



ЛУИЗА ХЕЙ

Большая книга  
исполнения желаний



Доверьтесь высшей силе в себе.  
Она откроет вам путь к полной жизни без боли.

**Луиза Л. Хей**  
**Большая книга**  
**исполнения желаний**  
Серия «Луиза Хей. Бестселлеры»

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=39470217](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=39470217)*

*Большая книга исполнения желаний: Эксмо; Москва; 2023*

*ISBN 978-5-04-124747-8*

### **Аннотация**

Секрет мудрой и счастливой жизни на самом деле прост: что мы отдаем – себе, окружающим, Вселенной, то мы и получаем взамен, причем многократно умноженное. Этим сильным и глубоким посылом делится с человечеством Луиза Хей – всемирно известный психолог, одна из основательниц движения самопомощи, автор десятков бестселлеров о том, как изменить свою жизнь к лучшему только лишь силой мысли.

В этой книге собраны под одной обложкой три мировых бестселлера Луизы Хей: «Исцеляющая сила мысли», «Мудрость женщины» и «Управляй своей судьбой». Осознавайте каждый свой шаг, действие и чувство, любите себя такими, какие вы есть, принимайте с благодарностью все, чем щедро делится с вами жизнь, дарите свою любовь окружающим и Вселенной, черпайте вдохновение в позитивных мыслях и утверждениях – знаменитых аффирмациях Луизы, и скоро вы испытаете на себе их силу!

# Содержание

Управляй своей судьбой	6
Введение	6
Глава 1	11
Мое начало	11
Все начинается с детства	14
Мы можем помочь	16
Понимание нашего «внутреннего ребенка»	19
Глава 2	25
Нам предстоит многое сделать и многому научиться	25
Давайте действовать сообща	27
У нас есть возможности для осуществления перемен	30
Возможности безграничны!	31
Любовь к себе есть наиболее важная разновидность любви	34
Любовь многолика	38
Найдите в себе внутренние резервы	42
Пользуйтесь своими сокровищами	46
Глава 3	53
Сад исцеления	53
Моя философия в отношении питания	56
Мой путь к исцелению	59

Здоровое питание

60

Последите за своей диетой

62

Конец ознакомительного фрагмента.

65

# Луиза Хей

## Большая книга

### исполнения желаний

© Литвинова Н. Н., перевод на русский язык, 2016

© Баталова Н.А., перевод на русский язык, 2015

© Опрышко Е. М., перевод на русский язык, 2015

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023

\* \* \*

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

# Управляй своей судьбой

## Введение

Я решила написать это произведение в дополнение к другим, потому что во множестве писем, которые я получаю, и во время моих лекций мне продолжают задавать вопросы о самых главных вещах: о смысле жизни; о том, как мы можем стать лучше, несмотря на наш прошлый опыт; о том, что уже могло повлиять на нас; о том, что ждет нас впереди, и какими будут оставшиеся годы нашей жизни. Мои собеседники – люди, интересующиеся метафизическими понятиями, и те, кто стремится изменить свою жизнь путем изменения мышления. Они освобождаются от старых негативных стереотипов и убеждений. Они также учатся больше любить самих себя.

На случай, если вы не знакомы с моей философией, я хотела бы дать несколько пояснений в отношении терминов, которыми я обозначаю некоторые понятия. Прежде всего, я часто употребляю такие слова, как Вселенная, Бесконечный Интеллект, Высшая Сила, Бесконечный Разум, Дух, Бог, Сила Вселенной, Врожденная Мудрость и т. п., в отношении той силы, которая создала Вселенную и которая присутствует в каждом из нас. Если эти термины вас не устраивают,

мысленно замените их другими, которые вам ближе и понятнее. В конечном счете важно не само слово, а его значение.

Что касается моей философии вообще, то я полагаю важным для себя еще раз рассмотреть те понятия, которые составляют ее жизненную основу, хотя возможно, что вы уже слышали об этом от меня, а если нет – то услышите впервые.

Все очень просто: по моему глубокому убеждению, что мы даем, то мы и получаем; мы несем полную ответственность за все события нашей жизни: и хорошие, и так называемые плохие, так как сами способствуем возникновению тех или иных ситуаций. Мы создаем жизненный опыт с помощью собственных слов и мыслей. Создавая в своей душе покой и гармонию и настраиваясь на положительный образ мыслей, мы будем привлекать к себе только положительные явления и людей, которые думают подобным же образом. И наоборот, когда мы «зацикливаемся» на обвинениях и обидах, чувствуя себя жертвой, наша жизнь становится бессмысленной и полной разочарований, и мы начинаем притягивать к себе людей с аналогичным образом мыслей. Короче говоря, я утверждаю, что наше восприятие самих себя и окружающего превращается в нашу реальную жизнь.

Основные идеи моей философии могут быть сформулированы следующим образом.

1. Это всего лишь мысль, а мысль можно изменять. Я верю, что все в жизни начинается с мысли. Какой бы ни была проблема, наши переживания являются внешними послед-

ствиями наших мыслей. Даже ненависть к самому себе есть только ненависть к мысли о себе. Например, если вы думаете «Я плохой человек», эта мысль вызывает чувство ненависти, которое вас подавляет. Не будь у вас этой мысли, чувство не возникло бы. Мысли можно изменить. Сознательно выберите себе новую мысль, например: «Я замечательный». Измените мысль – и чувство изменится тоже. Каждая наша мысль создает наше будущее.

**Любите свою жизнь и самих себя...**

**Я поступаю именно так!**

2. Точка силы всегда в настоящем моменте. Все, что мы имеем, это настоящее. Все, что мы предпочитаем думать, во что мы верим и что говорим сегодня, формирует тот жизненный опыт, который нам предстоит пройти завтра, спустя неделю, месяц, год и т. д. Когда мы сосредотачиваемся на наших сегодняшних помыслах и убеждениях и тщательно отбираем их, как если бы мы выбирали подарок для близкого друга, мы в силах по собственному выбору задать направление своей дальнейшей жизни. Если же мы сосредотачиваемся на прошлом, у нас не хватает энергии для настоящего. Если мы живем будущим, мы живем в фантазиях. Реальное время существует только сейчас. И отсюда начинается процесс наших изменений.

3. Мы можем освободиться от прошлого и всех простить. Когда мы держимся за прошлые печали, мы страдаем. Мы позволяем ситуациям и людям из нашего прошлого власт-



воват над нами. И мысленно отдаемся им в рабство. Они продолжают контролировать нас, тогда мы заикливаемся на непростении. Вот почему так важно научиться прощать. Простить – это значит избавиться от того, кто причинил нам боль, и перестать отождествлять себя с той личностью, которой причинили боль. Прощение позволяет вырваться из бессмысленного замкнутого круга боли, гнева и упреков, который держит нас в плену собственных страданий. Мы прощаем не какой-то поступок или действие, но людей, совершивших его, мы прощаем их страдания, смятение, неумение, отчаяние и их человеческие слабости. Как только мы выскажем наши чувства и освободимся от них, мы сможем двигаться дальше.

4. Наш разум навсегда связан с Единым Бесконечным Разумом. Мы связаны с Бесконечным Разумом – этой Высшей Силой, которая создала нас и заронила в нас искру Божественной души. Наш врожденный Разум – это тот же Разум, который руководит всей жизнью. Наша задача – понять законы жизни и действовать в соответствии с ними. Высшая Сила любит свои создания, но также дает нам свободу воли в принятии решений. Это Сила Добра и она направляет нашу жизнь, когда мы позволяем это делать. Это не карающая сила отпущения. Это – закон причины и следствия. Это – абсолютная любовь, свобода, понимание и сочувствие. Она стоит перед нами и с улыбкой ждет, когда мы научимся объединяться с ней. Очень важно, чтобы наша жизнь повернулась в

сторону Божественной души, которая есть для нас источник добра.

5. Любите самих себя. В любви к себе будьте щедры и свободны от условностей. Хвалите себя как можно больше. Когда вы поймете, что вы любимы, эта любовь начнет распространяться вовне и перейдет во все сферы вашей жизни, чтобы возвращаться к вам вновь и вновь, многократно усиливаясь. Следовательно, любя самого себя, вы поможете исцелению планеты. Чаще всего причинами наших проблем бывают обиды, страх, критицизм и чувство вины. Но мы можем изменить привычный образ мыслей, простить себя и других, научиться любить себя, и тогда эти разрушающие чувства останутся в прошлом.

6. Каждый из нас однажды принимает решение воплотиться на этой планете в определенной точке времени и пространства для того, чтобы получить знания, способствующие нашей духовной эволюции. Я верю, что мы все совершаем бесконечное путешествие сквозь вечность. Мы выбираем себе пол, цвет кожи, страну, а затем оглядываемся в поисках той идеальной пары родителей, которые полностью отвечают нашим требованиям. Все события, которые происходят в нашей жизни, и все люди, с которыми мы сталкиваемся, дают нам полезные уроки.

**Мы несем полную ответственность за все события нашей жизни: и хорошие, и плохие, так как сами способствуем возникновению тех или иных ситуаций.**

# **Глава 1**

## **Формирование нашей будущей личности**

**Я с любовью гляжу в прошлое на того ребенка, которым была когда-то, и понимаю, что в меру своих сил и знаний он старался быть как можно лучше.**

### **Мое начало**

На лекциях люди часто смотрят на меня и думают: «Ну конечно, ей легко говорить, у нее в жизни никогда не было проблем, у нее на все готов ответ». Это далеко не так. Лично я не знаю ни одного хорошего учителя, который не прошел бы через многие внутренние кризисы. У большинства из них было невероятно трудное детство. Только излечив собственную боль, они поняли, как помочь исцелиться другим.

Что касается меня, то, насколько я помню, я была совершенно счастливым ребенком до полутора лет, когда мои родители неожиданно развелись. Моя мать, не имея никакого образования, пошла работать уборщицей. Меня поочередно отдавали в разные детские приюты. Мир в моих глазах рухнул. Я ни на что не могла рассчитывать, никто не брал меня на руки и не любил меня. В конце концов мать смогла устро-

иться домработницей и взяла меня жить к себе. Но к этому времени вред уже был нанесен.

Когда мне исполнилось пять лет, мать снова вышла замуж. Спустя годы она говорила мне, что сделала это ради того, чтобы у меня был свой дом. К сожалению, ее новый муж оказался человеком грубого нрава, и жизнь для нас обеих превратилась в ад. В тот же самый год меня изнасиловал сосед. Когда это открылось, мне сказали, что я сама виновата, и что я опозорила семью. Дело передали в суд, и я до сих пор помню, какой травмой для меня было медицинское освидетельствование, которое меня заставили пройти. Насильник получил приговор – 16 лет заключения. Я жила в страхе, что его освободят, и он отомстит мне за то, что я такая плохая девочка, которая засадила его в тюрьму.

Кроме того, я росла в годы Великой депрессии, и мы были очень бедны. Наша соседка каждую неделю давала мне по 10 центов, и эти деньги шли в семейный бюджет. В те времена на 10 центов можно было купить батон хлеба или коробку овсяных хлопьев. На день рождения и Рождество соседка дарила мне огромную сумму – целый доллар, и моя мать шла в магазин «Вулворт» и покупала мне белье и чулки на весь год. Одевалась я в то, что давали в благотворительном фонде. Мне приходилось носить платья не своего размера.

Я с детства узнала, что такое физические оскорбления, тяжелый труд, бедность и насмешки в школе. Каждый день меня заставляли есть чеснок, чтобы не завелись глисты. Гли-

стов у меня не было, но и друзей тоже не было. Я была девочкой, от которой плохо пахло и которая одевалась как пугало.

Теперь я понимаю, что моя мать не могла меня тогда защитить, потому что сама не умела защищаться. Она была воспитана в убеждении, что женщина должна терпеть от мужчины все. Прошло много лет, прежде чем я поняла, что мне необязательно придерживаться такого же образа мыслей.

Когда я была ребенком, мне постоянно внушали, что я глупая, никчемная и уродливая – чертово отродье, которое приходится кормить. Как же я могла хорошо к себе относиться, если меня постоянно бомбардировали негативными утверждениями? В школе я обычно забивалась в угол и оттуда смотрела, как играют другие дети. Я была никому не нужна, ни дома, ни в школе.

Когда мне было лет 12–13, мой отчим решил бить меня поменьше. Вместо этого он стал ложиться со мной в постель. Так начался новый кошмарный период, который продолжался, пока я не сбежала из дому, едва мне исполнилось 15 лет. В этот момент мне так не хватало любви, я так мало уважала себя, что могла переспать с любым парнем, которому захотелось меня обнять. У меня отсутствовало понятие о собственном достоинстве, откуда же было взяться нравственности?

В 16 лет я родила ребенка, девочку. Она пробыла со мной пять дней, после чего я передала ее новым родителям. Вспоминая об этом теперь, я понимаю, что моему ребенку нужно

было найти путь именно к этим родителям, а я послужила только средством воплощения. Мне необходимо было испытать этот стыд. При отсутствии у меня самоуважения и негативном отношении к себе это было закономерно.

## **Все начинается с детства**

Сейчас мы много говорим о подростковой беременности и о том, как это ужасно. При этом как-то упускается из виду, что если у девочки есть чувство собственного достоинства и самоуважения, она вряд ли забеременеет. Но когда вам с детства внушают, что вы ничтожество, то по логике вещей это ведет к половым заболеваниям и беременности.

Наши дети – самое ценное, что у нас есть, и прискорбно видеть отношение ко многим из них. В настоящее время среди бездомных людей в нашей стране растет количество матерей с детьми. Это позорное явление, когда матери ночуют на улице и возят свои пожитки на тележках из универмагов. Маленькие дети в буквальном смысле растут на улице. Наши дети станут нашими будущими лидерами. Какими духовными ценностями будут обладать эти бездомные дети? Как они могут уважать других людей, если мы так мало заботимся о них?

Как только ребенок подрастает и может сидеть перед телевизором, на него обрушивается реклама продуктов, которые зачастую вредны для нашего здоровья и благополу-

чия. Например, посмотрев получасовую детскую программу, я увидела рекламу сладких напитков, сладких каш, кексов, конфет и всяких игрушек. Сахар усиливает негативные эмоции, и потому маленькие дети кричат и плачут. Эта реклама может быть хороша для производителей товаров, но никак не для детей. Кроме того, реклама развивает в нас чувство неудовлетворенности и жадности. Нас воспитывают в сознании того, что жадность – это нормальное и естественное свойство человека.

Родители говорят, что в двухлетнем возрасте дети бывают невыносимы. Многие не понимают, что в этот период ребенок начинает словами выражать те эмоции, которые подавляют в себе его родители. Сахар усиливает эти подавляемые чувства. В поведении маленьких детей всегда в точности отражаются эмоции и чувства, которые испытывают взрослые. То же самое происходит с подростками, когда они начинают бунтовать. Скрытые эмоции родителей угнетают ребенка, и он открыто выражает свои чувства посредством бунта против взрослых. Родители получают то, что заслужили.

Мы позволяем нашим детям просиживать сотни часов у телевизора и после удивляемся, отчего так много насилия и преступлений в школе и в молодежной среде. Мы осуждаем преступность и не несем никакой ответственности за то, что сами способствуем этому явлению. Ничего удивительного, что в школе появилось оружие – по телевизору нам постоянно его показывают. Дети хотят иметь все, что они видят.

Телевидение учит нас хотеть.

Многое из того, что мы видим по телевизору, также учит нас неуважительному отношению к женщинам и старикам. Телевидение дает очень мало позитивного восприятия. И это очень стыдно, потому что телевидение располагает огромными возможностями для воспитания людей. С помощью телевидения сформировалось то больное и нефункциональное общество, в котором мы сейчас живем.

**За два поколения мир неузнаваемо изменится.**

**Радость станет естественной частью человеческой жизни.**

Сосредотачиваясь на негативном, мы порождаем еще больше негативного в жизни. Вот почему в нашем мире сейчас так много зла. Все средства массовой информации – телевидение, радио, газеты, журналы – способствуют этой концентрации зла, в особенности когда изображают насилие, преступления и оскорбления. Если бы они сосредоточили внимание на позитивном, то через какое-то время количество преступлений резко снизилось бы. Если бы наши мысли были только позитивными, со временем мир преобразился бы.

## **Мы можем помочь**

Существуют способы, которыми мы можем помочь исцелить наше общество. Я верю, что необходимо раз и на-



всегда прекратить оскорблять детей. Дети, которые подвергаются оскорблениям, имеют низкую самооценку и, вырастая, часто становятся хулиганами и преступниками. В наших тюрьмах полно людей, которых оскорбляли в детстве. И мы с чувством собственной правоты продолжаем наказывать и оскорблять их во взрослом возрасте.

Нам не помогут ни дополнительные тюрьмы, ни новые законы о борьбе с преступностью, если мы сосредоточим внимание исключительно на преступлениях и преступниках. Я считаю, что наша тюремная система нуждается в коренном пересмотре. С помощью оскорблений никого не исправишь. Нужно проводить в тюрьмах групповую психотерапию как для заключенных, так и для охранников и надзирателей. Развитие самоуважения у каждого человека, находящегося внутри тюремной системы, станет значительным шагом вперед на пути к исцелению общества.

Да, я согласна, что есть преступники, которые не подлежат исправлению и должны быть изолированы от общества. Но в большинстве случаев те, кто отбывает свое наказание, возвращаются обратно в нормальную жизнь. Все, чему их научила тюрьма, – это как стать более опытными преступниками. Если бы мы могли излечить их от боли и страданий, перенесенных в детстве, они больше не стали бы наказывать общество.

Ни один маленький мальчик не рождается хулиганом. Ни одна маленькая девочка не рождается жертвой. Эти чер-

ты поведения являются результатом воспитания. Самый закоренелый преступник когда-то был крошечным ребенком. Нам нужно изменить стереотипы, способствующие негативным явлениям. Если бы мы внушили каждому ребенку, что все человеческие существа достойны уважения и любви, если бы мы поощряли в детях их таланты и способности и учили их мыслить положительными образами, то мы могли бы преобразить общество в течение жизни одного поколения. Эти дети станут в будущем родителями и нашими новыми лидерами. За два поколения мир неузнаваемо изменится. Люди начнут относиться друг к другу с уважением и любовью. Наркотики и алкоголизм отойдут в прошлое. Не нужно будет запира́ть двери домов. Радость станет естественной частью человеческой жизни.

Эти позитивные изменения начинаются на уровне сознания. Вы можете способствовать их осуществлению, поддерживая в себе определенный образ мыслей. Поверьте в то, что это возможно. Каждый день медитируйте, представляя себе, что наше общество возвращается к былому величию, предначертанному для Америки самой судьбой. Вы можете регулярно утверждать:

Я живу в мирном обществе.

Все дети благополучны и веселы.

Каждый досыта накормлен.

У каждого есть жилье.

Для каждого есть подходящая работа.

У каждого есть самоуважение и достоинство.

## **Понимание нашего «внутреннего ребенка»**

Игра – это первая цель, к которой стремится вновь воплотившаяся душа. Ребенок грустит, оказавшись там, где ему не разрешено играть. Многих детей воспитывали таким образом, что они должны были на все спрашивать позволения у родителей; они не могли самостоятельно принимать решения. Другие дети росли под грузом совершенства. Им не разрешали делать ошибок. То есть им не разрешали учиться, поэтому теперь они так боятся принимать решения. Такой детский опыт способствует неуверенности в себе во взрослом возрасте.

Не думаю, чтобы нынешняя система школьного образования помогала ребенку сформироваться как личности. В ней слишком много конкуренции, и, кроме того, она требует от ребенка умения приспосабливаться. Я также считаю, что вся система тестирования в школах развивает в детях чувство неполноценности. Детство – это нелегкая пора. Слиш-

ком многое подавляет творческий дух и способствует появлению чувства собственной никчемности.

Если у вас было трудное детство, то, возможно, сейчас вы по-прежнему отвергаете ребенка в самом себе. Может быть, вы даже не подозреваете, что внутри вас живет тот несчастный ребенок, которым когда-то были вы и который, наверное, продолжает мучить сам себя. Этот ребенок нуждается в исцелении. Этот ребенок нуждается в любви, которой вы были лишены, и только вы сами можете дать ему эту любовь.

Всем нам очень полезно регулярно разговаривать с ребенком внутри нас. Мне нравится проводить один день в неделю с моим ребенком. Утром я просыпаюсь и говорю: «Привет, малышка Лу. Сегодня наш день. Пойдем погуляем. Мы славно повеселимся». И в этот день мы все делаем вместе — я и малышка Лу. Я разговариваю с ней вслух или про себя, объясняю ей разные вещи. Я говорю ей, какая она красивая и умная девочка, и как я ее люблю. Я говорю ей все то, что хотела бы услышать сама, когда была маленькой. К концу дня у меня прекрасное настроение, и я знаю, что ребенок внутри меня счастлив.

Вы можете найти свою детскую фотографию. Поставьте ее на видное место, рядом с ней можно поставить цветы. Каждый раз, проходя мимо, говорите: «Я тебя люблю. Я с тобой, чтобы заботиться о тебе». Вы можете исцелить ребенка, который внутри вас. Когда этот ребенок счастлив, вы тоже счастливы.

Вы также можете писать вместе со своим ребенком. Возьмите две ручки разного цвета и лист бумаги. Правой рукой (если вы обычно пишете правой) напишите вопрос. Затем возьмите другую ручку в левую руку, и пусть ребенок напишет ответ. (Делайте наоборот, если вы левша.) Это поразительно эффективный способ для установления связи с ребенком внутри вас. Ответы, полученные на ваши вопросы, будут для вас неожиданными.

В книге Джона Полларда «Сами себе родители» предлагается множество упражнений, показывающих, как войти в контакт и как разговаривать с ребенком внутри себя. Когда вы будете готовы исцелить его, вы найдете подходящий способ.

**Независимо от того, какими нас воспитали, мы можем научиться любить себя теперь.**

Каждый негативный посыл, полученный вами в детстве, можно превратить в положительное утверждение. Пусть ваш разговор с самим собой будет непрерывным потоком положительных аффирмаций, развивающих чувство самоуважения. Вы посеете новые семена, которые взойдут и будут расти, если их хорошо поливать.

## **АФФИРМАЦИИ ДЛЯ РАЗВИТИЯ САМОУВАЖЕНИЯ**

Я любимое и желанное дитя.

Мои родители меня обожают.

Мои родители гордятся мной.

Мои родители поощряют меня.

Я люблю себя.

Я умный и сообразительный.

Я талантлив и творчески одарен.

Я всегда здоров.

У меня много друзей.

Я умею любить.

Я нравлюсь людям.

Я знаю, как заработать деньги.

Я умею экономить деньги.

Я добрый и любящий.

Я потрясающая личность.

Я умею заботиться о себе.

Мне нравится, как я выгляжу.

Я доволен своим темпом.

Я вполне хорош.

Я заслуживаю самого лучшего.

Я прощаю всех, кто когда-либо обидел меня.

Я прощаю самого себя.

Я принимаю себя таким, какой я есть.

Все уже хорошо в моем мире.

**Я такая, какая я есть**

*Я не слишком велика и не слишком мала. Мне не нужно никому доказывать, кто я есть. Я знаю, что являюсь совершенным и уникальным воплощением жизни. У меня было много других воплощений в бесконечности, и каждое из них идеально соответствовало какой-то конкретной жизни. Я довольна, что на этот раз стала именно такой и появилась на свет в этом месте и в это время. Я самодостаточна. Мне принадлежит вся жизнь. Мне не нужно бороться, чтобы стать лучше. Сегодня я люблю себя больше, чем вчера, и отношусь к себе*

*как к горячо любимому существу. Я лелею себя. Я сияю радостью и красотой. Я питаюсь любовью, и она окрыляет меня. Чем больше я люблю себя, тем больше я люблю людей. Все вместе мы с любовью растим будущий мир, который будет еще прекраснее. Я с радостью сознаю свое совершенство и совершенство жизни.*

*И так оно и есть!*

**Матери должны объединиться!  
Если все женщины будут действовать  
сообща, мы сможем вырастить  
новое поколение мужчин,  
обладающих теми достоинствами,  
о которых мы говорим.**



## **Глава 2**

### **Мудрые женщины**

**Я утверждаю здесь свою силу женщины.**

**Если в данный момент в моей жизни нет идеально-го мужчины, то я могу стать идеальной женщиной для самой себя.**

Данная глава предназначена главным образом для женщин. Но я прошу мужчин помнить, что чем больше женщин усвоит эти понятия, тем лучшее станет жизнь для мужчин. Идеи, полезные для женщин, также годятся и для мужчин. Просто замените местоимение «она» на «он», как это годами делают женщины.

### **Нам предстоит многое сделать и многому научиться**

Жизнь состоит из непрекращающегося опыта, который учит и двигает нас вперед. Очень долго женщины были полностью подчинены прихотям мужчин и их взглядам на жизнь. Нам говорили, что, когда и как мы должны делать. Я помню, как маленькой девочкой я училась тому, чтобы ходить на два шага позади мужчины, смотреть на него снизу вверх и говорить: «Что я должна делать, и о чем я должна

думать?» Не то чтобы меня этому учили в буквальном смысле, но перед моими глазами был пример моей матери, которая поступала именно так, и я усваивала ее манеру поведения. Ее воспитали в духе полного подчинения мужчине, поэтому она принимала грубость и оскорбления как должное. То же самое делала и я. Вот превосходный пример того, как мы усваиваем стереотипы.

Мне понадобилось долгое время, чтобы осознать, что такое поведение ненормально и несправедливо в отношении меня как женщины. Постепенно изменяя свою систему взглядов и убеждений, я создавала в себе чувство самоуважения и собственной значимости. И одновременно изменился мир вокруг меня. Я перестала привлекать к себе властных и агрессивных мужчин. Внутреннее самоуважение и чувство собственной значимости – вот наиболее важные вещи, которыми могут обладать женщины. И если у нас нет этих качеств, мы должны развивать их в себе. Когда мы ценим себя как личность, мы не оказываемся в положении униженных и оскорбленных. Такое поведение возможно только в том случае, если мы думаем, что мы недостаточно хороши или ничемны.

Независимо от того, какими нас воспитали и каким оскорблениям мы подвергались в детстве, мы можем научиться любить себя теперь. Если мы, женщины и матери, будем учиться развивать в себе чувство собственного достоинства, эта черта характера автоматически перейдет к на-

шим детям. Наши дочери не позволят, чтобы их оскорбляли, а наши сыновья будут с уважением относиться к людям, в том числе ко всем женщинам, которые встретятся им в жизни. Ни в одном мальчике нет врожденной потребности оскорблять других, и ни одна девочка не появляется на свет с комплексом жертвы и отсутствием самоуважения. И тот, и другой тип поведения является приобретенным. Дети получают уроки насилия и учатся быть жертвами. Если мы хотим, чтобы взрослые люди в нашем обществе относились друг к другу с уважением, мы должны растить наших детей, развивая в них добрые чувства и самоуважение. Только таким способом можно достичь подлинного взаимного уважения между мужчинами и женщинами.

## **Давайте действовать сообща**

Развитие самосознания у женщин не означает принижения роли мужчины. Дискриминация мужчин ничем не лучше дурного обращения с женщинами. Самоуничтожение тоже бесполезно. Мы не хотим занимать подобную позицию. Все мы слишком привязаны к определенным стереотипам поведения, и я считаю, что пора от них отказаться. Бесполезно винить самих себя или мужчин во всех бедах нашей жизни, от этого ситуация не изменится. Обвинять кого-либо — это всегда проявление бессилия. Самое лучшее, что мы можем сделать для мужчин, это перестать быть жертвами и дей-

ствовать сообща. Если человек обладает чувством самоуважения, его будут уважать все вокруг. Мы хотим исходить из любви, которая есть в наших сердцах, и воспринимать каждое существо на этой планете как нуждающееся в этой любви. Когда женщины осознают это, мы сможем сдвинуть горы, и весь мир преобразится.

Как я отмечала ранее, эта глава предназначена главным образом для женщин, но и мужчины могут многое из нее почерпнуть, так как все эти способы годятся как для женщин, так и для мужчин. Женщинам необходимо знать – действительно знать, – что они не являются гражданами второго сорта. Это – миф, повторяемый в определенных слоях общества и лишенный всякого смысла. Все души равны, и, более того, они не имеют пола. Я знаю, что в самом начале движения феминисток женщины были настолько возмущены несправедливостями по отношению к ним, что обвиняли мужчин буквально во всем. Хотя в то время это было понятно и объяснимо – этим женщинам нужно было высказать недовольство своим положением, что было своего рода психотерапией. Вы обращаетесь к врачу, чтобы избавиться от комплекса детских обид, и вам необходимо выговорить перед ним все свои чувства, прежде чем приступать к лечению. Когда группа людей долгое время находится в подавленном состоянии, то стоит ей впервые почувствовать свободу, как она становится дикой и неуправляемой.

Мне кажется, ярким подтверждением этому является се-

годня Россия. Можете ли вы хотя бы вообразить, сколько гнева и ярости накопилось в душах людей, которые многие годы жили в условиях жестоких репрессий и террора? Потом внезапно страна стала «свободной», но ничего не предпринимается, чтобы исцелить этих людей. Учитывая все обстоятельства, происходящий сейчас в России хаос есть нормальное и естественное явление. Этих людей никогда не учили заботиться о других или любить самих себя. У них отсутствуют поведенческие модели и установки на мирную спокойную жизнь. Я считаю, что вся страна нуждается в серьезной психотерапии, чтобы залечить свои раны.

Однако стоит только подождать, пока люди выплеснут свои чувства, и раскачавшийся маятник вернется в нормальное положение. Именно это и происходит сейчас с женщинами. Для них наступило время освободиться от гнева и обвинений, от комплекса жертвы и от чувства бессилия. Женщинам пора признать свою силу и утвердиться в ней, осмыслить происходящее и начать создавать тот мир равенства, в котором они хотят жить.

Когда женщины научатся заботиться о себе, уважать и ценить себя, все человечество, включая мужчин, сделает огромный скачок в правильном направлении. Между мужчинами и женщинами установятся отношения любви и взаимного уважения. Каждый поймет, что нам нечего делить, и мы будем благословлять друг друга. Мы все можем быть счастливы и благополучны.

## **У нас есть возможности для осуществления перемен**

В течение долгого времени женщины стремились к большей самостоятельности. Сейчас у нас есть возможность стать такими, какими мы хотим быть. Да, между мужчиной и женщиной сохраняется значительное неравенство в отношении заработка и юридических прав. Мы по-прежнему должны довольствоваться теми решениями, которые выносит суд. Законы написаны для мужчин. При рассмотрении дел судьи исходят из того, как бы мог поступить нормальный мужчина, даже если речь идет об изнасиловании.

Я хотела бы призвать женщин начать массовую кампанию с целью пересмотра существующих законов, чтобы они в равной степени учитывали интересы обоих полов. В решении важных вопросов женщины представляют собой огромную коллективную силу. Вспомните, ведь именно женщины избрали президентом Билла Клинтона, такова была реакция большинства избирательниц на заявления Аниты Хилл. Нам следует напоминать о том, что все вместе мы очень сильны. Энергия женщин, объединившихся ради единой цели, действительно является могучей силой. Семьдесят пять лет назад женщины вели борьбу за предоставление им избирательных прав. Сегодня мы можем баллотироваться в президенты. Мы прошли долгий путь, и мы не хотим этого забывать.

Да, мы только начинаем новый этап нашей эволюции. Нам многое предстоит сделать и многому научиться. Современные женщины подошли к новым границам свободы, — и нам нужны творческие решения, отвечающие интересам всех женщин без исключения, в том числе одиноких.

## **Возможности безграничны!**

Сто лет тому назад незамужняя женщина могла стать только прислугой в чьем-то доме, причем жалование ей обычно не платили. У нее не было ни социального статуса, ни права голоса, и ей оставалось принимать жизнь такой, какая она есть. В те времена женщина нуждалась в мужчине, чтобы обеспечить себе нормальную жизнь, а иногда — чтобы просто выжить. Даже пятьдесят лет тому назад у незамужней женщины выбор в жизни был невелик.

Сегодня незамужняя американка имеет неограниченные возможности. Она может подняться так высоко, как это позволяют ее способности и вера в свои силы. Она может путешествовать, выбирать себе работу, зарабатывать хорошие деньги, иметь много друзей и всячески самоутверждаться в жизни. Она даже может иметь нескольких сексуальных партнеров и поддерживать любовные связи по своему желанию. Современная женщина может родить ребенка не выходя замуж, и это нисколько не повредит ее положению в обществе. Так поступают многие известные актрисы, дизайнеры и про-

чие знаменитости. Женщина может создавать собственный стиль жизни.

**Китайская поговорка гласит: «Половина неба держится на женщинах».**

**Настало время доказать, что это правда.**

Как жаль, что многие женщины продолжают жаловаться и плакать по поводу того, что рядом с ними нет мужчины. Нам не следует чувствовать себя ущербными, если у нас нет мужа или любимого человека. Когда мы «ищем любовь», мы тем самым признаем, что ее у нас нет. Но любовь есть в каждой женщине. Никто не может дать нам той любви, какую мы можем дать сами себе. И никто не может лишить нас этой любви. Поэтому не надо искать любовь там, где ее нет. Потребность найти себе партнера действует также разрушающе, как любая вредная привычка. Если мы испытываем такую потребность, она свидетельствует только о внутренней неудовлетворенности. Это такое же нездоровое чувство, как зависимость от разного рода допингов. Это все равно, что говорить себе: «Со мной что-то не так».

Потребность найти партнера вызывает массу страхов. Она сопровождается переживаниями типа «я недостаточно хороша». Мы так озабочены и подавлены идеей поиска партнера, что многие женщины согласны терпеть около себя любого мужчину, даже если он оскорбляет и унижает их. Мы не должны так поступать по отношению к себе!

Нам не нужно создавать себе жизнь, полную боли и стра-



даний, или чувствовать себя одинокими и несчастными. Все зависит от нашего выбора, и мы можем найти новые варианты, которые поддержат нас и принесут чувство удовлетворения. Конечно, нас приучили к тому, что наш выбор в жизни ограничен. Но так было раньше. Нам следует помнить, что сила всегда существует в настоящий момент, и мы можем начать создавать себе новые перспективы прямо сейчас. Воспринимайте свое одиночество как дар!

Китайская поговорка гласит: «Половина неба держится на женщинах». Настало время доказать, что это правда. Однако мы ничего не добьемся, если будем жаловаться, возмущаться или развивать в себе комплекс жертвы, тем самым отдавая свою силу мужчинам и сложившейся системе отношений. Мужчины не делают нас жертвами – это делаем мы сами, позволяя им властвовать над собой. Наши отношения с мужчинами зеркально отражают то, что мы думаем о себе. Мы часто ищем в других любви и тепла, но все, что они могут нам дать, это отражение нашего собственного отношения к себе. Поэтому, чтобы двигаться вперед, нам необходимо улучшить важнейшие из взаимоотношений – отношения с самой собой. Основная цель моей работы – это помочь женщинам осознать свою силу и воспользоваться ею наиболее конструктивными способами.

## Любовь к себе есть наиболее важная разновидность любви

Нам всем необходимо очень ясно представлять, что всякая любовь в нашей жизни начинается с себя. Очень часто мы ищем в образе отца, возлюбленного или мужа «идеального мужчину». Пора стать «идеальной женщиной» для самой себя. Но как это сделать? Начнем с того, что честно посмотрим на свои недостатки, но не для того, чтобы увидеть себя с плохой стороны, а чтобы увидеть препятствия, созданные нами же, которые мешают нам быть такими, какими мы можем быть. Мы можем устранить эти препятствия и изменить свою жизнь, не занимаясь самобичеванием. Да, многие установки были усвоены нами еще в детстве. Но если мы когда-то им научились, то сегодня можем разучиться. Мы полностью сознаем, что хотим научиться любить самих себя. Для этого определим несколько основных направлений.

*1. Прекратите всякую критику. Это бесполезное действие; критика никогда не ведет к позитивному результату. Не занимайтесь самокритикой – сбросьте с себя эту тяжесть прямо сейчас. Не критикуйте окружающих, ведь те недостатки, которые мы находим в других, являются проекцией изображения тех качеств, которые мы осуждаем в себе. Думать о другом человеке плохое – вот одна из главных причин нашей ограниченности. Не жизнь, не Бог, не*

*Вселенная, а только мы судим себя сами.*

***Я люблю и одобряю себя во всем.***

*2. Не запугивайте себя. Все мы хотим прекратить это делать. Слишком часто мы терроризируем себя своими собственными мыслями. В каждый момент времени нас занимает одна определенная мысль. Давайте научимся думать позитивными аффирмациями. Таким способом наше мышление изменит нашу жизнь в лучшую сторону.*

***Я являюсь воплощением Божественного и прекрасного в мире и с этого момента живу полной жизнью.***

*3. Будьте верны себе. Мы связываем себя обязательствами по отношению к другим людям, забывая при этом о себе. Только от случая к случаю мы находим время для себя. Относитесь к себе внимательно и ответственно. Любите себя. Заботьтесь о своем сердце и о душе.*

***Мой самый любимый человек – это я.***

*4. Относитесь к себе как к любимому существу. Уважайте себя и лелейте. Любя себя, вы будете более открыты для того, чтобы получать любовь от других. Закон любви требует, чтобы вы концентрировали внимание на том, чего вы действительно хотите, а не на том, чего вы не хотите. Сосредоточьтесь на любви к себе.*

***Я люблю себя именно такой, какая я есть.***

*5. Ухаживайте за своим телом. Ваше тело – это драгоценный храм. Если вы собираетесь прожить долгую активную жизнь, значит вы хотите заботиться о себе сейчас. Вы*

хотите хорошо выглядеть, а главное – хорошо себя чувствовать. Правильное питание и физические упражнения имеют важное значение. Вы хотите сохранить свое тело гибким и подвижным до последнего дня вашей жизни на этой прекрасной Земле.

***Я здорова, счастлива и благополучна.***

6. Занимайтесь самообразованием. Мы слишком часто жалуемся на нехватку знаний и не знаем, как с этим быть. Но вы умны и сообразительны, и вы можете учиться. Сейчас повсюду есть книги, кассеты, учебные курсы. Если вы стеснены в средствах и не можете их купить, пользуйтесь библиотекой. Я знаю, что буду учиться до последнего дня моей жизни на этой планете.

***Я постоянно учусь и совершенствуюсь.***

7. Создавайте свое финансовое будущее. Каждая женщина имеет право на собственные деньги. Нам очень важно усвоить это убеждение. От него во многом зависит наше ощущение собственной значимости. Мы всегда можем начать экономить с небольших сумм. Важно то, что мы откладываем деньги постоянно.

***Я постоянно повышаю свой доход. Все, чем я занимаюсь, улучшает мое финансовое положение.***

8. Развивайте в себе творческие способности. Вашим творчеством может быть любое занятие, которое приносит вам удовлетворение. Это может быть все что угодно – от домашней выпечки до проектирования зданий. Если у вас

*есть дети и мало свободного времени, договоритесь с кем-нибудь из подруг по очереди присматривать за детьми. Вы и ваша подруга должны освободить время для себя. Вы заслуживаете этого.*

***Я всегда нахожу время для творчества.***

*9. Живите так, чтобы радость и счастье стали центром вашего мира. Источник радости и счастья всегда находится внутри нас. Убедитесь в том, что вы связаны с этим источником. Стройте свою жизнь на основе радости.*

***Мой Мир построен на радости и счастье.***

*10. Развивайте прочную духовную связь с жизнью. Совсем не обязательно, чтобы эта духовная связь совпадала с вашим религиозным воспитанием. В детстве у вас не было выбора. Теперь вы взрослый человек и можете выбирать себе духовные убеждения. Время одиночества – это особое время в жизни человека. Самое важное – наладить взаимоотношения с самой собой.*

***Живите так, чтобы радость и счастье стали центром вашего мира.***

*Не спешите, спокойно размышляйте, соединитесь со своим внутренним «Я», которое руководит вами.*

***Мои духовные убеждения поддерживают меня, помогают полностью реализоваться в жизни.***

*Вы можете переписать вышеизложенные установки и перечитывать их ежедневно в течение месяца или двух, пока они прочно не уложатся в вашем сознании и не станут ча-*

стью вашей жизни.

## **Любовь многолика**

Многим женщинам не суждено в этой жизни иметь детей. Не поддавайтесь расхожему убеждению, что бездетная женщина не реализует себя в главном. Я всегда верила и верю в то, что на все есть своя причина. Возможно, что у вас иное предназначение в жизни. Если вы мечтаете о ребенке и остро чувствуете, как вам его не хватает, то погорюйте об этом. И двигайтесь дальше. Налаживайте свою жизнь. Не предавайтесь горю до бесконечности. Повторяйте следующее утверждение: «Я знаю, что все, происходящее в моей жизни, правильно и хорошо. Я полностью удовлетворена».

Лично я против того, чтобы прибегать к лечению бесплодия. Если ваше тело создано для того, чтобы иметь ребенка, он обязательно родится. Если вы не можете забеременеть, на то есть основательная причина. Примите это как должное. И затем налаживайте свою жизнь. Все методы лечения бесплодия дорогостоящи, экспериментальны и опасны. Сейчас начали появляться публикации об ужасных последствиях этого лечения. Был случай, когда женщина за огромные деньги подверглась 40 процедурам искусственного оплодотворения и в результате не только не забеременела, но заразилась СПИДом. Один из ее доноров оказался болен этой болезнью.

Не позволяйте врачам экспериментировать на вас. Ко-

гда мы прибегаем к неестественным способам для того, чтобы заставить наш организм сделать то, чему он внутренне сопротивляется, мы напрашиваемся на неприятности. Не пытайтесь обмануть матушку-природу. Посмотрите, сколько проблем возникает у женщин, которым искусственно увеличили грудь. Если у вас маленькая грудь, радуйтесь этому. Вы выбрали себе именно такое тело, когда решили появиться на свет в этой жизни. Будьте счастливы оттого, что вы такая, какая есть.

Я знаю, в моих прежних жизнях у меня было много детей. В этой жизни у меня их нет. Я считаю, что так и должно быть на этот раз. В мире столько брошенных детей, и если мы действительно хотим удовлетворить свой материнский инстинкт, то есть хороший выход – усыновить ребенка. Мы также можем заменить мать другой женщине. Возьмите одинокую, потерявшуюся в жизни женщину под свое крыло и помогите ей взлететь. Спасайте брошенных бездомных животных.

Сейчас также много одиноких матерей, которые растят детей самостоятельно. Это очень трудное дело, и я восхищаюсь каждой женщиной, которая на это решается. Этим женщинам понятно слово «устала».

Но помните, нам не нужно стремиться стать «суперженщинами» или «идеальными родителями». Усвойте некоторые навыки, прочтите несколько хороших книг по вопросам воспитания детей, их сейчас много издают. Если вы лю-

бите своих детей, у них есть прекрасный шанс вырасти и стать вашими лучшими друзьями. Они станут настоящими личностями, самодостаточными и удачливыми в жизни. Самодостаточность обеспечивает душевный покой. Я думаю, лучшее, что мы можем дать нашим детям, – это научить их любить себя, ведь дети всегда подражают взрослым. Ваша жизнь станет лучше и жизнь ваших детей тоже. (Прочтите прекрасную книгу для родителей «Чего вы действительно желаете своим детям?», написанную доктором Уэйном У. Дайером.) Воспитание детей матерями-одиночками имеет свою положительную сторону. Сейчас женщины имеют возможность вырастить из своих сыновей таких мужчин, о которых они всегда мечтали. Женщины так много жалуются на поведение и привычки мужчин, но ведь сами женщины растят сыновей. Обвинять кого-либо – это бесполезная трата энергии. Это демонстрация бессилия. Если мы хотим видеть рядом с собой добрых и любящих мужчин, которым свойственна чуткость и другие женские черты, то давайте возьмемся за их воспитание с самого детства.

**Просыпаясь утром, я благодарю Бога за счастье жить на земле.**

**Я верю: меня ждет хорошее будущее.**

Если вы – одинокая мать, ни в коем случае не позволяйте себе ругать вашего бывшего мужа. Иначе ваши дети научатся тому, что супружеская жизнь – это война. Мать оказывает на ребенка больше влияния, чем кто-либо другой. Матери



должны объединиться! Если все женщины будут действовать сообща, мы сможем вырастить новое поколение мужчин, обладающих теми достоинствами, о которых мы говорим.

Давайте зададим себе несколько вопросов. Если вы честно на них ответите, ваши ответы могут указать вам новое направление в жизни:

- *Как мне использовать это время, чтобы сделать свою жизнь как можно лучше?*
- *Чего именно я хочу от мужчины?*
- *Что именно я считаю для себя необходимым получить от мужчины? Что я могу сделать, чтобы заполнить пустоту в личной жизни? (Не ждите от мужчины, что он станет для вас всем на свете. Для него это непосильный груз.)*
- *Что могло бы принести мне удовлетворение? Как я могу достичь этого самостоятельно?*
- *Чем я оправдываю перед собой свое одиночество?*
- *Если у меня никогда больше не будет мужчины, разрушу ли я свою жизнь из-за этой потери? Или создам себе прекрасную жизнь и буду указывать верный путь другим женщинам? (Хороший образ – горящий маяк!)*
- *Что я могу сделать в жизни? Какова моя цель? Чему я должна научиться? И чему научить?*
- *Как я могу сотрудничать с жизнью?*

Помните, что малейшее позитивное изменение в вашем мышлении может разрешить самую сложную проблему. Ес-

ли вы правильно ставите вопросы, жизнь обязательно ответит вам.

## **Найдите в себе внутренние резервы**

Вот простой вопрос: «Как я могу реализовать себя в жизни, если рядом со мной нет мужчины?» Многих женщин пугает даже сама постановка вопроса, поэтому нам необходимо полностью осознать свой страх и преодолеть его. Доктор Сьюзан Джефферс посвятила этой теме целую книгу, которая называется «Почувствуйте страх и найдите способ обмануть его». Я также очень рекомендую вам другую книгу этого автора «Зеркало любви. Открывать ли свое сердце мужчине».

В книге Джулии Кин и Ионы Дженсон «Только для женщин: Создавая счастливую плодотворную жизнь» исследуются растущие возможности выбора для женщин, ведущих одинокий образ жизни. Почти каждая женщина в какой-то момент своей жизни остается в одиночестве – будучи молодой девушкой, разведенной женщиной или вдовой. Каждая невеста должна задать себе вопрос: «Хочу ли я самостоятельно растить своих детей?» Точно так же всем замужним женщинам следует спросить себя: «Готова ли я к тому, чтобы жить одной?»

Как говорится в книге «Только для женщин»: «Настало время изменить наши представления о положении женщи-

ны «без верного спутника жизни» и рассмотреть это явление в более широком контексте. Возможно, что в истории человеческой эволюции именно одиноким женщинам уготована роль первооткрывателей, с появлением которых на нашей планете начинает возникать новый уклад жизни».

Я считаю, что сегодня каждая женщина – первооткрывательница. Женщины, которые были среди первых американских поселенцев, прокладывали путь в лесу, делая зарубки на деревьях. Они рисковали жизнью. Они знали, что такое одиночество и страх. Они жили в нищете и боролись с трудностями. Им приходилось самим строить жилища и добывать пропитание. Даже если у них были мужья, то они часто и подолгу отсутствовали. Женщинам приходилось самостоятельно обеспечивать себя и своих детей всем необходимым. Они обходились собственными силами и ресурсами. И они заложили основы, на которых строилась эта страна. Сегодняшние женщины-первооткрыватели – это мы с вами. Перед нами невероятные возможности для самореализации и утверждения равенства между полами. Мы хотим расти и процветать здесь, на этой земле!

Современные женщины по уровню эмоциональной зрелости находятся на высочайшей точке своего развития. Никогда прежде женщины не были столь совершенны, как теперь. Поэтому нам пора самим определять свою судьбу. Мы получили массу возможностей, ранее недоступных женщинам. Настало время объединиться с остальными женщинами ради

того, чтобы сделать нашу жизнь лучше. Это, в свою очередь, улучшит и жизнь мужчин. Когда женщины будут довольны и счастливы, они станут прекрасными полноправными партнерами мужчин в жизни и в работе. Мужчины почувствуют себя гораздо свободнее, общаясь с женщинами на равных. Мы хотим блага и процветания для всех.

Нам нужно создать «Руководство для успеха в жизни» специально для женщин. Это будет не только учебник по выживанию в трудных ситуациях, но и книга, помогающая выработать новую концептуальную модель жизни женщины. Мы хотим поощрить в каждой женщине желание стать лучше. Если мы относимся к кому-то с неодобрением, то это неодобрение так или иначе вернется к нам. И наоборот, если мы вселяем бодрость в других, жизнь будет вселять бодрость в нас всеми возможными способами. Жизнь умеет прощать.

Жизнь всего-навсего просит нас научиться прощать самих себя и окружающих.

Найти «идеального» мужчину – не единственная возможная альтернатива, а только один из вариантов выбора в длинном списке имеющихся у нас возможностей. Если вы одиноки, то не откладывайте жизнь на потом, до того времени, когда вы найдете своего мужчину. Двигайтесь вперед и налаживайте свою жизнь сейчас. Если вы не будете этого делать, вы можете многое в жизни упустить или упустить целую жизнь.

Никто не спорит, что мужчина – это великолепное созда-

ние природы, я люблю мужчин! Но женщины, которые стремятся быть наравне с мужчинами, проигрывают им в честолюбии и теряют свою оригинальность. Мы не хотим быть похожими на кого-то; мы хотим быть самими собой.

В замечательной книге Дж. Л. Форер, которая называется «Что должна знать каждая женщина, прежде чем связываться с мужчинами и с деньгами», есть такие слова: «Задача женщины – не соревнование с мужчиной, но утверждение себя как состоявшейся личности женского пола, пользующейся всеми гражданскими правами и привилегиями в своей стране, а также некоторыми особыми и приятными преимуществами своего положения как женщины». Мы хотим найти в себе скрытые резервы и внутреннюю связь с космосом. Мы хотим обнаружить в себе нашу Внутреннюю Сущность и реализовать ее. Каждая из нас владеет драгоценным даром мудрости, любви, покоя и радости. И эти сокровища лежат совсем рядом. Чтобы найти их, нам нужно только поглубже заглянуть в собственную душу. И сделать новый выбор. Мы, женщины, привыкли к тому, что у нас ограниченный выбор возможностей. Многие замужние женщины глубоко страдают от одиночества из-за ощущения упущенных возможностей. Они делают то же, что делала когда-то я, а именно: смотрят на мужчину и говорят: «Что я должна думать и как поступать?» Помните: чтобы изменить свою жизнь, мы должны прежде всего мысленно сделать новый выбор. Как только меняется наше мышление, окружающий мир начина-

ет реагировать на нас по-другому.

## **Пользуйтесь своими сокровищами**

Итак, я прошу вас заглянуть в себя и изменить свой образ мыслей. Найдите внутри себя сокровища и воспользуйтесь ими. Сокровища внутри нас – это великолепный природный дар, которым мы можем щедро поделиться с жизнью. Пользуйтесь своими сокровищами каждый день.

Относитесь к себе с вниманием и любовью, как к лучшему другу. Раз в неделю назначайте себе свидание и не пропускайте его. Сходите в ресторан или в кино, или в музей, или займитесь спортом, который вам особенно приятен. Оденьтесь нарядно. Поставьте на стол лучшую посуду. Наденьте самое красивое нижнее белье. Не жалейте ничего для хорошей компании. Составьте компанию самой себе. Не покуситесь на маску для лица и массаж: ухаживайте за собой. Если у вас мало денег, пусть вам сделает массаж кто-то из друзей.

Будьте благодарны жизни за все. Совершайте наугад добрые поступки. Заплатите за кого-то в автобусе. В общественном туалете подберите с пола бумажные полотенца, вытрите раковину, выбросьте бумагу в мусорное ведро, чтобы следующему посетителю было приятно зайти. Гуляя по набережной или в парке, подбирайте валяющийся мусор. Подарите цветок незнакомому человеку. Поговорите с бездом-

ным. Помолитесь о преступнике. Скажите кому-нибудь добрые слова. Почитайте вслух одинокому старику. Делать добро очень приятно.

Мы рождаемся и умираем в одиночестве. В промежутке между рождением и смертью мы сами выбираем свой путь. Наши творческие возможности безграничны. Мы хотим испытывать радость от осуществления наших потенциальных возможностей. Многим из нас с детства внушали, что мы не способны позаботиться о себе. Как хорошо сознавать, что мы умеем это делать. Говорите себе: «Что бы ни случилось, я знаю, что смогу с этим справиться».

Мы хотим создать в себе богатый внутренний мир. Пусть ваши мысли станут вашими лучшими друзьями. Большинство людей постоянно возвращаются к одним и тем же мыслям. Подсчитано, что ежедневно мы обдумываем в среднем 60 000 мыслей, и большинство из них те же, что были вчера и позавчера. Так складывается привычный негативный стереотип мышления. Живите каждый день с новыми мыслями. Пусть эти мысли будут творческими. Придумывайте новые способы решения старых дел. Выработайте крепкую жизненную философию, на которую вы сможете опереться в любых случаях. Моя личная философия такова:

1. Я всегда в безопасности, и Бог хранит меня.
2. Мне откроется истина обо всем, что мне нужно знать.

3. Все, в чем я нуждаюсь,  
приходит ко мне в нужный день и час.
4. Жизнь – это радость, и она полна любви.
5. Я люблю и любима.
6. Я здорова и полна жизненных сил.
7. Все, что я делаю, приносит мне успех.
8. Я хочу измениться и духовно вырасти.
9. Все уже хорошо в моем мире.

Я часто повторяю эти фразы. Как только у меня что-то не ладится, я произношу их снова и снова. Например, когда мне не по себе, я повторяю: «Я здорова и полна жизненных сил», пока не почувствую себя лучше. Если я иду одна по темной улице, то повторяю про себя: «Я всегда в безопасности, и Бог хранит меня». Эти убеждения вошли в меня настолько прочно, что я могу прибегнуть к ним в любую секунду. Напишите по порядку утверждения, отражающие на сегодняшний день вашу жизненную философию. Вы всегда сможете внести в этот перечень изменения и дополнения. Создайте собственные законы лично для себя и живите по ним уже сейчас. Создайте свой собственный безопасный и надежный мир. Единственная сила, которая могла бы по-



вредить вам или разрушить ваш мир, это ваши собственные мысли и убеждения. А мысли и убеждения можно изменить.

В настоящий момент у вас есть идеальный партнер – это вы сами! Именно такой образ вы себе выбрали, прежде чем появиться на свет для этой жизни. Теперь вы проведете вместе целую жизнь. Наслаждайтесь взаимоотношениями с самой собой. Пусть они будут прекрасны и полны любви. Любите себя. Любите свое тело – вы сами его выбрали, и оно будет с вами до конца жизни. Если вам хочется изменить что-то в собственной личности, измените. Сделайте это с любовью и с улыбкой, смейтесь побольше.

Все это является частью эволюции нашей души. Я верю, что нам повезло и мы вовремя появились на свет. Просыпаясь каждое утро, я благодарю Бога за счастье жить на земле и за все, что происходит в моей жизни. Я верю, что меня ждет хорошее будущее.

Выберите аффирмации, которые придают вам силу и уверенность в себе. Ежедневно повторяйте хотя бы одну из них.

## АФФИРМАЦИИ ДЛЯ ЖЕНЩИН

Я постоянно открываю в себе  
замечательные качества.

Я вижу свою великолепную внутреннюю сущность.

Я мудрая и красивая женщина.

Я люблюсь собой.

Я твердо решила любить себя и радоваться себе.

Я единственная и неповторимая для самой себя.

Я отвечаю за свою жизнь.

Я расширяю свои возможности.

Я свободна и могу реализовать себя как личность.

У меня прекрасная жизнь.

Моя жизнь наполнена любовью.

Любовь в моей жизни начинается с меня самой.

Я распоряжаюсь своей жизнью.

Я – сильная женщина.

Я заслуживаю любви и уважения.

Я никому не принадлежу: я свободна,  
стремлюсь узнать новое в жизни.

Я твердо стою на ногах.

Я сознаю свою силу и пользуюсь ею.

Мне хорошо быть одной.

Я наслаждаюсь всем, что у меня есть.

Я люблю и ценю себя.

Мне нравятся другие женщины,  
я их люблю и поддерживаю.

Я полностью удовлетворена своей жизнью.

Я изучаю любовь во всем ее многообразии.

Мне нравится быть женщиной.

Мне нравится, что я живу  
именно здесь и сейчас.

Я наполняю свою жизнь любовью.

Я воспринимаю жизнь как уникальный дар.

Я ощущаю собственную целостность  
и совершенство.

Я в безопасности, вокруг меня все хорошо.

Я очень сильная женщина,

достойная любви и уважения.

**Земля поистине наша мать,  
и в наших интересах уберечь ее от гибели.  
Земле нет дела до процветания человечества.  
Мать-Земля прекрасно обходилась  
и без нас задолго до нашего появления  
на этой планете.  
Если мы не достигнем с ней взаимной любви,  
то окончательно погубим себя.  
Пришло время, когда нам нужно  
остановить процесс разрушения.**

***Я хочу увидеть себя во всем великолепии***

*Я делаю сознательный выбор и исключаю все негативные, разрушительные и страшные мысли и идеи, которые мешают мне реализовать свои великолепные возможности и стать той женщиной, какой мне предназначено быть. Сейчас я самостоятельна и независима в выборе решений. Я обеспечиваю себя всем необходимым. Я могу спокойно расти и совершенствоваться. Чем больше я утверждаю себя как личность, тем больше меня любят люди. Я встаю в ряды тех женщин, которые исцеляют остальных женщин. Я призвана осуществить благородную миссию на этой планете.*

*Мое будущее светло и прекрасно.*

*И так оно и есть!*

# **Глава 3**

## **Здоровое тело, здоровая планета**

Я забочусь о своем драгоценном теле, обеспечивая его питательными продуктами и большим количеством физических упражнений. Я люблю каждую частицу своего тела. Мой организм всегда знает, как себя лечить.

### **Сад исцеления**

Я физически ощущаю свою причастность к жизни. Я нахожусь в гармонии с временем года, с погодой, с почвой, со всеми растениями и живыми существами, обитающими на земле, в океане и летающими по воздуху. По-другому и не может быть. Все мы живем на одной земле, дышим одним воздухом и пьем одну воду. Мы тесно связаны между собой, полностью взаимозависимы.

Я особенно ясно чувствую единство с природой, когда любовно возделываю почву в своем саду, сажаю растения и собираю урожай. Я могу взять маленький клочок бросовой необработанной земли и шаг за шагом превратить его в отличный плодородный участок, где будут существовать все формы жизни. Точно так же мы берем отдельную часть нашего сознания, заполненного разрушительными мыслями и стереотипами, и, возделывая его определенным образом, со-

здаем почву для здоровой полноценной жизни. Позитивные мысли и любовь порождают добро и благополучие. Негативные мысли, ненависть и страх способствуют возникновению заболеваний.

**Мое главное правило в еде таково: ешь только то, что растет, и не ешь того, что не растет.**

Мы можем исцелить наш ум. Мы можем исцелить наши души. Мы можем исцелить нашу землю. Мы можем помочь оздоровить всю планету, чтобы на ней всем нам было радостно и легко жить. Но для этого нам прежде всего надо научиться любить себя. Люди, которые не уважают самих себя, редко относятся с уважением к окружающей среде и даже не чувствуют необходимости заботиться о ней. Пока мы не полюбим природу и не станем жить в согласии с ней, мы не сможем превратить нашу землю в плодоносящий сад. Когда вы увидите в своем саду дождевого червя, знайте, что вы создали природные условия для поддержания жизни.

Земля поистине наша мать, и в наших интересах уберечь ее от гибели. Земле нет дела до процветания человечества. Мать-Земля прекрасно обходилась и без нас задолго до нашего появления на этой планете. Если мы не достигнем с ней взаимной любви, то окончательно погубим себя. Пришло время, когда нам нужно остановить процесс разрушения.

За последние два века так называемого технического прогресса мы произвели на земле такие глобальные разрушения,

каких она не знала за всю историю цивилизации. Менее чем за 200 лет планете был нанесен больший вред, чем за предыдущие 200 000 лет. Это никак не свидетельствует о правильности выбранного нами пути и о мудрости наших правителей.

Нельзя срубить дерево и полагать, что количество кислорода в атмосфере останется на прежнем уровне. Нельзя сливать в реки и озера химические отходы и думать, что это никак не отразится на нашем здоровье. Нам и нашим детям придется теперь пить загрязненную воду. Нельзя бесконечно выбрасывать в атмосферу ядовитые вещества и полагать, что воздух очистится сам собою. Мать-Земля старается изо всех сил, сопротивляясь разрушительной деятельности человека.

Каждому из нас необходимо установить доверительные отношения с природой. Поговорить с ней. Спросите Мать-Землю: «Как я могу тебе помочь? Как мне получить твоё благословение и самому благословить тебя?» Мы хотим любить этот маленький шарик, несущийся в бесконечном пространстве. Это все, что у нас есть. Если не мы, то кто ещё позаботится о нём? Где мы будем жить? Мы не имеем права выходить в открытый космос, если мы не можем позаботиться о собственной планете.

Природа обладает разумом, но он существует в другом временном измерении. Его не интересует судьба человечества. Природа – великий учитель для тех, кто умеет прислушиваться к ней. Но что бы люди ни делали, жизнь на Земле

не прекратится. Природа вечна. А вот человечество вполне может вернуться к первобытному состоянию, если мы не изменим своего образа жизни. Каждый человек, независимо от того, как и где он живет, связан с природой тесными узами. Позаботьтесь о том, чтобы в этих взаимоотношениях присутствовали любовь и поддержка.

## **Моя философия в отношении питания**

Мы снимаем урожай и получаем из него продукты питания. Здоровому человеческому организму подходит простая пища, приготовленная из нескольких ингредиентов. Мне кажется, что мы, американцы, отвыкли от здоровой пищи, пристрастившись к готовым продуктам, съедаемым на ходу. Мы – самая ожиревшая и больная нация во всем западном мире. Мы поедаем огромное количество жирной, специально обработанной пищи, в которой полно химических добавок. В ущерб собственному здоровью мы помогаем компаниям – производителям продуктов питания. Наибольшим спросом в супермаркетах пользуются пять видов продуктов: кока-кола, пепси-кола, быстрорастворимые супы фирмы «Кэмпбелл», плавленый сыр и пиво. В них содержится большое количество сахара и/или соли. Ни один из этих продуктов не полезен для здоровья.

Компании по производству молочной и мясной продукции, не говоря уже о табачной промышленности, настойчи-



во предлагают свои товары, попутно внушая нам, что чем больше мы потребляем молока и мяса, тем лучше для нас. Тем не менее именно избыточное потребление мясных и молочных продуктов более всего способствует стремительному распространению раковых и сердечных заболеваний в нашей стране. Широкое применение антибиотиков в неразумных дозах приводит к появлению новых, не известных ранее болезней. Антибиотики убивают жизнь! Медики единогласно признают, что у них нет средств лечения этих новых болезней, поэтому они обращаются за помощью к фармацевтическим компаниям, а те мучат животных, испытывая на них новые препараты. Целью этих экспериментов является изобретение химического средства, которое только усилит разрушение иммунной системы человеческого организма.

В молочной промышленности применяются методы генной инженерии, позволяющие синтезировать гормоны искусственным путем. Сейчас становится опасным для здоровья употреблять в пищу такие молочные продукты, как йогурт, сливочное масло, сыр, мороженое, супы-пюре, майонез и все прочие приготовленные на молоке продукты, включая и наши любимые оладьи. Производством гормонов занимаются те же фармацевтические компании. Вам не должно быть безразлично, какое молоко вы покупаете, поэтому узнайте, содержит ли оно искусственно синтезированные гормоны. Спросите об этом продавца, он обязан дать вам ответ.

Выясните, каким мороженым вы кормите своих детей, чтобы оно не оказалось для них ядом замедленного действия. Раньше мороженое делали исключительно из цельного молока, яиц и сахара. Теперь от производителей мороженого не требуют указывать на этикетке все синтетические ингредиенты, входящие в состав данного продукта.

Мое главное правило в еде таково: ешь только то, что растет, и не ешь того, что не растет. Фрукты, овощи, орехи и злаки растут. Сникерсы и кока-кола не растут. Все, что растет естественным образом, питательно для вашего организма. Искусственно произведенные и химически обработанные продукты не могут поддерживать жизнь. Неважно, насколько красиво и заманчиво выглядит картинка на упаковке, если в содержимом этой упаковки нет жизни!

Наше тело состоит из живых клеток, а значит, им требуется живая пища, чтобы нормально расти и размножаться. Жизнь уже приготовила для нас все необходимое, чтобы кормить наш организм и оставаться здоровыми. Чем проще будет наша пища, тем лучше.

Мы представляем из себя то, что мы едим, и о чем мы думаем. Что мы даем, то мы и получаем. Хорошо зная об этом, я часто задаю себе вопрос: «Интересно, какова карма у тех предпринимателей, которые намеренно производят продукты питания, вредные для здоровья людей, или у тех производителей сигарет, которые добавляют в табак особые вещества, усиливающие никотинную зависимость у курящих?»

Нам следует обратить внимание на то, что мы даем своему организму! Кто, кроме нас, будет это делать? Мы предотвращаем болезни сознательным отношением к жизни. Некоторые люди рассматривают свое тело как машину, с которой можно обращаться как попало, а затем сдать в ремонт!

## **Мой путь к исцелению**

В середине 70-х врачи обнаружили у меня рак. Именно в это время я стала отдавать себе отчет в том, что в моем сознании бродит множество отрицательных мыслей. К сожалению, кроме этого, мой организм был сильно засорен шлаками из-за неправильного питания.

Я понимала, что для моего исцеления необходимо выполнить два условия: избавиться от отрицательных убеждений, которые усиливали мое нездоровое физическое состояние, и одновременно изменить образ жизни и питание, о чем я прежде мало задумывалась.

Я сразу избрала себе метафизический холистический путь исцеления. Я попросила лечащего врача отложить мою операцию на полгода под тем предлогом, что за этот срок я накоплю денег на операцию. Затем я нашла замечательного врача-диетолога, который многому научил меня.

**Забота о своем теле – это проявление любви.**

Он прописал мне строгую диету преимущественно из сырых продуктов, и я была так напугана своим диагнозом, что

следовала ей буквально в течение шести месяцев. Я поедала брюссельскую капусту и протертую спаржу в огромных количествах, прочищала свою толстую кишку, делала себе кофейные клизмы и занималась рефлексотерапией. Я также много ходила пешком, молилась и занималась интенсивной психотерапией, избавляясь от стереотипов, связанных с детскими обидами. Самое главное заключалось в том, что я повторяла упражнения «на прощение» и училась любить себя. В результате моих занятий я стала понимать правду о своих родителях, представив себе картину их детства. Как только я поняла, какими несчастными детьми они были, я смогла простить им все.

Не скажу точно, что именно исцелило меня, но шесть месяцев спустя врачи были вынуждены признать то, что я уже знала сама: у меня не осталось никаких следов рака!

## **Здоровое питание**

С тех пор я испробовала на себе много различных холистических методик и, сравнивая их между собой, выяснила, какие из них в наибольшей степени соответствуют моему образу жизни. Я узнала, что при всей моей любви к макробиотической пище, ее приготовление отнимает у меня слишком много времени. Я также высоко оценила программу сыроедения, разработанную диетологом Анной Вигмор и другими специалистами. По моему мнению, сырая пища

очень вкусна и прекрасно очищает организм. Летом я с удовольствием ем много сырых овощей и фруктов, но в зимнее время мне приходится ограничиваться небольшими количествами, так как я имею склонность мерзнуть.

Прекрасным вариантом здорового питания является метод сочетания продуктов, описанный в книге Харви и Мэрилин Даймонд «Годится для жизни». Эти авторы рекомендуют есть на завтрак только фрукты и избегать одновременного приема в пищу крахмалов и протеинов, т. е. продукты, богатые протеинами, следует сочетать с овощами, а мучные продукты – с фруктами. Для полного переваривания каждой группы продуктов требуются энзимы (ферменты) определенного типа. Когда крахмалистые вещества и протеины поступают в желудок одновременно, в нем начинают вырабатываться разные типы пищеварительных ферментов, взаимноисключающие друг друга, в результате чего пища усваивается лишь частично. Система раздельного питания не только улучшает пищеварение, но и помогает сбросить вес!

Проверив на себе разные системы питания, более или менее подходящие вашему организму, можно разработать собственную индивидуальную диету.

Что касается меня, то результаты моего нового подхода к проблемам питания не замедлили сказаться на всей моей жизни. Когда я начала интересоваться диететикой, меня потянуло на здоровую пищу. Точно так же, стоило мне начать осознавать законы жизни, как у меня появились более здо-

ровые мысли. Сейчас мне уже под семьдесят, но энергии во мне больше, чем было 30 лет назад. Я могу весь день проработать в саду, поднимая 40-фунтовые мешки с компостом. Я знаю, что, почувствовав приближение простуды, я легко от нее избавлюсь. Если случится так, что я переусердствую в еде и выпивке на вечеринке, то на следующий день я точно знаю, что мне нужно съесть, чтобы восстановить свою энергию. В общем, я веду более здоровую и счастливую жизнь!

## **Последите за своей диетой**

Наш организм выходит из равновесия, когда его перекармливают специально обработанными продуктами и стимуляторами. Пшеничная мука и сахар не полезны для здоровья, то же самое относится к мясным и молочным продуктам, если потреблять их чрезмерно. Все они нагружают организм, отравляя его токсинами. На физиологическом уровне артрит – это болезнь токсического происхождения: организм страдает от избытка кислот. Первым шагом на пути к выздоровлению является диета, богатая злаками, овощами и свежими фруктами.

Кроме того, вам действительно нужно обратить внимание на то, что вы едите, и как вы себя чувствуете после еды. Так, например, если через час после ленча вас тянет ко сну, это очевидный признак того, что вы съели что-то неподходящее. Начните записывать, какие виды пищи придают вам бод-

рость и энергию, и ешьте побольше таких продуктов. Проследите, какие продукты снижают ваш тонус, и исключите их из своего рациона.

Если вы страдаете различными аллергиями, то я первым делом задам вам вопрос на метафизическом уровне, а именно: «На что у вас аллергия?» На уровне физическом вы, скорее всего, захотите обратиться к хорошему врачу-диетологу. Если вы не знаете, где его найти, я бы предложила вам зайти в ближайший магазин здоровой пищи и посоветоваться с сотрудниками. Они всегда знают, где расположен местный центр здорового питания. Я заранее считаю хорошим специалистом того врача, который может рекомендовать мне диету, соответствующую моим индивидуальным особенностям, а не стандартную диету для всех и каждого.

**Самоуважение и высокая самооценка исходят изнутри и не имеют отношения к нашей внешности.**

Я нахожу, что коровье молоко не件лезно для организма, и его можно заменять соевым молоком, которое все чаще продается в супермаркетах. Поскольку мой организм не совсем хорошо усваивает соевые продукты, я использую рисовое молоко. Его можно пить просто так или готовить на нем разные блюда, особенно хорошо получаются десерты из молока с запахом ванили. Я часто заправляю этим молоком хлопья для завтрака (иногда я заменяю молоко яблочным соком).

Я считаю, что пост и голодание являются прекрасным

средством очищения. Один или два дня на фруктовых или овощных соках или отварах с содержанием калия производят чудесное действие на организм, однако я думаю, что более длительное голодание можно проводить только под наблюдением опытных специалистов в этой области.

Если вы решили начать с соковой диеты (или просто хотите всегда иметь свежий вкусный сок), то заведите в доме соковыжималку. Главная хитрость в отношении соковыжималок заключается в том, что их надо мыть немедленно после использования. Промойте свою машину перед тем, как выпить сок. Если вы не сделаете этого сразу, остатки продуктов застрянут в отверстиях и прилипнут, отмыть их будет очень трудно. Существуют также соковыжималки с центрифугой, в которых хорошо обрабатывать небольшие количества фруктов и овощей. Однако их трудно мыть, и они не рассчитаны на приготовление большого количества сока.

Как только выдается такая возможность, я провожу один день в неделю лежа в постели. Я отдыхаю, читаю или пишу за компьютером. В этот день я ем мало, иногда только пью жидкость. На следующий день я чувствую себя обновленной, полной энергии. Это проявление моей любви к себе.



# 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.