

ЭМИЛИ А. ФРЭНСИС

ПОЛНОЕ ИСЦЕЛЕНИЕ Т Е Л А



СОЗДАЙТЕ СОБСТВЕННЫЙ ПУТЬ К ФИЗИЧЕСКОМУ,
ЭМОЦИОНАЛЬНОМУ, ЭНЕРГЕТИЧЕСКОМУ
И ДУХОВНОМУ ЗДОРОВЬЮ



Эмили А. Фрэнсис
Полное исцеление тела.
Создайте собственный путь к
физическому, эмоциональному,
энергетическому и
духовному здоровью

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=63029887

Э. А. Фрэнсис. Полное исцеление тела. Создайте собственный путь к физическому, эмоциональному, энергетическому и духовному здоровью:

Издательская Группа «Весь»; Санкт-Петербург; 2020

ISBN 978-5-9573-3656-3

Аннотация

В книге «Полное исцеление тела» Эмили А. Фрэнсис рассказывает об огромных, но часто неочевидных или недооцененных возможностях оздоровления нашего организма. Они открываются, когда мы начинаем смотреть на себя как на единое целое. И осознаем, что наши эмоциональное, ментальное и даже духовное состояния оказывают влияние на то, как чувствует себя тело.

Автор рассказывает как о традиционных, так и о нетрадиционных методах лечения, включая гомеопатию, Аюрведу, ДПДГ (краткосрочный метод травмотерапии), технику меридионального простукивания и многие, многие другие.

В книге представлено более 35 разнообразных практик, которые помогут вновь обрести веру в потенциал вашего организма.

Содержание

Предисловие	9
Введение	12
Часть I. Единство тела	24
1. Подготовка к исцелению	25
2. Пять столпов здорового тела	38
Конец ознакомительного фрагмента.	44

Эмили Фрэнсис
Полное исцеление тела.
Создайте собственный
путь к физическому,
эмоциональному,
энергетическому и
духовному здоровью

Emily A. Francis

Whole Body Healing: Create Your Own Path to Physical,
Emotional, Energetic & Spiritual Wellness

© 2020 by Emily A. Francis

© Перевод на русский язык, издание на русском языке,
оформление. ОАО Издательская группа «Весь», 2020

* * *



Дорогой Читатель!

Искренне признателен, что Вы взяли в руки книгу нашего издательства.

Наш замечательный коллектив с большим вниманием выбирает и готовит рукописи. Они вдохновляют человека на заботливое отношение к своей жизни, жизни близких и нашей любимой Родины. Наша духовная культура берёт нача-

ло в глубине тысячелетий. Её основа – свобода, любовь и сострадание. Суровые климатические условия и большие пространства России рождают смелых людей с чуткой душой – это идеал русского человека. Будем рады, если наши книги помогут Вам стать таким человеком и укрепят Ваши добродетели.

Мы верим, что духовное стремление является прочным основанием для полноценной жизни и способно проявиться в любой области человеческой деятельности. Это может быть семья и воспитание детей, наука и культура, искусство и религиозная деятельность, предпринимательство и государственное управление. Возрождайте свет души в себе, поддерживайте его в других. Именно это усилие создаёт новые возможности, вдохновляет нас на заботу о ближних, способствуют росту как личного, так и общественного благополучия.

*Искренне Ваш,
Владелец Издательской группы «Весь»
Пётр Лисовский*



Я посвящаю эту книгу всем вам без исключения. Спасибо за то, что вы присоединились к моему путешествию. Всегда помните... Вы способны на все, вы энергичны, вы сильны, вы неодолимы. У вас потрясающая интуиция. Вам по плечу любой вызов на вашем пути. Вы заслуживаете жить счастливой и здоровой жизнью. Никогда не сдавайся.

Предисловие

Вы можете исцелиться. Я знаю, что это правда, но я так же хорошо знаю, что это не всегда легко принять. Когда все вокруг старались внушить мне эту идею, особенно в самые тяжелые моменты моей болезни, мне так сильно хотелось им поверить. Но я боялась, потому что тоненький голосок где-то внутри твердил: «А вдруг не получится? Что, если исцеление возможно для всех, но не для меня?»

В 2010 году, когда я уже почти десять лет страдала от изнуряющей хронической болезни Лайма, на меня снизошло прозрение: если я по-настоящему хочу исцелиться, нужно лечить не только тело. В поисках того, что сможет мне помочь, я объездила буквально весь мир от Лос-Анджелеса до Чикаго и даже побывала в Индии. Помимо болезни Лайма у меня была куча других заболеваний: аутоиммунный тиреоидит, поражение головного мозга, невропатия, артрит и многие другие.

Мне было всего лишь двадцать с небольшим, но мое тело разваливалось на части. Было ясно, что все методы, которые я испробовала на тот момент, чтобы вернуть себе полноценную жизнь и здоровье, не работают. Выход напрашивался сам собой. После всех неудачных попыток, когда меня лечили другие, я должна была каким-то образом исцелить себя сама. Единственная проблема заключалась в том, что

я понятия не имела *как*. Из-за обилия физических симптомов и эмоциональных проблем, которые всегда сопровождают хронические заболевания, я иногда не была уверена, что смогу пережить еще один день, не говоря уже о том, чтобы восстановить разрушенный организм.

Однако я поняла, что это возможно. Может быть, не всегда легко и непринужденно, но хотя бы так. Человеку нужно, чтобы кто-то указал ему путь. И вот у вас в руках редкое сокровище – книга «Полное исцеление тела»: она именно об этом. Эта книга уникальна, потому что не просто указывает направление. Она дает знания, необходимые, чтобы проложить собственный путь и стать величайшим целителем для самого себя.

Книга «Полное исцеление тела» обращается ко *всем* аспектам человеческого организма: физическому, энергетическому, эмоциональному и духовному. В отличие от других изданий, эта книга идет еще дальше: она показывает, как объединить все, что вы узнали, в единый подход.

Как бы я хотела встретить Эмили и ее книгу в то время, когда я сама боролась за свое исцеление. Когда вы потеряны, больны и напуганы, любая задача кажется непосильной. Но Эмили превращает то, что кажется невозможным, в то, что выполнимо. В ее лице вы обрываете подругу, мать и родственную душу, которой нам всем так не хватает. Для Эмили не существует слова «нет», когда речь идет об исцелении. Там, где кто-то видит одни безвыходные ситуации, Эмили

находит еще больше дверей и открывает их перед вами.

После того как я исцелилась полностью и навсегда благодаря моей собственной методике, объединяющей разум и тело, я могу положить руку на сердце подтвердить то, о чем говорит Эмили: не существует рецепта исцеления, одного для всех.

Эмили учит выстраивать подходящие *именно вам* методы и подходы, основываясь на вашей индивидуальности. Она дает вам инструменты, техники и веру в успех, чтобы вы смогли объединить то лучшее, что предлагают все виды природной и традиционной медицины, а также подсказывает ваша собственная божественная интуиция.

В мире, где так легко утратить понимание ритмов и потребностей своего организма, Эмили возвращает нас к внутренней мудрости, которая есть у каждого из нас. А коль скоро она у вас есть – у вас есть все.

Иногда вам будет страшно и тяжело, но я знаю, что вместе с Эмили у вас все получится.

А теперь идите и верните себе здоровое тело. Вы этого заслуживаете. Оно так долго вас ждало.

Эми Б. Шер, автор книги «Как излечить себя, когда никто другой уже не может» (Llewellyn Worldwide, 2016), «Как я спасла свою жизнь» (Simon & Schuster, 2018) и других – о природе человека и исцелении

Введение

Вы сильнее, чем можете представить. Вы способны удивительным образом изменить свою жизнь. Способности вашего тела к исцелению гораздо шире, чем вас убеждали. Скажите себе, что у вас есть сила, чтобы выздороветь, возмужать, восстановиться, совершать открытия, творить и совершенствовать каждый уровень вашего существа. Я верю в вас.

Я верю в чудеса и чудесное исцеление. Я верю, что, получив доступ к источнику Божественной помощи и научившись собирать проверенную информацию, прежде чем принимать решения, мы сможем привести наш мир в такое равновесие, достичь которого раньше не могли. Я сама не раз переживала чудесные исцеления. В первый раз, когда я сама, постепенно и с большим трудом, но все же восстановилась после тяжелого панического расстройства. Во второй – когда выздоровела моя дочь, у которой было диагностировано расстройство аутистического спектра.

Прошу понять меня правильно: когда я говорю о чудесном исцелении, это никоим образом не означает, что оно было быстрым или что однажды мы проснулись здоровыми. Такое явление называется *спонтанным* исцелением. В него я тоже верю, но у меня не было подобного личного опыта. Не было исцеляющего удара молнии, в одночасье изменившего наши

тела. Чудесное преобразование произошло при нашем непосредственном участии. Я считаю свое выздоровление чудесным, потому что сейчас я живу так, будто и не было никакого тревожного расстройства. Много лет я и подумать не могла, что такое возможно. Как только мои разум и тело смогли вспомнить, как это – жить без изнуряющего страха, в работу включились все системы организма, что и обеспечило длительный эффект. Мое выздоровление далось мне невыразимо тяжким трудом.

Когда я боролась за здоровье моей дочери, я уже гораздо яснее представляла себе весь процесс. Я была уверена, что смогу найти правильную комбинацию для ее исцеления. На этот раз я с самого начала знала, как это сделать, как будто во мне сработали какие-то инстинкты. Я взялась за дело со всей решимостью, желая подобрать для дочери точную комбинацию методов лечения. Кто знает, может быть, для того и были нужны все те годы, что я потратила на исследования и собственное исцеление. Ведь когда у меня родилась дочь и ей поставили диагноз, у меня уже были все инструменты, которые я смогла передать из рук в руки и помочь ей полностью раскрыть собственный потенциал.

Что касается выздоровления моего ребенка, то нас с самого начала вели по верному пути, чтобы помочь ее мозгу самостоятельно перестроиться и излечиться. Это было поистине божественное провидение, и мы стали тому свидетелями, когда перед нами открывалась одна дверь за другой.

Несмотря на то что на постановку диагноза и лечение ушло всего два года, нам казалось, что мы уже двадцать лет ходим по врачам, сдаем анализы и принимаем процедуры. Мы потратили все силы на бесконечные поиски того, кто смог бы прийти нам на помощь. В глубине души я знала, что и сама могу помочь моей дочери выздороветь. Я уже знала, что такое исцеление, у меня было огромное преимущество. Я понятия не имела, как будет выглядеть этот процесс. Я просто слепо верила, что каким-то образом мы найдем верный путь.

Все сложилось воедино, когда в стремлении исцелить моего ребенка я научилась общаться с Духом. Я просила его указать мне каждый следующий правильный шаг. Обычно он отвечал мне, когда я истово молилась среди ночи, положив руки на голову моей малышки, и со слезами горя и отчаяния вопрошала его, что делать дальше. Это было тяжело, но результаты оказались поразительными. Путь вовсе не был таким простым, как я о нем рассказываю. Дух вел меня, а я его слушала. Иначе я не могу объяснить то, что с нами происходило. Это то, чему я собираюсь научить вас с помощью моей книги. Главное – прислушиваться к внутреннему голосу и не потеряться в море голосов, когда вокруг столько мнений.

Опыт исцеления

Исцеление – неприятный процесс, требуется маниакальное упорство, чтобы все глубже погружаться в собственную

пустоту. Моя вера в чудо – не что иное, как твердое убеждение, что в жизни должно быть нечто большее, чем то, что мы уже пережили. Помня об этом, мы никогда не сдавались. Я своими глазами видела, как мой ребенок возвращается к жизни, и это стало для меня величайшим чудом.

Если раньше мне приходилось подвергать сомнению чудесную силу и безграничные способности тела к самоисцелению, то сейчас я в этом не сомневаюсь. При условии, что мы снабдили его правильными инструментами.

Исцеление моей дочери произошло в процессе написания моей последней на тот момент книги «Тело само исцеляет себя: как глубокое осознание работы мышц и их эмоциональных связей может помочь вам исцелиться». В поисках материала для этой книги я находила правильные решения, хотя в центре внимания была эмоциональная мышечная память, а не аутизм или нечто подобное. Работая над книгой, я узнавала о методах лечения больше, чем когда-либо прежде. То, что я узнала, навсегда изменило нашу жизнь. Нам дано совершать величайшие чудеса, но моя книга об исцелении так и не увидела свет!

То, что дала нам моя книга, сформулировала педиатр, специалист по развитию детей, которая поставила диагноз моему ребенку. Она сказала, что моя дочь больше не подпа-

дает под критерии диагноза РАС! Она посмотрела мне прямо в глаза и произнесла: «Такое случается крайне редко, почти никогда. Вы должны всем рассказать о чуде, и знайте, что все, что вы делаете, работает».

Моей дочери поставили диагноз по трем отдельным направлениям, и все они сводились к одному и тому же: РАС в легкой/умеренной степени с речевой апраксией. Мы верили нашему педиатру больше, чем другим специалистам по диагностике, по трем причинам: именно она отправила нас на дополнительное обследование и посоветовала получить подтверждение диагноза у других специалистов. Она была одной из тех, кому мы доверяли с точки зрения объективности заключения. Поэтому, когда нам потребовалось пересмотреть диагноз, мы обратились к ней снова. Повторное подтверждение нам дала школьная система здравоохранения. Вопреки первоначальной уверенности там согласились с педиатром, что у нашей дочери нет каких-либо нарушений аутистического спектра.

Странно, но каждый раз, когда я делюсь с людьми нашей историей удивительного исцеления, их реакция сводится к тому, что (1) нам с самого начала поставили ошибочный диагноз либо (2) мы его *переросли*. Я консультировалась по поводу обеих причин (ведь моему ребенку было пять лет, а не двадцать пять). Другие говорят, что если уж диагноз есть, его невозможно снять. Я отвечаю: «Кто так говорит?» Кто установил эту истину в последней инстанции, с которой все про-

сто согласились? Я не сомневаюсь в нашем чуде, потому что это оно и есть. Невозможно предугадать, какие дары преподнесет нам Вселенная. Всегда верьте в то, что вы заслуживаете чудесного исцеления. Оно, безусловно, возможно, если лечить тело в целом.

Чему вы научитесь

Я решила поделиться этой частью нашей истории, чтобы вы поняли, что в процессе написания книги и избавления от различных заболеваний – как моего, так и моего ребенка – я исследовала огромное количество методов, выходящих за рамки любого стандартного протокола. Вот почему я решила предложить вам прочитать эту книгу. Я уже провела исследование за вас. Я научу вас, как успокоиться и получить доступ к высшей мудрости, чтобы вы не тратили драгоценное время, выслушивая множество мнений, а выбрали самый прямой путь к обретению целостности. Я написала эту книгу в надежде, что если что-то пойдет не так, то у вас будет достаточно информации, чтобы осталось время на размышления. Сделав паузу, мы можем определить, на каком аспекте тела следует сосредоточиться и к кому обратиться за помощью.

Не важно, какой у вас диагноз. Исцеление доступно каждому. Вы сможете улучшить качество жизни, если

вы к этому готовы.

Исцеление никоим образом не гарантирует увеличения продолжительности жизни. Я могу предложить вам достаточно инструментов, чтобы вы представляли, в каком направлении сделать следующий правильный шаг.

Я помогу вам, не забегаая вперед, слушать Божественный ритм, чтобы ваше исцеление было истинным и устойчивым. Принимая решение пробиться через всю грязь своей жизни, вы должны быть готовы остаться в одиночестве. Истинное исцеление может оказаться трудной задачей, требующей предельной концентрации. Если бы я рассказала в социальных сетях или своим друзьям обо всем, через что нам пришлось пройти, я бы потерялась в море чужих мнений. Чужие мнения настолько отвлекают, что в результате вы ходите по кругу, ни на шаг не приближаясь к исцелению. Всегда есть опасность попасть в замкнутый круг, руководствуясь чужими советами, и не в этом состоит цель моей книги. Я предлагаю вам сначала разобраться в вопросе и хочу научить вас, как провести собственное исследование и обратиться к внутренней мудрости, сделать осознанный выбор и составить правильную комбинацию, основываясь на результатах исследования и интуитивном знании.

Вам не обязательно чем-то болеть, чтобы прочитать эту книгу. Она не о болезнях и не о борьбе с болезнями. Наоборот, это дополнительный вклад в любые аспекты лечения на

тот случай, если оно вам понадобится.

Книга поможет вам увидеть свое тело как единое целое и даст более глубокое понимание того, что вам нужно знать, чтобы произошли стабильные качественные изменения и в вашу жизнь вошло все самое доброе и радостное. Это план всестороннего исцеления тела как внутри, так и в его взаимодействии с миром. Где бы вы ни находились сейчас и к чему бы ни стремились, я надеюсь, что эта книга послужит вам руководством по самоисцелению, которое вы, возможно, ищете.

Вот те немногие вещи, о которых вы должны помнить.

1. Ничто в организме не работает само по себе. Ни одна часть нашего тела не функционирует отдельно от других. К любому лечению на любом уровне нужен всеобъемлющий подход. Тело и все его составляющие необходимо рассматривать в совокупности и уделять внимание каждому аспекту целого.

2. Истинное исцеление приходит изнутри. Никто другой не может сделать это за вас, но другие, безусловно, могут вам помочь. В конце концов именно внутри происходит истинное и устойчивое исцеление.

У каждого человека свой путь к обретению целостности, универсального рецепта не существует. Больше всего меня удручает недостаток знаний о человеческих способностях.

Нам всем следует помнить, что мир полон невероятных возможностей и чудес. Может быть, то, что вы ищете, не от-

носится к общепринятым методам лечения. Однако каждая практика откуда-то пришла, и люди, владеющие этими практиками, не обязательно находятся там, где этому учат.

Вдруг такой человек живет всего в квартале от вас? Вы просто не знали о его существовании, пока не начали искать. Моя роль заключается в том, чтобы представить вам широкий спектр исследований, а дальше вы сами сможете определить следующий правильный шаг, который приведет на путь исцеления вас или близкого вам человека.

Если вам нужна правильная комбинация лечения, будьте готовы снять шоры с глаз и провести глубокое и расширенное исследование существующих возможностей. Ваша ограниченность вам только мешает. Если до сих пор вы не верили в магию... что ж, снимите шоры, наденьте радужные очки и хорошенько оглядитесь по сторонам. Мы живем на шаре, а он вращается вокруг звезды, которая тоже шар, постоянно излучающий свет и энергию, – вот где магия. Магия, чудеса и счастливые случайности поджидают нас повсюду, когда мы открываемся для бесконечных возможностей.

Уровни тела и их роль в исцелении

Если мы хотим получить долгосрочные и стабильные результаты, тело нужно воспринимать как единое целое. Мы должны заботиться о **физическом** теле и посещать врачей и целителей, которые разбираются в различных аспектах его

лечения.

Мы должны понимать наше **эмоциональное** тело и то, какую роль оно играет в достижении равновесия и исцелении.

Подавление или вытеснение эмоций опаснее для здоровья, чем мы думаем. Эмоции оказывают на наше здоровье огромное влияние. Мы должны быть готовы к тому, что нам придется работать с эмоциональным телом, чтобы подобрать оптимальную терапию и найти лучших врачей. Как правило, в случае эмоциональных проблем мы не идем к тем же врачам, которые занимаются физическим здоровьем и назначают обследования и анализы.

Энергетическое тело сродни эмоциональному, но это не одно и то же. Следовательно, вы должны знать, как работать с энергетическим телом, ведь именно на этом уровне и происходят чудеса. Это тонкий план, мощная составляющая процесса исцеления. Нужно научиться понимать энергетическое тело, работать с ним и уметь подключать и уравнивать этот аспект.

И последнее, но не менее важное – это **духовная** составляющая, без которой невозможно истинное исцеление. Здесь мы переносимся в совершенно иную область бытия. Для того чтобы обрести равновесие и здоровье, мы должны осознать свое духовное тело и научиться его использовать. Мы соберем нашу «команду духа» (как я это называю).

Духовные практики жизненно необходимы, если мы стремимся к полному исцелению. Когда все составляющие нашего тела приходят в движение в едином намерении исцелиться, случаются чудеса.

Рассматривая все составляющие нашего организма, я не только предлагаю освоить азы терапии тела, разума, эмоций, энергии и духа, но и хочу научить вас, как выбрать нужного специалиста в каждой области.

Порой будет нелегко, и не всегда все будет идти гладко. Я глубоко верю в вашу способность исцелиться. Я хочу, чтобы и вы в нее поверили. Ключом ко всему процессу служит некий момент, когда вы наконец позволите себе вылечить-ся. Никогда не стоит недооценивать роль этого фактора. Он определяет все дальнейшие решения. Это не просто дополнение, это основа процесса.

Возможность восстановиться и жить полной жизнью – это дар, доступный каждому человеку. Иногда для этого нужно отказаться от прежних привычек, изменить внутренний диалог и систему убеждений. В других случаях – найти нужных людей, которые не только будут вас лечить, но и помогут вашему телу вспомнить, как это – быть здоровым. Для начала важно понять, в чем заключаются истинные проблемы и откуда они взялись.

Прежде всего, правильная комбинация для истинного и устойчивого исцеления должна воздействовать на каждую

часть целого, лечить все аспекты вашего тела и учитывать все состояния. Это означает, что нет одного-единственного человека, к которому вам нужно обратиться за лечением. Для того чтобы полностью исцелиться и изменить свою жизнь, вам предстоит тщательно подобрать свою комбинацию для каждого аспекта. Вам придется заниматься лечением физического, эмоционального и энергетического тела и обращаться к Божественной мудрости, чтобы она помогла выбрать правильных людей и укрепила вашу решимость. В конце концов все сводится к сбору информации, а затем – к интуиции. В этой книге мы углубимся в изучение каждого аспекта тела и научимся прислушиваться к своему внутреннему советчику.

Я верю в ваше исцеление. Я верю, что все возможно. Не сдавайтесь, пока не получите все ответы и всю необходимую информацию. Даже если удача на вашей стороне, вам так или иначе придется потрудиться, чтобы все это стало реальностью. Будьте верны своей мечте и своим убеждениям. Сделайте все от вас зависящее, чтобы прожить самую лучшую жизнь. Я в вас верю.

Ваше преображение начинается прямо сейчас.

Часть I. Единство тела

Ты прекрасен и достоин того, чтобы твое тело полностью исцелилось. Твоя жизнь ждет, когда ты предъявишь на нее свои права и начнешь жить с широко открытыми глазами. Для тебя нет ничего невозможного. Ты волшебник. Ты заслуживаешь тех великих даров, которые может предложить жизнь. Иди и возьми их, воитель! Ты сможешь.

1. Подготовка к исцелению

Вы уже – цельные существа. Ваше тело наполнено магией и мудростью. Я еще не раз повторю эти слова, запомните их, потому что это абсолютная истина. Сначала признайте, что ничто не потеряно, даже если порой вы чувствуете, что вам чего-то недостает. В жизни каждого человека бывают моменты, когда он не в ладах со своей жизнью, и не важно, в чем причина – в физическом теле, в эмоциях, в духовной практике или в энергии в целом. Основная цель этой книги – научиться определять, где возник дисбаланс, а затем находить способ восстановить равновесие по принципу домино. Мы бежим по замкнутому кругу, пытаюсь понять, как вернуть здоровье, не понимая, что каждый аспект нашего тела требует совершенно особого подхода. В каждом из нас заложен искусно спрятанный план, который может раскрыть величайший потенциал исцеления из тех, что известны человечеству. Он уже здесь, внутри нас, и только и ждет, когда мы его отыщем. Единственный и самый важный дар, которым я могу поделиться с вами в этой книге, – это искренняя надежда и вера в исцеление. Их так не хватает миру. Кроме того, здесь вы найдете схемы, которые помогут вам ориентироваться во всех аспектах вашего тела, чтобы лучше их понимать и заботиться о них. Вам не обязательно чем-то болеть, чтобы прочитать эту книгу. Вы в любом случае по-

чувствуете себя лучше.

Все мы – путешественники, а тело – наш корабль, которым нам посчастливилось управлять, прокладывая путь к лучшей жизни.

Зачастую, когда возникает проблема, мы не знаем, с чего начать, чтобы в результате почувствовать себя цельными и здоровыми. Надеюсь, эта книга даст вам более глубокое понимание того, где может возникнуть дисбаланс и откуда исходит сигнал о проблеме. Так мы узнаем, как выбрать лучший подход, чтобы что-то изменить и поднять уровень энергии для устранения дисбаланса. Например, если мы чувствуем тревогу или депрессию, врач общей практики не сможет нам помочь так же эффективно, как специалист, умеющий работать с эмоциями: когнитивный терапевт, психолог, психиатр или психотерапевт. В случае энергетического дисбаланса потребуется иное лечение и помощь других специалистов, таких как иглотерапевт, врач аюрведы, учитель йоги, или такие дисциплины, как медитация, йога, тай-чи, цигун, танцы или другие подвижные практики, которые приводят энергию в равновесие. Если ваши проблемы физического свойства, нужно уметь в них ориентироваться, чтобы найти специалиста, который поставит правильный диагноз. Еще вам потребуются лечебные процедуры, такие как хиропрактика, массаж, траволечение и прочие методы восстановле-

ния физического тела. Наконец духовная практика. Она жизненно необходима, чтобы научиться мудрости и получить совет из областей, недоступных человеческому пониманию.

Забота о себе очень важна, будь то физическая практика, такая как детокс или лечебные процедуры, или поддержание эмоционального здоровья. Можно пройти курс терапии или обратиться к специалисту, который поможет сбалансировать вашу энергию. Можно посетить центр медитации или просто сходить в церковь, чтобы насытить свои духовные потребности. Есть еще много небольших дополнений, которые вы можете включить в практику самопомощи. Они окажут ощутимый эффект и не потребуют больших затрат.

Научитесь ставить себя на первое место в списке приоритетов, чтобы затем в полной мере дарить любовь своим близким.

Формула исцеления, которая изменит вашу жизнь, существует, и она применима к каждому человеку на земле. Для того чтобы реально влиять на внутренние изменения, эта формула должна учитывать все аспекты целого. В контексте этой формулы мы вольны выбирать разные пути к исцелению. Существует бесконечное количество вариантов и возможностей для работы с каждым аспектом. Помните, что чудесные и удивительные вещи доступны всем, была бы только воля и желание. Даже если вы заранее уверены в успехе, все

равно придется потрудиться, чтобы ваше желание воплотилось в жизнь. Исцеление – это не то, что происходит с вами, это то, что происходит *вместе* с вами.

Восстановление телесной памяти

С момента рождения каждая часть нашего тела знает, как функционировать на самом здоровом, оптимальном уровне. Это знание никогда не исчезает, оно хранится где-то в теле. Мы просто должны помочь телу вспомнить то, что какие-то его части забывают с течением жизни. Должна вас предупредить, что не все нарушения можно восстановить полностью, если проблема запущена до степени диагноза, но память тела может существенно повлиять на качество его функционирования.

Я полагаю, что у тела есть несколько систем памяти, и правильное отношение может помочь телу вспомнить, каково это – работать наилучшим образом. У разума есть память. У мышц и других тканей организма она тоже есть. Нам всем знакома концепция клеточной памяти. С помощью различных действий можно включать разные системы памяти – как по отдельности, так и все вместе. Эмоциональная настройка и принцип равновесия помогают стимулировать и регулировать эти системы, но каждую по-своему. Все системы взаимосвязаны. Включение одной из систем памяти – не одноэтапное действие, которое одинаково влияет на все осталь-

ные системы. Переключение памяти организма из состояния дисбаланса в состояние здоровья требует постоянных усилий в течение долгого времени. Процесс должен быть достаточно длительным, чтобы каждая часть системы смогла вспомнить свою истинную природу – способность правильно функционировать. Одно дело – увидеть и поверить, и совсем другое – прочувствовать и вспомнить. Это нечто более глубокое.

Каждый аспект целого должен получать соответствующее питание столько времени, сколько нужно для того, чтобы каждая часть смогла изменить свои внутренние шаблоны.

Питание – это еда, образ мыслей, здоровый выбор, физические упражнения, борьба со стрессом и даже лекарство, если оно необходимо. Ничто в теле не работает само по себе, поэтому важно заботиться о каждой его малой части так же, как о целом. Новый образ жизни должен запечатлеться во всех системах памяти. Ваше тело будет помнить о нем, и вы будете его придерживаться, чтобы и дальше жить как можно лучше.

Определите свои намерения

Подумайте и ответьте на следующие вопросы, а позже еще раз пересмотрите свои ответы. Эти вопросы касаются ваших

намерений, о которых со временем вы можете случайно забыть, или сами намерения могут измениться, когда изменится ситуация.

Практика

Вопросы, которые вы должны себе задать

Первый шаг на пути исцеления заключается в том, что вы должны определить свои намерения в отношении здоровья, жизни и процесса, к которому вы собираетесь приступить.

Есть три главных вопроса, на которые вы должны ответить, чтобы понять, к чему вы хотите прийти. Я постоянно задаю их себе, чтобы оценить, чего я действительно пытаюсь достичь. Вот эти вопросы.

1. **Кто я?** Это означает глубокий анализ того, кто вы такой, как вы живете и каковы ваши принципы. Что действительно важно для вас в личной жизни, в профессии и в исцелении? Как вы распоряжаетесь своим временем на этой планете? Удовлетворены ли вы тем, как это делаете, учитывая ваши личные цели? Ваше состояние здоровья помогает вам двигаться вперед или в данный момент это камень преткновения?

2. **Чего я хочу?** Это самый трудный вопрос. Какие изменения вы действительно хотите увидеть в своей жизни? Для того и была написана эта книга, чтобы вы задали себе этот вопрос, потому что цель номер один – это ваше тело и ваше здоровье. Все ли вы делаете для того, чтобы жить счаст-

ливой и здоровой жизнью? Ваши привычки служат наибольшей пользе, наивысшей радости и исцелению? Если нет, то вы должны задать себе вопрос, чего вы действительно хотите, и быть готовыми на него ответить. Будьте очень конкретны в своих ответах. После того как зададите себе вопрос о здоровье, воспользуйтесь им, чтобы исследовать все аспекты вашей жизни: здоровье, карьеру, отношения, финансы и т. д.

3. На что я готов ради этого? Это самый глобальный вопрос, из которого вытекают все остальные. Он полностью меняет правила игры для первых двух вопросов. Было время, когда я думала об открытии женского центра пренатального и постнатального массажа и восстановительной терапии после рака молочной железы или яичников. Я уже имела достаточную подготовку, чтобы работать с этими проблемами, так что открытие центра казалось мне очевидным следующим шагом. Я думала, что смогу создать полномасштабное лечебное учреждение для женщин на базе клинической и мануальной терапии. Я представляла, что там будет детский уголок, чтобы кто-то присматривал за детьми, пока женщины проходят лечение. Это были чудесные мечты, но как только я начала читать бизнес-руководства по массажу и все, что связано с составлением бизнес-плана, я поняла, что не хочу взваливать на себя столько работы даже ради того, чтобы моя мечта стала реальностью. Я осознала, что не хочу работать с утра до ночи ради какой бы то ни было практики! Однако когда речь шла о получении магистерской степени или напи-

сании книг, я была готова сделать все возможное. Вот почему это основополагающий, главный вопрос. Вы всегда должны трезво оценивать свои мечты и цели и спрашивать себя: *на что я готов ради этого?* Многие люди говорят о книгах, которые они хотят написать. Мало кто заканчивает книгу и отправляет ее в издательство или публикует самостоятельно. Требуется слишком много усилий, чтобы возвращаться к работе над одной и той же идеей снова и снова. Если вы хотите чего-то всей душой, тогда это то, что вы *должны*, а не просто *хотите* делать.

Что касается здоровья и исцеления, возможно, вам придется полностью изменить диету, выполнять физические упражнения, скорректировать режим сна и подключить терапию. Другими словами, ответ на вопрос, *на что вы готовы ради этого*, или подстегнет, или разрушит весь процесс. Вы должны быть предельно честны с собой в том, что вы будете и не будете делать ради достижения цели. Этот вопрос не должен вызывать чувство вины. Цель не в том, чтобы заставить вас мучиться, если то, на что вы готовы, не соответствует ответу на вопрос, *чего вы хотите*. Если вы не готовы делать то, что требуется, чтобы получить то, что вы хотите, это означает, что вы неточно сформулировали ответ о ваших желаниях. Взвешивайте все снова и снова. Это личные вопросы, и никто вам на них не ответит, кроме вас самих. Будьте честны с собой и почаще пересматривайте ответы.

Более того, вы уже знаете ответы, даже если их подсказы-

вает тихий голос где-то внутри вас. Как можно чаще сидите в тишине, чтобы его услышать. Я принимаю каждое решение исходя из того, что хорошо для моего тела и души, и полностью доверяю своим инстинктам. Несмотря на то что мне потребовались годы, чтобы достичь такого уровня, это настолько сильная позиция, что я хочу, чтобы и вы ее достигли. Вы сильны и талантливы и, прислушиваясь к собственной мудрости и чувствам, всегда будете выбирать верное направление. Доверяйте своему чутью. Работайте усердно, чтобы свести к минимуму пустые домыслы и как можно реже просить других людей принимать за вас решения. Иначе вы всегда будете пребывать в состоянии дисбаланса и неопределенности. Никто лучше вас не знает, что для вас хорошо, а что плохо. Обращайте внимание на неожиданные чувства и мысли. Постоянно проверяйте себя, чтобы удостовериться, что ваши цели ясны и что они не изменились. Всегда будьте честны с собой. Принимая любое решение, прежде всего доверяйте интуиции.

Если вы задумали большие перемены, держите свои намерения при себе. Не рассказывайте о них, пока они не будут полностью реализованы или по крайней мере вы не начнете это делать. Когда вы лечитесь и творите, держите энергию под замком, чтобы намерение было направлено туда, куда нужно. Намерение должно созреть.

Некоторые люди любят рассказывать о себе в социальных сетях и считают это своего рода честностью. Если вам так

проще – пожалуйста, работайте так, как вы привыкли. Не нужно запрещать себе то, что мотивирует и помогает в достижении цели. Тем не менее случается, что, поделившись своими намерениями с другими, мы «сдуваемся», сами того не желая. Постарайтесь держать при себе энергию и те изменения, которые с вами сейчас происходят. Не спешите делиться с другими людьми тем, что вы изучаете, и тем, что пытаетесь создать. Старайтесь не произносить слишком много фраз, которые начинаются со слов «Я действительно хочу...» или «Я начинаю новый проект/книгу/курс». Вместо того чтобы объявлять о своих намерениях всем и каждому, просто воплотите задуманное и примените на практике. Убедитесь, что вы справляетесь с задачей, прежде чем распылять энергию, иначе вы растратите ее понапрасну. Уверенность в собственных силах сводит к минимуму необходимость искать одобрения у других. Одних разговоров мало. Начните действовать, перейдите от пустых мечтаний к делу. Вселенной нужны ваши дела, а не слова. Слова, как и *намерение*, имеют значение и силу, но только *действия* ведут к изменениям. Осуществите свой великий замысел и верьте в успех, чтобы задуманное стало реальностью.

Позвольте себе исцелиться

Главное препятствие, которое мы должны преодолеть, – это позволить себе исцелиться и поверить, что мы заслужи-

ваем быть счастливыми и свободными от боли, стыда, вины, печали или чего-то еще, что несем в себе. Никто, кроме вас самих, не может позволить вам исцелиться. Это самая важная часть процесса. Когда речь идет о хронической боли или аутоиммунном заболевании, панацеи не существует. Я не говорю, что мы когда-нибудь сможем полностью обратить ситуацию вспять. Я говорю, что мы можем улучшить качество жизни, если изменим наше отношение к ней.

Позитивное поведение и мировоззрение – это уже шаг вперед. Негативное – шаг назад. Вы должны решить, какой путь выберете. Слушайте свой внутренний голос. Для того чтобы произошли устойчивые изменения, каждая клетка вашего существа должна быть в согласии с остальными. Для начала разрешите телу исцелиться и верьте, что этот процесс приведет вас туда, куда нужно. Вы заслуживаете того, чтобы быть здоровыми и свободными от боли, стыда, вины или горя. Счастье, радость, блаженство, равновесие и сила будут вашей наградой в этой борьбе.

Практика

Доска визуализации 3D

Есть несколько практик, которые помогут найти ответы на три главных вопроса. С ними вы обретете ясность, необходимую для принятия каждого решения. Общеизвестно, что доска визуализации очень помогает, когда нужно четко сформулировать заветное желание. Доска визуализации 3D

работает еще лучше. Для этой практики нам не понадобится доска размером с плакатный лист, ведь мы будем использовать ее только для одного желания. Чтобы позволить себе исцелиться и идти вперед к лучшей жизни, нужно, чтобы все наши мысли и намерения были сосредоточены на одной цели. Сформулируйте свое желание в простых мантрах утверждения, а затем отобразите на небольшой доске визуализации 3D. Это может быть лист бумаги или картона размера А4 или что-то вроде того. Первый слой должен покрывать весь лист целиком. Это будет основной фон, который станет символом исцеления от конкретной болезни. Главное, чтобы изображение занимало весь лист. Это может быть океан, трава, пляж, горы – словом, то, что дает вам ощущение покоя и благополучия.

Затем поместите где-нибудь на доске свою фотографию, где вы здоровы и полны сил. Можно в центре, можно где-нибудь еще. Важно, чтобы вы там были и чтобы изображение вас вдохновляло. Не нужно вырезать фотографии из журналов. Речь идет не о моделях или материальных вещах, речь только *о вас* и вашем искреннем намерении исцелиться и изменить себя. Многие люди, которых я знаю, вешают на доску особую фотографию. Глядя на нее, они всегда улыбаются, потому что воспоминания о том времени вызывают у них чувство гордости и счастья. Дело не в том, как вы выглядели, когда были стройнее или моложе, а в том, как вы себя чувствовали до того, как проблемы со здоровьем, душевные

страдания или боль потери вошли в вашу жизнь.

Затем окружите свою фотографию тем, что приведет вас к желанной цели. Если вам нужна операция, которая изменит вашу жизнь, найдите фотографии больницы и врачей (поищите в интернете или в медицинских журналах) и тех вещей, которые вам понадобятся, чтобы это стало реальностью. Если это не медицинская проблема, выберите фотографии того, что должно вас окружать на пути к новым высотам. Что это будет, зависит только от вас. Три слоя, которые вы выберете, пусть даже неосознанно, и будут ответом на вопрос, *кто вы*, а пляж, океан, трава, горы – это сокровенное место, где вы сможете обрести покой.

Далее: ваша фотография отвечает на вопрос, *чего вы хотите*. Она будет напоминать вам о том, чего вы хотите или как хотите себя чувствовать. Наконец то, чем вы себя окружили, чтобы получить желаемое, отвечает на вопрос, *на что вы готовы ради этого*. Составьте коллаж из картинок. Накладывайте их одна на другую. Создайте яркую доску 3D. Воплотите все это в жизнь.

Это упражнение нужно подкрепить мыслями. Каждая часть процесса, пока вы создаете доску визуализации, должна сопровождаться мысленным повторением того, что именно вы намереваетесь создать. Больше не теряйте драгоценного времени на то, чтобы наконец набраться смелости и решиться на изменения, – начните прямо сейчас. У вас есть все, что нужно, чтобы ваше намерение осуществилось.

2. Пять столпов здорового тела

Есть пять столпов оптимального здоровья. Объединив их, мы увидим, что наш подход к полному исцелению тела охватывает все его уровни, каждый из которых мы рассмотрим в следующих разделах.

План оптимального здоровья

Предвосхищая следующие пять главок, скажу, что это диета, сон, контролирование стрессов, поведение/мышление и упражнения/движение – с той оговоркой, что, хотя я многое знаю о каждом предмете, вовсе не обязательно, что я полностью освоила их все. На разных этапах жизни некоторые из них стали для меня настоящим полем битвы. Я – неприукрашенный, откровенный пример того, как это выглядит на практике: я знаю, что делать и как это делать, но не переношу все, что знаю, в повседневную жизнь. Честно в этом признаюсь. Я не идеальный образец следования тому, что я вам предлагаю, и никогда им не стану. И я не жду, что вы будете слишком требовательны к себе. Перфекционисты гораздо тяжелее переживают, когда у них что-то не получается. В нашем случае речь идет о работе со столпами здоровья для достижения баланса такого уровня, который поможет улучшить качество жизни.

1. Питание и диета

Первый столп оптимального здоровья – диета. Пища может быть лекарством, ядом или просто ежедневной необходимостью. Выбор хорошо сбалансированной диеты, богатой зеленью и яркими разноцветными овощами, – основа хорошего питания. Уменьшение количества насыщенных жиров, сахара и полуфабрикатов – важный фактор на пути к здоровью. Всегда лучше выбирать органические продукты и мясо (если вы решите его есть).

Последовательность в пищевых привычках – наиболее важный элемент, который поддерживает наше намерение исцелиться. Мы выбираем определенные продукты не потому, что так хочет наш организм, и даже не потому, что они нам нравятся, а потому что у нас есть эмоциональная привязанность к тому, как мы себя чувствуем, когда едим. Разрушение привычных связей освободит ваше эмоциональное тело, и ваши отношения с едой станут лучше, чем на любой диете. Я сталкивалась с ситуацией, когда мне говорили, что есть, когда есть и сколько я должна весить. Я была чирлидером в колледже и помню наши еженедельные взвешивания на глазах у всей команды. Так что, поверьте, мне знакомы негативные аспекты, связанные с беспокойством о лишнем весе. Я не думаю, что когда-нибудь смогу указывать людям, что им есть, а что нет. Многие общие для всех проблемы с питанием идут не изнутри – они возникают из-за оскорбительных вы-

сказываний, которые мы постоянно слышим от других. Затем эти слова прочно поселяются в нашем сознании, и у нас в голове постоянно прокручивается один и тот же аудиоролик.

Говоря о диете, я хочу, чтобы каждый из нас на минуту задумался о том, как мы едим, а не только о том, что мы едим.

Что вы делаете, когда чувствуете чрезмерное напряжение, депрессию или скуку? Открываете холодильник, чтобы перекусить? Думаю, да. Все мы слышали термин «эмоциональное переедание» и просто отмахивались от него (хотя, может быть, это именно ваш случай). Я не хочу, чтобы люди отказывались от пищи или использовали ее как способ себя наказать. Я хочу, чтобы у нас были здоровые отношения с едой. Будем реалистами: диета представляет серьезную проблему для многих людей. Эмоциональная привязанность к еде – чрезвычайно важная вещь, которую необходимо учитывать на пути к исцелению.

Важно отметить, что большой процент мужчин и женщин, страдающих ожирением, в прошлом становились жертвами сексуального, вербального или физического насилия. Сейчас широко распространены исследования и публикации, посвященные связи между сексуальной травмой в детстве и ожирением во взрослом возрасте. Некоторые даже называ-

ют это явление «повторным посягательством»¹. Кроме того, у чрезвычайно высокого процента женщин, страдающих пищевыми расстройствами, рано или поздно диагностируют биполярное расстройство, хотя неясно, какой диагноз был первым, если порядок постановки диагнозов вообще имеет значение. Дело в том, что почти все проблемы с едой происходят из эмоционального паттерна, который возник на более ранних этапах жизни из-за чего-то потенциально травмирующего.

«Девочки-подростки, которые подверглись физическому и сексуальному насилию на свидании, показывают относительно высокий уровень ненормального поведения, связанного с контролем веса, которое включает в себя использование слабительного и/или рвоту»². То же самое происходит, когда кто-то говорит вам то, что мгновенно меняет ваше представление о себе и своем теле. Многие люди «заедают» последствия травм. Они стараются стать невидимыми для мира. Как правило, ими движет бессознательное побуждение. Важно заявить об этой проблеме открыто. Нас ожидает еще много открытий, что касается зависимости выбора еды от эмоционального поведения. Проблема не в желудке, а в мышлении. Таков наш подход. Важно занять активную

¹ Olga Khazan, «The Second Assault». *The Atlantic* (December 15, 2015). <https://www.theatlantic.com/health/archive/2015/12/sexual-abuse-victims-obesity/420186/>. – Здесь и далее примеч. авт., если не указано обратное.

² Willam D. McArdle, Frank I. Katch, and Victor L. Katch, *Sports and Exercise Nutrition*. Lippincot Williams & Wilkins Fourth Edition (2014), 517.

позицию и каждый день совершенствовать умение выбирать лучшие продукты.

• К кому обратиться?

Пользуясь случаем, хочу предложить вам методы лечения и практики, которые могут быть полезны на данном этапе пути. Если у вас есть проблемы, связанные с отказом от еды, перееданием и, как следствие, чувством вины, психолог, психотерапевт или психиатр может помочь вам понять причину привязанности к еде. В вопросах, связанных с едой и диетой, я предпочитаю гипнотерапию. Как правило, гипнотерапевты имеют психологическое образование, по крайней мере некоторые из них. Они помогут вам понять причины и модели вашего пищевого поведения. Также они могут поработать с вашим подсознанием, чтобы вы смогли выработать более здоровые привычки. Гипнотерапия – невероятно действенный подход, и я очень его рекомендую.

Если вам нужна помощь в выборе диеты, которая способствовала бы выздоровлению, обратитесь к нутрициологу или диетологу. Тем, кто проходит курс химиотерапии или у кого ослаблена иммунная система, часто назначают так называемую нейтропеническую диету. Это означает, что они не должны есть необработанную пищу из-за бактерий, которые могут в ней содержаться. Это полезно с точки зрения того, что *не нужно* есть. Но как насчет того, что *можно* есть? Именно здесь советы диетологов играют решающую роль и

помогают составить правильную лечебную диету. Если у вас проблемы со здоровьем или вы в критическом состоянии, то для выздоровления и восстановления вам просто необходим специалист, который понимает вашу проблему. Важно найти человека, который разбирается во всех нюансах вашего состояния. Он назначит диету, которая поможет вам выздороветь. Пища – лучшее лекарство, все зависит от вашего отношения к ней. Она может стать решающим фактором в восстановлении после любых заболеваний.

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.