

ВАС
ОЖИДАЕТ

ЖИ
ЗНЬ

КАК САМОМУ
СДЕЛАТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ
КРАСИВОЙ

ЛИНН ГРЭБХОРН

Линн Грэбхорн
Вас ожидает жизнь

«Попурри»

2000

Грэхорн Л.

Вас ожидает жизнь / Л. Грэхорн — «Попурри», 2000

Вам нужна хорошая работа? Вы ее найдете! Деньги? Сколько угодно! Здоровье? Пожалуйста! Любовь? Никаких проблем! Счастье? Да оно только и ждет вас!.. Автор этой книги предлагает вам попробовать за 30 дней изменить вашу жизнь раз и навсегда – с помощью простых и приятных упражнений вы научитесь притягивать к себе любые вещи и события! Если вы устали от проблем, если вы отчаянно нуждаетесь в переменах, если вы давно мечтаете реализовать себя, если вы спите и видите себя счастливыми – значит, это ваша книга!

© Грэхорн Л., 2000

© Попурри, 2000

Содержание

Посвящение	6
Предисловие	7
Глава первая	8
Маленький бейсболист Джесси	9
“Такова жизнь”?	10
Чему нас учили и чему учит нас жизнь	12
Мама, смотри, я вибрирую!	13
А денег как не было, так и нет...	14
Камертоны и Закон Притяжения	16
Мы платим, платим, платим...	18
Сосредоточьтесь на значительном	20
Четыре шага к свободе	22
Я больше не жертва!	23
Глава вторая	25
Два типа чувств	26
Зачем глотать битое стекло?	27
Улыбка Пэт	28
Конец ознакомительного фрагмента.	29

Линн Грэхорн

Вас ожидает жизнь

Перевод с английского выполнен по изданию: EXCUSE ME, YOUR LIFE IS WAITING (The Astonishing Power of Feelings) by Lynn Grabhorn. – Charlottesville, VA 22902: Hampton Roads Publishing Company, Inc., 2002.

© 2000 by Lynn Grabhorn

© Перевод. Издание на русском языке. ООО «Попурри», 2004

© Оформление. ООО «Попурри», 2013

* * *

Посвящение

Посвящаю эту книгу всем, кто, надеюсь, в конце концов... может быть... поверит, что у него, отныне и навсегда, есть неотъемлемое право на беспредельное счастье.

Предисловие

Уже свыше десяти лет моей страстью является великое духовное путешествие в область, которую я называю “физика мысли”. Моя главная цель – узнать, что можно сделать всем нам, в том числе и мне, для улучшения своей жизни во всех отношениях, как получить от жизни больше, чем мы имеем сейчас.

Я погрузилась в самые различные области знания, от старой доброй медицины и физики до эзотерики, попутно заглянув во все, что находится между этими полюсами. Я стала эрудитом, но главная цель – “получить от жизни больше” – оставалась недостижимой, и это начало меня раздражать. Чего-то в моих исследованиях явно не хватало, но чего? Вот этого-то я и не могла никак понять.

Когда же я наконец натолкнулась на новое учение, о котором вы узнаете из этой книги, моим первым желанием было отмахнуться и сказать “Тьфу-тьфу!”. Слишком уж просто выглядела тайна, которая, по моему убеждению, должна была быть неподъемно сложной. Более чем неохотно я все же согласилась исследовать теорию, которую один из моих друзей бесцеремонно сунул мне под нос (разумеется, с самыми лучшими намерениями).

Представьте себе такую картину: вот она я, перевернувшая гору книг и изучившая все, что касается мышления – его психологию, его связь с эмоциями, его влияние на жизнь, – и вдруг как ни в чем не бывало приходит кто-то и преподносит на блюдечке с золотой каемочкой то самое недостающее звено, без которого рассыпались все мои построения. Что-то вроде: “Извините, мадам, не это ли вы случайно ищете?”

Я погрузилась в новый для меня предмет (как оказалось, для его освоения не жаль потратить сотни часов!). Через две недели я ахнула, через месяц поразились, а через девяносто дней моя жизнь изменилась настолько, что я воскликнула: “Вот оно! Я должна написать об этом, чтобы ко мне смог присоединиться весь остальной мир!”.

Думаю, в мире существует не менее восьми с половиной миллионов книг о том, как улучшить свою жизнь. Чем же отличается моя (довольно странная, на первый взгляд) малоизвестная концепция от всех остальных? Во-первых, она несложна; во-вторых, она быстро срабатывает; в-третьих, она гарантирует успешный результат.

Итак, я излагаю своими словами и своим стилем удивительное учение, услышанное мной от семьи Хикс из штата Техас, учение, к которому я добавила свои собственные термины, примеры и события из жизни, свои наблюдения за последние годы и свой жизненный опыт. Я предлагаю вам в готовом виде то, что без ложной скромности называю недостающим ключом, открывающим двери к настоящей жизни, к такой жизни, какой человечество еще не знало. Я это сделала... и делаю... и никогда не прекращу делать это, потому что... да потому, что это действует!

Линн Грэхорн

Глава первая

Как мы попали в это болото?

Вы никогда не задумывались, почему у одних, кажется, есть все, что только можно пожелать, а другие вынуждены бороться за выживание? Почему умер маленький ребенок? Почему вчера по дороге домой вашу машину основательно помяли? Почему коллеге повысили заработок, а вам – нет? Неужели нельзя сделать так, чтобы все жили долго, счастливо и богато?

В поисках путей к счастью мы тоннами проглатываем книги, посвященные позитивному мышлению. Но стоит задуматься: если в этих книгах на самом деле таится секрет счастья, то для чего же мы покупаем все новые и новые? Признайтесь честно: разве после прочтения этих книг ваша жизнь изменилась радикальным образом? “Наверно, мне попалась не та книга, – рассуждаете вы. – Попробую найти другую”.

Найти другую книгу, другую религию, другую разновидность медитации, другого наставника, другого врача, психотерапевта, партнера, супруга...

Мы мечемся из стороны в сторону, пытаюсь выбраться из пут повседневной жизни, но многим ли это удалось?

Подавляющее большинство из нас ищут, но не находят. Но почему? Почему мы так и не находим секрет хорошей жизни (что бы мы ни подразумевали под этим словом)? Неужели это так сложно? Почему мы, как загнанные лошади, гонимся за тенью, когда ключ к исполнению самых заветных желаний лежит рядом – только руку протяни?

Если вы до сих пор верите в неудачу и удачу, в случай или случайность, в возможность пробить каменную стену усилием разума – тогда держитесь. И имейте в виду, что эта книга может быть для вас опасной, потому что она в состоянии подточить фундамент ваших прежних убеждений.

Маленький бейсболист Джесси

Много лет назад, когда я еще ничего не слышала о Законе Притяжения, моя подруга Минди убедила меня сходить с ней на бейсбольный матч детской лиги. В одной из команд играл ее сын Джесси, но Минди уверяла, что эту игру стоит посмотреть вовсе не по этой причине.

Стадион был забит под завязку. Даже с трудом верилось, что я попала не на финальный матч чемпионата страны, а всего лишь на игру двух детских команд. В ответ на все мои расспросы Минди только загадочно улыбалась и качала головой, поэтому пришлось смириться и ждать начала игры.

Игра началась, и я сразу же поняла, почему болельщики так рвались на этот матч. Джесси, сынишка моей подруги, невысокий и хрупкий паренек ростом не выше собственной биты, творил на поле чудеса. Он играл так, что казалось, будто воскресли все великие бейсболисты Америки. Отбитые им мячи летели, как выпущенные из пушки, с точностью самонаводящейся ракеты.

Когда Джесси с бесцеремонной уверенностью бил по мячу, все зрители, даже болельщики команды-противника, ревели от восторга. Я была поражена, а Минди, подмигивая, гордо смотрела на меня. Как в этот момент я хотела разузнать, каким образом этот крошка, “два вершка от горшка”, научился так играть!

Матч закончился, и Джесси оказался в кругу восторженных поклонников. Через какое-то время мы с подругой смогли наконец протолкаться к нему. Поднявшись на самый верх трибун, мы сели поболтать.

– Джесси, а теперь скажи, как тебе это удается? – спросила я. – Ты бьешь без промаха, как снайпер!

– Не знаю, – протянул мальчик невинным голосом, помахав рукой товарищам по команде. – Собираясь бить по мячу, я просто чувствую, как будто... в общем, как будто мне надо к чему-то подключиться. Ну, я и подключаюсь.

Маленький Джесси, сам того не зная, сформулировал один из основных принципов мироздания – Закон Притяжения, определяющий каждое мгновение нашей жизни. Впрочем, в то время я и сама понятия не имела об этом законе. Я узнала о его существовании лишь много лет спустя.

С тех пор прошло немало лет. Сегодня у Джесси есть очаровательная жена и двое замечательных детишек, уютный дом, полный сувениров и редкостей, привезенных хозяином из разных стран, и компьютер, с помощью которого он зарабатывает немалые суммы денег, управляя своими инвестициями. Джесси отказался от карьеры профессионального бейсболиста и решил стать бизнесменом, чтобы быть самому себе хозяином и начальником. И надо признать, бизнес удается ему не хуже, чем игра в бейсбол.

В чем секрет? В чувстве! В чувстве, а не только в мышлении!

“Такова жизнь”? О боже мой, опять вы об этом!

Не удивительно ли, что при всех наших талантах в жизни человечества столько проблем? Человек разумный – уникальный представитель природы, способный расщеплять атом, летать на Луну и создавать мультфильмы про семейку Флинтстоунов. Но почему-то все эти достижения не мешают нам устраивать друг другу теракты, умирать от болезней, страдать от голода. Это нелепо, чудовищно, бессмысленно. Как мы попали в это болото? Может быть, на самом деле “такова жизнь” и все это неизбежно?

Этому убеждению не одна тысяча лет. Придумали его те, кто жаждал неограниченной власти. Именно они заявили, что вся жизнь человечества – не более чем результат обстоятельств, над которыми никто не властен, а поэтому все (в том числе и неограниченную власть одних людей над другими) следует принимать с покорностью и смирением. На протяжении бесчисленного количества веков эта ложь передавалась из поколения в поколение и благополучно дожила до наших дней.

В результате вся наша жизнь, как когда-то жизнь наших отцов, а еще раньше – жизнь наших дедов и их предков, превратилась в борьбу. От перенапряжения и тревоги мы болеем и умираем раньше положенного срока, думая, что все несчастья и беды – неотъемлемая часть того, что мы именуем реальностью.

Но все это не более чем миф! А истина в том, что нам естественным образом дана способность каждый день управлять тем, что мы называем “нашей жизнью”. Мы способны сделать свою жизнь такой, какой захотим ее сделать. Все в наших руках – от счастливой семьи до надежного озонового слоя над планетой.

Почему миллионы книг о том, как найти путь к счастью и богатству с помощью визуализации и позитивного мышления, до сих пор не помогли человечеству выбраться из болота? Да просто потому, что эти книги оставляют в стороне важнейший из всех ключей от жизни – чувства!

Мы творим не мыслью, а чувством!

Именно так: все, что имеем, мы получаем с помощью чувств, а вовсе не с помощью действий, стремящихся расставить все по местам. Контроль над собственным разумом тоже ни при чем. Автомобильная авария, повышение по службе, счастливая и несчастная любовь, удачное и неудачное супружество, солидный банковский счет и безденежье – все приходит к нам в соответствии с элементарнейшим законом физики: подобное притягивается подобным.

А так как чувства, возникающие у нас по отношению к жизни, позитивными не назовешь, то не удивительно, что со временем мы вырабатываем у себя мастерскую способность привлекать в свою жизнь обстоятельства, с которыми нам не хотелось бы сталкиваться.

Хотите новую машину? Она у вас будет! Хотите успешно работать на себя самого? У вас будет такая работа! Хотите заключить выгодную сделку? Заработать больше денег? Жить без страхов и тревог? Наладить отношения с родными и близкими? Найти идеального супруга? Жить духовно богатой жизнью? Все это будет у вас, если вы знаете, как претворить мечты в реальность с помощью чувств.

Закон Притяжения гласит: подобное притягивается подобным. Это фундаментальный закон мироздания, не имеющий никакого отношения к личностным особенностям того или иного человека.

Обойти этот закон, ускользнуть из-под его действия принципиально невозможно. Мы просто не всегда понимаем, что этот закон имеет отношение абсолютно к каждому из нас, в том числе и к вам. Он превыше успехов и неудач. То, что мы называем судьбой, роком,

фатальностью, “нашей долей” – на самом деле всего лишь проявление этого закона, управляющего каждым мгновением нашей жизни.

Чтобы изменить жизнь вокруг нас к лучшему, поправить свое здоровье и материальное положение, стать счастливее и довольнее жизнью, необходимо лишь одно – научиться управлять своими чувствами. И тогда перед вами откроется новый мир, мир изобилия.

Чему нас учили и чему учит нас жизнь

Большинство из нас даже не догадывается, откуда берется все то, что дает нам жизнь. У каждого из нас есть длинный список того, что мы хотели бы получить, но так и не получаем, и даже не надеемся на это.

Список всего того, что мы не хотели бы получить ни в коем случае, еще длиннее первого списка, но почему-то именно события из этого списка обрушиваются на нас с пугающей регулярностью. Никого не следует винить – это всего лишь уроки жизни.

С раннего детства нам твердят, что вся наша жизнь, начиная от семьи, в которой нам довелось родиться, – это гора обстоятельств, преподнесенных нам на огромном блюде, называемом Судьбой или Удачей. Если мы родились в богатой семье – нам повезло. Если же нас угораздило родиться в семье бедняков, то нашим уделом неизбежно будет борьба. Если какой-то пьяный идиот подбил вашу машину – значит, такова ваша злосчастная долюшка. Если же вы нашли свое счастье – что ж, вас поцеловала госпожа Удача.

Можно ли найти что-либо более деструктивное, чем подобные убеждения?

Нас учат, что все творится с помощью волшебного слова – “действие”. Делай, делай, делай! Трудись, трудись, трудись! Стремись, тянись, потей, и тогда, может быть, если госпожа Удача будет к тебе милостива, ты продвинешься вперед и вверх.

Наши любящие родители учат нас осторожности и осмотрительности. “Не лезь на дерево – упадешь, разобьешься”. “Не надевай это платье, люди будут смеяться”. “Не забудь запереть дверь, а то влезут воры”. Человечество превратилось в защищающийся вид. Девиз нашей жизни – “Будьте осторожны!”. Мы не живем, а стоим на посту, как часовые, даже не надеясь, что кто-то придет и сменит нас!

Нас учат искать и находить негативные моменты с раннего детства, когда мы еще ползаем на четвереньках, не умея ходить. Вместо того чтобы реализовать заложенный в нас потенциал, мы без конца выискиваем, что в нашей жизни не так – с нашей работой, с нашими автомобилями, с нашим здоровьем, с нашими дорогами, с нашей одеждой, с нашей верой, с нашими детьми, с нашим правительством, с нашей планетой, даже с нашими любимыми, близкими и друзьями! А так как люди до сих пор не могут прийти к согласию относительно того, что такое хорошо и что такое плохо, то мы без конца воюем, бастуем, устраиваем демонстрации, создаем законы и попадаем в психиатрические клиники.

“Такова жизнь, – скажете вы. – Мы должны принимать все – хорошее и плохое, взлеты и падения. Мы должны много трудиться, делать все как полагается, быть осторожными и надеяться на передышку. Такова уж наша жизнь, ничего не попишешь”.

Нет, нет и еще раз НЕТ! Все это не имеет ничего общего с настоящей Жизнью! Не пора ли, наконец, посмотреть в глаза реальности и узнать, как мы создаем то, что имеем – наш банковский счет (полный или пустой), нашу работу (интересную или скучную), нашу судьбу (счастливую или несчастную) и все остальное, что мы так равнодушно называем “реальностью”.

Откуда все это берется? Только не смейтесь: все зависит от того, как... как мы вибрируем!

Мама, смотри, я вибрирую!

Все в этом мире состоит из энергии: вы, я, скала, дерево и каждая травинка. А энергия по своей сути представляет собой волны, то есть колебания, другими словами – вибрации. Всё в нашем мире колеблется и вибрирует. Всё, в том числе вы и я!

Современные физики пришли к общему мнению, что энергия и материя – одно и то же. Всё в нашем мире – энергия, всё вибрирует, даже если мы этого не видим. Всё – энергия, чистая, пульсирующая, вечно текущая энергия.

Известно, что энергия не берется ниоткуда, а лишь превращается из одного вида в другой. Энергия одна, но она проявляется в виде различных вибраций. Существуют высокочастотные вибрации (в музыке им соответствуют высокие ноты) и низкочастотные (низкие ноты).

Источник энергии, исходящей от нас, – наши чувства. Эмоциональный заряд создает энергетические волны, подобные электромагнитным. Благодаря этому каждый из нас представляет собой мощный магнит. Все мы – ходячие магниты!

Очень мило, скажете вы. Мы – магниты, ну и что? Но в том-то и дело, что ваша жизнь зависит от того, как работает ваш “магнит”. Электромагнитные колебания, излучаемые нами каждую долю секунды, приносят нам то, что у нас есть. Абсолютно всё, без каких бы то ни было исключений!

И если вы действительно хотите радикальным образом изменить свою жизнь, вам обязательно придется научиться управлять своими вибрациями.

А денег как не было, так и нет...

Центральная Калифорния – настоящий рай для торговцев недвижимостью. Фермы, ранчо, виноградники, курорты, поместья, коттеджи – тот, кому хватает опыта и терпения, чтобы собрать покупателей и продавцов за столом переговоров, может сколотить неплохое состояние за счет огромных процентов от каждой сделки.

Мой хороший знакомый, сорокапятилетний Том (мы с ним примерно одного возраста), разбогател именно таким образом. Среди коллег Том заслуженно пользовался репутацией высококвалифицированного профессионала.

В то время я продала принадлежащую мне фирму в Лос-Анджелесе и переехала на калифорнийское побережье, не имея ни малейшего понятия, чем буду заниматься дальше. И тут я познакомилась с Томом. Через несколько месяцев я получила лицензию на право заниматься торговлей земельными участками и под чутким руководством Тома со всей серьезностью приступила к освоению новой для меня профессии. Том не жалел времени на мое обучение, так как я работала в его офисе, и от качества моей работы зависел и его доход.

Долгими часами мы просиживали за столом, анализируя и сравнивая урожайность виноградников, состав и качество почв, количество голов скота, способного прокормиться на различных участках пастбищ, и другие аналогичные данные.

Со всей искренностью признаюсь, что до этого мое знакомство с коровами и прочим крупным рогатым скотом ограничивалось покупкой мяса и молока в ближайшем к дому магазине, а все мои знания о винах могли бы уместиться на булавочной головке (и это несмотря на то, что когда-то я была большой любительницей заглянуть в бутылку). Не удивительно, что учиться у Тома было очень интересно.

Прошел не один месяц, прежде чем Том разрешил мне работать самостоятельно. К этому времени у меня родился план продажи земельных участков в Центральной Калифорнии. Я зарегистрировала собственную фирму по торговле недвижимостью и разработала маркетинговую стратегию – настолько безукоризненную, что было даже удивительно, почему эта идея до сих пор никому не приходила в голову.

И вот тут я совершила свою первую ошибку. Мой план был настолько прост и логичен, настолько совершенен, что я начала подозревать, что в нем, должно быть, что-то не так. “Слишком уж все хорошо, – думала я. – Не может быть, чтобы кто-нибудь не вмешался и все не испортил”.

Наконец настал день, когда мне предстояло впервые испытать мой идеальный план на практике. На продажу было выставлено ранчо с большим участком земли и роскошным видом на морское побережье. Стоимость участка составляла свыше миллиона долларов, так что в результате успешной сделки я получила бы больше денег, чем за всю предыдущую трудовую жизнь. Через несколько недель продавец и покупатель договорились о цене, а я напрочь потеряла покой и сон.

Том был доволен, все вокруг были довольны, а я была в ужасе. Чем меньше времени оставалось до дня подписания договора, тем сильнее я паниковала. Уж слишком все это было хорошо, чтобы оказаться правдой. Меня всю трясло, а желудок без конца урчал, как будто в нем поселилась набитая до отказа стиральная машина.

Том, видя мои страдания, постоянно успокаивал меня, без конца повторяя, что он гордится мной, что он никогда не видел такой идеальной сделки. Но слова не помогали. Я постоянно думала, что все происходящее нереально, что сделка сорвется в последний момент. И что вы думаете – так оно и вышло! В день подписания договора покупатель нашел юридические причины для отказа от сделки. Случилось то, чего я так боялась.

Вторая и третья сделки тоже сорвались в последний момент, и тогда я сказала Тому, что больше не могу. Мой наставник проявил удивительное спокойствие и выдержку.

– Моя дорогая, – мягко сказал он, – ты отпугиваешь клиентов своими страхами. Ты должна увидеть и прочувствовать всем своим нутром, как они подписывают договор, как тыжимаешь им руки, как отмечаешь удачную сделку. Ты обязана твердо знать, что все получится, а иначе, поверь мне, у тебя ничего не выйдет. Ну а если ты будешь чувствовать, что все сорвется, так оно и будет.

Это были мудрые слова, но в то время я еще не была готова понять их. После первой неудачи я скупила все самые известные книги о позитивном мышлении и достижении богатства. Когда же две последующих сделки сорвались в самый последний момент, я решила, что торговля крупными земельными участками не для меня, и решила заняться чем-нибудь более спокойным.

И только много лет спустя, освоив Закон Притяжения, я поняла наконец, что имел в виду Том.

Сам того не осознавая, он научился управлять энергией. Ведь для успешной торговли мало мыслить позитивно и масштабно, мало быть опытным и образованным. Том, как и юный бейсболист Джесси, инстинктивно понимал: для успеха необходимо почувствовать, как желания становятся явью.

Камертоны и Закон Притяжения

Довольно давно, еще в тридцатые годы двадцатого столетия, молодые ученые с Востока попытались доказать, что мысли материальны, и каждая мысль порождает определенную вибрацию. Молодые люди решили попробовать сфотографировать вибрации, порожденные мыслями, – и это у них получилось! За время, прошедшее с тех пор, этот эксперимент повторялся не однажды, но главное не это. Молодые исследователи обнаружили нечто несравненно более важное: чем сильнее были эмоции, испытываемые человеком, передающим мысли, тем более четкой получалась фотография.

Так впервые было доказано, что мысли сопровождаются электромагнитным излучением, порожденным эмоциями.

Единственное, что ускользнуло от авторов эксперимента – магнитные свойства эмоциональных вибрационных волн. Люди – не просто ходячие излучатели, они – ходячие магниты, притягивающие в свой мир все, что “звучит” на одной частоте (или длине волны) с их эмоциями.

Когда мы в хорошем настроении, когда мы наполнены радостью и благодарностью, наши эмоции порождают высокочастотные вибрации, притягивающие только хорошие события (потому что эмоции, связанные с ними, также порождают высокочастотные вибрации). Подобное притягивается подобным!

Но если мы испытываем негативные эмоции (то есть все, что не является радостью – страх, волнение, вину или даже просто озабоченность), мы излучаем низкочастотные вибрации. Обладая магнитными свойствами, эти вибрации притягивают неприятные события, связанные с вибрациями низкой частоты. Как аукнется, так и откликнется.

Итак, что мы чувствуем, то и излучаем; что излучаем, то и получаем, будь то высокочастотная радость или низкочастотная тревога. Именно мы, и только мы, создаем (и всегда создавали) все, что приходит в наш мир. Мы состоим из плоти и крови, но в первую очередь мы состоим из энергии, электромагнитной энергии!. Все мы – живые, дышащие магниты! (Как вам это нравится, а? Вы-то наверняка привыкли считать себя президентом крупной компании, или матерью троих детей, или выпускником средней школы, или авиамехаником, или кем угодно еще – а вы просто ходячий магнит!)

Как бы безумно ни звучали мои слова, все так и есть на самом деле. Мы – электромагнитные существа, наделенные поразительной способностью притягивать в свою жизнь все, что только можем пожелать. Все, что для этого необходимо – научиться управлять чувствами, порожденными нашими мыслями.

К сожалению, наша планета окружена полем низкочастотных энергетических вибраций, излучаемых ее населением. На Земле живут свыше шести миллиардов человек, излучающих страх и тревогу гораздо чаще, чем радость. Помимо нашего желания мы воспринимаем эти вибрации и отвечаем на них.

Пока мы не научимся сознательно преодолевать негативные эмоции и связанные с ними низкочастотные вибрации, мы будем день ото дня переживать неприятные события, происходящие в нашем мире.

Это похоже на купание в соленой воде: если сразу же не смыть соль под душем, то рано или поздно она разъест кожу.

Что мы чувствуем, то и притягиваем. Исключений из этого закона не бывает. Чувства, порожденные мыслями, мгновенно запускают электромагнитную цепную реакцию, в результате которой события и явления создаются, задерживаются либо уничтожаются (как в случае моих неудачных сделок).

Итак, повторяю еще раз: переживая те или иные чувства, мы излучаем электромагнитные волны определенной частоты, которые автоматически притягивают события, связанные с аналогичными чувствами (порождающими вибрации такой же частоты). Хорошее притягивает хорошее, плохое влечет за собой плохое. Положительные (высокочастотные) эмоции притягивают хорошие (высокочастотные) обстоятельства. Негативные (низкочастотные) эмоции притягивают столь же негативные обстоятельства. И в том, и в другом случае новые обстоятельства порождают у нас эмоции той же частоты, что и первоначальная эмоция, породившая эти обстоятельства.

По такому же принципу действуют камертоны. Если в комнате, где установлено множество камертонов, калиброванных на разную звуковую частоту, заставить звучать один из камертонов, то начнет звучать и второй камертон, настроенный на ту же частоту, а остальные камертоны не откликнутся. Подобное притягивается подобным – это один из классических законов физики.

В отличие от камертона, жестко настроенного на одну тональность, человек постоянно перенастраивает частоты и интенсивность эмоциональных вибраций. Наши эмоции крутятся, как шары в лототроне. Вот они взлетели ввысь и раскалились, как жаркое солнце, но уже через мгновение обрушились вниз и спрятались куда-то в картонную коробку, стоящую под диваном. Точно так же меняются и события, происходящие с нами.

Хорошее и плохое, важное и малозначимое – все зависит от чувств!

Человек похож на огромную связку камертонов, каждый из которых настроен на определенную частоту. Под воздействием эмоций, то взлетающих, то падающих, мы постоянно “звеним”, издавая чудовищную какофонию. Наши вибрации постоянно глушат друг друга, и в нашей жизни ничего не меняется (или, по крайней мере, меняется не так быстро, как нам бы хотелось).

Люди, в отличие от камертонов, безнадежно расстроены. То, что приходит к нам, является результатом эмоциональной вибрационной “какофонии”, издаваемой нами каждую секунду. В ответ вместо мелодичного перезвона опять раздается какофония – происходят незапланированные события, возникают непредвиденные обстоятельства.

Стоит ли удивляться, что вся наша жизнь превращается в какофонию (это в худшем случае), а в лучшем – в фальшивую мелодию сереньких, бесцветных дней? Ведь все события, происходящие с нами, все люди, с которыми мы встречаемся, все игры, в которые мы играем, все счастливые и несчастные случаи, все возможности и опасности – всё, всё, всё создаем мы сами своими вибрациями, то есть чувствами!

Мы платим, платим, платим...

Для примера давайте возьмем тему, которую трудно отнести к числу любимых – оплату счетов. Что вы обычно чувствуете, когда подходит пора оплаты? Радость восторг, душевный подъем? Маловероятно. Может быть, волнение, тревогу или просто-напросто то, что называется “плохим настроением”? Ну разумеется!

Вот в том-то и дело: вам так трудно оплачивать счета именно из-за возникающих у вас неприятных чувств. Почему? Потому что наши чувства – это вибрации, излучаемые нами, а что мы излучаем, то и притягиваем. Это универсальный закон, и обойти его невозможно.

Я регулярно общаюсь с одной супружеской парой. Тони и его супруга Джинджер, как и я, изучают действие Закона Притяжения, и мы регулярно встречаемся, чтобы оценить, насколько каждый из нас продвинулся в освоении этого закона. Одно время Тони и Джинджер, проживавшие неподалеку от меня, были единственными, с кем я могла регулярно и открыто говорить на эту тему.

Как-то вечером, после совместного ужина, мы начали вспоминать, как жили раньше, когда еще не умели управлять энергией. Разговор был легким и веселым – до тех пор, пока Тони не вспомнил, как ему постоянно не хватало денег на оплату счетов. После этого легкость куда-то улетучилась, у всех стало портиться настроение. Ощувив дискомфорт (ведь я сама только недавно начала выбираться из глубокой финансовой ямы), я попробовала сменить тему разговора, но ничего не получалось.

Семья Тони всегда была довольно обеспеченной. К тому же, когда дети выросли и ушли из родительского дома, статья расходов значительно сократилась, и супруги вполне могли бы прожить на одну зарплату Тони. Но Джинджер надоело быть домохозяйкой, она хотела вернуться к работе.

Сказано – сделано: Джинджер занялась торговлей недвижимостью, то есть тем, чем она занималась до рождения детей. В то время она еще не была знакома с Законом Притяжения, но и без знания этого закона дела у Джинджер пошли неплохо.

– Самое интересное, – сказала она, когда я разливала по чашкам кофе, – нам никогда не хватало денег на оплату счетов.

– Я не сомневаюсь, что каждый раз, когда Джинджер получала солидные комиссионные, вы начинали жить на широкую ногу, вот деньги и исчезали, – хмыкнула я, надеясь развеять собственные тяжелые воспоминания о жизни в бедности.

– Ну разумеется, – расхохотался Тони. – Тратили, не жалея, потом вдруг спохватывались, а денег-то уже и нет. Мы изрядно потратились на благоустройство дома, нам предстояло выплачивать кредиты, поэтому мы не имели права сорить деньгами. Экономить мы не любили никогда, и особых сбережений у нас не было. Кажется, с появлением еще одного источника доходов мы должны были зажить лучше, но вышло как раз наоборот. Мы даже представить себе не могли, как оплатить эту гору счетов. Если у Джинджер была удачная сделка, мы расплачивались с долгами; если нет – мы опять садились в яму и выбирались только через полгода, а то и больше.

– Мне все это очень хорошо знакомо, – вздохнула я. – Правда, замечательно, что все это осталось позади? – Я надеялась, что разговор теперь пойдет в другом направлении, но, судя по всему, Джинджер зачем-то было необходимо поговорить о тяжелых днях.

– Клянусь, – продолжала она, как будто не услышав моих слов, – каждый месяц я оттягивала выплату до последнего дня, а в последний день со мной что-нибудь происходило – то мигрень, то сыпь, то еще что-нибудь. Я вытаскивала кучу счетов, клала их на стол и тупо смотрела на них пару дней, пока у меня не начинало сосать в животе от мысли, что пора платить, а денег нет. Это было ужасно. Ты же знаешь, Линн, что это такое, с тобой такое тоже бывало.

– И не раз, и не два, и не три, – кивнула я, – так часто, что вы и представить себе не можете.

– Слава Богу, все это кончилось, – вставил Тони, ласково глядя на жену. – Еще один год такого кошмара мы бы не выдержали. – Он протянул руку и нежно погладил Джинджер по плечу, ее глаза увлажнились, а у меня потеплело на душе.

Несколько лет назад все финансовые проблемы этой семьи были решены, и теперь супруги буквально лучились довольством и счастьем. Они научились управлять энергией, но какой же долгий путь пришлось им пройти! Какой долгий путь пришлось пройти всем нам!

Долгие годы мы сидели в финансовой дыре, потому что не умели управлять энергией. Каждый раз, когда приходило время ежемесячных выплат по счетам, мы начинали паниковать и лишь ухудшали свое положение. Чем больше мы сосредотачивались на том, чего у нас нет, тем сильнее мы притягивали долги, а доходы становились все меньше.

Эмоциональная сосредоточенность на нехватке и отсутствии притягивает негативные обстоятельства – как правило, после этого положение становится еще более тяжелым, чем в предыдущие месяцы. Излучая эмоциональные вибрации, мы бросаем бумеранг – а он неизбежно возвращается, и нам ничего не остается, как только поймать его (а если мы не будем смотреть в его сторону, он ударит вас в самый неожиданный момент).

Как аукнется, так и откликнется! Мы будем притягивать то, что излучаем – до тех пор, пока не изменим характер наших вибраций.

Другими словами, пока мы не перестанем ощущать негативные эмоции и излучать низкочастотные вибрации, мы будем притягивать к себе негативные обстоятельства, вызывающие аналогичные эмоции!

Мы получаем то, на чем сосредоточены наши эмоции. Сосредоточьтесь на том, чего вы хотите, испытывая при этом страсть и восторг – и вот, пожалуйста, желаемое у вас в руках или на пути к вам.

Сосредоточьтесь с такой же страстью на том, чего хотели бы избежать (испытывая сильное волнение, тревогу и т. д.) – и вот вам, пожалуйста: то, чего вы так боялись, произошло или вот-вот произойдет.

Вселенной, по большому счету, абсолютно все равно, чего нам хочется или не хочется. Она вовсе не собирается обижать или обделять кого бы то ни было, она просто действует согласно фундаментальному закону – Закону Притяжения. Мы посылаем Вселенной наши чувства в виде электромагнитных волн, а она послушно исполняет заказ.

Она не отвечает на наши мольбы, а просто-напросто реагирует на вибрации, порожденные чувствами.

Важно ли, чем именно вызваны эти чувства? Нет. Причиной возникновения эмоции может быть мысль, внешнее событие, да и просто ваше настроение в данный момент. Неважно, чем вызваны чувства – важно, каковы они. Все до одного события нашей жизни приходят в ответ на поток чувств, излучаемый нами день за днем, месяц за месяцем, год за годом.

Сосредоточьтесь на значительном

Я понимаю, согласиться со всем сказанным очень трудно. Ведь никто не рассчитывает, что мы будем целый день петь и плясать или придем в восторг от увольнения, опоздания на поезд или утери ключей от машины.

И все же, факт остается фактом: мы получаем то, что излучаем, а излучаем то, на чем сосредоточены наши чувства. Следовательно, надо пристально присмотреться к тому, о чем мы думаем, а особенно – к чувствам, возникающим у нас от этих мыслей.

Сосредоточьтесь на том, чего хотите достичь – и это придет к вам, если только вы не откажетесь получить то, что будет вам дано. Сосредоточьтесь на том, чего хотите избежать – и оно тоже придет.

Давайте вернемся к оплате счетов. Предположим, вы долго думаете о том, как вам не нравится выплачивать кредиты. Каждая мысль об этом порождает эмоциональную вибрацию, которая находит аналогичные мысли, вызывающие аналогичные вибрации.

В результате амплитуда негативных вибраций усиливается, вместо одной малозначительной мысли о том, что пора оплачивать счета, вы получаете целую лавину неприятных мыслей и чувств.

Но на этом ваши неприятности не кончатся: вы начинаете ловить эмоциональные вибрации других людей, порожденные какими угодно причинами – важно лишь, что они имеют ту же низкую частоту, что и ваши вибрации.

Если вы не заставите себя изменить волну своего “передатчика”, на вас вполне может обрушиться мощный негативный вибрационный заряд тревоги и страха. Вы можете получить “бомбу” – то, о чем тревожится и беспокоится кто-нибудь другой.

Бомбы наводятся по эмоциональной частоте, излучаемой вами.

Что может случиться? Гора неоплаченных счетов начнет расти как снежный ком, но это еще не все. Может произойти все, что угодно.

Автомобиль сломался, а у вас нет ни гроша на ремонт.

Стиральная машина отказалась работать, а в доме гора грязного белья.

Сын разбил окно в соседском доме.

На прогулке собака набросилась на прохожего.

В момент трансляции финального матча чемпионата в доме отключили электричество, а вся семья – заядлые болельщики.

И так далее, и тому подобное.

Ваш “магнит” будет притягивать к себе всякую дрянь, вызывающую негативные эмоции, если вы не перестроите свой передатчик. Как только это произойдет, бумеранг перестанет возвращаться, заряд не попадет в вас, он уйдет в пространство и поразит кого-нибудь другого.

В этом нет ничего хорошего, но, по крайней мере, вы избавитесь от него – во всяком случае, на время.

А теперь давайте поговорим о чем-нибудь более приятном. Например, о новой машине. Если вы сосредоточитесь на машине, которую хотите купить, и будете постоянно сосредоточены на ней, в конце концов вы ее получите. Но если вы сосредоточитесь не на машине, а на факте, что у вас этой машины нет, или на том, что вы не можете позволить себе такую машину – что ж, вы получите именно это – “нет машины”.

– Чушь собачья, – скажете вы. – Я годами думаю только о том, чего я хочу – о деньгах, но денег как не было, так и нет.

Совершенно верно! Деньги – это одно, а их отсутствие – совсем другое. Угадайте, о чем думает 99,9 процента из нас на протяжении всей жизни? Вы правы: не о деньгах, а об их отсутствии!

Мы получаем то, на чем сосредоточены наши мысли и чувства. Стоит сосредоточиться на отсутствии желаемого – и вам гарантировано дальнейшее отсутствие. Вы притягиваете то, что излучаете. Это Закон Притяжения, простой и ясный.

Четыре шага к свободе

Подытожу сказанное: чем больше мы думаем о чем-либо, сопровождая мысли хотя бы слабой эмоцией, тем больше будет в нашей жизни того, о чем мы думаем. Причем это относится не только к вещам и явлениям, но и к отсутствию желаемого.

Если вы скажете: “Я хочу иметь отличное здоровье” и начнете со всей страстью думать об идеальном здоровье, то ваше здоровье действительно начнет значительно улучшаться. Но если вы скажете “Я не хочу болеть” и будете часто думать об этом с такой же страстью, то ваше здоровье начнет ухудшаться, потому что вы будете концентрировать свои мысли и чувства не на здоровье, а на болезни.

Вы хотите приобрести новый дом? Думайте о нем, почувствуйте себя в нем, и со временем он у вас будет. Но если вы будете без конца думать, как надоело вам жить там, где вы сейчас живете, то ничего не произойдет, если не считать событием тот факт, что вы останетесь там же, где и были.

Мысли, сопровождаемые эмоцией, со временем неизбежно приносят в ваш мир то, о чем вы думаете – и то, чего вы хотите достичь, и то, чего хотели бы избежать. Нравится вам или нет, но это так.

То, что приходит в наш мир, не имеет никакого отношения ни к тому, что мы делаем, ни к тому, насколько мы достойны этого, ни к тому, насколько мы хороши. Так называемая “судьба” тоже ни при чем, потому что ее просто не существует. Все зависит только от наших вибраций, то есть чувств. Что мы чувствуем, то и притягиваем, и точка!

Мама с папой никогда не говорили нам об этом, потому что мама с папой сами не имели об этом ни малейшего понятия. Этого нельзя прочесть ни в одной книге, посвященной позитивному мышлению или мотивации, потому что авторы этой литературы тоже не знают о Законе Притяжения, хотя инстинктивно, может быть, и подозревают о его существовании.

Итак, вот четыре шага к целенаправленному созиданию, гарантирующие – именно так, гарантирующие – появление в вашей жизни всего, чего вы страстно желаете.

Это универсальные принципы, согласно которым создается все, что существует в мире. Теперь они ваши – разумеется, если вы захотите их принять.

Шаг 1. Определите, чего вы НЕ ХОТИТЕ.

Шаг 2. Исходя из этого, определите, чего вы **ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ХОТИТЕ**.

Шаг 3. Прочувствуйте то, чего вы хотите.

Шаг 4. Ожидайте, слушайте и позвольте желаемому случиться.

Вот и все, и ничего больше. Когда вы отправитесь в путь, все в вашей жизни начнет удивительным образом меняться. Уже через несколько недель волнения, заботы, сомнения и страхи, неумолчно гудевшие в вашей голове, станут крайне редкими гостями в вашем доме, и каждый день будут случаться приятные события.

Ваше здоровье укрепитя, банковский счет вырастет, отношения с родными и близкими улучшатся. Выгодные контракты, повышение по службе, увеличение заработка – все это придет к вам. Ваша жизнь станет радостной и яркой, и вы поймете, что за штурвалом вашего жизненного корабля стоит лишь один человек – вы сами. Да, да, вы и только вы!

Я больше не жертва!

Начав жить согласно Закону Притяжения, вы очень скоро придете к поразительному выводу: такого понятия, как “жертва”, попросту не существует! А это означает, что нет никакого смысла и дальше изображать из себя жертву людей или обстоятельств.

Думая о себе как о жертве, вы продолжаете излучать низкочастотные вибрации и притягивать в свою жизнь нежелательные события и явления.

Ах да, понимаю, весь остальной мир только этим и занят. Люди без конца обвиняют кого-то: обстоятельства, пьяного водителя, паршивого начальника, деградирующую экономику, “судьбу”, даже Бога – кого угодно и что угодно, но только не собственные чувства.

С детства нас учили, что мы зависим от других, от судьбы, от удачи и везения. Учили так долго, что в конце концов мы твердо поверили, что так и есть. Подавляющее большинство людей по-прежнему живет с этим убеждением и строит на нем свою жизнь.

Но стоит вам увидеть Закон Притяжения в действии, как вы поймете, что такого понятия, как “жертва”, не существует, никогда не существовало и не будет существовать! В мире не существует “удачи”, “неудачи”, “судьбы” или “случайности”, “рока”, “провидения” и “доли”! Не существует верховного судьи, записывающего наши правильные и ошибочные поступки. Не существует кармы прошлых жизней и расплаты за прошлое. Все это существует только в мире того, кто считает себя жертвой, но среди нас нет жертв!

Существуют только созидатели мыслей и чувств, живые магниты, притягивающее то, что сами излучают.

Вам больше не нужно верить в силу обстоятельств. Вам больше не нужно думать, будто вы не имеете права хотеть того или другого. Вам больше не нужно считать себя марионеткой, действующей лишь тогда, когда кто-то потянет за нити. Вашей жизнью управляете вы, и только вы. Нет смысла бояться кого-то или чего-то: страх – это ваш выбор, и не больше.

Все же, как мы попали в это болото? Вы уже поняли: свыше шести миллиардов наших современников (а сколько людей жило до нас на протяжении бесчисленных столетий, и подумать страшно) пришли в мир, заполненный негативными вибрациями – страхом, слабостью, нуждой.

Люди сосредоточены на том, чего они не хотят, и именно это приходит в наш мир.

Пытаясь найти причину своих бед и несчастий, мы всегда находим объект для обвинения: правительство, экономику, начальство, супруга, родителей, свою горькую долю и даже Бога.

А что мы думаем о себе? Мы считаем себя недостойными, грешными, неумелыми, неготовыми к испытаниям, ни на что не годными. Но реальность – истинная реальность – как раз в том, что мы уже достойны, нас не ждут испытания, а понятие греха придумали те, кто хочет получить абсолютную власть над людьми. Истинная реальность в том, что мы рождены для процветания, радости и счастья, а вовсе не для борьбы и боли.

Мы пришли в мир, чтобы с радостью учиться, расти без страданий, желать и получать желаемое, твердо зная, что нам будет дано все, чего мы ни пожелаем – если только мы будем уметь управлять своей энергией, то есть эмоциями.

Каждому из нас от рождения дана свобода выбора, гарантированная самой сутью человеческой природы. Пришло время наконец начать пользоваться этим бесценным даром. Мы – не мухи, застрявшие в паутине. Нас не ограничивают обстоятельства. Мы – не жертвы чего бы то ни было. Мы – существа, наделенные способностью строить свою жизнь по собственным чертежам.

Нам дана неограниченная, полная, абсолютная свобода выбора.

Пора проснуться и вспомнить, как делается выбор. Пора стряхнуть пыль с глаз и разума, пора понять, что ничего не приходит к нам случайно. Пора прекратить творить несчастья

и неприятности, на которые мы были настроены с самого детства. Пора вспомнить древние секреты, известные человечеству задолго до начала исторической эпохи, и начать созидать силой своего желания. Пора!

Вы заслужили этого. Вы заслужили осуществления своих желаний. Чтобы они стали реальностью, вам надо всего лишь страстно желать и глубоко прочувствовать желаемое. И тогда перед вами откроется новый мир, и этот мир станет вашим.

Не “сможет стать”, а станет! Законы Вселенной дают вам гарантию, что так и будет.

Глава вторая

Наш магический гений

Процесс творения везде и всегда один и тот же, о чем бы ни шла речь – о галактике или паре джинсов. Все начинается с мысли, за которой следует чувство, порождающее вибрацию... и создается то, о чем думалось.

Ни позитивное мышление, ни широкая душа и сердце, ни молитва, ни визуализация, ни медитация всю ночь напролет – ничто не поможет воплотить в жизнь наши заветные мечты, пока мы не начнем генерировать магнитные вибрации, притягивающие воплощение мечтаний. А управляет всем магический гений – чувство, творящее мечты.

Два типа чувств

Возьмите все книги, посвященные проблеме чувств и эмоций; все психотерапевтические группы, пытающиеся помочь нам установить контакт с ребенком, скрывающимся внутри нас; все лекции о глубинах подсознания, открытых Фрейдом; все психологические теории; хорошо перемешайте и выпаривайте до получения простого средства для обеспечения счастливой жизни:

Научитесь отличать хорошее чувство от плохого.

Вот и все. Обучитесь этому, и вы сможете создать все, что захочет ваше сердце.

Именно здесь кроется секрет отличия целенаправленного созидания от созидания случайного. Именно акт распознавания плохих и хороших чувств является силой, превращающей мечты в реальность. Вот и все, что я хотела вам сообщить. Урок закончен.

Не бойтесь, мы не будем рыться в мусорной свалке вашего прошлого, не будем искать призраков в кладовке вашего подсознания. Речь идет исключительно о вашем “эмоциональном саде” – чувствах, испытываемых вами каждый день. Вам предстоит научиться следить за своими эмоциями и безошибочно отличать положительные эмоции от отрицательных. Научившись с ходу определять свое эмоциональное состояние, вы обретете свободу.

В этом мастерстве – секрет того, что называют удачей. Многомиллионные контракты, дом на берегу моря, крепкое здоровье, духовно богатая жизнь и приличная сумма на банковском счету – все берет начало именно здесь. Научитесь безошибочно отличать положительные эмоции от всех остальных, и в вашей жизни начнутся чудеса.

Зачем глотать битое стекло?

И положительные, и отрицательные эмоции – не более чем электромагнитные волны, то есть энергия, генерируемая мыслями. Мы стремимся избегать отрицательных эмоций, так как они вызывают неприятные ощущения. Поэтому мы засовываем их как можно глубже, надеясь, что они до нас не доберутся, но лишь создаем генератор помех, нарушающих наш природный магнетизм.

Именно поэтому следует уделить максимум внимания отрицательным эмоциям, или плохому самочувствию (здесь и далее речь идет, разумеется, не о состоянии здоровья, а об эмоциональном самочувствии) – от еле заметной скуки или подавленности до приступа гнева. Обратите внимание: сюда же относится нейтральное эмоциональное состояние, то есть наше обычное состояние, когда мы просто существуем, не испытывая ни положительных, ни отрицательных эмоций.

Любая мысль, не вызывающая чувства радости, приводит к плохому самочувствию. Гнев, вина, одиночество, зависть, обида, тревога, стресс, сомнение, разочарование, неудовлетворенность и даже мелкая забота – все это становится причиной плохого самочувствия. В основе всего этого лежит страх. Мысли, порожденные страхом, создают внутри нас вибрации крайне низкой частоты, ухудшающие наше эмоциональное самочувствие. Это состояние – полная противоположность тому, для чего был создан человек.

С другой стороны, хорошее самочувствие возникает тогда, когда наши мысли связаны с радостью. Признательность, восторг, веселье, благодарность, энтузиазм, уважение, благоговение, любовь – все это согревает нашу душу. Мысли, связанные с радостью, порождают внутри высокочастотные колебания, вызывающие приятные ощущения. Высокочастотные вибрации радости – естественное состояние человека, то, для чего он было создан.

Нельзя глотать битое стекло и рассчитывать на хорошее здоровье. Но ведь именно этим мы только и занимаемся, глотая битое стекло негативных мыслей и чувств. Мы буквально купаемся в неосознаваемой нами негативной энергии, источником которой являемся и мы сами, и другие люди. Вот почему мы так редко испытываем радость, хотя были созданы для нее. Мы тонем в низкочастотных энергетических вибрациях и думаем, что так и должно быть, потому что мы не знаем ничего другого.

Получается порочный круг: сознательные и бессознательные чувства (воспринимаемые как нормальные) генерируют внутри нашего тела как импульсы негативной энергии, из-за чего мы не можем испытывать радость. Мы подавлены, мы скучаем, нам кажется, что у нас нет никаких чувств, как будто мы не живем, а просто существуем. Низкочастотные колебания, генерируемые внутри нас, портят наше настроение и притягивают неприятные и нежелательные события. От этих событий наше эмоциональное самочувствие ухудшается, мы генерируем низкочастотные вибрации, а они притягивают следующую порцию нежелательных событий, от которых мы опять чувствуем себя плохо, и так без конца.

Улыбка Пэт

Несколько лет назад на один из моих семинаров выходного дня, посвященных Закону Притяжения, пришла тридцатипятилетняя женщина (назову ее Пэт), которая без конца старалась быть самой милой и приятной – аж до приторности. Для начала Пэт сделала комплимент моей одежде (на подобные семинары я обычно надеваю старые джинсы и рубашку), а затем начала высказывать свои восторги по поводу всего, что происходило в аудитории. Очень скоро я почувствовала, что Пэт вызывает у меня низкочастотные вибрации. Слишком уж она была неестественно радостной.

В конце первого дня семинара, по завершении совместного чаепития, Пэт зацепилась за урну, стоявшую у выхода из столовой, и упала в лужу, после чего встала и пошла дальше, как ни в чем ни бывало сияя и улыбаясь. Я почувствовала, что с Пэт явно что-то неладно, но что?

На следующий день Пэт была такой же, как обычно: похвалы, комплименты, улыбки и мелкие неприятности. То она споткнулась о стул, опрокинув в тарелку соседа чашку свежесваренного кофе; то во время чьей-то горькой исповеди подавилась конфетой, и одному из участников пришлось срочно колотить Пэт меж лопаток (после чего бедному парню пришлось без конца выслушивать благодарности за спасенную жизнь). Пэт не ждала неприятностей – она сама была одной сплошной неприятностью.

Наконец, пришло время самой Пэт рассказать о себе. Подбадриваемая остальными слушателями, она поведала свою историю, и все встало на свои места. Пэт родилась в глубоко религиозной семье, и ее с детства учили, что главное – “быть хорошей”. Отец, священник местной церкви и представитель третьего поколения священников в этой семье, был настоящим семейным диктатором. “Веди себя хорошо, и неважно, что ты чувствуешь” – по этому принципу воспитывались все дети в семье. Пэт твердо верила, что иначе и быть не может. Вот только за ее сияющими улыбками таилось сильное, глубоко скрытое чувство враждебности.

“Я ненавидела все это. Я ненавидела льстить и улыбаться родителям, ненавидела вести себя хорошо, ненавидела все время быть хорошей девочкой, – тихо сказала Пэт. – Это было ужасно – постоянно говорить хорошие слова и делать комплименты взрослым, но ничего другого мне не оставалось. И вот так все время”.

Пэт выросла, но ее жизнь явно не заладилась. Она закончила колледж, но ни разу не получила повышения в должности, хотя сменила несколько мест работы. Три ее брака завершились разводами. На дороге ее машина постоянно становилась причиной аварий, из-за чего ей было отказано в страховке. И так во всем, чего ни коснись, – не жизнь, а сплошное расстройство.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.