една от външните ми прояви ще бъде бавенето, отлагането. В края на краищата това е начин да не стигнем дотам, където казваме, че искаме да отидем. Повечето хора, които отлагат, изразходват много време и енергия да се укоряват за това. Те наричат себе си мързеливци и често си мислят, че са „лоши хора“

Недоволство от чуждия успех

Имах клиент, който много обичаше да му се обръща внимание и обикновено закъсняваше за лекциите, за да предизвика интерес. Последен от 18-те деца в семейството си, той винаги бил най-накрая в списъка на привилегиите. Като дете гледал как другите имат неща, за които той само можел да мечтае. Дори и сега, когато някой извади късмет, той не се радва с него. Вместо това казва: „Де да имах това и аз“ или „Защо аз никога не получавам такива неща?“

Неговото негодувание спрямо техния успех бе бариера за неговия растеж и промяна.

Чувството за собствено достойнство отваря много врати

При мен дойде една 79-годишна клиентка. Тя преподаваше пеене и няколко от нейните ученички участваха в телевизионни реклами. И тя искаше да прави това, но се страхуваше. Напълно я подкрепих и ѝ обясних: „Няма друг като теб. Просто бъди такава, каквато си.“ Казах ѝ също: „Направи го за удоволствие. Има хора, които търсят точно това, което ти можеш да предложиш. Покажи им, че съществуваш.“

Тя се обади на няколко агенти и отговорници за разпределение на ролите и им каза: „Аз съм един много възрастен човек и желая да участвам в реклами.“ не след дълго това стана и оттогава тя не е спирала да работи. Често я виждам по телевизията и в списания. На всяка възраст можете да започнете нова кариера, особено ако работите заради самото удоволствие.

Самокритиката ни отдалечава от истината

Тя само ще усили отлагането и мързела ни. Трябва да насочим умствената си енергия към освобождаване от старите и създаване на нови мисловни нагласи.

Кажете:

„Желая да се освободя от потребността да чувствам, че не заслужавам. Заслужавам най-доброто в живота и сега с любов си позволявам да го приема.“

„Като повтарям това твърдение многократно в продължение на няколко дни, външните прояви на отлагане автоматично ще започнат да изчезват.“

„Като изграждам в себе си чувства за собствено достойнство, вече няма да има нужда да отсрочвам успеха си.“

Виждате ли как това ви могло да се приложи за някои отрицателни нагласи и външни прояви в живота ви? Нека да спрем да си губим бремето и енергията да се самообвиняваме за нещо, което не можем да избегнем и да не правим, когато имаме определени вътрешни убеждения. Променете тези убеждения.

Без значение как подходиме към нещо или на каква тема говорим, ние боравим само с мисли, а те могат да бъдат променени.

Когато искаме да преобразим нещо, трябва да кажем това:

„Желая да променя нагласата в себе си, която е причина за това състояние.“

Може да си повтаряте това многократно всеки път, когато си помислите за болестта си или за проблема си. Щом го кажете, вие излизате от групата на жертвите. Вече не сте

безпомощни, съзнавате собствената си сила. Вие казвате: „Започвам да разбирам, че сам съм си причинил това. Сега отново си връщам собствената сила. Ще се освободя от тази стара идея и ще я оставя да си отиде.“

Самообвинения

Имам клиентка, която изяжда по половин килограм масло и всичко друго, което намери, когато не може да понесе да бъде насаме с отрицателните си мисли. На другия ден се ядосва на тялото си, че е много дебело. Когато била малко момиченце, след вечеря тя обикаляла масата и изяждала останките в чиниите на другите и цяло парче масло. Всички в семейството се смеели и смятали, че това е очарователно. Това май е било единственото признание, което тя получавала от тях. Когато се мътрите и хокате, когато се самонаказвате, давате ли си сметка защо постъпвате по този начин?

Почти цялата програма, записана в ума ни, и положителна, и отрицателна, е била приета от нас до тригодишна възраст. Оттогава насам нашите преживявания са се основавали на това, което сме възприели и в което сме вярвали за себе си и за живота по онова време. Начинът, по който са се отнасяли към нас, когато сме били съвсем малки, обикновено е начинът, по който сега се отнасяме към себе си. Този, на когото се карате, е тригодишното дете, което живее у самите вас.

Ако сте човек, който се ядосва на себе си, че е плах и страхлив, тогава помислете си за времето, когато сте били на три години. Ако пред вас имате едно такова дете, което се страхува, какво бихте сторили? Ще му се ядосвате ли, или ще протегнете ръце и ще го успокоявате, докато не се почувства в безопасност? Може ви като сте били малки, възрастните около вас не са знаели как да ви утешават. Сега в живота си вие сте възрастният и ако не умеете да успокоявате детето във вас, това е наистина тъжно.

Стореното в миналото е сторено и с него вече е приключено. Но сега сте в настоящето и имате възможност да се отнасяте към себе си така, както ви се иска. Уплашеното дете има нужда от утеха, а не от хокане. Ако се сърдите на себе си, това още повече ще ви притесни, а няма от кого да потърсите помощ. Когато детето във вас се чувства несигурно, може да ви причини много неприятности. Помните ли как сте се чувствали като малък, когато са ви подценявали? По същия начин сега се чувства и детето във вас.

Бъдете добри към себе си. Започнете да се обичате и одобрявате. Малкото дете има нужда от това, за да прояви огромния си потенциал.

В безкрайността на живота, която ме обгърща,

Всичко е свършено, цялостно и завършено.

Виждам нагласата за съпротива в себе си само

като нещо, от което трябва да се освободя.

Тя няма власт над мен.

Аз съм силата в моя свят.

Вървя в крак с промените в живота ми

по най-добрия възможен начин.

Одобрявам себе си и начина, по който се променям.

Правя най-доброто, на което съм способен.

Всеки следващ ден е по-леко.

Радвам се, че съм в ритъма на потока

на моя вечно променящ се живот.

*Днес е един прекрасен ден.
Аз решавам да го направя такъв.
Всичко в моя свят е наред.*

Седма глава

Как да се променим?

„Преминавам мостовете с радост и лекота.“

Обичам съветите „Как да...“ цялата теория на този свят е безполезна, ако не знаем как да я приложим и да постигнем промяната. Винаги съм била много прагматичен и практичен човек, със силно желание да знам как се правят различни неща.

Принципите, с които ще работим този път, са:

Подхранване на желанието за отпускане,

Контролиране на ума,

Как да прощаваме (на себе си и на другите), за да се освободим.

Освобождение от потребността

Когато се опитваме да се освободим от някоя нагласа, по-някога цялата ситуация сякаш се влошава. Това не е лошо. То е знак, че ситуацията е започнала да се променя. Положителните ни твърдения са задействали и трябва да продължаваме.

Примери

Работим върху увеличаване на благополучието, а губим портфейла си.

Работим върху подобряване на взаимоотношенията си, а възниква кавга.

Работим върху здравословното си състояние, а настиваме.

Работим върху изявата на творческия си талант и способности, а ни уволняват.

Понякога проблемът се измества в друга посока и започваме да разбираме и проумяваме повече. Нека да допуснем например, че се опитвате да се откажете от пушенето и си казвате: „Желая да се освободя от потребността да пуша.“ продължавате така, но забелязвате, че взаимоотношенията ви с някои хора се влошават.

Не се отчайвайте, това е признак, че процесът е задействал.

Можете да си зададете редица въпроси от рода на: „А желая ли да се откажа от неудобните взаимоотношения? Не бяха ли цигарите димна завеса, за да не виждам колко неподходящи са тези отношения? Защо ги създавам?“

Забелязвате, че цигарите са само симптом, а не причина. По този начин развивате прозрението и разбирането, необходими, за да се освободите.

Започвате да си казвате: „Желая да се освободя от „потребността“ от неудобни взаимоотношения.“

След това забелязвате, че причината да се чувствате неспокойни е това, че другите изглежда непрекъснато ви упрекват.

Осъзнавайки, че ние самите създаваме всички свои преживявания, вие вече започвате да повтаряте: „Желая да се освободя от потребността да бъда упрекуван.“

След това се замисляте за упреците и осъзнавате, че като дете са ви упреквали много. Малкото дете във вас се чувства „като у дома си“ само когато го упрекват за нещо. И се криете от това, като си създавате „димна завеса“.

Може ви ще откриете, че следващата стъпка е твърдението: „Склонен съм да простя...“

Като продължавате с положителните твърдения, може да откриете, че цигарите вече не ви привличат и хората около вас вече не ви упрекват. Тогава ще знаете, че сте се освободили от потребността си.

За това обикновено е необходимо известно време. Ако сте деликатно настоятелни и сте склонни да отделяте по няколко спокойни мига всеки ден, за да поразмислите относно процесите на промяната, ще получите желаните отговори. Разумът у вас самите е същият разум, който е сътворил тази планета. Доверете се на вашето вътрешно чувство да ви разкрие това, което е необходимо да знаете.

Упражнение: освобождаване от потребността

Ако това беше семинар, щях да ви насоча да правите това упражнение с партньор. Същото можете да постигнете и като използвате огледало, и то голямо, ако е възможно.

Помислете си за момент за нещо в живота си, което искате да промените. Отидете пред огледалото, погледнете се в очите и си кажете на глас: „Сега съзнавам, че аз съм създам тази ситуация и желая да се освободя от нагласата в моето съзнание, която е причина за възникването на това положение.“

Кажете го няколко пъти, с чувство.

Ако бяхте с партньор, щях да го помоля да ви каже дали смята, че го казвате искрено. Бих искала да можете да го убедите.

Попитайте се дали сте откровен. Като се гледате в огледалото, убедете себе си, че този път наистина сте готов да се освободите от робството на миналото.

На това място много хора се плашат, защото не знаят как да направят това. Страх ги е да се обвържат, докато не узнаят всички отговори. Това е само допълнителна съпротива. Просто я преодолейте. Едно от най-прекрасните неща е, че не е необходимо за знаем как. Единственото, от което се нуждаем, е да имаме желание. Всемирният разум или вашето подсъзнание ще ви посочат начина. Откликва се на всяка мисъл, която премине през ума ви, и на всяка дума, която изречете, и силният момент е настоящият момент. Мислите, които премисляте, и думите, които изговаряте в този момент, създават бъдещето ви.

Умът ви е инструмент

Вие сте нещо много повече от своя ум. Може ви си мислите, че той ръководи представлението. Но това се дължи само на факта, че сте възпитали ума си да мисли по този начин. Можете и да го отучите, и да донаучите този ваш инструмент.

Умът е пособие, което можете да използвате по какъвто начин пожелаете. Просто по навик го използвате по определен маниер, а навичките, които и да са те, могат да бъдат променяни, достатъчно е да пожелаем да сторим това или да разберем, че е възможно.

Успокойте бърборенето на ума си за малко и наистина се замислете върху следното:

Умът ви е инструмент. Можете да изберете по какъв начин искате да го използвате.

Мислите, които „избирате“ да мислите, създават преживяванията, през които преминавате. Ако сметнете, че е трудно да промените някой навик или някоя мисъл, тогава изборът на това становище ще го направи истина за вас. Ако предпочетете да мислите: „става все по-лесно да правя промени“, тогава самият избор на тази мисъл ще я превърне в истина за вас.

Контролиране на ума

У бас съществуват една невероятна сила и разум, които непрестанно откликват на мислите и думите би. Като се учите да контролирате ума си чрез съзнателен избор на мисли, бие се настройвате към тази сила.

Не си мислете, че умът е този, който контролира. Вие контролирате ума си. Вие използвате своя ум. Вие можете да спрете да мислите по стария начин.

Когато старите мисли се опитат да се върнат и ви кажат: „Промяната е толкова трудна“, поемете контрол над ума си. Кажете му: „Сега предпочитам да вярвам, че става все по-лесно да осъществявам промените.“ може да се наложи да проведете този разговор със своя ум няколко пъти, докато той проумее, че вие сте този, който контролира нещата, и каквото кажете вие, това става.

Единственото нещо, което можете да контролирате, е настоящата ви мисъл

Старите ви мисли са си отишли вече; единственото, което можете да направите във връзка с тях, е да изживеете преживяванията, които те са причинили. Бъдещите ви мисли не са оформени все още и вие не знаете какви ще бъдат те. Настоящата ви мисъл, тази, която си мислите сега в момента, е напълно във вашия контрол.

Пример

Ако имате малко дете и досега сте му позволявали вечер па си ляга, когато пожелае, но изведнъж решите, че то трябва да си ляга всяка вечер в 8 часа, как мислите ще реагира първия път?

Ще се опълчи срещу новото правило, може да започне да рита и да пищи и ще направи всичко възможно, за да не си ляга. Ако отстъпите този път, детето побеждава и ще се опитва винаги да ви ръководи.

Ако обаче спокойно се придържате към своето решение и категорично подчертавате, че това е новото време за лягане, съпротивата му ще отслабва. След две-три вечери новият режим ще се утвърди.

Същото е и с ума. Разбира се, в началото той ще се бунтува. Няма да желае отново да се обучава. Но вие държите юздите и ако останете съсредоточени и непоколебими, след кратко време новият начин на мислене ще бъде възприет. И ще се почувствате толкова добре, щом само осъзнаете, че не сте безпомощна жертва на собствените си мисли, а по-скоро господар на своя ум.

Упражнение: освобождаване от напрежението

Докато четете това, поемете дълбоко въздух и докато издишате, позволете на всички напрежения да напуснат тялото ви. Нека скалпът, челото и лицето ви се отпуснат. Не е необходимо главата ви да е напрегната, за да четете. Нека езикът, гърлото и раменете се отпуснат. Можете без напрежение да държите книгата в ръце. Направете това сега нека гърбът, коремът и тазовата област се отпуснат. Нека дишането ви е спокойно, докато отпускате краката си.

Настъпи ли голяма промяна в тялото ви, откакто започнахте да четете предишния абзац? Забележете колко дълго можете да я задържите. Ако сте в състояние да направите това с тялото, и с ума можете да постигнете същото.

В това отпуснато и удобно състояние си кажете: „Желая да се отпусна. Освобождавам се. Отпускам се. Освобождавам цялото напрежение. Освобождавам всички страхове. Освобождавам целия гняв. Освобождавам се изцяло от чувството за вина. Освобождавам цялата тъга. Освобождавам се от всички стари ограничения. Отпускам се и съм спокоен. Спокоен съм. Аз съм в хармония с жизнените процеси. Аз съм в безопасност.“

Направете това упражнение два-три пъти. Почувствайте покоя на отпускането. Повтаряйте го, когато чувствате, че се задават неприятни мисли. Необходими са няколко повторения, за да стане то част от вас. Когато сте спокойни, ефикасността на положителните твърдения се увеличава. Вие сте открит и възприемчив за тях. Не е необходимо да се напрягате, напъвате или насилвате. Просто се отпуснете и си мислете подходящи неща. Наистина е толкова лесно, уверявам ви.

Физическо освобождаване

Понякога имаме нужда да преминем през физическо отпускане. Преживяванията и емоциите могат да се запечатат в тялото. Крещенето в болата при затворени прозорци може да подейства много освобождаващо, ако дълго сме потискали словесното си изразяване. Ударите по леглото и ритането на възглавници са безвредни начини да освободим натрупания гняв, също както тенисът и бягането.

Преди известно време, в продължение на два-три дни, имах болка в рамото. Опитвах се да не ѝ обръщам внимание, но тя не изчезна. Най-накрая седнах и се запитах: „Какво става тук? Какво усещам?“ Усещането е като изгаряне. Изгаряне... Изгаряне, това означава гняв. За какво се гневиш?”

Не можах да се сетя от какво съм ядосана и казах: „Е, нека да видим дали ще мога да разбера.“ поставих две големи възглавници на леглото и започнах да ги удрям с много енергия.

След около дванадесет удара разбрах точно на какво съм ядосана. Беше толкова ясно. Започнах да удрям възглавниците още по-силно и да вдигам шум и така освободих емоциите от тялото си. Когато свърших, се чувствах много по-добре и на следващия ден няхах вече проблеми с рамото си.

Не позволявайте на миналото да ви дърпа назад

Много хора идват при мен и ми казват, *че не могат да се наслаждават на днешния ден, защото са преживели нещо в миналото.* Понеже не са направили нещо в миналото, или пък не са го извършили по определен начин, те не могат да живеят пълноценно днес. Понеже не притежават нещо, което са притежавали в миналото, не могат да се радват на днешния ден. Понеже са били наскърбени в миналото, не могат да приемат любовта днес. Понеже нещо неприятно се е случило, след като някога са постъпили по определен начин, те са уверени, че то ще се случи отново днес. Понеже са извършили нещо, за което съжаляват, са убедени, че ще бъдат лоши завинаги. Понеже някога някой им е направил нещо, сега вината, че животът им не е такъв, какъвто им се иска, е изцяло негова. Понеже са били ядосани от определена ситуация в миналото, те и сега се придържат към тези принципи. Поради някакво много отдавнашно преживяване, при което с тях са се отнесли несправедливо, те никога няма да простят и да забравят.

Понеже не бях поканена на абитуриентския бал, не мога да се радвам на живота днес.

Понеже се провалих при първото ми прослушване, завинаги ще се ужасявам от прослушвания.

Понеже вече не съм женен, не мога да живея пълноценно.

Понеже първата ми любовна връзка приключи, вече не мога да бъда открит за любовта.

Понеже веднъж бях обиден от една забележка, никога повече няма да имам доверие на никого.

Понеже веднъж откраднах нещо, трябва да се наказвам вечно.

Понеже когато бях малък, бяхме бедни, никога няма да мога да постигна нещо.

Това, което често отказваме да разберем, е, че обвързането с миналото, без значение какво е било то или колко ужасно е било, вреди само на самите нас. Всъщност „другите“ въобще не се интересуват. Обикновено „те“ дори и не знаят за това. Ние вредим единствено на себе си, като отказваме да изживеем пълноценно настоящия момент.

С миналото е свършено, то е приключило и не може да се промени. Този момент можем да изживеем единствено сега. Дори когато недоволстваме от миналото, в този момент ние изживяваме спомена за него и така губим действителното преживяване на настоящето.

Упражнение: освобождаване

Нека изчистим миналото от ума си. Освободете се от емоционалната си обвързаност с него. Позволете на спомените да бъдат просто спомени.

Ако си припомняте как сте били облечени в трети клас, обикновено тук няма емоционална обвързаност. Това е просто спомен.

Може да е така и с всички минали събития от живота ни. Когато им позволим да си отидат, се освобождаваме и можем да използваме цялата сила на ума си, за да се радваме на сегашния момент и да си създадем великолепно бъдеще.

Направете списък на всички неща, от които желаете

Па се освободите. Доколко сте склонни на това? Забележете реакциите си. Какво трябва да извършите, за да се освободите от тях? Готови ли сте за това? Какво е нивото на съпротивата у вас?

Прошка

Следващата крачка е прошката. Когато прощаваме на себе си и на другите, ние се освобождаваме от миналото. В „курс по чудеса“ многократно се повтаря, че това е решение на почти всички проблеми. Зная, че когато сме се запънали на едно място, това обикновено означава, че трябва за нещо да простим. Когато не вървим свободно в крак с живота в настоящия момент, това обикновено е признак, че сме се задържали в някакъв предишен момент. Може да е поради усещане за съжаление, тъга, обида, страх или вина, отговорност, гняв, възмущение, а понякога дори и желание за отмъщение. Всяко от тези състояния възниква в едно пространство, в което властва неспособността ни да простим, отказът да се освободим и да навлезем в настоящия момент. Любовта винаги предлага възможност за всякакъв вид лечение. А пътят към любовта е прошката. Прошката обезсилва възмущението. Аз използвам няколко подхода за тази цел.

Упражнение: обезсилване на възмущението

Има едно старо упражнение на Емет Фокс за обезвредяване на възмущението, което винаги е ефективно. Той препоръчва да седнете спокойно, да затворите очите си и да позволите на тялото и ума да се отпуснат. След това си представете, че седите в затъмнен театър и пред бас има малка сцена. Върху нея поставете човека, от когото най-много се възмущавате. Може да е в миналото или в настоящето, може да е жив или мъртъв. Когато го видите ясно, представете си, че с него се случват хубави неща. Такива, които са от значение за него. Вижте го усмихнат и щастлив.

Задръжте този образ няколко минути, а след това го оставете да избледнее. Бих искала да прибавя и още нещо. Когато той слезе от сцената, вижте себе си там. Вижте как с бас стават хубави неща. Вижте се усмихнат и щастлив. Осъзнайте богатството на Вселената, което е достъпно за всички.

Горното упражнение разгонва тъмните облаци на възмущението, които витаят в повечето от нас. За някои това ще е много трудно. Всеки път можете да го правите с

различен човек. Правете го по веднъж на ден в продължение на един месец и забележете колко по-леко се чувствате.

Упражнение: отмъщение

Хората на духа знаят значението на прошката. За някои от нас е необходимо да направят и нещо друго, преди да могат да простят напълно. Понякога малкото дете у нас има нужда да отмъсти, преди да се почувства свободно, за да прощава. Това упражнение е много полезно за тази цел.

Затворете си очите и седнете спокойно. Помислете си за човека, на когото ви е най-трудно да простите. Какво всъщност бихте искали да му направите? Какво трябва да избърши той, за да му простите? Представете си, че това става в момента. Забележете всички подробности. Колко време искате той да се мъчи или да изкупва греха си?

Когато се почувствате задоволен, съгъстете времето и нека това приключи завинаги. Обикновено в този момент ви е по-леко и по-лесно можете да се замислите как па простите. Да се занимавате с това всеки ден не ви било хубаво за вас. Но ако го направите веднъж, като заключително упражнение, то може да има освобождаващо въздействие.

Упражнение: прошка

Вече сме готови да простим. Ако можете, правете това упражнение с партньор, а ако сте сам, правете го на глас.

Отново седнете спокойно със затворени очи и кажете: „Човекът, на когото трябва да простя, е.... И аз ти прощавам за...“

Повторете това многократно. На някои хора ще трябва да прощавате за много неща, а на други само едно-две. Ако работите с партньор, нека той каже: „Благодаря, вече си свободен“ а ако сте сам, представете си как човекът, на когото прощавате, ви казва това. Правете това в продължение на пет или десет минути. Потърсете в сърцето си цялата несправедливост, която все още носите в себе си. След това я оставете да отлети.

Когато сте открили всичко възможно за момента, обърнете внимание на себе си. Кажете гласно: „прощавам си за..“ отделете и за това около пет минути. Това са упражнения със силно въздействие и е хубаво да се правят поне веднъж седмично, за да изчистите съществуващите отпадъци. Лесно е да се освободим от някои преживявания, а други се налага да дялкаме, докато изведнъж някой ден те изчезнат.

Упражнение: визуализация

Ето още едно хубаво упражнение. Нека някой ви го прочете, ако е възможно, или го запишете на магнетофонна лента и го слушайте.

Представете си себе си като малко пет-шестгодишно дете. Погледнете дълбоко в очите на това малко дете. Вижте копнежа в тях и осъзнайте, че това дете иска само едно от бас - любов. Затова протегнете ръце и го прегърнете. Задръжте го в обятията си с любов и нежност. Кажете му колко го обичате и колко се интересувате от него. Изразете възхищението си от всичко, свързано с него, и му кажете, че е в реда на нещата човек да бърка, докато се учи. Обещайте му, че винаги ще сте до него, каквото и да се случи. Нека сега това дете стане толкова малко, че да може да се побере в сърцето ви. Поставете го там така, че всеки път, когато погледнете надолу, да можете да видите малкото личице, загледано към нас, и да имате възможност да му давате много любов.

Сега си представете майка си като малко четири-пет годишно момиченце, уплашена и търсеща любов, без да знае къде може да я намери. Протегнете ръце, поемете я в обятията си и й кажете колко я обичате и колко се интересувате от нея. Дайте й да разбере, че може да разчита на бас. Вие ще бъдете до нея при всички обстоятелства. Когато тя се успокои и се почувства в безопасност, позволете й да стане достатъчно малка,

зад а може да се вмести в сърцето ви. Сложете я там, при другото дете. Оставете ги да се дарят един друг с много любов.

А сега си представете своя баща като малко момченце на три-четири години, изплашен, разплакан и търсец любов. Вижте сълзите, стичащи се по малкото личице, докато той се върти объркано. Вече сте опитен в утешаването на малки деца, затова протегнете ръце и прегърнете треперещото му телце. Успокойте го. Пейте му тихичко. Нека усети колко много го обичате. Нека почувства, че винаги ще сте до него.

Когато сълзите спрат и можете да усетите любовта и спокойствието в него, оставете го да се смали така, че да може да се побере в сърцето ви. Поставете и него там, така че тези три малки деца да могат да се обичат, а вие да можете да обичате и трите.

В сърцето ви има толкова много любов, че с нея можете да излекувате цялата планета. Но нека сега я използваме, за да излекуваме вас. Почувствайте топлината, която започва да се излъчва във вашия сърдечен център, мекотата, нежността. Нека това чувство започне да променя начина, по който мислите и говорите за себе си.

*В безкрайността на живота,
която ме обгръща, всичко е свършено, цялостно и завършено.
Промяната е естествена закономерност на моя живот.
Приветствам промяната. Готов съм да се променя.
Избирам да променя мисленето си.
Избирам да променя думите, които използвам.
С лекота и радост преминавам от старото към новото.
И прощавам е по-лесно, отколкото си мислех.
Това ме кара да се чувствам леко и свободно.
С радост се уча да обичам себе си все повече и повече.
Колкото по-пълно се освобождавам от възмущението,
толкова повече любов мога да изразявам.
Промяната на мислите ми ме кара да се чувствам добре.
Уча се как от моя избор зависи да направя от днешния ден едно приятно
преживяване.
Всичко в моя свят е наред.*

Осма глава

Как: да изградим новото

„С лекота осъзнавам отговорите, скрити в мен.“

Не искам да съм дебел.

Не искам да съм разорен.

Не искам да съм стар.

Не искам да живея тук.

Не искам тази любовна връзка.
 Не искам да съм като майка си / баща си.
 Не искам да се затварям в тази служба.
 Не я искам тази коса / този нос / това тяло.
 Не искам да съм самотен.
 Не искам да съм нещастен.
 Не искам да съм болен.

Това, върху което насочвате вниманието си, започва да расте

Горният списъкът показва как сме били обучени да се борим мислено с нежеланите неща, като ги отричаме, смятайки, че като правим това, положителните автоматически ще дойдат. Но нещата не са устроени по този начин. Често ли се оплаквате от онова, което не желаете? Това помогна ли ви да получите исканото? Борбата чрез отрицателни твърдения е абсолютна загуба на време, ако наистина желаете да промените живота си. Колкото повече внимание отделяте на онова, което не желаете, толкова повече допринасяте то да се увеличава. Нещата, които са ви най-неприятни в самите вас и в живота ви, сигурно са все още у вас.

Онова, към което насочите вниманието си, расте и остава трайно в живота би. Отдръпнете се от нежеланото и насочете вниманието си върху онова, което наистина желаете да бъдете или да имате. Нека превърнем горните отрицателни твърдения в положителни.

Аз съм строен.
 Аз преуспявам.
 Аз съм вечно млад.
 Сега се местя на по-хубаво място.
 Имам прекрасна нова любовна връзка.
 Аз съм си аз.
 Обичам косата / носа / тялото си.
 Изпълнен съм с любов и нежност.
 Аз съм радостен, щастлив и свободен.
 Напълно здрав съм.

Положителни твърдения

Научете се да мислите с положителни твърдения. Твърдения са всички становища, които изказвате. Прекалено често си мислим по отрицателен начин. Това само увеличава нежеланото. Изказването „Мразя работата си“ няма да ви донесе нищо. Казвайки: „Сега започвам една чудесна нова работа“, вие ще разкриете каналите в съзнанието ви, способни да създадат такава възможност.

Непрекъснато се изказвайте положително за това, какъв искате да бъде животът ви. Тук обаче трябва да се подчертае нещо много важно: винаги говорете в сегашно време, например „аз съм“ или „аз имам“. Подсъзнанието ви е толкова послушен изпълнител, че ако заявите в бъдеще време „Аз ще бъда“ или „Аз ще имам“, тогава точно там ще си остане желанието ви - малко пред вас в бъдещето!

Как да обичаме себе си

Както казах преди, няма значение какъв е проблемът, главният въпрос, върху който трябва да се работи, е любовта към себе си. Това е „магическата пръчка“, която премахва проблемите. Припомнете си случаите, в които сте се чувствали доволен от себе си и как ви е вървял животът тогава? Помнете ли бремето, когато сте били влюбени, и как през тези периоди изглежда не сте имали проблеми? Е, добре, любовта към себе си ще ви накара да усетите такъв прилив на хубави чувства и късмет, че ще танцувате във въздуха.

Любовта към себе си ще ви накара да се чувствате добре.

Невъзможно е наистина да обичате себе си, ако не се одобрявате и не се приемате. Това означава въобще да не се упрекувате. Вече чувам възражението ви:

„Но аз винаги съм се упреквал.“

„Как е възможно да харесвам това в себе си?“

„Родителите / учителите / любимите ми винаги са ме упрекували.“ „Тогава какво ще ме стимулира?“

„Не е редно да правя тези неща.“

„Как ще се променя, ако не съм критичен спрямо себе си?“

Обучение на ума

Такава самокритика е просто познатата ни вече бързивост на ума. Виждате ли как сте научили ума си да ви мъмри и да се съпротивява на промяната? Не обръщайте внимание на тези мисли и се хванете с важната работа, която ви предстои!

Нека се върнем малко назад към едно предишно упражнение. Отново погледнете в огледалото и кажете: „Обичам и одобрявам себе си точно такъв, какъвто съм.“

Как се чувствате сега? Не е ли малко по-лесно, след като сме работили вече върху прошката? Това е основната тема сега. Одобряването и възприемането на самия себе си са ключовете към положителните промени.

В дните, когато аз самата отричах себе си, от време на време се плясвах по лицето. Не знаех какво значи да одобряваш себе си. Убедеността ми в собствените ми недостатъци и ограничения бе много силна и никой не можеше да ме нагара да мисля по друг начин. Ако някой ми кажеше, че хората ме обичат, първата ми реакция беше: „Защо? Какво намират в мен?“ или класическото: „Ако знаеха каква съм в действителност, не биха ме обичали.“

Не осъзнавах, че всички хубави неща започват, след като приемем онова, което е в нас, и като обикнем това, което всъщност сме. Бе необходимо доста време, за да развия едно спокойно отношение към себе си, изпълнено с любов.

В началото търсех такива черти у себе си, които смятах за „добри качества“. Дори и това бе достатъчно да ми помогне и здравето ми започна да се подобрява. Доброто здраве започва с обич към себе си. Същото се отнася и за преуспяването, любовта и творческата изява. След това се научих да се обичам и одобрявам изцяло, дори и с онези качества, които смятах, че не са „достатъчно добри“. Тогава вече наистина започнах да напредвам.

Упражнение: одобрявам себе си

Давала съм това упражнение на стотици хора и резултатите са изключителни. В продължение на един месец си повтаряйте: „Одобрявам себе си“.

Казвайте си го поне по триста-четиристотин пъти на ден. Не, не е прекалено много. Когато се безпокоите, премисляте проблема си не по-малко пъти. Нека „одобрявам себе си“ стане като мантра, която повтаряте, докато вървите, нещо, което си казвате отново и отново, и пак, почти непрестанно.

Повтарянето на твърдението „одобрявам себе си“ със сигурност може да извлече на повърхността всички заровени мисли, които му се противопоставят.

Когато се появи някоя отрицателна мисъл от рода на: „как можеш да одобряваш себе си, като си дебел?“ или „глупаво е да си мислиш, че може да има някаква полза от това“ или „нищо не струваш“ или нещо друго, което умът ви бръщолеви, точно това е моментът да поемете управлението. Не им обръщайте внимание. Просто вижте истинското значение на тези противопоставящи се мисли - опит да бъдете задържани в миналото. Любезно им кажете: „пускам ви да си вървите. Аз одобрявам себе си.“

Дори обмислянето дали да правите това упражнение може да изкара наяве много неща, като „глупаво е“, „не е истина“, „лъжа е“, „звучи много нафукано“ или „как мога да се одобрявам, като правя това и това...“

Оставете ги да отминат. Това са само противопоставящи се мисли. Те не могат да ви повлияят, освен ако вие не пожелаете да повярвате в тях.

„Одобрявам себе си. Одобрявам себе си. Одобрявам себе си.“ без значение какво става, без значение кой ви казва нещо, без значение кой ви прави нещо, просто продължавайте да си повтаряте това. Фактически, когато бъдете в състояние да си го казвате, докато някой прави нещо, което не одобрявате, ще знаете, че израствате и се променяте.

Мислите не могат да имат никаква власт над нас, освен ако ние не им я дадем. Мислите са само думи, подредени една след друга. Те нямат никакво значение. Ние им го даваме. И ние избираме какво значение да им придадем. Нека предпочетем мисли, които ни подхранват и подкрепят.

Част от одобрението към себе си е освобождаването от мнението на другите. Ако съм с бас и непрестанно ви повтарям: „вие сте лилаво прасе, бие сте лилаво прасе“, бие ще ми се смеете, или ще се ядосате и ще помислите, че съм луда. Надали ще приемете, че това е истина. Но въпреки това много от нещата, свързани с нас самите, в които вярваме, са също толкова невероятни и неверни. Да смятате, че достойнството ви зависи от формата на тялото би, е просто друг вариант на „вие сте лилаво прасе“.

Често това, което смятаме, че не ни е „наред“, е просто израз на индивидуалността ни. Това е нашата уникалност и то ни прави неповторими. Природата никога не се повтаря. От раждането на планетата ни досега не е имало две еднакви снежинки, нито две еднакви дъждовни капки. И всяка маргаритка е различна от другите маргаритки. Отпечатъците на пръстите ни са различни и ние сме различни. Предопределени сме да сме различни. Когато успеем да приемем това, вече няма да се състезаваме и да се сравняваме. Да се опитваме да бъдем като другите означава да накажем душата си. Дошли сме на тази планета, за да проявим това, което сме.

Даже не знаех коя съм, докато не започнах да се уча да обичам себе си такава, каквато съм в този момент.

Използвайте на практика съзнанието си

Мислете такива мисли, които ви карат да се чувствате щастлив. Правете неща, които ви помагат да се чувствате добре. Бъдете с хора, с които ви е приятно. Яжте храни, които карат тялото ви да се чувства добре. Живейте с темпо, което ви е приятно.

Засаждане на семената

Помислете си за момент за домати. Здравото растение може да роди стотици домати. А за да стигнем до това, достатъчно е да започнем от едно мъничко изсъхнало семенце. То въобще не прилича на растението. Безспорно няма и неговия вкус. Ако не знаехте, нямаше да повярвате, че от него ще се родят домати. Нека допуснем обаче, че го

посаждате в плодородна почва, поливате го и му осигурявате достатъчно слънчева светлина.

Когато първият кълн се покаже, няма да го стъпчете и да кажете: „това не е растението домат.“ по-скоро ще го погледнете и ще си кажете: „ето го! Показва се“ и с удоволствие ще го наблюдавате как расте. След време, ако продължавате да го поливате, да го плевите и да му осигурявате слънчева светлина, можете да имате растение с над сто ароматни домата. А всичко започна от едно дребно семе.

Същото е и когато си създавате нови преживявания. Почвата, с която ще работите, е подсъзнателният ви ум. Семето е новото твърдение. Цялото ново преживяване е в това мъничко семе. Поливате го с повтаряне на положителното твърдение. Оставете светлината на положителните мисли да го огрява. Плевите градината си, като изскубвате бурените на възникващите отрицателни мисли. И когато видите първото най-мъничко доказателство, няма да го стъпчете и да кажете: „много е малко“ вместо това ще погледнете този първи кълн и ще кажете зарадван: „Ето го! Показва се! Расте!“ после следите растежа му и то се преобразява, превръща желанието ви в действителност.

Упражнение: създайте нови промени

Сега е моментът да вземете списъка с нещата, които не са наред при вас, и да ги превърнете в положителни твърдения. Или пък можете да направите друг списък с всички промени, които искате да осъществите, с това, което желаете да придобиете или да постигнете. Изберете три неща и ги превърнете в положителни твърдения.

Да допуснем, че отрицателният списък е нещо от рода на:

Животът ми е объркан.

Трябва да намаля теглото си.

Никой не ме обича.

Искам да се преместя.

Мразя работата си.

Трябва да съм по-организиран.

Не работя достатъчно.

Не съм способен.

След това можете да ги преобразувате, за да се превърнат в нещо като:

Желая да се освободя от онази нагласа в мен, която създава тези условия.

Намирам се в процес на положителни промени.

Имам щастливо, стройно тяло.

Изживявам любов, където и да отида.

Обитавам съвършено пространство за живот.

Сега започвам прекрасна нова работа.

Сега съм много добре организиран.

Ценя всичко, което правя.

Обичам и одобрявам себе си.

Вярвам, че процесът на живота ми ще ме отведе до най-висшето добро за мен.

Заслужавам най-доброто и го приемам сега.

От тази група положителни твърдения ще произлязат и всички неща от вашия списък, които искате да промените. Обичта и одобрението към себе си, създаването на безопасно пространство за живот, доверието, чувството, че заслужавате и приемате, ще позволят на тялото ви да нормализира теглото си. Те ще допринесат да организирате ума си, ще създадат наситени с любов връзки в живота ви, ще привлекат нова работа и нов дом. Чуден е начинът, по който израства доматеното растение. Чуден е и начинът, по който можем да проявим желанията си.

Трябва да заслужите това, което е добро за вас

Смятате ли, че заслужавате да притежавате това, което желаете? Ако отговорът е не, самият вие няма да си го позволите. Ще възникнат обстоятелства, които не можете да контролирате, и те ще осуетят желанието ви.

Упражнение: аз заслужавам

Погледнете пак в о гледалото и кажете: „Заслужавам да имам / да бъда... И го приемам сега.“ повторете го два или три пъти.

Как се чувствате? Винаги обръщайте внимание на чувствата си, на онова, което се извършва в тялото ви. Чувствате ли, че е истина, или все още се чувствате недостоен?

Ако все още в тялото ви има отрицателни чувства, тогава се върнете към утвърждаването „освобождавам нагласата в моето съзнание, предизвикваща съпротива спрямо това, което е добро за мен“

„Аз заслужавам.. “

Повтаряйте това, докато получите чувството, че го приемате, дори ако за това са необходими няколко последователни дни.

Холистична философия

При нашия подход към изграждането на новото искаме да използваме холистичен метод, холистичната философия означава грижа и поддържане на цялото ни същество -тялото, ума и духа. Ако пренебрегнем която и да е от тези области, ще бъдем някак незавършени, ще ни липсва цялостност. Няма значение откъде започваме, стига да включим и другите области.

Ако започнем с тялото, ще трябва да работим върху храненето, да опознаем връзката между храните и напитките, които консумираме, и начина, по който те влияят върху самочувствието ни. Искаме да изберем най-доброто за тялото си. Има много полезни неща - билки и витамини, хомеопатия, лечението с цветята на Бах. Можем да изпробваме и промивки на дебелото черво.

Ще искаме да открием и някакви упражнения, които да ни допаднат. Чрез тях засилваме костната си система и поддържаме телата си млади. Освен плуването и другите спортове можете да си помислите и за танци, тай-чи, бойни изкуства и йога. Аз съм влюбена в батута и скачам всекидневно, имам един наклонен плот, който ми помага, когато си почивам.

Може ви ще пожелаем да опитаме с някоя от формите за усъвършенстване на тялото, като ролфинг, хелеруърк или трагер. Масажите, рефлектотерапията на стъпалото, акупунктурата и хиропрактиката са също полезни. Съществуват и методът Александър. Биоенергетиката, фелденкрайс, докосване за здраве и Рейки - все начини за работа върху тялото.

За ума можем да се обърнем към техниките за визуализация, за насочвани представи и към утвържденията (положителните твърдения). Съществуват много психологически техники: гещалт-терапия, хипноза, повторно преживяване на момента на раждането, психо-

драма, регресии към миналия живот, терапия чрез изкуствата, даже и работа със сънищата.

Медитацията във всичките ѝ форми е прекрасен начин па се успокои умът и да се позволи на собственото ви знаене" да излезе на повърхността. Обикновено аз просто сядам със затворени очи и казвам: „какво е необходимо да знам?", и след това чакам безмълвно отговора. Ако той дойде - добре, а ако не дойде - пак добре. Ще пристигне друг ден.

Има групи, които провеждат семинари по най-различни теми. Някои от тях са: прозрение, подготовка на взаимоотношения, изпълнени с любов, системата на Кен Кийс, актуализации, а има и доста други. Много от техните семинари са в края на седмицата. Тогава имате възможността да видите живота от съвсем друга гледна точка, точно както и на моите семинари през уикендите. Никой от тях няма да разреши всичките ви проблеми завинаги. Те могат обаче да ви помогнат да промените живота си тук и сега.

В духовната област има молитва, медитация и свързване с вашия висш извор. Прошката и безусловната любов за мен са форми на духовна практика.

Има и много духовни групи. Освен християнските църкви има и метафизични църкви, като „Религиозна наука и единство". Има също и сдружение за себереализация, трансцендентална медитация, сидха фондация и т.н.

Искам да разберете, че има много, много пътища, които можете да проучите. Ако някой не ви се стори подходящ, опитайте друг. Всички те са доказали, че са полезни. Не мога да кажа кой от тях ви подхожда. Това е нещо, което ще трябва сами да откриете. Никой метод, човек или група не води до всички отговори, валидни за всеки. Аз не знам всички решения за всеки човек. Аз съм просто едно стъпало по пътя към холистичното здраве.

*В безкрайността на живота, която ме обгръща,
всичко е свършено, цялостно и завършено.*

*Моят живот е вечно нов. Всеки миг от него е нов, свеж и жизнен.
Използвам, утвърдителните си мисли, за да създам точно това което желая.
Днес е нов ден. Моето аз е обновено. Мисля различно. Изразявам се различно.
Действам различно. Другите хора се отнасят към мен по различен начин.*

Новият ми свят е отражение на новото ми мислене.

*Радост и наслада е да садя нови семена, защото знам, че от тях
ще възникнат новите ми преживявания.*

Всичко в моя свят е наред.

Девета глава

Всекидневна работа

„Наслаждавам се, когато използвам новите си умствени способности.“

Ако детето се откаже след първото падане, то никога няма да се научи да ходи

Както всяко друго нещо, което е ново за вас и което изучавате, за да усвоите и направите част от живота си това, за което ви говоря, е необходима практика. В началото е нужно много съсредоточаване и някои от нас смятат това за „тежка работа“ аз не обичам да мисля по този начин, а по-скоро приемам нещата като нова възможност за учене.

Този процес е винаги един и същ, няма значение какво учим - шофиране, машинопис, тенис или положително мислене. Когато започваме, се препъваме и залитаем, докато подсъзнателният ни ум се учи от грешките, но при всеки нов опит става все по-лесно и успяваме да постигнем малко повече. Разбира се, няма да бъдете „съвършен“ още от първия ден. Ще направите толкова, колкото можете. Това е добре за начало.

Казвайте си често: „Права най-доброто, на което съм способен.“

Винаги се насърчавайте

Добре помня първата си лекция. Когато слязох от подиума, веднага си казах: „Луиз, страхотна беше. Като за първи път бе направо фантастична. Когато изнесеш пет-шест такива лекции, вече ще си професионалистка.“

След около два часа си казах: „Мисля, че можем да променим някои неща. Например това и ето това тук.“ отказвах да се критикувам по какъвто и да било начин.

Ако бях слязла от сцената и бях започнала да се мъря: „О, беше направо ужасна. Направи тази и тази грешка, а и ето там пак сбърка“, мисълта за втората ми лекция щеше да ме ужасява. Но при това положение втората бе по-добра от първата, а като стигнах до шестата, вече се чувствах като професионалистка.

Опознайте „закона“, действащ навсякъде около нас

Точно преди да започна да пиша тази книга, си купих компютър за текстообработка. Нарекох го „магьосницата“ това бе нещо ново, което реших да усвоя. Открих, че изучаването на компютърните закони е подобно на изучаването на духовните закони. Когато научих правилата, тя наистина започна да прави „магии“. Когато не ги спазвах докрай, или нищо не се случваше, или тя не правеше това, което аз исках. Не искаше да отстъпи нито на сантиметър. Не обръщаше внимание на това, колко разочарована бях, а търпеливо ме изчакваше да науча законите ѝ и чак тогава ми разкриваше вълшебството си. Необходима бе практика.

Същото е положението и с това, което учите сега. Трябва да научите духовните закони и да ги спазвате напълно. Не можете да ги приспособявате към собствения си начин на мислене. Трябва да научите и да се придържате

Новия език и когато направите това, тогава „магия ще се прояви в живота ви.

Стимулирайте новите знания

По колкото повече начини можете да подкрепите новото, което изучавате, толкова по-добре ще бъде. Предлагам ви:

Изразявайте благодарност.

Пишете положителните твърдения.

Медитирайте.

Изпитвайте удоволствие от упражненията.

Хранете се правилно.

Казвайте гласно твърденията.

Пейте твърденията.

Отделяйте време за релаксация.

Използвайте визуализации, мисловни образи.

Четете и учете.

Моят всекидневен режим

Всекидневието ми протича горе-долу по следния начин:

Първата ми мисъл, като се събудя, още преди да отворя очи, е благодарност за всичко, за което мога да се сетя.

След като взема душ, отделям около половин час за медитация, утвърждения и молитви.

След това около петнадесет минути правя упражнения, обикновено на батут. Понякога в 8 часа включвам телевизионната програма с аеробика.

Вече съм готова за закуската, която включва плодове, плодови сокове и билков чай. Благодаря на майката земя за това, че ми е дала тази храна, а също благодаря и на храната за това, че ми дарява живота, съдържащ се в нея.

Преди обяд обичам да застана пред огледалото и да си кажа гласно някои твърдения, а понякога дори ги пея.

Например следното:

Луиз, чудесна си и аз те обичам.

Това е един от най-хубавите дни в живота ми.

Всичко работи за най-висшето ти добро.

Това, което имаш нужда да знаеш, ти се разкрива.

Това, от което се нуждаеш, идва при теб.

Всичко е наред.

Обядът често е голяма салата. Отново благославям и благодаря на храната.

В късния следобед прекарвам няколко минути на наклонения плот и позволявам на тялото си да се отпусне напълно. В това време може да слушам и някоя касетка.

Вечерям задушени на пара зеленчуци и зърнени храни. Понякога ям риба или пиле. Тялото ми функционира най-добре, когато консумирам проста храна. Обичам да вечерям заедно с други хора и тогава благославяме не само храната, но и се благославяме взаимно.

Понякога вечер отделям малко време за четене и учене. Винаги има още за учене. В това време мога да напиша десетина-двадесет пъти утвърждението, върху което работя в момента.

Лягайки си, съсредоточавам мислите си припомням си деня и благославям всяка дейност. Заявявам, че ще спя добре и дълбоко и сутринта ще се събудя свежа и отпочинала, очакваща с нетърпение новия ден.

Звучи внушително, нали? В началото може ви наистина на човек му се струва много, но скоро новият начин на мислене до такава степен става част от живота ви, както къпането и миенето на зъбите. Всичко става лесно и автоматично.

Би било прекрасно членовете на едно семейство сутрин да правят заедно някои от тези неща. Съвместната медитация сутрин, когато започвате деня, или точно преди вечеря, носи спокойствие и хармония на всички. Ако смятате, че не разполагате с толкова време, можете

Станете от сън половин час по-рано. Ползата положително си струва усилията.

Д бие кич започвате деня си?

Кое е първото нещо, което си казвате, като се събудите сутрин? Всички си казваме нещо почти всеки ден. Положително ли е то или отрицателно? Спомням си, че в миналото, когато се събуждах сутрин, си казвах, пъшкайки: „О, господи, още един ден“. И денят наистина беше точно такъв - едно след друго нещата се проваляха. Сега, когато се събудя, още преди да отворя очи, благодаря да леглото за хубавия сън. Все пак цяла нощ сме били заедно. След това, все още със затворени очи, прекарвам десетина минути, през които благодаря за всички хубави неща в живота си. Подреждам донякъде деня си, мислено утвърждавайки, че той ще мине добре и че ще върша всичко с удоволствие. Правя това, преди да стана и да започна сутрешната медитация или молитви.

Медитация

Отделяйте по няколко минути всеки ден, през които да можете да седнете спокойно за медитация. Ако сте нов в това начинание, започнете с пет минути. Безмълвно наблюдавайте дишането си и позволете на мислите да протичат леко през ума ви. Не им обръщайте внимание и те ще отминават. Природата на ума е да мисли, така че не се опитвайте да премахнете мислите.

Много курсове се провеждат, а и много книги са написани, в които можете да откриете начини за медитация. Без значение къде и как ще започнете, след време ще достигнете до онзи метод, който е най-подходящ за вас. Аз обикновено просто сядам безмълвно и питам: „какво е необходимо да знам?“ оставям отговорът да дойде, ако по-

Желае, а ако не дойде, знаей, че това ще стане по-късно няма правилни и неправилни начини за медитация.

Друга форма на медитация е просто да седнете спокойно и да следите дъха си. Като вдишвате, кажете си наум „едно“, като издишвате - „две“ продължавайте по този начин, докато стигнете до „десет“ и след това започнете отново от „едно“. Ако забележите, че сте достигнали до двадесет и пет, просто започнете отначало.

Имах една клиентка, която ми се струваше много будна и интелигентна. Притежаваше бърз и схватлив ум и имаше прекрасно чувство за хумор. Но не успяваше да уреди живота си. Беше с наднормено тегло, разорена, разочарована от кариерата си и години наред не бе имала любовна връзка. Приемаше бързо всички метафизични идеи и успяваше да ги проумее. Но беше прекалено умна, прекалено бърза. За нея бе трудно да забави темпото достатъчно, за да практикува през един по-дълъг период от време идеите, които бе схванала толкова бързо.

Всекидневните медитации ѝ помогнаха значително. Започнахме само с пет минути на ден и постепенно достигнахме до 15-20 минути.

Упражнение: всекидневни утвърждения

Спрете се на едно или две положителни твърдения и ги пишете по десет или двадесет пъти на ден. Четете ги на глас с ентузиазъм. Измислете си мелодия към тях и ги пейте с удоволствие. Нека умът ви се върти около тях по цял ден. Непрекъснато повтаряните утвърждения стават убеждения и винаги ще носят резултати, понякога по начин, който даже не можем да си представим.

Едно от моите убеждения е, че винаги ще се разбирам с наемодателя си. Последният (в Ню Йорк Сити) бе известен с трудния си характер и всички наематели се оплакваха. През петте години, които прекарах там, го видях само три пъти. Когато реших да се местя в Калифорния, поисках да разпродам всичко, което притежавах, и след това да започна наново, необременена от миналото. Започнах с утвърждения от рода на:

„Всичко, което притежавам, ще се продаде лесно и бързо.“

„Преместването ще протече леко.“

„Всичко действа според правилния Божествен ред.“

„Всичко е наред.“

Въобще не мислех относно трудностите при продажбата, или къде ще спя последните нощи, или каквито и да е други неприятни неща. Просто си повтарях утвържденията. Е, клиентите и учениците ми бързо изкупиха дребните неща и повечето от книгите. Известих наемодателя си с писмо, че няма да подновявам договора си за наем и, за мое учудване, той ми се обади, изразявайки изненадата си от напускането ми. Предложи ми да ми напише препоръчително писмо до новия ми наемодател в калифорния и ме запита дали ви могъл да закупи мебелировката, тъй като ви решил да дава под наем обзаведен апартамент.

По-висшето ми съзнание бе съчетало двете убеждения - „Разбирам се с наемодателя и“ и „всичко ще се продаде лесно и бързо“ - по начин, какъвто аз не бих могла и да предположа. За учудване на другите наематели, до последния момент спях в собственото си легло в удобно обзаведен апартамент и ми бе платено за това! Излязох оттам с малко дрехи, сокоизстисквачката, миксера, сешоара, пишещата машина, чек за голяма сума и спокойно се качих на влака за Лос Анджелис.

Не вярвайте в ограничения

Когато пристигнах в Лос Анджелис, трябваше да си купя лека кола. Преди това не бях притежавала автомобил и не бях правила едри покупки и затова не можех да ползвам кредит. Банките не ми даваха. А и това, че съм жена и че работя самостоятелно, съвсем не бе надеждна препоръка. Не исках да изразходвам всичките си спестявания за тази цел. Ползването на кредит се превърна в нещо като параграф 22.

Отказах да пълня главата си с каквито и да било отрицателни мисли по този въпрос и по отношение на банките. Взех под наем една кола и си повтарях твърдението: „Имам прекрасна нова кола и се сдобивам лесно с нея“

Казвах също на всички, които срещах, че искам да купя нова кола, но засега не мога да се сдобия с кредит. След около три месеца се срещнах с една бизнесдама, която веднага ме хареса. Когато ѝ разказах ситуацията с колата, тя ми каза. „Аз ей-сега ще се погрижа за това.“

Обади се на някакъв неин приятел в банката, който имал да ѝ връща услуга, и му каза, че съм нейна „отдавнашна“ приятелка и ме препоръча с най-ласкави думи. На третия ден вече бях зад кормилото на прекрасна нова кола.

Не бях толкова учудена, колкото „признателна на процеса“ смятам, че причината, поради която ми бяха необходими трите месеца, преди да се появи колата, бе, че никога дотогава не се бях обвързвала с месечни вноски и малкото дете в мен се плашеше от това. И му бе необходимо време, за да събере смелост и да направи нужното.

Упражнение: обичам себе си

Предполагам, че вече си казвате „одобрявам себе си“ почти непрестанно. Това е важна основа. Продължавайте по този начин поне един месец.

Сега вземете един бележник и напишете най-отгоре:

„Обичам себе си, следователно “

Довършете изречението по колкото можете повече начини. Препрочитайте ги всеки ден и като се сетите за нови неща, добавяйте ги към списъка.

Ако можете да работите с партньор, направете го. Хванете се за ръце и се редувайте да казвате „Обичам се, следователно...“ най-голямата полза от това упражнение е, че ще научите, че е почти невъзможно да се подценявате, когато си казвате, че се обичате.

Упражнение: поискайте новото

Представете си, че имате, правите или вече сте онова, към което се стремите. Допълнете всички подробности. Почувствайте, вижте, вкусете, докоснете, чуйте. Забележете реакциите на другите хора спрямо новото ви положение. Не се притеснявайте, каквито и да са техните отзиви.

Упражнение: разширете познанията си

Четете всичко, което намерите, за да разширите знанията и разбирането си за функциите на ума. Има толкова много знания, които ви чакат. Тази книга е само една крачка по вашия път! Потърсете и други гледни точки.

Вижте как други хора описват нещата по различен начин. Учете известно време заедно с някоя група, докато ги надминете.

Това е работа за цял живот. Колкото повече научавате, толкова повече ще знаете, толкова повече ще можете да прилагате в живота си, толкова по-добре ще се чувствате и животът ви ще стане по-прекрасен. Вършейки това, вие ще се чувствате добре!

Започнете да постигате резултати

Като практикувате колкото можете повече тези методи, ще започнете да постигате и резултати. Ще видите как в живота ви се случват малки чудеса. Нещата, които сте готови да отпишете, ще тръгнат от само себе си. Нещата и събитията, които желаете, ще се появят неочаквано. Ще бъдете възнаградени по начини, каквито не можете и да си представите!

Бях толкова изненадана и възхитена, когато след няколко месеца работа с ума започнах да изглеждам по-млада. Днес изглеждам десет години по-млада, отколкото преди десет години! Обичайте това, което сте, и онова, което правите.

Смейте се на себе си и на живота и нищо няма да е в състояние да ви засегне. Така и така всичко е временно. И без това през следващия си живот ще вършите всичко по различен начин, защо да не го правите и сега?

Можете да прочетете една от книгите на Норман Казънс. Той се излекувал сам от неизлечима болест чрез смях. За съжаление не променил мисловните модели, създали болестта, и това довело до друга болест. И нея обаче успял да победи със смеха си!

Можете да подходите към лечението по толкова много начини. Опитайте всичките и след това се спрете на онези от тях, които ви допадат най-много.

Когато си лягате вечер, затворете очите си и отново благодарете за всички хубави неща в живота си. Това ще ги умножи.

Моля ви, не слушайте новини и не ги гледайте по телевизията точно преди да си легнете. Те са просто поредица от беди, а вие няма да искате да ги отнесете в сънищата си. По време на сън се извършва голямо прочистване и вие можете да помолите своите сънища да ви помогнат в работата, която вършите в момента. Често пъти сутринта вече ще притежавате отговора, който ви интересува.

Заспивайте спокойно. Имайте доверие, че процесите на живота ще бъдат на ваша страна и ще се погрижат всичко да протече за най-висшето ви добро и за ваша най-голяма радост.

Не е необходимо да смятате това, което вършите, за еднообразно и скучно. То може да се превърне в удоволствие. Може да бъде игра. Може да е изпълнено с радост. От вас зависи! Дори да прощавате и да се освобождавате от възмущението, може да бъде приятно, ако вие пожелаете това. Може да си съчините кратка песничка за човека или за ситуацията, от които ви е трудно да се освободите. Когато си я пеете, това ще облекчи процеса. Когато работя самостоятелно с клиентите си, старая се да започна да използвам смеха колкото може по-бързо. Колкото по-скоро се разсмеем заради определена ситуация, толкова по-лесно ще се освободим от нея.

Ако можехте да видите проблемите си, изиграни на сцената в пиеса от Нийл Саймън, щяхте да паднете от стола от смях. Трагедията и комедията са едно и също нещо. Всичко зависи от гледната ви точка „О, какви глупаци са смъртните.“

Направете всичко възможно да превърнете преобразяващата промяна в радост и удоволствие за вас. Желая ви приятни преживявания!

*В безкрайността на живота,
 която ме обгръща, всичко е съвършено, цялостно и завършено.
 Аз подкрепям себе си, а и животът също ме подкрепя.
 Виждам свидетелства за действието на закона навсякъде около себе си
 и във всички области на моя живот.
 Затвърждавам онова, което научавам, по начини, доставящи ми радост.
 Очаквам с нетърпение и ентузиазъм приключенията на този ден,
 знаейки, че в моя живот „всичко е добро.“
 Обичам това, което съм, и всичко, което правя.
 Аз съм жизнено, изпълнено с любов и радост проявление на живота.
 Всичко в моя свят е наред.*



Част 3

Работа в определени насоки

Десета глава

Взаимоотношения

„Взаимоотношенията ми с другите са хармонични.“

Изглежда целият живот е изтъкан от взаимоотношения. С всичко. Дори в момента се намирате във взаимоотношение с книгата, която четете, и с мен и моите идеи.

Взаимоотношенията ви с предметите, храните, бременето, транспорта и с хората отразяват отношението, което имате към себе си. То е било повлияно до голяма степен от общуването ви с възрастните около вас, когато сте били деца. Начинът, по който се отнасяме към себе си сега - и в положителен, и в отрицателен аспект, - често точно възпроизвеждат начина, по който те са се отнасяли към нас тогава.

Замислете се за момент какви думи използвате, когато се упрекувате за нещо. Не са ли точно думите, употребявани от родителите ви, когато са ви се карали? С какви изрази ви хвалеха? Сигурна съм, че използвате същите фрази и днес, когато мислено се потупвате по рамото.

Може ви те никога не са ви хвалили, затова и вие не знаете как да похвалите себе си, а може ви си мислите, че няма за какво. Не обвинявам родителите ни, защото всички сме жертви на други жертви. Не е било възможно да ви научат на нещо, което и те не са знаели.

Сондра Рей, изтъкнатата представителка на учението за повторното преживяване на момента на раждането*, работила много върху въпроса за взаимоотношенията, твърди, че всяко по-важно взаимоотношение в нашия живот е отражение на взаимоотношението, което сме имали с един от родителите си. Тя също е на мнение, че докато не проникнем в смисъла на тези първоначални връзки, никога няма да сме свободни във взаимоотношенията си с другите да постигнем това, което искаме.

Взаимоотношенията ни са огледало на самите нас. Това, което привличаме към себе си, винаги отразява или притежавани от нас качества, или убежденията, които имаме, по отношение на връзките ни с другите. Независимо дали става дума за шеф, колега, подчинен, приятел, любовник, брачен партньор или дете. Онези неща, които не харесвате у тези хора, всъщност не са ви чужди - или самите вие ги правите, или бихте искали да ги правите, или пък вярвате в тях. Не бихте ги привлекли и задържали в живота си, ако по някакъв начин те не го допълваха.

Упражнение: Ние срещу тях

Помислете за момент за някого около вас, който ви е неприятен. Опишете три неща, свързани с този човек, които не харесвате, неща, които бихте искали да се променят.

Сега погледнете дълбоко в себе си и се запитайте: „в какво отношение и аз приличам на него и кога правя подобни неща?“

Затворете очи и отделете необходимото време за отговор.

След това се запитайте дали сте склонни да се промените. Когато премахнете от мисленето и поведението си тази нагласа, тези навици и убеждения, човекът или също ще се промени, или ще напусне вашия живот.

Ако шефът ви е много критичен и все не можете да му угодите, погледнете в себе си. Или и вие сте същият на някакво ниво, или сте твърдо убеден, че „Шефовете винаги критикуват и не може да им се угоди“

Ако имате подчинен, който не изпълнява указанията ви или не ги довежда до края, вижте в какво отношение и бие сте такъв и изчистете това от себе си. Лесно е да уволните подчинения, но това няма да реши собствения Ви проблем.

Ако някой ваш колега не желае да сътрудничи с вас, помислете как сте допринесли за тази ситуация. В какво отношение и вие сте такъв?

Ако имате приятел, на когото не можете да разчитате и той не оправдава очакванията ви, обърнете се към себе си. В коя област от живота не може да се разчита на вас и кога не оправдавате надеждите на другите? Това ваше убеждение ли е?

Ако любимият ви човек е студен и изглежда равнодушен, вникнете в себе си - дали от детството ви, когато сте наблюдавали родителите си, не се е запазило убеждението, че „любовта не трябва да се демонстрира“.

Ако партньорът ви в брака е зядлив и не ви помага, отново се обърнете към детските си схващания. Имали ли сте родител, който е бил свадлив и не ви е подкрепял? И вие ли сте такъв?

Ако имате дете, чиито навици ви дразнят, сигурна съм, че и вие ги имате. Децата се учат, като имитират възрастните около тях. Справете си с проблемите в себе си и ще откриете, че и децата автоматично ще се променят.

Единственият начин да промените другите е първо да промените себе си. Променете нагласите си и ще откриете, че и „те“ са други.

Обвиненията са безполезни. Те само ни лишават от собствената ни сила. Пазете силата си. Без нея не можем да направим промените. Безпомощната жертва не може да намери изход.

Привличане на любовта

Любовта идва, когато най-малко я очакваме, когато не я търсим. Търсенето на любов никога не ни довежда до подходящ партньор. То само създава копнеж и нещастие. Любовта никога не е въвн от нас, ние я носим в себе си.

Не настоявайте тя да пристигне веднага. Може още да не сте готов за нея или да не сте достатъчно напреднал, за да привлечете онази любов, която желаете.

Не се примирявайте с когото и да е само за да сте с някого. Уточнете изискванията си. Каква любов искате да привлечете? Избройте качествата, които наистина желаете да са налице във взаимоотношенията ви. Развийте тези качества в себе си и ще привлечете човек, който ги притежава.

Помислете кое пречи на любовта да дойде при вас. Може ви сте много критични? Или пък смятате, че сте недостойни? Или изискванията ви се неразумни? Филмова звезда ли търсите? Може би ви е страх от интимността? Или пък смятате, че не сте симпатични?

Бъдете готови за любовта, когато тя дойде. Подгответе почвата и бъдете готови да я подкрепите. Обичайте и ще бъдете обичани. Бъдете открити и възприемчиви за любовта.



*В безкрайността на живота, която ме обгръща,
всичко е свършено, цялостно и завършено.*

Живея в хармония и равновесие с всички, които познавам.

Дълбоко в мен има един бездънен кладенец от любов.

Сега позволявам на тази любов да достигне повърхността. Тя изпълва моето сърце, моето тяло, ума ми, съзнанието ми, самата ми същност, излъчва се от мен във всички посоки и се завръща многократно по-голяма. Колкото повече обич оползотворявам и дарявам, толкова повече имам и мога да дам. Запасите са бездънни.

Въздействието на любовта ме кара да се чувствам добре. Това е проява на вътрешната ми радост.

Обичам себе си,

Затова се грижа с любов за тялото си. С обич го храня с питателна храна и напитки, с любов го поддържам и обличам и то откликва с любов, преливащо от здраве и енергия.

Обичам себе си,

Затова си осигурявам удобен дом, който задоволява моите потребности, и за мен е удоволствие да бъда в него. Изпълвам стаите с вибрациите на любовта, така че всички, които влизат в тях, включително и аз, да усетят тази любов и да бъдат подхранвани от нея.

Обичам себе си,

Затова се занимавам с работа, която наистина е удоволствие за мен. Влагам в нея таланта си творческите си способности. Работя с хората и за хората, които обичам и които ме обичат, и по този начин печеля дори доходи.

Обичам себе си,

Затова моето поведение и моите мисли са наситени с любов към всички хора, защото зная, че онова, което давам, се връща при мен в по-големи размери. Привличам в моя свят само любящи хора, защото те са отражение на това, което съм.

Обичам себе си,

Затова си прощавам, напълно се освобождавам от миналото и от всички предишни преживявания и съм свободен.

Обичам себе си,

Затова живея изцяло в настоящето, чувствам, че всеки момент е хубав, и зная, че бъдещето ми е светло, радостно и сигурно. Защото аз съм любимото дете на Вселената и тя се грижи с обич за мен, сега и завинаги.

Всичко в моя свят е наред.



„Изпитвам дълбоко удовлетворение, от всичко, което върша.“

Не бихте ли желали това твърдение да е истина за вас? Може ви сами се ограничавате, като си мислите някои неща:

Не мога да понасям работата си. Мразя шефа си. Не печеля достатъчно пари. В работата и не ме ценят. Не се разбирам с колегите си. Не знам с какво искам да се занимавам.

Това е отрицателно, отбранително мислене. Как смятате, че ще си намерите добра работа по този начин? Такъв подход по въпроса не води в правилната посока.

Ако не се интересувате от работата си, ако искате да смените мястото си, ако тя е проблем за вас или ако сте безработен, най-добре е да постъпите така:

Започнете, като благословите с любов сегашното си работно място. Осъзнайте, че то е просто едно стъпало по вашия път. Вие се намирате там, където сте, поради собствените си схеми на мислене. Ако „Те“ не се отнасят с вас по начина, по който ви се иска, значи в съзнанието ви има нагласа, която привлича такова поведение. Затова мислено огледайте настоящата си работа, или ако сте безработен, последната, която сте работили, и започнете да благославяте всичко с любов - от сградата, асансьорите или стълбите, стаите, обзавеждането и апаратурата, началниците и колегите ви до всеки клиент без изключение.

Започнете с твърдението: „Винаги работя за най-добрите началници“, „Шефът ми винаги се отнася към мен любезно и с уважение“ и „Шефът е щедър и е лесно човек да работи с него“ това ще ви води напред цял живот и ако заемете ръководна длъжност, и вие ще бъдете такъв.

Един младеж щеше да започне нова работа и бе много нервен. Помня как му казах: „Защо смяташ, че няма да се справиш? Разбира се, че ще имаш успех. Отвори сърцето си и позволи на таланта си да се прояви. Благослови с любов организацията, хората, с които работиш, и тези, за които работиш, а също и клиентите си, и всичко ще е наред.“

Той направи точно това и имаше голям успех.

Ако желаете да напуснете работното си място, тогава започнете с твърдението, че предавате настоящата си длъжност с любов на следващия служител. Който ще я приеме с удоволствие. Знайте, че има хора, които търсят точно онова, което вие предлагате, и че се приближавате един към друг на шахматната дъска на живота.

Утвърждение за работа

„Изцяло съм открит и възприемчив за прекрасна нова работа, която дава възможност за пълноценна изява на таланта и способностите ми и ми позволява да се проявявам съзидателно по начин, който ме удовлетворява. Работя с колеги и началници, които обичам и които ме обичат и уважават, на прекрасно място и печеля добри пари.“

Ако в работата ви има човек, който ви смущава, благословете го с любов всеки път, когато си помислите за него. У всеки от нас съществуват всички възможни качества. Въпреки че може и да не пожелаем това, всички сме способни да бъдем и като Хитлер, и като майка Тереза. Ако колегата ви е критичен, започнете да утвърждавате, че той е изпълнен с любов и хвалби. Ако е начумерен, утвърждавайте, че е радостен и че е удоволствие да сте около него. Ако е жесток, нека твърдението ви бъде, че той е нежен и състрадателен. Ако виждате само хубави качества в този човек, тогава точно такъв ще бъде той към вас, без значение как се държи с другите.

Пример

Отскоро той свиреше на пиано в един клуб, чийто управител бе известен като нелюбезен и жесток човек. Зад гърба му неговите подчинени го наричаха „г-н Смърт“. Клиентът ми ме попита как може да се справи с тази ситуация.

Отвърнах му: „Във всеки човек съществуват всички добри качества. Не гледай реакциите на другите хора те нямат нищо общо с теб. Всеки път, когато си помислиш за този човек, благослови го с любов. Повтаряй си твърдението: „Винаги работя с прекрасни началници“. Повтаряй го многократно.“

Той последва съвета ми и го изпълни точно. Шефът започна да го поздравява сърдечно и скоро вече му даваше премии и го нае да свири и в други клубове. Към другите подчинени, които изпращаха отрицателни мисли към управителя, той все още се отнасяше както преди.

Ако харесвате работата си, но смятате, че не получавате добра заплата, тогава започнете, като благославяте с любов сегашните си приходи. Изразяването на благодарност за това, което вече имаме, му позволява да расте. Потвърдете, че сега отваряте съзнанието си за по-голямо благополучие и че част от това благополучие е повишената заплата. Потвърдете, че заслужавате повишението, но не във връзка с някакви неблагоприятни обстоятелства, а защото компанията, за която работите, ви цени и иска да сподели печалбата с вас. Винаги давайте най-доброто от себе си и така Вселената ще разбере, че сте готов да бъдете изваден от мястото, на което се намирате, и преместен на следващото място, което ще е по-добро.

Вашето съзнание ви е поставило там, където се намирате сега. То или ще ви остави там, или ще ви издигне към по-добро положение. От вас зависи.

В безкрайността на живота, която ме обгръща, всичко е свършено, цялостно и завършено.

Неповторимите ми способности за творчество и талантът ми протичат през мен и се проявяват по наистина удовлетворяващ начин.

Винаги има хора, които търсят моите услуги. Винаги съм необходим и мога да избирам и определям с какво да се занимавам.

Печеля добре, като върша това, което ми харесва.

Работата ми е радост и удоволствие.

Всичко в моя свят е наред.

Дванадесета глава

Успех

„Всяко преживяване е успех.“

Какво означава думата „неуспех“? Дали, че нещо не е станало така, както вие сте искали, или по начина, по който сте се надявали? Законът за преживяванията е винаги свършен. Ние възпроизвеждаме вътрешните си мисли и убеждения по безпогрешен начин. Сигурно някъде сте пропуснали някой етап или сте съхранявали в себе си убеждението, че не заслужавате, или сте се чувствали недостоеен.

Същото е и когато работя с компютъра си. Ако някъде има грешка, вината във всички случаи е моя. С някое свое действие не съм спазила компютърните закони. Това просто означава, че трябва още да се уча.

Старата поговорка „Ако не успееш първия път, опитай пак“ е съвсем правилна. Тя не означава да се самонакажем и да опитаме по стария начин. Смисълът ѝ сочи, че трябва да разберем грешката си и да опитаме другояче, докато се научим как да постъпваме правилно.

Смятам, че още по рождение имаме правото през целия си живот да вървим от успех към нов успех. А ако не правим това, значи, че или не се ползваме от вродените си способности, или не вярваме, че това може да е вярно за нас, или пък просто не разпознаваме успехите си.

Когато поставяме летвата прекалено високо спрямо моментното си положение и желаем нещо, което не е възможно да постигнем веднага, винаги ще се провалим. Когато малкото дете се учи да ходи или да говори, ние го насърчаваме и го хвалим и за най-малката му сполука. То сияе от щастие и се старее да постигне още успехи. По този начин ли окуражавате и себе си, когато учите нещо ново? Или правите задачата си още по-трудна, обвинявайки се, че сте глупав, несръчен или „неудачник“.

Много артисти смятат, че изпълнението им трябва да е съвършено още на първата репетиция. Напомням им, че целта на репетициите е да се усъвършенстват. Това е времето, когато се правят грешки, опитват се нови способности и се учи. Само с многократно повтаряне научаваме новото и го правим част от себе си. Когато наблюдавате някой прочут професионален изпълнител, вие виждате резултата от безброй часове упражнения и репетиции.

Не правете онова, което аз правех някога - отказвах да опитвам нови неща, защото не знаех как да ги върша, а не ми се искаше да изглеждам несръчна. Процесът на учене всъщност е правене на грешки, докато подсъзнателният ни ум не придобие вярна представа.

Няма значение от колко време се смятате за „неудачник“, можете да започнете създаването на нагласа за „успех“ още в този момент. Няма значение в каква област работите. Принципите са еднакви. Трябва да посеем „семената“ на успеха. Те ще дадат богата реколта.

Ето някои утвърждения за успех, които вие можете да използвате:

Божественият разум ми дава всички идеи, които са ми необходими.

Всяко нещо, до което се докосна, е успех.

Има достатъчно за всички, включително и за мен.

За моите услуги има много клиенти.

Изграждам ново съзнание за успех.

Влизам в кръга на победителите.

Аз съм магнит за Божествената благодат.

Благословен съм в много по-голяма степен, отколкото съм мечтал.

Привличам към себе си всякакви богатства.

Навсякъде около мен съществуват златни възможности.

Изберете едно от тези твърдения и го повтаряйте няколко дни. След това вземете друго и направете същото. Позволете на тези идеи да изпълнят съзнанието ви. Не се безпокойте „как“ ще стане това, благоприятните възможности ще дойдат при вас. Добрете се на вътрешния разум да ви води и напътства. Вие заслужавате успех във всяка област от живота си.

В безкрайността на живота,
 която ме обгръща,
 Всичко е съвършено, цялостно и завършено.
 Аз и силата, която ме е създала, сме едно цяло.
 Всичко необходимо за успеха нося в себе си.
 Сега позволявам на формулата за успех да протича през мен
 и да се проявява в моя свят.
 Към каквото и да съм ориентиран, ще постигна успех.
 Уча се от всяко преживяване.
 Преминавам от успех към успех
 и от триумф към триумф.
 Моят път е последователност от стъпала към още по-големи успехи.
 Всичко в моя свят е наред.

Тринадесета глава

Благополучие

„Аз заслужавам най-доброто и приемам най-доброто сега, в този момент.“

Ако желаете това твърдение да е вярно за вас, тогава няма да искате да вярвате в което и да е от следващите по-долу негативни твърдения:

Парите не растат по дърветата.

Парите са мръсни и отвратителни.

Парите са злина.

Беден съм, но чист (или добър).

Богатите хора са мошеници.

Не желая да имам много пари и да съм надменен.

Никога няма да съм на хубава работа.

Никога няма да спечеля никакви пари.

Парите се харчат по-бързо, отколкото се печелят.

Винаги съм длъжник.

Бедните никога не могат да се измъкнат от положени-

Ето си.

Родителите ми бяха бедни и аз ще съм беден.

Хората на изкуството трябва да се мъчат.

Само нечестните хора имат пари.

Все другите побеждават.

О, не бих могъл да поискам толкова.

Не заслужавам.

Не съм достатъчно способен, за да спечеля пари. Никога не казвай на никого колко имаш в бандата. Не давай пари назаем.

Спестената стотинка е спечелена стотинка. Пести за черни дни.

Всеки момент може да настъпи икономическа депресия.

Възмущавам се, когато другите имат пари. Парите могат да се спечелят само с непосилен труд.

Колко от тези убеждения са и ваши? Наистина ли смятате, че като вярвате в тях, ще постигнете благополучие?

Това е остаряло, ограничено мислене. Може ви в това са вярвали членовете на вашето семейство по отношение на парите, защото семейните убеждения остават у нас, освен ако съзнателно не се освободим от тях. Без значение какъв е произходът им, те трябва да напуснат съзнанието ви, ако желаете да просперира.

Истинското благополучие според мен започва от доброто самочувствие. Освен това то е свързано със свободата да правите това, което желаете, когато пожелаете. То няма връзка с парите, а с душевното ви състояние. Благополучието или неговото отсъствие в живота ви е външна проява на идеите в главата ви.

Убедете се, че заслужавате

Ако не приемем идеята, че „заслужаваме“ да просперираме. Тогава дори и съкровище да падне в скута ни, ще го отблъснем по някакъв начин. Вижте този пример:

В един от курсовете ми участваше човек, който се стараеше да увеличи благосъстоянието си, веднъж дойде на занятието и бе изключително развълнуван, току-що бе спечелил 500 долара. Непрекъснато си повтаряше: „Не мога да повярвам! Аз никога нищо не печеля“ знаехме, че печалбата е отражение на неговото променящо се съзнание. Но той все още смяташе, че наистина не ги заслужава. Следващата седмица не можа да дойде на курса, защото си беше счупил крака. Разходите му за лечение възлизаха на 500 долара.

Той се боеше „да тръгне напред“ в нова „посока към благополучието“ и се смяташе за недостоен, затова се наказва по този начин.

Това, върху което наблягаме, се увеличава, затова не се съсредоточавайте върху сметките си. Ако непрестанно мислите за недоимъка и за заемите, тогава ще създадете по-голяма оскъдица и задължения.

Вселената има неизчерпаеми запаси. Започнете да ги осъзнавате. Отделете си време и започнете да броите звездите някоя безоблачна вечер или песъчинките, съдържащи се в шепя пясък, листата на клоната на някое дърво, дъждовните капки по стъклото на прозореца, семките в един домати. Всяка от тях може да се развие в отделно растение с безброй домати по него. Бъдете благодарни за това. Кое то притежавате, и ще откриете че то се

увеличава. Обичам да благославям с любов всичко, което се намира в моя живот в този момент - моя дом, отоплението, водата, светлината, телефона, мебелировката, водопроводната инсталация, домакинските уреди, дрехите, транспорта, работата, парите, които имам, приятелите, способностите ми да виждам, да усещам, да вкусвам, да докосвам, да ходя и да се наслаждавам на тази невероятна планета.

Единствено собствените ни убеждения, че нещо ни липсва или ни ограничава, ни възпират. Кое убеждение слага прегради пред вас?

Може ви искате да имате пари само за да можете да помагате на другите? В такъв случай вие смятате, че не заслужавате. Трябва да бъдете сигурни, че не отхвърляте

Благополучието си в момента. Затова ако някой приятел ви покани на обяд или на вечеря, приемоте с удоволствие и радост. Не считайте, че това е нещо като да „търгувате“ с другите. Ако получите подарък, приемоте го любезно. Ако не можете да се възползвате от него, дайте го на някой друг. Поддържайте потока на нещата, които минават през вас. Просто се усмихнете и кажете „благодаря“. По този начин давате на Вселената да разбере, че сте готови да приемоте онова, което е добро за вас.

Направете място на новото

Направете място за новото. Почистете хладилника си и махнете остатъците, завити във фолио. Почистете килерите и отстранете всички неща, които не сте използвали през последните шест месеца. Ако не сте ги използвали от една година, непременно ги изхвърлете от дома си. Продайте ги, заменете ги, подарете ги или ги изгорете.

Задръстените килери означават задръстен ум. Докато почиствате помещението, кажете си: "Разчиствам килерите на своя ум." Вселената обича символичните жестове.

Първия път, когато чух идеята „Изобилието на Вселената е достъпно за всеки“, смятах, че е абсурдна.

„Погледни всички бедни хора - си казах. - погледни собствената си отчайваща, както изглежда, мизерия.“ когато чувах думите „Бедността ти е само едно убеждение в твоето съзнание“, те само ме ядосваха. Бяха ми необходими много години, за да осъзная и приема, че самата аз съм единственият човек, отговорен за недоимъка си. Моите убеждения, че съм „недостойна“ и „не заслужавам“, че „парите трудно се печелят“ и че „аз не притежавам талант и способности“, ме застопоряваха в умствената система за „нямане“.

Парите могат да се появят много лесно! Как реагирате на това твърдение? Вярвате ли в него? Ядосва ли ви? Или сте равнодушен? Готвите ли се да запратите книгата към отсрещната стена? Ако с някой от тези въпроси загатвам вашата реакция, добре! Докоснала съм нещо дълбоко у вас, самата точка на съпротива към истината. Това е областта, върху която трябва да се работи. Време е да отворите себе си към съществуващия потенциал за приток на пари и всичко останало, което е добро за вас.

Обичайте сметките си

Много важно е да спрем да се тревожим за парите и да не се възмуцаваме от сметките си. Много хора гледат на тях като на наказание, което трябва да се избягва, ако е възможно. Сметката е едно потвърждение на способността ни да платим. Тези, на които дължите пари, са приели, че сте достатъчно богати и са ви снабдили със стоката или са ви направили услугата, от която се нуждаете. Благославям с любов всяка сметка, която влиза в моя дом. Благославям с любов и подпечатвам с целувка всеки чек, който пиша. Ако плащате с възмущение, парите трудно ще се върнат обратно при вас. Ако плащате с любов и радост, бие отваряте един свободнотечащ канал от охолство. Отнасяйте се с парите си като с приятел, а не като нещо, което смачквате и набутвате в джоба си.

Вашата сигурност не е в работата би, нито в банковата ви сметка, нито в инвестициите ви, нито в брачния партньор или родителите ви. Сигурността ви е в способността да се свързвате с космическата сила, която създава всичко.

Харесва ми да смятам, че силата в мен, която управлява дихателния процес, е същата сила, която ме снабдява с всичко, от което имам нужда, и то със същата лекота.

Вселената е щедра и изобилна и е наше рождено право да получаваме всичко, от което имаме нужда, освен ако не предпочетем да вярваме в обратното.

Благославям телефона си всеки път, когато го използвам, и често твърдя че той ми носи само благоденствие и изразява любов. Правя същото и с пощенската си кутия и всеки ден тя е препълнена с пари и с писма от приятели, от клиенти и от читателите на моята книга, които излъчват любов. Радвам се на пристигналите сметки и благодаря на компаниите за доверието, че ще им платя. Благославям звънеца и входната врата, знаейки, че само добро влиза в моя дом. Очаквам животът ми да е хубав и радостен и той е.

Тези идеи са за всички

Той бе жиголо, желаше да увеличи дейността си и дойде при мен с желанието да просперира. Смяташе, че е добър в работата си и искаше да печели по 100 000 долара годишно. Дадох му същите идеи, които споделям и с вас, и скоро той вече имаше достатъчно пари, за да ги вложи в китайски порцелан. Можеше да остави все повече време къщи, защото искаше да се наслаждава на красотата на непрестанно увеличаващите се колекции, в които инвестираше.

Радвайте се на късмета на другите

Не бавете собствените си успехи, като негодувате ми завиждате, че някой друг има повече от вас. Не критикувайте начина, по който те са решили да изразходват парите си. Това не е ваша работа.

Всеки човек живее според законите на своето съзнание. Просто се погрижете за собствените си мисли. Благословете късмета на другите и знайте, че има достатъчно за всички.

Стиснат ли сте с бакшишите? Засягат ли обслужващите тоалетните с недоволството си? Пренебрегват ли портиерите на сградата, в която живеете или работите, по Коледа? Икономисват ли стотинки, когато това не се налага, като си купувате стари зеленчуци или хляб? В най-евтините магазини ли пазарувате и винаги ли си поръчвате най-евтиното от менюто?

Има закон за „търсенето и предлагането“ търсенето винаги е на първо място. Парите намират начин да отидат там, където са нужни. И най-бедното семейство почти винаги може да събере парите, необходими за погребение.

Визуализацията - океан от изобилие

Онази част от вашето съзнание, която е отговорна за благополучието, не е зависима от парите, напротив, потокът от пари зависи от нея.

Когато сте способни да си представите повече, повече ще влезе в живота ви.

Харесва ми визуализацията, при която си представяме как стоим на брега, загледани към огромния океан пред нас, осъзнавайки, че този океан е изобилието, предоставено на наше разположение. Погледнете ръцете си и вижте какъв съд държите. Дали е чаена лъжичка, продупчен напръстник, картонена чаша, стъклена чаша, кана, кофа, корито. Или може ви сте свързвали тръбопровод към този океан от изобилие? Огледайте се наоколо и вижте - все едно колко хора има и какви съдове носи всеки от тях, има достатъчно за всички. Никого не можете да ограбите и никой не може да ограби вас. И в никакъв случай

няма да пресушите океана. Вашият съд е съзнанието ви и винаги можете да го замените с по-голям. Правете често това упражнение, за да получите чувството за разширяване, за неограничени запаси.

Разтворете обятията си

Поне веднъж на ден сядам с ръце, протегнати настрани, и казвам: „аз съм открита и възприемам всичко добро и изобилието на Вселената." това ми вдъхва чувство за разширяване.

Вселената може да насочи към мен само онова, което имам в съзнанието си, а аз винаги мога да създам още в него. То е като космическа банка. Мислено влагам в нея, като разширявам съзнанието за собствените си способности да сътворявам. Медитацията, отношението и утвържденията са умствените влогове. Нека си създадем навика да правим всекидневни вноски.

Просто да притежаваме повече пари не е достатъчно. Искаме и да се насладим на онова, което те могат да ни предложат. Позволявате ли си удоволствия с парите? Ако отговорът ви е отрицателен - защо? Частица от всичко, което вземате, може да се отдели и за развлечения. Миналата седмица отделихте ли пари за забавления? А защо не? Кое убеждение ви възпира? Освободете се от него.

Не е необходимо отношението ви към парите да е прекалено сериозно. Вижте какво представляват те всъщност. Едно средство за замяна. Това е всичко. Какво бихте правили и какво бихте притежавали, ако не се нуждаехте от пари?

Джери Джилс, автор на „Любов към парите", една от най-добрите книги за парите, които зная, предлага да си наложим една „глоба по бедност" всеки път, когато си помислим или кажем нещо отрицателно за финансовото си положение, сами се глобяваме и слагаме определена сума в касичка. В края на седмицата трябва да изхарчим тези пари за собствено удоволствие.

Необходимо е да разкрепостим схващанията си за парите. Разбрала съм, че е по-лесно да водя семинар на тема сексуалност, отколкото за парите. Хората много се засягат, когато предизвиквам у тях съмнения, свързани с убежденията им за парите. Дори и онези, които идват с отчаяното желание да спечелят повече пари, направо „превъртат", когато се опитам да променя ограничаващите ги мисли.

„Желая да се променя." „Склонен съм да се освободя от старите отрицателни убеждения." понякога е необходима много работа с тези две утвърждения, за да можем да отворим пространството, необходимо, за да създадем благополучието.

Трябва да се освободим от манталитета за „фиксираните доходи". Не ограничавайте Вселената, настоявайки, че имате „само" определена заплата или приход. Тази заплата или приход са канал, а не вашият извор вашите средства имат един първоизточник – самата Вселена.

Има безброй канали. Трябва да бъдем отворени към тях. Съзнанието ни трябва да приеме, че притокът може да дойде отвсякъде. И тогава, когато си вървим по улицата и намерим монета, казваме „Благодаря!" на източника. Може да е малко, но новите канали започват да се отварят. „Аз съм открит и възприемчив за нови източници на доходи."

„Сега приемам доброто за мен от очаквани и неочаквани места."

„Аз съм неограничено същество и приемам от безграничен източник, по безграничен начин."

Радвайте се на малките знаци на промяната

Когато работим за увеличаване на благополучието, винаги печелим според убежденията си за това колко заслужаваме. Една писателка се стремеше да увеличи

доходите си. Едно от утвържденията ѝ бе: „Печеля добри пари като писател.“ три дни по-късно отишла в едно кафене, където често закувала. Седнала в едно сепаре и разположила на масата пред себе си няколко страници, върху които работела. Управителят дошъл при нея и я попитал: „Вие сте писателка, нали? Бихте ли написали нещо?“

Донесъл няколко празни картонени табелки и я помолил да напише на тях: „Специалитет с пуйка = 3,95 \$“. В замяна ѝ предложил безплатна закуска.

Тази малка случка дошла, за да покаже началото на промяната в съзнанието ѝ, а тя продължила успешно да продава творбите си.

Оценявайте благополучието

Започнете да оценявате благополучието и да му се наслаждавате. Преподобният Айк, известен евангелист в Ню Йорк, си спомня как като беден проповедник минавал покрай красиви ресторанти, домове, автомобили и магазини и казвал на глас: „Това е за мен. Това е за мен.“ позволете на луксозните къщи, на банките, скъпите магазини и изложбените зали от всякакъв тип, а и на яхтите, разбира се, да ви доставят удоволствие. Приемете, че всичко това е част от вашето изобилие и че вие разширявате съзнанието си, за да споделите тези неща, ако пожелаете. Когато видите добре облечени хора, кажете си: „Не е ли прекрасно, че те имат толкова много? Има достатъчно за всички ни.“

Не искаме чуждото. Искаме да имаме своето.

И все пак ние не сме собственици на нищо. Само използваме притежанията си за известно време, докато отидат при друг. Понякога някоя вещ може да остане в семейството няколко поколения, но след време отново ще смени притежателя си. Това е естественият ритъм и поток на живота. Нещата идват и си отиват. Аз вярвам, че когато нещо си отиде, то прави това, за да направи място за нещо по-ново и по-хубаво.

Приемайте комплиментите

Толкова много хора желаят да са богати, но не могат да приема похвала. Познавам много начинаещи артисти и актриси, които желаят да станат „звезди“ но се свиват при комплименти. Комплиментите са подаръците на сполуката. Научете се да ги приемате любезно. Майка ми ме научи отрано да се усмихвам и да казвам „благодаря“, когато някой ми прави комплимент или подарък. Това ценно качество е било с мен през целия ми живот.

Още по-добре е да приемете похвалата и да я върнете, така че другият да се почувства, все едно че е получил подарък. Това е един начин да поддържаме потока на доброто.

Радвайте се на изключителния дар всяка сутрин да се събудите и да преживявате новия ден. Бъдете доволен, че сте жив, че сте здрав, имате приятели, притежавате творчески способности и сте жив пример на радостта от живота. Използвайте възможностите на съзнанието си в най-висша степен. Наслаждавайте се на процеса на вашата трансформация.

В безкрайността на живота, която ме обгръща,

Всичко е свършено, цялостно и завършено.

Аз и силата, която ме е създала, сме едно цяло.

Аз съм напълно отворен и възприемам изобилния поток от благоденствие, който Вселената предлага.

Всички мои нужди и желания се задоволяват още преди да поискам.

Аз съм божествено ръководен и закрилян и избирам онова, което е полезно за мен.

Радвам се на успехите на другите и знам, че има достатъчно за всички.

Непрестанно нараства способността ми да съзнавам изобилието и това се отразява в моите постоянно увеличаващи се доходи.

Доброто за мен идва от всички страни и от всеки.

Всичко в моя свят е наред.

Четиринадесета глава

Тялото

„С любов се вслушвам в съобщенията, идващи от моето тяло.“

Вярвам, че ние сами създаваме всички тъй наречени „болести“ в тялото си. И то, както и всичко останало в нашия живот, е огледало на вътрешните ни мисли и убеждения. Тялото винаги ни говори, необходимо е само да отделим време и да се вслушаме. Всяка клетка реагира на всяка наша мисъл, както и на всяка дума, която изричаме.

Онова, което постоянно мислим и говорим, оформя поведението и позата на тялото, а също и начина, по който го усещаме. Човек, чието лице е непрестанно намръщено, не е станал такъв от радостни и изпълнени с любов мисли. Лицата на възрастните хора показват съвсем ясно схемите на тяхното мислене. А вие как ще изглеждате след години?

В този раздел включвам списък с възможни умствени нагласи, причиняващи болести в тялото, както и нови мисловни модели или утвърждения, които да се използват, за да се създаде нагласа за здраве. Те са включени и в книгата ми „Излекувай тялото си“. Заедно с това ще разгледам и някои от по-често срещаните заболявания, за да ви дам представа точно как си създаваме подобни проблеми.

Не всяко умствено съответствие е абсолютно вярно за всеки човек. То ни дава обаче отправна точка, от която да започнем търсенето на причините за състоянието си. Много хора, занимаващи се с алтернативни терапии, използват “Излекувай тялото си” постоянно при работа с клиентите си и откриват, че умствените причини са валидни при 90 до 95 процента от случаите.

ГЛАВАТА - това сме ние самите. Нея погазваме на света. Чрез нея обикновено ни познават. Когато нещо не е наред в тази област, това обикновено е свързано с нашето усещане, че и нещо вътре в „нас“ е много объркано.

КОСАТА представлява нашата сила. Когато сме напрегнати и ни е страх, често създаваме онези стягащи стоманени ленти, които започват от раменните мускули и достигат до върха на главата, а понякога дори се спускат и надолу до областта на очите. Косъмът преминава през фоликула. Когато скалпът е напрегнат, косъмът може да е притиснат толкова силно, че да не е в състояние да диша, а тогава той умира и пада. Ако това напрежение е постоянно и скалпът не се отпуска, тогава фоликулите остават стегнати и нов косъм не може да премине през тях. Резултатът е плешивост.

Плешивостта сред жените също се увеличава, откакто те започнаха да навлизат в „света на бизнеса“, съпътстван от напрежения и разочарования. Не я осъзнаваме докрай, понеже женските перуки са много естествени и привлекателни. За съжаление мъжките все още се разпознават, и то от разстояние.

Да си напрегнат не означава, че си силен. Напрегнатостта е слабост. Човек е силен и уверен, когато е спокоен и уравновесен. ви било добре да отпуснем повече телата си, а много от нас трябва да отпуснат и скалпа си

Опитайте това сега. Кажете на скалпа си да си почине и преценете дали има разлика.. Ако тя е забележима, препоръчвам ви често да правите това лесно упражнение.

УШИТЕ представляват способността ни да чуваме. Когато имате проблеми с тях, това обикновено означава, че става нещо, което не желаете да чуете. Болката в ушите показва чувство на гняв, породено от чутото.

Болките в ушите се срещат нерядко и при децата. В дома си те често трябва да слушат неща, които никак не желаят да чуят. Домашните правила често им забраняват да изразят гнева си и неспособността им да променят нещата създават болката в ушите.

Глухотата представлява продължителен отказ да слушаме някого. Забележете, че Богато един от партньорите има увреден слух, другият непрестанно говори.

ОЧИТЕ представляват способността ни да виждаме. Когато имаме проблем с тях, това обикновено означава, че има нещо, което не желаем да видим, отнасящо се или до нас самите, или до живота по принцип - в миналото, в настоящето или в бъдещето.

Когато видя малки деца с очила, знам, че нещо става в дома им, нещо, което те не желаят да видят. Ако не могат да го променят, те влошават зрението си, за да не го виждат толкова ясно.

При много хора излекуването става по драматичен начин, когато те действително пожелаят да се върнат към миналото си и да осъзнаят и изчистят онова, което не са искали да виждат една-две години преди да сложат очилата.

Отричате ли онова, което става сега. Какво не желаете да приемете? Срах ли ви е да погледнете настоящето или бъдещето? Ако можехте да виждате ясно, какво бихте видели, което не виждате сега. Не виждате ли какво сами си причинявате? Интересно е да помислите върху тези въпроси.

ГЛАВОБОЛИЕ изпитваме, когато отричаме себе си. Следващия път, когато ви заболи глава, спрете и се запитайте в какво и по какъв начин сте сбъркали по отношение на себе си. Простете си, отпуснете се и главоболието ще се разтопи обратно в небитието, откъдето е дошло.

Мигрената съпътства хора, които желаят да бъдат свършени и по такъв начин си причиняват голямо напрежение. В образуването ѝ участва и голяма доза потиснат гняв. Интересно е, че мигренното главоболие може почти винаги да се облекчи чрез онаниране, ако го направите веднага, щом почувствате пристъпа. Сексуалното освобождаване разсейва напрежението и болката. Може да не сте в такова настроение в този момент, но си струва да опитате. Няма да загубите.

Проблеми със **СИНУСИТЕ**, усещани в средата на лицето и в близост до носа, показват, че някой ви дразни, някой, който е близо до вас. Можете дори да усещате, че този човек упражнява натиск върху вас.

Ние забравяме, че сами създаваме ситуацията, а след това се отказваме от силата си, като обвиняваме някой друг за разочарованието си. Никой човек, никое място и никоя вещь нямат никаква власт над нас, тъй като „ние“ сме единствените мислещи вътре в нашия ум. Ние създаваме преживяванията си, действителността около нас и хората в нея. Когато постигнем мир, хармония и равновесие в ума си, ще ги открием и в живота си.

ВРАТЪТ и **ГЪРЛОТО** са от особена важност, тъй като там стават много неща. Вратът представлява способността да бъдем гъвкави в мисленето си, да виждаме и другата страна на нещата и да вземем предвид гледната точка на другия човек. Когато имаме

проблеми с врата си, това обикновено означава, че сме непреклонни в своята представа за дадена ситуация.

Когато видя някой с една от онези „яки“, зная, че той е от хората, които са уверени в собствените си принципи и не желаят да видят и другата страна на въпроса.

Вирджиния Сатир, великолепната терапевтка, занимаваща се с проблемите на семейството, казва, че е провела някакво „глупаво проучване“ и е открила, че има над 250 различни начина да се мият чинии, в зависимост от това кой ги мие и какво използва. Ако сме се запънали в увереността си, че съществува само „един начин“ или „една гледна точка“, ние се изолираме от голяма част от живота.

ГЪРЛОТО представлява способността ни да се „застъпваме“ за себе си, да си „поискаме, каквото желаем“, да кажем „аз съм“ и т.н. Когато са налице проблемите с гърлото, това обикновено означава, че смятате, че нямаме право да правим тези неща. Чувстваме се неспособни да се застъпим за себе си.

Възпаленото гърло винаги означава гняв. А ако е придружено от настинка, това значи, че и умът е объркан. **ЛАРИНГИТЪТ** обикновено означава, че сте толкова ядосан, че не можете да говорите.

Гърлото представлява също така и творческия поток в тялото. Там изразяваме съзидателността си и когато тя е потисната и осуетена, често се появяват проблеми в тази област. Всички познаваме много хора, които живеят целия си живот за другите. Никога не успяват да правят това, което им се иска. Те все угаждат на майки / бащи / брачни партньори / любовници / шефове. **ВЪЗПАЛЕНИТЕ СЛИВИЦИ** и проблемите с **ЩИТОВИДНАТА ЖЛЕЗА** са просто осуетена градивност, която не е успяла да се прояви.

Енергийният център в гърлото, петата чакра, е мястото в тялото, в което се осъществяват промените. Когато им се противопоставяме, или пък в случаите, когато сме в процес на промяна или се опитваме да я осъществим, често гърлото ни оживено функционира. Забележете, когато кашляте или когато някой друг кашля. Какво е било казано току-що? На какво реагираме? Дали това е съпротива или непреклонност, или процес на протичаща промяна? По време на семинар използвам кашлицата като средство за опознаване на себе си. Всеки път, когато някой се изкашля, казвам на този човек да докосне гърлото си и да каже на глас: „Желая да се променя“ или „Аз се променям“.

РЪЦЕТЕ, в частта им от китките до раменете, представляват способността и уменията ни да прегърнем и да оползотворим събитията в живота. Ръката над лакътя е свързана с възможностите ни, а долната ѝ част - с уменията. В ставите си съхраняваме стари емоции, а лактите представляват гъвкавостта ни в различни посоки. Гъвкав ли сте, когато някоя насока в живота ви се променя или старите ви емоции ви задържат на едно място?

РЪЦЕТЕ надолу от китките хващат, държат, стискат. Оставяме някой неща да се изплъзнат от пръстите ни. Понякога задържаме прекалено дълго. Може да сме сръчни или несръчни, стиснати, щедри или скъперници. Даваме подаяния. Някой се държат здраво в ръце, други с нищо не могат да се заловят.

Слагаме тук-там дръжки за удобство. Понякога побеждаваме леко, „без ръце“. Казват ни „не пипай“. В трудни моменти „подаваме ръка“, вървим „ръка за ръка“, вземаме „в ръка“, изплъзва ни се от ръцете, подаваме „от ръка на ръка“, попадаме в „ръцете на някого“, държим се за нечия ръка. Някой пипат с „желязна ръка“, други „вдигат ръка“,

Трети „ядат от нечия ръка“, а има и такива, на които им „иде отръки“

Ръцете могат да бъдат нежни, могат да бъдат и твърди, с възлести стави на пръстите - от прекалено много мислене, или пък обезформени от склонност към критиката, причиняваща артрит. Ръцете, които вместо да вземат, сякаш сграбчват, са такива поради страх - страх от загуба, страх, че никога няма да имат достатъчно, страх, че притежанието ще им се изплъзне, ако не го стискат здраво. Връзките, при които един от партньорите

„държи здраво“, могат само да доведат до отчаяното бягство на другия. Силно стиснатите ръце не могат да възприемат нищо ново. Свободното ръкостискане с движение от китката придава усещането за лекота и откритост.

Това, което ви принадлежи, не може да ви бъде отнето, така че отпуснете се.

ПРЪСТИТЕ имат различно значение. Проблемите в тях показват къде трябва да се отпуснем. Ако порежете палеца си, вероятно съществува гняв или страх, свързан с вашето его в дадена ситуация. Палецът олицетворява менталното и означава безпокойство. Показалецът - егото и страха. Средният пръст е свързан със секса и с гнева. Когато сте ядосан, хванете средния си пръст и наблюдавайте как гневът изчезва. Ако сте ядосан на мъж, хванете средния пръст на дясната ръка, а ако ви е ядосала жена -на лявата. Безименният пръст е и съюз, и тъга. Малкият пръст е свързан със семейството и преструвките.

ГЪРБЪТ представлява опорната ни система. Проблемите в тази област обикновено означават, че чувстваме отсъствие на подкрепа. Прекалено често си мислим, че ни поддържа единствено работата ,семейството или брачният партньор. В действителност истинската ни опора е Вселената, самият живот.

Горната част от гърба е свързана с чувството, че ни липсва емоционална подкрепа. Моят съпруг / съпруга / любовник / приятел / шеф не ме разбира или не ме подкрепя.

Средната част на гърба е свързана с чувството за вина, с всичко, което е зад нас. Страх ли ви е да погледнете назад или криете онова, което се намира там? Чувствате ли се като намушкан в гърба? Чувствате ли се наистина „Сринат до основи“? Объркани ли са финансите ви или може ви се тревожите прекалено много за тях? Тогава долната част на гърба може да ви безпокои. Липсата на пари или страхът от тях правят това. Колко притежавате в случая не е от значение.

Толкова много от нас смятат, че парите са най-важното нещо в живота ни и че не можем да живеем без тях. Това не е вярно. Има нещо много по-важно и ценно за нас, без което не можем. Какво е то? Това е нашият дъх.

Дъхът ни е най-ценното нещо в живота ни, но ние приемаме като даденост, че щом издишаме, ще следва ново вдишване. Ако не поемахме дъх отново, не бихме издържали повече от три минути. Вижте, ако силата, която ни е сътворила, ни е дала достатъчно дъх, с който да разполагаме през целия си живот, не можем ли да й се доверим, че и всичко останало, от което се нуждаем, също няма да ни липсва.

БЕЛИТЕ ДРОБОВЕ представляват способността ни да поемаме и да излъчваме живота. Проблемите с дробовете обикновено означават, че ни е страх да приемем живота или може ви смятаме, че нямаме право да го изживеем пълноценно.

Поначало жените дишат доста плитко и често смятат себе си за хора втора категория. Които нямат правото да заемат пространство, а понякога - дори и да живеят. Днес всичко това се променя. Жените заемат мястото си като пълноценни членове на обществото и дишат дълбоко и пълно.

За мен е удоволствие да наблюдавам жените спортистки. Жените открай време са работили по полето, но сега за първи път в историята, доколкото ми е известно, те навлизат пълноценно в спорта. Прекрасно е да гледаш великолепните им тела.

Емфиземът и усиленото тютюнопушене са начин да се отрече животът. Те прикриват дълбокото усещане, че не сме заслужили съществуването си. Упреците няма да променят навика за пушене. Първо трябва да се промени основното убеждение.

ГЪРДИТЕ представляват майчинското начало. Когато имаме проблеми с тях, обикновено това означава, че прекаляваме с грижите си към някой човек, място, вещь или преживяване.

Важна част от майчинството е да се позволи на детето да „порасне“. Трябва да знаем кога да се отдръпнем, кога да го освободим и да го оставим да се оправя само. Когато покровителстваме някого прекалено много, не му даваме възможност да се научи сам да се справя със собствените си преживявания. Понякога „командаджийското“ отношение буквално „прегаря бушоните“ в дадени ситуации.

Ако става дума за рак, значи има дълбоко негодувание. Освободете се от страха и знайте, че вселенският разум живее във всеки от нас.

СЪРЦЕТО, разбира се, представлява любовта, а кръвта ни - радостта. Сърцата ни любящо захранват телата ни с радост. Когато лишаваме себе си от радостта и любовта, сърцето се свива и става студено. В резултат на това кръвоснабдяването е затруднява и постепенно се приближаваме до анемия, гръдна жаба и сърдечни кризи.

Сърцето не ни „атакува“. Ние така се оплитаме в сапунените опери и драмите, които сами създаваме, че често забравяме да забележим малките радости, които ни заобикалят. Години наред изстискаме цялата радост от сърцето си и то буквално се сгромолясва от болка. Хората, получили сърдечни кризи, никога не са весели хора. Ако те не отделят време да оценят радостите на живота, след време ще си навлекат нова сърдечна криза.

Златно сърце, студено сърце, чисто сърце, кораво сърце, любящо сърце, отзивчиво сърце - вашето какво е?

СТОМАХЪТ смिला всички нови идеи и преживявания, през които преминаваме. Кого или какво не можете „да преглътнете“? Какво приемате като „удар в корема“?

Когато имате проблеми със стомаха, това обикновено означава, че не можете да възприемете новото преживяване. Страх ли ви е?

Много от нас помнят времето, когато започнахме да летим със самолети. Идеята да влезем в голямата метална тръба и да се понесем из въздуха бе „трудносмилаема“ за повечето от нас.

Мястото на всеки пътник бе снабдено с торбичка за повръщане и повечето от нас ги използваха. Повръщяхме в тези пликосе, колкото е възможно по-тайно, загъвахме ги и ги подавахме на стюардесата, която отделяше доста време да тича напред-назад по пътеката, за да ги събира.

Много години изминаха оттогава и въпреки че торбичките все още могат да се намерят до всяка седалка, те рядко се използват. Вече свикнахме с идеята за летенето.

ЯЗВИТЕ не са нищо друго освен страх, огромен страх, че „не ни бива достатъчно“. Страхуваме се, че не сме достатъчно добри родители, опасяваме се, че не сме достатъчно способни като ръководители. Не можем да приемем това, което сме. Разкъсваме се, за да угодим на другите. Няма значение колко важна е работата, която вършим, мнението, което имаме за себе си, е лошо. Опасяваме се, че „Те“ ще разберат какво всъщност представляваме.

Любовта е разрешението в този случай. Хората, които обичат себе си и одобряват постъпките си, никога не страдат от язва. Бъдете нежен и любящ към детето във вас и го подкрепяйте и насърчавайте по начина, по който сте искали да се отнасят към вас, когато сте били малки.

ПОЛОВИТЕ ОРГАНИ представляват най-женската част у жената, нейната женственост, и най-мъжката част у мъжа, неговата мъжественост, мъжкото или женското начало у нас.

Когато не се чувстваме добре заради това, че сме мъж или жена, когато отхвърляме сексуалността си, когато отхвърляме телата си, защото ги считаме за мръсни или греховни, тогава имаме проблеми с половите органи.

Много рядко срещам човек, който е бил отгледан в семейство, в което половите органи и техните функции са били наричани с истинските им имена. Всички сме били възпитани да заменяме „неподходящите“ думи и изрази с едни или други благоприятни съответствия. Помните ли кои се използваша във вашето семейство? Може да е било нещо от рода на „онова там долу“, или пък думи, които са ви карали да смятате, че половите органи са мръсни и отвратителни. Да, всички сме израснали с убеждението, че нещо между краката ни не е съвсем наред.

Смятам, че сексуалната революция, която нашумя преди години, от една страна бе хубаво нещо. Отдръпнахме се от викторианското лицемерие. Изведнъж се оказа, че е нещо нормално да имаш много партньори. И жените, както и мъжете, вече си позволяваха афери за по една нощ. Размяната на брачни партньори ставаше по-открито. Много от нас започнаха да се радват на насладата и на свободата на своите тела по един нов и открит начин.

Малцина обаче се сетиха, че трябва да обърнат внимание на онова, което Роза Ламонт, основателна на института за общуване със себе си, нарича „мамения Бог“. Това, което вашата майка ви е говорила за Бога, когато сте били на тригодишна възраст, все още съществува в подсъзнанието ви, ОСВЕН ако сте положили съзнателно грижи да се освободите от него. Този Бог гневен и отмъстителен ли беше? Какво бе неговото отношение към секса? Ако все още носим в себе си тези ранни чувства на вина за своята сексуалност и своето тяло, тогава несъмнено сами ще си създадем наказанията.

Проблемите с **ПИКОЧНИЯ МЕХУР, АНУСА, ВЛАГАЛИЩЕТО, ПРОСТАТАТА и ПЕНИСА** са все в една област. Те произлизат от изкривените убеждения за телата ни и за функциите, които те трябва да изпълняват.

Всеки орган в тялото е едно великолепно проявление на живота и има свои собствени специални функции. Не смятаме, че черният ни дроб или очите са мръсни и греховни. Тогава защо сме предпочели да смятаме, че гениталиите ни са?

АНУСЪТ е толкова прекрасен, колкото и ухото. Без него нямаше да можем да се освободим от онова, от което тялото ни не се нуждае вече, и скоро бихме умрели. Всяка част от тялото ни и всяка негова функция е свършена, нормална, естествена и красива.

Подканвам клиентите си, които имат сексуални проблеми, да започнат да се отнасят към правото си черво, **ПЕНИСА** или **ВЛАГАЛИЩЕТО** си с чувство на любов и признателност за тяхната дейност и тяхната красота. Ако тези редове ви ядосват или ви карат да се свивате от неудобство, попитайте се защо? Кой ви каза да се отречете от която и да е част от тялото си? Определено Бог не е направил това. Половите ни органи са създадени, за да ни дават наслада. Да отречем това означава да си причиним болка и наказание. Сексът не само че не е нещо лошо, той е великолепен и прекрасен. Съвсем нормално е да водим полов живот, както е *нормално* да дишаме и да се храним.

За момент се опитайте да си представите огромните размери на Вселената. Тя излиза извън нашите представи. Дори и най-големите ни учени, с най-модерните си съоръжения, не могат да обхванат размерите ѝ. В тази Вселена съществуват много галактики.

В една от по-малките галактики, далеч от центъра ѝ, има едно малко слънце. Около него обикалят няколко точки, една от които е наречена планета Земя.

Трудно ми е да повярвам, че необятният и невероятен разум, създал цялата тази Вселена, е просто един старец, седнал на облак над земята и... наблюдаващ моите гениталии!

Все пак точно така са били възпитани много от нас.

Жизненоважно е да се освободим от глуповатите, остарели идеи, които не ни помагат. Решително смятам, че дори представата ни за Бога трябва да е полезна за нас, а не против

нас. Съществуват толкова много религии, от които можем да избираме. Ако сегашната ви казва, че сте грешник и смирен червей, сменете я.

Не призовавам всички да се втурнат да водят свободен полов живот по всяко време. Искам да кажа, че някои от правилата ни са безсмислени и по тази причина много хора ги нарушават и се държат двулично.

Когато човек се освободи от чувството за вина, свързано със сексуалните му убеждения, той автоматично ще се отнася и към себе си, и към другите по начин, водещ към най-висшето добро и най-голямата радост. Причината да имаме толкова проблеми със своята сексуалност е в това, че много от нас хранят омраза и отвращение към себе си и поради това отношението ни към себе си и към другите е лошо.

Не е достатъчно да преподаваме на децата в училище само как се извършва полови акт. Необходимо е на едно много дълбоко ниво да им позволим да запомнят, че телата им, половите им органи и сексуалността им са нещо, на което те трябва да се радват. Искрено вярвам, че хора, които обичат себе си и телата си, не биха злоупотребили и със себе си, и с другите.

Намирам, че повечето проблеми, свързани с **ПИКОЧНИЯ МЕХУР**, произлизат от чувството на раздразнение, обикновено предизвикано от партньора. Нещо, свързано с женствеността ни или мъжествеността ни, ни нервира. Жените са по-предразположени към заболяванията на пикочния мехур, понеже те са по-склонни да крият мъката си. Възпалението на **ВЛАГАЛИЩЕТО** също обикновено е свързано с усещането, че любовните чувства са засегнати от партньора. Проблемите с **ПРОСТАТАТА** при мъжете се обуславя от чувството за собствено достойнство и от убеждението, че колкото повече се трупат години, толкова повече намалява мъжествеността. При **ИМПОТЕНТНОСТТА** се прибавя и страхът, а понякога и злоба от предишен партньор. **ФРИГИДНОСТТА** произлиза от страх или от убеждението, че е грешно тялото да носи наслада. Друга причина е отвращение от себе си и тя може да се усилва от нечувствителен партньор.

П.М.С., или **ПРЕДМЕНСТРУАЛНИЯТ СИНДРОМ**, който се разпространява едва ли не като епидемия, по своята популярност вече напълно съответства на рекламите в средствата за масова информация. Те непрестанно ни набиват в главите представата, че женското тяло трябва да се пръсва, парфюмира, къпе и промива по безброй начини, за да бъде донякъде приемливо, в същото време, в което жените осъзнават себе си като равноправни създания, те са атакувани от отрицателната идея, че женските процеси не са съвсем приемливи. Когато към това се прибавят и огромните количества захар, които се консумират в днешно време, става ясно как е създадена благоприятна почва за П.М.С.

Всички процеси в женското тяло, включително и менструацията, и менопаузата, са нормални, естествени процеси. И трябва да ги приемем като такива. Телата ни са прекрасни, изящни и изумителни. Според мен венерическите болести почти винаги са причинени от чувството за вина в сексуалната област. То произлиза от усещането, често пъти подсъзнателно, че не е редно да даваме израз на сексуалните си желания. Някой носител на венерическо заболяване може да има много партньори, но ще се заразят само онези, на които умствената и физическата имунна система са слаби. В добавка към старите болести, напоследък сред хетеросексуалното население се наблюдава увеличаване на случаите на **ХЕРПЕС**. Това е болест, която се повтаря отново и отново, „за да ни накаже“ за убеждението, че „сме лоши“. Тя обикновено се появява, когато сме емоционално разстроени. Това само по себе си е много показателно.

Нека приложим същата теория към хората с хомосексуални наклонности, които освен другите си проблеми, еднакви с тези на останалите хора, имат и един допълнителен - голямата част от нас ги сочат с пръст и казват: „Лош!“ в повечето случаи собствените им родители също им казват: „Ти си лош“. Това е тежко бреме и е трудно да обичаш себе си

при такива условия. Не е изненадващо, че мъжете от тази група бяха сред първите засегнати от ужасния **СПИН**.

Сред хетеросексуалните има много жени, които се ужасяват от остаряването, защото силно им влияят системите от убеждения, изградени около великолепието на младостта. За мъжете е по-лесно, защото видът им започва да става по-изискан с прошарена коса. Възрастният мъж излъчва респект и хората дори гледат с подчертано уважение на него.

Не е такъв случаят при мъжете хомосексуалисти обаче. Те са си създали една културна среда, която държи извънредно много на младостта и красотата. В началото всички са млади, но само малцина се вмести в критериите за красота. Такова значение се придава на външния вид на тялото, че чувствата са напълно пренебрегнати, ако не сте млад и красив, тогава вие почти не съществувате. Човекът няма значение, важно е само тялото.

Този начин на мислене е позор за цялата култура. Това е равносилно на твърдението: „Хомосексуалистите не ги бива достатъчно.“

Поради начина, по който хората с хомосексуални наклонности се отнасят помежду си, за много от тях остаряването е нещо, от което те се ужасяват. Смъртта е едва ли не за предпочитане пред старостта. А СПИН е заболяване, което често убива.

Много от тези хора смятат, че когато остарееят, ще бъдат негодни за нищо и нежелани. По-добре е едва ли не да се самоунищожат, преди това да се случи, и много от тях си създават разрушителен начин на живот. Някои от представите и отношенията, които са част от този начин на живот - култът към тялото, непрестанната конкуренция, отказът да се сближиш с другия и т.н., - са чудовища. А СПИН е чудовищна болест.

Тези нагласи и начини на поведение могат да създадат единствено чувство за вина на едно много дълбоко ниво, независимо от това колко добре живеем. Защото този живот, колкото и наслада да носи, може да е изключително разрушителен и за даващите, и за вземащите. Това е просто начин да се избегне близостта.

В никакъв случай не се опитвам да създам чувство за вина у никого. Трябва обаче да погледнем отблизо нещата, които е необходимо да се променят, за да може животът ни да бъде изпълнен с любов, радост и достойнство. Преди петдесет години почти всички мъже хомосексуалисти живеяха много затворено. Сега са успели поне да си създадат микрообщества, в които могат да бъдат относително по-открити. Жалко наистина, че много от онова, което са направили, е причина за страданията на техните събратя. Често отношението на обикновените хора към хомосексуалистите е възмутително, но начинът, по който много от самите хомосексуалисти се отнасят към другите като тях, е направо трагичен.

Обичайно е мъжете да имат повече сексуални партньори, отколкото жените, а когато много мъже се съберат, естествено е да има и повече секс. Дотук добре. Обществените бани задоволяват една подобна потребност, освен в случаите, в които сексуалността се използва поради погрешни причини. На някои мъже им харесва да имат много партньори, като по този начин се опитват да задоволят дълбоката си потребност от уважение към самите себе си, а не заради самата радост, която изпитват от секса. Не смятам за нередно да имаш няколко партньори, а и употребата на алкохол и някои безобидни стимуланти „от време на време“ е нормално. Ако обаче се натряскваме до козирката всяка вечер или ако се „нуждаем“ от няколко партньори на ден само за да си докажем, че сме голяма работа, тогава това съвсем няма да ни помогне. Необходимо е да направим някои промени в начина си на мислене.

Сега е време за лечение, за възвръщане на целостта, а не за осъждане и порицаване. Трябва да се издигнем над ограниченията на миналото. Всички сме божествени, великолепни проявления на живота. Нека сега да го докажем!

ДЕБЕЛОТО ЧЕРВО представлява способността ни да се отпусваме, да освобождаваме онова, от което не се нуждаем вече. Нашето тяло, което се намира в синхрон със съвършения ритъм и с потока на живота, се нуждае от равновесие при протичането на храносмилателните процеси - поглъщане, усвояване и изхвърляне на храната. Само страховете ни пречат да се освободим от старото.

Дори и когато хората, страдащи от констипация, не са стиснати, в повечето случаи те не вярват, че ще има достатъчно. Те се придържат към старите познанства, които им носят болка. Страх ги е да изхвърлят дрехите, намиращи се в килера им от години, защото смятат, че някога може да им потрябват. Остават с години на работно място, което ги потиска и не ги удовлетворява, защото трябва да пестят за черни дни. Не се ровим в боклука от снощи, за да намерим храна за днес, нали? Научете се да имате доверие, че животът винаги ще ви даде онова, от което имате нужда.

КРАКАТА ни водят напред в живота. Проблемите в тази област често са показателни за наличието на страх от движението напред или неохота да вървим в дадена посока. С краката си тичаме, влачим ги, вървим накриво и имаме големи, дебели, разгневени бедра, натъпкани с възмущенията и обидите, които сме натрупали през детството. Когато не желаем да направим нещо, това може да допринесе за смущения в тази област. **РАЗШИРЕНИТЕ ВЕНИ** означават, че сме се застояли на работа или на някое място, което мразим. Вените губят способността си да пренасят радостта.

Виe вървите ли в посоката, в която бихте желали?

КОЛЕНАТА, както и вратът, са свързани с гъвкавостта но те са по-скоро проявление на смирението и гордостта, егото и упоритостта. Често, докато вървим напред, изпитваме страх да сменим посоката и по този начин губим своята гъвкавост. Това сковáva ставите. Искаме да напредваме, но нямаме желание да се променяме. Ето защо за лечението на колената се изисква повече време - защото тук е замесено и егото ни. Глезенът също е става, но в случай на нараняване се оправя доста бързо. За колената е необходимо повече време, защото тук се намесват гордостта и самоувереността ни.

Следващият път, когато имате проблеми с колената, запитайте се в какво отношение сте прекалено уверен в своите убеждения, къде отказвате да направите завой. Откажете се от ината си и се отпуснете. Животът е течение, животът е движение и за да се чувстваме удобно, трябва да сме гъвкави и да се движим заедно с него. Върбата се накланя, олюлява и поклаща заедно с вятъра и винаги е грациозна и животът не я тревожи.

ХОДИЛАТА ни са свързани с нашите разбирания, разбиранията ни за самите себе си и за живота - за миналото, настоящето и бъдещето.

Много възрастни хора имат затруднения при ходене. Техните разбирания са деформирани и често те чувстват, че няма къде да отидат. Малките деца се движат радостно и направо танцуват. Възрастните често си влачат краката, като че ли вървят без желание.

КОЖАТА ни представлява нашата личност. Проблемите тук обикновено означават, че усещаме заплахата за индивидуалността си. Смятаме, че другите ни управляват. Някои са дебелокожи, а други „с нежна кожа" понякога другите ни „влизат под кожата", друг път се чувстваме като „одрани живи", нервите ни се намират точно под кожата.

Един от най-бързите начини за лечение на кожните проблеми е да се погрижите за себе си, казвайки си наум „одобрявам себе си" по неколкостотин пъти на ден. Вземете обратно силата си.

НЕЩАСТНИТЕ СЛУЧАИ не са случайност. Както и всичко останало в живота ни, ние сами си ги създаваме. Не непременно, като казваме „Искам злополука", но има такива психически нагласи, които могат да привлекат нещастния случай към нас. Някои хора са

„предразположени“ към премеждия и все им се случва нещо, а на други целият живот минава без драскотина.

Злополуките са проявление на гняв. Те означават натрупана неудовлетвореност от това, че не се чувстваме свободни да се застъпим за себе си. Те също погават бунт срещу властта. До такава степен се разгневяваме, че ни идва да удряме хората, а вместо това ние сме ударените.

Когато сме ядосани на себе си, когато се чувстваме виновни, когато усещаме нужда от наказание, нещастният случай идва като по поръчка.

Привидно като че ли вината за злополуката не е наша и ние сме безпомощна жертва на едно хрумване на съдбата. Нещастieto ни дава възможност да се обърнем към другите за съчувствие и внимание. Те се грижат за раните ни. Често получаваме правото да си починем, пазейки леглото, като в някои случаи това трае дълго. И ни боли.

Мястото, където се появява болката, сочи в коя област на живота чувстваме вина. Степента на физическите увреждания ни показва колко строго сме смятали, че трябва да бъдем наказани и колко дълго трябва да трае присъдата ни.

ЛИПСАТА НА АПЕТИТ и **НЕНАСИТНИЯТ ГЛАД** са отричане от живота, трайна форма на омраза към себе си.

Храната поддържа съществуването ни. Защо се отказвате от нея? Защо искате да умрете? Кое в живота ви е толкова ужасно, че искате да го напуснете завинаги?

Омразата към себе си е просто омраза към някоя мисъл която имате за себе си. Мислите могат да бъдат променени.

Какво толкова ужасно има у вас? Да не ви да сте отгледан в семейство, в което хората постоянно са се упреждали един друг? Учителите ви ли бяха критични? Да не ви ранното ви религиозно обучение да ви е внушавало, че „не сте достатъчно добър“ такъв, какъвто сте? Толкова често се опитваме да открием „истинските“ причини, поради които не ни обичат и не ни приемат такива, каквито сме.

Поради манията на модните списания за стройна фигура много жени, чието мислене е съсредоточено върху идеята: „Не ме бива достатъчно. Няма смисъл.“, използват телата си като обект, върху който да съсредоточават омразата към себе си. На едно ниво те си казват: „Само да бях малко по-слаба, тогава щяха да ме обичат“. Но нещата не стават по този начин.

Нищо не се задейства отвън. Одобрението към себе си и приемането на себе си са ключът.

АРТРИТЪТ е болест, която възниква поради неизменната нагласа да критикуваме. Първо себе си, а след това и другите хора. Страдащите от артрит често привличат доста критики, понеже те самите имат склонност да критикуват. Те са наказани с „перфекционизъм“, нуждата да бъдат свършени по всяко време и във всяка ситуация. Познавате ли някой на тази планета, който е „свършен“? Аз не познавам такъв. Защо да въвеждаме критерии, според които трябва да сме „свръхчовеци“, за да ни приемат околните? Изразът „Не ме бива достатъчно“ е прекалено силен, а товарът, който той ни носи - непоносимо тежък.

АСТМАТА наричаме „задушаваша любов“. Обзема ви чувство, че нямате право да дишате за себе си. Децата, боледуващи от тази болест, често са „прекалено съвестни“. Те се чувстват виновни за всичко, което не е наред около тях. Смятат, че „не заслужават“, защото са виновни, и следователно трябва да се самонакажат.

Понякога смяната на климата помага, особено в случаите, когато останалите членове на семейството не придружават болното дете.

Обикновено тези деца „надрасват“ болестта си. В действителност това означава, че те отиват някъде да учат, женят се или по някакъв друг начин напускат дома си и болестта им изчезва. Често по-нататък в живота им може да се появи някое преживяване, което да задейства някой стар механизъм в тях, и отново да получат пристъп. Когато това се случи, то не е реакция спрямо обстоятелствата в момента, а по-скоро към онова, което е ставало в детството им.

ЦИРЕИТЕ и ИЗГАРЯНИЯТА, ПОРЯЗВАНИЯТА, ВИСОКАТА ТЕМПЕРАТУРА, РАНИТЕ и ВЪЗПАЛЕНИЯТА са показателни за гняв, проявяващ се чрез тялото. Той намира начин да се изрази, без значение колко се стараем да го потиснем. Натрупаната „пара“ трябва да намери своя отдушник. Страхуваме се от гнева си, за да не развалим всичко около себе си, но той може да се освободи по един съвсем прост начин, като кажем: „ядосан съм на едн-какво си.“ наистина не можем винаги да казваме така на шефовете си. Можем обаче да удряме по леглото, да крещим в колата или да играем тенис. Това са безобидни начини да се освободим физически от гнева.

Хората с духовна нагласа често смятат, че „Не трябва“ да се ядосват. Вярно е, че всички стремим да приближим времето, когато вече няма да обвиняваме другите за чувствата си, но докато стигнем дотам, по-здравословно е да приемем онова, което усещаме в момента.

РАКЪТ е болест, причинена от дълбоко възмущение, което изпитваме продължително време, докато то буквално разяде тялото ни. Нещо, случило се в детството ни, унищожава чувството ни за доверие. Това преживяване никога не се забравя, човек живее, съжaliaвайки себе си, и му е трудно да установи и поддържа дълготрайни, съдържателни взаимоотношения. Поради тази система от убеждения животът изглежда като една поредица от разочарования. Усещането за безнадеждност, безпомощност и загуба прониква в мисленето и става много лесно да обвиняваме другите за всичките си проблеми. Заболелите от рак също са и много самокритични. Според мен тайната на лечението на рака се крие в това да се научим да обичаме и да приемаме себе си.

НАДНОРМЕНОТО ТЕГЛО представлява нужда от защита. Търсим закрива от наранявания, пренебрежение, критика, обиди, от нечий сексуални желания и сексуални подмятания, необходима ни е закрила поради страх от живота - изобщо или в конкретни случаи. Направете своя избор.

Теглото ми не е над нормата, но с течение на времето разбрах, че когато се чувствам несигурна и се тревожа, наддавам няколко килограма. Когато опасността премине, излишното тегло се стопява от само себе си.

Борбата с пълнотата е загубана време и енергия. Диетите не са ефикасни. Щом ги прекратите, теглото ви отново се увеличава. Любовта и одобрението към себе си, доверието в процесите на живота и чувството за сигурност, породено от познаването на собствения ви ум, са най-добрата диета, която зная. Преминете на диета, ограничаваща отрицателните мисли, и теглото ви само ще се погрижи за себе си.

Прекалено много родители тъпчат храна в устата на бебето без значение какъв е проблемът. След това, като пораснат, при появата на някакъв проблем, тези бебета застават пред отворения хладилник и си казват: „Не зная какво искам.“

БОЛКАТА от всякакъв вид е показател за чувство за вина. То винаги търси наказание, а това води до болка. Хроничните болки произлизат от хронично чувство за вина, която често пъти е така добре скрита, че вече въобще не я помним.

Чувството за вина е една абсолютно безполезна емоция. Тя никога не помага на никого, нито променя ситуацията.

„Присъдата“ ви вече е излежана, така че излезте от затвора. За прошката е необходимо само да отстъпите и да се отпуснете.

МОЗЪЧНИЯТ УДАР е кръвен съсирек, който прекъсва снабдяването с кръв на някоя част от мозъка, тъй като спира потока кръв и му пречи да стигне до тази област.

Мозъкът е компютърът на тялото. Кръвта е радост. Вените и артериите са каналите на тази радост. Всичко се извършва според закона и въздействието на любовта. Тя съществува във всяка частица разум във Вселената. Невъзможно е да се работи и действа добре, без да се изпита любов и радост.

Отрицателното мислене задръства мозъка и не оставя място за свободното и открито протичане на любовта и радостта.

Не можем да се смеем истински, ако не си позволим свобода и малко безумие. Същото е и с любовта и радостта. Животът не е мрачен, освен когато ние го направим такъв, ако самите ние не предпочетем да гледаме на него по този начин. Можем да видим абсолютен провал и в най-малкия неуспех, но можем да открием някаква искрица радост и в най-голямата трагедия. От нас зависи.

Понякога се стараем да насилим живота си да протече по определен начин, който не е в съответствие с най-висшето ни добро. Понякога си нанасяме удари и по този начин принуждаваме себе си да поемем, в нова посока и да преоценим начина си на живот.

СКОВАНОСТТА в тялото показва скованост в ума. Страхът ни кара да се придържаме към старото и да чувстваме, че ни е трудно да бъдем гъвкави. Ако сме убедени, че има „само един начин“ да се прави нещо, ще открием, че често се сковаваме. Винаги е възможно да се намери и друг начин да се свърши нещо. Спомнете си за Вирджиния Сатир и 250-те начина да се измият чиниите.

Забележете коя част на тялото е скована, направете справка с приложения списък на мисловните модели и нагласи и ще видите коя част на ума ви също е скована и инертна.

ХИРУРГИЧЕСКАТА НАМЕСА има своето място. Тя е от полза при счупени кости, при злополуки и при такива обстоятелства, за премахването на които способностите на начинаещия са недостатъчни. При тези условия може ви е по-лесно да се извърши операцията и после да съсредоточим усилията си за умствено лечение, така че състоянието да се повтори.

С всеки изминат ден нараства броят на онези прекрасни хора, практикуващи лекарската професия, които искрено се посвещават на призванието да помогнат на човечеството. Все повече доктори се обръщат към холистичния подход при лечението, който се занимава с човека като цяло. Но все още повечето лекари не се насочват към причината за заболяването, те се съсредоточават само върху симптомите, върху следствията.

Те избират едно от двете - или отравят, или предизвикват мутации. Хирурзите режат и ако отидете при тях, те обикновено точно това и ще ви препоръчат -рязане. Ако обаче сте решили да се оперирате, подгответе се за това преживяване по такъв начин, че то да протече възможно най-леко и след това да се възстановите колкото се може по-бързо.

Помолете хирурга и персонала да ви съдействат за това. Хората, работещи в операционната, често не съзнават, че дори когато пациентът е в безсъзнание, на подсъзнателно ниво той все още чува и възприема всичко казано.

Чух как една от ръководителките на движението Нова Епоха (New Age) разказваше, че ѝ се наложила някаква спешна операция и преди провеждането ѝ тя разговаряла с хирурга и с анестезиолога. Помолила ги по време на операцията да пуснат лека музика и непрекъснато да говорят и на нея, и помежду си с положителни твърдения. Обърнала се със същата молба и към сестрата в реанимацията. Операцията протекла гладко и тя бързо и спокойно се възстановила.

Винаги предлагам на своите клиенти да повтарят твърдението, че „Всяка ръка, която ме докосва в болницата, въздейства лечебно и изразява само любов” и „Операцията преминава бързо, леко и съвършено”. А може и „Чувствам се добре по всяко време.”

След операцията колкото е възможно по-дълго слушайте лека и приятна музика и си повтаряйте: „Здравето ми се възвръща по бърз, приятен и съвършен начин.” казвайте си: „С всеки изминат ден се чувствам все по-добре.”

Ако имате тази възможност, направете си запис с поредица от положителни твърдения. Вземете си касетофона в болницата и си го пускайте, докато си почивате и оздравявате. Забелязвайте усещанията, а не болката. Представете си как любовта протича от сърцето ви през ръцете към дланите. Поставете ги върху онази част от тялото, която се възстановява, и ѝ кажете: „Обичам те и ти помагам да оздравееш.”

ОТОЦИТЕ по тялото представляват задръстване и застои в емоционалното мислене. Създаваме ситуации, в които получаваме „рани”, и след това не изоставяме тези спомени. Подуванията често означават потиснати сълзи, чувството, че сме попаднали в капан, или обвинения към другите за собствените ни ограничения.

Освободете се от миналото, оставете го да ви напусне. Вземете обратно собствените си сили. Не мислете непрекъснато за това, което не желаете да се случи. Използвайте ума си, за да създадете онова, което действително искате. Оставете се на „прилива” на живота.

ТУМОРИТЕ са неестествени образувания. Стридата поема една малка песъчинка и за да се предпази, изгражда твърда и лъскава обвивка около нея. Наричаме я перла и смятаме, че е красива.

Ние пък вземаме някоя стара рана, постоянно я дразним, като винаги махаме образувалата се коричка, и така след време се оказва, че имаме тумор.

Аз наричам това „гледане на стар филм” смятам, че причината, поради която жените имат толкова често тумори в областта на матката, е, че те вземат някоя емоционална рана, някой удар по тяхната женственост и започват да се грижат за него и да го отглеждат. Това съм нарекла синдрома „Той ми причини болка”

Когато приключваме някаква връзка, това не означава, че нещо с нас не е наред, нито пък трябва да седнем да се упрекваме.

По-важното е не онова, което се случва, а нашата реакция спрямо него. Всеки от нас носи 100-процентова отговорност за всички свои преживявания. Кои ваши убеждения за себе си трябва да промените, за да привлечете към себе си наситено с повече любов поведение?

В безкрайността на живота, която ме обгръща,

всичко е съвършено, цялостно и завършено.

Приемам своето тяло като добър приятел.

Всяка клетка в него притежава Божествен разум.

Вслушвам се в това, което то ми казва, и зная, че съветите му са основателни.

Винаги съм в безопасност и съм Божествено закрилян и напътстван.

Избирам да бъда здрав и свободен.

Всичко в моя свят е наред.

Петнадесета глава

Списъкът

„Аз съм здрав, цялостен и завършен.“

Като преглеждате списъка, взет от книгата ми „Излекувай тялото си“, вижте дали можете да намерите връзка между заболяванията, от които страдате сега или сте страдали преди време, и вероятните причини, които съм изброила.

Ето един добър начин, по който можете да използвате този списък когато имате някакъв проблем с тялото:

1.Намерете умствената причина. Вижте дали това може да е вярно във вашия случай. А ако не е, седнете безмълвно и се запитайте: „Кои мисли биха могли да създадат това?“

2.Повторете си: „Желая да се освободя от нагласата, съществуваща в съзнанието ми, която е причинила това състояние“

3.Повторете си неколкократно новия умствен модел.

4.Приемете, че процесът на лечение вече е започнал.

Когато отново се сетите за заболяването, повторете последователно тези четири стъпки.

В безкрайността на живота, която ме обгръща,

Всичко е свършено, цялостно и завършено.

Аз приемам свършеното здраве като естествено състояние на моето същество.

*Сега съзнателно се освобождавам от всякакви умствени нагласи в мен,
които биха могли по някакъв начин да се проявят като болест.*

Обичам и одобрявам себе си.

Обичам и одобрявам тялото си.

Храня го с питателни храни и напитки.

Тренирам го по приятни начини.

*Осъзнавам, че то е една чудесна и възхитителна машина
и аз се чувствам облагодетелстван да живея в него.*

Обичам изобилието от енергия.

Всичко в моя свят е наред.

ПРОБЛЕМ	ВЕРОЯТНА ПРИЧИНА	НОВ МИСЛОВЕН МОДЕЛ:
---------	------------------	---------------------

Абцес	Преповтаряне на мисли, свързани с болки, оскърбления и отмъщение.	<i>Давам свобода на мислите си. С миналото вече е свършено. Аз съм спокоен</i>
Аденоиди, трета сливица	Търкания и кавги в семейството. Детето по някакъв начин чувства, че е нежелано и че пречи.	<i>Това дете е желано, добре посрещнато и много обичано.</i>
Адисонова болест	Тежка форма на емоционално недохранване. Гняв към себе си.	<i>С любов се грижа за своето тяло, за своя ум и за своите емоции.</i>
Акне	Отхвърляне на собствената личност. Антипатия към себе си.	<i>Аз съм божествено проявление на живота. Обичам и приемам себе си такъв, какъвто съм сега.</i>
Алергии	Към кого сте алергичен? Отказвате се от собствената си сила.	<i>Светът е безопасен и приятелски настроен. Намирам се в безопасност. Отношението ми към живота е спокойно и естествено.</i>
Алкохолизъм	„Какъв е смисълът?“ Чувство за безполезност, вина и неадекватност. Отхвърляне на собствената личност.	<i>Живея в настоящето. Всеки момент е нов. Избирам да оценя собствената си стойност. Обичам и одобрявам себе си.</i>
Алцхаймерова болест	Желания да се напусне планетата. Неспособност да се приема животът такъв, какъвто е.	<i>Всичко се случва в подходяща последователност във времето и пространството. През цялото време чувствам хармоничната божествена намеса.</i>
Амнезия	Страх. Бягство от живота. Неспособност да се застъпим за себе си.	<i>Разумът, смелостта и собственото достойнство са винаги налице. Безопасно е да си жив.</i>
Ангина	Силно убеждение, че не можете да се застъпвате за себе си и да искате това, от което имате нужда.	<i>Мое рождено право е всичките ми нужди да бъдат задоволявани. Сега с лекота и с любов искам това, което желая.</i>
Анемия	Нагласа от типа „Да, но...“ Липса на радост. Страх от живота. Чувство, че не сме достатъчно способни.	<i>За мен е безопасно да изживявам радост във всички области на моя живот. Обичам живота.</i>
- сърповидно клетъчна	Убеждението, че не сте достатъчно способен, унищожава същинската радост от живота.	<i>Това дете вдишва и изживява радостта на живота и е захранвано от любовта. Бог прави чудеса всеки ден.</i>
Анорексия (липса на апетит)	Лишаване от живот. Изключителен страх, отхвърляне, ненавист към себе си.	<i>Безопасно е да бъда такъв, какъвто съм. Аз съм прекрасен точно такъв. Избирам да живея. Избирам радостта и приемам себе си.</i>
ПРОБЛЕМ	ВЕРОЯТНА ПРИЧИНА	НОВ МИСЛОВЕН МОДЕЛ:

Анус	Освобождаващ център. Сметище.	<i>Свободно и без усилия се освобождавам от онова, от което вече не се нуждая в живота си.</i>
- абсцес	Гняв, свързан с онова, от което не желаете да се освободите.	<i>Безопасно е да се отпусна. Само онова, което вече не ми е необходимо, напуска тялото ми.</i>
- болка	Вина. Желание за наказание. Чувство, че не сме достатъчно способни.	<i>С миналото е свършено. Сега избирам да обичам и одобрявам себе си.</i>
- кървене	Виж. Кървене от ануса	
- сърбеж	Чувство за вина, свързано с миналото. Угризение на съвестта.	<i>С любов прощавам на себе си. Аз съм любов.</i>
- фистула	Непълно отделяне на отпадъците. Задържане на отпадъци от миналото.	<i>С любов се освобождавам от миналото. Свободен съм. Аз съм любов.</i>
Апатия	Противопоставяне на чувствата. Умъртвяване на личното Аз. Страх.	<i>Безопасно е да чувствам. Откривам себе си за живота. Искам да изживея живота си.</i>
Апендицит	Страх. Страх от живота. Блокиране на потока на доброто.	<i>В безопасност съм. Отпускам се и оставям живота да протича срадост.</i>
Апетит - прекален	Страх. Необходимост от закрила. Порицаване на емоциите.	<i>В безопасност съм. Безопасно е да чувствам. Емоциите ми са нормални и приемливи.</i>
- липса	Страх. Самозащита. Недоверие в живота.	<i>Обичам и одобрявам себе си. Животът е радостен и безопасен.</i>
Артерии	Пренасят радостта на живота.	<i>Аз съм изпълнен с радост. Тя протича през мен с всеки удар на моето сърце.</i>
Артериосклероза	Противопоставяне, напрежение. Закостеняло тесногърдие. Отказ да се види доброто.	<i>Напълно открит съм за живота и радостта. Избирам да гледам на нещата с любов.</i>
Артрит	Чувство, че не сте обичан. Критика, възмущение.	<i>Аз съм любов. Сега избирам да обичам и одобрявам себе си. Гледам на другите с любов.</i>
- на пръстите	Желание да наказвате. Упреци. Чувство, че сте жертва.	<i>Гледам с любов и разбиране. Поставам всичките си преживявания в светлината на любовта.</i>
Астма	Задушаваща, стаена любов. Неспособност да дишаме за себе си. Безсилие. Потиснат плач.	<i>Сега за мен е безопасно да взема живота си в свои ръце. Избирам да бъда свободен.</i>
- у малки деца	Страх от живота. Нежелание у детето да бъде тук.	<i>Това дете е в безопасност и е обичано. То е добре дошло и прието с любов.</i>
ПРОБЛЕМ	ВЕРОЯТНА ПРИЧИНА	НОВ МИСЛОВЕН МОДЕЛ:

Асфиксия (пристъпи на задушаване)	Страх. Недоверие в процеса на живота, „фиксиране“ в детството.	<i>Безопасно е да порасна. Светът е сигурно място. В безопасност съм.</i>
Безплодие	Страх и противопоставяне на жизнения процес ИЛИ липса на нужда да се премине през родителство.	<i>Имам вяра в жизнения процес. Винаги се намирам на подходящо място и върша подходящи неща в подходящ момент. Обичам и одобрявам себе си.</i>
Безпокойство	Липса на доверие в протичането на процеса на живота.	<i>Обичам и одобрявам себе си и се доверявам на жизнения процес. В безопасност съм.</i>
Безсъние	Страх. Недоверие в процеса на живота. Чувство за вина.	<i>С любов изграждам деня и навлизам в спокоен сън, знаейки, че утрешният ден ще се погрижи за себе си</i>
Белодробен оток	Какво или кого не желаете да пуснете?	<i>С готовност се освобождавам от миналото. Безопасно е да се отпусна. Вече съм свободен.</i>
Болест на Брайт	Чувствате се като дете, което „нищо не прави както трябва“ и „за нищо не го бива“. Провал. Загуба.	<i>Обичам и одобрявам себе си. Грижа се за себе си. Винаги съм напълно адекватен.</i>
Болест на Иценко-Кушинг	Умствена дебалансираност. Свърхпроизводство на смазващи идеи. Чувство, че сте победен.	<i>С любов внасям равновесие в ума и тялото си. Вече избирам мисли, които ми помагат да се чувствам добре.</i>
Болест на Ходжкин	Порицание и огромен страх от това, че „не сте достатъчно способен“. Безумна надпревара да докажете себе си, докато в кръвта ви не остане нищо от съставките, които я поддържат. Радостта от живота е забравена заради стремежа да получите одобрение.	<i>Аз съм напълно щастлив да бъда това, което съм. Достатъчно способен съм точно такъв, какъвто съм. Обичам и одобрявам себе си. Радвам се и приемам радостта.</i>
Болка (остра)	Чувство за вина. То винаги се стреми към наказание.	<i>С любов се освобождавам от миналото. Те са свободни, аз също. Сега в моето сърце всичко е наред.</i>
Болка (тъпа и продължителна)	Копнеж за любов. Копнеж за прегръдка.	<i>Обичам и одобрявам себе си. Аз съм любящ и привлекателен.</i>
Брадавици	Малки проявления на омраза. Вяра в грозотата.	<i>Аз съм любовта и красотата на живота в пълната им изява.</i>
Бронхит	Разгорещена семейна среда. Кавги и крясъци. Понякога тишина.	<i>Провъзгласявам мир и хармония в себе си и около мен. Всичко е наред.</i>
ПРОБЛЕМ	ВЕРОЯТНА ПРИЧИНА	НОВ МИСЛОВЕН МОДЕЛ:
Бурсит	Потиснат гняв. Желание да ударите	<i>Любовта отстранява и освобождава всичко, различно от нея.</i>

	някого.	
Буца в гърлото	Страх. Недоверие в жизнените процеси.	<i>В безопасност съм. Вярвам, че животът съществува и заради мен. Изразявам се свободно и с радост.</i>
Бъбреци, -проблеми	Критичност, разочарование, неуспех Срам. Реакции като на малко дете.	<i>В моя живот винаги се извършват правилни божествени действия. От всяко преживяване произлиза само добро. Безопасно е да порасна.</i>
Бял дроб	Способността да се приема живота.	<i>Приемам живота напълно уравновесен</i>
-проблеми	Депресия. Скръб. Страх да приемете живота. Чувство, че не заслужавате да живеете пълноценно.	<i>Притежавам способността да приемам живота в неговата пълнота. Изживявам с любов своя живот.</i>
Бяло течение	Убеждение, че жените са безсилни пред другия пол. Гняв към партньор.	<i>Аз създавам всички свои преживявания. Аз съм силата. Радвам се на своята женственост. Свободна съм.</i>
Бяс	Гняв. Убеденост, че споровете се решават чрез насилие.	<i>Аз съм заобиколен и проникнат от мир и спокойствие.</i>
Вагинит	Гняв към партньора Сексуална вина. Самонаказание.	<i>Другите отразяват любовта и одобрението, които изпитвам към себе си. Радвам се на своята сексуалност</i>
Вдървеност (вцепеняване)	Задържане на любовта и внимателното отношение. Умствена смърт.	<i>Споделям своите чувства и своята любов. Към всички се отнасям с любов.</i>
Венерически болести	Сексуална вина. Нужда от наказание. Убеждение, че половите органи са греховни или „мръсни“. Злоупотреба с друг човек.	<i>С любов и радост възприемам моята сексуалност и нейните прояви. Приемам само мисли, които ме подкрепят и ме карат да се чувствам добре.</i>
Венци - проблеми	Неспособност да изпълните своите решения. Незаинтересованост от живота.	<i>Аз съм решителен. Изпълнявам замислите си докрай и ме подкрепя любовта.</i>
- кървящи венци	Липса на радост от решенията, които вземаме в живота си.	<i>Имам доверие, че в живота ми винаги става това, което трябва. Спокоен съм.</i>
Виене на свят	Неуравновесено, разпиляно мислене. Отказваш да гледаш.	<i>Аз съм много съсредоточен и спокоен в своя живот. За мен е безопасно да съм жив и да се радвам.</i>
Витилиго	Липса на чувство за принадлежност. Чувствате се извън играта. Не сте един от групата.	<i>Аз съм самият център на живота и съм изцяло свързан с любовта.</i>
ПРОБЛЕМ	ВЕРОЯТНА ПРИЧИНА	НОВ МИСЛОВЕН МОДЕЛ:

Врат	Представява гъвкавостта. Умение да се види какво има зад нас.	<i>Аз съм в хармония с живота.</i>
- проблеми	Отказ да се огледат всички страни на въпроса. Непреклонност. Липса на гъвкавост.	<i>С лекота и гъвкавост оглеждам всички страни на въпроса. Има безброй начини, по които могат да се видят и направят нещата. В безопасност съм.</i>
- схванат врат	Непреклонен инат.	<i>Безопасно е да се открият и други гледни точки.</i>
Вродени дефекти	Кармични. Вие сте избрали да дойдете така. Ние избираме родителите си.	<i>Всяко преживяване е съвършено по отношение на процеса на израстването ми. Приемам състоянието, в което се намирам.</i>
Вулва	Представява уязвимостта.	<i>Безопасно е да съм уязвима.</i>
Възловидни образувания	Възмущение, неудовлетвореност и наранено его във връзка с кариерата.	<i>Освобождавам се от нагласата, предизвикваща забавяне, и сега приемам успеха</i>
Възпаление на сливиците	Страх. Потиснати емоции. Потиснати творчески способности.	<i>Доброто за мен сега протича свободно. Чрез мен се проявяват божествени идеи. Спокоен съм.</i>
Възпалителни процеси	Страх. Гняв. Дразнещи мисли.	<i>Моите мисли са мирни, спокойни и съсредоточени.</i>
Възрастови проблеми	Убеждения, свързани с обществото. Остарял начин на мислене. Страх ви е да се държите естествено. Отхвърляне на настоящето.	<i>Обичам и приемам себе си на всяка възраст. Всеки момент в живота е съвършен.</i>
Гадене	Страх. Отхвърляне на някоя идея или преживяване.	<i>В безопасност съм. Вярвам, че процесът на живота ще ми донесе само добро.</i>
Газове в червата, болки	Вкопчаване. Страх. Несмлени идеи.	<i>Отпускам се и позволявам на живота да протича с лекота през мен.</i>
Гангрена	Мрачни мисли. „Отровни“ мисли потискат радостта.	<i>Сега избирам хармонични мисли и оставям радостта да протича свободно през мен.</i>
Гастрит	Продължителна несигурност. Чувство за обреченост.	<i>Обичам и одобрявам себе си. В безопасност съм.</i>
Главоболия	Отнемате си силата. Самокритика. Страх.	<i>Обичам и одобрявам себе си Виждам себе си и това, което върша, с очите на любовта. В безопасност съм.</i>
Глезен	Представява подвижността и ориентацията.	<i>С лекота се придвижвам напред в живота.</i>
ПРОБЛЕМ	ВЕРОЯТНА ПРИЧИНА	НОВ МИСЛОВЕН МОДЕЛ:

Глухота	Отхвърляне, инат, изолация. Какво не желаете да чуете? „Не ме безпокойте“.	<i>Слушам божествените сигнали и се наслаждавам на всичко, което мога да чуя. Аз съм в единство с всичко около мен.</i>
Грип	Отклик на общоприети убеждения и отрицателна нагласа. Страх. Вярва в статистиката.	<i>Аз съм неподвластен на масово разпространените убеждения и ни предразсъдъците. Освободен съм от пречки и влияния.</i>
Гръб	Представлява опората на живота.	<i>Зная, че животът винаги ме подкрепя</i>
Гръб, проблеми		
- горна част	Липса на емоционална подкрепа. Усещане, че не сте обичан. Възпиране на любовта.	<i>Обичам и одобрявам себе си. Животът ме обича и подкрепя.</i>
- средна част	Чувство за вина. Затъване в „отпадъците“ на миналото. Не искам да те нося на гръба си!	<i>Освобождавам се от миналото. Свободен съм да се движа напред с любов в сърцето.</i>
- долна част	Страх от парите. Липса на финансова подкрепа.	<i>Имам доверие в процеса на живота. Винаги съм осигурен с всичко, от което се нуждая. В безопасност съм</i>
Гръбнак	Гъвкава опора на живота.	<i>Животът ме подкрепя.</i>
- изкривяване на гръбнака	Неспособност да се приспособите към подкрепата, предоставена от живота. Страх и стремеж да се придържате към стари идеи. Недоверие към живота. Липса на цялостност. Няма смелост да действате според убежденията си.	<i>Освобождавам се от всички страхове. Сега се доверявам на жизнения процес. Зная, че животът съществува за мен. С любов се изправям високо.</i>
Гръбначно-мозъчен менингит	Огромни разногласия в семейството. Живот в атмосфера на гняв и страх. Голямо вътрешно вълнение. Липса на подкрепа.	<i>Избирам да създам мир в ума си, тялото си и света, в който живея. Всичко е наред. Аз съм обичан и се намирам в безопасност.</i>
Гуша	Омраза поради причинена болка. Чувство, че сте жертва и че срещате препятствия в живота. Неудовлетвореност.	<i>Аз съм силата и властта в своя живот. Свободен съм да бъда себе си.</i>
Гъбички между пръстите на краката	Неудовлетвореност от това, че не сте добре приети. Неспособност за придвижване напред без затруднения.	<i>Обичам и одобрявам себе си. Позволявам си да вървя напред. Движението е безопасно.</i>
ПРОБЛЕМ	ВЕРОЯТНА ПРИЧИНА	НОВ МИСЛОВЕН МОДЕЛ:

Гърди	Представяват майчинството и родителските грижи.	<i>В съвършено равновесие приемам и полагам грижи.</i>
- кисти, бучки и болезненост	Прекалени майчински грижи. Прекалена закрила. Заповедническо отношение. Прекъсване на грижите.	<i>Свободен съм да бъда такъв, какъвто съм, и позволявам и на другите свободата да бъдат това, което са. За всички нас е безопасно да пораснем.</i>
Гърло	Магистрала за себеизразяване. Канал на съзидателността.	<i>Разтварям сърцето си и възпявам радостта на любовта.</i>
- проблеми	Неспособност да се застъпите за себе си. Преглътнат гняв. Подтиснати творчески способности. Отказ от промяна.	<i>Може да се вдига шум. Изразявам се свободно и с радост. С лекота се застъпвам за себе си. Проявявам творческите си способности. Склонен съм да се променя.</i>
Далак	Натрапчиви идеи. Обземат ви фикс-идеи.	<i>Обичам и одобрявам себе си. Имам вяра, че жизненият процес винаги ще ми помага. Аз съм в безопасност. Всичко е наред.</i>
Детски болести	Вяра в предразсъдъци, общоприети представи и лъжливи закони. Детинско поведение на заобикалящите ги възрастни.	<i>Божествена закрила и любов заобикалят това дете. Утвърждаваме умствен имунитет.</i>
Детски паралич	Парализираща ревност. Желание да спрете някого.	<i>Има достатъчно за всички. Моите пълни с любов мисли създават моята свобода и това, което е добро за мен.</i>
Диабет	Копнеж за онова, което е могло да стане. Голяма нужда от упражняване на контрол. Дълбока тъга. Не е останала наслада.	<i>Този момент е изпълнен с радост. Сега избирам да изживея сладостта на днешния ден.</i>
Диария	Страх. Отхвърляне. Бягство.	<i>Приемам, усвоявам и изхвърлям в съвършена последователност. Аз съм в хармония с живота.</i>
Дискова херния	Не чувствате никаква подкрепа от живота. Нерешителност.	<i>Животът подкрепя всичките ми мисли. Аз обичам и одобрявам себе си и всичко е наред.</i>
Дишане	Представява способността да поемаме живота	<i>Обичам живота.</i>
- дихателни проблеми	Опасение или отказ да се приеме живота изцяло. Чувство, че нямате право да заемате място, а понякога дори и да съществувате.	<i>Мое рождено право е да изживея своя живот пълноценно и свободно. Аз заслужавам любов. Сега избирам да живея пълноценно.</i>
ПРОБЛЕМ	ВЕРОЯТНА ПРИЧИНА	НОВ МИСЛОВЕН МОДЕЛ:

- учестено дишане	Страх. Противопоставяне на промяната. Недоверие в процесите на живота.	<i>Навсякъде във Вселената се намирам в безопасност. Обичам себе си и се доверявам на процесите в живота.</i>
Душевно болести	Бягство от семейството. Бягство от действителността, затваряне в себе си. Насилствено отделяне от живота.	<i>Този ум познава своята истинска самоличност и е изходна точка за съзидателността на божествената самоизява.</i>
Екзема	Необузdana враждебност. Умствени изблици.	<i>Хармония и мир, любов и радост ме заобикалят и живеят в мен. Намирам се в безопасност.</i>
Емфизем	Страх да приемете живота и усещане, че не го заслужавате.	<i>Мое рождено право е да живея пълноценно. Обичам живота. Обичам себе си.</i>
Епилепсия	Усещане, че сте преследван. Отхвърляне на живота. Усещане за голяма борба. Насилие над самия себе си.	<i>Избирам да виждам живота като вечен и изпълнен с радост. Аз съм вечен, радостен и спокоен.</i>
Женски неразположения	Отричане от себе си. Отхвърляне на женствеността. Отхвърляне на женското начало.	<i>Радвам се на своята женственост. Харесва ми, че съм жена. Обичам тялото си.</i>
Жлези	Представяват складови бази. Самостоятелни действия.	<i>Аз съм съзидателната сила в моя живот.</i>
- проблеми	Лошо разпределяне на идеите, изискващи незабавно осъществяване.	<i>Притежавам всички божествени идеи и енергичност, от които се нуждая. Тръгвам напред веднага.</i>
- надбъбречни жлези, проблеми	Пораженство. Пренебрегване на грижите за себе си. Безпокойство.	<i>Обичам и одобрявам себе си. Безопасно е да се грижа за себе си.</i>
- тимусна жлеза	Жлеза, която управлява имунната система. Чувствате се нападнат от живота, „Те“ ви преследват.	<i>Моите пълни с любов мисли поддържат силна имунната ми система. И вътрешно, и външно съм в безопасност. Лекувам се с любов.</i>
- хипофизна жлеза	Представява контролиращия център.	<i>Умът и тялото ми са в съвършено равновесие. Аз контролирам своите мисли.</i>
- щитовидна жлеза, проблеми	Унижение. Никога не остава време да направя това, което ми се иска. Кога ли ще дойде моят ред?	<i>Придвижвам се отвъд старите ограничения и сега си позволявам да се изразявам свободно и съзидателно.</i>
ПРОБЛЕМ	ВЕРОЯТНА ПРИЧИНА	НОВ МИСЛОВЕН МОДЕЛ:

- увеличена щитовидна жлеза	Прекалено разочарование, защото не можете да осъществите онова, което искате. Винаги се съобразявате с другите, а не със себе си.	<i>Възвръщам своята сила на истинското ѝ място. Сам вземам своите решения. Аз съм удовлетворен.</i>
Жълтеница	Вътрешни и външни предразсъдъци. Неуравновесен разум.	<i>Притеждавам търпимост, състрадателност и любов, насочени към всички хора, включително и към самия мен.</i>
Загуба на равновесие	Разпиляно мислене. Липса на съсредоточеност.	<i>Съсредоточавам се и съм в безопасност, приемам съвършенството на моя живот. Всичко е наред.</i>
Задържане на течности	Какво ви е страх да загубите?	<i>Освобождавам се с готовност и с радост.</i>
Заекване	Несигурност. Липса на самоизява. Забранено ви е да плачете.	<i>Свободен съм да се застъпя за себе си. Сега съм сигурен, че се изразявам добре. Общувам единствено с любовта.</i>
Запек	Отказ да се освободите от старите идеи. Затъване в миналото. Понякога скъперничество.	<i>Освобождавайки се от миналото, давам възможност на новото, свежото и жизненото да навлязат в мен. Позволявам на живота да протича през мен.</i>
Затлъстяване	Представлява защита. Свърхчувствителност.	<i>Закрилян съм от божествената любов. Винаги се намирам в безопасност.</i>
Злополуки	Неспособност да се застъпим за себе си. Бунт срещу властта. Вярa в насилието.	<i>Освобождавам онази нагласа в мен; която е предизвикала това. Аз съм спокоен. Аз заслужавам.</i>
Зъби	Представляват решенията.	
- проблеми	Продължителна нерешителност. Неспособност да „разглобите“ идеите, да ги анализирате и да вземете решение.	<i>Аз вземам своите решения въз основа на принципите на истината и спокойно се отпускам, знаейки, че в живота ми се извършват единствено правилни действия.</i>
Изгаряния	Гняв. Избухливост. Раздразнителност.	<i>Създавам само мир и хармония в себе си и около себе си. Заслужавам да се чувствам добре.</i>
Изприщване	Противопоставяне. Липса на емоционална закрила.	<i>С лекота плувам по течението на живота и на всяко ново преживяване. Всичко е наред.</i>
Илеит	Страх. Тревоги. „Не съм достатъчно способен“.	<i>Обичам и одобрявам себе си. Правя най-доброто, на което съм способен. Аз съм прекрасен. Спокоен съм.</i>
ПРОБЛЕМ	ВЕРОЯТНА ПРИЧИНА	НОВ МИСЛОВЕН МОДЕЛ:

Импотентност	Сексуална принуда, напрежение, чувство за вина. Общоприети убеждения. Злоба към предишен партньор. Страх от майката.	<i>Сега позволявам на цялата си сексуална сила да действа с лекота и с радост.</i>
Инконтиненция	Отпускане. Чувство, че губите контрол над емоциите си. Отсъствие на грижи за себе си.	<i>Грижите за самия мен имат благоприятно въздействие и върху околните. Аз съм внимателен и грижовен към себе си. Всичко с наред.</i>
Инфекции	Нервност, гняв, раздразнителност.	<i>Избирам да бъда спокоен и хармоничен.</i>
Инфекции на пикочните пътища	Ядосан сте на някого от другия пол или на любовник. Укорявате другите.	<i>Освобождавам се от онази нагласа в съзнанието ми, която е предизвикала това състояние. Склонен съм да се променя. Обичам и одобрявам себе си,</i>
Ишиас	Двуличие. Страх от парите и от бъдещето.	<i>Вървя към това, което е по-добро за мен. То е навсякъде и аз съм в безопасност.</i>
Камъни в жлъчния мехур	Язвителност. Тежки мисли. Укори. Гордост.	<i>С радост се освобождавам от миналото. Животът е приветлив, а и аз съм такъв.</i>
Кандидоза	Силно усещане за разпиляност. Много неудовлетвореност и гняв. Прекалени изисквания и недоверчивост в интимните връзки. Ненаситност.	<i>Разрешавам си да бъда всичко, на което съм способен, и заслужавам най-доброто в живота. Обичам и ценя високо и себе си, и другите.</i>
Кинетоза	Страх. Страх, че вие не контролирате събитията.	<i>Винаги контролирам своите мисли. В безопасност съм. Обичам и одобрявам себе си.</i>
Кисти	Отново гледате стария мъчителен филм. Обръщате особено внимание на оскърбления. Мним растеж.	<i>Филмите в моя ум са прекрасни, защото аз предпочитам те да са такива. Обичам себе си.</i>
- фиброзна киста	Силно убеждение, че не ви върви в живота. „Горкият аз“.	<i>Животът ме обича и аз го обичам. Сега решавам да го приемам пълноценно и свободно.</i>
Китка	Представлява движение и лекота.	<i>С всички свои преживявания се справям с мъдрост, любов и лекота.</i>
Кожа	Защитава личността ни. Сетивен орган.	<i>Чувствам, че е безопасно да бъда такъв, какъвто съм.</i>
- проблеми	Неспокойствие, страх. Стари, заровени опасения. „Застрашен съм“.	<i>С любов и с мисли за радост и мир защитавам себе си. Прощавам си миналото и го забравям. Свободен съм още в този момент.</i>
ПРОБЛЕМ	ВЕРОЯТНА ПРИЧИНА	НОВ МИСЛОВЕН МОДЕЛ:

Кожна туберкулоза	Предавате се. „По-добре да умра, отколкото да отстоявам правата си“. Гняв и наказание.	<i>Изказвам се в своя полза свободно и лекота. Използвам правата над собствената ми сила. Обичам и одобрявам себе си. Аз съм свободен и се намирам в безопасност.</i>
Кокоши трън	В основата на вашите разбирания е гневът. Увеличаваща се неудовлетвореност, насочена към бъдещото.	<i>Придвижвам се напред с увереност и лекота. Имам вяра в хода на живота и се приспособявам към него.</i>
Колики	Умствен дразнител, нетърпение. Заобикалящата среда предизвиква раздразнение.	<i>Това дете реагира само на любовта и на изпълнените с любов мисли. Всичко е спокойно.</i>
Колит	Свърхвзискателни родители. Усещане, че сте потиснат и победен. Голяма нужда от привързаност и обич.	<i>Обичам и одобрявам себе си. Аз създавам собствената си радост. Избирам да бъда победител в живота.</i>
Коляно	Представява гордостта и егото.	<i>Аз съм гъвкав и се приспособявам лесно.</i>
- проблеми	Непреклонно его и гордост. Неспособност да се подчинявате. Страх. Липса на гъвкавост. Нежелание да отстъпите.	<i>Прошка. Разбиране. Състрадание. Аз се подчинявам и се адаптирам с лекота и всичко е наред.</i>
Кома	Страх. Бягство от някого или нещо.	<i>Ние те заобикаляме със сигурност и любов. Осигуряваме ти пространство, в което да оздравееш. Ти си любов.</i>
Копривна треска	Скрити малки страхове. Правите от мухата слон.	<i>Нося спокойствие във всяко ъгълче на своя живот.</i>
Коронарна тромбоза	Самота и страх. „Не ставам за нищо“. „Не правя достатъчно“. „Никога няма да успея“.	<i>Аз съм в единство с всички аспекти на живота. Вселената напълно ме подкрепя. Всичко е наред.</i>
Кости	Изразяват структурата на Вселената	<i>Аз съм добре сложен и уравновесен.</i>
- счупвания	Бунт срещу властта.	<i>В моя свят управлявам аз, тъй като аз съм единственият, който мисли с моя ум.</i>
- деформации	Умствена потиснатост и напрежение. Неспособност на мускулите да се опънат. Липса на умствена гъвкавост.	<i>Вдишвам живота цялостно. Отпускам се и се доверявам на процесите на живота.</i>
Крака	Водят ни напред в живота.	<i>Животът е за мен.</i>
Крака, проблеми		
ПРОБЛЕМ	ВЕРОЯТНА ПРИЧИНА	НОВ МИСЛОВЕН МОДЕЛ:

- над коляното	Задържане на стари травми от детството.	<i>Те са направили най-доброто, на което са били способни, според разбиранията, усещанията и знанията си. Освобождавам ги.</i>
- под коляното	Страх от бъдещето. Нежелание да се движите.	<i>Вървя напред с увереност и радост, сигурен съм, че всичко в моето бъдеще е наред.</i>
- пръсти на краката	Представяват малките подробности в бъдещето.	<i>Всички детайли сами ще се погрижат за себе си.</i>
Краста	Порочно мислене. Позволявате на другите да „влязат под кожата ви“.	<i>Аз съм жива, любяща и радостна проява на живота. Изразявам собствената си личност.</i>
Круп	Виж Бронхит.	
Кръв	Представява радостта в тялото, протичаща свободно.	<i>Аз съм радостта на живота, която се проявява и възприема.</i>
- проблеми	Липса на радост. Отсъствие на движение на идеи.	<i>В мен се движат свободно радостни нови идеи.</i>
- анемичност	виж Анемия.	
- склонност към тромбообразуване	Възпиране на потока от радост.	<i>Събуждам нов живот в себе си. Аз съм част от потока.</i>
Кръвно налягане		
- високо	Неразрешен отдавнашен емоционален проблем.	<i>С радост се освобождавам от миналото. Спокоен съм.</i>
- ниско	Недостиг на любов в детска възраст. Пораженство. „Няма смисъл и без това няма да стане“.	<i>Избирам да живея в НАСТОЯЩЕТО, което винаги е изпълнено с радост. Моят живот е радостен.</i>
Кървене	Радостта изтича. Гняв. Но къде?	<i>Излъчвам и приемам радостта на живота в съвършен ритъм.</i>
- от ануса	Чувство на разочарование и гняв.	<i>Доверявам се на процеса на живота. В моя живот се извършват само подходящи и добри действия.</i>
Лакът	Представява промяна на посоките и приемане на нови преживявания.	<i>С лекота се адаптирам към новите преживявания, новите посоки и новите промени.</i>
Ларингит	Толкова сте ядосан, че не можете да говорите. Страх ви е да вземете думата. Възмущение от властта.	<i>Свободен съм да си поискам това, което желая. Безопасно е да се изказвам. Спокоен съм.</i>
Левкемия	Жестоко заглушавате вдъхновението. Има ли смисъл да го правите?	<i>Придвижвам се отвъд ограниченията на миналото към свободата на настоящето. Безопасно е да бъда такъв, какъвто съм.</i>
ПРОБЛЕМ	ВЕРОЯТНА ПРИЧИНА	НОВ МИСЛОВЕН МОДЕЛ:

Лимфни заболявания	Предупреждение, че умът трябва да бъде пренасочен към съществените неща в живота. Любов и радост.	<i>Сега насочвам вниманието си изцяло към любовта и радостта, които получавам от живота. Свободно възприемам живота. Умът ми е спокоен</i>
Лице	Представява това, което показваме на света.	<i>Безопасно е да бъда такъв, какъвто съм. Аз изразявам себе си.</i>
Лош дъх	Гняв и мисли за отмъщение. Сходни с това преживявания.	<i>С любов се освобождавам от миналото. Избирам да изразявам гласно само любов.</i>
Лоша миризма от устата	Лоши намерения, подло клюкарстване, нечисти мисли.	<i>Аз говоря нежно и с любов. Издишвам само добро.</i>
Лошо храносмилане	Дълбоко вкоренен страх, опасения и тревоги. Мърморене и оплакване.	<i>Възприемам и усвоявам всички преживявания спокойно и радостно.</i>
Мазоли	Закоравели представи и идеи. Материализиран страх.	<i>Безопасно е да видя и да експериментирам нови идеи и нови начини на действие. Открит съм и възприемам доброто.</i>
Мастоидит	Гняв и неудовлетвореност. Нежелание да чувате това, което става. Обикновено се среща у деца. Страхът влияе върху разбиранията.	<i>Божествен мир и хармония ме заобикалят и живеят у мен. Аз съм оазис на мир, любов и радост. Всичко в моя свят е наред.</i>
Матка	Представява база на съзидателност.	<i>Моето тяло е мой дом.</i>
Менопауза, проблеми	Страх от това, че вече няма да сте желана. Страх от остаряване. Отхвърляне на себе си. „Не ме бива достатъчно“.	<i>Аз съм уравновесена и спокойна при всички промени, предизвикани от жизнените процеси, и с любов благославям тялото си.</i>
Менструация, проблеми	Отхвърляш своята женственост. Чувство за вина, страх. Убеждение, че половите органи са греховни или „мръсни“.	<i>Приемам изцяло силите си на жена и възприемам всички процеси в тялото като нормални и естествени. Обичам и одобрявам себе си.</i>
Мигрена	Неприязн към принудите. Отхвърляне на потока на живота. Сексуални страхове. (Обикновено онанирането ги премахва).	<i>Отпускам се в потока на живота и оставям на него да ми осигури лесно и спокойно всичко, от което имам нужда. Животът е за мен.</i>
Множествена склероза	Закостеняло мислене. Коровосърдечие, желязна воля, липса на гъвкавост. Страх.	<i>Избирам пълни с любов и радост мисли, създавам любящ и радостен свят. Свободен съм и се намирам в безопасност.</i>
ПРОБЛЕМ	ВЕРОЯТНА ПРИЧИНА	НОВ МИСЛОВЕН МОДЕЛ:

Мозък	Представява компютърът, разпределителното табло.	<i>С любов управлявам своя ум.</i>
-тумор	Неправилни „компютризирани“ убеждения. Инат. Отказ да се променят старите модели.	<i>За мен е лесно да програмирам отново компютъра на своя ум. Всичко в живота се променя и умът ми е вечно нов.</i>
Мозъчен удар	Отказ. Съпротива. „По-скоро бих умрял, отколкото да се променя“. Отхвърляне на живота.	<i>Животът е промяна и аз се адаптирам лесно към новото. Приемам живота миналото, настоящето бъдещето.</i>
Мокреци рани	Премълчани обидни думи. Обвинения.	<i>Аз създавам само радостни изживявания в моя свят, изпълнен с любов.</i>
Мононуклеоза	Нагласа за омаловажаване на живота. Изкарвате другите виновни. Много скрити упреци. Навик да повтаряте: „Ужасно“.	<i>Целият живот и аз сме едно. Виждам себе си в другите и обичам това, което виждам. Радвам се, че съм жив.</i>
Морска болест	Страх. Страх от смъртта. Липса на контрол.	<i>Аз съм в пълна безопасност във Вселената, навсякъде съм спокоен. Имам вяра в живота.</i>
Мускулна дисторфия	Прекален страх. Безумно желание да контролирате всичко и всеки. Дълбока нужда да се чувствате в безопасност. Загуба на вяра и доверие.	<i>За мен е безопасно да съм жив. Безопасно е да бъда аз. Достатъчно способен съм такъв, какъвто съм сега. Имам доверие в себе си.</i>
Навахвания	Гняв и противопоставяне. Нежелание да се придвижите в определена посока в живота си.	<i>Вярвам, че жизненият процес ще ме отведе единствено към най-доброто за мен. Спокоен съм.</i>
Наднормено тегло	Страх, нужда от защита. Бягство от чувствата. Несигурност. Отхвърляне на себе си. Стремение към реализация.	<i>Аз съм в хармония със своите чувства. Където и да се намирам, съм в безопасност. Обичам и одобрявам себе си.</i>
Наранявания	Малките пречки в живота. Наказване на себе си.	<i>Обичам се и се грижа за себе си. Отнасям се към себе си внимателно и с любов. Всичко е наред.</i>
ПРОБЛЕМ	ВЕРОЯТНА ПРИЧИНА	НОВ МИСЛОВЕН МОДЕЛ:

Нарколепсия	Не можете да се справяте. Прекомерен страх. Желание да се махнете от всичко. Не желаете да сте на това място.	<i>За закрила винаги се опаням на божествената мъдрост и напътствия. В безопасност съм.</i>
Настинки	Много неща наведнъж. Умствено объркване и безпорядък. Дребни наранявания. Убеждения от типа: „Настивам по три пъти всяка зима“.	<i>Позволявам на своя ум да се отпусне и да съм спокоен. В мен и около мен царуват яснота и хармония</i>
Натрупване на слуз в дебелото черво	Натрупвания от стари, объркани мисли, задръстващи пътя към изхода. Затъване в лепкавото блато на миналото.	<i>Освобождавам и разсейвам сянката на миналото. Моето мислене е ясно. Спокойно и радостно живея в настоящето.</i>
Невралгия	Наказание за вина. Терзание, предизвикано от общуването.	<i>Прощавам си. Обичам и одобрявам себе си. Общувам с любов.</i>
Неизлечими болести	На този етап лечението не може да се осъществи чрез външни средства. Трябва да „навлезем навътре“, за да постигнем успех. Болестта идва незнайно откъде и ще се върне отново там.	<i>Всеки ден стават чудеса. Навлизам в себе си, за да се освободя от нагласата, която причинява това състояние и възприемам Божественото лечение. Тъй да бъде!</i>
Нерви	Това са съобщителните ни средства. Възприемчиви осведомители.	<i>Общувам с лекота и радост.</i>
Нервно разстройство	Егоцентричност. Задръстване на съобщителните връзки.	<i>Откривам сърцето си и общувам само чрез любовта. В безопасност съм. Добре съм.</i>
Нервност	Страх, тревога, напрежение, бързане. Недоверие в жизнения процес.	<i>Аз съм на едно безкрайно пътешествие през вечността и разполагам с достатъчно време. Общувам със сърцето си. Всичко е наред.</i>
Нефрит	Свърхреакция при разочарование и неуспех.	<i>В моя живот се извършват само правилни действия. Освобождавам се от старото и приветствам новото. Всичко е наред.</i>
Новообразувания	Таите в себе си стари оскърбления. Натрупвате възмущение.	<i>Лесно прощавам. Обичам се и ще се възнаградя с похвали.</i>
Нокти	Представляват защита.	<i>Протягам ръка, без да се страхувам.</i>
ПРОБЛЕМ	ВЕРОЯТНА ПРИЧИНА	НОВ МИСЛОВЕН МОДЕЛ:

- гризани на нокти	Неудовлетвореност. Самоизяждане. Злоба към родител.	<i>Безопасно е да порасна. Сега сам се справям със собствения си живот с лекота и радост.</i>
Нос	Представява собствената оценка за себе си.	<i>Признавам собствените си интуитивни способности.</i>
- кръвотечение от носа	Необходимост от признание. Чувство, че не ви забелязват. Плачете за любов.	<i>Обичам и одобрявам себе си. Оценявам своята истинска стойност. Аз съм прекрасен.</i>
Нощно напикаване	Страх от родител, обикновено от бащата.	<i>Това дете се отглежда с любов, състрадание и разбиране. Всичко е наред.</i>
Обрив	Раздразнителност, свързана със закъснения. Бебешки начин да се привлече вниманието.	<i>Обичам и одобрявам себе си. В хармония съм с жизнения процес.</i>
Окосмяване в областта на половите органи	Служи едновременно и за привличане, и за прикриване. Нито децата, нито възрастните го имат.	
Оригване	Страх. Прекалено бързо поглъщане на живота.	<i>Има време и място за всичко, което трябва да извърша. Спокоен съм</i>
Остеомиелит	Гняв и неудовлетвореност, насочени към самата структура на живота. Не чувствате подкрепа.	<i>Аз съм спокоен и се доверявам на жизнените процеси. В безопасност съм.</i>
Отоци	Закостеняло мислене. Обременяващи, болезнени идеи.	<i>Моите мисли протичат свободно и лесно. С лекота възприемам идеите.</i>
Отпуснати черти на лицето	Отпуснатите черти на лицето произлизат от отпуснати мисли в ума. Възмущение от живота.	<i>Аз изразявам радостта от живота и си позволявам да се наслаждавам напълно на всеки миг и ден. Подмладявам се.</i>
Очи	Представяват способността да се вижда ясно миналото, настоящето и бъдещето.	<i>Аз виждам с любов и радост.</i>
Очи, проблеми	Не харесвате това, което виждате в собствения си живот.	<i>Сега си създавам живот, на който гледам с любов.</i>
- астигматизъм	Неприятности с „Аз“-а. Страх от истински поглед към себе си.	<i>Сега желая да видя собствената си красота и величие.</i>
- далекогледство	Страх от настоящето.	<i>На мястото, където се намирам сега, съм в безопасност. Убеден съм в това.</i>
ПРОБЛЕМ	ВЕРОЯТНА ПРИЧИНА	НОВ МИСЛОВЕН МОДЕЛ:

- катаракт	Неспособност да се гледа с радост към бъдещето. Мрачно бъдеще.	<i>Животът е вечен и изпълнен с радост. Очаквам с нетърпение всеки следващ момент.</i>
- при децата	Нежелание да се вижда какво става в семейството.	<i>Сега това дете е заобиколено от хармония, радост, красотата и сигурност.</i>
- кератит	Необикновен гняв. Желание да удряте хората или нещата, които виждате.	<i>Позволявам на любовта, изпълваща собственото ми сърце, да излекува всичко, което виждам. Избирам мира и спокойствието. Всичко е моя свят е наред.</i>
- конюнктивит	Гняв и неудовлетвореност от това, което виждате в живота.	<i>Гледам с очите на любовта. Съществува хармонично разрешение и аз го приемам сега.</i>
- инфекциозен	Гняв и неудовлетвореност. Нежелание да виждате.	<i>Освобождавам се от потребността винаги да бъда прав. Обичам и одобрявам себе си.</i>
- кривогледство	Нежелание да се види какво има навън. Противоречащи си цели.	<i>За мен е безопасно да виждам. Спокоен съм</i>
- глаукома	Коравосърдечна неспособност за прошка. Напрегнатост поради отдавнашни обиди. Обърканост в резултат от всичко това.	<i>Виждам с любов и нежност.</i>
- късогледство	Страх от бъдещето. Недоверие в това, което предстои.	<i>Приемам Божествените напътствия и винаги съм в безопасност. Доверявам се на хода на живота.</i>
- око с бял гледец	Страх да видиш настоящето.	<i>Обичам и одобрявам себе си в този момент.</i>
Панкреас	Представлява сладостта на живота.	<i>Моят живот е сладък</i>
Панкреатит	Отхвърляне. Гняв и неудовлетвореност, тъй като животът изглежда е загубил своята сладост.	<i>Обичам и одобрявам себе си и само аз създавам сладостта и радостта в моя живот.</i>
Парализа	Страх, ужас. Бягство от някого или от дадена ситуация. Противопоставяне.	<i>Целият живот и аз сме едно. Аз съм в безопасност и съм напълно адекватен при всички ситуации.</i>
Паркинсонова болест	Страх и огромно желание да контролирате всеки и всичко.	<i>Знам, че съм в безопасност и се отпускам. Животът е за мен и аз имам вяра в неговия ход.</i>
ПРОБЛЕМ	ВЕРОЯТНА ПРИЧИНА	НОВ МИСЛОВЕН МОДЕЛ:

Пикочен мехур, проблеми	Мъчително безпокойство. Придържане към стари идеи. Страх да се почувстваш свободен. Раздразнителност.	<i>Спокойно и с лекота се освобождавам от старото и приветствам новото в живота си. В безопасност съм.</i>
Пиорейя	Гняв, предизвикан от неспособността да вземате решения. Безразлични хора	<i>Одобрявам себе си. Моите решения са винаги съвършени за мен.</i>
Плач	Сълзите са реката на живота. Плачем от радост, от страх или когато сме тъжни.	<i>Аз съм приятелски настроен към всички свои емоции. Обичам и одобрявам себе си.</i>
Плешивост	Страх. Напрежение. Старание да се контролира всичко. Недоверие в процеса на живота	<i>В безопасност съм. Обичам и одобрявам себе си. Отнасям се с доверие към живота.</i>
Пневмония	Отчаяние. Умора от живота. Емоционални рани, на които не се дава възможност да зараснат.	<i>Свободно възприемам божествените идеи, изпълнени с дъха и разума на живота. Всеки момент е нов.</i>
Подагра	Нужда да доминирате. Нетърпение. Гняв.	<i>Намирам се в безопасност. В хармония съм със себе си и с другите.</i>
Полови органи	Представяват мъжкото и женското начало.	<i>Безопасно е да бъде това, което съм.</i>
- проблеми	Опасения, че не ви бива достатъчно.	<i>Радвам се на живота, който намира проявление чрез мен. Аз съм съвършен такъв, какъвто съм. Обичам и одобрявам себе си.</i>
Помятане	Страх. Страх от бъдещето. „Не сега, по-късно“. Неправилна преценка на времето.	<i>В живота ми винаги се осъществяват правилни божествени действия Обичам и одобрявам себе си. Всичко е наред.</i>
Посивяване на косата	Стрес. Вярa в напрежението и големите усилия.	<i>Във всяка област от живота се чувствам удобно и спокойно. Аз съм силен и способен.</i>
Право черво	Виж Анус.	
Прегърбеност	Носите теглото на живота. Безпомощност и безнадеждност.	<i>Изправям се висок и свободен, обичам и одобрявам себе си. С всеки изминат ден животът ми става по-хубав.</i>
Предменструален синдром	Допускате объркването да ви завладее. Давате власт на външни влияния. Отхвърляне на женските процеси.	<i>Поемам отговорността за своя ум и за своя живот. Аз съм силна, динамична жена, всяка част от тялото ми функционира съвършено. Обичам себе си.</i>
Прилошаване в автомобил	Страх. Чувство за принуда. Чувството, че си в капан.	<i>Придвижвам се с лекота през времето и пространството. Заобикаля ме само любов.</i>
ПРОБЛЕМ	ВЕРОЯТНА ПРИЧИНА	НОВ МИСЛОВЕН МОДЕЛ:

Припадъци	Страх. "Не мога да се справя". Причерняване.	<i>Притежавам способностите, силата и познанията, необходими за да се справя с всичко в моя живот.</i>
Пристрастеност (към цигари, алкохол, наркотици)	Бягство от себе си. Страх. Незнание как да обичаме себе си.	<i>Сега разбирам какъв прекрасен човек съм. Избирам да обичам и да се радвам на себе си.</i>
Проказа	Пълна неспособност за справяне с живота. Отдавнашно убеждение, че не сте достатъчно способен или чист.	<i>Издигам се над всички ограничения. Аз съм божествено вдъхновен и напътствал. Любовта лекува всичко в живота</i>
Простата	Представява мъжкото начало.	<i>Приемам и се радвам на своята мъжественост.</i>
- проблеми	Страховете, натрупани в ума, отслабват мъжествеността. Отказ. Сексуално напрежение и чувство за вина. Вяра в процесите на стареене.	<i>Обичам и одобрявам себе си. Приемам собствената си сила. Аз имам вечно млад дух.</i>
Псориазис	Страх от нараняване. Умъртвяване на сетивата и вътрешната същност. Отказ да се поеме отговорност за собствените чувства	<i>Осъзнавам радостта на живота, заслужавам и приемам най-доброто от живота. Обичам и одобрявам себе си.</i>
Разширени вени	Задържали сте се в ситуация, която ви е крайно неприятна. Обезсърчаване. Чувствате се преуморен и претоварен.	<i>Държа на истината и живея, и се движа с радост. Обичам живота и вървя свободно.</i>
Рак	Дълбока обида Дълготрайно негодувание. Дълбока скрита тайна или скръб, разяждаща отвътре. Съхраняване на омраза Има ли смисъл?	<i>Прощавам с любов и се освобождавам от всичко в миналото. Избирам да изпълня своя свят с радост. Обичам и одобрявам себе си.</i>
Рахит	Емоционално недохранване. Липса на любов и сигурност.	<i>Аз съм спокоен. Любовта на Вселената ме храни и поддържа.</i>
Ревматизъм	Чувство, че сте жертва. Липса на любов. Постоянна горчивина Възмущение	<i>Аз създавам собствените си преживявания. Като обичам и одобрявам себе си и другите, преживяванията ми стават все по-хубави.</i>
Ревматоиден артрит	Силни упреци към властите. Чувствате, че сте използван.	<i>Аз съм собствената си власт. Обичам и одобрявам себе си. Животът е хубав.</i>
ПРОБЛЕМ	ВЕРОЯТНА ПРИЧИНА	НОВ МИСЛОВЕН МОДЕЛ:

Ретениран мъдрец	Не предоставяте достатъчно умствено пространство, необходимо за създаване на здрава основа.	<i>Откривам съзнанието си за развитието на живота. За мен има достатъчно пространство, в което да израствам и да се променям.</i>
- рамене	Предназначени са да носят радост, а не тегло.	<i>Свободен съм да се радвам.</i>
Ръце (от китките надолу)	Държат и работят. Сграбчват и стискат. Улавят и пускат. Галят. Щипят. Всички начини за справяне с изживяванията.	<i>Избирам да посрещам моите преживявания с любов, радост и лекота.</i>
- пръсти на ръцете	Представяват дребните неща в живота.	<i>Отнасям се спокойно към подробностите в живота.</i>
- палец	Представява разума и тревогите.	<i>Умът ми е спокоен.</i>
- показалец	Представява егото и страха.	<i>В безопасност съм.</i>
- среден пръст	Представява гнева и сексуалността.	<i>С моята сексуалност всичко е наред.</i>
- безименен пръст	Представява съюза и тъгата	<i>Обичам и съм спокоен.</i>
- кутре	Представява семейството и преструвките.	<i>Аз съм самият себе си в отношенията ми с хората, с които ме среща животът.</i>
Седалище	Представява силата. Отпуснато седалище загуба на сила.	<i>Мъдро използвам силата си. Аз съм силен. Чувствам се в безопасност. Всичко е наред.</i>
Сенна хрема	Емоционална претовареност. Страх от календара. Вярa в преследването и тормоза. Чувство за вина.	<i>Аз съм в единство с ВСИЧКИ ПРОЯВИ НАЖИВОТА Винаги съм в безопасност.</i>
Синуси, проблеми	Раздразнителност, насочена към някой близък.	<i>Обявявам, че мирът и хармонията живеят в мен и ме заобикалят непрекъснато. Всичко е наред.</i>
Синя пъпка (карбункул, антракс)	Злостен гняв, свързан с несправедливост, насочена лично към вас.	<i>Освобождавам се от миналото и позволявам на времето да излекува всичко в живота ми.</i>
Сифилис	Виж Венерически болести.	<i>Решавам да бъда себе си.</i>
Склеродермия	Чувствате се незащитен и несигурен. Раздразнен сте и смятате, че другите ви застрашават. Създавате си защита.	<i>По всяко време съм божествено закрилян и се намирам в безопасност. Всичко, което върша, е правилно и ми носи любов, която приемам с радост и благодарност.</i>
ПРОБЛЕМ	ВЕРОЯТНА ПРИЧИНА	НОВ МИСЛОВЕН МОДЕЛ:

Скованост	Непреклонно, сковано мислене.	<i>Притежавам достатъчна сигурност и мога да си позволя гъвкаво мислене.</i>
Сколиоза	Виж Прегърбеност.	
Спазми	Напрежение. Страх. Стискане, задържане.	<i>Отпускам се и позволявам на моя ум да бъде спокоен.</i>
Спазми на коремните органи	Страх. Спиране на някакъв процес.	<i>Доверявам се на жизнените процеси. Чувствам се в безопасност.</i>
СПИН	Отричане от себе си. Чувство за вина, свързано със сексуалността. Силна убеденост, че не съм достатъчно способен.	<i>Аз съм великолепно, божествено проявление на живота. Радвам се на своята сексуалност. Наслаждавам се на всичко, което съм. Обичам себе си.</i>
Срамна кост	Представлява защитата на половите органи.	<i>Моята сексуалност е в безопасност.</i>
Сраснал нокът	Безпокойство и чувство за вина, свързани с правото ви да вървите напред.	<i>Мое божествено право е да поема своята посока в живота. В безопасност съм. Свободен съм.</i>
Стави	Предствляват промените в направлението на живота и лекотата, с която се извършват те.	<i>Лесно се адаптирам към промяната Животът ми е божествено направляван и винаги вървя в правилната посока</i>
Стичане на секрет по задната част на носоглътката	Вътрешен плач. Детински сълзи. Жертва.	<i>Разбирам и приемам, че аз съм съзидателната сила в моя свят. Сега избирам да се радвам на своя живот</i>
Стомах	Поддържа прехраната. Асимилира идеите.	<i>С лекота усвоявам живота.</i>
- проблеми	Ужас. Страх от новото. Неспособност да се асимилира новото.	<i>Аз съм в синхрон с живота. Във всеки момент от деня асимилирам новото. Всичко е наред.</i>
- киселини в стомаха	Страх. Страх. Страх. Вкопчване в страха.	<i>Дишам свободно и пълноценно, в безопасност съм. Имам вяра в процесите на живота.</i>
Стомашна язва	Страх. Убеденост, че не сте достатъчно способен. Силно желание околните да бъдат доволни от вас.	<i>Обичам и одобрявам себе си. Аз съм в хармония със себе си. Прекрасен съм.</i>
Студени тръпки	Умствена контракция, отдръпване и стягане. Желание да се оттеглим. „Остави ме на мира“.	<i>Аз съм в безопасност и съм защитен по всяко време. Любовта ме заобикаля и закриля. Всичко е наред.</i>
Сърбеж	Несъвместими желания. Неудовлетвореност. Разкаяние. Голямо желание да се махнете от това място.	<i>Спокоен съм там, където се намирам сега. Приемам това, което е добро за мен, знаейки, че моите нужди и желания ще бъдат удовлетворени.</i>
ПРОБЛЕМ	ВЕРОЯТНА ПРИЧИНА	НОВ МИСЛОВЕН МОДЕЛ:

Сърце	Представява център на любовта и сигурността. (Виж Кръв).	<i>Сърцето ми тупти с ритъма на любовта.</i>
- проблеми	Отдавнашни емоционални проблеми. Липса на радост. Заковавяло сърце. Вера в напрежението и стреса.	<i>Радост. Радост. С любов позволявам на радостта да изпълва моя ум, моето тяло и моите преживявания.</i>
- сърдечен пристъп	Цялата радост е изтискана от сърцето в полза на парите, служебното положение и т.н.	<i>Възвръщам радостта към центъра на сърцето си. Проявявам любов към всички и към всичко.</i>
Състаряване	Завръщане към тъй наречената сигурност от детството. Изисквате грижи и внимание, форма за контрол над заобикалящите. Бягство от действителността	<i>Божествена закрила. Сигурност, Мир. Разумът на Вселената действа на всяко ниво на живота.</i>
Телесна миризма	Страх. Неприязъм към себе си. Страх от другите.	<i>Обичам и одобрявам себе си. В безопасност съм.</i>
Тения	Силно убеждение, че сте жертва и че не сте чист. Безпомощност спрямо престореното отношение на другите.	<i>Другите само отразяват добрите чувства, които имам към себе си. Обичам и одобрявам всичко, което съм.</i>
Тестиси	Мъжкото начало, мъжествеността.	<i>Безопасно е да си мъж.</i>
Тетанус	Потребност да се освободите от гневни, тежки мисли.	<i>Позволявам на любовта от собственото ми сърце да ме измие и пречисти и да излекува всички части на моето тяло и моите емоции.</i>
Треска	Гняв. Раздразнение.	<i>Аз съм спокоен и невъзмутим, проявление на мира и любовта.</i>
Тризмус	Гняв. Желание за контрол. Отказ да се изразят чувства	<i>Доверявам се на жизнения процес. Лесно ми е да поискам онова, което желая. Животът ме подкрепя.</i>
Трихофития	Позволявате на другите да влязат под кожата ви. Чувствате, че не сте чист и не ви бива достатъчно.	<i>Обичам и одобрявам себе си. Никой човек, място или предмет няма власт над мен. Аз съм свободен.</i>
Туберкулоза	Губите жизненост поради себичност. Силно чувство за собственост. Жестоки мисли. Отмъстителност.	<i>Като обичам и одобрявам себе си, аз създавам един радостен и мирен свят, в който живея.</i>
ПРОБЛЕМ	ВЕРОЯТНА ПРИЧИНА	НОВ МИСЛОВЕН МОДЕЛ:
Тумори	„Отглеждате“ стари рани и сътресения. Трупате	<i>С любов се освобождавам от миналото и насочвам вниманието си към днешния нов ден. Всичко е наред.</i>

	угризения.	
Умора	Противопоставяне, скука. Липса на любов към онова, което вършите.	<i>Животът ме ентусиазира и съм изпълнен с възторг и енергия.</i>
Уста	Изразява възприемането на нови идеи и прехраната.	<i>Подхранвам се с любов.</i>
- проблеми	Консервативни схващания.. Затворен ум. Неспособност да се възприемат нови идеи.	<i>Приветствам новите идеи и новите концепции и се подготвям да ги възприема и у своя.</i>
Уши	Представяват способността ни да чуваме.	<i>Чувам с любов.</i>
- болки в ушите	Гняв. Нежелание да чуваме. Прекалено вълнение. Спорещи родители.	<i>Заобиколен съм от хармония. С любов слушам доброто и прекрасното. Аз съм притегателен център за любовта.</i>
- шум в ушите	Отказ да слушате. Не чувате вътрешния си глас. Инат.	<i>Вярвам в моето Висше Аз. С любов се вслушвам във вътрешния си глас. Освобождавам се от всичко, което противодейства на любовта.</i>
фиброзни тумори и кисти	В душата си таите обида, нанесена от ваш партньор. Удар по женското ви его.	<i>Освобождавам се от онази нагласа в мен, която е предизвикала това преживяване. В своя живот създавам само добро.</i>
фистула	Страх. Възпрепятстване на процеса на отпускане.	<i>В безопасност съм. Имам пълно доверие на жизнения процес. Животът е за мен.</i>
Флебит	Гняв и неудовлетворение. Обвинявате другите за ограниченията и липсата на радост в живота.	<i>Сега радостта протича свободно през мен и аз съм в хармония с живота.</i>
Фригидност	Страх. Отричане от удоволствията. Убеждение, че сексът е вреден. Нечувствителни партньори.	<i>За мен е безопасно да се наслаждавам на собственото си тяло. Радвам се на своята женственост.</i>
Хемороиди	Страх от неспазване на срокове. Гняв от миналото. Страх да се отпуснете. Чувство за претовареност.	<i>Освобождавам се от всичко, което противоречи на любовта. Има достатъчно време и място за всичко, което желая да извърша.</i>
Хепатит	Противопоставяне на промяната. Страх, гняв, омраза. Черният дроб е седалище на гнева и отмъстителността.	<i>Умът ми е пречистен и свободен. Оставам миналото и вървя към новото. Всичко е наред.</i>
ПРОБЛЕМ	ВЕРОЯТНА ПРИЧИНА	НОВ МИСЛОВЕН МОДЕЛ:

Херния	Разрив във взаимоотношенията. Пресилване, натоварване. Неправилно насочване на творческите способности.	<i>Умът ми е внимателен и хармоничен. Обичам и одобрявам себе си. Свободен съм да бъда аз.</i>
Херпес	Широко разпространеното убеждение в сексуалната вина и нужда от наказание. Публично опозоряване. Вярата в наказващия Бог. Отхвърляне на половите органи.	<i>Моята представа за Бога ме подкрепя. Аз съм нормален и естествен. Радвам се на своята сексуалност и на собственото си тяло. Аз съм прекрасен.</i>
Херпес зостер	Очакват тухла да падне върху главата ви. Страх и напрежение. Прекалена чувствителност.	<i>Аз съм спокоен, понеже се доверявам на жизнения процес. Всичко в моя свят е наред.</i>
Хипергликемия	Виж Диабет.	
Хипогликемия	Смазан от житейското тегло. „Има ли смисъл“?	<i>Сега избирам да направя живота си лек, спокоен и радостен.</i>
Ходила	Представяват способността ни да разбираме себе си, живота и другите.	<i>Разбиранията ми са ясни, склонен съм да се променям в крак с времето. В безопасност съм</i>
- проблеми	Страх от бъдещето и от липсата на напредък в живота.	<i>Вървя напред в живота с радост и лекота.</i>
Холестерол	Задръстване в каналите на радостта. Страх от приемане на радостта.	<i>Избирам да обичам живота. Моите канали на радостта са отворени широко. Безопасно е да получаваш.</i>
Хронични болести	Отхвърляне на промяната. Страх от бъдещето. Липса на сигурност.	<i>Желая да се променя и да израсна. Сега си създавам ново, безопасно бъдеще.</i>
Хълбок	Поддържа тялото в абсолютно равновесие. Важна роля при движението напред.	<i>Ура , всеки ден носи радост.</i>
- проблеми	Страх да се направи крачка напред при вземането на важни решения. Липса на цел, към която да се стремите.	<i>Намирам се в абсолютно равновесие. Вървя напред в живота с лекота и радост на всяка възраст.</i>
Хъркане	Непреклонен отказ да се освободите от старите нагласи.	<i>Освобождавам ума си от всичко, което не носи любов и радост. Придвижвам се от миналото към новото, свежото, жизненото.</i>
ПРОБЛЕМ	ВЕРОЯТНА ПРИЧИНА	НОВ МИСЛОВЕН МОДЕЛ:

Целулит	Прекалено вторачване в болката от ранното детство. Придържане към оскърбленията и препятствията от миналото. Трудности в стремежа да вървиш напред. Страх от избор на собствена посока.	<i>Прощавам на всички. Прощавам на себе си. Изоставям всички преживявания от миналото. Аз съм свободен.</i>
Циреи	Гняв. Гневни изблици. Нервна възбуда	<i>Излъчвам любов и радост. Спокоен съм.</i>
Челюсти, проблеми	Гняв. Възмущение. Желание за отмъщение.	<i>Желая да променя нагласата в себе си, която предизвиква това състояние. Обичам и одобрявам себе си. В безопасност съм.</i>
Черва	Представяват освобождаване от отпадъците.	<i>Лесно е да се отпусна.</i>
- проблеми	Страх от освобождаване от старото и вече непотребното.	<i>Свободно и с лекота се освобождавам старото и с радост приветствам новото.</i>
Черен дроб	Център на гнева и примитивните емоции.	<i>Любов, мир и радост в това вярвам.</i>
- проблеми	Постоянно се оплаквате. Самозалъгвате се, като оправдавате търсенето на кусури. Угризения.	<i>Избирам да живея с широко сърце. Търся любов и я намирам навсякъде.</i>
Черни точки	Усещане, че сте мръсен и необичан.	<i>Обичам и одобрявам себе си. Аз съм любящ и ме обичат.</i>
Язви	Страх. Силно убеждение, че не сте достатъчно способен. Какво ви разяжда?	<i>Обичам и одобрявам себе си. В хармония съм. Спокоен съм. Всичко е наред.</i>
Яйчници	Представяват центрове на създанието. Творчество.	<i>Потокът на моята съзидателна дейност е уравновесен.</i>

Нови мисловни модели

Лице: акне: обичам и одобрявам себе си такъв, какъвто съм сега. Аз съм прекрасен.

Синуси: целият живот и аз сме едно. Никой не е способен да ме ядоса, освен когато аз допусна това. Мир, хармония. Отричам всякаква вяра в предразсъдъци.

Очи: свободен съм. Свободно гледам напред, защото животът е вечен и е изпълнен с радост. Гледам с очи, изпълнени с любов. Никой никога не може да ме нарани.

Гърло: аз мога да се застъпвам за себе си. Изразявам се свободно. Аз притежавам творчески способности. Говоря с любов.

Бели дробове: дъхът на живота протича с лекота през мен.

Бронхит: мир. Никой не може да ме ядоса.

Астма: свободен съм, за да поема отговорността за своя живот.

Сърце: радост, любов, мир. С радост приемам живота.

Черен дроб: освобождавам се от всички, от което вече не се нуждая. Сега съзнанието ми е пречистено и представите ми са свежи, нови и жизнени.

Мозък: всичко в живота е промяна. Моите нагласи и модели за израстване са вечно нови.

Глава: мир, любов, радост, почивка. Отпускам се в жизнения поток и го оставям да протича с лекота през мен.

Уши: аз слушам Бога. Чувам радостите на живота. Аз съм част от живота. Слушам с любов.

Уста: аз съм решителен човек. Довеждам нещата докрай. Приветствам новите идеи и новите понятия.

Врат: аз съм гъвкав. Приветствам различните гледни точки.

Рамене: бурсит: освобождавам се от гнева по безвредни начини. Любовта освобождава и отпуска. Любовта е радостна и свободна. Всичко, което приемам е добро.

Ръце: с любов и лекота прилагам новите идеи.

Пръсти на ръцете: отпускам се, знаейки, че мъдростта на живота ще се погрижи за подробностите.

Стомах: с лекота усвоявам новите идеи. Аз съм в хармония с живота и нищо не може да ме ядоса. Спокоен съм.

Дебело черво: аз съм свободен. Освобождавам се от миналото си. Животът протича с лекота през мен.

Хемороиди: освобождавам цялото напрежение и всички товари. Живея в радостното настояще.

Полови органи: импотентност: сила. Позволявам на пълния потенциал на моята сексуалност да действа с лекота и радост. С любов и радост приемам своята сексуалност. Не съществува вина и наказание.

Коляно: опрощение, толерантност, състрадание. Придвижвам се напред без колебание.

Кожа: привличам вниманието по положителни начини. Необезпокояван съм. Никой не заплашва моята личност. Спокоен съм. Светът е безопасен и приятелски настроен. Освобождавам се от целия гняв и възмущение. Ще имам винаги това, от което се нуждая. Приемам това, което е добро за мен без чувство за вина. В хармония съм с всички мънички неща в живота.

Гръб: самият живот ме подкрепя. Имам вяра във Вселената. Свободно дарявам любовта и доверието си. **Долната част:** имам вяра във Вселената. Аз съм смел и независим.

Бъбреци: навсякъде търся единствено доброто. Винаги се извършват подходящи действия. Удовлетворен съм.

Пикочен мехур: освобождавам старото и приветствам новото.

Таз: вагинит: формите и начините могат да се променят, но любовта никога не свършва. **Менструация:** уравновесена съм при всички циклични промени. С любов благославям тялото си. Всички части на моето тяло са красиви.

Хълбок: радостно вървя напред, подкрепян и подпомаган от силата на живота. Вървя към това, което е по-добро за мен. Необезпокояван съм.

Артрит: любов. Опрощение. Оставям другите да бъдат това, което са, и съм свободен.

Жлези: намирам се в пълно равновесие. Организмът ми е в изправност. Обичам.

Ходила: държа на истината. С радост вървя напред. Притежавам духовна нагласа и светоглед.

Шестнадесета глава

Моят живот

„Всички сме едно.“

„Бихте ли ми разказали накратко своето детство.“ казвам тези думи на толкова много свои клиенти. Не са ми необходими всички подробности, но искам да придобия най-обща представа за това как е започнал животът им. Ако има проблеми в настоящето, нагласите, които са ги създали, са се зародили много отдавна.

Когато съм била на 10 месеца, моите родители са се развели. Нямам лоши спомени оттогава. Но това, което помня с ужас, е, че майка ми отиде да работи в една къща като домашна прислужница и ме даде за отглеждане при други хора. Три седмици плаках без прекъсване. Хората, които се грижеха за мен, не издържах и майка ми бе принудена да ме вземе обратно и да търси друго разрешение. Днес се възхищавам на това как тя се е справила като самотен родител. Тогава обаче единственото нещо, което съм разбирала и което ме е безпокояло, е било това, че вече не съм получавала любовта и вниманието, на които съм се радвала преди това.

Никога не успях да разбера дали майка ми е обичала втория ми баща, или се е оженила за него просто за да осигури дом за нас двете. Но това не е бил сполучлив ход. Този човек бе израснал в Европа, в един немски дом, изпълнен с бруталност, и никога не бе виждал други отношения в семейството. Майка ми забременя със сестра ми и след това депресията от 30-те години връхлетя върху нас и се оказа, че сме попаднали в дом, завладян от насилие. Бях петгодишна.

Но това не е всичко. Горедолу по същото това време един съсед, стар алкохолик, ме изнасили. Все още е жив споменът от лекарския преглед, както и от съдебното дело, в което аз бях главен свидетел. Мъжът бе осъден на 15 години затвор. Непрестанно ми повтаряха: „Ти си виновна“, и много години след това живях със страха, че той ще излезе от затвора и ще ми отмъсти за това, че съм била толкова лоша и съм го поставила зад решетките.

През по-голямата част от детството си понасях много физически страдания, сексуален тормоз, а трябваше да върша и тежка работа. Представата ми за себе си все повече избледняваше и ми изглеждаше, че почти във всичко не ми върви. Започнах да проявявам тази нагласа и във външния свят.

Ето една случка от четвърти клас, която може да ви даде типична представа за моя живот. В училището ми се провеждаше тържество, на което имаше няколко торти, които щяха да се разделят между всички деца. Повечето от децата в това училище, с изключение на мен, бяха от богати семейства. Бях бедно облечена, със смешна прическа, евтини черни обувки и миришех на чесън, който ядях всекидневно, „за да нямам глисти“ въпреки че никога не купувах торта. Не можехме да си позволим това. Една възрастна съседка ми даваше десет цента всяка седмица и по един долар за рождения ден и на Коледа. Десетте цента отиваха в семейния бюджет, а с долара ми купувах бельо за идната година от магазина за евтини стоки. И така, този ден в училището имаше празненство и толкова много торта, че докато я режеха, някои от децата, които и без това можеха едва ли не всеки ден да ядат

подобни лакомства, получиха по две и по три парчета. Когато учителката стигна до мен (аз, разбира се, бях последна), от тортата вече не бе останало нищо. Нито парченце.

Сега съвсем ясно разбирам, че моето „затвърдено вече убеждение“, че аз не струвам нищо и не заслужавам нищо, ме остави последна на опашката и ме лиши от тортата. Това е била моята нагласа. Другите са били просто огледало за моите убеждения.

Когато бях на петнадесет години, вече не можех да издържам сексуалните обиди и избягах и от къщи, и от училище. Работата, която си намерих като сервитьорка, ми се струваше много по-лесна от тежката работа по двора, която вършех къщи.

Бях жадна за обич и привързаност, не уважавах себе си и с готовност отдавах тялото си на всеки, който бе мил с мен. И точно след шестнадесетия си рожден ден родих момиченце. Разбирах, че не е възможно да го задържа при себе си, но успях да му осигуря хубав дом, изпълнен с любов. Намерих едно бездетно семейство, копнеещо за дете. Живях у тях последните четири месеца и когато отидох в болницата, пожелах бебето да носи тяхното име.

При тези обстоятелства никога не изпитах радостта на майчинството, а само загубата, чувството за вина и срама. За мен това бе просто един срамен епизод, с който гледах да приключа колкото се може по-бързо. Помня само големите пръсти на краката на бебето, които бяха необикновени, точно като моите. Ако някога отново се срещнем, ще я позная, щом видя краката ѝ. Оставих детето, когато то бе на пет дни.

Веднага се върнах у дома и казах на майка ми, която продължаваше да бъде просто жертва: „Хайде, няма за какво да стоиш тук повече и да понасяш това отношение. Ще те измъкна оттук.“ тя дойде с мен, оставяйки десетгодишната ми сестра, която бе любимката на втория ми баща, да живее с него.

След като помогнах на майка си да получи работа като прислужница в един малък хотел и я настаних в един апартамент, в който тя бе свободна и се чувстваше удобно, сметнах, че съм изпълнила задълженията си. С една приятелка отидохме за един месец в Чикаго и не се върнах повече от тридесет години.

През онези дни, когато бях съвсем млада, насилието, което бях преживяла като дете, съчетано със собствената ми безполезност, която чувствах вследствие на дотогавашния си живот, привличаше към мен мъже, които злоупотребяваха с мен и често ме биеха. Можех да прекарам остатъка от живота си в хулене на мъжете и по всяка вероятност щях да продължа да преживявам същите неща. Постепенно обаче, чрез положителни преживявания, моето самоуважение нарасна и този тип мъже започнаха да напускат живота ми. Те вече не се вместиха в старата ми нагласа, при която несъзнателно бях убедена, че заслужавам оскърбления. Не оправдавам тяхното поведение, но ако не бе „моята нагласа“, не бих ги привличала към себе си. Сега вече мъжете, които се държат лошо с жените, дори не подозират, че аз съществувам. Моята и тяхната нагласа вече не се привличат.

След няколко години в Чикаго, през които вършех най-вече слугинска работа, отидох в Ню Йорк и имах късмета да стана манекен на висша мода. Но дори и демонстрирането на произведенията на най-добрите моделиери не помогна много на самоуважението ми. Това просто ми предостави нови възможности да си намирам недостатъци. Отказвах да оценя собствената си красота.

Бях в този бранш много години. Срещнах един прекрасен и образован английски джентълмен и се омъжих за него. Пътувахме из целия свят, срещнахме се с кралски особи и дори вечеряхме в Белия дом. Въпреки че бях манекен и имах чудесен съпруг, още години наред самоуважението ми не порасна, докато не започнах работата със себе си във вътрешен план.

Един ден. След четиринадесетгодишен брак, той ми съобщи желанието си да се ожени за друга точно когато бях започнала да вярвам, че и хубавите неща могат да бъдат трайни. Да, наистина бях съкрушена. Но времето лети и аз продължих да живея. Можех да почувствам как животът ми се променя и един нумеролог потвърди това един пролетен ден, като ми каза, че едно незначително на вид събитие през есента ще го преобрази наистина.

Действително то бе толкова обикновено, че не го забелязах, докато не бяха минали няколко месеца. Съвсем случайно отидох на едно събиране в църквата на религиозната наука* в Ню Йорк. Макар че техните идеи бяха нови за мен, нещо ми подсказа: „Слушай внимателно!“ точно това и направих. Ходих не само на неделните им служби, но започнах да посещавам и седмичните курсове. Вече губех интереса си към света на красотата и модата. Още колко години можеха да продължават грижите за размера на талията ми и формата на веждите ми? Момичето, което бе избягало от гимназията и никога не бе обръщало внимание на уроците си, сега се превърна в усърдна курсистка, жадна да погълне всичко, свързано с метафизика и лечение, до което можеше да се добере.

Църквата на религиозната наука стана моят нов дом. Въпреки че по-голямата част от живота ми си течеше както преди, новите ми интереси отнемаха все повече от времето ми. Три години минаха неусетно и вече имах правото да кандидатствам за разрешение за лечебна практика към църквата. Издържах изпита и така започнах да давам лечебни съвети в църквата.

Началото бе съвсем скромно. Тогава започнах да практикувам и трансцендентална медитация. Моята църква не провеждаше обучение на пастори тази година и аз реших да направя нещо по-специално за себе си.

Посещавах колеж в продължение на шест месеца - международния университет Махариши в град Феърфилд, Айова.

Това бе най-подходящото място за мен по онова време. В началото на курса всеки понеделник започвахме нов предмет - неща, за които само бях чувала, като биология, химия, дори и теорията на относителността. Всяка събота сутрин имаше тест. В неделя бяхме свободни, а в понеделник започвахме отново.

Нямаше ги отвличащите вниманието занимания, които бяха обичайни за живота ми в Ню Йорк. След вечеря всички се разотивахме по стаите, за да учим. Бях най-възрастната курсистка и всичко много ми харесваше. Нямаше пушене, пиене и наркотици и медитирахме по четири пъти на ден. В деня, в който си отидох, смятах, че ще припадна от цигарения дим на летището.

Върнах с в Ню Йорк и тамошния живот. Записах се в програмата за обучение на пастори. Бях много активна в църквата и в обществената ѝ дейност. Започнах да изнасям беседи на обедните събирания и да се срещам с клиенти. Това занимание бързо се разрасна и поглъщаше цялото ми време. От дейността, която извършвах, получих вдъхновението да напиша книжката „Излекувай тялото си“, която в началото бе просто един списък, съдържащ метафизичните причини, причиняващи физическите заболявания на тялото. Започнах да изнасям лекции, да пътувам и да провеждам кратки семинари.

Един ден ми бе поставена диагноза - рак.

С оглед на моето минало изнасилена на петгодишна възраст и пребивана от бой като дете, не бе изненада, че това се прояви в мен като рак в областта на влагалището.

Като всеки човек, който разбере, че е болен от рак, изпаднах в пълна паника. Поради работата ми с клиентите обаче аз знаех, че работата с ума дава резултати и ето, даваше ми се шанс да докажа това на самата себе си. В края на краищата нали бях написала книгата за умствените причини и знаех, че ракът е болест, предизвикана от дълбоко

възмущение, което се поддържа дълго време и буквално започва да разяжда тялото. Не бях пожелала да разсея гнева и възмущението си от моето детство, насочени към „Тях“.

Нямаше време за губене, трябваше да свърша много работа.

Думата нелечим, която е толкова страшна за повечето хора, според мен означава, че това заболяване не може да се излекува чрез външни средства и за да открием лечението, трябва да проникнем навътре в себе си. Ако се бях подложила на операция, която да премахне рака, а не бях изчистила умствената нагласа, която го е създала, тогава лекарите щяха да си режат парченца от Луиз, докато накрая вече нямаше да остане нищо, което да режат. Тази идея не ми харесваше.

А ако чрез операция раковото образуване се премахнеше и аз изчистех от себе си умствения модел, причинил болестта, тогава вече тя нямаше да се върне обратно. Ако ракът или някоя друга болест се върне, не смятам, че това е, защото хирурзите не са я „отстранили изцяло“, а по-скоро защото пациентът не е постигнал умствените промени. Той просто пресъздава същата болест, като е възможно да стори това и в друга част на тялото си.

Аз вярвах също така, че ако съумея напълно да се освободя от мисловната нагласа, причинила раковото заболяване, тогава дори няма да има нужда от операция. Започнах да се пазаря за време и лекарите неохотно ми отпуснаха три месеца, защото им казах, че не разполагам с необходимите пари.

Веднага поех отговорността за собственото си лечение. Четях и проучвах всичко, което намирах за алтернативните методи, които можеха да ми помогнат.

Отидох в няколко магазина за здравословни храни и си купих всички книги на тема рак, с които те разполагаха. Ходех в библиотеката и продължавах да чета. Проучих системите „рефлексотерапия на стъпалото“ и „терапия на дебелото черво“ и сметнах, че ще имам полза и от двете. Бях насочена, изглежда, точно към най-подходящите хора. Веднъж, след като четох книга за рефлексотерапия на стъпалото, ми се прииска да се срещна със специалист в тази област. Посетих една лекция и въпреки че нормално седя на първия ред, тази вечер нещо ме застави да седна отзад. Не бе изминала и една минута, и един мъж дойде и седна до мен. И можете ли да се досетите? Оказа се, че той е точно рефлексотерапевт, който посещавал това място. След това в продължение на два месеца той идва при мен по три пъти в седмицата и ми помогна много.

Знаех също, че трябва да обичам себе си много повече, отколкото дотогава. В детството ми към мен бе проявена малко любов и никой не ми бе помогнал да си изградя добро самочувствие. Бях възприела тяхното отношение непрестанно да ме упрекват и да се заяждат с мен и това бе станало моя втора природа.

Чрез работата си в църквата бях стигнала до разбирането, че е нормално, а дори и необходимо в моя случай, да обичам и одобрявам себе си. Въпреки това все отлагах, като диетите, които все се каним да започнем, но от утре. Но вече нямаше време за бавене. В началото за мен бе много трудно да правя някои неща, като например да застана пред огледалото и да казвам неща от рода на „Луиз, обичам те. Наистина те обичам.“ но като упорствах, открих, че в живота ми на няколко пъти възникнаха ситуации, при които в миналото бих се мъмрила, а сега, в резултат на работата с огледалото и други упражнения, вече не правех това. Напредвах.

Знаех, че трябва да премахна модела на негодувание, който бях запазила в себе си от детството. Наложително бе да се освободя от обвинението.

Да, наистина имах много трудно детство, изпълнено с много тормоз - умствен, физически и сексуален. Но това бе много отдавна и не бе оправдание за начина, по който се отнасях към себе си сега. Буквално разяждах тялото си чрез раковите образувания, тъй като не бях простила.

Време бе да премина отвъд самите събития и да започна да разбирам различните преживявания, които биха могли да оформят човека, отнасящ се по този начин към едно дете.

С помощта на един добър психотерапевт дадох израз на целия си отколешен, потиснат гняв, като биех възглавници и вбесено крещях. Това ме накара да се чувствам по-чиста. Тогава започнах да сглобявам отделните епизоди от детството на родителите ми, които те ми бяха разказвали. Започнах да виждам по-добре техния живот. С нарастващо разбиране и от гледна точка на зрял човек започнах да изпитвам състрадание към тяхната болка и обвиненията постепенно започнаха да се разпадат.

Освен това намерих и един добър специалист по хранене, който ми помогна да пречистя тялото си от токсините във всички негодни храни, които бях консумирала през годините. Тези храни се натрупват в нас и тялото ни се изпълва с токсини. Лошите мисли също се събират и отравят ума. Бях на строга диета, състояща се главно от зелени зеленчуци и почти нищо друго. През първия месец правех и процедури за дебелото черво по три пъти в седмицата.

Не направих операция. В резултат на щателното умствено и физическо пречистване шест месеца след първоначалната диагноза успях да накарам медиците да потвърдят това, което аз вече знаех - нямаше и следа от рака! Сега вече от личния си опит знаех, че болестта може да се излекува, ако сме склонни да променим начина, по който мислим, вярваме и действваме!

Понякога това, което ни изглежда като огромна трагедия, се оказва най-хубавото нещо в живота ни. Научих толкова много неща от това преживяване и започнах да ценя живота по нов начин. Вече обръщах внимание на онова, което наистина бе важно за мен, и взех решение най-сетне да напусна Ню Йорк, града без дървета и с неблагоприятен климат. Някои от клиентите ми твърдяха, че ще „умрат“, ако ги изоставя, и аз ги уверих, че по два пъти годишно ще се връщам там, за да проверя състоянието им, а пък и телефоните могат да достигнат навсякъде. Така че приключих работата си в Ню Йорк и се насладих на едно спокойно пътуване с влак до Калифорния, решавайки да започна в Лос Анджелис.

Въпреки че съм била родена тук преди много години, не познавах никого, освен майка си и сестра си, които сега живееха в покрайнините, на около един час път от центъра. В семейството ни никога не сме се чувствали кой знае колко близки или прибързани един към друг и аз бях неприятно изненадана, когато разбрах, че преди няколко години майка ми е ослепяла и никой не се бе погрижил да ми съобщи за това. Сестра ми бе прекалено „заета“, за да се видим. Оставих я на мира и започнах да се грижа за новия си живот.

Малката ми книжка „Излекувай тялото си“ отвори много врати пред мен. Започнах да посещавам всички събирания, свързани с идеите на Нова Епоха, за които научавах. Представях се и когато случаят позволяваше това, раздавах екземпляри от книжката. През първите шест месеца често ходех на плажа, знаейки, че когато започнат ангажиментите, вече няма да имам време за такива неща. Постепенно се появяваха и клиентите. Канеха ме да говоря на различни места и нещата започнаха да си идват по местата. Лос Анджелис ме прие. Преди да изминат и две години дори, успях да се преместя в една прекрасна къща.

Новият ми начин на живот в Лос Анджелис бе огромен скок в съзнанието спрямо онова, което бях в детството си. Нещата наистина вървяха съвсем гладко. Колко бързо животът ни може да се промени напълно.

Една вечер сестра ми се обади по телефона, за първи път от две години. Тя ми съобщи, че майка ни, вече на деветдесет години, сляпа и почти оглушала, била паднала и счупила гръбнака си. Колко бързо майка ми се превърна от силна и независима жена в безпомощно дете, пронизано от болката.

Тя счупи гръбнака си, а също и стената на тайнственост, заобикаляща сестра ми. Най-сетне общуването между нас започна. Открих, че и сестра ми има тежък проблем с гръба си, който не ѝ позволяваше да седи и да ходи и ѝ причиняваше много болки. Тя страдеше, без да се оплаква, и въпреки че видът ѝ показваше това, съпругът ѝ не знаеше, че тя е болна.

След като прекара един месец в болницата, майка ми бе готова да се върне вкъщи. Но тя въобще не можеше да се грижи за себе си и по тази причина дойде да живее при мен.

Въпреки че имах вяра в жизнения процес, не знаех как ще се справя и се обърнах към Бога: „Добре, ще се грижа за нея, но ще трябва да ми помогнеш и да ни осигуриш пари!“

И двете трябваше да се адаптираме към новата обстановка. Тя дойде една събота, а следващия петък аз трябваше да отпътувам за четири дни до Сан Франциско. Не можех да я оставя сама, а трябваше да отида. Казах: „Боже, ти се справяй с тази ситуация. Трябва, преди да замина, да намеря подходящ човек, който да ни окаже необходимото съдействие.“

Следващият четвъртък подходящият човек се „появи“ и дойде да ми помогне да организирам дома си по подходящ начин за съвместния ни живот с майка ми. Това бе ново потвърждение на едно от основните ми убеждения: „Това, което трябва да зная, ми се разкрива, а онова, което ми е необходимо, ми се предоставя в съответната божествена последователност.“

Разбрах, че отново е настъпило време да се уча. Още една възможност да изчистя много от излишните неща, останали от детството ми.

Майка ми не бе имала възможност да ме опази, когато бях малка, но сега аз можех и щях да се погрижа за нея. Докато общувах с майка ми и сестра ми, за мен започна едно съвсем ново приключение. Да помогна на сестра си, която ме помоли за това, бе друго предизвикателство за мен. Научих, че когато преди много години бях спасила майка си, вторият ми баща бе пренасочил яростта и болката си и към сестра ми и бе дошъл нейният ред да понесе жестокости.

Разбрах, че това, което в началото е било просто физически проблем, след това е било засилено от страха и напрежението, прибавени към убеждението, че няма кой да ѝ помогне. И ето я Луиз, която не желаше да играе ролята на спасител, но искаше да предостави на сестра си възможността в този момент от живота си да избере по-добрия път.

Разнищването започна постепенно и все още продължава. Напредваме стъпка по стъпка и се стремим да осигурим атмосфера на сигурност, докато проучваме различните алтернативни методи за лечение.

Майка ми, от друга страна, реагира много добре. Тя прави упражненията, доколкото е възможно за нея, по четири пъти на ден. Тялото ѝ става все по-силно и по-гъвкаво. Заведох я да си вземе слухов апарат и така се увеличи интересът ѝ към живота. Въпреки убежденията ѝ, в съответствие с християнската наука*, успях да я склоня да премахне пердето от едното си око. Възврънатото зрение бе огромна радост за нея, а и ние виждахме света през нейните очи. Голямо удоволствие ѝ доставя възможността отново да може да чете.

Двете с майка ми започнахме да отделяме време за себе си, сядахме и си говорехме така, както никога досега не бяхме правили. Между нас се утвърди едно ново разбиране. И двете чувстваме по-голяма свобода, след като си поплачем или се посмеем заедно и се прегърнем. Понякога тя „Натиска бутоните ми“, което ми показва, че има и още неща за пречистване. Дотук стигна животът при през есента на 1994 година.

Christian science - религия, основана през втората половина на XIX век. Характерен за нея е отказът да се вземат каквито и да е лекарства и да се използват методи на официалната медицина. - бел. прев

Майка ми напусна нашата планета през 1995 г. Аз я обичах и тя ми липсва. Приключихме с всичко, което имаше между нас, и сега и двете сме свободни.

Работата ми продължава и непрестанно се разширява. Вече не приемам клиенти, тъй като времето ми е заето с пътуване и изнасяне на лекции из целия свят. Значително се увеличи броят на хората, които работят с мен. Институтът „Хей“ с любов ръководи семинари и курсове, водени от други, обучени лично от мен учители. Подготвила съм хора, чиито убеждения са в съзвучие с моите. Комбинирането на различната ни подготовка и жизнен опит допринесе за обогатяването на това, което предлагаме. А групата на подкрепа на болните от СПИН, която преди четири и половина години започна да се събира всяка сряда вечер в Лос Анджелис, все още продължава да действа. Близо осемстотин души я посещават всяка седмица.

В безкрайността на живота, която ме обгръща, всичко е свършено, цялостно и завършено.

Всеки, включително и аз самият, изживява богатството и целостта на живота, по начини, които имат смисъл за нас.

Сега поглеждам с любов към миналото и избирам да се поуча от досегашните си преживявания.

Няма правилно и погрешно, нито добро или лошо.

Миналото е завършено и с него вече е приключено.

Съществува единствено изживяването на настоящето.

Обичам себе си за това, че минавайки през миналото съм се насочван към сегашния момент.

Споделям това, което съм, понеже зная, че в нас живее единен дух.

Всичко в моя свят е наред.

Дълбоко в мен има един бездънен кладенец от любов

Сега позволявам на тази любов да достигне повърхността.

Тя изпълва ума ми, съзнанието ми и цялото ми същество, излъчва се навън във всички посоки и се завръща при мен в по-големи размери.

Колкото повече любов използвам и дарявам, толкова повече имам и мога да дам, запасите са безгранични.

Когато използвам любовта се чувствам добре, това е израз на радостта вътре в мен.

Обичам себе си

и затова се грижа с любов за тялото си.

С любов го храня и то откликва с любов, изпълнено с жизненост и енергия.

Обичам себе си

И затова си осигурявам удобен дом, който задоволява моите нужди и в който е радост да се живее. Изпълвам неговите стаи с вибрациите на любовта, така че всички, които влизат в тях, включително и аз самият, да почувстват тази любов и да бъдат подхранвани от нея.

Обичам себе си,

Затова работата ми е такава, че изпитвам истинска радост от нея и тя оползотворява всичките ми творчески способности и таланти.

Обичам хората,

с които работя и заради които се трудя, те също ме обичат и доходите ми са добри.

Обичам себе си

И затова мисля и се отнасям с любов към всички хора, тъй като зная, че онова, което давам, се връща при мен в увеличени размери. Привличам само любящи хора към своя свят, защото те отразяват това, което представлявам самият аз.

Обичам себе си

И затова прощavam и напълно се освобождавам от миналото и от всички досегашни преживявания и съм свободен.

Обичам себе си,

затова обичам всичко в настоящето, преживяван всеки момент като добър и знам, че бъдещето ми е щастливо, радостно и сигурно, защото аз съм любимо дете на Вселената и тя се грижи за мен с любов в този момент и завинаги.

Така да бъде.

*Препоръки за холистично лечение***Тяло****Хранене**

Диети, комбиниране на храните, макробиотични диети, билки, витамини, лечение с цветя по Бах, хомеопатия.

Упражнения

Йога, батут, ходене пеша, танци, каране на велосипед. Тай-чи-чуан, източни бойни изкуства, плуване, спорт и т.н.

Алтернативни терапии

Акупунктура, акупресура, терапия на дебелото черво, рефлексотерапия, радиестезия, цветова терапия. Масажи и въздействия върху тялото. Техника Александър, биоенергетика, докосване за здраве, фелденкрайс, въздействие върху вътрешните тъкани, ролфинг, полярна терапия, трагер, Рейки.

Техники за релаксация

Системно обезчувствяване, дълбоко дишане, биологична обратна връзка, сауна, водна терапия (гореща вана), наклонен плот, музика.

Книги

„ПОВТОРНО ОЗДРАВЯВАНЕ“ - САЙМЪНТЪН

„БИЛКИТЕ“ - РОЙАЛ

„КАК ДА ОЗДРАВЕЕМ“ - АЙРОЛА

„ХРАНАТА Е НАЙ-ДОБРОТО ЛЕКАРСТВО“ - БИШЪР

„ОБИЧАМ СВОЕТО ТЯЛО“ - ХЕЙ

Ум

Утвърждения, умствени представи, насочвани представи, медитация, обич към себе си.

Психологически техники

Гещалт-терапия, хипноза, НЛП(невро-лингвистично програмиране), форсиране, повторно преживяване на момента на раждането, работа със сънищата, психодрама, регресия към миналия живот, хуманистични психотерапии, астрология, терапия чрез изкуство.

Групови терапии

Прозрение, ест, подготовка за любящи взаимоотношения, групи на Кен Кийс, дванадесетстъпкови програми, повторно преживяване на момента на раждането.

Книги

„ТВОРЧЕСКА ВИЗУАЛИЗАЦИЯ" - ГАУЕЙН

„ВИЗУАЛИЗАЦИЯ" - БРАЙ

„ФОКУСИРАНЕ" - ГЕНДЛИН

„СИЛАТА НА УТВЪРЖДЕНИЯТА" - ФРАНКХАУЗЕР

„СВРЪХСЪЩЕСТВА" - ПРАЙС

„ЛЮБОВТА Е ОСВОБОЖДАВАНЕ ОТ СТРАХА" - ДЖАМПОЛСКИ

„ПРЕПОДАВАЙ САМО ЛЮБОВ" –ДЖАМПОЛСКИ

Дух**Молитва**

Молба за нещо, което желаете, прошка.

Получаване (допускане на Божието присъствие във вас), приемане, отстъпване.

Духовна групова дейност

Групи за трансцендентална медитация, Сидха йога, себереализация, религиозна наука, религиозно единство.

Книги

„КУРС ПО ЧУДЕСА" - ФОНДАЦИЯ ЗА ВЪТРЕШЕН МИР

„АВТОБИОГРАФИЯ НА ЕДИН ЙОГА" - ЙОГАНАНДА

КОЯ ДА Е КНИГА ОТ ЕМЕТ ФОКС

„ПРИРОДАТА НА ЛИЧНАТА РЕАЛНОСТ" - РОБЪРТС

„УДОВЛЕТВОРЕНИЕ НА НУЖДИТЕ ВИ" – АДИНГТЪН

„ПРОЦЕСЪТ НА ПРОЯВЛЕНИЕ" - ПРАЙС

„НАУКАТА НА УМА" - ХОЛМС