

ЗАЖГИ СВОЙ ВНУТРЕННИЙ СВЕТ

КАК НАУЧИТЬСЯ СЛУШАТЬ СЕБЯ
И ПРИВЛЕЧЬ НА СВОЮ ОРБИТУ
ВСЁ, ЧТО ЗАХОЧЕШЬ



ЛЕЙТЕМ ТОМАС



БОМБОРА

Томас Лейтем
**Зажги свой внутренний
свет. Как научиться слушать
себя и привлечь на свою
орбиту всё, что захочешь**
Серия «Бегущая с
волками. Путь женщины»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=66897638

*Зажги свой внутренний свет. Как научиться слушать себя и привлечь
на свою орбиту всё, что захочешь:
ISBN 978-5-04-162752-2*

Аннотация

Как совместить роли заботливой матери, компетентного профессионала, соблазнительной музы и быть органичной в каждой из них? Лейтем Томас, lifestyle-коуч топ-менеджеров и звезд первой величины, рассказывает о сути женской природы, нашем внутреннем свете, и о том, как пробудить в себе женскую энергию и правильно ею воспользоваться.

Только тогда ежедневная рутина наполнится смыслом, а забота о доме, уход за детьми и работа станут приносить радость. Вы

забудете об усталости, наполните мир вокруг себя любовью и будете излучать уверенность и красоту.

Через упражнения, медитации и даже кулинарные практики автор проведет вас от пункта «Как я устала, все надоело» до пункта «Как мне повезло, что я Женщина. Я люблю себя и делюсь истинной энергией с миром». И мир обязательно ответит взаимностью.

В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

Содержание

Приветствие	9
Предисловие	11
Вступление	16
Портал № 1	19
Глава 1	21
Глава 2	47
Конец ознакомительного фрагмента.	48

Лейтем Томас

Зажги свой внутренний свет

Как научиться слушать себя и привлечь на свою орбиту всё, что захочешь

© Йоффе Л., перевод на русский язык, 2022

© Оформление. ООО "Издательство "Эксмо", 2022

«Книга “Зажги свой внутренний свет” – это вдохновляющий помощник в нашем путешествии внутрь себя. Избавьтесь от слоя пыли и паутины и верните свое королевское достоинство. Я хочу сиять так же, как Лейтем, поэтому вступаю в игру. Присоединяйтесь!»

Тара Стайлз, американская модель, основательница направления Strala в йоге, автор книги «Руководство по Strala-йоге»

«Прекрасная и вдохновляющая книга “Зажги свой внутренний свет” помогли мне преодолеть самые большие трудности и никогда не стесняться в выражении своего истинного “я”. Я так благодарна

сильным, смелым, милым мамам-лидерам – таким как Лейтем, которые меняют мир!»

Вани Хари, основатель компании Food Babe, автор книги «Feeding You Lies», бестселлера по версии «Нью-Йорк таймс»

«Книга Лейтем – настоящий учебник жизни. Автор рассказывает как раскрыть свой потенциал и научиться сиять – жить полной жизнью! Лейтем живет по тем принципам, которые проповедует. Книга создана ее огромным щедрым сердцем и духом, она, не скупясь, делится мудростью и практическими советами, чтобы мы наполнили повседневную жизнь сияниями наслаждались каждым прожитым днем!»

Агати Стасинопулос, автор книги «Богини и боги в любви: Сделай миф реальностью»

«Это прекрасное пособие для всех женщин, которые хотят позаботиться о себе и остаться собой в наше суматошное время. Томас зажигает женскую энергию у нас внутри, а ее практики и инструменты бесценны, доступны и необходимы для оттачивания духовного и профессионального “я”».

Ракель Сепеда, американская журналистка, критик, кинорежиссер, автор книги «Райская птица»

«Лейтем Томас написала книгу, которую должна прочитать каждая женщина! Это путеводитель, который расширяет горизонты, дает понимание методов принятия женской силы и напоминает, что единственный способ жить – это заявить миру о

своей страсти, вдохновении, творчестве, магии. Если и существует одна книга, которую каждая должна прочитать в этом году, это “Зажги свой внутренний свет”. Мы обещаем – она изменит вас и вашу жизнь».

Антуанетта Кларк, вице-президент компании CBS по рекламе и медиаинновациям, и Триша Кларк-Стоун, соучредитель и генеральный директор медиакомпании Narrative

«Книга “Зажги свой внутренний свет” наполнена мудрыми практическими советами, помогающими женщинам раскрыть свое сияние. От поддержания внутреннего спокойствия до обнаружения истинной цели жизни – Лейтем Томас ведет шаг за шагом по благодатному пути к вашей “зоне сияния”».

Сара Джонс, лауреат премии Тони, писательница

«Быть идеальной женой и матерью, одновременно делая карьеру, для этого необходимо прилагать большие усилия, и часто мы как женщины успеваем уделить внимание всем, кроме себя! Лейтем напоминает, как важно регулярно думать и заботиться о себе, активизировать свое сияние, чтобы восстановить энергию и уверенность. Женщины просто обязаны прочитать эту книгу – она поможет узнать свои сильные стороны и поддерживать внутренний баланс».

Валейша Баттерфилд Джонс, соучредитель и генеральный директор ассоциации WEEN

«Сияние богини! Лейтем предлагает пищу для

души, в которой мы нуждаемся, и пища эта столь же поэтична, сколь и питательна. Эта книга – прекрасное напоминание о необходимости чтить божественную искру как внутри себя, так и друг в друге».

Джой Брайант, актриса, основательница компании Basic Terrain

«Лейтем для меня – источник вдохновения. В этом мире, который движется со скоростью света, иногда кажется, что я сижу в темноте. У Лейтем есть способность раздвинуть шторы и вернуть солнечный свет в мою духовную сферу, где я могу разглядеть, кем являюсь на самом деле. Книга “Зажги свой внутренний свет” учит нас стать именно теми, кто мы есть – во всей нашей красе. Лейтем не перестает напоминать о моей ценности и о том, что необходимо отсекать шум внешнего мира».

Тина Уэллс, генеральный директор и основатель компании Buzz Marketing Group

Приветствие

Приветствую всех женщин мира... Вы утроба мира, матрица творения... Эфемерное и вечное... Темное и божественное... Каждая из вас – богиня внутри, а внешне – жрица, космический танец воплощенной гибкой Шакти...¹

Мы – это начало, и внутри нас – целая Вселенная. Приветствую вас – любопытные, утонченные, открытые, участливые, любящие, нежные, добрые (но не сердите нас!). Всех, кто нарушает правила, прокладывает тропы, укрепляет узы.

В нас живет любовь. Мы вскармливаем будущее и преобразуем настоящее. Босиком и на каблуках, из спальни в зал заседаний, из дома в офис. Давайте вернем себе святость наших тел. Внутри каждой зарождается новый мир.

Я приветствую тех, кто еще находится в зависимом положении: ломайте стереотипы и будьте тверды – у вас достаточно сил, чтобы добиться перемен. Приветствую тех, кто свободен и использует силу сияния, чтобы нести добро в мир. Будем же сиять вместе – как одно целое, как **ЖЕНЩИНЫ**. Пусть этот свет поддерживает и направляет вас. Эта книга – труд моей души, а все слова на этих страницах – продолжение меня. Посвящаю книгу каждой из вас...

¹ Шакти (*санскрит* – мощь, сила) – в индуизме является супругой бога Шивы, реже – Вишну и других; в более широком смысле – и творческая, и разрушительная женская энергия божества. (*Прим. перев. – здесь и далее.*)

*С любовью к вам,
Лейтем*

*«Мы – то, что мы думаем».
Будда*



Предисловие

В детстве я любила играть на улице босиком, собирать перышки и камни, кружиться и лежать в траве, глядя в небо. Мать-Природа раскрыла мою силу, я была очарована ее ритмами. При мне распускались цветы, а дубы открывали свои тайны. Это была идиллия. Я бегала за бабочками и прыгала через скакалку, стараясь не потревожить дождевых червей. Моей игровой площадкой был окружающий мир, и он давал мне большое количество возможностей.

Когда я была маленькой, то думала, что выражение «огонек в глазах» означает, будто у меня внутри есть настоящая звезда, которая смотрит на другую, которая высоко в небе, и с удивлением и восхищением глядит на свое отражение. В сумерках за каждым моим движением следила луна, а на рассвете для меня вставало солнце. Я верила, что сделана из звездной пыли.

Когда подросла, я узнала о туманностях, которые бывают похожи на радужную оболочку глаза, – это межзвездные питомники маленьких звезд, планет, созвездий и галактик. В них гигантские скопления космических частиц и газов бешено вращаются, порождая вибрацию творения и придавая форму расширяющейся Вселенной. Ученые говорят, что примерно чайная ложка такого газа и космической материи, из которых состояли первые звезды в галактике, живет сего-

дня в каждом из нас. Значит, мы действительно сделаны из звездной пыли!

Этот божественный танец энергий, бурлящих внутри, сочетается с нашей уникальной женственностью, и в результате рождается творческое начало, сила, пробуждающая и активизирующая способность притягивать к себе то, чего мы желаем больше всего, создавать желаемую жизнь, включая все мечты, мысли и намерения. Мы – алхимики. У нас есть способность взять то, что дала нам жизнь, и превратить во что-то новое, нечто большее, чем мы даже можем представить. Эта врожденная творческая сила, которой обладают все женщины, – вибрация космоса, мощная энергия инстинктов, пробуждаемая внутри нас, в сочетании с неистовой женственностью – именно ее я называю силой сияния.

Добро пожаловать в мир сияния! Моя книга о том, как впустить в жизнь этот космический танец, как настроиться на вашу внутреннюю галактику и на ваше собственное Священное сияние. Вы – настоящее чудо, шедевр Божественного творения! До вас не было никого, подобного вам, и никогда не будет другой такой, когда вы уйдете. Используйте это время, чтобы осветить окружающее своим сакральным светом, чтобы ваша уникальная магия оставила след в мире. Вы поймете, что он исходит из самой глубины нашего существа – из темноты. Помните, именно тьма порождает все видимое.

Нас учили бояться собственных сил, тьмы, таинственной

силы притяжения, стыдиться тех вещей, которые делают нас уникальными. Мы боимся темноты, ассоциируем ее с чем-то плохим. Я помню, как в начальной школе на уроке естествознания нам объясняли, что черный цвет – это отсутствие света. В видимом спектре белый отражает свет, и поэтому в нем присутствуют все цвета, а вот черный – поглощает свет и, значит, является отсутствием цвета. Меня это поразило: наука отрицала то, что знала моя душа, – тьма есть свет мира. Именно в ней мы находим огромную силу и благодать. Темная, сырая почва питает корневые системы и дает начало растительной жизни. Во тьме матки рождается новая жизнь. Темное ночное небо позволяет нам видеть сны по ночам. Это необходимая часть космического порядка; тьма – божественна.

Ваше сияние прокладывает путь во тьме, зажигает свет вокруг нас и возвращает нам нас самих – в духе и плоти. Мы должны сеять семена уверенности в себе и убежденности и выпалывать послания, подрывающие силу, красоту, блеск и жизнестойкость. Я приглашаю вас воздать должное тем своим качествам, от которых вы, возможно, давно отвернулись, осветить темные уголки внутри себя, куда боитесь заглянуть. Выведите их на свет – и сможете стать своей самой сильной итерацией и привлечь на свою орбиту все, что захотите. Я приглашаю вас на церемонию посвящения себе.

Существует эфирное сияние, и оно не прекратится, пока мы относимся с почтением к священному потоку творческой

энергии, текущей через нас. Именно про него я говорю и хочу, чтобы оно проявилось во время нашего совместного путешествия по страницам книги. Мы все обладаем силой сияния. Этот свет внутри неумолим. Все, чего он касается на своем пути, становится благодатным. Мы рассмотрим важнейшие практики, которые позволят зажечь и поддерживать его, и тогда вы будете неотразимы везде – на совещании, в спальне, в зеркале. Если сейчас вы находитесь на жизненном перепутье – например, готовы оставить работу, хотите найти спутника жизни или родить ребенка, однако сдерживаетесь из-за страха, самоосуждения или неуверенности в себе, – это путешествие для вас.

Рассматривайте книгу как руководство по уверенному вступлению в освещенную жизнь и в зону благодати. Пусть она станет вашей инструкцией: как раскрыться и сосредоточиться на жизненных изменениях, к которым стремитесь, принимая свою уникальную женскую природу, исследуя сильные стороны, погружаясь в свои страсти и балуя себя радикальным уходом за собой, для «новой» яркой жизни. Книга пропитана чувственной, рельефной, древней, зрелой женственностью. Это призыв ко всем женщинам пробудить в себе божественное и подключиться к собственному источнику энергии. Эта книга – эликсир, питательный нектар, который нужен для познания своей истины и следования ей – использовать женское начало и построить жизнь, достойную ВАС.

Сияние для меня – это не просто нечто, принадлежащее мне, – это вибрация, которую я излучаю. Моя книга о том, как открыть в себе творческие силы, сексуальность, смело увенчать себя, вырасти в лидера, взрастить собственную туманность и перейти от тьмы к ярчайшему сиянию, которое осветит всю Вселенную. Если мы сможем подключиться к творческому центру – прислушиваться к нему, питать и лелеять его, – то сумеем вырастить в себе нечто выходящее за рамки личности и предложить это миру. Когда вы преобразитесь, все вокруг сделает то же самое.

Для создания чего-либо требуются терпение, мужество, вера и идеальная среда для развития. Книга активизирует творческий процесс, повысит уверенность в себе и сделает сияние ярче. В результате вы создадите жизнь своей мечты. Ради чего вам хочется вставать каждое утро? Что вас вдохновляет? От чего сердце бьется сильнее? Что заставляет гордо поднимать голову?

Провозглашаю тост за огонек в ваших глазах, мой дорогой сияющий читатель. Я рада, что вы здесь, что высшие силы направили вас к этой книге. Давайте зажжем свет и позволим ему засиять в полную силу.

ЛЮБВИ И СВЕТА ВАМ,

Лейтем Томас

Вступление

Вы готовы к большой игре, хотите быть смелой и расти, но так, чтобы кто-то вел вас за руку, верно? Книга состоит из трех разделов, которые я называю порталами; мы с вами пройдем все и будем двигаться последовательно от одной главы к другой: каждая лучше всего воспринимается после предыдущей, провожая вас дальше по пути трансформации и интеграции.

Первый портал – «Пробуждение» – подготовительный. Мы определим, что нужно изменить, чтобы прожить жизнь наилучшим возможным образом, расчистим пространство, освобождая место для того, что вы хотите привлечь в него, посмотрим, как добавление духовной практики может подготовить вас к первому шагу в вашем путешествии и к каждому последующему. Затем, когда определим, чего хотим достичь, зажжем огонь в портале «Воспламенение» и выясним, как лучше всего достичь вашей цели. Мы исследуем женские силы, действующие в вашей жизни, изучим индивидуальные особенности: при каких условиях вы работаете лучше всего, какие у вас сильные и слабые стороны. Научимся доверять себе и ставить собственную цель на первое место, относясь вместе с тем с уважением к священному распорядку Вселенной. Наконец, чтобы по-настоящему реализовать силу сияния, войдем в портал «Воплощение» и восста-

новим королевское достоинство через самопринятие и заботу о себе. Мы сделаем это в том числе с помощью эффективных кулинарных и физических практик и станем сияющим маяком для тех, кто нас окружает.

Возможно, вы увлечетесь и захотите поскорее прочитать дальше, перепрыгнув какие-то главы, но прошу – не спешите, оставайтесь со мной и читайте главу за главой. Я очень люблю готовить, поэтому я бы сравнила процесс чтения с приготовлением приправы или пикантного соуса. Мы всегда начинаем с основы – с лука. Он пропитывается маслом и задает тон для острого вкуса. Масло начинает шипеть, лук становится прозрачным. Тогда приходит черед других ингредиентов: даем чесноку настояться в масле, добавляем болгарский перец и сельдерей. Затем сухие специи отдают аромат и силу этой пряной смеси. Мы же не можем бросить все ингредиенты в кастрюлю одновременно – так не получится добиться нужного эффекта и интенсивности вкуса. Подобно ингредиентам соуса, каждый портал в книге выполняет определенную задачу и позволяет раскрыть свои качества, лучше узнать себя.

В рубрике «Полезные советы» вы найдете рекомендации, которые не просто вдохновляют, но побуждают к действию, направляя вас к поиску собственной силы сияния. Затем она усиливается, чему способствуют приведенные в книге высказывания известных личностей, экспертов в сфере здоровья, развлечений, красоты, моды, духовности, личного

роста.

Цель нашего с вами путешествия – создание лучшей итерации себя. Вступите в одухотворенную, свободную жизнь, преодолев саморазрушающие привычки и построив более приятный, осмысленный, продуктивный и щедрый образ жизни. Эта книга – мой подарок вам, она содержит освежающее противоядие от суетливой, торопливой культуры, царящей в обществе, и поощряет модели замедления, интенциональности и практики заботы о себе, которые, как я считаю, имеют первостепенное значение для личного роста. Готовы ли вы увидеть трансформацию собственной жизни? Готовы ли стать владычицей огромного королевства, которое находится у вас внутри? Пришло время овладеть сиянием.

«Никто не может вернуться назад, чтобы все начать заново, но каждый может начать сегодня и придумать новое продолжение».

Мария Робинсон, автор книги «От рождения до года»

Портал № 1

Пробуждение

Пробуждать: 1. Прерывать чей-либо сон, заставляя проснуться. 2. *перен.* Вызывать к жизни, деятельности, выводить из состояния покоя, апатии. 3. *перен.* Способствовать проявлению или возникновению каких-либо чувств, свойств.

МЕДИТАЦИЯ

Внутренний вихрь

Созерцайте:

Мир кружится, вращается

Причудливые узоры арабески

Калейдоскоп снов

Бесконечное видение

В нем закодировано ваше намерение

Первородное состояние бытия

Сложность – в простоте

Парение – в пограничном состоянии

Внутренний ландшафт возможностей

Космическая песня

Знамение света

Дышите и верьте в бытие
Да будет жизнь

Глава 1

Увидеть сияние

Ваше зрение станет ясным, только если сможете заглянуть в свое сердце. Кто смотрит наружу – видит лишь сны, кто смотрит в себя – пробуждается.

КАРЛ ЮНГ

Утро. Четверть девятого. Она выбегает из дома с косметичкой в руке, по дороге наносит блеск для губ и надевает яркие солнечные очки фирмы *Tom Ford*, чтобы скрыть мешки под глазами, которые ясно свидетельствуют о бессонной ночи. Она действует как многофункциональный механизм: загружает важные электронные письма, отвечает на смс-сообщения, листает Инстаграм – и все на ходу. Идет по улице на 10-сантиметровых каблуках, а голова уже полна мыслями. Чужими. Ее охватывает тревога, когда в час пик она отчаянно пытается найти такси. Она корит себя за то, что переела накануне вечером, потом задремала и потому пропустила свое время в спортзале, где должна регулярно себя истязать. Ах, если бы только проснуться вовремя, не было бы такого ощущения неухоженности и несобранности. Возникает чувство вины. Давление дня нарастает, ее дыхание становится поверхностным и сдавленным, запас энергии уменьшается. Ничего – поможет кофе; она выпивает три чашки подряд,

даже не заметив.

Она яростно работает, стремясь построить карьеру в сфере, которая ей не нравится. Вначале загорелась искра интереса к этой области, и она решила продолжать, потому что работа хорошо оплачивалась. Властные родители были довольны. Ведь ссуду за обучение надо возвращать, так что выбора нет. Или есть? Она неплохо зарабатывает, но разве это та жизнь, которая была ей предназначена? Она слишком занята, поглощена суетой, чтобы услышать шепот души, не говоря о том, чтобы отозваться на него. Эта женщина похожа на кого-то из ваших знакомых? А может, узнаете в ней себя?

Мы все знакомы с понятием «альфа-женщина», которая успевает все. Целеустремленная, сосредоточенная, добивается своего, стремится быть первой в своей игре, хотя это ей не всегда удается. Наша культура славит женщину, которая жертвует мечтами, чтобы добиться успеха. Она отлично воспитана и умеет говорить «да», подобна станку, превосходящему по производительности остальных независимо от обстоятельств; носит юбку-карандаш или брючный костюм и всегда улыбается. Она может жить одна или быть матерью, вымотанной в своем стремлении переделать все дела, а быть может, это женщина, чей «брак с работой» стал одним из многих факторов, ведущих к разводу. Она сильна сверх всякой меры, но не замечает собственной уязвимости. Живет жизнью, которой другие бы позавидовали, но внутренне жаждет связи с чем-то более глубоким – ей нужен якорь. Хо-

чется вырваться из колеи, проложенной для жизни согласно представлениям окружающих. Она хотела бы пробудить те части своего «я», которые пока спят, стряхнуть прошлое, обновиться. Стать женщиной, которая реализует мечты, уверена в своей сияющей силе и сама, на своих условиях, определяет траекторию успеха и духовного здоровья.

Готовы ли вы пробудиться навстречу вашим мечтам? Подняться на вершину собственного величия? Поднять личную планку? Если ответили решительным «да» на все три вопроса, то вас, мой друг, ждет прекрасное, эмоциональное путешествие. В книге мы затрагиваем темы смелости, уверенности и риска. Я решила написать ее, так как вижу, что лишь очень немногие используют свои уникальные преимущества. Женщина – это самый мощный ресурс на планете. Когда мы осознаем и используем то, что я называю силой сияния (интуицию и женскую способность к творчеству), когда распоряжаемся ею, то способны улучшить все аспекты жизни, будь то карьера, финансы, любовь и отношения, духовная жизнь, наше тело или физическая активность. Не бойтесь внутреннего огня, будьте смелыми. Порой приходится надевать костюм супергероини, даже когда вы еще не умеете летать. Научитесь видеть себя, представлять пределы возможного и даже стремиться выйти за них. Вы должны быть готовы постоять за себя, за свой потенциал и быть хозяйкой сияния. А теперь вопрос: кто вы на самом деле? Чем увлечены? Чего вам не хватает, что мешает прожить самую лучшую жизнь?

Первый шаг к тому, чтобы принять собственное сияние и воспользоваться им, заключается в ответах на эти вопросы.

Сначала нужно определить главную цель – к ней мы будем идти на протяжении всего путешествия. Давайте представим, как сажают в почву семена. Каждое несет в себе код с мощной информацией, неспособной реализоваться до попадания семени в землю. Так вот, наша главная цель подобна этому информационному коду, в котором наши намерения и действия помогут ожить; при этом мы раскроем мощную версию самих себя. Мы, женщины, имеем врожденное желание и потребность творить. Добавляя к творческой энергии любовь, нас поднимает на новые высоты, и мы оказываемся в удивительных местах. Возможно, вы начали путь к успеху с чьей-то чужой мечты, которая повлияла на вас; а может быть, родители определили, кем вы должны стать. Могло случиться, что именно их идеи или общественное мнение оказали большое влияние на ваше детство, сформировали цели и навязали устремления. Но вы уже выросли из школьных ботиночек и теперь носите взрослые туфли на шпильках, а мир сильно отличается от детских представлений о нем. В этом путешествии мы поработаем над овладением внутренней божественной, созидательной силы: из семени, которое мы посадили в благодатную почву, должен вырасти прекрасный плод. Что же может быть целью? Продвижение по службе, новая специальность, новые отношения, улучшение нынешних, более здоровое тело/образ жизни, создание семьи, бо-

лее спокойное/более организованное существование.

Скажите, с вами так бывало: внезапно все, что вы делаете, утрачивает смысл, и у вас просто нет сил продолжать работу или поддерживать существующие отношения? Вы боитесь исследовать неизвестное, однако оно кажется заманчивым. Вы пришли в этот мир, чтобы найти свою страсть и выразить себя через нее, чтобы оставить след в мире и изменить его. Каждый появляется на свет с определенной целью, и каждому даются возможности достичь ее. Когда встречаете что-то, возбуждающее вас, заставляющее переосмыслить действия и почувствовать себя в игре, – это значит, вы подключились к своему сиянию, к той внутренней силе, которая поведет навстречу вашим самым смелым мечтам.

Давайте поработаем вместе над тем, чтобы выяснить, к чему вы стремитесь и какие ваши внутренние силы ждут реализации. Можете подозревать или даже быть уверенной, что что-то идет не так, но пока не знаете, как действовать. Что ж, я помогу вам найти решение – мы сделаем это в следующей главе. Возможно, у вас уже есть главная цель, и в таком случае, читая следующую главу, вы сможете сосредоточиться на этом глубинном желании. Если знаете ее, запишите здесь, и мы разберемся с ней подробно. Если же пока сформулировать не получается, оставьте это место пустым, и мы вместе определим, чем его заполнить.

Ваши главные цели на сегодняшний день

Помните, что ваш путь – это путь роста, поэтому подробное описание цели не требуется. Просто зафиксируйте то, о чем думаете, что у вас на сердце. На отдельном листке бумаги или в блокноте запишите несколько целей. Этот список не должен быть исчерпывающим, пусть в нем будет перечислено лишь то, чего вы хотите достичь больше всего.

Прислушиваемся к шепоту (и настраиваемся на внутреннюю GPS)

Вы когда-нибудь принимали решение, которое идет вразрез с «внутренним ощущением»? Обычно, не вняв этим сигналам изнутри, человек чувствует себя ужасно, ибо результат решения не соответствует его истинному желанию. Можно привести совсем простой пример: у вас было чувство, что надо поехать по объездной дороге, но вы не послушались и в результате застряли в пробке. Бывают и очень серьезные ситуации: например, у вас есть ощущение, что в договоре, который вы собираетесь подписать и от которого зависит ваше будущее, что-то не совсем так.

Я называю этот направляющий внутренний голос нашей встроенной системой GPS (Glow Power System). Признать ее

наличие чрезвычайно важно для того, чтобы овладеть той самой силой сияния, которая присутствует в каждой женщине. Система навигации есть у всех нас с рождения, и хотя мы часто приглушаем ее сигнал, он тем не менее никуда не девается. Тело подает знаки, согласующиеся с нашим духовным знанием. Оно подсказывает, верной ли дорогой вы следуете, и в любой конкретной ситуации просто говорит «да» или «нет», «хорошо» или «плохо». Наша система GPS работает с телом и генерирует чувства, которые призваны помочь принимать взвешенные решения – те, которые оказываются для нас самыми верными.

Все в этом мире когда-то начиналось с малого, с уровня семени. Выйдите мысленно за пределы зоны комфорта и начните мечтать о большем. Расширьте сознание и направьте на то, что хотите создать. Иногда проблема не в недостаточной креативности, а в отсутствии веры в собственные творческие способности. Нас не учили их культивировать – вместо этого мы научены отключать творческое начало или пользоваться какими-то его фрагментами, удобными для нас. Старая привычка полагаться на логику и словесные штампы лишает нас возможности услышать внутренний голос. Давайте же позволим себе свободный полет, чтобы выйти за границы, которые сами же себе установили, в обширное пространство, готовое нас принять.

Меня всегда привлекали бабочки и светлячки, особенно в детстве, когда я проводила летние каникулы на Восточном

побережье США. Поначалу кажется, что поймать их практически невозможно. Вы безоглядно следуете за их красотой, светом и, в конце концов, незаметно для себя, попадаете в новое место. Оглянувшись, вы понимаете, что оказались в новом царстве и окружающий пейзаж вам незнаком. Теплым летним вечером светлячок может увести в темную глубину леса. Бабочка в солнечный день позовет вас в путешествие, поднимаясь все выше на крыльях ветра. Творческий импульс подобен светлячку или бабочке. Он может казаться неуловимым, но если последовать за его мерцающим светом, откликнувшись на приглашение, у вас появится шанс поймать его.

Во время совместной работы вы с помощью ряда приемов научитесь активно прислушиваться к внутренней мудрости, к вашему творческому началу; активизируете свою систему GPS и настроите на нее, осознавая собственные сны и мечты; начнете культивировать страстные творческие увлечения, призванные привести вас в расслабленное состояние и открыть божественное вдохновение; научитесь отсекал вездесущий шумовой фон технических устройств. Вы раскроетесь навстречу тихому внутреннему голосу (впрочем, порой он бывает громким), который поведет вас к следующим событиям вашей жизни. Любая женщина, управляющая своим сиянием, должна уметь доверять этой внутренней мудрости. Подобная настройка на собственную GPS поможет сосредоточиться на ваших целях. Продолжайте подпитывать ее, и

она будет направлять вас в путешествии. Ваша GPS – это дар. Пользуйтесь им.

Ночное ви́дение

Закройте глаза. Что вы видите? У некоторых повышается восприимчивость к окружающим звукам. Другие умеют видеть, даже когда канал зрения отключен. Мы видим то, на чем сосредоточено наше воображение, то, из-за чего испытываем восторг, любовь, радость, волнение. Я помогу вам развить это ночное ви́дение, чтобы вы научились хорошо ориентироваться в своих мечтах.

Помню, как в детстве, бывало, я проводила часы, мечтая и «ничего не делая», но меня за это не наказывали. Я представляла свое будущее и вела возвышенные речи о том, кем стану, когда вырасту. В наше время, если девочка отвлекается во время занятий, ее считают рассеянной и ставят диагноз СДВГ². Если она мыслит нестандартно, то считается белой вороной. Если осмелится поделиться своими творческими идеями, ее быстро поставят на место. Если сотрудники компании грезят наяву, их обвиняют в снижении производительности труда; творческий потенциал и богатое воображение не приветствуются. Современная культура не ценит творческий процесс, но придает колоссальное значение ре-

² СДВГ – синдром дефицита внимания и гиперактивности.

зультату творчества. Мы хотим получить результат, но при этом не желаем вкладываться в работу, необходимую для его достижения. Я нахожу это странным.

Чтобы добиться выдающегося результата, необходимо настроиться на него, освободить для процесса пространство. Творческие решения способны приходить не только во время глубокого мыслительного процесса, но и тогда, когда вы погружены в себя. Голос, который вы слышите с закрытыми глазами – когда грезите наяву, бездельничаете, медитируете или даже спите, – это голос интуиции. Если захотите прислушаться к нему, он даст вам верное направление и поможет спланировать дальнейшие шаги.

Мечта как действие

Вы – творец; Бог творит, и вы умеете творить. У вас есть способность порождать новые сущности, созданные в воображении, реализовывать ваше видение и ваши мечты. Мечта – это язык тела. Мы все – духовные существа, и чтобы мечты осуществились, необходимо совершить путешествие в себя, дойти до глубин своего существа, узнать по-настоящему себя и свое тело – этот священный сосуд, в котором прорастает семя творчества. Чтобы добиться эмоциональных изменений, нужно перестроить мышление и использовать новые инструменты, – тогда мы добьемся нового результата.

Воображение – это мощное средство, способное транс-

формировать ваше тело, мысли, будущее. Во многих древних традициях фантазии составляли неотъемлемую часть ритуалов и мистерий, считались важными факторами лечения болезней и продолжения рода. Все созидательные, преобразующие практики начинаются с видения или мечты. Воображение готовит душу и тело к ее воплощению. Что же сделать, чтобы воображение заработало? Притормозить, стряхнуть шелуху притворства, углубиться внутрь себя, чтобы пробудилась сила мечты и восстановилось творческое начало.

Неверие, что телесная жизнь имеет какое-либо отношение к нашим умозрительным представлениям, надеждам, устремлениям и страхам, привело к тому, что мы совсем не знаем, как психика человека влияет на его физическое бытие. Она фильтрует наше видение реальности. Наша идентичность, по мере того как мы проживаем прошлые, настоящие и будущие итерации самих себя, возникает из этой совокупности образов, из представлений, основанных на движениях тела, ощущениях и эмоциях, которые мы едва ли осознаем.

Можно ли изменить судьбу, откликаясь на разнообразие наших представлений и взаимодействуя с ними? Я отвечаю – да! Когда мы спим, бесцельно рисуем каракули или мечтаем, представляем себе цель, говорим о наших надеждах и устремлениях – все это эпизоды работы подсознания. Правое полушарие мозга все время участвует в создании обра-

зов; оно действует интерактивно, а реакция его мгновенна. Откликаясь на образы мечтаний/сновидений, вы получаете право вступить в игру. Мечты могут стать средством достижения поставленных вами целей, помогая сосредоточиться на них, канализируя намерения. Что значит отреагировать на образы, которые являлись вам в мечтах или сновидениях? Просто осознать их. Ваше самоисследование, готовность погрузиться в глубины собственного подсознания для лучшего познания себя могут помочь начать жить так, как вы того желаете.

Как видеть сны

В детстве мы очень хорошо осознаем свои сновидения. Когда мой сын был маленьким, ему однажды приснился страшный сон о гигантской божьей коровке, и потом он утверждал, что та поселилась под кроватью и потому он больше не будет спать в этой комнате. Каждый вечер мне приходилось залезать под кровать и показывать: «Видишь? Здесь никого нет». Страшные сны могут формировать реальность – такую, которая нам не нравится, но в которую мы все равно верим. Дети помнят и «хорошие сны», легко соединяя подсознательные фантазии с реальной жизнью. Со временем многие утратили эту способность к плавному переходу между двумя мирами, но она необходима, если хочется раскрыть истинные желания сердца, заново познакомиться с мощным

языком детских сновидений. Существует два способа подключиться к ним. Можно, во-первых, регулярно вспоминать сны, и во-вторых, правильно настроить внутреннее зрение.

Представьте себе кинотеатр: ваше внутреннее зрение подобно экрану, который отображает то, что проецирует мозг. Это может показаться слишком абстрактным, но на самом деле механизм очень прост. Как только осознаете сновидение, вы готовы стать активным участником собственного умственного или физического опыта. Ваше тело покажет образы того, что испытывает, и вы можете общаться с ним, отвечая образами или визуализируя. С подсознанием вы всегда общаетесь на языке образов. Ведя диалог с телом, вы помогаете ему преодолевать трудности и работать наилучшим образом.

Приведу в пример спортсменов-чемпионов. Они тренируют тело, не просто выполняя упражнения, но и репетируя движения в уме. Атлет, готовящийся к бегу с барьерами, видит, как он бежит, сгибает позвоночник, вытягивает ведущую ногу, напрягает подколенное сухожилие, зависает в воздухе над барьером, опускает ведущую ногу на дорожку, при этом подошва мягко касается земли, в то время как вторая нога изящно перемахивает барьер; затем спортсмен устремляется вперед и бежит до следующего препятствия. Когда научитесь на некоторое время успокаивать левое полушарие и полностью погружаться в мечты, вы откроете канал для того, что уже живет внутри и только ждет возможности рас-

крыться. Спортсмены называют это «попаданием в зону» – когда разум, тело и дух едины. А я бы назвала это «пребытием в зоне сияния». Когда мы находимся в подобном состоянии, все происходит легко, автоматически, без усилий.

Конечно, вам не нужно, как бегунам, мысленно представлять себе барьеры, но можете использовать ту же технику, чтобы открыть собственное предназначение; здесь главное – тренировка. Если после первой попытки ничего не произойдет – не отчаивайтесь. Включите воображение, начните с чистого листа, чтобы ум был открыт и готов принять символы и сообщения, которые могут привести к озарению. Например, если находитесь в поисках цели, попробуйте визуализировать лестницу, ведущую на чердак. Вы осторожно поднимаетесь по ее ступенькам и попадаете на аккуратный, прибранный чердак, где множество шкафов с картотечными ящиками. Внутри них – воспоминания и желания, которые вы когда-то записали. Не торопясь, открывайте каждый и находите то, что было скрыто внутри и ожидало своего часа.

Всякий раз, создавая образы, вы разговариваете с телом. Вы создаете их в снах и в мечтах или когда рисуете, лепите, придумываете фасон нового платья. Посредством образов вы способны общаться с самыми укромными телесными тайниками. Образность – мощный инструмент для исцеления старых ран, развития способности видеть и реализовывать цели.

Где смотреть сны

Специальное место для сна – не роскошь, а необходимость, и это место – ваша спальня. Пространство должно быть расслабляющим и манящим. Согласно древней китайской практике Фэншуй, уютную, располагающую атмосферу в этой комнате можно создать с помощью насыщенных теплых цветов – терракот, медно-красный, коралловый, кремовый, персиковый, цвет загара или какао. В то же время холодные, мягкие естественные цвета, такие как светло-голубой, зеленоватый или лавандовый, создают спокойный, безмятежный настрой и наполняют пространство целительной энергией.

Успокаивающий эффект открытого, не перегруженного вещами пространства чудесным образом пробуждает творческую энергию. Если в вашем жилом пространстве царит беспорядок, значит, то же самое происходит и в жизни. (Я всегда говорю: «Неубранная постель – сундук в голове».) Если же пространство спальни хорошо организовано – тумбочки в порядке, одежда аккуратно разложена по ящикам и шкафам, – это идеальное место для сновидений. Держите под рукой, рядом с кроватью, флаконы с любимыми эфирными маслами или цветочными ароматами, а также дневник и ручку для записи мимолетных мыслей, а после пробуждения – сновидений.

Но мечтать можно не только в спальне. Не важно, где вы работаете – в обычном офисе, в секции большого офиса или в помещении для коворкинга: создание красивого рабочего пространства повысит уверенность в себе и даст вдохновение, чтобы легко и быстро справиться даже с самыми сложными проектами. Сделайте это место своим; придайте индивидуальности.

Нужно, чтобы пространство дышало, но при этом было структурировано, позволяя вам выполнять работу и вместе с тем ощущать себя свободной, творческой личностью. Если рабочее помещение монохромно, добавьте цветовой акцент: это может быть стул с яркой обивкой или коврик с узором. Держите в комнате растения – они являются частью живой природы; свежесрезанные цветы на столе напомнят, что мир полон красоты и мы заслуживаем ее. Время от времени делайте передышку от работы, чтобы вдохнуть аромат свежих цветов и насладиться им. Я люблю, когда на моем рабочем столе стоит красивая настольная лампа, на стенах висят портреты выдающихся женщин, а также пара любимых цитат.

Если вы фрилансер и иногда трудитесь в общественных местах, всегда приносите с собой какие-то личные вещи, чтобы обозначить личное пространство, выделить его для себя. Отнеситесь с вниманием к помещению, которое выбрали для работы. Оно не является проходной зоной? Есть ли там тихие уголки, где можно укрыться от суеты? Есть ли ок-

но с красивым видом, через которое проникает солнечный свет? Там тихо? Туда приходят симпатичные вам люди? Место чистое, ухоженное? Хорошо ли вы себя чувствуете в нем? Тщательно выбирайте рабочее пространство – ведь, работая там, вы будете пропитываться энергией. Любимая кофейная кружка, блокнот, морская раковина (символизирует плодородие и творческую силу) – все это поможет задать тон потоку мечтательных мыслей.

Помимо спальни, где видите сны, и рабочего пространства, где можно и помечтать, вам необходимо пространство для радости – место, где вы могли бы заниматься тем, что приносит удовольствие, и в конечном счете приближает исполнение мечты. Этот «центр радости» призван пробуждать чувство заботы и духовной привязанности, он должен быть эстетичным и вместе с тем функциональным. У меня была клиентка, которая на верхнем этаже загородного дома, в самой высокой его точке, разместила комнату для йоги. Во время занятий она хотела быть ближе к небу, желая придать практике особое значение. Я призываю вас строить жизнь вокруг того, о чем мечтаете, осознанно вплести в нее ваши мечты. Допустим, вам не нужна комната для занятий йогой, но пусть это будет некое пространство, где вы чувствуете себя особенно хорошо. Это могут быть ваша ванна, спа, красиво оформленная библиотека, кухня, фортепиано, любимая лужайка под кроной дуба, песчаный берег любимого пляжа. Что бы вы ни выбрали – идите туда и мечтайте.

Полезные советы

Как украсить «пространство для грез»

Поскольку все мы формируемся под влиянием внешних условий, оцените окружающую вас обстановку, подумайте, сколько времени вы там проводите. Не важно, является ли место неизменным источником вдохновения для вас или, оказываясь там, вы чувствуете, будто попали в привычную колею: в любом случае, преобразая «пространство для грез», вы открываете доступ к вашей системе GPS и повышаете собственный творческий потенциал.

Про подушки. Один из самых простых способов оживить помещение, особенно гостиную или спальню, – менять декоративные подушки в зависимости от времени года. Весной это могут быть яркие цвета, а в холодные зимние месяцы – спокойные уютные оттенки и более плотные ткани. Я люблю смелые узоры и веселые цвета. Белые стулья в гостиной я решила украсить разноцветными подушками. Не бойтесь смешивать, сочетать несочетаемое, экспериментировать.

Украсьте стены. Некоторым людям нравится, когда стены белые. А я люблю обои и для новой квартиры выбрала обои с текстурой. Меня вдохновляет красота, поэтому я украшаю стены художественными работами. Увеличьте собственные фотографии и

напечатайте их на холсте. Используйте рамки разной конфигурации. Разместите на стенах любимые цитаты.

Дерзайте. Смелые аксессуары могут превратить унылую комнату в стильную, освежить ее. Порой нам не хватает смелости, и мы делаем «разумный», нейтральный выбор (хотя это тоже может быть красиво), однако обратите внимание на яркие, выделяющиеся аксессуары – они формируют пространство. Например, у меня в гостиной стоит темно-синий бархатный диван – яркое пятно, которое привлекает людей. Осветите комнату или письменный стол необычным светильником. Добавьте колорита, бросив на пол яркие узорчатые коврики, а на диван – марокканские подушки.

Радостные цвета. Краска, без сомнения, может преобразить комнату. Однако процесс подбора нового цвета потребует некоторых усилий. Выбирая самый радостный оттенок, спросите себя:

- Какие цвета поднимают мне настроение?
- Одежду каких оттенков я предпочитаю носить, в каких цветах я чувствую себя лучше всего?
- Какое чувство я хочу испытать?

Если боитесь принять решение, однако настроены на изменения, начните с малого, но используйте творческий подход: покрасьте в новый цвет одну стену или дверь. Если вам все-таки трудно определиться, подумайте о новых обоях – они могут прекрасно оживить интерьер.

Сюрприз, сюрприз! Дизайнерские находки часто

невидимы для посторонних глаз – это может быть шкаф, оклеенный обоями изнутри, или выстеленные красивой бумагой ящики для белья. Помните: детали важны, и даже самые, казалось бы, незначительные вещи следует учитывать. Мои кухонные шкафчики отделаны тканью. Подобная маленькая деталь, о которой я вспоминаю, лишь когда на кухне потянусь за одной из любимых кружек, имеет значение, потому что это всегда маленький сюрприз.

Мечты и сновидения бесплатны

Есть ли что-то, что вы всегда хотели сделать или испытать, поделиться чем-то с окружающими, но никак не могли выкроить время? Если да, что бы вы назвали в числе таких вещей? Как мать-одиночка я очень хорошо знакома со следующей проблемой: чрезвычайно трудно уделять своим снам должное внимание. Скажите, может быть, вы все время откладываете какую-то часть жизни на потом, когда появится некто или будет решена некая проблема – и вот тогда-то наконец сможете реализовать все мечты? Каковы препятствия (или то, что вы воспринимаете как препятствия) существуют на пути к вашей мечте?

Возможно, есть такая сфера жизни, где вы не чувствуете эмоционального удовлетворения, где на вашем пути, как вам представляется, стоят неодолимые преграды? Закройте гла-

за и попробуйте определить, в какой точке тела живет это чувство. Мы легко изобретаем оправдания, чтобы не следовать за мечтами, а я прошу о другом: найдите аргументы в пользу того, чтобы работать над их осуществлением!

Мечты дают нам свободу. Разрешите себе начать движение к той части вашего «я», которая еще не нашла выражения. Иногда, представив себе весь путь, который предстоит пройти, можно испугаться. Однако подумайте: с каких маленьких шагов можно начать, чтобы осознать основные желания и намерения?

В своем широко известном бестселлере «Путь художника» Джулия Кэмерон³ говорит о том, как важно разрешить себе начать все заново – с самого начала и как будто в первый раз. У нас всегда есть выбор: радоваться тому, что мечты воплотились в жизнь, или сожалеть о том, что они не сбылись. У вас есть мечта – так настройтесь на ее исполнение.

Вспоминая лунные сны

Что вам снилось прошлой ночью? Помните? Может, что плывете по соленым водам океана? Или парили в ночном небе? Хотя, возможно, вообще не запомнили... Постарайтесь запомнить свои лунные сны, потому что они являются

³ Джулия Кэмерон – американская писательница; наибольшую известность ей принесли ставшие бестселлерами книги, посвященные творческим способностям человека. Самая известная – «Путь художника».

инструментом самопознания, творческого решения проблем и настройки на собственную GPS.

Помогите себе подключиться к ним, убрав все, что мешает спокойному отдыху и запоминанию сновидений.

- **Создайте ритуал отхода ко сну.** Ложиться спать следует примерно в одно и то же время и в одном и том же месте. Не нужно делать это в разных местах квартиры, например, попеременно на диване и в кресле. Расслабьтесь, зажгите ароматическую свечу, примите теплую ванну, очистите лицо, а затем нанесите увлажняющий крем, выключите все электронные устройства, уделите несколько минут осознанному наблюдению и ложитесь в постель.

- **Используйте свою постель только для сна.** Не проверяйте электронную почту, не разговаривайте по телефону и не ешьте в кровати. Она только для трех вещей: для секса, молитвы и сна – именно в таком порядке.

- **Не смотрите телевизор поздно вечером, не засыпайте под него.** Большая часть информативной рекламы выходит поздно ночью, и эти ролики проникают в наше подсознание, потому что именно в данное время мы наиболее уязвимы. Если любимые передачи транслируются в поздние часы, установите таймер на телевизоре, чтобы он выключился самостоятельно и не работал всю ночь напролет.

- **Ведите дневник сновидений.** Потратьте деньги на красивую записную книжку и хорошую ручку. Перед сном запишите дату на новой странице и оставьте книжку откры-

той (ручка пусть лежит внутри) – так вы подкрепляете намерение запомнить сон. Засыпая, напомните себе, что хотите сохранить его в памяти. Когда проснетесь, запишите все, что видели, слышали и чувствовали, даже если события кажутся бессмысленными или не важными. (Когда погрузитесь в дневные заботы, сон ускользнет, поэтому важно записать то, что помните, еще до того, как встанете с постели.) Расслабьтесь, лежа на спине, чтобы стимулировать воспоминания. Не пытайтесь анализировать, просто позвольте себе заново пережить сон. Когда будете готовы, сядьте и запишите его.

- **Рассказывайте другим о своих снах.** Расскажите о них вашему партнеру, матери, друзьям.

- **Задавайте вопросы о ваших снах.** После трех недель записи и пересказа своих снов вы готовы задавать вопросы. При помощи мыслящего, сознательного радио вы активизируете ту часть мозга, которая видит сны. Сосредоточившись, вы отсекаете посторонние раздражители и фокусируетесь на собственных интересах. Таким образом, создаются условия, чтобы ваши сны работали на вас. Пристальное внимание к нашим грезам – это лишь один из способов услышать голос нашего GPS.

Язык сновидений: мантры и аффирмации

Язык обладает огромной силой. Слова, которые мы произносим, могут помочь превратить мечты в реальность. Мы

способны использовать силу слов, чтобы изменить привычки, повлиять на наше отношение к себе, на цель и роль в этом мире. Мантра – это слово, священный звук или фраза, которые позволяют концентрировать энергию при медитации. Мантра полна скрытой концентрированной энергии. Аффирмация – это предложение, которое усиливает позитивное мышление и ободряет вас. Как только замечаете у себя склонность к негативному образу мысли, используйте мантры и аффирмации, чтобы мгновенно поднять настроение и изменить угол зрения.

Ритуалы

Благодаря ритуалам мы ощущаем, что каждый день наполнен магией. Они представляют собой последовательность осознанных действий и помогают развивать чувство заземления⁴ и преданности себе. Могут помочь мечтам оформиться, углубить духовные связи, ускорить исцеление и самопознание. Мы изучим практики, которыми вы можете заниматься как в одиночку, так и с партнером. Ритуалы, приведенные в этой книге, дают возможность глубокого самоисследования и гармонизации и помогают настроиться на внутреннюю систему GPS.

⁴ Заземление – в телесно-ориентированной психологии это устойчивая связь с землей, укорененность в реальности, ощущение себя в реальном мире.

Предметы для проведения ритуалов

Во время нашего совместного путешествия вы убедитесь, что для ритуалов необходимы некоторые инструменты и предметы. Наличие данных вещей под рукой поможет подготовиться к тому, что ждет впереди.

- Тетрадь/блокнот и ручка.
- Коврик для йоги и подушка для медитации.
- Природные объекты: перья, ракушки.
- Кристаллы, камни, самоцветы.
- Благовония: пало санто, шалфей, ароматические конусы, смолы.
- Соли для ванн, лепестки роз, высушенные цветы и травы.
- Принадлежности для творчества: маркеры, бумага, цветные карандаши, ножницы, клей.
- Свечи: ритуальные, ароматические, восковые или светодиодные лампочки.
- Звуковое сопровождение: поющие чаши, колокольчики, записанные музыкальные композиции.

РИТУАЛ ЛОВЕЦ СНОВ!

Независимо от нынешнего возраста личность любого берет начало в юности, когда мы невинны и открыты, а для мечтаний нет границ. В детстве ваше видение ничем не ограничено, галактика беспредельна и возможности

роста бесконечны. Давайте же вернемся к этой точке огромных возможностей. Итак, день подходит к концу, пора кое-что записать на листе бумаги: самые большие мечты, надежды и желания. На другой стороне напишите аффирмацию. Сложите бумагу и поместите в красивую коробочку – самодельную или покупную. Я называю это «коробкой сновидений». Моя похожа на шкатулку для драгоценностей. Поставьте ее рядом с кроватью. Записывайте надежды и мечты вечером, пусть они будут последним, о чем вы подумаете перед тем, как погасите свет. Пока расслабляетесь и засыпаете, вас будет напитывать энергия этих надежд и мечтаний. Вселенная живет и никогда не дремлет, творя чудеса. Мы должны быть готовы смягчиться и принять их.

Глава 2

Игровая пауза

Мы не потому перестаем играть, что постарели, – мы стареем, потому что перестаем играть.

ДЖОРДЖ БЕРНАРД ШОУ

Наша культура одержима идеей эффективности. Замедлить темп, выделить время для игры – вот что позволит преодолеть монотонность повседневной жизни, окрасить ее вдохновением, обогатить новыми идеями, испытать моменты озарения. Игра важна во всех сферах жизни – в творчестве, работе, отношениях. В Европе приняты длинные обеды с вином и разговорами, за которыми следует сиеста или другой вид отдыха; при этом европейцы остаются потрясающе эффективными. Возможно, нам стоит получше присмотреться к этой традиции? Небольшой перерыв помогает замедлить поток мыслей, дает возможность немного попутешествовать во времени и пространстве, увлечься чем-то за пределами круга повседневности и разрешить озорной маленькой девочке, которая живет внутри вас, выйти поиграть.

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.