

АННА РЭЙ

---

**Не прячь свой свет, или  
Как стать Мисс Вселенной**

Анна Рэй

**Не прячь свой свет, или  
Как стать Мисс Вселенной**

«Издательские решения»

**Рэй А.**

Не прячь свой свет, или Как стать Мисс Вселенной / А. Рэй —  
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-832048-4

Книга-селфтренинг, «внедорожник» для труднопроходимых участков  
жизненного пути. Рекомендована женской читательской аудитории,  
представляет интерес для широкого круга читателей.

ISBN 978-5-44-832048-4

© Рэй А.  
© Издательские решения

## Содержание

Введение	6
Неожиданная находка	7
Первый шаг	9
Удивительная встреча	12
Во что бы мы ни верили – это правда	15
Конец ознакомительного фрагмента.	16

# **Не прячь свой свет, или Как стать Мисс Вселенной**

## **Анна Рэй**

© Анна Рэй, 2016

ISBN 978-5-4483-2048-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## Введение

Если я решила быть счастливой, мне никто не может помешать, даже страх неизвестности и неизбежных перемен...

Желания даются нам свыше. Если есть желание – есть и силы для его воплощения. В потенциале есть всё! В нашем внутреннем потенциале. Теперь я точно знаю это.

Вселенная щедрой рукой приготовила для нас обширный каталог, и мы делаем свой выбор. Осознанный он или нет, зачастую вслепую, мы каждый день рисуем картинку нашей жизни.

История предоставляет нам множество примеров счастливых и реализованных людей. Их опыт чрезвычайно вдохновляет, но многие до сих пор думают, что это произошло «случайно», «им просто повезло», «у них были другие возможности, а вот я...»

Мы часто спрашиваем себя: «Почему не я» «Что лично я прямо сейчас могу сделать, чтобы моя мечта стала реальностью, чтобы это стало возможным»? «Что я знаю о себе самом?» «Кто я есть?»

Если быть честными с собой, мы очень эрудированные и информированные люди, живем в такую эпоху, все чем-то очень заняты. А куда ведут нас эти занятия? Где жизнь? Где Я? Что осталось незамеченным и проходит мимо?

Эта книга не для всех. Если вы философ-теоретик, всё знающий, но не принявший до сих пор ни одного смелого решения в жизни, можете сразу поставить её на полку. Она вряд ли будет вам интересна.

Эта книга для тех, кто не боится честно ответить себе на важные вопросы, кто чувствует, что жизнь готовит для него нечто большее, кто знает и принимает себя, кто видит смысл во всем вокруг и внутри.

Она для тех, кто способен посмотреть на себя иными глазами и с доверием к Жизни, любовью в сердце, миром в душе идти свой путь и стать даром для людей.

Я хочу помочь вам «сбросить путы» сомнений, страхов и разочарований, оставивших след в сердце, чтоб вы слышали себя настоящего, сильного, интересного, страстного, счастливого, любящего.

Мы пройдем часть пути вместе, книга написана в интерактивной форме, от Вас нужно участие, полное вовлечение, ведь это Ваша жизнь.

*Живи сейчас, действуй от нуля.*

## Неожиданная находка

*«Чтобы изменить свою жизнь, надо изменить собственное представление о себе» Анна Грейн*

«Кто я?» «Откуда я?» «Где сейчас и куда иду?» Как часто я задавала себе эти вопросы, и не находя ответа, блуждала в тумане своих мыслей и чувств. Погрузившись в ежедневные важные дела, видела свою жизнь в служении близким и родным людям.

Я точно знаю, чего они хотят; что я могу сделать для них сейчас и даже в будущем, ведь я так люблю и горжусь ими. Они – источник радости, любви, сил, вдохновения. Мои дорогие, мои хорошие, мои прекрасные, какое счастье, что вы у меня есть!

А ещё у меня есть ... Я... Да! У меня есть Я! А Я чего хочу? Как неожиданно, как непривычно и пугающе – у меня есть «Я»? Кто это «Я»? – «Не знаю, совершенно случайно обнаружила. Когда кнопкой «Пауза» остановила «беличьи бега» привычной жизни.

– «Ну как живёшь?» – спросило «Я»

– Да просто живу, я не привыкла задавать вопросы, живу, как все – учеба, работа, дом, семья...

– А дальше что? Что будет через 5, 10, 20 лет? Тебе интересно? А ЖИТЬ тебе интересно? Что радует тебя, что огорчает? Что снится по ночам? А знаешь ли, Кто Ты Есть? – Человек, женщина, мама, жена, дочь, специалист... – отвечаю.

– Я знаю больше о тебе, – сказала «Я», – Может, наконец, перестанешь не замечать Меня? Подойди к зеркалу. И я подошла...

Тотчас я ощутила восхитительный и какой-то освобождающий поток теплоты, новое, очень приятное чувство... чувство любви... к себе...

Впервые, будучи взрослым человеком, я осознаю и ощущаю здесь и сейчас, я ЛЮБЛЮ себя! Жизнь за последние 15—20 лет пронеслась перед глазами.

Сколько было достижений и побед, «ошибок» и разочарований, сколько добрых дел, сколько удовлетворения и радости в жизни было и есть.

Мне хочется поделиться этими прекрасными чувствами. Пожалуйста, мой дорогой и любимый читатель, вспомни свою жизнь в обратной хронологии.

Что хорошего было в жизни за эти годы такого, чем ты гордишься? Помощь близким, поддержка друга, забота о нездоровом человеке, внимание к чужому ребёнку, да просто участие в жизни человека, которому сейчас плохо – внимания достойно всё, стоит только задуматься, и факты сыпятся, как из «рога изобилия».

В этом году: \_\_\_\_\_

Отматываем назад «кино» нашей жизни, 5 лет:

---

10 лет назад: \_\_\_\_\_

15 лет: \_\_\_\_\_

20 лет \_\_\_\_\_

Внимательно просмотрите ваш список. Наверняка, это лишь то, что вы вспомнили сейчас, и при желании его можно дополнить. Однако даже эти воспоминания приятно всколыхнули тепло Вашей души.

Просмотрите список снова, это Вы сделали, это Вам направлена сейчас благодарность, это из-за Вас мир стал немного лучше и светлее.

Скажите себе: «И все-таки я – молодец! Да, мне есть, чем гордиться! Господи, мне есть, чем гордиться! Неужели я всегда была на верном пути, – да, ведь это путь, а не стоянка, где мы растем, учимся, спотыкаемся, обретаем новый опыт, а главное – продолжаем идти!

Только сейчас я поняла, что такое «любовь к себе». Спасибо тебе, моё «Я», за это открытие. Теперь я знаю, что любить себя – важно, понимать себя – нужно и полезно, заботиться о себе – это прекрасно. Любить себя – значит:

- по достоинству признавать свои достижения – прошлые и настоящие, радоваться им и говорить себе «спасибо»;
- ощущать удовлетворение от всего хорошего, что ты сделал в жизни;
- верить в себя и свою мечту;
- поддерживать себя;
- оберегать себя от негативных мыслей, чувств и людей, как мы оберегаем наших детей и близких;
- верить в свой потенциал и возможности,
- не «надирать» своё сердце, если не можешь изменить ситуацию;
- понимать и доверять Законам Вселенной;
- в час смятения не сдаваться и не терять силы духа, верить внутреннему гиду больше, чем своему окружению;
- дарить себе подарки и присоединяться к добрым делам, это рождает инерцию любви;
- уважать свои чувства, уметь духовно защитить себя;
- иметь смелость слышать себя;
- не сдерживать самореализацию из страха быть осужденным кем-либо, непонятым, из страха поражения – это тупик;
- давать себе шанс каждый день – кому, если не себе, кто должен жить счастливой и полноценной жизнью, если не ты?
- позволить себе жить в процветании и изобилии, получать больше удовольствия, больше счастья, больше любви, больше благодарности;
- любить свои «минусы» не менее, чем «плюсы»;
- знать на 100%, что все в твоих руках, это ТВОЯ жизнь, жить без оглядки на чье-то мнение;
- регулярно заряжаться положительной энергией: музыка, театр, кино, книги, любимые люди, прогулки, путешествия, обучение, отдых, любые увлечения;
- делать приятные вещи для Себя, получать удовольствие от жизни;
- позволить себе познать жизнь истинно счастливую, наполненную, слышать себя и действовать! Создать проект своей мечты – свою жизнь и строить её каждый день.

## Первый шаг

Иногда я слышу «Ты смотришь на мир сквозь розовые очки». А я отвечаю: «Просто мир у каждого разный и путь тоже!» В одних и тех же обстоятельствах два человека увидят что-то своё – каждый сфокусируется на том, что сейчас в его голове и сердце. Это фильтр, через который «просеивается» реальность.

Так что у нас у всех – «очки», только у каждого свои.

Мы не верим в то, что видим, мы видим то, во что верим. Мы видим то, во что верим – прочее скрыто от нашего внимания, хоть и присутствует в реальности.

Наши страхи и сомнения создают возможность появления в жизни негативных ситуаций и негативно настроенных людей. Может, наше видение мира фильтрует все вокруг и искажает наше восприятие действительности в соответствии с тем, что у нас в сознании?

А что, если моя картинка мира очень далека от реальности, от настоящего, истинного? А что, если мой «фильтр» засорен глупыми и агрессивными программами и взглядами моих учителей, родственников, друзей. Ведь убеждения человека – это продукт или среднее арифметическое всего его окружения в каждый текущий момент времени.

Допусти: «А если это так...? Все зависит только от меня? Всё во мне? Как страшно брать ответственность на себя, 100%-ную ответственность. Моя вера, моё представление о себе, о людях, о мире, обо всех сторонах жизни, мои намерения и действия создают мою реальность? Нет, не может быть! В это просто страшно поверить и принять абсолютную ответственность!» «Нет! Это уже слишком!»

Понимаю, не каждый продолжит чтение после такого утверждения... Я люблю вас.

Поверить в то, что ты – причина и источник всего в твоей и не только твоей жизни – действительно страшновато. А принять и всем сердцем раствориться в ней так, чтобы видеть себя в любом проявлении этого мира – могут далеко не все.

вро

Я могу жить как *реактивное* существо: случилось нечто – увидела, прореагировала; произошло – смирилась либо начала сопротивляться и бороться с обстоятельствами. В таком мировосприятии – чувства и действия – «на автопилоте».

Но также я могу быть *проактивным* существом, ПРЕДВОСХИЩАЯ СОБЫТИЯ, притягивая условия и возможности возникновения желаемых, определенных обстоятельств жизни. Звучит непривычно... По сути, так мы создаем своё настоящее и будущее, как бы заранее его придумав и прочувствовав осознанно.

Представь себе, что ты живешь жизнью «обычного» человека: работа, дети, муж, дом, родители. Всё происходит как бы само по себе, а ты едва успеваешь обеспечить ход этого «механизма», напрочь забыв о себе. Постепенно выдыхаешься и соскальзываешь в узкий ограниченный «коридор» текущих забот – хлопот.

А сейчас представь себе, что жизнь продолжается, а ты «в фоновом режиме» наблюдаешь и сочиняешь, придумываешь, как в детстве, свою жизнь-мечту. Так ты используешь свои созидательные способности и влияешь на свой мир, свой опыт, который зеркально отражает мысли, чувства, намерения и ожидания своего властелина.

Если ты держишь в руках эту книгу, в ней нечто есть для тебя! Ты думаешь, из миллиардов произведений миллионов авторов ты осуществляешь случайный выбор произведения? Найди своё зерно в этой книге, услышь свою душу! Отбрось все дела и прислушайся. Ты есть!

Ответь себе честно (ты ничего не теряешь): Что ТЫ хочешь испытать в жизни, что ТЫ хочешь иметь, как ТЫ хочешь жить, как ТЫ хочешь отдыхать, чем ТЫ хочешь заниматься... Выпусти Себя на свободу, истинную Себя! Ты – великолепное, сильное, любящее, красивое,

талантливое, страстное, счастливое и радостное существо!! Ты – Свет любви и радость жизни!  
Ты есть!

Слёзы могут появиться на твоём лице, и это прекрасно, это значит – у тебя получилось... Ты очищаешься... Ты, наконец, обратила внимание на свою душу, своё великолепное «Я».

Ничего не бойся, ты достойна всего, что есть в этом мире, позволь себе быть, процветать, получать все дары и блага мира, люби себя и окутай наслаждением от жизни!

А теперь сделаем то, что положит начало реальным переменам в твоей жизни.

Представь себе каталог, из которого ты выбираешь. У тебя есть «волшебная палочка», взмах которой исполнит абсолютно всё! Ограничений нет!!! В чем твоя страсть? В чем твой талант? В чем твои достоинства. Не слушай внутреннего «зануду» в этот момент, который твердит «что за глупости?!», «тебе что, делать больше нечего?», «и кто тут у нас талантливый?» Признай всё лучшее в себе и запиши, не останавливайся, прочь все сомнения! Вспомни детские ощущения всемогущества, это настоящая ТЫ!

Расслабься внутренне, получи законную порцию удовольствия. (Позаботься, чтоб тебе никто не мешал):

Мои                    достоинства,                    способности,                    увлечения,                    таланты:

---

И всё это – ты! Порадуйся и поблагодари себя.

Почему долгое время всё это было забыто? В каких тайниках всё это хранилось последние годы?

Теперь я предлагаю тебе не останавливаться. *Здесь и сейчас ты заложишь зерно своей будущей жизни*, которая родится в эти минуты и будет прорастать с каждым днем! Всё – внутри тебя!

Создай теперь картину (а лучше кино) своей идеальной, влекущей жизни (поиграй, ты ничего не теряешь).

Сделай это, подари себе чувства осознанного творения, созидай!

Придумай такую жизнь, которая будет вдохновлять тебя. Сделай её яркой и сочной, добавь настоящих красок, удовольствий и занятий, которые тебя радуют и наполняют энергией.

Опыт, который я хочу испытать в жизни (пиши много и от души)

Вещи, которые я хочу иметь, я выбираю:

Навыки, которыми я хочу обладать в жизни и мастерски пользоваться ими:

Мои любимые занятия:

Места, где я хочу побывать в жизни:

Опиши свои желания, эмоции, новый опыт, который ты испытываешь в будущем. Какая будешь ты, вспомни детское состояние всемогущества, полета мечты. Придумай свою жизнь! Не ограничивай себя и Вселенную, отпусти и позволь себе получить всё это. Пиши в настоящем времени:

*«Я сейчас так счастлива, потому что Я живу....., наслаждаюсь....., могу....., вижу рядом....., умею..., испытываю чувства....., у меня есть..., каждый день я занимаюсь.....ощущаю радость от....., мои прекрасные друзья – ....., я владею ....., регулярно путешествую и люблю ..., моя любимая еда – ....., я ношу ..... одежду, я езжу на ..... автомобиле, моя семья .....*

Сделай паузу, прочти и насладись в полной мере полученным опытом. Это уже опыт (непроявленный пока). Поживи в нём. Просмотри ещё раз. Закрой глаза и ощути, расслабься,

прочувствуй удовольствие этой жизни. Наслаждайся собой. Проникни в эту объемную картину твоего будущего (как будто это уже произошло), это твой момент, так владей им!

Учись снова мечтать и радоваться жизни, дарить себе удовольствие. Слишком серьезное отношение к жизни создаёт столь же серьезные обстоятельства, в которых это отношение должно реализоваться (по закону подобия). Усилить градус игры и легкости, новизны и спонтанности в своем мировоззрении, это принесет тебе больше счастья. (Не верь мне, проверь!) Ожидай восхитительного, чудесного, и оно обязательно произойдет.

Прекрасно! Теперь ты вспомнила свою мечту, и навестила Себя в будущем. Да-да, именно так. Это твой первый шаг... Твоя первая победа... И что-то удивительное ждет впереди...

## Удивительная встреча

Я приглашаю тебя в длительное, но очень увлекательное путешествие по просторам твоих возможностей, по дорогам твоих стремлений, по тропам твоей веры, по переходам испытаний, по выражам твоих побед.

Только ты иди. Не останавливайся. Тебя ждёт ещё одна необычная встреча с... С собой – великолепной, знающей, сильной, уверенной, счастливой, лучезарной, радостной – самой лучшей своей версией.

Представь себя, сидящей в уютном кафе где-нибудь, скажем, в Париже. Ты пришла на встречу... с собой, но не сегодняшней, а будущей; ты ждешь женщину на 20 лет старше тебя. Ты пригласила её. Ведь она уже знает ответы на все вопросы, она знает, как тебе помочь, она уже воплотила твою жизнь-мечту в реальность.

А вот и она... Рассмотрни ее повнимательнее, поговори с ней, спроси совета, она знает все о тебе...

– Здравствуй, спасибо, что пришла. Ты такая красивая. Боже мой, ты – моя мечта! Ты прекрасна как в моих грёзах, – обратилась я к будущей Себе. – Можно я возьму тебя за руку? – от этого прикосновения я почувствовала прилив необычайной нежности, спокойствия, заботы и одновременно какой-то необъяснимой силы и уверенности. Спокойной силы. Как я люблю эту Себя.

– Здравствуй, дорогая. – в её голосе ощущались лёгкие нотки материнской нежности, – Я знаю, что тебя тревожит; и мне так хочется поддержать и успокоить тебя. Жизнь так прекрасна, ты можешь верить мне!

– Я верю, и я знаю, но у меня сейчас так много вопросов. Как мне быть?

– Будь тем, кем хочешь быть – ответ.

– Я хочу быть счастливой, любимой, здоровой, а еще свободной и богатой.

– Будь ею уже сегодня, но только будь, а не кажись. Счастливый человек не расстраивается из-за дождливой погоды или возникающих трудностей; если ты любима – не требуй ничего, что сам не хочет дать тебе твой спутник; здоровый человек не начинает день свой с чашки кофе; богатый имеет много, чтоб отдать, свобода или рабство – в душе человека, а не снаружи.

– Сегодня и сейчас я уже могу хоть немного быть похожей на тебя?

– Я и есть ты, не забывай.

– Значит, у меня всё получилось? Мои мечты осуществились? Моя придуманная жизнь-мечта воплотилась в реальность?

– Все твои намерения реализовались. Намерение – то, в чем ты уверена на 100% и просто знаешь, что это произойдет с тобой. Ты находишься в ожидании, предвкушении и просто делаешь текущие, естественно необходимые посильные шаги. И постепенно приближаешься к тому, что ты внутренне знаешь, и так твоё.

Все остальное – мечты, как ты сказала – «грёзы»? Сейчас запомни ценное правило:

*Любую сферу твоей жизни способны преобразить две вещи: любовь и внимание*

Это то, что ты делаешь сейчас. Знание, которого тебе сейчас не хватает, о чём ты пока не вспомнила – это волшебство творения. Внутри тебя – созидаящая Сила!

Наш прекрасный мир существует благодаря энергии любви, *и этой энергией мы можем управлять*. Каждый человек – волшебник в своём мире (БУКВАЛЬНО), Бог в своей Вселенной!

Знаю, что не раз в жизни ты сталкивалась с так называемой «синхронностью». Подумала о человеке – встречаешь его, захотела чего-то – получила довольно быстро и без особого труда. Вспомни сейчас и перечисли такие случаи в своей жизни, они точно есть:

Так устроен наш мозг: он не придаёт значения вещам, на которых мы не фокусируемся в данный момент. А ведь творение происходит постоянно и непрерывно. Мы сотворили неосознанно встречу с человеком (о котором недавно вспомнили) и не связали эти факты; аналогично – мы предъявляем претензии официанту в ресторане, а через пару дней выражает недовольство наш клиент.

Но мы не связываем эти события, поэтому не осознаем свои созидательные способности.

Когда ты в резонансе с Миром, он разворачивается перед тобой и становятся реальностью самые смелые мечты. Проверь!

Слишком просто? Да, как и всё гениальное. Слишком хорошо, чтобы быть правдой? Вот и второе заблуждение. ....

– Да... Я не понимала своих возможностей, хотя и искала ответы. Я хочу многого.

– Перестань хотеть. Обрети намерение быть, иметь, владеть, действовать.

*Мы – триединые существа. Душа – рождает желание, идею; разум – находит решения, планирует; тело – через деятельность реализует замысел души.*

Носи фон своей картинки-мечты в своем сознании и понимай, что просто идешь к ней. Каждый день твои действия либо приближают тебя к цели, либо нет. Пусть это состояние знания, что будет так, как ты хочешь, станет ясным для тебя, как день. Поверь, что это всё доступно (или хотя бы проверь).

Примерный план таков:

Представь, что ты хочешь.

Прочувствуй результат и удовольствие от него.

Поблаговари Вселенную.

Отпусти своё желание и радуйся жизни! Сохраняй атмосферу доверия и спокойствия до получения заказа, будь готова принять его.

Получи.

– Неужели всё это работает? Всё как-то слишком просто и понятно. Скажи, я планирую создать...

– Без сомнений – создавай.

– Я хочу организовать...

– Сделай это. Все твои действия (в том числе мысли и чувства) создают условия и возможности для тебя – это путь, это движение. Это процесс.

– А если я выбрала неверное направление?

– Результаты будут твоим компасом. Осознавай результаты своих действий и проявляй гибкость. Не жди гарантий, их нет. Не жди, пока ты будешь точно знать, что сработает на 100%, теряешь драгоценное время своей жизни.

Ошибок нет, есть просто путь, каждое новое мгновение – это новая возможность и новая реальность.

– А если кажется, что не видно дороги, что делать?

– Идти. Ты права, тебе кажется. Всей дороги не увидишь из той точки, где ты сейчас. Но каждый шаг открывает новый отрезок пути. Просто иди. И в этом движении не забывай об удовольствии, дорога должна быть приятной и приносить много «бонусов» по пути. Твоя большая ошибка – ты думаешь только о цели, и из-за этого не замечаешь подарков по пути к ней.

– Иногда жизнь представляется лабиринтом с множеством тупиковых троп. И ты сидишь и не видишь выхода.

– Ты не можешь увидеть выход, пока веришь, что его нет. Ищи, замечай и используй те шансы и возможности, что появляются. Не думай: «Я могла бы это сделать, но у меня недостаточно навыков» или «Можно было бы поехать, но у меня мало времени (денег)», «Это не работает» и т. д.

Проявись в своей новой версии: «А что, если это сработает?». Ты можешь так же легко допустить такую мысль? Ты же поверила, что «может не сработать», что «ты не достойна», что «не получится...»? Так попробуй поверить, что достойна, что получится! Это тоже несложно. А вдруг ты ошибалась и верила в ложь о себе?

## **Во что бы мы ни верили – это правда**

*(Джон Кехо)*

Поучаствуй в создании жизни, к которой стремишься. Тебе придется поверить в себя, в свои возможности, способности, если мечтаешь о другой жизни.

Не ставь на автопилот. Выполни свою часть работы. Это ТВОЯ жизнь.

– Получается, что просто видеть и использовать все возможности – достаточно для счастья и развития?

– Просто, но не всегда легко. Вначале ты создаешь условия для реализации мечты своими духовными ресурсами (желание, доверие, намерение). Затем Вселенная всеми силами помогает тебе – даёт нужных людей, обстоятельства, знания. Твоя задача – увидеть эти возможности и сыграть свою роль! Выполнить свою часть работы (пойти на встречу, ответить на письмо, сделать заявку, разослать резюме и т.д.), даже если это непривычное для тебя действие!

## **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.