

# ЛУИЗА ХЕЙ

Самый полный  
курс любви к себе

стань  
счастливым  
за 21  
день

Книга для ТЕХ, кто имеет  
БОЛЬШИЕ ПЛАНЫ

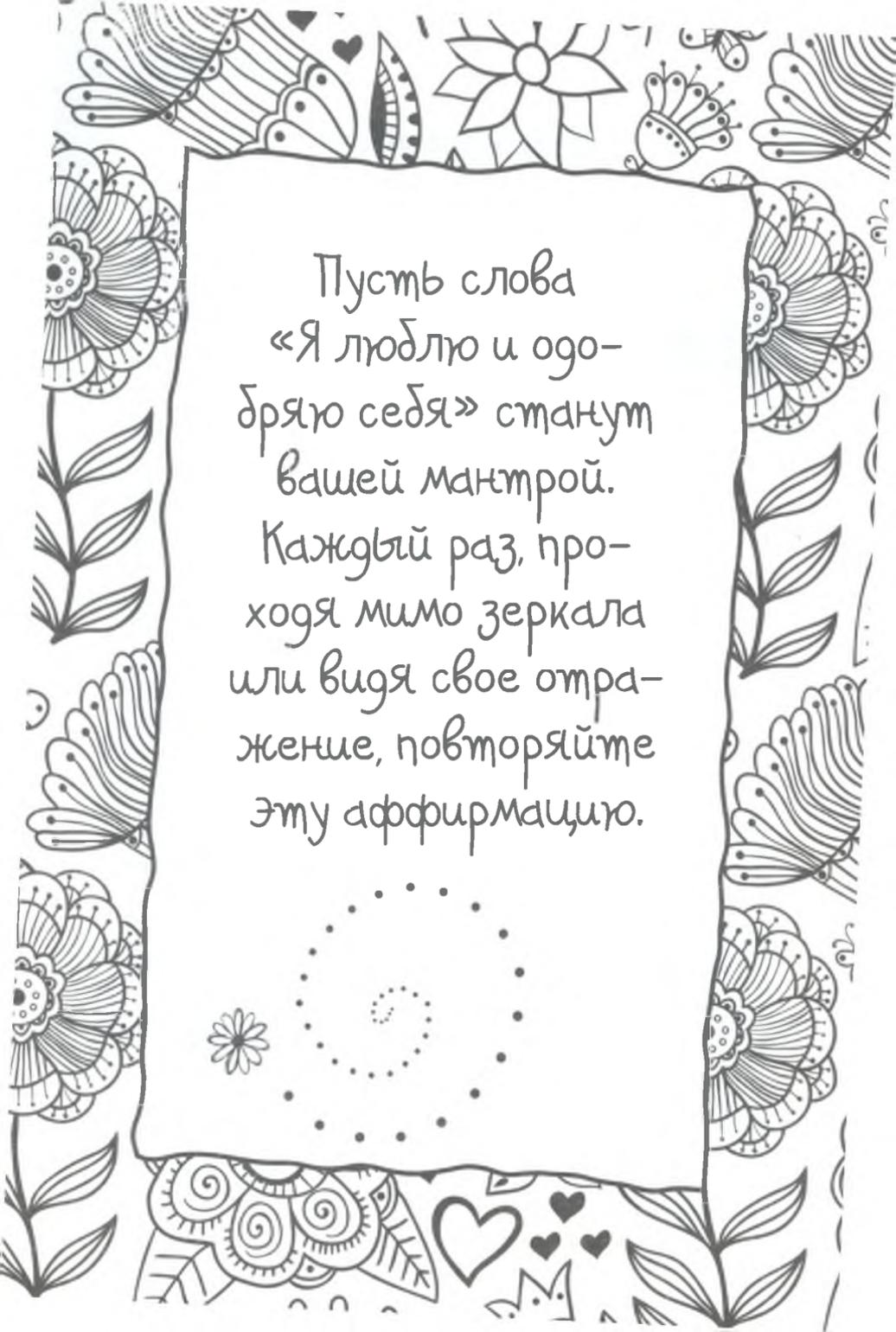
133-4  
X 35

# ЛУИЗА ХЕЙ



стань  
счастливым  
за 21  
день

Третья неделя .....	103
День 15. Прощать себя и тех, кто причинил нам боль .....	103
День 16. Исцелить отношения.....	113
День 17. Жить без стресса.....	118
День 18. Обрести процветание .....	122
День 19. Жить с благодарностью.....	128
День 20. Обучать работе с зеркалом детей .....	132
День 21. Любить себя сейчас .....	138
12 способов, с помощью которых вы сможете любить себя — сейчас и всегда .....	140



Пусть слова  
«Я люблю и одобряю себя» станут  
вашей мантрой.  
Каждый раз, проходя мимо зеркала  
или видя свое отражение, повторяйте  
эту аффирмацию.



## Приглашение

Добро пожаловать, дорогие мои, в 21-дневный курс работы с зеркалом. Он основан на моем популярном видеокурсе «Любовь к себе». В течение следующих трех недель вы узнаете, как преобразить свою жизнь, просто глядя в зеркало.

Работа с зеркалом – глубокий взгляд себе в глаза и повторение affirmаций – научит вас любить себя и видеть мир безопасным и полным любви. Я уже давно рассказываю людям о принципах и плюсах работы с зеркалом – так же давно, как преподаю науку affirmаций. Говоря проще, независимо от того, что мы произносим или думаем, все это affirmации. Весь ваш разговор с собой, диалог, происходящий в вашей голове, есть поток affirmаций. Эти affirmации – сообщения, адресованные вашему подсознанию, они определяют привычные способы мышления и поведенческие модели. Положительные affirmации порождают целебные мысли и идеи, которые поддерживают вас и вселяют уверенность, повышают самооценку, умиротворяют ум и наделяют внутренней радостью.

Самые сильные affirmации вы произносите вслух, находясь перед зеркалом. Зеркало отражает чувства, которые вы испытываете по отношению к себе. Вы сразу начинаете осознавать, когда именно сопротивляетесь, а когда открыты и расслаблены. Зеркало ясно показывает, какие мысли вам нужно будет в себе изменить, если вы хотите иметь счастливую, наполненную положительными эмоциями жизнь.

*Подобно тому, как зеркало отражает ваш образ, так и опыт отражает ваши внутренние убеждения.*

По мере вашего обучения вы намного больше узнаете о том, что говорите и что делаете. Вы научитесь заботиться о себе на более глубоком уровне, чем делали это раньше. Когда в вашей жизни случится что-нибудь хорошее, вы сможете подойти к зеркалу и сказать: *«Спасибо, спасибо. Это потрясающе! Спасибо за то, что это произошло»*. Если с вами произойдет нечто плохое, вы также сможете подойти к зеркалу и произнести: *«Ладно, я люблю тебя. То, что только что случилось, пройдет, но я люблю тебя, и это навсегда»*.

Для большинства из нас сидеть перед зеркалом и *смотреть* прямо на себя поначалу покажется трудным, поэтому мы называем это *работой* с зеркалом. Но со временем вы станете менее придирчивыми, и работа превратится в *игру* с зеркалом. Очень скоро зеркало станет вашим товарищем, дорогим другом, а не врагом.

Выполнение работы с зеркалом – это один из великих даров любви, который вы можете себе позволить. Требуется только секунда, чтобы сказать: *«Привет, малыш»*, *«Хорошо выглядишь»* или *«Разве это не забавно?»* Очень важно посылать себе в течение дня небольшие положительные сообщения. Чем чаще вы используете зеркало, чтобы похвалить себя, одобрить свои поступки и поддержать себя в трудное время, тем глубже и приятнее станут ваши отношения с собой.

Вы спросите: почему программа длится именно 21 день? Разве можно полностью изменить свою жизнь всего лишь за три недели? Полностью, может, и не получится. Но можно заронить семена перемен. По мере того как вы совершаете работу с зеркалом,

эти семена произрастают в новые, здоровые привычки ума, которые открывают двери счастливой и наполненной жизни.

Так давайте же начнем!

*Любовь – это самая мощная целебная сила. Вы можете выпустить эту любовь в мир и мысленно поделиться ею со всеми людьми, которых встречаете.*

# Первая неделя

## День 1. Любить себя

**Очень важно любить себя. Работа с зеркалом может помочь вам построить самые важные отношения в своей жизни: отношения с собой.**

Работа с зеркалом на первый взгляд может показаться легкой или даже немного глупой. Многие вещи, которые я предложу вам делать в течение 21 дня, могут сначала предстать слишком простыми, чтобы что-то значить. Но я поняла, что самые простые действия зачастую являются самыми важными. Одно небольшое изменение в вашем мышлении может вызвать серьезные перемены во всей жизни.

Каждый день мы будем рассматривать разные темы. Начинать я буду с небольших рассуждений на заданную тему, а потом покажу, как следует работать с зеркалом: дам одно упражнение, которое – мне бы этого очень хотелось – вы бы выполняли в течение дня. Вы можете начать упражняться утром, стоя перед зеркалом в ванной, а потом продолжить днем – всякий раз, когда проходите мимо зеркала или видите свое отражение в окне. Также вы можете носить с собой маленькое карманное зеркало и работать с ним каждый раз, когда у вас появится несколько свободных минут.

Я призываю вас вести дневник во время занятий. Кратко записывайте свои мысли и чувства: таким образом, вы сможете видеть свой прогресс. Каждый день я буду давать вам упражнение под

запись, предлагая несколько вопросов, которые помогут вам взяться за дело. Мне кажется, каждый из нас внутри обладает определенной силой. Высшее «Я» соединено с высшей силой во Вселенной, которая любит и выдерживает нас, даруя нам всевозможное процветание. Ведение записей поможет вам соединиться с ней. Вы увидите, что внутри вас находится все необходимое для роста и изменений.

Каждый урок я буду давать вам главную сердечную мысль дня и аффирмацию к ней. Они поддержат ваши занятия с зеркалом. Аффирмация задействует основную идею всего дня. Наконец, я предлагаю медитацию. Перед тем как начать размышлять на тему того, как эти мысли могут облегчить и улучшить вашу жизнь, предлагаю обрести спокойствие и принять удобную позу.

## **Ваш 1-й день. Упражнение для работы с зеркалом**

- Встаньте или сядьте перед зеркалом в ванной.
- Посмотрите себе в глаза.
- Сделайте глубокий вдох и произнесите следующую аффирмацию: *«Я хочу любить тебя. Я хочу по-настоящему научиться любить тебя. Давай попробуем это сделать и хорошо проведем время».*
- Сделайте еще один глубокий вдох и скажите: *«Я действительно учусь любить тебя. Я действительно учусь любить тебя».*
- Это первое упражнение; я знаю, что оно может показаться несколько вызывающим, но, пожалуйста, выполните его. Продолжайте делать глубокие вдохи. Смотрите себе в глаза. Используйте свое имя, когда произносите эти слова: *«Я хочу научиться любить тебя, [имя]. Я хочу научиться любить тебя».*

- Каждый раз, проходя мимо зеркала или видя свое отражение, пожалуйста, повторяйте эти аффирмации, можно даже не вслух.

Поначалу повторение аффирмаций может показаться вам глупым, нелепым. Вы можете даже рассердиться или закричать. Все в порядке; действительно все нормально. Вы не одиноки. Помните о том, что я всегда с вами. Я тоже через это прохожу. Завтра наступит новый день, и все может измениться.

## **Сила внутри вас: ваш 1-й день.**

### **Упражнение для записи**

- После того как вы закончите утреннюю работу с зеркалом, опишите свои чувства и наблюдения. Вы почувствовали себя в глупом положении, рассердились или расстроились?

- Через шесть часов после окончания вашей утренней работы с зеркалом снова опишите свои чувства и наблюдения.

- На протяжении дня отслеживайте любые изменения своего поведения или своих убеждений. Стало ли вам легче выполнять упражнение, или вы по-прежнему считаете его трудным – даже после кратковременного выполнения?

- В конце дня, перед тем как отправиться спать, запишите, что вы узнали из работы с зеркалом.

## **Ваша сердечная мысль в течение 1-го дня: «Я открыт(а) и восприимчив(а)»**

Если мы совершаем работу с зеркалом с целью привнесения в свою жизнь благодати, но сомневаемся в том, что заслуживаем ее, то мы не поверим и словам, которые произносим, глядя в зеркало. Мы останемся на том же уровне, на котором находились, приступая к упражнениям.

*Работа с зеркалом не удастся.*

Истина заключается в следующем: ощущение того, что работа с зеркалом не удастся, не имеет ничего общего с настоящей работой с зеркалом или с произносимыми аффирмациями. Проблема заключается в том, что мы не считаем, что заслуживаем то благо, которое нам предлагает жизнь.

Если вы считаете именно так, то повторяйте аффирмацию, которая поможет вам открыть свое сердце: «*Я открыт(а) и восприимчив(а)*».

## **Медитация вашего 1-го дня: «Любить себя»**

Каждый из нас обладает способностью любить себя еще больше. Каждый из нас имеет право быть любимым. Мы заслуживаем того, чтобы жить хорошо, быть здоровыми и любимыми, любить и процветать. А маленький ребенок внутри каждого из нас имеет право вырасти в замечательного взрослого.

*Высшее «Я» соединено с высшей силой во Вселенной, которая любит нас, даруя нам всевозможное процветание.*

Поэтому смотрите на себя как на человека, окруженного любовью. Смотрите на себя как на

счастливую, здоровую и цельную личность. Смотрите на свою жизнь так, какой вы бы хотели ее видеть, не упуская ни малейшей детали. Знайте, что вы заслуживаете этого.

Теперь извлеките из своего сердца любовь – и пусть она потечет, заполняя ваше тело, а затем пусть выйдет из вас. Визуализируйте людей, которых вы любите, сидящими от вас по обе стороны. Пусть поток любви сначала потечет к тем, кто находится слева от вас; пошлите им мысли утешения. Окружите их любовью и заботой, пожелайте им всего хорошего. Затем пусть поток любви направится из вашего сердца к тем, кто находится справа от вас. Окружите их целебными энергиями, любовью, миром и светом. Пусть ваша любовь заполняет комнату – до тех пор, пока вы не окажетесь сидящими в огромном круге любви. Почувствуйте, как циркулирует любовь, когда она течет от вас, а затем, преумножившись, возвращается к вам.

Любовь – это самая мощная целебная сила. Вы можете выпустить эту любовь в мир и мысленно поделиться ею со всеми людьми, которых встречаете. Любите себя. Любите друг друга. Любите планету и знайте, что все мы едины. И это действительно так.

крайней мере 100 раз в день. Да, именно 100 раз. Я знаю, что это покажется многовато, но поверьте: 100 раз в день произнести данную аффирмацию нетрудно, стоит лишь начать.

• И каждый раз, когда вы проходите мимо зеркала или видите свое отражение, повторяйте аффирмацию: *«[Имя], я люблю тебя. Я действительно, действительно люблю тебя».*

Если вам трудно сказать самим себе *«Я люблю тебя»*, то это, скорее всего, потому, что вы судите себя, повторяя старые и негативные сообщения. Не доставляйте себе неудобства, осуждая себя, не судите себя, не выносите никаких суждений относительно себя. Просто расслабьтесь и продолжайте повторять аффирмацию. Помните: вы повторяете истинную аффирмацию. Истина заключается в том, что мы *действительно* любим самих себя, когда себя не судим.

Я вам советую во время выполнения работы с зеркалом иметь под рукой носовой платок или что-нибудь подобное, потому что эта работа может вызывать различные воспоминания. Часто происходит извлечение эмоций из глубин души. На самом деле мы можем быть по отношению к себе весьма недобрими. Поэтому, когда мы начинаем снова испытывать чувство любви к себе, нам становится понятно чувство, противоположное любви. Оно было присуще нам в течение долгого времени, что вызывает определенную печаль. Но печаль проходит. Поэтому ощутите свои чувства в данный момент и, не осуждая, примите их. Работа с зеркалом связана с любовью по отношению к себе и с принятием себя.

Я посоветовала вам начинать работу с зеркалом с самого утра. Иногда это самое трудное время для выполнения такой работы, потому что мы чувствуем, что утром выглядим не самым лучшим образом. Все

это лишь суждение. Вам нужно просто смотреть в зеркало – без какой бы то ни было критики. Таким образом мы можем увидеть свою истинную суть.

## **Сила внутри вас: ваш 2-й день. Упражнение для записи**

Жизнь очень проста. То, что мы отдаем, к нам и возвращается. В своем дневнике запишите ответы на следующие вопросы:

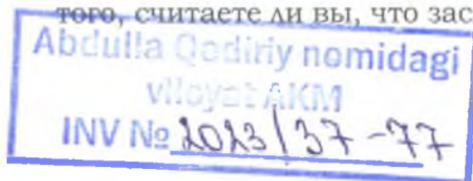
- Чего вы хотите и не получаете?
- Когда вы росли, каковы были правила получения желаемого? Вы должны были всегда зарабатывать, чтобы его получить? Когда вы делали что-то не так, от вас забирали какие-либо вещи?
- Вы чувствуете, что имеете право жить? Иметь радость? Если нет, то почему?

Когда будете отвечать на эти вопросы, отметьте чувства, которые испытываете. Опишите их в своем дневнике.

## **Ваша сердечная мысль в течение 2-го дня: «Я заслуживаю»**

Иногда мы отказываемся приложить какое-либо усилие для создания себе хорошей жизни, потому что полагаем, что не заслуживаем ее. Убежденность в этом может вытекать из событий раннего детства. Мы вполне могли примерить на себя чуждые понятия или воззрения, которые не имеют никакого отношения к нашей собственной действительности.

Получение чего-либо никаким образом не связано с тем, чтобы быть хорошими. Нам мешает именно наше нежелание принимать от жизни добро. Позвольте себе принимать добро вне зависимости от того, считаете ли вы, что заслуживаете его или нет.



## Медитация вашего 2-го дня: «Круг Любви»

Представьте, что вы стоите в очень безопасном месте. Отпустите свои трудности, боль и страх. Отпустите старые, негативные модели и привязанности. Посмотрите, как они отпадают от вас. Теперь представьте, что вы стоите в безопасном месте с широко раскрытыми руками, говоря: «Я открыт(а) и восприимчив(а)», желая объявить для себя, чего вы хотите, а чего нет. Посмотрите на себя как на цельную и здоровую личность, ощутите покой. Посмотрите, как вы наполнены любовью.

*Нам нужно знать, что все, что мы делаем в жизни, совершается по выбору. Нет ничего, что мы должны делать. У нас всегда есть выбор.*

Находясь в безопасном месте, почувствуйте свою связь с другими людьми в этом мире. Пусть любовь, которая пребывает в вас, течет от одного сердца к другому. И когда вы научитесь отдавать любовь, знайте, что она вернется к вам сторицей. Посылайте мысли утешения всем людям и знайте, что они вернутся к вам.

На этой планете мы можем пребывать в круге ненависти или находиться в круге любви и целительной силы. Я хочу быть в круге любви. Я понимаю, что все мы хотим одного и того же: находиться в мире и безопасности, творчески выражать себя и жить полной жизнью.

Посмотрите, как весь мир становится удивительным кругом любви. И это действительно так.

### День 3. Обсудить разговор с собой

Сегодня вы узнаете о том, как изменить посылаемые себе сообщения, убирая негативные мысли из прошлого; таким образом вы сможете жить в настоящем.

Настал третий день курса. Вы почувствовали более близкую связь со своим другом – зеркалом? Каждый день работы с ним учит вас любить себя немного больше. Каждый день становится легче произносить положительные аффирмации и по-настоящему в них верить.

Лучший способ полюбить себя – это высвободить из своего прошлого все негативные сообщения и начать жить в настоящем. Поэтому сегодня мне бы хотелось поработать с вами над изменением, которое я называю вашим *разговором с собой*, – это то, что вы мысленно себе говорите.

Мы обычно принимаем первые сообщения от родителей, учителей и других значимых личностей. Скорее всего, вам говорили такие вещи: «Прекрати кричать, как ребенок», «Ты никогда не убираешься в своей комнате» и «Почему ты не застилаешь свою кровать?» И чтобы быть любимым ребенком, вы делали то, что люди вам говорили. Когда вы были моложе, то, вероятно, считали, что вас примут, только если вы сделаете определенные вещи. Принятие и любовь были условными. Однако нужно учесть, что одобрение других людей основывалось на их представлениях о ценностях и не имело никакого отношения к вашей самооценке.

Такие ранние сообщения побуждают к разговору с собой. То, как именно мы внутри говорим с собой, действительно важно, потому что это ложится в основу произносимых нами слов. Происходит создание ментальной атмосферы, в которой мы действуем, происходит обретение нами определенного опыта. Если мы себя умаляем, то жизнь начинает казаться нам незначительной. Но если мы себя любим и ценим, то тогда жизнь может стать удивительным, радостным даром.

Если ваша жизнь несчастна или вы чувствуете себя нереализованными, то очень легко обвинять в этом своих родителей – или всемогущих *Их* – и сказать, что все это *их* ошибка. Однако если вы будете так поступать, то так и останетесь пребывать в своем нынешнем положении, среди проблем и расстройств. Обвинительные слова не принесут вам свободу.

*Истина заключается в том, что мы действительно любим самих себя, когда себя не судим.*

Ваши слова обладают огромной силой. Так начните же внимательно слушать то, что говорите. Если вы слышите, что используете негативные или ограничивающие движение слова, то вы можете изменить их. Если я слышу негативный рассказ, то я не начинаю всем его пересказывать. Мне представляется, что дело зашло и так достаточно далеко, и я отпускаю его. Однако если я слышу позитивную историю, то повторяю ее всем вокруг!

Когда находитесь с другими людьми, внимательно послушайте, что они говорят и как они говорят. Посмотрите, можете ли вы соединить то, что они говорят, с тем, что они испытывают в своей жизни. Многие, очень многие люди проживают свои

жизни согласно тому, как они *должны*. «*Должен*» – это слово, на которое мое ухо реагирует очень чутко. Всякий раз, когда я слышу его, оно представляется мне затуханием звона колокола. Мне приходится слышать, как люди произносят его по дюжине раз за час. И те же самые люди удивляются, почему их жизни так заостенели или почему они не могут отпустить ту или иную ситуацию. Они хотят установить тщательный контроль над вещами, которыми не могут управлять. Они озабочены тем, чтобы ухудшить положение других или самих себя.

Во время работы с зеркалом вы можете практиковать положительный разговор с собой, делая о себе только положительные замечания и повторяя только положительные аффирмации. Если вдруг всплывет какой-либо негативный укор из детства, вы можете превратить его в положительное утверждение. Например, упрек «Ты никогда ничего не делаешь правильно!» может стать аффирмацией: «*Я – способный человек, и я могу обращаться со всем, что встает на моем пути*». Когда вы начнете слушать себя и других, вы сможете больше узнать о том, что говорите, а также как и почему говорите это. Такое понимание поможет вам превратить разговор с собой в аффирмации, которые будут холить и лелеять ваше тело и ваш ум. Какой прекрасный способ полюбить себя!

Давайте скажем: «*Я высвобождаю все негативные сообщения из прошлого. Я живу в настоящем*».

## **Ваш 3-й день. Упражнение для работы с зеркалом**

- Встаньте или сядьте перед зеркалом в ванной.
- Посмотрите себе в глаза.
- Произнесите следующую аффирмацию: *«Что бы я ни сказал(а) себе, я скажу это с любовью».*
- Продолжайте повторять: *«Что бы я ни сказал(а) себе в это зеркало, я скажу это с любовью».*
- Есть ли утверждение, которое вы слышали в детстве и которое все еще сидит в вашей голове? Возможно, были слова наподобие этих: *«Ты глуп(а)»* или *«Ты недостаточно хорош(а)»*, или что-нибудь еще, что приходит на ум. Некоторое время поработайте с негативными утверждениями и превратите их в положительные аффирмации: *«Я умен. Я более разумен, чем я понимаю. Я гений, переполненный творческими идеями. Я великодушный человек. Я привлекателен. Я заслуживаю любви».*
- Выберите одну-две такие положительные аффирмации и скажите их много раз. Продолжайте произносить их, пока не почувствуете себя с ними комфортно.
- Каждый раз, когда вы проходите мимо зеркала или видите свое отражение, повторяйте аффирмацию любви.

## **Сила внутри вас: ваш 3-й день. Упражнение для записи**

- Вы сегодня повторяли какой-нибудь негативный рассказ? Запишите, сколько раз вы повторили его и какому количеству людей. Теперь запишите что-нибудь положительное, что вы можете рассказать этим людям завтра – то, что поможет им

почувствовать себя лучше и отнестись лучше к тому, что их окружает.

- Напишите слово «должен». Рядом с ним составьте список слов, которые можно использовать вместо него. Начните, например, со слов «мог бы».

- Прикрепите на зеркало несколько новых положительных аффирмаций, которые вы узнали сегодня; таким образом вы сможете практиковать их всякий раз, когда увидите.

### **Ваша сердечная мысль в течение 3-го дня: «У меня всегда есть выбор»**

Большинству из нас присущи нелепые мысли о себе. Мы удручены жесткими правилами, по которым приходится жить. Давайте из своего словаря навсегда удалим слово «должен». «Должен» – это слово, превращающее нас в пленников. Каждый раз, когда мы используем слово «должен», мы ухудшаем не только свое положение, но и окружающих. На самом деле мы говорим: «недостаточно хорош(а)».

Что можно выбросить из списка вещей, которые «должно» делать? Замените слово «должен» или «должна» словами «мог(ла) бы». «Мог(ла) бы» говорит, что у вас есть выбор, а выбор – это свобода. Нам нужно знать, что все, что мы делаем в жизни, совершается по выбору. Нет ничего, что мы должны делать. У нас всегда есть выбор.

### **Медитация вашего 3-го дня: «Вы заслуживаете любви»**

Представьте себя окруженными любовью. Представьте себя счастливыми, здоровыми и целостными. Детально представьте свою идеальную жизнь. Знайте, что вы заслуживаете ее. Теперь

обратитесь к потоку любви из своего сердца и позвольте ему течь, заполняя ваше тело целительной энергией. Пусть ваша любовь течет по комнате, окружает ваш дом – до тех пор, пока вы не почувствуетесь в огромном круге любви. Почувствуйте, как движется поток любви: он выходит из вас и возвращается к вам.

Любовь – это самая мощная целебная сила на свете. Пусть она омывает ваше тело. Вы *есть* любовь. И это действительно так.

## День 4. Отпустить свое прошлое

Сегодня вы начинаете отпускать, отказываться от чувства вины, прощать и двигаться дальше.

Как у вас прошел вчерашний день? Вы чувствуете, что учитесь отпускать прошлые обиды и направлять беседу с собой в положительное русло? Я горжусь вами, потому что вы себя любите и выполняете каждодневные уроки, чтобы перепрограммировать старые записи, которые до сих пор проигрываете в своей голове.

С раннего детства каждое полученное нами сообщение, все, что мы сказали, что сделали, что испытали, записывается и хранится в картотечном блоке в нашем позвоночнике, внутренностях, солнечном сплетении. Мне нравится представлять, как там обитают маленькие посыльные и что все наши мысли и события записаны на карточках, которые эти работники расставляют в соответствующие ячейки.

Многие из нас накапливали файлы с такими названиями, как «Я недостаточно хорош(а)», «У меня никогда это не получится», «Я все делаю неправильно». Мы похоронены под горами старых отрицательных записей.

Сегодня мы собираемся удивить маленьких посыльных. Мы совершим работу с зеркалом и пошлем новые сообщения внутрь себя, в самую свою суть: «Я желаю отпустить. Я выпускаю вину. Я готов(а) простить». Посыльные примут эти новые сообщения и скажут: «Что это? Куда это отнести? Мы никогда раньше такого не видели».

Как было бы замечательно, если бы каждый день мы узнавали новый способ отпускать прошлое и

создавать гармонию в своей жизни! Мои дорогие, вы уже начали совершать ежедневную работу с зеркалом. Каждый день вы очищаете целые слои, блоки прошлого. Каждый раз, когда вы произносите перед зеркалом аффирмацию, вы удаляете такой слой. Что это за слои вашего прошлого, которые препятствуют вашей счастливой и наполненной жизни? Что это за блоки, препятствующие тому, чтобы вы простили себя и свое прошлое?

Я думаю, что нам трудно определить, что это за блоки, потому что мы просто не знаем, что именно хотим отпустить. Мы знаем, что не работает в нашей жизни, и мы знаем, что хотим в ней обрести; но нам неизвестно, что же сдерживает нас.

Все в вашей жизни – это зеркало того, кем вы являетесь. Подобно тому, как зеркало отражает ваш образ, так и опыт отражает ваши внутренние убеждения. Вы можете оценить свой опыт и определить свои убеждения. Если вы посмотрите на людей в своей жизни, то увидите, что все они отражают то убеждение, которое вы имеете непосредственно о себе. Если вас постоянно критикуют на работе, это происходит, вероятно, потому, что вы сами критически настроены и, как родитель, критикуете ребенка внутри себя.

Помните: когда в вашей жизни случается нечто, что не кажется вам комфортным, вы можете заглянуть внутрь себя и спросить: *«Какую я вношу лепту в этот опыт? Что внутри меня говорит, что я заслуживаю этого? Как я могу изменить это убеждение? Как я могу простить себя и свое прошлое, научиться отпускать и двигаться дальше?»*

Давайте скажем: *«Я отпускаю старые ограничения и убеждения. Я отпускаю их, я пребываю в мире».*

## **Ваш 4-й день. Упражнение для работы с зеркалом**

- Встаньте перед зеркалом в ванной.
- Сделайте глубокий вдох и на выдохе избавьтесь от всего напряжения в теле.
- Посмотрите на свой лоб и представьте, что вы нажимаете кнопку, которая извлекает диск с записью всех старых убеждений и негативных мыслей, которые до сих пор играли в вашей голове. Вытянитесь и представьте, как вы вытаскиваете эти записи из своей головы и выбрасываете их.
- Теперь глубоко посмотрите в свои мысли и скажите себе: «Давай запишем новые положительные убеждения и аффирмации».
- Громко произнесите следующие аффирмации:  
*«Я хочу отпустить. Я отпускаю. Я освобождаю. Я отпускаю всю напряженность. Я отпускаю весь страх. Я отпускаю весь гнев. Я отпускаю всю вину. Я отпускаю всю печаль. Я отпускаю старые ограничения и верования. Я отпускаю их и пребываю в мире. Я пребываю в мире с собой. Я пребываю в мире с процессом жизни. Я в безопасности.»*
- Повторите эти аффирмации два или три раза.
- На протяжении дня всякий раз, когда появляются какие-либо трудные мысли, вынимайте карманное зеркало и повторяйте эти аффирмации. Впитайте их в себя настолько, чтобы их повторение стало частью вашего распорядка дня.

## **Сила внутри вас: ваш 4-й день. Упражнение для записи**

- Мне кажется, что большинство проблем в нашей жизни вызвано тем, что я называю Большой

Четверкой: Критика, Страх, Вина и Гнев. В своем дневнике сделайте четыре столбика, каждый озаглавьте одной из категорий Большой Четверки. Подумайте о том, какую роль они играют в вашей жизни. Запишите в соответствующем столбике свои мысли и чувства о каждой категории.

• После этого выберите две категории, о которых вы написали больше всего, и напишите в каждом столбике десять положительных affirmаций. Например, если одна из категорий – Гнев, то можно, например, написать такие affirmации: *«Я сейчас хочу отпустить весь вред и гнев. Чем больше гнева я отпускаю, тем больше я даю любви».*

• Все в нашей жизни – это зеркало того, кем мы являемся. Подумайте о людях в своей жизни, которые побуждают вас к действиям намного больше других. Какие черты в них вас больше всего беспокоят? Опишите их.

• Взгляните на черты, которые вы перечисляли в третьем пункте. Запишите, как каждая из этих черт отражает какую-либо вашу убежденность о себе. Вы также можете кратко описать, что узнали о себе во время выполнения сегодняшних упражнений.

*Лучший способ полюбить себя – высвободить из своего прошлого негативные сообщения и жить в настоящем.*

### **Ваша сердечная мысль в течение 4-го дня: «Я могу отпустить»**

Мы создаем привычки и модели, потому что они нам так или иначе служат. Удивительно, сколько болезней мы сами себе создаем, потому что хотим

наказать родителя. Возможно, мы делаем это несознательно – фактически в большинстве случаев так и происходит. Но когда мы начинаем смотреть внутрь себя, то находим определенную поведенческую модель. Мы часто сами создаем негативность, потому что не знаем, как обращаться с той или иной областью жизни. Если все это происходит с вами, задайте себе вопрос: *«В чем я виню себя? На кого я сержусь? Чего я пытаюсь избежать? Как, по-моему, это спасет меня?»*

Если вы не готовы что-либо отпустить, значит это что-то вам служит и по каким-то причинам выгодно, поэтому все ваши попытки отпустить ни к чему не приведут. Однако если вы готовы освободиться от некоторых вещей, то сделайте это и, уверяю вас, вы почувствуете удивительное облегчение.

### **Медитация вашего 4-го дня: «Новое десятилетие»**

Представьте новую дверь, которая открывается в десятилетие великого исцеления – исцеления, которое мы не поняли в прошлом. Мы находимся в процессе познания невероятных возможностей, скрытых внутри нас. И мы учимся входить в контакт с той частью себя, которая содержит ответы и которая готова вести нас дальше наиболее благоприятным путем.

Представьте, как эта новая дверь широко открывается – и вы входите в нее, чтобы обрести многократное, полное исцеление, потому что исцеление каждого человека означает различные вещи. Кому-то из нас нужно исцелить тело, кому-то – сердце, а некоторым – ум. Мы открыты и восприимчивы к исцелению, в котором нуждаемся.

Мы широко раскрываем дверь для личного роста и проходим через нее, зная, что находимся в безопасности. И это действительно так.

## День 5. Повысить самооценку

Сегодня вы узнаете еще больше о том, как любить себя – с уважением, благодарностью и осознанием, узнаете, что ваши тело, ум и душа – это чудо, которое скоро вы сможете оценить по достоинству.

Как вы себя чувствовали, проснувшись сегодня утром? Вы улыбнулись, когда посмотрели в зеркало, сказали: «Я люблю тебя, дорогой (дорогая), я действительно люблю тебя»? Вы начинаете верить этому? Всего лишь через несколько дней работы с зеркалом вы сможете увидеть перемены в собственной жизни. Сегодня вы можете еще больше улыбаться и чувствовать себя хорошо при виде в зеркале своего красивого лица. Возможно, вы уже стали относиться к себе намного лучше, чем прежде. Вы начинаете любить и одобрять человека, которого видите в зеркале?

Любовь – это великое и чудесное средство исцеления. Любовь к себе привносит в нашу жизнь чудеса. Я обнаружила, что независимо от того, в чем заключается проблема, лучший способ решить ее – это начать любить себя.

Любить себя означает проявлять большое уважение ко всему, что вас касается, что находится внутри и снаружи. Это глубокая благодарность за чудо вашего тела, вашего ума и вашей души. Любить себя – это ценить себя до такой степени, пока ваше сердце не начнет разрываться, переполненное радостью быть *ВАМИ*.

Невозможно по-настоящему любить себя, если у вас отсутствует самоудовлетворение и принятие собственного «я». Вы без конца ругаете и критикуете

себя? Вы считаете себя непривлекательными? Вы живете в хаосе и беспорядке? Вы привлекаете к себе партнеров и друзей, которые умаляют вас? Вы плохо обращаетесь со своим телом, пичкая его нездоровой пищей и мыслями, вызывающими стресс?

Если вы так или иначе отрицаете свою благость, вы просто не любите себя. Я помню одну женщину, с которой работала; она носила контактные линзы. Когда она завершила свою работу с зеркалом, то отпустила старый страх из своего детства. Через несколько дней она пожаловалась, что ее контактные линзы стали настолько неудобны, что она не может их больше носить. Когда она вынула их, то, осмотревшись, обнаружила, что ее зрение стало почти идеальным. Однако она весь день приговаривала: «Я не верю этому. Я не верю этому». Это было ее аффирмацией. На следующий день она вернулась к ношению контактных линз. Она не разрешила себе думать, что обрела прекрасное зрение, и ее аффирмацией стало недоверие. Вселенная дала ей то, что она просила. Это пример того, насколько сильны наши мысли.

Подумайте, какими прекрасными вы были, когда были крошечным ребенком! Младенцы не должны ничего делать, чтобы стать прекрасными; они уже прекрасны, и они действуют так, как будто знают это. Они знают, что они – центр Вселенной. Они не боятся просить то, чего хотят. Они свободно выражают свои эмоции. Вы знаете, что, когда ребенок сердится, это известно всему кварталу. Вы также знаете, что, когда дети счастливы, их улыбки освещают комнату. Они полны любви.

Крошечные младенцы умрут, если не получат любви. Как только мы становимся старше, мы начинаем учиться жить без любви, но дети против этого. Младенец любит каждую часть своего тела.

Вы когда-то были похожи на него. Мы все когда-то были словно младенцы, а после того как начали слушать взрослых, которые уже научились бояться, мы принялись отрицать собственное великолепие.

*Мы здесь, чтобы любить себя и друг друга. Так мы найдем ответ, как исцелиться самим и излечить планету.*

Отложим же сегодня в сторону всю критику и негативные беседы с собой. Отпустите свои старые установки мышления – то, что ругает вас и сопротивляется изменениям. Отпустите мнения других людей о себе.

Скажите: *«Я достаточно хорош(а). Я заслуживаю любви».*

### **Ваш 5-й день. Упражнение для работы с зеркалом**

- Встаньте перед зеркалом в ванной.
- Посмотрите себе в глаза.
- Произнесите следующую аффирмацию: *«Я люблю и одобряю себя».*
- Говорите это снова и снова: *«Я люблю и одобряю себя».*
- Повторяйте эту аффирмацию по крайней мере 100 раз в день. Да, правильно: 100 раз. Пусть слова *«Я люблю и одобряю себя»* станут вашей мантрой.
- Каждый раз, проходя мимо зеркала или видя свое отражение, повторяйте эту аффирмацию.

Данное упражнение за эти годы я давала сотням и сотням людей. Если люди прилежно выполняют его, результаты поистине феноменальны. Помните: работа

с зеркалом не проходит только в теории, результат достигается исключительно практикой. Только практика имеет самое большое значение.

Если возникают негативные мысли, например: «Как я могу одобрять себя, когда я такая толстая?» или «Глупо считать, что я могу так думать», или «Я нехорош(а)», не сопротивляйтесь им, не боритесь с ними, не судите их. Пусть они просто будут. Сосредоточьтесь на том, что вы действительно хотите испытать, а именно – любить и одобрять себя. Вы можете мягко отпустить все другие мысли, которые мешаются на пути, и сосредоточиться на одной: «Я люблю и одобряю себя».

При работе с зеркалом мы пытаемся вернуться в сердце того, кем на самом деле являемся. Мы хотим испытать чувство, когда сами себя не судим.

## **Сила внутри вас: ваш 5-й день.**

### **Упражнение для записи**

- Запишите несколько способов проявления к себе нелюбви или негативной самооценки. Например, вы критикуете свое тело или разговариваете с собой снисходительно?

- Запишите несколько отрицательных мнений других людей о вас. Для каждой из этих негативных оценок запишите соответствующую аффирмацию, чтобы превратить ее в положительное утверждение. Например, фразу «Моя мать думает, что я толстая» можно изменить на «Я красива такой, какая есть».

- Составьте список всех причин, почему вы любите себя. Составьте другой список, перечислив, почему люди любят проводить с вами время.

- Прикрепите эти «любовные» послания туда, где вы сможете видеть их каждый день.

## **Ваша сердечная мысль в течение 5-го дня: «Я люблю быть собой»**

Можете ли вы вообразить, насколько замечательно было, если бы вы смогли жить своей жизнью и никто бы вас не критиковал? Разве не было бы прекрасно чувствовать себя непринужденно и абсолютно комфортно? Вы бы вставали утром, зная, что вас ждет чудесный день, потому что все вас любят и никто не будет вас подавлять. Вы бы сразу ощутили свое величие.

Знаете что? Это осуществимо. В ваших силах превратить жизнь с собой в самый прекрасный опыт, какой только возможно вообразить. Проснитесь утром и почувствуйте радость проведения еще одного дня с собой.

## **Медитация вашего 5-го дня: аффирмации для самооценки**

*Я полностью адекватен во всех ситуациях.*

*Я хочу относиться к себе хорошо.*

*Я достоин собственной любви.*

*Я стою на собственных ногах.*

*Я принимаю и использую собственную силу.*

*Высказываться для меня безопасно.*

*Меня любят и принимают таким, какой я есть, прямо здесь и прямо сейчас.*

*Моя самооценка высока, потому что я уважаю себя.*

*Каждый день моя жизнь становится все более невероятной.*

Я с нетерпением жду того, что принесет каждый новый час.

Меня ни слишком мало, ни слишком много, и мне не нужно это кому-либо доказывать.

Жизнь всячески поддерживает меня.

Мое сознание заполнено любовью, положительными, здоровыми мыслями, которые отражены в моем опыте.

Самый большой дар, который я могу дать себе, это безоговорочная любовь.

Я люблю себя таким, какой я есть.

Я больше не жду того момента, когда стану прекрасным, чтобы полюбить себя.

## День 6. Освободить внутреннего критика

Сегодня вы узнаете, как перестать осуждать, критиковать себя и стремиться к самоподавлению.

Посмотрите сегодня в зеркало и не забудьте поздравить себя! Вы начинаете любить и одобрять себя – и ли, по крайней мере, стараетесь это делать. Где бы вы ни находились в процессе работы, отмечайте сделанное продвижение. Я поздравляю вас за ваше упорство в работе с зеркалом.

Чем больше вы занимаетесь с зеркалом, тем больше узнаете нового о том, как правильно разговаривать с собой. Если бы я сегодня попросила вас проиграть мне ваш внутренний диалог, на что бы он был похож? Вы бы стали слушать негативные аффирмации, такие как: *«Я так глуп(а)! Я такой недотепа. Никто не спрашивает, что я думаю. Почему так много никчемных людей?»* Ваш внутренний голос постоянно ковыряется, ковыряется и ковыряется невесть в чем? Вы видите мир через призму постоянной критики? Вы все на свете судите? Вы далеки от чувства удовлетворения собой?

Многим из нас присуща такая сильная тяга к осуждению и критике, что нам не так легко ее сломать. Когда-то я сама вечно на все жаловалась и была полна жалости к себе. Мне нравилось упиваться своими страданиями. Я не подозревала, что тем самым я усугубляла ситуации, в которых ничего не остается, как только жалеть себя. Тогда я не знала ничего лучшего.

Выполнять работу с зеркалом очень важно, потому что тогда вы начинаете отчетливо себе представлять свои суждения и негативный разговор с

собой, и это позволит вам как можно скорее высвободить своего внутреннего критика. Вы никогда не сможете полюбить себя, пока не выйдете за пределы стремления подавлять себя и портить себе жизнь.

Будучи маленьким ребенком, вы были столь открыты для жизни! Вы смотрели на мир широко раскрытыми от удивления глазами. Если что-нибудь вас не пугало или кто-нибудь вам не вредил, вы принимали жизнь такой, как она есть. Потом, по мере взросления, вы начали прислушиваться к мнению других людей и делать их своими. Вы научились критиковать.

В конечном итоге мне помогло то, что я стала обращать внимание на собственные слова. Я узнала своего внутреннего критика и начала работать над тем, чтобы остановить самокритику. Я начала произносить перед зеркалом положительные аффирмации, даже не зная, что они значат. Я лишь продолжала по много раз говорить их. Я начала с легких аффирмаций: «Я люблю себя. Я одобряю себя». Потом я перешла к таким: «Мое мнение ценится. Я отпускаю потребность себя критиковать. Я отпускаю потребность критиковать других».

Через некоторое время я стала замечать, что происходят положительные перемены. Когда вы станете работать над освобождением от внутреннего критика, вы также начнете замечать изменения. Я полагаю, что критика высушивает наш дух. Она укрепляет убеждение: «Я недостаточно хорош(а)». Это, разумеется, не делает нас лучше. Но когда вы высвобождаете внутреннего критика, то входите в контакт со своим высшим «Я».

*Подобно тому, как зеркало отражает ваш образ, так и опыт отражает ваши внутренние убеждения.*

Поэтому давайте проверим: вы учитесь проигрывать ленту положительных высказываний в своем уме? Вы обращаете внимание на свои мысли и заменяете негативные мысли положительными аффирмациями?

Занятия перед зеркалом помогут вам больше узнать о своем внутреннем голосе, о том, что именно вы себе говорите. И тогда вы сможете избавиться от стремления постоянно ковыряться в себе. После этого вы заметите отсутствие тяги критиковать других.

Почувствуйте комфорт быть собой. Тем самым вы автоматически позволите быть собой другим. Особенности характера остальных людей больше не станут вас беспокоить. Вы избавитесь от потребности менять других и кроить их по своему образцу. И когда вы прекратите судить других, они перестанут судить вас. Все начнут освобождаться.

Наши чувства – это мысли в действии. Нет никакой потребности чувствовать вину за них или стыдиться их. Они служат определенной цели, и когда вы выпустите из своего ума и тела негативные мысли, вы освободите место внутри для положительных чувств и опыта.

Давайте произнесем: *«Теперь я могу освободить своего внутреннего критика и просто любить».*

## **Ваш 6-й день. Упражнение для работы с зеркалом**

- Найдите для работы с зеркалом тихое место, где вы будете чувствовать себя в безопасности и где вам никто не помешает.

- Посмотрите в зеркало. Посмотрите в свои глаза. Если при этом вы все еще испытываете неудобство, то сконцентрируйтесь на своем рте или

носе. Поговорите со своим внутренним ребенком. Ваш внутренний ребенок хочет расти и процветать, он нуждается в любви, принятии и похвале.

- Теперь произнесите следующие аффирмации: *«Я люблю тебя. Я люблю тебя и знаю, что ты поступаешь наилучшим образом. Ты совершенен таким, какой ты есть. Я одобряю тебя».*

- Это упражнение можно повторить несколько раз – до тех пор, пока вы действительно не почувствуете, что ваш внутренний голос стал менее критичен. Делайте то, что считаете для себя правильным.

## **Сила внутри вас: ваш 6-й день.**

### **Упражнение для записи**

- Сделайте список пяти вещей, за которые вы себя критикуете.

- Около каждого пункта напишите дату, можно приблизительную, когда вы начали себя за это критиковать.

- Вы поражены тем, как долго в себе копались? Эта привычка к самокритике не вызвала никаких положительных изменений, не так ли? Критика не работает! Она лишь заставляет вас плохо себя чувствовать. Поэтому прекратите ее.

- Измените каждое из пяти замечаний в своем списке на положительную аффирмацию.

- Носите список с собой. Если вы заметите, что начинаете осуждать себя, выньте список аффирмаций и несколько раз прочитайте его. Еще лучше – прочитайте их громко перед зеркалом.

## **Ваша сердечная мысль в течение 6-го дня: «Я люблю и принимаю себя таким, какой есть»**

Почти каждый человек в своей жизни чем-то недоволен, определенные черты в себе считает недопустимыми и непривлекательными. Если мы действительно сердимся на какие-то части себя, то подчас принимаемся чем-нибудь злоупотреблять. Мы злоупотребляем алкоголем, наркотиками или сигаретами. Мы переедаем. Мы бьем себя эмоционально. Одна из худших вещей, которая вызывает больше повреждений, чем все перечисленное, – это самокритика. Нам нужно прекратить любую критику. Удивительно: как только мы привыкнем себя не критиковать, мы перестанем критиковать и других. Мы понимаем, что все люди – это отражение нас самих, и то, что мы видим в другом человеке, мы можем увидеть в себе.

Когда мы на кого-то жалуемся, мы на самом деле жалуемся на себя самих. Когда мы по-настоящему любим и принимаем себя, то нам не на что жаловаться. Мы не можем себе причинить вреда, и мы не можем причинить боль другому человеку. Давайте дадим клятву, что никогда ни за что больше не будем себя критиковать.

## **Медитация вашего 6-го дня: «Мы свободны быть собой»**

Чтобы стать целостными, мы должны себя принять. Так пусть же ваше сердце откроется, пусть в нем появится достаточно места для того, чтобы принять все ваши части: то, чем вы гордитесь, и то,

что вас смущает; то, что вы отклоняете, и то, что вы любите. Все это – вы сами. Вы красивы. Мы все красивы. Когда ваше сердце полно любви к себе самим, тогда вы много чем можете поделиться с другими.

Пусть любовь заполнит ваше естество и дойдет до всех людей, которых вы знаете. Мысленно поместите людей, которые вам небезразличны, в центр комнаты – чтобы они смогли получить любовь из вашего переполненного сердца.

Теперь представьте в каждом из этих людей ребенка, который по-детски танцует, прыгает и кричит, кувыркается и ходит колесом, переполненный радостью, выражая все лучшее, что есть именно в ребенке. И пусть ваш внутренний ребенок пойдет играть с другими детьми. Пусть он танцует. Пусть ваш ребенок почувствует себя в безопасности, ощутит себя свободным. Пусть ваш ребенок станет тем, кем ему всегда хотелось быть.

Вы совершенны, цельны и исполнены, и все прекрасно в вашем замечательном мире. И это действительно так.

*Любить себя означает проявлять большое уважение ко всему, что вас касается, что находится внутри и снаружи. Это глубокая благодарность за чудо вашего тела, вашего ума и вашей души.*

## День 7. Любить себя: результаты первой недели

Сегодня вы увидите, как далеко продвинулись в деле высвобождения своих старых представлений и выявления будущих возможностей.

Поздравляю вас, мои дорогие! Вы прошли первый этап работы с зеркалом, который длился неделю. Я горжусь вами, потому что вы следуете этому курсу и занимаетесь перед зеркалом уже в течение семи дней.

Работа с зеркалом занимает время, и я рада, что вы нашли для этого 21 день. Чем больше вы занимаетесь, тем скорее достигнете результата. Не беда, если вы все еще чувствуете себя немного глупо или испытываете неудобство, когда смотрите в зеркало. Произнести «Я люблю тебя, я действительно люблю тебя» самим себе для большинства людей поначалу трудно. Может потребоваться несколько недель или даже месяц, чтобы не испытывать неудобств при произнесении слов любви, обращенных к самим себе. Но как только вы скажете их непринужденно, то сразу увидите положительные изменения в жизни.

За прошлые семь дней вы предложили своему зеркалу стать вашим другом, товарищем, который всегда находится рядом. Оно помогло вам узнать больше о том, что вы говорите и делаете. Вы потратили время, чтобы послушать разговор с собой и практиковать положительные аффирмации.

И снова я хочу подчеркнуть: выполнение работы с зеркалом является истинным актом любви, настоящим даром для вас. Занятия перед зеркалом

помогают вам с каждым днем любить себя немного больше. Лучшим способом любить себя является избавление от всего мусора из прошлого – самоосуждения, старых историй, которые сдерживают ваше развитие. Сделав это, вы сможете жить в настоящем. Мы все склонны верить негативным суждениям, которые слышали с детства. Когда вы превратите негативные утверждения в положительные аффирмации и начнете практиковать их, глядя в зеркало, вы сможете отпустить негативные обрывки прошлого и двигаться вперед.

Каждый день, когда вы совершаете работу с зеркалом, вы убираете слои прошлого. Каждый раз, когда вы произносите прямо в зеркало аффирмацию, вы удаляете в этих слоях новые блоки – один за другим. Такие слои формировались годами, они состоят из блоков, которые, как кирпичи, образуют большую стену. Чтобы прорваться через эти слои, потребуется время, но вы можете начать с одного блока. Каждый раз, когда вы удаляете один блок или один слой, вы впускаете больше света и любви, и этот свет начинает прорываться сквозь стену. Когда вы начинаете верить положительным аффирмациям, которые произносите перед зеркалом, сквозь стены вашего прошлого начинает течь большой поток возвышенной любви. Независимо от того, в чем заключается проблема, лучший способ решить ее – это просто полюбить себя.

Если время от времени вы слышите голос внутреннего критика, за что-то укоряющего вас или делающего негативное замечание, то это хорошо. У вас есть верный друг и товарищ – ваше зеркало, к которому вы всегда можете обратиться. Загляните себе глубоко в глаза и скажите: «Я заслуживаю любви». И продолжайте свою благостную работу!

*Мы открыты и восприимчивы к исцелению, в котором нуждаемся.*

Давайте произнесем: *«Я праздную неделю любви к себе, и помогает мне в этом зеркало. Я перемещаюсь в новую область сознания, где желаю увидеть себя другим».*

### **Ваш 7-й день. Упражнение для работы с зеркалом**

- Встаньте или сядьте перед зеркалом в ванной.
- Посмотрите себе в глаза.
- Произнесите следующие аффирмации: *«Я люблю тебя. Я действительно люблю тебя. Ты работаешь с зеркалом, и я очень горжусь тобой».*
- Повторите эти аффирмации десять раз, добавив свое имя: *«Я люблю тебя, [имя]. Я действительно люблю тебя, [имя]. Ты работаешь с зеркалом, и я очень горжусь тобой».*
- Посмотрите на свой лоб и представьте, что вы нажимаете на нем кнопку и извлекаете диск своих старых представлений и негативных мыслей, который до сих пор играл в вашей голове. Поднимите руку и представьте, как вы вытаскиваете этот диск из своей головы и выбрасываете его.
- Теперь загляните глубоко в свои глаза и представьте, что вы записываете новый компакт-диск положительных аффирмаций: *«Я хочу отпустить. Я стою любви. Я прекрасен такой, какой я есть».*

## **Сила внутри вас: ваш 7-й день. Упражнение для записи**

• Достаньте свой дневник и откройте его на первом выполненном вами упражнении в самый первый день.

• Прочитайте, какие чувства и наблюдения вы описали после своей работы с зеркалом в первый день.

• На новой странице запишите свои чувства и наблюдения после первой недели выполнения работы с зеркалом. Становятся ли упражнения легче? Вам стало комфортнее смотреть в зеркало?

• Запишите, в чем именно у вас был самый большой успех при работе с зеркалом. Запишите, где вы испытывали самые большие трудности.

• Создайте новые аффирмации, которые могут помочь избавиться от существующих блоков.

## **Ваша сердечная мысль в течение 7-го дня: «Весь мой опыт является для меня правильным»**

С момента рождения мы проходим через различные двери. В самом начале перед нами была огромная дверь, за которой нас ждали большие изменения, с тех пор на нашем пути встречалось множество дверей.

Мы пришли в жизнь, в которой есть все необходимое, чтобы жить полно и богато. Мы обладаем всей мудростью и всем знанием, в которых нуждаемся. У нас есть все способности и таланты, которые нам необходимы. У нас есть вся любовь, в которой мы нуждаемся. Жизнь предназначена для того, чтобы поддерживать нас и заботиться о нас. Нам нужно поверить в это.

Двери постоянно закрываются и открываются, и если мы обратим на себя пристальное внимание, то всегда будем находиться в безопасности независимо от того, через какую дверь проходим. Даже когда мы проходим на этой планете через последнюю дверь, это еще не конец. Это просто начало другого, нового приключения. Верьте, что в том, чтобы испытывать перемены, нет ничего предосудительного.

Сегодня новый день. У нас будет много новых замечательных событий. Нас любят. Мы в безопасности.

### **Медитация вашего 7-го дня: «Я есть Дух»**

Только мы можем спасти этот мир. Если мы объединимся ради общей цели, то найдем ответ. Мы должны всегда помнить, что у нас есть некая часть, которая находится вдали от нашего тела. Она намного больше, чем мы сами, намного больше, чем наши болезни, и намного больше, чем все наше прошлое. Есть такая часть нас, которая больше наших отношений. Наша сущность – это вечный чистый Дух. Это всегда было и всегда будет так. Мы находимся здесь, чтобы любить себя и любить друг друга. Поступая так, мы найдем ответ, как можем исцелиться сами и излечить планету.

Мы живем в необычное время. Буквально все меняется на глазах. Мы, возможно, даже не знаем всей глубины существующих проблем, но плывем как можем. Это также пройдет, и мы найдем решение. Мы соединяемся на духовном уровне и на уровне Духа; все мы едины. Мы свободны. И это действительно так.



## Вторая неделя

### День 8. Любить своего внутреннего ребенка – часть 1

Сегодня вы посмотрите за пределы взрослого, которого видите в зеркале, и встретитесь со своим внутренним ребенком.

Сегодня очень важный день в вашей работе с зеркалом. Возьмите меня за руку. Давайте подойдем к вашему зеркалу. Глубоко загляните в свои глаза. Посмотрите за пределы взрослого, которого видите в своем зеркале, и поздоровайтесь со своим внутренним ребенком.

Не имеет значения, сколько вам лет; внутри вас находится маленький ребенок, которому нужны любовь и принятие. Если вы – женщина, то независимо от того, насколько вы уверены в себе, в вас находится маленькая девочка, очень нежная и нуждающаяся в помощи. Если вы – мужчина, то независимо от того, насколько вы уверены в себе, в вас находится маленький мальчик, который жаждет получить тепло и привязанность.

Видите ли вы своего внутреннего ребенка в собственном отражении? Счастлив ли этот ребенок? Что он пытается вам сказать?

Внутри вас сохраняется каждый период вашей жизни – в вашем сознании и вашей памяти. Если что-то шло не так, как надо, когда вы были ребенком, то вы винили себя. Дети считают, что родители их любят и не наказывают только потому, что те делают все правильно.

Когда нам примерно пять лет, мы часто выключаемся или перенастраиваемся. Мы поступаем так, потому что думаем, что с нами что-то не так и поэтому не хотим больше иметь никакого отношения к своему ребенку.

Внутри нас находится также и родитель. Для большинства из нас он почти безостановочно ругает внутреннего ребенка. Если вы слушаете свой внутренний диалог, то можете услышать эту ругань. Вы можете услышать, как родитель говорит вам, что вы все делаете неправильно или что вы недостаточно хороши.

Таким образом, еще в далеком детстве мы начали войну с собой и начали критиковать себя, как критиковали нас наши родители: *«Ты глуп(а). Ты недостаточно хорош(а). Ты все делаешь неправильно»*. Эта постоянная критика вошла в привычку. Теперь же, будучи взрослыми, большинство или полностью игнорирует ребенка, находящегося внутри нас, или умаляет его точно так же, как нас умаляли в прошлом. Мы снова и снова повторяем эту поведенческую модель.

Всякий раз, когда вы напуганы, осознайте, что испытывает страх именно ребенок, который находится внутри вас. Взрослый не боится, но он отчужден от ребенка. Взрослому и ребенку нужно развить друг с другом взаимоотношения.

Как вы общаетесь со своим внутренним ребенком? Первый шаг – это познакомиться с ребенком посредством работы с зеркалом. Кто этот ребенок? Почему этот ребенок несчастлив? Что вы можете сделать, чтобы помочь ему почувствовать себя в покое и безопасности, помочь ощутить вашу любовь?

Поговорите с малышом внутри вас обо всем, что делаете. Я знаю, что это может показаться глупым, но это работает. Пусть ваш внутренний ребенок знает,

что независимо от того, что происходит, вы никогда не отвернетесь от него и никогда не бросите, а всегда будете с ним рядом, будете любить его.

Ваш внутренний ребенок всего лишь хочет, чтобы его заметили; он хочет почувствовать себя в безопасности и хочет быть любимым. Если вы сможете уделять ему немного времени в течение каждого дня, то жизнь станет намного лучше.

Давайте произнесем: *«Я хочу любить и принимать своего внутреннего ребенка».*

### **Ваш 8-й день. Упражнение для работы с зеркалом**

- Найдите фотографию, на которой вам примерно пять лет. Прикрепите эту фотографию на зеркало в ванной.

- Смотрите на эту фотографию в течение нескольких минут. Что вы видите? Вы видите счастливого ребенка? Несчастливого ребенка?

- Поговорите со своим внутренним ребенком в зеркале. Вы можете смотреть на фотографию или даже глядеть в собственные глаза; выберите то, что для вас наиболее удобно. Если у вас было детское прозвище, используйте его во время разговора с маленьким человечком внутри. Вот что действительно хорошо работает: нужно сесть перед зеркалом, потому что если вы стоите, то как только вы начнете испытывать трудные чувства, вам захочется убежать. Поэтому сядьте, возьмите коробочку с платочками и начните говорить.

- Откройте свое сердце и поделитесь своими самыми сокровенными мыслями.

- Когда закончите, произнесите следующие аффирмации: *«Я люблю тебя, дорогой. Я здесь ради тебя. Ты в безопасности».*

## **Сила внутри вас: ваш 8-й день. Упражнение для записи**

- Для выполнения этого упражнения вам понадобятся мелки, цветные карандаши или фломастеры.

- Используя новую для вас ручку (ту, которой вы обычно не пишете), нарисуйте свой детский портрет. Творите!

- Прикрепите рисунок к зеркалу в ванной.

- Посмотрите на портрет и начните разговор со своим внутренним ребенком.

- Задайте своему ребенку следующие вопросы и запишите ответы в дневнике: «Что тебе нравится? Что тебе не нравится? Что тебя пугает? Что тебе нужно? Что я могу сделать, чтобы осчастливить тебя?»

- Закройте глаза и в течение нескольких минут подумайте о том, что вы узнали о своем внутреннем ребенке.

*Не имеет значения, сколько вам лет; внутри вас маленький ребенок, которому нужны любовь и принятие.*

## **Ваша сердечная мысль в течение 8-го дня: «Я с любовью обнимаю своего внутреннего ребенка»**

Позаботьтесь о своем внутреннем ребенке. Он напуган. Он испытывает боль. Он не знает, что делать.

Оставайтесь со своим ребенком. Обнимите его,

любите его, сделайте все для его счастья. Убедите своего ребенка, что независимо от того, что происходит, вы всегда будете с ним рядом. Вы никогда не отвернетесь от него и не оставите его. Вы всегда будете любить этого ребенка.

## **Медитация вашего 8-го дня: «Отпустить и расслабиться»**

Спокойно, глубоко вдохните и закройте глаза. Сделайте еще один глубокий вдох, пусть ваше тело полностью расслабится. Направьте свое внимание на пальцы ног, пусть они тоже расслабятся. Теперь расслабьте область подъема ног, пятки и лодыжки. Пусть ваши стопы станут тяжелыми. Пусть расслабление дойдет до ваших икр и коленей. Продолжайте перемещать тепло в область бедер, почувствуйте, как и они тяжелеют.

Далее снимите напряжение с области таза и ягодиц. Расслабьте талию, а затем ощутите, как мир и покой направляются к вашей груди, раскрывая ключицы и плечи. Расслабьте верхнюю часть рук. Расслабьте свои локти. Теперь расслабьте нижнюю часть рук, запястья и кисти. Пусть последнее напряжение выйдет через кончики ваших пальцев. Расслабьте шею, а затем челюсть, щеки и все мускулы вокруг глаз. Расслабьте лоб и всю голову. Отпустите, отпустите, отпустите напряжение. Расслабьтесь.

## День 9. Любить своего внутреннего ребенка – часть 2

Сегодня вы используете работу с зеркалом, чтобы простить прошлое и начать любить прекрасного ребенка внутри себя.

Как сегодня поживаете вы и ваш внутренний ребенок? Вы уже лучше узнаете друг друга? Я обнаружила, что работа с внутренним ребенком чрезвычайно ценна при попытках исцелить вред, принесенный прошлым. Мы не всегда осознаем чувства маленького испуганного ребенка внутри себя.

Если ваше детство было полно страха, физических или словесных баталий, то у вас, вероятно, развилась привычка к ментальным самоистязаниям. Когда вы поступаете так с собой, вы почти таким же образом продолжаете относиться и к своему внутреннему ребенку. Однако ему скрыться некуда.

У многих из нас есть внутренний ребенок, который потерялся, которому одиноко, который чувствует себя отверженным. Возможно, единственное взаимодействие, которое мы осуществляли с малышом внутри на протяжении долгого времени, – это ругань и критика. И мы еще удивляемся, почему несчастливы. Мы не можем отвергнуть часть самих себя, находясь тем не менее в гармонии.

Давайте сегодня использовать работу с зеркалом, чтобы выйти за пределы родительских ограничений и соединиться с маленьким потерявшимся ребенком внутри себя. Давайте

простим прошлое и начнем любить это прекрасное дитя. Малыш должен знать, что мы о нем заботимся.

Большинство из нас похоронили многие чувства и обиды прошлого. Чтобы научиться любить своего внутреннего ребенка, потребуется время. Выделите его для себя. Возвращайтесь к упражнениям из этого курса снова и снова. Вы справитесь, я обещаю.

Вашему внутреннему ребенку свойственны убеждения, которые вы развили раньше. Если у ваших родителей были жесткие представления, а вы теперь очень строги по отношению к себе или стремитесь построить вокруг себя стены, то и ваш внутренний ребенок, скорее всего, следует установкам ваших родителей. Если вы продолжите ругать себя за каждую ошибку, то ребенок внутри вас будет в страхе просыпаться по утрам с мыслью: «За что мой родитель будет сегодня на меня кричать?»

*Жизнь – это бесконечная возможность любить себя в прошлом, настоящем и будущем. Любовь и принятие каждой частицы себя поистине исцеляют.*

То, что наши родители сделали с нами в прошлом, было продуктом их сознания. Мы сами теперь родители и используем собственный разум. Если вы откажетесь заботиться о своем внутреннем ребенке, то застрянете в собственном гневе. Это точно значит, что есть некто, кого вам нужно простить. Сколько негодования вам потребуется, чтобы отпустить его? За что вы не простили себя?

Сейчас визуализируйте следующее: вы берете своего внутреннего ребенка за руку и в течение нескольких дней везде ходите вместе. Представьте, какие радостные события вы можете пережить. Это может показаться глупым, но, пожалуйста, попробуйте так сделать. Это действительно работает.

Создайте для себя и своего внутреннего ребенка замечательную жизнь. Вселенная вам ответит, и вы найдете способ излечить малыша внутри вас и взрослого себя.

Независимо от того, на что было похоже ваше младенчество, было ли оно счастливым или печальным, теперь вы и только вы отвечаете за свою жизнь. Вы можете тратить свое время, обвиняя родителей, – или же можете наслаждаться любовью.

Любовь – это самый большой известный мне инструмент для стирания: она стирает даже самые глубокие и самые болезненные воспоминания, потому что любовь погружается глубже всего. Только подумайте: вы хотите жизнь, полную боли, или жизнь, насыщенную радостью? Выбор и сила – всегда за вами. Посмотрите в свои глаза и полюбите себя и маленького ребенка внутри.

Давайте произнесем: *«Я люблю своего внутреннего ребенка. Я сейчас отвечаю за свою жизнь».*

## **Ваш 9-й день. Упражнение для работы с зеркалом**

- Подойдите к зеркалу в ванной и посмотрите на свой портрет в образе ребенка, который вы создали вчера.

- Выберите подходящий момент и скажите своему внутреннему ребенку, что вы заботитесь о нем. Произнесите следующие аффирмации: *«Я забочусь о тебе. Я люблю тебя. Я действительно люблю тебя».*

- Сядьте, если можете, перед зеркалом (можно использовать карманное зеркальце) и посмотрите в него. Продолжайте разговор со своим внутренним

ребенком, который вы начали вчера. Вы можете начать с извинения, сказав, например, следующее: «Прости, что я не говорил(а) с тобой все эти годы. Прости, что я так долго ругал(а) тебя. Я хочу восполнить все время, которое мы провели не друг с другом».

• Если вы не говорили со своим внутренним ребенком на протяжении 50 или 60 лет, может потребоваться время, прежде чем вы почувствуете, как снова с ним соединяетесь. Но будьте настойчивы! В конце концов вы установите нужную связь и сможете *почувствовать* ребенка в себе. Вы сможете *услышать* ребенка в себе. Вы сможете даже *увидеть* ребенка в себе.

• Держите рядом с собой коробку с платочками. Нет ничего плохого в том, если во время разговора с внутренним ребенком вы начнете плакать. Слезы помогут вам прорваться через все барьеры и соединиться со своим внутренним ребенком.

## **Сила внутри вас: ваш 9-й день.**

### **Упражнение для записи**

• Что вам очень нравилось делать, когда вы были маленькими? Опишите все, что приходит на ум. Когда в последний раз вы делали что-нибудь из перечисленного? Слишком часто родитель внутри нас мешает нам весело проводить время, потому что взрослые обычно так не поступают.

• Теперь отложите дневник, выйдите наружу и поиграйте со своим маленьким ребенком. Развлекайтесь! Совершайте нелепые вещи, которые любили делать, когда были моложе: попрыгайте на груди листьев или побегайте под струей поливочного автомата в парке. Понаблюдайте, как играют другие дети. Это вернет воспоминания об играх, которыми вы наслаждались. Если вы хотите привнести в свою

жизнь больше веселья, установите связь со своим внутренним ребенком и черпайте вдохновение в спонтанности. Обещаю, что ваша жизнь станет намного веселее.

### **Ваша сердечная мысль в течение 9-го дня: «Я хочу измениться и расти»**

Вы хотите узнать много нового. Вы стремитесь отбросить старые установки, когда они больше на вас не работают. Вы хотите увидеть свое поведение и сказать: «Я не хочу больше этого делать». Вы знаете, что можете стать значительно большими, чем сейчас. Не нужно стремиться стать лучше, ведь это бы означало, что сейчас вы недостаточно хороши, что в корне неверно. Станьте большими, чем то, чем вы действительно являетесь.

*Ваше тело любит вас, несмотря на то, как вы к нему относитесь. Оно общается с вами, и вы слушаете его.*

Рост и изменение – это так захватывающе! Даже если для этого вам приходится соприкасаться с болезненными вещами, находящимися внутри вас.

### **Медитация вашего 9-го дня: «Любить внутреннего ребенка»**

Вернитесь в прошлое. Представьте себя маленьким ребенком лет пяти. Протяните свои руки этому ребенку и скажите: «Я – твое будущее, и я пришел, чтобы любить тебя». С нежностью обнимите его, а затем принесите этого ребенка с собой в настоящее. Представьте, как вы двое стоите перед

зеркалом и с любовью смотрите друг на друга. Ваш внутренний мир состоит из множества частей, которые нужно собрать воедино.

Теперь перенеситесь еще дальше в прошлом – к моменту своего рождения. Вы только прошли родовой путь. Это, возможно, было нелегкое путешествие. Вы почувствуете холодный воздух и видите яркий свет, и кто-то, вероятно, хлопнул вас ладошкой. Вы пришли в этот мир! Вам предстоит прожить в нем целую жизнь. Полюбите этого крошечного ребенка. Любите его!

Теперь перенеситесь во время, когда вы начали ходить. Вы вставали и падали, вставали и падали, вставали и падали. А затем вы вдруг встали, сделали один шаг, другой шаг – и вот вы уже пошли! Вы так гордились собой. Полюбите этого маленького ребенка. Любите его!

Затем перенеситесь в свой первый день в школе. Вы не хотели расставаться с мамой, но вы это сделали. Вы впервые переступили порог школы. Вы боялись, но вы сделали это. Вы очень старались. Полюбите этого ребенка. Любите его!

Теперь вспомните свою жизнь примерно в десять лет и все, что тогда происходило. Это, возможно, было прекрасно; но могло и вызывать трудности. Вы старались изо всех сил, чтобы выжить, и вы сделали это. Полюбите этого ребенка. Просто любите его!

Далее перенеситесь во время, когда вы входили в период своей юности, и вспомните все, что тогда происходило. Это было захватывающе, страшно, и, возможно, вы не могли с этим справиться, но вы прошли через это. Вы старались, как могли, и вы сделали это. Так полюбите же этого подростка. Любите его!

Дальше двигайтесь к началу своего первого трудового дня: каким восхитительным был процесс зарабатывания денег! Вы изо всех сил старались произвести хорошее впечатление, нужно было многому учиться. Но вы сделали все как можно лучше и преуспели в работе. Полюбите этого человека. Просто любите его!

Вспомните, когда впервые вашу любовь отвергли, и какую боль вы испытали в своем сердце. Вы были уверены, что никто никогда снова не полюбит вас. Вы так страдали! Вы постарались справиться с этим, и вы сделали это. Полюбите того человека. Любите его!

Теперь вспомните другую веку вашей жизни. Она, возможно, смущала вас, была болезненной или прекрасной. Независимо от того, какой она была, вы сделали лучшее, что могли тогда совершить, используя все свое имеющееся на тот момент понимание, знание и опыт. Поэтому полюбите этого человека. Любите его!

Теперь соберите все части себя самих и перенесите их в настоящее. Представьте, что вы стоите перед зеркалом со всеми вашими многочисленными «Я», и осознайте, что вы смотрите на богатство и полноту своей жизни. Конечно, были трудные, болезненные и неудобные времена, были времена хаоса. И это нормально. Все это – часть жизни. Любите все свои «Я».

Обернитесь. Когда вы посмотрите вперед, представьте, как человек, стоящий перед вами, протягивает навстречу руки и говорит: «Я – твое будущее, и я пришел, чтобы любить тебя».

Жизнь – это бесконечная возможность любить себя в прошлом, настоящем и будущем. Любовь и принятие каждой частицы себя поистине исцеляют. Как вы сможете обрести целостность или исцелиться, если отвергаете какую-либо часть самих себя?

Исцеление направлено на то, чтобы снова сделать себя цельными. Любите себя, каждую частицу себя, и будьте целостными. Все хорошо. И это действительно так.

## **День 10. Любить свое тело, исцелять свою боль**

Сегодняшний урок посвящен боли: что это такое, откуда она приходит, что она говорит вам, и что вы можете узнать благодаря ей.

Многие из нас ежедневно живут с болью или болезнью. Боль может быть маленькой частью нашей жизни – или же она может заполнять ее полностью. Сегодня вы поработаете с зеркалом, чтобы открыть новую дверь в направлении любви к своему телу и снятию боли.

Никто не хочет испытывать боль, но если она у вас уже есть, что вы можете узнать благодаря ей? Откуда на самом деле приходит боль? Что она пытается вам сказать? Так как боль может быть проявлением физического или умственного расстройства, то понятно, что и тело, и ум одинаково восприимчивы к ней.

Я недавно была свидетельницей замечательного примера, когда наблюдала за двумя маленькими девочками, играющими в парке. Первая девочка подняла руку, чтобы шутливо хлопнуть свою подругу. Но прежде чем она коснулась ее, другая девочка вскрикнула: «Ой!» Первая девочка посмотрела на подругу и спросила: «Почему ты сказала “ой”? Я ведь еще даже не тронула тебя». Ее подруга ответила: «Я знала, что будет больно».

Тело, как и все остальное в жизни, является зеркалом наших сокровенных мыслей и убеждений. Оно всегда с нами разговаривает, если только у нас есть время, чтобы его послушать. Я полагаю, что мы сами создаем себе любую боль и болезнь. Каждая клетка нашего тела откликается на любую мысль,

которая к нам приходит, и на любое слово, которое мы произносим.

Тело всегда стремится к здоровью, независимо от того, что мы делаем. Однако если мы оскорбляем тело нездоровой пищей и нездоровыми мыслями, то увеличиваем собственный дискомфорт.

Боль приходит к нам во многих формах: ссадина, царапина, ушибленный палец ноги, порез, несварение желудка, плохой сон, чувство тошноты, тяжесть в животе, болезни. Все это пытается нам кое-что сказать. Боль – это способ, при помощи которого тело машет красной тряпкой, чтобы привлечь наше внимание, это последнее отчаянное усилие сообщить, что кое-что в нашей жизни неправильно.

Что мы делаем, когда испытываем боль? Мы обычно бежим к домашней аптечке или в аптеку и принимаем пилюлю. Когда мы так поступаем, мы говорим своему телу: «Заткнись! Я не хочу слышать тебя». Ваше тело на некоторое время успокоится, но скоро снова забормочет – и на сей раз уже громче, чем прежде. Представьте, что случилось бы, если бы вы говорили своей подруге нечто важное, а она бы не слушала. Вы бы повторили свои слова, но уже громче. Если бы она по-прежнему не слушала вас, то вы могли бы рассердиться и наброситься на нее. Или, почувствовав обиду и отвержение, закрылись в себе.

Иногда люди на самом деле *хотят* быть больными. В нашем обществе мы сделали так, что боль и болезнь стали законным способом избежать ответственности или неприятных ситуаций. Если мы не можем научиться говорить «нет», то нам, вероятно, придется придумать болезнь, чтобы она сказала это за нас.

Но однажды вам придется обратить внимание на то, что происходит. Прислушайтесь к своему телу, потому что ваше тело действительно хочет быть

здоровым и нуждается в вас, чтобы сотрудничать с вами.

Подумайте о боли, которую вы испытываете, как учитель, говоря себе, что в вашем сознании присутствует ложная мысль. Что-то, чему вы верите, что говорите, делаете или думаете, не приносит вам никакой пользы. Я всегда изображаю тело как нечто, пытающееся сказать: «Пожалуйста, обрати внимание!» Когда вы обнаружите ментальную модель, стоящую позади боли или болезни, у вас появится шанс изменить ее с помощью работы с зеркалом и исцелить болезнь.

Вы действительно хотите обратить внимание на свое тело и высвободить потребность, которая способствовала возникновению боли? Если так, то начните работать с зеркалом, научитесь любить свое тело и исцелять свою боль.

Давайте произнесем: *«Я люблю свое тело. Я возвращаю свое тело в состояние совершенного здоровья, давая ему везде все, в чем оно нуждается».*

## **Ваш 10-й день. Упражнение для работы с зеркалом**

- Определите боль или болезнь, с которыми вы хотели бы поработать сегодня. Например, это изжога.
- Встаньте или сядьте перед зеркалом.
- Посмотрите глубоко в свои глаза и задайте себе следующие вопросы: *«Откуда пришла эта изжога? Что она пытается мне сказать? Я ел(а) нездоровую пищу? Есть ли что-то, чего я боюсь? Я слышал(а) о том, что я не в состоянии переваривать пищу? Есть ли наболевшая ситуация, в которую я не ввязываюсь? Чего или кого я не могу переварить?»*

- Независимо от того, какую боль или болезнь вы испытываете, вы можете произнести следующие аффирмации: *«Я дышу легко и свободно. Я слушаю сообщения своего тела. Я кормлю свое тело здоровой и полезной пищей. Я позволяю моему телу отдыхать, когда это необходимо. Я люблю свое удивительное тело. Я нахожусь в безопасности. Я доверяю процессу жизни. У меня нет страха»*. Продолжайте повторять эти аффирмации.

- Теперь определите несколько аффирмаций специально для участка тела, причиняющего вам боль. (Вы можете найти ментальные заготовки для работы с болью и специфическими болезнями, а также соответствующие аффирмации в моей книге *«Исцели свое тело»*). Если вы, например, испытываете проблемы с желудком, то можно сказать: *«Я люблю свой желудок. Я действительно люблю тебя, мой здоровый желудок. Я кормлю тебя здоровыми продуктами, и ты с радостью их перевариваешь. Я позволяю тебе быть здоровым»*.

- Повторите эти аффирмации два или три раза.

## **Сила внутри вас: ваш 10-й день.**

### **Упражнение для записи**

- Когда вы почувствуете боль или дискомфорт, найдите время, чтобы успокоить себя. Поверьте, что Высшая Сила даст вам знать, что в вашей жизни нужно что-то изменить, чтобы освободиться от этой боли.

- Визуализируйте красивые виды природы; вокруг в изобилии растут ваши любимые цветы. Вдохните и почувствуйте аромат сладкого, теплого воздуха, ощутите, как ветер мягко касается вашего

лица. Сосредоточьтесь на расслаблении каждого мускула своего тела.

• Задайте себе следующие вопросы: «Как я помогаю разрешению этой проблемы? Что именно мне нужно знать? Какие стороны моей жизни нужно изменить?» Помедитируйте на эти вопросы – и пусть ответы придут сами. Запишите их в своем дневнике.

• Выберите один из ответов, который вы только что получили, и запишите план действий, над которым вы сможете поработать сегодня.

Делайте постепенные изменения. Как сказал китайский философ Лао-цзы, «путешествие в тысячу миль начинается с одного шага». Один маленький шаг, добавленный к другому, может вызвать заметные изменения в вашей жизни. Боль не обязательно исчезнет сразу, хотя и это возможно. Чтобы появиться, для боли потребовалось время, поэтому также может потребоваться некоторое время для осознания, что боль больше не нужна. Будьте нежны по отношению к себе.

*Какое счастье делить свою любовь,  
свет и целебную энергию с теми, кто  
нуждается в исцелении!*

### **Ваша сердечная мысль в течение 10-го дня: «Я внимательно слушаю сообщения своего тела»**

Тело, как и все остальное в жизни, является зеркалом наших сокровенных мыслей и убеждений. Каждая клетка нашего тела откликается на любую мысль, которую мы обдумываем, и на каждое слово, которое мы произносим.

В этом мире перемен вы хотите быть гибкими во всех областях. Вы хотите изменить себя и свои убеждения, чтобы улучшить качество собственной жизни и вашего мира. Ваше тело любит вас, несмотря на то, как вы к нему относитесь. Ваше тело общается с вами, и вы слушаете его сообщения. Вы хотите получать его сообщения.

Вы обращаете на него внимание и совершаете необходимые исправления. Вы любите свое тело и даете ему то, в чем оно нуждается, чтобы оно на каждом уровне было здорово. Вы призываете внутреннюю силу, которая появляется всякий раз, когда вы нуждаетесь в ней.

### **Медитация вашего 10-го дня: положительные аффирмации здоровья**

*Вот некоторые положительные аффирмации для поддержания здоровья и исцеления. Повторяйте их как можно чаще:*

*Я наслаждаюсь пищей, которая является лучшей для моего тела.*

*Я люблю каждую клетку своего тела.*

*Я делаю здоровый выбор.*

*Я уважаю себя.*

*Я с нетерпением жду здоровой старости, потому что сейчас я с нежностью забочусь о своем теле.*

*Я постоянно открываю новые способы улучшить свое здоровье.*

*Я возвращаю свое тело в состояние совершенного здоровья, давая ему на каждом уровне то, в чем оно нуждается.*

*Происходит исцеление.*

*Я устраняю ум и позволяю разуму своего тела заниматься естественной целительной работой.*

*У меня есть особый ангел-хранитель.*

*Мною управляют божественные силы, которые всегда меня защищают.*

*Прекрасное здоровье – это мое божественное право, и я требую его сейчас.*

*Я благодарен за свое здоровое тело.*

*Я люблю жизнь.*

*Только я управляю собственными кулинарными пристрастиями.*

*Я всегда могу по желанию чему-то сопротивляться.*

*Мой любимый напиток – вода.*

*Я пью много воды, чтобы очистить свое тело и ум.*

*Наполнение моего ума приятными мыслями – самый быстрый путь к здоровью.*

## **День 11. Чувствовать себя хорошо, высвободить гнев**

Сегодня вы обратитесь к гневу: узнаете, как обработать его и отпустить, прежде чем он сделает вас больными, и как освободить место внутри себя для более положительных эмоций.

Каково это – каждый день разговаривать с собой и говорить себе, что вы любимы? Посмотрите в зеркало и уделите время поздравлениям самих себя. Вы глубоко изучили свои эмоции и начали отпускать прошлое. Вы теперь учитесь проигрывать в своем уме записи положительных аффирмаций. Отпразднуйте успех, которого вы уже достигли. Я поздравляю ВАС и вашу настойчивость в работе с зеркалом.

В то время как вы погружались в свое прошлое и отпускали свои эмоции, вы, возможно, обнаружили кое-какие отрицательные чувства, нацеленные на себя самих или припасенные на черный день. Поэтому сегодня мне хотелось бы помочь в работе, направленной на прощение и отпускание любого гнева, который вы могли в себе носить. Таким образом, вы станете относиться к себе намного лучше.

Гнев – это честная эмоция. Но когда он не выражен, не проявлен внешне, он получит свое выражение внутри, в теле, что обычно приводит к развитию болезни или какой-либо дисфункции.

Мы обычно снова и снова сердимся на одно и то же. Когда мы сердиты и чувствуем, что не обладаем правом выразить свой гнев, то мы его проглатываем, что может вызвать негодование, горечь или депрессию. Поэтому полезно уметь справляться со

своим гневом и отпускать его при каждом приближении.

Если вы испытываете желание выразить себя физически, возьмите подушки и начните их колотить. Не бойтесь позволить своему гневу идти естественным путем. Вы уже слишком долго сдерживали свои ощущения. Нет никакой потребности чувствовать какую-либо вину или стыдиться того, что вы сердитесь.

Один из лучших способов справиться с гневом состоит в том, чтобы открыто поговорить с человеком, на которого вы сердитесь. Когда вам хочется на кого-то кричать, это значит, что гнев закипал в течение долгого времени. Часто это происходит потому, что вы не можете открыто поговорить с другим человеком. Таким образом, второй лучший способ отпустить наш гнев – это поговорить с человеком в зеркале.

Работа с зеркалом поможет вам выпустить наружу все свои чувства. Одной из моих учениц было трудно освободиться от гнева. Она разумом осознавала свои чувства, но все-таки не могла их выразить внешне. Когда она добилась такого выражения посредством работы с зеркалом, она смогла закричать и назвать свою дочь-алкоголичку всеми возможными именами. Когда она выпустила свое негодование, то почувствовала огромное облегчение. Позже, когда к ней пришла ее дочь, женщина принялась безостановочно обнимать ее. Все это стало возможно потому, что она отпустила подавляемый гнев, высвободив тем самым место для любви.

Очень многие люди говорят мне, насколько счастливее они стали, едва отпустили свой гнев в отношении других. Ощущение – будто сваливается огромная ноша.

Загляните внутрь себя и узнайте, что на гнев есть ответ и вы можете найти его. Исцелению очень помогает медитация и визуализация гнева, свободно вытекающего из вашего тела. Пошлите любовь человеку, который является объектом вашего гнева, и посмотрите, как ваша любовь устраняет всякую дисгармонию между вами. Захотите стать гармоничными. Возможно, гнев, который вы чувствуете, напоминает, что вы неправильно общаетесь с другими людьми. Признавая это, вы можете все исправить.

Давайте произнесем: *«Иметь чувства – правильно. Сегодня я выражаю то, что чувствую, и делаю это положительным способом».*

## **Ваш 11-й день. Упражнение для работы с зеркалом**

- Найдите такое место с зеркалом, где вы будете ощущать себя в безопасности и где вас никто не потревожит.

- Загляните в зеркале в свои глаза. Если вам еще это делать трудно, то сконцентрируйтесь на рте или носе.

- Представьте себя и/или человека, который, как вам кажется, обидел вас. Вспомните момент, когда вы рассердились, и почувствуйте, как через вас течет гнев. Начните говорить этому человеку, почему именно вы на него сердитесь. Выразите весь свой гнев, который чувствуете. Будьте определены. Например, можно сказать: «Я сержусь на тебя, потому что [укажите причину]. Мне больно, потому что ты [укажите причину]. Я боюсь, потому что ты [укажите причину].»

• Возможно, вам потребуется проделать это упражнение несколько раз, прежде чем вы действительно почувствуете, что полностью избавились от своего гнева. Можно поработать с единичным проявлением гнева или же вовлечь в работу несколько таких проявлений. Делайте то, что больше для вас подходит.

*Тело, как и все остальное в жизни, является зеркалом наших сокровенных мыслей и убеждений. Оно всегда с нами разговаривает, если только у нас есть время, чтобы его послушать.*

## **Сила внутри вас: ваш 11-й день. Упражнение для записи**

• Вы сердились большую часть своей жизни? Вот несколько вопросов, которые вы можете записать в своем дневнике, чтобы избавиться от привычки постоянно сердиться: *«Почему я стремлюсь быть все время сердитым? Что я делаю такого, что постоянно создаются ситуации, вызывающие у меня гнев? Кого я все еще наказываю? Что я даю другим такого, что побуждает в них стремление раздражать меня?»*

• Теперь задайте себе следующие вопросы и запишите ответы: *«Чего я хочу? Что делает меня счастливым? Что я могу сделать, чтобы сделать себя счастливым?»*

• Подумайте о способах, при помощи которых вы можете создать внутри себя новое пространство для любви к себе. Подумайте о способах, при помощи которых вы можете создать оптимистичные и радостные настрой и убеждения.

## **Ваша сердечная мысль в течение 11-го дня: «Я заслуживаю того, чтобы чувствовать себя хорошо»**

Жизнь очень проста. Мы создаем свой опыт путем мыслительных и чувственных моделей. То, как мы воспринимаем себя и жизнь, становится для нас истинным. Мысли – это всего лишь слова, стянутые вместе. У них вообще нет никакого значения. Именно мы придаем им значение. Мы придаем им значение, снова и снова сосредотачиваясь в уме на негативных сообщениях.

То, что мы делаем со своими чувствами, очень важно. Мы собираемся выразить их? Мы будем наказывать других? Печаль, одиночество, вина, гнев и страх – это все нормальные эмоции. Но когда эти чувства начинают властвовать и становятся преобладающими, жизнь может превратиться в поле эмоциональной битвы.

Посредством работы с зеркалом, любви к себе и положительных аффирмаций вы можете напитать себя и освободиться от любого беспокойства, которое испытываете в настоящее время. Вы считаете, что заслуживаете мира и спокойствия в своей эмоциональной жизни?

Давайте произнесем: *«Я высвобождаю те модели в своем сознании, которые сопротивляются моему благу. Я заслуживаю того, чтобы хорошо себя чувствовать».*

*Любовь – это создатель чуда, которого мы все ищем. Когда вы любите себя, вы можете позаботиться о себе.*

## **Медитация вашего 11-го дня: «Ваш целительный свет»**

Загляните вглубь своего сердца и найдите крошечную точку яркого, окрашенного в различные цвета света. Он такой красивый! Это центр вашей любви и целительной энергии. Посмотрите, как эта точка света начинает пульсировать. По мере пульсации она расширяется до тех пор, пока не заполнит ваше сердце. Посмотрите, как этот свет направляется по вашему телу к макушке и кончикам пальцев на руках и ногах. Вы полностью охвачены сиянием этого прекрасного разноцветного света, исполненного вашей любовью и целебной энергией. Пусть все ваше тело вибрирует с ним. Скажите себе: *«С каждым дыханием я становлюсь все более и более здоровым».*

Ощутите, как этот свет очищает ваше тело от болезней и наполняет освободившееся место совершенным здоровьем. Теперь пусть этот свет исходит от вас во всех направлениях, чтобы ваша целебная энергия коснулась всех, кто в ней нуждается. Какое счастье делить свою любовь, свет и целебную энергию с теми, кто нуждается в исцелении! Пусть ваш свет направляется в больницы, санатории и приюты, тюрьмы, психиатрические больницы и другие лечебные и исправительные учреждения, принося надежду, просветление и мир. Пусть он входит в каждый дом в городе, в котором вы живете. Пусть ваша любовь, свет и исцеляющая энергия приносят комфорт нуждающимся – везде, где есть боль и страдание.

Выберите одно место на планете, которое вы бы хотели помочь исцелить. Оно может находиться далеко или быть буквально за углом. Сконцентрируйте свою любовь, свет и исцеляющую

энергию на этом месте и посмотрите, как оно обретает равновесие и гармонию. Почувствуйте его целостность. Определите время для того, чтобы ежедневно посылать свою любовь, свет и исцеляющую энергию в это особое, выбранное вами место.

То, что мы раздаем, возвращается к нам сторицей. Отдавайте свою любовь. И это действительно так.

## День 12. Преодолеть свой страх

Сегодня вы узнаете, как избавиться от власти страха, который подчинил вас, и поверить в то, что жизнь заботится о вас.

Посмотрите в зеркало, сделайте глубокий вдох и пошлите воздушный поцелуй тому красивому человеку, который смотрит на вас. Поблагодарите зеркало за то, что оно помогает вам отпустить прошлое и озарить ваш путь более положительными мыслями. Жизнь любит вас, и я тоже люблю!

Сегодня ваша работа с зеркалом заключается в обработке эмоции, которая препятствует вашей любви к себе, прощению других и обретению счастливой жизни, которой вы заслуживаете. Эта эмоция – страх.

Сегодня страх на планете не обуздан – он принимает форму войн, убийств, жадности и недоверия. Страх – это нехватка веры в себя. Когда вы сможете преодолеть свой страх, вы станете доверять жизни. Вы начнете верить, что жизнь заботится о вас. Сьюзен Джефферс в своем международном бестселлере «Бойся... но действуй!» писала: «Все мы, принимаясь за что-то совершенно новое, испытываем страх. Но есть так много людей, которые просто „делают это“, несмотря на свою боязнь. Значит, мы должны сделать вывод, что *страх не является проблемой*». Она полагала, что настоящая проблема – это не сам страх, а то, как мы относимся к нему. Мы можем приближаться к страху с позиции силы или же с позиции беспомощности. Тот факт, что у нас есть страх, становится некорректным.

Сколько силы вы даете своим страхам?

Когда приходит трусливая мысль, она на самом деле просто пытается защитить вас. Когда вы физически напуганы, то в вашем теле начинает вырабатываться адреналин, чтобы защитить от опасности. То же самое происходит со страхом, который вы вырабатываете в своем уме.

Я предлагаю вам во время работы с зеркалом поговорить со своим страхом. Вы можете сказать следующее: «Я знаю, что ты хочешь защитить меня. Я ценю твое желание помочь мне. И я благодарю тебя». Признайте стремление трусливой мысли позаботиться о вас.

Наблюдая собственные страхи и обращаясь к ним во время работы с зеркалом, вы начнете осознавать, что вы – *не есть* свои страхи. Подумайте о своих страхах так, как если бы вы разглядывали картинки на киноэкране: то, что вы видите на экране, не совсем правда. Движущиеся картинки – это лишь образы на пленке, которые появляются в результате ее освещения. Ваши страхи появятся и так же быстро исчезнут, если только вы не приметесь их удерживать.

Страх – это лишь ограниченность вашего ума. Вы боитесь заболеть, потерять работу, утратить любимого человека или партнера. Тогда страх становится защитным механизмом. Он стал бы еще сильнее, если бы вы не занимались работой с зеркалом, поэтому перестаньте создавать в своем уме ситуации, когда вы боитесь.

Я считаю, у нас есть выбор между любовью и страхом. Мы испытываем страх перед переменами, страх перед отсутствием изменений, страх перед будущим и страх перед совершением рискованного поступка. Мы боимся близости, и мы боимся находиться в одиночестве. Мы боимся сообщить людям, в чем нуждаемся и кем являемся, и мы боимся отпустить прошлое. Но ум не может

удерживать две противоречивые мысли одновременно, страх и любовь находятся на противоположных концах спектра. Любовь – это создатель чуда, которого мы все ищем. Когда вы любите себя, вы можете позаботиться о себе.

Когда вы напуганы, вспомните: это значит, что вы не любите и не доверяете себе. Ваши страхи часто коренятся в убеждении, что вы недостаточно хороши. Но вы сможете преодолеть страхи, когда вы полностью любите и одобряете себя.

Сделайте все, что можете, чтобы укрепить свое сердце, тело и ум. Обратитесь к зеркалу и силе внутри себя.

Давайте произнесем: *«Все хорошо. Все работает ради моего высочайшего блага. Я нахожусь в безопасности. Моя сила – любовь. Только любовь реальна».*

## **Ваш 12-й день. Упражнение для работы с зеркалом**

- Чего вы сейчас больше всего боитесь? Опишите этот страх на бумаге с липким слоем и прикрепите с левой стороны зеркала. Признайте его. Скажите страху: «Я знаю, что ты хочешь защитить меня. Я ценю, что ты хочешь помочь мне. Я благодарю тебя. Теперь я отпускаю тебя. Я освобождаю тебя и нахожусь в безопасности». Теперь отклейте бумажку, порвите ее и выбросите в мусорное ведро или смойте в туалет. Вы избавляетесь от страха, нужно его отпустить.

- Посмотрите снова в зеркало и повторите следующие аффирмации: *«Я люблю и верю. Любовь и жизнь заботятся обо мне. Я един(а) с силой, которая создала меня. Я нахожусь в безопасности. В моем мире все хорошо».*

- Теперь посмотрите в зеркало и понаблюдайте за своим дыханием. Когда мы напуганы, мы часто задерживаем дыхание. Если вы чувствуете угрозу или боитесь, продолжайте сознательно дышать. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. Дыхание откроет в вас новое место, которое есть ваша сила. Оно укрепит ваш позвоночник, раскроет грудную клетку и позволит раскрыться вашему сердцу.

- Продолжайте естественно дышать и наблюдать за своим дыханием. По мере того как вы это делаете, повторяйте следующие аффирмации: *«Я люблю тебя, [имя]. Я люблю тебя. Я действительно люблю тебя. Я верю жизни. Жизнь дает мне все, в чем я нуждаюсь. Бояться нечего. Я в безопасности. Все хорошо».*

## **Сила внутри вас: ваш 12-й день.**

### **Упражнение для записи**

- Опишите свои самые большие страхи, дав им следующие заголовки: *«Семья», «Здоровье», «Карьера», «Отношения»* и *«Финансы»*.

- Теперь для каждого указанного страха напишите одну или больше положительных аффирмаций. Например, если написали: *«Я боюсь, что заболēju и не смогу о себе позаботиться»*, то напишите, например, такую аффирмацию: *«Я всегда буду привлекать всю необходимую мне помощь».*

## **Ваша сердечная мысль в течение 12-го дня: «Я всегда надежно защищен(а)»**

Помните: когда приходит трусливая мысль, она лишь пытается защитить вас. Скажите страху: *«Я ценю, что ты хочешь помочь мне».* Затем произнесите аффирмацию, которая предназначена для этого

специфического страха. Признайте страх и поблагодарите его, но не давайте ему силы и не придавайте важности.

## **Медитация вашего 12-го дня: «Создание безопасного и любящего мира»**

Подумайте о сегодняшнем дне (и о каждом дне) как о времени для учения, как о новом начинании. Это возможность измениться и вырасти, раскрыть свое сознание на новом уровне и воспринять новые мысли и способы мышления, представить мир, в котором мы мечтаем жить. Наше видение помогает создать такой мир. Следуйте за мной – и мы увидим себя и свою планету новыми и сильными.

Представьте мир, где каждый обладает собственным достоинством, где все, независимо от расы или национальности, чувствуют себя сильными и пребывают в безопасности. Посмотрите, как везде ценят детей, и нет места для жестокого с ними обращения. Посмотрите, как школы используют свое драгоценное время, чтобы преподать детям важные вещи – такие, как любовь к себе, установление взаимоотношений, искусство быть родителями, обращение с деньгами и обретение финансовой безопасности. Потом посмотрите, как все больные люди выздоравливают, а болезни уходят в прошлое, потому что врачи учатся поддерживать людей здоровыми и жизнеспособными. Посмотрите, как исчезают боль и страдания, а больницы превращаются в жилые дома.

Визуализируйте, как заботятся о бродягах и бездомных и как для всех, кто хочет работать, находятся рабочие места. Посмотрите, как в тюрьмах воспитывается самоуважение и чувство собственного достоинства – как в охранниках, так и в

заключенных, а ответственные граждане, любящие жизнь, выпускаются на свободу. Посмотрите, как церкви убирают из своих учений понятие греха и вины и поддерживают прихожан в выражении собственного божественного величия и в обретении своего высшего блага. Посмотрите, как правительства действительно заботятся о людях, а всем доступны правосудие и милосердие. Посмотрите, как в бизнес возвращаются честность и справедливость, а жадность исчезает. Посмотрите, как мужчины и женщины побуждают жить друг друга достойно, поскольку устранены любые проявления насилия. Посмотрите, как для всех нас стали нормой чистая вода, питательная еда и чистый воздух.

Теперь давайте выйдем из дома и ощутим чистый дождь. Когда он прекращается, тучи расходятся, и мы видим при появлении солнца прекрасную радугу. Почувствуйте чистый воздух. Ощутите запах его свежести. Посмотрите на сверкающую в реках и озерах красивую воду. Насладитесь пышной растительностью: густыми лесами, изобилием цветов, фруктами и овощами, доступными для всех людей.

Посмотрите, как во всем мире каждый человек наслаждается покоем и изобилием, среди всех людей царит гармония. По мере того как мы складываем руки и раскрываем сердца, посмотрите, как осуждение, критика и предубеждение выходят из моды и исчезают. Посмотрите, как рушатся границы, пропадает отчужденность. Посмотрите, как все мы становимся едиными – настоящими братьями и сестрами, которые заботятся друг о друге.

Посмотрите, как наша планета, Мать-Земля, исцелилась и обрела целостность, стихийные бедствия отступили, и она сделала вздох облегчения; воцарился мир.

Подумайте о других положительных вещах, которые, как вам бы хотелось, произошли бы на этой планете. По мере того как вы продолжаете удерживать эти мысли в своей голове, вы помогаете создавать новый, безопасный и полный любви мир.

## День 13. Начинать свой день с любви

Сегодня вы узнаете, что то, как вы начинаете свое утро, может задать тон событиям в течение дня. Вы узнаете, как сила положительной настройки может изменить все к лучшему.

Поздравляю! Вы уже прошли первые 12 уроков этого курса. Вы узнали, как использовать работу с зеркалом, чтобы изменить свои убеждения и отпустить нездоровые эмоции. Вы чувствуете силу работы с зеркалом и то, как она меняет вашу жизнь?

Сегодня вы узнаете, как использовать работу с зеркалом, чтобы наладить свою жизнь. Давайте посмотрим, как вы начинаете свой день. Вы знали, что крайне важен первый утренний час? То, как вы проведете это время, определит ваши события в оставшуюся часть дня.

Как вы начали сегодня свой день? Какими были первые слова, которые вы сказали, когда проснулись? Вы жаловались? Вы думали о том, что в вашей жизни что-то не работает?

*Улыбнитесь тому красивому, счастливому, расслабленному человеку, который смотрит на вас!*

То, как вы начинаете свой день, часто показывает, как вы проживаете свою жизнь.

Что вы говорите, когда утром смотрите в зеркало в ванной? Что вы говорите, когда принимаете душ? Что вы говорите, когда одеваетесь? Как вы уходите из дома на работу? Вы просто выбегаете из двери или перед этим говорите что-то хорошее? Что вы делаете, когда садитесь в

автомобиль? Вы хлопаете дверью и с ворчанием отправляетесь на работу – или же благословляете другие машины на своем пути?

Слишком многие люди начинают свой день с возгласа: «Вот дерьмо! Еще один день, и мне нужно встать, черт побери!» Если вы паршиво начинаете свое утро, то у вас никогда не будет хорошего дня. Это просто невозможно. Если вы прилагаете все усилия, чтобы испортить себе утро, то весь ваш день будет ужасен.

У меня есть обряд, который я совершаю на протяжении многих лет. Как только я просыпаюсь, я немного потягиваюсь и благодарю кровать за поистине прекрасный сон ночью. Я делаю это в течение нескольких минут, начиная свой день с положительных мыслей. Я говорю себе следующее: *«Это хороший день. Это будет действительно хороший день»*. Потом я встаю, принимаю ванну и благодарю свое тело за то, что оно хорошо работает.

Некоторое время я уделяю растяжке тела. У меня в дверном проеме ванной комнаты висит турник, чтобы я могла полностью вытянуться. Я берусь руками за турник, три раза сгибаю колени, подтягивая их к груди, а затем просто висну на руках. Я считаю, что утреннее растяжение тела очень полезно для поддержания гибкости и здоровья.

После нескольких подтягиваний я завариваю чашку чая и возвращаюсь в кровать. Я люблю свою кровать. Спинка моей кровати сделана под углом, таким образом я могу опереться на нее, когда читаю или пишу.

Зарядка для тела и ума – мой утренний ритуал. Потом я начинаю вставать. Я стараюсь уделить себе два часа до того, как окажусь перед оставшейся частью дня. Мне нравится совершать неторопливые действия. Я научилась не торопиться.

Если вы заняты мама или папа, которым нужно отвезти детей в школу, или если вам нужно вставать на работу рано, то важно уделить себе некоторое время, чтобы начать свой день правильно. Чтобы иметь утром такое дополнительное время, я бы пораньше проснулась. Даже если вы отводите для себя лишь 10 или 15 минут это очень важно. Это ваше время для ухода за собой.

Когда вы встаете, важно совершить ритуал, который идет вам на пользу, и сказать самим себе то, что улучшает ваше самочувствие. Начните лучший день, который только возможно для себя сделать. Вам не нужно совершать все перемены в своей жизни за один раз. Просто выберите для утренней разминки один ритуал и начните его выполнять. Потом, когда вы его освоите, определите для себя другой ритуал – и также продолжайте его совершать. Не перенапрягайтесь. Помните: очень важно, чтобы вы почувствовали себя хорошо.

Давайте произнесем: *«Сегодня я создаю прекрасный новый день и замечательное новое будущее».*

### **Ваш 13-й день. Упражнение для работы с зеркалом**

- Как только вы проснетесь утром и откроете глаза, произнесите следующие аффирмации: *«Доброе утро, кровать. Спасибо тебе, что ты такая удобная. Я люблю тебя. Это счастливый день. Все хорошо. У меня есть время для всего, что мне нужно сегодня сделать».*

- Теперь уделите несколько минут расслаблению, пусть энергия этих аффирмаций потечет через ваш ум, потом ощутите ее в своем сердце, а затем в оставшихся частях тела.

- Когда вы будете готовы встать, подойдите к зеркалу в ванной. Загляните глубоко в свои глаза. Улыбнитесь тому красивому, счастливому, расслабленному человеку, который смотрит на вас!

- Когда вы будете смотреть в зеркало, произнесите следующие аффирмации: *«Доброе утро, [имя]. Я люблю тебя. Я действительно, действительно люблю тебя. Сегодня нас ждут великие дела»*. Затем скажите себе что-нибудь приятное, например: *«О, сегодня ты замечательно выглядишь!; У тебя лучшая улыбка. Я желаю тебе сегодня потрясающего дня»*.

*Вы красивы. Вы – божественное, великолепное существо. Вы заслуживаете всего блага – не только небольшой части чего-то хорошего, но всего блага.*

## **Сила внутри вас: ваш 13-й день.**

### **Упражнение для записи**

- Создайте для себя утренний ритуал. Запишите все шаги, которые вы можете сделать, чтобы начать утро положительно, счастливо и уверенно.

- Запишите две-три аффирмации, которые вы можете сказать, на каждый шаг в своем утреннем ритуале. Напишите аффирмации для процесса одевания, для приема завтрака, для усаживания в автомобиль и для поездки на работу.

- Если вам потребуется больше аффирмаций для своего ежедневного ритуала, то их можно найти в конце книги *«Вы можете создать себе прекрасную жизнь»*, которую я написала вместе с Шерил Ричардсон.

## **Ваша сердечная мысль в течение 13-го дня: «Я открываю новые двери в жизнь»**

Вы стоите в жизненном коридоре, за вами закрылись многие двери. Эти двери представляют собой вещи, которых вы больше не делаете, не говорите, не думаете, не переживаете. Перед вами – бесконечный коридор дверей, за каждой из них – новые свершения.

Посмотрите, как по мере продвижения вперед вы открываете двери и идете навстречу новым достижениям. Посмотрите, как вы открываете двери в радость, мир, исцеление, процветание и любовь. Двери в понимание, сострадание и прощение. Двери в свободу. Двери в ощущение самозначимости и самоуважения. Двери в любовь к себе. Все они перед вами. Какую дверь вы откроете первой?

Верьте, что ваш внутренний проводник ведет наилучшим для вас путем и что ваш духовный рост неуклонен. Независимо от того, какая дверь открывается или какая закрывается, вы всегда в безопасности.

### **Медитация вашего 13-го дня: положительные аффирмации для любви**

Пусть ваше сознание заполнят следующие аффирмации; знайте, что они станут для вас истинными. Повторяйте их как можно чаще и делайте это с радостью.

*Время от времени я спрашиваю тех,  
кого люблю, как я могу любить их больше.*

*Я хочу отчетливо видеть глазами  
любви.*

*Я люблю то, что вижу.*

Я привлекаю в свою жизнь любовь и романтичность, я принимаю все это.

Любовь – повсеместно, радость заполняет весь мой мир.

Я радуюсь любви, с которой встречаюсь каждый день.

Мне удобно смотреть в зеркало и говорить: «Я люблю тебя. Я действительно, действительно люблю тебя».

Я заслуживаю любви, романтики, радости и всего блага, которые мне может предложить жизнь.

Я окружен(а) любовью. Все хорошо.

Я нахожусь в радостных, близких отношениях с тем, кто действительно любит меня.

Я красив(а), и все любят меня.

Любовь приветствует меня везде, куда я ни пойду.

Я привлекаю только здоровые отношения.

Со мной всегда обращаются хорошо.

Я исполнен(а) благодарности за всю любовь в своей жизни.

Я нахожу ее повсюду.

## **День 14. Любить себя: результаты второй недели**

Сегодня вы оцените свой прогресс в работе с зеркалом и узнаете, как выделить себе больше времени и обрести поддержку во время пути.

Как я горжусь вами, мои дорогие! Настал конец нашей второй недели, и вы стоите перед своим другом, зеркалом, ежедневно занимаясь и изучая многочисленные способы, при помощи которых сможете отражать в собственную жизнь больше любви! Вы заслуживаете любви, радости и всего благого, что может предложить вам жизнь.

Во время работы с зеркалом вы можете все еще ощущать небольшое неудобство или нелепость происходящего. Это нормально. Я призываю вас быть терпеливыми по отношению к себе и каждый день осваивать новые упражнения. Перемены могут даваться с трудом или же идти как по маслу. Помните, что это – путешествие любви к самим себе, принятия себя, осознания усилий, которые вы прилагаете.

Вы уже достигли многого! Вы видели, как зеркало помогает вам узнать намного больше о том, что вы говорите и делаете. Вы выяснили, как отпускать то, что вам не служит. Узнали о разговоре с собой, о том, что, тщательно прислушиваясь к собственным словам, можно научиться обращать их в положительные аффирмации. Вы также упорно трудитесь над преобразованием своего внутреннего критика в восхищенного поклонника, который будет восхвалять и прославлять ваши усилия и ваше намерение измениться. Отлично!

На прошлой неделе в течение двух уроков вы занимались своим внутренним ребенком и успешно с ним работали. Поздравьте же себя! Познакомившись с ним поближе, вы стали понимать, что чувствует это маленькое существо. Вы также находите время поддержать ребенка на руках, даете ему понять, что он находится в безопасности и что его любят. Я так горжусь вами, потому что вы сделали огромный шаг в сторону любви к себе.

После этих первых 14 уроков вы видите, как ваше тело отражает ваши сокровенные мысли и убеждения. Вы стали обращать внимание на сообщения своего тела, начали питать его полезной пищей: ободряющими мыслями и положительными аффирмациями. Вы также замечаете, как меняется самочувствие, когда вы выражаете свои истинные чувства и эмоции, даже если они отрицательные. Вы должны также поздравить себя за ту тяжелую работу и упражнения, которые вы совершаете, чтобы отпустить свой гнев по отношению к другим людям. Это целительный опыт, который действительно может изменить вашу жизнь.

*Один из лучших способов справиться с гневом состоит в том, чтобы открыто поговорить с человеком, на которого вы сердитесь.*

Наблюдая собственные страхи и обращаясь к ним во время работы с зеркалом, на этой неделе вы освоили другой очень важный урок: *вы – не есть свои страхи*. Страх – это только ограниченность вашего ума. У вас всегда есть выбор между любовью и страхом.

На этой неделе вы также претворяли в жизнь один из моих любимых принципов: *как вы начнете свой день, так зачастую вы и проживете свою жизнь*.

Мне радостно сознавать, что вы совершаете усилия, чтобы начать свой день с мыслей, исполненных любовью. Это задает положительный настрой для остальной части вашего прекрасного дня.

Посмотрите, сколь многому вы уже научились за эти 14 дней! Продолжайте оказывать себе всестороннюю поддержку, когда проходите новую стадию работы с зеркалом. Всегда знайте, что я здесь, с вами.

Давайте произнесем: *«Я здесь, мир открыт и восприимчив ко всем замечательным вещам, которым меня учит этот курс работы с зеркалом».*

## **Ваш 14-й день. Упражнение для работы с зеркалом**

- Найдите свою детскую фотографию того времени, когда вы были действительно счастливы. Возможно, у вас есть снимки со дня рождения, фото вместе с друзьями или во время посещения какого-нибудь любимого места.

- Прикрепите эту фотографию к зеркалу в ванной.

- Поговорите с этим ярким и счастливым ребенком на фотографии. Скажите ему, как сильно вам бы хотелось снова испытать такое чувство. Обсудите с внутренним ребенком свои истинные чувства и что именно вас сдерживает.

- Произнесите для себя следующие аффирмации: *«Я хочу отпустить все мои страхи. Я в безопасности. Я люблю своего внутреннего ребенка. Я люблю тебя. Я счастлив(а). Я доволен(льна). И я любим(а)».*

- Повторите эти аффирмации десять раз.

## **Сила внутри вас: ваш 14-й день. Упражнение для записи**

- Достаньте свой дневник и раскройте его на первом упражнении, которое вы выполняли в 7-й день.

- Прочитайте, какие чувства и наблюдения вы описали, когда в тот день работали с зеркалом.

- На новой странице опишите свои чувства и наблюдения за сегодняшний день, после второй недели занятий перед зеркалом. Стало ли вам легче выполнять упражнения? Вы чувствуете себя более комфортно, когда смотрите в зеркало?

- Напишите, что именно у вас получается лучше всего. Укажите, где вы испытываете наибольшие трудности.

- Придумайте новое упражнение для работы с зеркалом и аффирмацию, которые помогли бы вам в тех областях, где вы испытываете затруднения.

## **Ваша сердечная мысль в течение 14-го дня: «Я хочу видеть только свою красоту»**

Соберитесь устранить из своего ума и жизни все негативные, разрушительные, трусливые мысли и позывы. Не прислушивайтесь больше к пагубным мыслям и разговорам, не участвуйте в них. Сегодня никто не сможет навредить вам, потому что вы отказываетесь поверить, что вам нанесут вред. Вы отказываетесь поддаваться разрушительным эмоциям, независимо от того, насколько оправданными они могут казаться. Вы становитесь выше того, что пытается рассердить или напугать вас. У разрушительных мыслей нет над вами никакой власти.

Вы думаете и говорите только то, что хотите создать в своей жизни. Вы более чем адекватны для всего, что требуется сделать. Вы едины с Силой, которая создала вас. Вы в безопасности. В вашем мире все хорошо.

### **Медитация вашего 14-го дня: «Почувствуйте свою силу»**

Встречайте новый день с раскрытыми объятиями и излучайте любовь. Почувствуйте свою силу. Почувствуйте силу своего дыхания. Почувствуйте силу своего голоса. Почувствуйте силу своей любви. Почувствуйте силу своего прощения. Почувствуйте силу своего желания измениться.

Вы красивы. Вы – божественное, великолепное существо. Вы заслуживаете всего блага – не только небольшой части чего-то хорошего, но *всего* блага. Почувствуйте свою силу и пребудьте с ней в мире, поскольку вы в безопасности.



## Третья неделя

### День 15. Прощать себя и тех, кто причинил нам боль

Сегодня урок будет посвящен прощению – прощению себя и тех, кто причинил нам боль. Ваше сердце откроется для постижения нового уровня любви к себе.

На протяжении двух прошлых недель вы работали над высвобождением старых убеждений, которые блокировали вас. Я знаю, что это была нелегкая задача, поэтому немного отдохните, чтобы отпраздновать свое продвижение вперед. Что вы сегодня чувствуете, когда смотрите в зеркало и ощущаете большую легкость? Сделайте глубокий вдох. Теперь выдохните и скажите: «Ааа! Я отпускаю свое прошлое и чувствую себя великолепно!»

Прощение – это трудная область для всех нас. Мы создаем блоки, которые держат нас в течение многих лет. Возьмите мою руку, давайте вместе поработаем над тем, как научиться прощать себя и тех, кто причинил нам боль. Вы можете это сделать.

Прощение раскрывает наши сердца для любви к себе. Если вы испытываете с любовью к себе проблемы, вы можете застрять на уровне не-прощения. Многие из нас на протяжении лет тянут за собой недовольство. Мы можем почувствовать убежденность в своей правоте, потому что кто-то что-то нам не то сделал. Я называю это застреванием в тюрьме убежденности. Мы цепляемся за то, что считаем правильным, но из-за этого так и не становимся счастливыми.

Вы можете не согласиться и сказать: «Но вы же не знаете, что тот человек сделал мне. Это непростительно». Нежелание прощать – это ужасно, но вы можете его испытывать. Каждый день приходится глотать яд по чайной ложке. Он накапливается и вредит вам. Невозможно стать здоровым и свободным, когда вы привязаны к прошлому.

Один из самых больших духовных уроков, которые вы можете освоить, – это понимание того, что все в каждый отдельно взятый момент стараются как могут. Люди могут совершить так много – с имеющимися у них пониманием, осознанием и знанием. В любом случае с людьми, которые плохо обращаются с другими, плохо обращались в детстве. Чем выше уровень насилия, тем больше их внутренняя боль и тем скорее они могут броситься на других. Нельзя говорить, что их поведение приемлемо или прощительно. Однако для вашего собственного духовного роста вы должны знать об их боли.

Событие, за которое вы держитесь, возможно, уже давно прошло. Отпустите его. Обретите свободу. Выйдите из личной тюрьмы, которую построили, и сделайте шаг к свету жизни. Если указанное событие все еще продолжается, то спросите, почему вы так мало думаете о себе, раз все еще терпите его. Почему вы пребываете в такой ситуации?

У вас есть выбор: либо остановиться и вкушать горечь, либо сделать себе благо, охотно прощая прошлое и отпуская его, а затем отправляясь дальше, чтобы обрести наполненную радостью жизнь. У вас есть свобода сделать свою жизнь такой, как хотите, потому что вы имеете свободу выбора.

Цель сегодняшнего урока состоит в том, чтобы помочь вам поднять чувство собственного достоинства на такой уровень, где вы будете пускать в свою жизнь только приятное. Пожалуйста, не

тратьте впустую свое время, копаясь в прошлом. Это не сработает. То, что вы отдаете, всегда к вам возвращается. Поэтому отбросьте прошлое и работайте над любовью к себе. Тогда у вас может появиться замечательное будущее.

Один из самых ценных уроков, которые я получила, заключается в следующем: когда вы работаете над прощением, совсем необязательно отпрапляться к кому-либо и сообщать им, что вы их прощаете. Иногда вам будет хотеться сделать это, но не нужно. Главная работа по прощению вершится в вашем сердце и перед зеркалом.

Помните: прощение редко совершается ради других. Оно делается для вас.

Очень многие люди говорили мне, что они действительно кого-то простили, а через месяц или два тот человек позвонил по телефону или написал по электронной почте, прося прощения уже у них самих. Это часто происходит после выполнения упражнения прощения перед зеркалом. Поэтому, когда вы в сегодняшнем уроке будете выполнять работу с зеркалом, постарайтесь как можно глубже испытывать свои чувства.

*Поскольку я прощаю себя, мне становится легче простить других.*

Давайте произнесем: *«Поскольку я прощаю себя, мне становится легче простить других».*

## **Ваш 15-й день. Упражнение для работы с зеркалом**

Мне кажется, что наибольшую пользу от работы по прощению вы получите, когда будете выполнять ее перед зеркалом. Я предлагаю найти такое зеркало, перед которым вы можете удобно сидеть. Мне нравится использовать длинное зеркало на двери своей спальни. Выделите некоторое время для выполнения этого упражнения. И вам, скорее всего, захочется часто его повторять. У большинства из нас есть люди, которых следует простить.

- Сядьте перед зеркалом и закройте глаза. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. Примите на стуле удобное и надежное положение.

- Подумайте о тех людях, которые причинили вам в жизни боль. Пусть они пройдут перед вашим мысленным взором. Теперь откройте глаза и начните с одним из них громко разговаривать. Скажите, например, следующее: «Ты причинил(а) мне глубокую боль. Я думал(а), что я никогда не забуду ее. Однако я не буду больше цепляться за прошлое. Я хочу простить тебя». Если вы не можете сделать этого, просто произнесите: «Я хочу». Ваше желание – это все, что требуется, чтобы прийти до прощения.

- Сделайте глубокий вдох и затем скажите этому человеку: «Я прощаю тебя. Я освобождаю тебя». Сделайте новый вдох и скажите: «Ты свободен. Я свободен».

- Посмотрите, как вы себя чувствуете. Вы можете ощущать сопротивление – или же почувствовать облегчение. Если вы ощущаете сопротивление, просто сделайте вдох и произнесите: *«Я хочу освободить все сопротивление».*

• Продолжая выполнять данное упражнение сегодня или в другой день, расширьте список людей, которых нужно простить. Помните: прощение – это не единичное событие, это процесс. Возможно, с каким-нибудь человеком нужно будет поработать немного дольше, каждый раз углубляясь в прощение.

*Я испытываю единение с жизнью,  
жизнь любит меня и поддерживает.  
Поэтому я выбираю для себя открытое  
сердце, наполненное любовью.*

В один из дней вы, вероятно, сможете простить нескольких людей. В другой сможете простить только одного человека. Это не имеет значения. В любом случае выполнение данного упражнения для вас полезно. Вселенная видит, как вы раскрываетесь, прощая других. Подчас прощение походит на чистку лука. Если снято слишком много шелухи, отложите луковичку примерно на день. Вы всегда сможете вернуться и приняться за новый слой. Осознайте даже свое желание выполнить это упражнение. Вы исцеляетесь.

## **Сила внутри вас: ваш 15-й день. Упражнение для записи**

• Включите спокойную музыку, которая помогает расслабиться и навеивает покой. Теперь возьмите свой дневник, ручку, расслабьте свой ум.

• Вернитесь в прошлое и подумайте обо всем том, что вынуждает вас на себя сердиться. Запишите эти факторы. Напишите их все в столбик. Вы можете обнаружить, что все еще не простили себе унижение, которое испытали, когда обмочили штаны в первом

классе. Сколько времени прошло с тех пор! Перестаньте тащить на себе эту ношу!

• Теперь возьмите этот список и напишите для каждого пункта положительную аффирмацию. Если вы, например, написали: «Я никогда не прощу себе [случай]», то ваша аффирмация могла бы быть такой: «Наступило новое время. Я желаю это отпустить». Помните, что иногда легче простить других, чем себя. Часто мы требуем совершенства от самих себя и более строги по отношению к себе, чем к другим. Однако пришло время вырваться из этой старой установки. Простите себя. Отпустите прошлое. Расчистите место, чтобы быть порывистыми и свободными.

• Теперь положите свой дневник и выйдите на улицу – на пляж, в парк, даже на пустырь. И – бегите! Но не трусцой – бегите дико и свободно! Прыгайте и кувыркайтесь. Проскакивайте улицы и смейтесь! Возьмите с собой на открытый воздух своего внутреннего ребенка и повеселитесь. Неважно, если кто-то увидит вас. Это все для вашей свободы!

### **Ваша сердечная мысль в течение 15-го дня: «Я могу простить»**

Я испытываю единение с жизнью, жизнь любит меня и поддерживает. Поэтому я выбираю для себя открытое сердце, наполненное любовью. Мы все в каждый отдельно взятый момент очень стараемся. Я не исключение. Прошлое свершилось, оно прошло. Не нужно негодовать. Я есть свое собственное уникальное «Я»; я хочу раскрыть свое сердце – и пусть любовь, сострадание и понимание разгонят все воспоминания о прошлой боли. Я свободен быть тем, кем могу быть. Это истина моего существования, которую я принимаю. В моей жизни все хорошо.

## Медитация вашего 15-го дня: «Ради прощения»

Вот некоторые положительные аффирмации для прощения. Повторяйте их как можно чаще.

*Дверь в мое сердце раскрывается.*

*Я двигаюсь через прощение, чтобы любить.*

*Когда я меняю свои мысли, изменяется мир вокруг меня.*

*Прошлое закончено, поэтому у него теперь нет никакой силы.*

*Мысли настоящего создают мое будущее.*

*Быть жертвой – совсем не приятно.*

*Я отказываюсь быть беспомощным.*

*Я требую своей силы.*

*Я даю себе дар свободы от прошлого и с радостью иду в настоящее.*

*Нет никакой проблемы, большой или малой, которую нельзя было бы решить любовью.*

*Я готов(а) исцелиться, я желаю простить, и все хорошо.*

*Я знаю, что старые, отрицательные модели больше не ограничивают меня.*

*Я легко отпускаю их.*

*Когда я прощаю себя, становится легче простить других.*

*Я прощаю себя за то, что не был совершенен.*

*Я живу наилучшим возможным образом.*

*Теперь для меня безопасно отпустить  
все детские травмы и просто любить.*

*Я прощаю всех в своем прошлом за  
весь причиненный мне вред.*

*Я освобождаю их с любовью.*

*Все перемены в жизни, которые  
лежат передо мной, являются  
положительными, и я в безопасности.*

## День 16. Исцелить отношения

### **Сегодня вы узнаете о том, как отпустить старую любовь, исцелить разрушенные отношения и отправиться на поиски новой любви**

Прощение – это чудесное средство, которое мы все до сих пор ищем. Сегодня вы, вероятно, почувствуете себя намного легче и красивее. Отпразднуйте свою свободу и окружите себя любовью.

Действительно, сегодняшняя наша тема – это любовь. Вы, возможно, хотите отпустить старую любовь, исцелить разрушенные отношения или ищете новую любовь. Я хочу, чтобы вы прямо сейчас посмотрели в зеркало. Вы видите того замечательного и милого человека, который смотрит на вас? Вот самый важный человек, которого вы знаете: это вы сами!

Если вы хотите исцелить взаимоотношения, то самое первое отношение, которое вам следует улучшить, это отношение к себе. Почему кто-то должен хотеть быть с вами, если вы сами не хотите находиться с собой? Когда вам с собой хорошо, тогда улучшаются и все другие ваши взаимоотношения. Счастливый человек весьма привлекателен для других. Если вы ищете больше любви, то вам нужно больше себя любить. Ведь все так просто.

Это означает: никакой критики, никаких жалоб, никаких обвинений, никакого нытья и никакого стремления находиться в одиночестве. Это означает быть очень довольным собой именно сейчас и пестовать мысли, которые побуждают вас чувствовать себя *сейчас* хорошо.

Нет единого способа испытывать любовь, потому что каждый переживает ее по-своему. Для некоторых действительно испытывать любовь означает *чувствовать* любовь через объятия и прикосновения. Другие должны *слышать* слова «я люблю тебя». Третьим нужно видеть проявления любви, например, букет цветов. Зачастую выбранный нами способ получать любовь – это такой способ, при помощи которого нам удобно ее и возвращать.

Я предлагаю вам ежедневно использовать свое зеркало и учиться любить самих себя. Произносите при каждом удобном случае аффирмации. Покажите растущую любовь, которую вы испытываете к себе. Определите, что для вас значат романтические отношения и любовь. Побалуйте себя. Покажите себе, насколько вы особенны. Жизнь всегда возвращает нам чувства, которые мы испытываем внутри себя. Как только вы разовьете свое внутреннее чувство любви и романтических отношений, нужный человек, который разделит бы ваше растущее чувство близости, будет привлечен к вам словно магнитом.

Если вы хотите перейти от настроения на одиночество к установке на свершение, то вам понадобится создать ментальную атмосферу любви внутри и вокруг себя. Пусть все негативные мысли о любви и романтических отношениях исчезнут. Вместо них лучше думайте о том, как поделиться любовью, одобрением и принятием со всеми, кого встречаете.

*Я понимаю, что стресс – это лишь  
страх. Сейчас я отпускаю все страхи*

Когда вы действительно любите себя такими, какими являетесь, вы пребываете в сосредоточенности, спокойствии и безопасности, и ваши взаимоотношения с окружающими дома и на

работе будут прекрасными. Вы начнете по-другому реагировать на людей и ситуации. Вещи, которые были когда-то для вас критически важны, больше не покажутся вам значительными. В вашу жизнь придут новые люди, а некоторые старые, возможно, исчезнут. Это сначала может показаться страшным, но это вносит свежесть в отношения и захватывает.

Помните: когда вы откроете путь радостным мыслям, вы станете счастливым человеком. Все захотят быть с вами рядом, все ваши отношения улучшатся и начнут процветать.

Давайте произнесем: *«Глубоко в моем существе находится нескончаемый источник любви. Я – любовь».*

### **Ваш 16-й день. Упражнение для работы с зеркалом**

- Вернитесь к уроку по работе с зеркалом, который вы делали во 2-й день.

- Встаньте перед зеркалом.

- Глубоко загляните себе в глаза и произнесите следующие аффирмации: *«Я люблю тебя. Я действительно люблю тебя».*

- Используя на этот раз свое имя, глубоко загляните в свои глаза и скажите: *«Я люблю тебя, [имя]. Я действительно люблю тебя».* Эти аффирмации стоит повторять многократно.

- Если у вас есть проблема в отношениях, посмотрите себе в глаза, сделайте глубокий вдох и скажите: *«Я хочу отпустить потребность в отношениях, которые меня не подпитывают и не поддерживают».* Повторите это перед зеркалом пять раз, и каждый раз, когда будете говорить, придавайте этому все больше значения. Подумайте об определенных отношениях, когда говорите это.

## **Сила внутри вас: ваш 16-й день. Упражнение для записи**

- Напишите в своем дневнике о том, как вы чувствовали любовь, будучи ребенком. Вы видели, как ваши родители выражают свою любовь и привязанность? Вас часто обнимали, когда воспитывали? Скрывалась ли в вашей семье любовь за ссорами, криками или молчанием?

- Напишите десять аффирмаций любви и произносите их перед зеркалом. Вот несколько примеров: *«Я достоин любви. Чем больше я открываюсь, чтобы любить, тем в большей безопасности нахожусь. Сегодня я помню, что жизнь меня любит. Пусть любовь отыщет меня в нужный момент».*

- Напишите десять вещей, которые вы любите делать. Выберите из них пять и сделайте их сегодня.

- Потратьте несколько часов на баловство себя: купите себе цветы, поешьте здоровой пищи, покажите себе, насколько вы особенны.

- Каждый день на этой неделе повторяйте третий шаг!

## **Ваша сердечная мысль в течение 16-го дня: «Я живу в кругу любви»**

Окутайте свою семью кругом любви, вне зависимости от того, все ли члены семьи живы в данный момент. Расширьте круг, включая в него друзей, любимых, коллег, людей из своего прошлого и всех тех, кого вы бы хотели простить, но не знаете, как это сделать. Подтвердите, что у вас с ними замечательные, гармоничные отношения, исполненные с обеих сторон уважением и заботой.

Знайте, что вы можете жить достойно, в мире и радости. Пусть круг любви опояшет всю планету, пусть ваше сердце раскроется, а у вас внутри появится место для немотивированной любви.

## **Медитация вашего 16-го дня: «Любовь исцеляет»**

Любовь – это самая сильная целебная сила. Пошлите всем, кого знаете, благость, принятие, поддержку и любовь. Знайте, что какие мысли вы посылаете другим, такие и получаете взамен.

Визуализируйте круг любви, которая охватывает членов вашей семьи – в не зависимости от того, все ли члены семьи живы в данный момент, а также друзей, коллег и всех людей из своего прошлого. Поместите себя в этот круг. Вы достойны любви. Вы красивы. Вы сильны. Раскройте себя благой силе и немотивированной любви, которая находится внутри вас. Произнесите:

*Я раскрываюсь, чтобы любить.*

*Я хочу любить и быть любимым.*

*Я вижу, что процветаю.*

*Я вижу себя здоровым.*

*Я вижу себя творчески реализованным.*

*У меня есть замечательные, гармоничные отношения, наполненные взаимным уважением и заботой.*

## День 17. Жить без стресса

Стресс – это реакция страха на жизнь и ее постоянные изменения. Сегодня вы узнаете, как прекратить ощущать стресс.

Из ваших писем и комментариев на моей странице в Facebook я замечаю, что многие из вас в жизни борются с большим стрессом. Знаете, почему вы ощущаете стресс?

Стресс – это реакция страха на жизнь и ее неизбежные изменения. Слово «*стресс*» вошло в моду: мы используем его как оправдание того, что не берем ответственность за свои чувства, прежде всего за свой страх. Но если вы сможете уподобить *стресс* *страху* и понять, что ощущение стресса на самом деле – это чувство страха, то начнете избавляться от *необходимости* в стрессе.

Спокойный, расслабленный человек не напуган, не пребывает в состоянии стресса. Поэтому если вы ощущаете стресс, то спросите себя, чего боитесь. У большинства людей есть длинный перечень забот: работа, деньги, семья, вверху такого списка – здоровье. И теперь вашей заботой становится проблема, как устранить страх и войти в зону безопасности. Вы можете начать, совершая работу с зеркалом и практикуя положительные аффирмации. С их помощью вы в состоянии заменить свои негативные, ограничивающие мысли на положительные, создающие мир, радость, гармонию, – и жить без стресса.

Существует одно выражение, которое мне очень нравится: *полнота возможностей*. Я узнала его от одного из моих первых учителей в Нью-Йорке. Это выражение всегда предоставляло мне взлетную

площадку для того, чтобы вывести свой ум за пределы представлявшихся ранее возможных вещей, за пределы ограниченных убеждений, с которыми я росла.

Будучи ребенком, я не понимала, сколь много из той критики, что на меня валили взрослые, было не заслужено. Это была их реакция на напряженный или разочаровавший их день. Но я принимала их критику как должную, и негативные мысли и представления о себе, которые я усваивала, были теми ограничителями, которые обуславливали ход моей жизни на протяжении многих лет. Я, возможно, не выглядела неуклюжей, немой или глупой, но я точно чувствовала это.

*Когда вам с собой хорошо, тогда  
улучшаются и все другие ваши  
взаимоотношения. Счастливый человек  
весьма привлекателен для других.*

Большинство наших представлений о жизни и себе формируются к пятилетнему возрасту. Мы можем несколько расширить их, будучи подростками, и, вероятно, самую малость – в старшем возрасте, но это будет уже просто надстройка. Если бы я спросила вас, почему вам свойственно то или иное представление, вы почти наверняка проследили бы его истоки до своего детства – до решения, которое вы тогда приняли.

Таким образом, мы живем, скованные ограничениями своего пятилетнего сознания. Эти ограничения часто мешают нам испытать и проявить всю полноту возможностей. Мы думаем следующим образом: *«Я недостаточно умен. Я не организован. У меня еще так много в тарелке. У меня нет времени»*. Сколько подобных установок вас ограничивают?

У вас есть выбор: принять эти ограничения или превзойти их. Помните: ограничения, которые вы ощущаете, находятся в вашем уме и в действительности не имеют к вам никакого отношения. Когда вы научитесь отбрасывать ограничивающие вас установки и начнете двигаться к полноте возможностей, вы обнаружите, что *достаточно хороши*. И это действительно так. Вы можете справиться с тем, что находится у вас в тарелке. И вы обладаете всем необходимым временем. Вы увидите весь спектр возможностей, вы способны на замечательные вещи.

Давайте произнесем: *«Я с каждым днем становлюсь более уверенным и опытным. Мои способности неограниченны»*.

## **Ваш 17-й день. Упражнение для работы с зеркалом**

- Мне бы хотелось, чтобы для этого упражнения вы сели в удобное кресло, положили руки на колени, а ступни поставили на пол. Теперь закройте глаза и сделайте три глубоких вдоха и выдоха. Медленно вдохните – и выдохните. Вдохните – и выдохните. Представьте, что вы носите свое напряжение и страх, как пальто. Представьте, как вы расстегиваете пуговицы и снимаете это пальто с плеч, высвобождаете руки и скидываете его на пол. Почувствуйте, как из вашего тела уходят все страхи и все напряжение. Почувствуйте, как ваши мускулы расслабляются. Пусть все ваше тело расслабится.

- Теперь выньте карманное зеркало и глубоко посмотрите себе в глаза. Скажите: *«Я отпускаю весь страх. Я отпускаю всю напряженность. Я пребываю в покое. Свобода от напряжения – мое божественное*

право». Продолжайте повторять эти аффирмации снова и снова.

- Закройте глаза и еще несколько минут глубоко подышите. Повторите следующие аффирмации: *«Я верю в СЕБЯ. Я способный человек. Я могу это сделать. Я могу справиться со всем, что мне встретится. Я верю в свои возможности».*

- Каждый раз, когда вы сегодня увидите свое отражение, повторяйте следующие аффирмации: *«Я пребываю в покое. У меня есть все необходимое время. Я плыву по жизни легко и свободно».*

## **Сила внутри вас: ваш 17-й день.**

### **Упражнение для записи**

- Закройте глаза и перенеситесь назад в свое прошлое. Посмотрите на себя, когда вам было пять лет. Где вы сейчас? В школе? Дома? Что вам нравится делать? Каким вы видите этот мир? Откройте глаза и запишите то, что приходит на ум.

- Вы помните какие-нибудь отрицательные установки и беспокойства, которые у вас были в пять лет? Вы помните задетое однажды самолюбие? Опишите такие случаи.

- Рядом со всеми установками, которые вы определили в шаге 2, напишите для них реальные причины. Возможно, у ваших родителей был плохой день на работе, и они сказали нечто, что не было правдой. Может, друг детства, которого не любили дома, решил на вас отыграться. Запишите все свои мысли в дневнике.

- Сделайте список некоторых вещей, которые вызвали у вас на этой неделе стресс. Связаны ли какие-нибудь из них с ограниченным мышлением вашего пятилетнего сознания? Тщательно запишите свои сокровенные мысли и размышления.

## **Ваша сердечная мысль в течение 17-го дня: «Я испытываю внутри себя полноту возможностей»**

Что для вас значат слова *полнота возможностей*? Подумайте о них как о выходе за пределы всех ограничений. Пусть ваш ум превзойдет мысли типа: *«Это нельзя сделать. Это не будет работать. Не хватает времени. Есть слишком много препятствий»*.

Подумайте, как часто вы выражали такие ограничения: *«Так как я женщина, я не могу сделать этого. Так как я мужчина, я не могу сделать того. У меня нет на это права»*. Вы держитесь за ограничения, потому что они важны для вас. Но ограничения мешают вам выразить и испытать всю полноту возможностей. Каждый раз, когда вы подумаете: *«Я не могу»*, вы ограничиваете себя. Вы хотите превзойти то, чему сегодня верите?

## **Медитация вашего 17-го дня: аффирмация для жизни без стресса**

Негативное трусливое мышление привносит в вашу жизнь лишь больше стресса. Вот некоторые аффирмации, которые вы можете повторять везде, где бы ни находились: перед зеркалом, в автомобиле, за рабочим столом, — когда начинают появляться негативные мысли.

*Я отпускаю все страхи и сомнения, и жизнь становится для меня простой и легкой.*

*Я создаю для себя мир без стресса.*

*Я делаю медленные вдохи и выдохи, расслабляясь с каждым дыханием все больше.*

*Я способный человек и могу справиться со всем, что мне попадается.*

*Я собран(а) и сосредоточен(а) и с каждым днем чувствую себя в большей безопасности.*

*Выражать то, как я чувствую, – безопасно.*

*Я могу остаться безмятежным в любой ситуации.*

*Я уверенно имею дело с любыми проблемами, которые возникают в течение дня.*

*Я понимаю, что стресс – это лишь страх.*

*Сейчас я отпускаю все страхи.*

## **День 18. Обрести процветание**

Вы являетесь магнитом для привлечения чудес, денег, процветания и изобилия? Сегодня вы узнаете, какими можете стать, когда откроетесь и научитесь воспринимать.

Сейчас самое время вернуться и посмотреть на записи, которые вы делали в своем дневнике, когда приступили к этому курсу. Видите, вы уже многому научились! Можете оценить, насколько проще вам теперь произносить аффирмации перед зеркалом? Вы – магнит для привлечения чудес!

Вы верите, что являетесь также магнитом для привлечения денег, процветания и изобилия? В мире огромное изобилие всего, и оно просто ждет вас – чтобы вы его восприняли. В мире больше денег, чем вы сможете когда-либо потратить. В нем больше радости, чем вы можете себе представить. В нем больше людей, чем вы можете встретить. Если бы вы это полностью поняли, то осознали бы, что у вас может быть все, в чем вы нуждаетесь и чего хотите.

Сила внутри нас стремится наделить нас изобилием, претворяя в жизнь самые сокровенные мечты. Вы открыты для его получения? Если вы чего-то хотите, то Вселенная не скажет: «Я подумаю об этом». Она с готовностью отвечает и посылает это вам. Однако вы должны быть открыты и готовы получить это.

Я заметила, что иногда, когда люди приходят на мои лекции, они сидят, скрестив руки на груди. Как они собираются что-либо впустить в себя? Есть замечательный жест – широко раскрыть руки, чтобы Вселенная заметила это и ответила.

Я приглашаю вас сделать так прямо сейчас. Встаньте, раскройте руки и скажите: *«Я открыт(а) и восприимчив(а) ко всему благу и изобилию во Вселенной»*. Теперь прокричите это с крыши, чтобы все услышали!

Процветание может означать много вещей – деньги, любовь, успех, комфорт, красоту, время, знание. Вы создаете процветание, говоря и думая о своем изобилии. Вы не можете создать процветание, говоря или думая о том, чего вам не хватает. Когда вы концентрируетесь на недостатке, это только порождает еще большую недостаточность. Думы о бедности приносят еще большую бедность. Благодарные мысли приносят еще больше изобилия.

Ваша работа с зеркалом – очень мощный инструмент, который поможет привнести в вашу

жизнь больше процветания. Когда вы позволите вселенскому изобилию наполнить собой все происходящее с вами, вы сможете получить все, что пожелаете. Все, что для этого понадобится, – это практика и зеркало!

Что бы вы ни отдавали, оно к вам вернется. Всегда. Если вы берете от жизни, то жизнь возьмет от вас. Это очень просто. Вы можете думать, что не воруете, но вы когда-нибудь считали скрепки и марки, которые приносите домой из офиса? Может, вы – человек, который крадет у других время или уважение? Подобные вещи говорят Вселенной: «Я действительно не заслуживаю в жизни ничего хорошего. Я должен стащить это, украсть то».

*Будьте благодарны жизни с того самого момента, как проснулись утром.*

Помните об убеждениях, которые могут блокировать приход потока денег и процветания в вашу жизнь. Используйте работу с зеркалом, чтобы изменить такие убеждения и создать новые, богатые мысли. Если у вас проблемы с деньгами, то лучшее, что вы можете сделать, это развить в себе мышление процветания.

Есть две аффирмации процветания, которые я использую на протяжении многих лет и которые прекрасно на меня работают. Они будут работать и для вас тоже. Вот они: *«Мой доход постоянно увеличивается»* и *«Я обретаю процветание везде, куда ни повернусь»*.

Когда в вашу жизнь приходит что-то хорошее, говорите ему: *«Да!»* Раскройте себя получению благ. Скажите: *«Да!»* своему миру. Ваши возможности обрести процветание увеличатся во сто крат. Раз в день вставайте с широко раскрытыми руками и

радостно говорите: *«Я открыт(а) и восприимчив(а) ко всему изобилию во Вселенной. Спасибо тебе, жизнь»*. Жизнь услышит вас и ответит.

Давайте произнесем: *«Жизнь в изобилии удовлетворяет все мои потребности. Я доверяю жизни»*.

## **Ваш 18-й день. Упражнение для работы с зеркалом**

- Сегодня ваша работа с зеркалом будет сосредоточена на обретении процветания. Встаньте, протяните руки и скажите: *«Я открыт(а) и восприимчив(а) всему благу»*.

- Теперь посмотрите в зеркало и снова произнесите: *«Я открыт(а) и восприимчив(а) всему благу»*. Пусть слова текут из вашего сердца: *«Я открыт(а) и восприимчив(а) всему благу»*.

- Повторите эту аффирмацию еще десять раз.

- Посмотрите, как вы себя ощущаете. Вы чувствуете себя освобожденными? Делайте это упражнение каждое утро – до конца курса работы с зеркалом. Это замечательный способ расширить свое сознание процветания.

## **Сила внутри вас: ваш 18-й день. Упражнение для записи**

- Каковы ваши представления о деньгах? Вернитесь к зеркалу. Посмотрите себе в глаза и скажите: *«Мой самый большой страх, связанный с деньгами [опишите свой страх]»*. Запишите свой ответ и то, почему вы так считаете.

• Что вы узнали о деньгах, будучи ребенком? Какими были финансы, которыми располагала ваша семья? Как вы теперь обращаетесь с деньгами? Запишите свои мысли. Вы видите какие-нибудь поведенческие модели?

• Теперь сделайте несколько записей, чтобы обрести мышление процветания. Опишите ситуацию, если бы у вас вдруг появились все вещи, которыми вы всегда хотели обладать. Какие это были бы вещи? На что стала бы походить тогда ваша жизнь? Куда бы вы поехали? Что бы вы сделали? Прочувствуйте это. Наслаждайтесь этим. Будьте творческими и *развлекитесь*.

### **Ваша сердечная мысль в течение 18-го дня: «Я – человек, говорящий „да“»**

Я знаю, что нахожусь с жизнью один на один. Я окружен и наполнен Мудростью Божьей. Поэтому я полностью полагаюсь на Вселенную, которая поддержит меня любым положительным образом. Все, в чем я мог бы нуждаться, уже здесь ждет меня. На этой планете больше еды, чем я могу съесть. На ней больше денег, чем я смог бы когда-либо потратить. На ней больше людей, чем я могу когда-либо повстречать. На ней больше любви, чем я могу испытать. На ней больше радости, чем я могу даже вообразить. У этого мира есть все, в чем я нуждаюсь и чего желаю. Все это принадлежит мне – чтобы пользоваться и обладать этим.

Единый Бесконечный Разум, Единое Бесконечное Сознание всегда говорит мне «да». Независимо от того, чему я буду верить, о чем думать или что говорить, Вселенная всегда говорит «да». Я не трачу впустую свое время на негативные думы или

отрицательные вещи. Я хочу видеть себя и жизнь самым положительным образом.

Я говорю «Да!» возможностям и процветанию. Я говорю «Да!» всему благому. Я – человек, говорящий «Да!», живущий в мире под знаком «Да!», которому отвечает «Да!» сама Вселенная, и я радуюсь, что это так.

Я с благодарностью осознаю свое единство с мудростью Вселенной, меня поддерживает сила Вселенной.

### **Медитация вашего 18-го дня: «Обретение процветания»**

Вы никогда не создадите процветание, говоря или думая о нехватке денег. Это мысли, потраченные впустую, они не могут принести вам изобилие. Смакование нехватки порождает только большую нехватку. Думы о бедности ведут к еще большей бедности. Благодарные мысли приносят изобилие.

Существует несколько установок и аффирмаций, которые гарантированно будут отпугивать процветание. Обида на других людей из-за денег создает стену между вами и потоком изобилия. Негативные аффирмации типа *«Никогда не хватает денег»* и *«Деньги кончатся быстрее, чем появляются»* представляют бедное мышление в самом худшем виде. Вселенная может ответить только на то, какими вы считаете себя и свою жизнь. Изучите все негативные мысли, которые вы имеете о деньгах, а затем отпустите их. Они не служили вам верой и правдой в прошлом, и они не послужат вам в будущем.

Вы можете ради забавы случайно купить лотерейный билет, но не уделяйте слишком большого

внимания выигрышу и не рассчитывайте, что он решит ваши проблемы. Это мышление недостатчи, которое не создаст продолжительного изобилия. Выигрыш в лотерею редко приводил к положительным изменениям в чьей-либо жизни. Фактически большинство таких победителей лишаются почти всего своего выигрыша в течение первых двух лет и часто проигрывают больше денег, чем обрели. Если вы думаете, что выигрыш в лотерею решит все ваши проблемы, вы очень ошибаетесь, потому что он не вызывает изменения вашего сознания. В действительности вы говорите Вселенной следующее: *«Я не имею права обрести в своей жизни изобилие – кроме как в результате счастливой случайности»*. Если вы измените свое мышление, чтобы запустить в свою жизнь поток вселенского изобилия, то сможете сами обрести все то, что, по-вашему, может принести вам лотерея. И вы сможете удержать все это, потому что обретенное будет действительно вашим – по праву сознания.

*Относитесь к себе так, как бы вы относились к тому, кого действительно любите.*

*Аффирмации, утверждения, дозволение и разрешение – вот шаги для привлечения намного большего богатства, чем то, которое вы можете выиграть в лотерею. Откройте свое сознание для новых мыслей о деньгах – и они станут вашими.*

Если вы хотите привнести в свою жизнь больше денег и процветания, повторяйте с чувством следующие аффирмации.

*Я – денежный магнит.*

*Ко мне привлекается всевозможное процветание.*

На работе меня очень ценят и хорошо платят.

Я живу в любящей, богатой, гармоничной Вселенной, и я благодарен за это.

Я открыт(а) для безграничного процветания, которое есть везде.

По закону притяжения, в мою жизнь притягивается только благое.

Я ухожу от дум о бедности к мыслям о процветании, и мои финансы отражают это изменение.

Благое приходит ко мне от всего и ото всех.

Я выражаю благодарность за все благое в своей жизни.

Каждый день приносит новые замечательные сюрпризы.

Я оплачиваю свои счета с любовью и радуюсь, когда выписываю чек.

Изобилие свободно течет через меня.

Я заслуживаю лучшего, и я теперь принимаю лучшее.

Я отпускаю все сопротивление деньгам и позволяю им радостно течь в мою жизнь.

Благое приходит ко мне от всего и ото всех.

## День 19. Жить с благодарностью

Сегодняшний день посвящен выражению благодарности жизни – за все ее многочисленные дары, а также осознанию того, как жить каждый день с благодарной установкой.

Вы знали, что процветание и благодарность идут рука об руку? Я всегда благодарна за то, что едина с мудростью Вселенной и что меня поддерживает ее сила. Я заметила, что Вселенная любит благодарность. Чем сильнее ваша благодарность, тем больше благ вы получаете. Когда я говорю *блага*, то подразумеваю не только материальные вещи. Я имею в виду всех людей, места и события, которые делают жизнь такой чудесной и достойной проживания.

Знаете ли вы, как замечательно себя чувствовать, когда ваша жизнь заполнена любовью, радостью, здоровьем и творческим потенциалом, и для вас всегда горит зеленый свет и свободна парковка? Это то, как задуманы наши жизни – в аспекте их проживания. Именно такими наши жизни могут стать, если мы будем испытывать благодарность. Вселенная щедра, дарует богатство, и ей нравится, когда ее ценят.

Подумайте, что вы чувствуете, когда делаете подруге подарок. Если одариваемая смотрит на подарок, хмурится или говорит: «Это не в моем стиле» или «Я бы никогда подобным не стала пользоваться», тогда у вас вряд ли появится желание когда-либо сделать такому человеку подарок снова. Однако если глаза вашей подруги танцуют от восхищения, если она рада и благодарна, тогда всякий раз, когда вы видите что-то, что она хотела бы иметь, вы захотите ей это дать.

В течение достаточно долгого времени я принимаю каждый комплимент и каждый подарок с мыслью: *«Я принимаю это с радостью, удовольствием и благодарностью»*. Я узнала, что Вселенная любит такое выражение, и я постоянно получаю самые замечательные подарки!

Будьте благодарны жизни с того самого момента, как проснулись утром. Если вы начинаете день словами: *«Спасибо тебе, кровать, за хороший сон»*, то подумать о многочисленных вещах, за которые можно быть благодарными, не составит труда. К тому времени, когда я встаю с кровати, я уже поблагодарила около 80 или 100 различных людей, мест, вещей и событий в своей жизни.

Вечером, перед сном, вспомните свой день, благословите его и поблагодарите за происшедшие с вами события – даже за те, что бросали вам вызов. Если вы чувствуете, что сделали ошибку или приняли не самое лучшее решение, то простите себя.

Будьте благодарны за все уроки, которые вы изучили, даже за болезненные. Это маленькие сокровища, которые были вам даны. Когда вы станете у них учиться, ваша жизнь изменится к лучшему. Радуйтесь, когда видите свою темную сторону. Это означает, что вы готовы отпустить то, что препятствовало вам. В такой момент можно сказать: *«Спасибо за то, что я это увидел(а), теперь я могу это исцелить и идти дальше»*.

Потратьте сегодня – и вообще ежедневно – как можно больше времени на то, чтобы поблагодарить за все благо, которое есть в вашей жизни. Если в вашей жизни немного хорошего, то оно возрастет. Если у вас богатая жизнь, то она станет еще богаче. Это ситуация двойной победы. Вы счастливы – и Вселенная тоже счастлива. Такая установка на благодарность повышает ваше изобилие.

Когда вы будете сегодня взаимодействовать с людьми, то скажите им, как благодарны за то, что они сделали. Говорите это продавцам, официантам, почтальонам, начальникам, работникам, друзьям, семье и совершенно незнакомым людям. Давайте поможем сделать этот мир полным благодарности – благодарного дарения и благодарного получения!

Давайте произнесем: *«Я с радостью отдаю жизни, и жизнь с любовью отдает мне».*

*Я могу быть тем, кем хочу. Я могу сделать то, что хочу. Вся жизнь поддерживает меня.*

## **Ваш 19-й день. Упражнение для работы с зеркалом**

• Как только вы проснулись утром и открыли свои глаза, произнесите следующие аффирмации: *«Доброе утро, кровать. Я так благодарен за тепло и удобство, которые ты мне дала. Любимый [имя], это счастливый день. Все хорошо».*

• Потратьте еще несколько минут, чтобы расслабиться и подумать обо всех вещах, за которые вы благодарны.

• Когда вы будете готовы встать, подойдите к зеркалу в ванной. Нежно и глубоко посмотрите себе в глаза. Перечислите побольше вещей, за которые вы благодарны. Произнесите их как аффирмации: *«Я благодарен за свою красивую улыбку. Я благодарен за то, что чувствую себя сегодня совершенно здоровым. Я благодарен то, что у меня сегодня есть работа, на которую можно пойти. Я благодарен за друзей, которых я собираюсь сегодня встретить».*

- Каждый раз проходя сегодня мимо зеркала, останавливайтесь и произносите благодарственную аффирмацию, актуальную в данный момент.

## **Сила внутри вас: ваш 19-й день.**

### **Упражнение для записи**

- Ежедневно подпитывайте свою установку на благодарность: начните вести дневник благодарности. Напишите по крайней мере одну вещь, за которую вы благодарны. Запишите все вещи, за которые вы благодарны. Напишите для каждой вещи, за которую вы благодарны, аффирмацию, которую будете использовать при работе с зеркалом.

- Читайте вдохновляющие истории о силе благодарности. (Моя книга *«Благодарность: образ жизни»* содержит рассказы 48 самых вдохновляющих людей, которых я знаю. Подобные истории можно также найти в книге Кейта Д. Харрелла *«Установка на благодарность: 21 жизненный урок»*.) Напишите вдохновляющую историю благодарности, исходя из собственного опыта или взяв из жизни знакомых людей.

## **Ваша сердечная мысль в течение 19-го дня: «Я любезно даю и получаю подарки»**

Глубоко в центре моего существа находится бесконечный источник благодарности. Я теперь позволяю этой благодарности наполнять свое сердце, тело, ум, сознание, все мое существо. Эта благодарность исходит из меня во всех направлениях,

затрагивая все в моем мире, и возвращается ко мне с большей силой. Чем больше благодарности я чувствую, тем глубже я осознаю, что этот источник бесконечен.

В каждое отдельно взятое мгновение дня оценка и принятие действуют как сильные магниты для чудес. Хвала – это дар процветания. Я научился любезно их принимать. Если кто-то хвалит меня, я улыбаюсь и говорю: «Спасибо».

Сегодняшний день – это священный подарок жизни. Я широко раскрываю свои руки, чтобы получить в полной мере процветание, которое предлагает Вселенная. В любое время дня или ночи я могу его впустить.

Вселенная всеми возможными способами поддерживает меня. Я живу в любящей, богатой, гармоничной Вселенной, и я испытываю благодарность. Подчас бывают в жизни случаи, когда Вселенная дает мне, но я не имею возможность дать что-либо взамен. Я могу подумать о многих людях, которые сильно мне помогали, но я был не в состоянии отплатить им тем же. Позже, однако, я смог помочь другим людям, именно так протекает жизнь. Я расслабляюсь и радуюсь изобилию и благодарности, которые теперь здесь, со мной.

## **Медитация вашего 19-го дня: «Свет пришел»**

Это упражнение для двух человек, поэтому пригласите к вам присоединиться друга или члена семьи.

Сядьте перед вашим партнером. Возьмитесь за руки и посмотрите друг другу в глаза. Сделайте хороший, глубокий вдох, а на выдохе выпустите весь

свой возможный страх. Сделайте еще один глубокий вдох, на выдохе высвободите свои суждения, просто будьте вместе с человеком, сидящим напротив.

То, что вы видите в своем партнере, является отражением вас самих, отражением того, что находится в вас. Все мы едины. Мы дышим одним и тем же воздухом. Мы пьем одну и ту же воду. Мы едим плоды земли. У нас одни и те же желания и потребности. Все мы хотим быть здоровыми. Все мы хотим любить и быть любимыми. Все мы хотим жить комфортно и мирно. И мы хотим процветать. Все мы хотим прожить исполненную жизнь.

Посмотрите с любовью на своего партнера и возжелайте получить любовь назад. Знайте, что вы в безопасности. Пожелайте своему партнеру прекрасного здоровья. Пожелайте ему отношений, полных любви, чтобы он всегда был окружен любящими людьми. Пожелайте ему процветания, чтобы ваш партнер мог жить комфортно. Пожелайте своему партнеру комфорта и безопасности. Знайте, что то, что вы отдаете, возвращается к вам сторицей. Пожелайте своему партнеру всего самого наилучшего. Он этого заслуживает. Посмотрите, как ваш партнер согласен все это принять. И это действительно так.

## День 20. Обучать работе с зеркалом детей

Дети также встречаются с жизненными трудностями. Сегодня вы узнаете, как привлечь детей к работе с зеркалом, и увидите, какие начнут происходить чудеса.

Вы уже почти добрались до конца этого курса, и вы все делаете прекрасно. Я приветствую ваше старание и устремление! Каждый день, когда вы работаете с зеркалом, вы преподносите себе дар любви. И каждый день, когда вы делаете работу с зеркалом, вы отпускаете старые негативные убеждения, которые столь долго тащили за собой. Откуда берут начало эти негативные убеждения? Мы восприняли их еще в детстве. Мы впитывали каждое слово, которое было нам сказано. Чем больше мы слышали негативных вещей о себе от своих родителей или других взрослых, тем больше мы им верили.

Я помню, как мы – когда росли – часто называли друг друга жестокими и обидными именами, всячески унижали друг друга. Но почему мы это делали? Где мы научились такому поведению? Многим из нас родители или учителя говорили, что мы глупые, немые или ленивые, что доставляем неприятности или недостаточно хороши. Вероятно, мы съезжались, слыша подобные утверждения, но верили им. Мы не осознавали, насколько такие высказывания вредят нам, как глубоко укореняются наши боль и стыд.

Пересмотрите наиболее трудные уроки этого курса – уроки, на которых вы раскрыли убеждения, блокирующие ваше развитие. Когда вы работали с зеркалом и делали записи в дневнике, вы видели, что

подобные убеждения часто коренятся в старых детских обидах?

Меня не учили в школе, что выбор слов будет оказывать влияние на мою жизнь. Никто не учил меня, что мои мысли могут созидать, что они способны буквально формировать мою судьбу, или слова, которые я выпускаю в мир, вернутся ко мне уже в качестве событий моей жизни. Никто никогда не говорил мне, что я достойна любви или что я заслуживаю, чтобы со мной случались хорошие вещи. И, конечно, никто не учил меня, что жизнь предназначена поддерживать меня.

Мы можем теперь изменить все это для наших детей. Одна из самых важных вещей, которые мы можем сделать для них, заключается в напоминании им основной истины: их любят. Наша роль как родителей – не в том, чтобы стать совершенными и все делать правильно, а в том, чтобы любить их и быть добрыми.

У современных детей намного больше проблем, чем было в свое время у нас в их возрасте. Они подвергаются бомбардировке новостями о критическом состоянии мира и вынуждены постоянно делать сложный выбор. То, как дети обращаются с бросаемыми им вызовами, является прямым отражением того, как они себя воспринимают. Чем больше ребенок любит и уважает себя, тем легче ему будет сделать в жизни правильный выбор.

Важно, чтобы мы прививали своим детям чувство независимости, силы и знание того, что они могут иметь значение в современном мире. Прежде всего, важно научить их любить себя такими, как они есть, и научить осознавать, что они достаточно хороши – вне зависимости от внешних обстоятельств.

Дети смотрят на нас и слушают каждое слово, которое мы произносим. Будьте ярким примером положительных утверждений и аффирмаций. Если вы поверите им, то ваши дети тоже поверят.

Лелейте детей в жизни так же, как вы учитесь лелеять себя. Помните: ни у кого нет «прекрасного» ребенка или «идеального» родителя. Мы обречены время от времени делать неверный выбор. Это просто часть учебного процесса, этап роста. Вот что действительно важно: нужно безоговорочно любить своего ребенка и, самое важное, безоговорочно любить себя. Тогда вы увидите, какие чудеса произойдут в жизни ваших детей, а также и в вашей собственной жизни.

*Вы всегда были любимы и всегда  
будете любимы – везде, в вечной Вселенной.*

Давайте произнесем: *«Я могу быть тем, кем хочу. Я могу сделать то, что хочу. Вся жизнь поддерживает меня».*

## **Ваш 20-й день. Упражнение для работы с зеркалом**

- Мне бы хотелось, чтобы вы посмотрели видео в YouTube об одной милой маленькой девочке, произносящей аффирмации. Оно называется *«Ежедневные аффирмации Джессики»*.

- Посмотрите это видео со своим или каким-либо другим ребенком, даже со своим внутренним ребенком.

- Попросите своего ребенка делать собственные ежедневные аффирмации – так же, как их делала в фильме Джессика. Спросите ребенка, что ему нравится, и пусть он скажет это зеркалу.

- Вы можете выполнять упражнение, совершая работу с зеркалом и пригласив своего ребенка присоединиться. Произнесите простые аффирмации типа: *«Я люблю тебя. Я люблю все в тебе. Я велик(а)! Я красив(а)! У меня прекрасные волосы! Я могу танцевать, как телезвезда!»*

- Составьте график ежедневного выполнения работы с зеркалом с ребенком – даже если она займет несколько минут утром.

## **Сила внутри вас: ваш 20-й день.**

### **Упражнение для записи**

- Возьмите бумагу для рисования, цветные карандаши, маркеры, мелки, клей и попросите, чтобы ваш ребенок нарисовал волшебное зеркало, чтобы в него войти. Пусть ребенок его украсит: оклеит красивыми картинками, украсит рамку блестками и мишурой, раскрасит разными цветами.

- Посмотрите по очереди вместе со своим ребенком в волшебное зеркало и скажите о себе замечательные вещи.

- Запишите положительные утверждения, которые произносите вы и ваш ребенок, таким образом, вы сможете повторить их во время совместной утренней работы с зеркалом.

## **Ваша сердечная мысль в течение 20-го дня: «Я открыто общаюсь со своими детьми»**

Жизненно важно всегда быть на связи с детьми, особенно в подростковом возрасте. Детям часто говорят: *«Не говори этого. Не делай того. Не чувствуй это. Не будь таким. Не выражай этого»*. Когда все, что дети слышат, это *«не делай, не делай, не делай»*, они перестают общаться.

*Сегодняшний день – это священный подарок жизни. Я широко раскрываю свои руки, чтобы получить в полной мере процветание, которое предлагает Вселенная. В любое время дня или ночи я могу его впустить.*

И потом, когда дети вырастают, родители жалуются: *«Мои дети никогда не звонят мне»*. Почему они не звонят? Потому что связь с ними была прервана, вот почему.

Когда вы станете открытыми со своими детьми – будете использовать положительные утверждения типа: *«Быть печальным – нормально»* и *«Ты можешь со мной об этом поговорить»* – и побудите их делиться своими чувствами, то связь восстановится.

## **Медитация вашего 20-го дня: «Пригласите ребенка»**

Положите руку на сердце. Закройте глаза. Постарайтесь не только *увидеть* своего внутреннего ребенка, но также и *стать* им. Попросите

кого-нибудь прочитайте вам следующий абзац. Представьте, что вы слышите, как ваши родители говорят вам:

*«Мы так рады, что ты пришел.  
Мы ждали тебя.  
Мы хотели, чтобы ты стал частью  
нашей семьи.  
Ты очень важен для нас.  
Без тебя семья была бы другой.  
Мы любим тебя.  
Мы хотим поддержать тебя.  
Мы хотим помочь тебе расти, чтобы  
ты стал тем, кем сможешь быть.  
Тебе не нужно быть похожим на нас.  
Ты можешь быть собой.  
Мы любим твою уникальность.  
Ты так красив. Ты так умен.  
Ты такой творческий.  
Нам так радостно, что ты здесь.  
Мы благодарим тебя за выбор нашей  
семьи.  
Мы знаем, что ты благословлен.  
Ты благословил нас своим приходом.  
Мы любим тебя.  
Мы действительно любим тебя».*

## День 21. Любить себя сейчас

При помощи работы с зеркалом вы обнаруживаете, что прекрасны такими, какие есть, и что любовь к себе может исцелить любую проблему.

Поздравляю вас, дорогие мои! Сегодня последний день вашего 21-дневного приключения с зеркалом. Оно приблизило вас к одному из величайших сокровищ в вашей жизни – дару любви.

Я знаю, это был нелегкий путь. На нем встречались рытвины и ухабы, но вы твердо ему следовали. Я очень горжусь вами!

В течение этого курса вы использовали работу с зеркалом, чтобы исследовать разговор с собой, утихомирить своего внутреннего критика, простить тех, кто причинил вам боль, отпустить прошлые страхи и высвободить старые убеждения и негативные поведенческие модели. При этом вы открыли внутри себя клад с сокровищами.

Теперь я желаю вам, чтобы вы всегда помнили: есть одна вещь, которая исцеляет любую проблему, – это *любовь к себе*. Когда вы начнете любить себя каждый день все больше и больше, то, к удивлению, ваша жизнь наладится. Вы почувствуете себя лучше. Вы получите работу, которую хотите. У вас будут деньги, в которых вы нуждаетесь. Ваши отношения улучшатся: отрицательные отношения распадутся и появятся новые.

Хотя вы только что закончили курс, ваша работа с зеркалом только начинается. Практика нужна каждый день. На дальнейшем пути вы, скорее всего, столкнетесь с многочисленными препятствиями и неудачами. Но вы будете к ним готовы. Вы сможете подняться, посмотрев в зеркало, и напомнить себе,

что достойны любви. Вы прекрасны такими, какие есть. Вы заслуживаете всего блага в своей жизни. Вы – магнит для чудес.

Носите с собой свое зеркало. Продолжайте напоминать красивому человеку, который смотрит на вас, что вы любите его всем своим сердцем.

Давайте произнесем: *«Когда я выражаю любовь по отношению к себе и всем, с кем встречаюсь, эта любовь возвращается ко мне!»*

В «Послесловии» я предложу вам список 12 способов, с помощью которых вы можете себя любить. Пусть они служат напоминаниями о хорошей работе, которую вы проделали за последние три недели. И помните: я люблю вас!

## **Ваш 21-й день. Упражнение: игра с зеркалом**

• Подойдите к зеркалу и посмотрите на красивого человека, который смотрит на вас. Чтобы закончить этот курс, поднимите руки и поприветствуйте себя. Произнесите следующие аффирмации: *«Я люблю тебя, дорогой(ая). Я действительно люблю тебя. Ты сделал(а) это! Ты закончил(а) этот курс. Я так горжусь тобой. Ты можешь сделать то, что решил(а)».*

• Теперь выразите свою благодарность за всю работу, которую сделали. Произнесите следующие аффирмации: *«Спасибо за то, что ты держишься. Спасибо за то, что ты открыт(а) для изучения нового. Я действительно люблю тебя».*

• Продолжайте игру с зеркалом. Произнесите: *«Я увижу тебя, прекрасного(ую), завтра. Мы обсудим другие моменты, которые я хотел(а) бы изменить. Я люблю тебя. Ты стоишь любви. Ты заслуживаешь только лучшего».*

## **Сила внутри вас: ваш 21-й день.**

### **Упражнение для записи**

- Просмотрите свой дневник с самого начала курса. Пройдите каждый урок и поздравьте себя за всю работу, которую сделали.

- Отметьте области, где ваш прогресс наиболее заметен. Отметьте некоторые проблемные вопросы, с которыми вы бы хотели поработать усерднее.

- Вернитесь назад и повторите уроки, в которых вам больше всего нужно поработать с зеркалом.

- При желании отправьте свои комментарии об этом курсе на мою страницу в Facebook: [www.facebook.com/louiselhay](http://www.facebook.com/louiselhay).

- Теперь поиграйте со своим внутренним ребенком!

## **Ваша сердечная мысль в течение 21-го дня: «Все мы – часть гармоничного целого»**

Помните: вы – часть мирового сообщества людей, которые работают над тем, чтобы сделать мир лучше. Мы объединились, потому что есть нечто, чему мы должны друг у друга учиться. Работать над любовью к себе безопасно, и мы можем извлечь из этого опыта пользу и расти. Мы хотим сотрудничать над созданием гармонии в своих отношениях и в каждой области своей жизни.

Верное Божественное руководство заботится о нас в каждый отдельно взятый момент. Мы находим нужные слова в нужное время и всегда следуем правильным курсом. Каждый человек – это часть гармоничного целого.

Когда мы с радостью работаем вместе, поддерживая и поощряя друг друга, чтобы раскрыть

творческий потенциал и обрести целостность, происходит божественное смешивание энергий. Мы здоровы, счастливы, прекрасны, радостны, полны уважения, благосклонны и пребываем в мире с самими собой и друг с другом. Пусть будет так; и это действительно так.

*Знайте: то, что мы отдаем из своих сердец, мы получаем обратно от других.*

### **Медитация вашего 21-го дня: «Мир, который безопасен»**

За этот 21 день мы затронули много вещей. Говорили о негативных и положительных вещах, о страхах и расстройствах. Многие из нас все еще не могут заботиться о себе, и мы чувствуем себя потерянными и одинокими. И все же в течение некоторого времени мы воздействовали на самих себя и заметили, что наши жизни стали изменяться. Многих проблем прошлого больше нет. За миг ничего, конечно, не изменится, но если мы будем настойчивы и последовательны, то положительные вещи действительно произойдут. Так давайте же поделимся энергией и любовью, которые у нас есть, с другими людьми. Знайте: то, что мы отдаем из своих сердец, мы получаем обратно от других.

Давайте раскроем свои сердца, чтобы мы могли относиться ко всем с любовью, поддержкой и заботой. Давайте подарим любовь людям на улице, у которых нет своего дома и места, где их ждут. Давайте поделимся своей любовью с теми, кто сердится, напуган или чувствует боль. Давайте пошлем любовь людям, которые покидают эту планету, и тем, кто уже ее оставил.

Давайте поделимся своей любовью со всеми – вне зависимости, принимают ли они ее или нет. Давайте удерживать в своих сердцах всю планету: животных, растения и всех людей. Людей, на которых мы сердимся или из-за которых расстраиваемся. Людей, которые поступают не по-нашему. И людей, которые выражают так называемое зло – давайте возьмем их тоже в свои сердца, чтобы, находясь в безопасности, они смогли бы осознать, кем являются.

Посмотрите, как по планете расстилается мир. Знайте, что вы прямо сейчас содействуете этому миру. Радуйтесь, что у вас есть способность сделать что-то положительное, способность помогать. Осознайте, насколько вы замечательны. Поймите, что это для вас есть истина. И это действительно так.

*Вы красивы. Вы – божественное, великодушное существо. Вы заслуживаете всего блага – не только небольшой части чего-то хорошего, но всего блага.*

## **Послесловие**

Я так счастлива, дорогие читатели, что смогла поделиться с вами методикой работы с зеркалом, которая была столь ценной практикой в моей жизни. Я надеюсь, что вы тоже найдете работу с зеркалом ценным инструментом для положительного роста и заботы о себе.

В заключение мне хотелось бы дать вам 12 способов, с помощью которых вы сможете любить себя – сейчас и всегда. Пусть они служат напоминанием того, что вы изучили за прошедшие три недели, и дадут вам поддержку в жизни, наполненной радостью и свершениями.

И всегда помните: я люблю вас!

## **12 способов с помощью которых вы сможете любить себя – сейчас и всегда**

- Прекратите любую критику.

Критика никогда ничего не изменит. Перестаньте критиковать себя. Примите себя такими, как есть. Все меняются. Когда вы критикуете себя, ваши изменения становятся негативными. Когда вы одобряете себя, ваши изменения становятся положительными.

- Прощайте себя.

Отпустите прошлое. В свое время вы сделали лучшее, что смогли, используя понимание, осознание и знания. Теперь вы растете, меняетесь и будете жить другой жизнью.

- Не пугайте себя.

Прекратите терроризировать себя своими мыслями. Так жить ужасно. Найдите ментальный образ, который доставляет вам удовольствие, и немедленно переключите страшные мысли на приятные.

- Будьте нежными, добрыми и терпеливыми.

Будьте с собой нежны. Будьте по отношению к себе добры. Когда вы изучаете новый образ мышления, будьте по отношению к себе терпеливы. Относитесь к себе так, как бы вы относились к тому, кого действительно любите.

- Будьте добры к своему уму.

Ненавидеть себя – это значит ненавидеть собственные мысли. Не ненавидьте себя за то, что у вас *есть* мысли. Мягко измените мысли на более жизнеутверждающие.

- Хвалите себя.

Критика ломает ваш внутренний дух. Хвала же создает его. Хвалите себя так часто, как можете. Говорите себе, как ловко у вас все удается – даже в мелочах.

- Поддерживайте себя.

Находите способы поддержать себя. Обращайтесь к друзьям – и пусть они помогают вам. Попросить помощи, когда вы в ней нуждаетесь, – сильное качество.

- Любите свои недостатки.

Признайте, что вы создали их для удовлетворения определенных потребностей. Теперь же вы обретае новые, положительные способы откликаться на те же самые потребности. С любовью отпустите старые, негативные модели поведения.

- Заботьтесь о своем теле.

Займитесь питанием. В каком топливе нуждается ваше тело, чтобы иметь оптимальное количество энергии и жизненной силы? Займитесь выполнением упражнений. Какие упражнения вам нравятся? Лелейте и уважайте храм, в котором живете.

- Развлекайтесь!

Вспомните вещи, которые доставляли вам радость в детстве, и включите их сейчас в свою жизнь. Найдите способ наслаждаться всем, что делаете. Выражайте радость жизни. Улыбайтесь. Смейтесь. Радуйтесь – и Вселенная возрадуется вместе с вами!

- Любите себя... Сделайте это сейчас.

Не ждите, когда вы почувствуете себя лучше, похудеете, получите новую работу или установите новые взаимоотношения. Начните любить себя прямо сейчас – и старайтесь изо всех сил.

- Выполняйте работу с зеркалом.

Почаще смотрите себе в глаза. Выражайте растущее чувство любви к себе. Смотря в зеркало, прощайте себя. Говорите со своими родителями, смотря в зеркало. Простите также и их. По крайней мере раз в день говорите себе: «Я люблю тебя, я действительно люблю тебя!»

## Об авторе

Луиза Хей – учитель метафизики, лектор, которая вдохновила миллионы людей с момента публикации в 1984 году своего бестселлера *«Вы можете исцелить свою жизнь»*, который разошелся в мире тиражом более 40 миллионов экземпляров. Луиза – автор более 30 книг для взрослых и детей, включая такие бестселлеры, как *«Сила внутри вас»* и *«Исцели свое тело»*, стала знаменита демонстрацией силы аффирмаций, вызывающих положительные изменения.

Для заметок

MIRROR WORK  
Copyright © 2016 by Louise Hay  
Originally published in 2016 by Hay House Inc.

**Хей, Луиза.**

X35

Стать счастливым за 21 день. Самый полный курс любви к себе : [перевод с английского] / Луиза Хей. — Москва : Издательство «Э», 2018. — 144 с. — (Бестселлеры Луизы Хей).

УДК 133.4  
ББК 86.42

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Директор редакции *Е. Капъёв*. Ответственный редактор *А. Мясникова*  
Редактор *Л. Гречаник*. Дизайн *М. Дудина*. Художественный редактор *В. Терещенко*  
Верстка *Н. Зенков*. Корректор *Н. Калиниченко*

В оформлении обложки использованы иллюстрации:  
*VorontsovaNatalia / iStock / Thinkstock / Fotobank.ru*  
*vitamasi, Syrytsyna Tetiana, Olestrela / Shutterstock.com*  
Используется по лицензии от Shutterstock.com

ООО «Издательство «Э»  
123008, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел.: 8 (495) 411-68-86  
Екатеринбург: «Э»-АКБ Басмалы. 123008, Москва, Рязань. Зорге вилько. 1 ул.  
Тел.: 8 (495) 411-68-86  
Ташкент Белгос - «Э»  
Интернет-магазин: [www.izdatelstvo-ey.com](http://www.izdatelstvo-ey.com)  
Интернет-дизайн: [www.eyrussia.ru](http://www.eyrussia.ru)  
Импортер в Республике Казахстан ТОО «РДШ» Алматы  
Казахстан Республикасында импорттаушы «РДШ» Алматы ЖШС  
Дистрибутор и производитель по лицензии на территории в Республике Казахстан ТОО «РДШ-Алматы»  
Казахстан Республикасында дистрибутор және өнім бойынша арналған тәуелсіздігіне қабилдаушымын  
өзі «РДШ-Алматы» ЖШС, Алматы қ., Дембровский көшесі 3-нө. литер Б, өсіміс: 1  
Тел.: 8 (777) 251-59-90/91/99  
Өнімнің жарнамалық мерзімі шектелмеген  
Сертификация туралы ақпарат сайтында Ендіруға «Э»  
Сіздің оқуға дайындаған материалдарыңызды өзінше пайдалануға рұқсат етілген  
«Э»-АКБ Басмалы  
Ендіруға мемлекеттік тілдегі  
Сертификация қорықтарына берілген

Подписано в печать 11.04.2018. Формат 70x102<sup>1/32</sup>. Печать офсетная.  
Усл. печ. л. 6,61. Доп. тираж 5000 экз. Заказ

ISBN 978-5-699-86541-3



9 785699 865413 >

ISBN 978-5-699-86541-3

© Матвеев С.А., перевод на русский язык, 2015

© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2018



«Выполнение практик с зеркалом — это один из великих даров любви, который вы можете себе позволить».

Л. Хей



**ЗЕРКАЛО**, которое стоит у вас в комнате или висит на стене на работе, станет вашим проводником в новый мир, полный счастья и уюта.

# стань счастливым

**ЗА 21 ДЕНЬ ВЫ СМОЖЕТЕ:**

- Приобрести уверенность в собственной внутренней системе
- Раскрыть творческий потенциал
- Преодолеть сопротивление переменам
- Повысить самооценку
- Развить любовь и сострадание
- Избавиться от чувства страха и гнева
- Освободиться от стресса
- Простить старые обиды и двигаться дальше

за **21** день



Собери свою коллекцию книжек с сердцем! →



ISBN 569986541-3



9 785699 865413

**Бестселлеры Луизы Хей**