



Наталья Любимова

**НАУКА  
ПОЗИТИВНОГО  
МЫШЛЕНИЯ**

Интернет-издательство  
«ТАКИЕ ДЕЛА!»

**Любимова Наталия Викторовна «Наука Позитивного Мышления», г.Москва, 2005-2006г. – 64 стр.**

*Правдивая и доступная, научно-практическая и популярная информация о человеческом счастье и его слагаемых. О том, как стать счастливым и успешным, что и зачем для этого нужно делать?*

*Выполняя несложные психологические упражнения из этой книги, Вы научитесь помогать самому себе без посторонней помощи. Вам не нужно будет ходить на консультации к психологу и тратить время и деньги. Вы научитесь понимать себя и находить позитивный выход из любой самой сложной ситуации. А также сможете помочь своим родным и близким вам людям решить их проблемы.*

*Во второй части книги приведена подробная методика решения конкретных жизненных проблем. Применяя определённым образом психологические упражнения из первой части, вы найдёте свой собственный Путь к здоровью, личному счастью и материальному благополучию.*

*В конце книги автор даёт Благословение или Позитивную Программу своему читателю, которая будет поддерживать вас всю вашу жизнь, изменит вашу Судьбу в лучшую сторону, настроит на успех и благополучие во всех областях вашей жизни, поможет обойти все острые углы и подводные камни на вашем пути и в конце концов приведёт вас к счастливой, спокойной жизни полной радости, добра и здоровья. Также автор поделится с вами секретом как передать эту программу вашим детям и дорогим вам людям, уберечь их от бед и настроить на долгую, здоровую, счастливую жизнь...”*

© Любимова Н.В. 2005-2006г.

© Электронная версия книги выполнена интернет-издательством «Такие дела!» (<http://izzi.ru>). 2006г.

**Данная книга защищена законом об авторском праве и смежных правах на территории России, стран СНГ, Балтии, Ближнего и Дальнего зарубежья. Воспроизведение всей книги или любой ее части, сохранение текста в какой-либо форме и какими-либо средствами (электронные или механические, включая печатные формы, фотокопирование, запись на магнитный, оптический носители) или обращение любым способом в иную форму хранения информации ЗАПРЕЩАЕТСЯ без письменного согласия правообладателей данной книги.**



ОГЛАВЛЕНИЕ

3	ВВЕДЕНИЕ
4	Часть 1 ВОЛШЕБНЫЕ ИНСТРУМЕНТЫ НАУКИ ПОЗИТИВНОГО МЫШЛЕНИЯ
55	Часть 2 КАК ИСПОЛНИТЬ ЛЮБОЕ ЖЕЛАНИЕ И РЕШИТЬ ЛЮБУЮ ПРОБЛЕМУ ПРАКТИЧЕСКИ
64	БЛАГОСЛОВЛЕНИЕ МОЕМУ ЧИТАТЕЛЮ

Введение

Наука позитивного мышления широко представлена произведениями различных авторов в наше время. Однако, все, кто постигают эту науку по книгам, сталкиваются с одной и той же ситуацией. Книги по позитивному мышлению дают хорошую информационную базу, интересные теоретические концепции. В теории, вроде, всё понятно. А на практике ничего в жизни читателей не меняется. Да, мы получаем интересную информацию, становимся ещё умней и начитанней. Ну и что же дальше? Какова польза от всех этих знаний, если на практике так всё равно ничего и не решается и наша жизнь в реальности не меняется никак?

Данная книга написана автором, многократно прошедшим курсы практических занятий в Психологической Школе, основанной на методе Луизы Хей одной из её учениц. Многолетний опыт работы практическим психологом, использование полученных методик и собственных открытий в своей работе, позитивный опыт учеников и самого автора легли в основу этой книги.

Множество практических примеров иллюстрируют то, как сработал этот метод на практике в жизни многих людей. Каждый найдёт в ней для себя то, что близко ему и соответствует его внутреннему знанию. Попробовав эти мето-

дики, вы полюбите их и будете использовать всю жизнь, помогая себе и близким решать любые возникающие на вашем пути проблемы. И в конце концов ваша жизнь обязательно станет воплощением всех ваших лучших надежд и желаний, полной чашей, тихой гаванью мира, благополучия и счастья... Успеха вам на этом радостном пути!

ПУТЬ РАДОСТИ –  
ПУТЬ ИСПОЛНЕНИЯ ЖЕЛАНИЙ

В жизни существуют разные пути. Собственно, сколько людей, столько и различных судеб, точек зрения, философий.

Каждый человек хочет жить счастливо и каждый выбирает для этого свой путь. Кто-то работает от зари до зари. Кто-то много читает. Учёные стремятся проникнуть в тайны природы и таким образом пытаются улучшить жизнь человека. Но новейшие технические и промышленные изобретения не дают нам ответов на вопрос – как же адаптироваться в этом мире, решить свои проблемы и жить счастливо.

Существуют учения, которые говорят о том, что нужно истязать и умерщвлять себя, поститься, молиться, укрываться от жизни, отказаться от всего и только таким образом можно стать счастливым. И, возможно, для монаха, отшельника вполне подошёл бы такой способ жизни. Но любой человек, который хочет жить нормальной человеческой жизнью, иметь семью, растить детей, делать своё дело в жизни, просто жить и радоваться жизни, очень скоро понимает, что путь аскетизма не даёт ему возможности решать свои земные задачи.

В жизни есть много различных путей. Один из них – путь гармонии с собой и всем окружающим, путь радости, путь удовольствия и удовлетворённости жизнью, путь познания мудрости жизни через гармонию и единство с ней. Это путь, на котором человек воплощает все свои светлые желания, выполняет своё земное предназначение, дарит радость и любовь всему живому. И все инструменты, которые мы будем использовать в нашей работе, помогут нам стать совершенными и счастливыми через светлую энергию радости, любви и позитива.

Итак, мы переходим к изучению практических инструментов Науки Позитивного Мышления, которые помогут нам решать любые задачи.

**Часть 1**  
**ВОЛШЕБНЫЕ ИНСТРУМЕНТЫ**  
**НАУКИ ПОЗИТИВНОГО**  
**МЫШЛЕНИЯ**

- 5 • **КОНЦЕНТРАЦИЯ НА ПОЗИТИВЕ**  
или **РАЙ НА ЗЕМЛЕ**
- А) Способность видеть в людях лучшие их черты
  - Б) Способность видеть в любой ситуации позитивные стороны
  - В) Способность видеть в жизни всё прекрасное
- 12 • **ВОЛШЕБНОЕ БЛАГОСЛОВЕНИЕ**
- 14 • **ВОЛШЕБНАЯ БЛАГОДАРНОСТЬ**
- 17 • **ЦЕЛИТЕЛЬНОЕ ПРОЩЕНИЕ**
- А) Прощение тех, кто вас обидел
  - Б) Примирение с теми, кто на вас обижен
  - В) Прощение себя
  - Г) Если вам трудно простить...
  - Д) Прощение через исцеление любовью и позитивом...
- 22 • **ВОЛШЕБСТВО ЛЮБВИ**
- А) Как научиться любить себя?
  - Б) Утешение внутреннего ребёнка
  - В) Медитация «Исцеление любовью»
  - Г) Медитация на исцеление и омоложение любовью
  - Д) Исцеление и омоложение массажем «Я себя люблю»
  - Е) Волшебство взаимной любви и личного счастья
- 27 • **ВОЛШЕБНЫЙ МЕНТАЛИТЕТ**
- 30 • **ВОЛШЕБНЫЙ КОЛЛАЖ**  
Волшебная карта желаний  
Волшебный рисунок
- 32 • **ВОЛШЕБНЫЕ АФФИРМАЦИИ**
- ПОЗИТИВНЫЙ СИМВОЛ  
И ВОЛШЕБНЫЙ ТАЛИСМАН • 34
- ВОЛШЕБНЫЙ ЭКРАН • 37
- ВОЛШЕБНАЯ КАРТИНА • 38
- ТРАНСФОРМАЦИОННАЯ МЕДИТАЦИЯ • 39
- ВОЛШЕБНАЯ ВИЗУАЛИЗАЦИЯ • 41
- ВОЛШЕБНАЯ ПОХВАЛА И ПОДДЕРЖКА • 42
- МЕТОД АНАЛИЗА И  
ПОИСКА ПОЗИТИВНОГО ВЫХОДА • 44
- А) АНАЛИЗ ПРИЧИН
  - Б) ПОИСК ПОЗИТИВНОГО ВЫХОДА
- САМ СЕБЕ КОНСУЛЬТАНТ • 45
- ИНТУИТИВНОЕ / ПРИРОДНОЕ ПИСЬМО • 47
- А) Интуитивный рисунок
  - Б) Интуитивное письмо
- ПОГРУЖЕНИЕ В ОПТИМАЛЬНОЕ  
РАЗРЕШЕНИЕ ВАШЕЙ СИТУАЦИИ • 50
- НАУЧНАЯ МОЛИТВА • 53

## КОНЦЕНТРАЦИЯ НА ПОЗИТИВЕ или РАЙ НА ЗЕМЛЕ

Что же такое Позитивное Мышление? Почему нужно мыслить позитивно? Что оно даёт для жизни? Как можно этому научиться? И как решать свои проблемы практически с помощью этой Науки?

Часто люди думают, что для того, чтобы быть счастливым и радостным, иметь хорошее настроение, надо сначала решить свои проблемы. И пытаются решить их, находясь в негативном, депрессивном состоянии. Естественно, им это редко удаётся.

На самом деле, в жизни всё работает наоборот. Для того, чтобы эффективно решить проблему, нужно сначала перенестись в состояние позитива и положительных эмоций. В этом состоянии гораздо легче и успешней решаются любые проблемы.

Дело в том, что когда мы находимся в грустных мыслях, отрицательных эмоциях и депрессии, наше сознание пребывает в той зоне нашего мозга, которая отвечает за наш негативный прошлый опыт и негативный прошлый опыт всех наших предков. В этой зоне нет ответов на наши вопросы, нет выходов их ситуаций. Здесь только отчаяние, безысходность, тупик. И чем дольше мы находимся в этой зоне, чем больше думаем о плохом, тем больше мы увязаем в этой трясине, разрушаем свой организм, и, в конечном итоге, заходим в полный тупик.

Для того чтобы найти позитивный выход и разрешение своих проблем, нужно сначала перенести сознание в зону, отвечающую за наш позитивный прошлый опыт и за позитивный прошлый опыт всех наших предков. Это, так называемая, «зона радости» или зона Рая внутри нас.

В этой зоне есть множество позитивных выходов из любой ситуации, есть ответы на все наши вопросы, множество положительных эмоций, радостных светлых мыслей, а

также множество различных альтернативных путей развития ситуации. И всегда есть выбор.

Если вы хотите перенести сознание в эту зону, вы можете использовать для этого любые позитивные утверждения (аффирмации), например, «Я счастлив/а, спокоен/а и хорошо себя чувствую», «Моя ситуация разрешается оптимальным образом, на всеобщее высшее благо», «Я знаю позитивное разрешение своей ситуации», «Всё уже хорошо» или любые другие, которые приводят вас в светлое расположение ума и духа.

Даже мысленное многократное повторение этих несложных аффирмаций переносит вас в зону позитива или Рая, рождает в вашем мозгу светлые энергии и мысли и позитивные ответы на все ваши вопросы.

Впоследствии вы можете продолжать в повседневной жизни следить за своими мыслями, соблюдать диету позитивных мыслей и хороших новостей. В принципе, достаточно понять основной принцип позитивного мышления, который заключается в том, чтобы перенести внимание с негативных аспектов жизни на позитив. Для этого нужно выбирать из окружающего мира и подмечать всё хорошее, концентрироваться на позитивных аспектах жизни, видеть в людях и в окружающем мире все их лучшие, высшие, светлые, позитивные черты. Также нужно сознательно стараться говорить только о хорошем, избегая любых пересудов, сплетен, плохих новостей и негативных высказываний.

Соблюдая диету позитивных мыслей и эмоций, через некоторое время вы привыкните к этому состоянию, вам понравится пребывать в мире позитивных, светлых мыслей и эмоций и вам станет чуждо и ненужно состояние негатива.

Положительные эмоции включают в вашем организме программу на самовосстановление, самооздоровление, оптимальное функционирование всех органов, здоровую, долгую и счастливую жизнь...

Один из методов приучить свой мозг мыслить позитивно – это вести дневник и каждый вечер вспоминать и записывать все хорошие события, которые произошли с вами в течение дня и благодарить Жизнь за все эти подарки. Сначала человеку, привыкшему мыслить в основном негативно, бывает очень трудно вспоминать и отмечать положительные моменты в жизни. Однако, попробовав эту методику, начав отмечать малые, даже самые незначительные приятные события жизни и окружающего мира, вскоре вы окунётесь в атмосферу позитива, радости, чистых, светлых эмоций и вам очень понравится это состояние.

Также можно посещать группы поддержки в Центрах Психологии Позитивного Мышления, на которых все присутствующие делятся своими позитивными новостями, опытом позитивных достижений и поддерживают друг друга, читать книги по Психологии Позитивного Мышления и выполнять указанные там упражнения.

Как же научиться концентрироваться на позитиве и аккумулировать позитивную энергию?

Концентрация на позитиве включает в себя:

- А) Способность видеть в людях лучшие их черты;
- Б) Способность видеть в любой ситуации позитивные стороны;
- В) Способность видеть в жизни всё прекрасное.

Далее мы рассмотрим на практических примерах и упражнениях то, как можно этому научиться.

*А) Способность видеть в людях лучшие их черты*

### **Практические примеры:**

- Юные годы Алёны пришлись на времена перестройки, когда разница в уровне благосостояния различных семей стала очень заметна. Алёне повезло и она могла позволить

себе ездить на машине, красиво одеваться, покупать всё, что хочется. Благосостояние Алёны породило зависть и недоброжелательство соседей и окружающих. Когда Алёна проходила по двору, за спиной у неё были слышны шёпот, сплетни и пересуды. Встречая соседей, Алёна отводила глаза, видя в них только недружелюбие. Скоро Алёне вообще захотелось уехать из этого дома и переехать в другой.

В это время Алёна начала изучать позитивное мышление. Полученные знания она попробовала применить на практике. Теперь, встречаясь с соседями, она старалась не обращать внимание на их негатив, а, не смотря ни на что, улыбалась каждому и любезно здоровалась.

По началу соседи удивлялись. Потом привыкли, стали уже первые здороваться с ней и улыбаться. Через пару лет, когда Алёна вышла замуж, её муж каждый раз удивлялся входя в её дом: «Такое ощущение, что тут каждая бабка твоя подружка. Все тебя знают по имени, все с тобой разговаривают... У вас, наверное, очень дружный дом...»

- Катерина выросла в семье, где всем руководила мать, и с детства была очень скептически настроена к мужчинам. И мужчины оправдывали её ожидания. Собственно, им ничего и не оставалось, как retirоваться под леденящим душу взглядом не то девушки, не то строгого судьи.

К 24 годам Катя была хронически одинока, а её компанию составляли одинокие подружки разных возрастов. Катя стала изучать психологию с целью понять, что с ней происходит. Пройдя курс психологии позитивного мышления, Катя решила применить полученные знания в жизни. Теперь, когда она разговаривала с людьми, она пыталась понять и полюбить каждого встреченного ею человека. По началу она чувствовала себя не очень уверенно, но с первого раза почувствовала человеческое тепло, появившееся в отношениях и поняла, что это верный способ приобрести друзей.

Глядя в глаза человеку, Катя пыталась увидеть и разгадать в нём лучшие человеческие свойства. При этом Катерина старалась переводить разговор в русло позитивных эмоций и поддерживать людей своим общением.

Вскоре круг её общения стал расширяться, люди стали тянуться к ней. Она сама и не заметила, как через несколько месяцев у неё уже было множество подруг и несколько друзей-мужчин, которые тайно вздыхали по ней. И вскоре с одним из них у неё возникли взаимные чувства. Катя стала счастливой женщиной и только зависть бывших «подруг по несчастью» иногда отравляла ей жизнь.

• Надежда выходила замуж по любви. Наперекор всем: родителям, обществу, сестре, подругам. Теперь, через пять лет совместной жизни, ей уже и не верилось что она могла когда-то любить это существо: вечно пьяное, безработное, не берущее на себя никакой ответственности и вечно клянчащее деньги. Вся совместная жизнь пронеслась перед ней как на экране. Что же делать? Как дальше жить? Ей почти уже тридцать... Нужно подумать и о детях, и о будущем. А с таким мужем жить просто невозможно...

Добрая подруга посоветовала сходить на курсы позитивного мышления. Другого выхода не было и Надя попробовала. Поучившись на курсах, Надя поняла очень важную вещь: ведь это она сама сделала его таким.

Когда они начали встречаться, Николай к тому времени закончил учёбу и пробовал устроиться на работу. На собеседовании ему не повезло. У него не было опыта работы, он чувствовал себя неуверенно и ему отказали. Потом попробовал ещё раз, и ещё. Так сложилось, что первые опыты трудоустройства были неудачны, и, не найдя себе дела, он начал «расслабляться» с друзьями.

А в это время Надя взяла на себя весь груз ответственности за работу и материальное обеспечение семьи.

Уже позже, учась на курсах, Надя поняла, что делала всё наоборот. Вместо того, что-

бы поддерживать своего мужа и ободрять его – ругала и называла неудачником. Вместо того, чтобы вдохновлять его и помогать найти своё место в жизни – сама стала выполнять его ответственность и работать за двоих.

Чувствуя себя подавленным и никчёмным человеком, муж запил с горя и совсем опустил руки.

Изучив Науку Позитивного Мышления, Надежда изменила своё поведение. Она перестала критиковать и обвинять своего мужа, а вместо этого стала хвалить и поощрять его за все малейшие достижения, поддерживать во всех начинаниях, вселять уверенность в себе и бодрость духа. Вскоре муж начал проникаться к ней доверием, вместе строить планы и советоваться во всём. Через некоторое время он сам изъявил желание закодироваться и устроился на работу к своим знакомым. Ссоры в их семье прекратились и они стали жить спокойной семейной жизнью.

### **Практические упражнения: Способность видеть в людях лучшие их черты.**

Составьте список близких вам людей. Начните с себя, ведь самый дорогой человек для нас – это мы сами. Затем напишите имена отца, матери, сестёр, братьев, друзей, родственников и других близких вам людей. Под каждым именем составьте список положительных качеств этого человека. В следующий раз, когда встретите этого человека, вспомните ваш список и постарайтесь увидеть в них эти черты и подметить новые положительные стороны. Например:

#### **Маша**

красивая  
умная  
добрая  
отзывчивая  
поддерживающая  
спокойная  
мягкая  
образованная  
одарённая



### **Коля**

ответственный  
заботливый  
переживающий  
начитанный  
любящий  
романтичный

### **Лена**

умная  
добрая  
интеллигентная  
любящая детей  
думающая  
талантливая

### **Ира**

умная  
начитанная  
порядочная  
образованная  
щедрая  
заботливая  
сочувствующая  
тактичная

Не стесняйтесь говорить этим людям о том, что вам искренне в них нравится. Но старайтесь избегать лести и фальши – это очень чувствуется каждым человеком.

По началу вам может показаться, что думая о хорошем и подмечая только всё хорошее, вы обманываете сами себя. Но это не так. Ведь эти положительные качества действительно существуют в этих людях. Абсолютно в каждом человеке есть что-то хорошее, иначе он не жил бы на Земле. Просто то, на чём мы концентрируем своё внимание – это наш выбор. Концентрируясь на отрицательных качествах, мы попадаем в котёл отрицательных эмоций – критики, осуждения, сплетен, недоброжелательства. Концентрируясь на положительных чертах каждого встреченного нами человека, мы сразу же переносимся в зону «внутреннего рая» и контактируем со светлой основой этого человека.

Кстати, умение видеть в людях лучшие их черты очень помогает в бизнесе, на деловых переговорах, при знакомстве и в общении с

незнакомыми людьми, в устройстве личной жизни и развитии умения общаться и находить общий язык практически с любым человеком.

Даже если вы выполните наше упражнение по составлению списков хотя бы один раз, вы сразу же заметите положительный эффект внутри себя. У вас улучшится настроение, прибавится положительная энергия, вам захочется поделиться с кем-нибудь своими положительными эмоциями. Этот первый эксперимент наглядно покажет вам как рождается положительная энергия. А также после выполнения этого упражнения вы станете лучше относиться к себе, к своим родственникам, друзьям и знакомым, вам будет легче принять и полюбить себя и своих близких. А, следовательно, ваши отношения изменятся в лучшую сторону. И атмосфера позитива начнёт образовываться в вашей жизни и распространяться вокруг вас.

### *Б) Способность видеть в любой ситуации позитивные стороны*

#### **Практические примеры:**

- Надежда пришла на консультацию психолога в глубоком душевном кризисе. Её муж, преуспевающий бизнесмен, оставил её, сказав, что больше не может жить с ней вместе. Девушка не могла говорить от переполнявшей её боли и только рыдала.

Надежду удалось успокоить, объяснив, что слезами горю не поможешь и проблемы лучше решать в спокойном состоянии. Затем вместе с психологом они проанализировали ситуацию и разобрали все ошибки, которые Надежда совершала в отношениях с мужем. Надежде стало ясно, чем она сама оттолкнула его и создала эту ситуацию. А также она поняла каким образом ей нужно выстраивать отношения с мужчинами, чтобы любовь была взаимной и счастливой.

Вмсте им удалось изменить взгляд на ситуацию. Оставшись одна, она могла и дальше плакать и убиваться от горя. А могла и



использовать это время для того, чтобы решить свои личностные проблемы, получить нужные ей знания в области психологии семейной жизни, просто жить и радоваться жизни, знакомиться и встречаться с новыми людьми, получать от жизни положительные эмоции.

Надежда выбрала второй путь и была очень счастлива в своём выборе. Теперь одиночество уже не казалось ей чем-то ужасным. Она простила себя за те ошибки, которые делала когда-то, и начала новую жизнь с радостью, мудростью и оптимизмом.

Вскоре ситуация с её личной жизнью разрешилась, она обрела личное счастье и стала помогать другим людям решать свои личные проблемы.

- Александра пошла учиться в коммерческий ВУЗ по настоянию родителей, потому что это было престижно и сулило хорошие заработки. Но душа её не лежала к профессии бухгалтера. Она запустила занятия и через некоторое время вообще забросила учёбу, за что и была отчислена.

Попробовав себя в различных сферах неквалифицированного труда, она так и не нашла места по душе и осталась, что называется, «у разбитого корыта»: без образования, без профессии, без работы, без денег, без будущего, с низкой самооценкой. Личная жизнь тоже не ладилась: мужчины не интересовались ею всерьёз. Да ещё и родители постоянно стыдили её, сравнивая с детьми своих знакомых, называя непутёвой, неудачницей и т.д.

Совершенно потеряв веру в себя, девушка впала в депрессию, когда однажды ей случайно попала книга по личностному росту. Саша заинтересовалась и стала с удовольствием читать психологическую литературу, которая помогла ей разобраться в себе.

Она поняла, что пыталась заниматься не своим делом в жизни, и из-за этого и произошли все её злоключения.

Через некоторое время она смогла определиться, чем ей хотелось бы заниматься, и пошла на курсы изучения иностранных языков. Язык ей давался легко и вскоре она устроилась секретаршей в маленькую фирму. Работая днём и зарабатывая на обучение, она продолжала учёбу по вечерам в престижном иностранном колледже и, окончив его, получила престижный диплом и устроилась работать переводчицей. А в свободное время она подрабатывала уроками русского языка для иностранцев, благодаря чему и познакомилась со своим будущим супругом.

Её жизнь сложилась самым лучшим образом и она была благодарна судьбе за то, что её когда-то выгнали из нелюбимого ВУЗа и ей не пришлось работать на скучной нелюбимой работе всю жизнь.

- Ирина была очень привязана к матери. Они были настоящими подругами всю жизнь. Мать её очень любила и старалась помогать дочери во всех её мечтах и начинаниях.

Когда мать умерла, жизнь для Ирины потеряла смысл. Ирине казалось, что она больше никому не нужна, её никто не любит. Она потеряла единственную опору в жизни.

Ирине удалось помочь. С помощью психолога она смогла переоценить случившееся. Оказалось, что даже в такой ситуации, как смерть близкого человека может быть что-то позитивное.

Например, Ирина согласилась, что её мать очень болела и страдала от своей болезни в последние годы жизни, и смерть принесла ей освобождение от физических страданий. Кроме того, у Ирины появился шанс стать более самостоятельной, научиться находить опору в себе и решать самой свои проблемы. Также ей стало проще создать личную жизнь, что она и сделала.

Психолог посоветовала ей рассадить сад, завести животных и назвать ребёнка в память о её матери. Ирина вернулась к жизни, и хотя ещё продолжала грустить, она обрела

цель и новый смысл в жизни, которые дали ей силу жить дальше и любить жизнь.

**Практические упражнения:**

Подумайте о ситуации, которая Вас волнует и вызывает неприятные эмоции.

Кратко опишите эту ситуацию:

---

---

---

---

---

Затем напишите слово **ЗАТО** и дальше перечислите все плюсы, все положительные стороны, которые принесла эта ситуация.

**Например,**

Ситуация: безответная любовь, моя любимая девушка не разделяет моих чувств.

**Зато:**

- я научился больше любить и ценить себя;
- стал более самостоятельным;
- стал больше зарабатывать;
- у меня появился стимул следить за своей внешностью;
- я научился лучше понимать психологию женщин и чего они хотят;
- я встретил девушку, которая меня полюбила и готова стать моей спутницей жизни.

Если вам сложно выполнить это задание и ничего не приходит на ум, то напишите просто тот урок, который вы вынесли в своей ситуации и все вытекающие из него выводы, и дальше вам станет гораздо легче найти положительные стороны в том, что произошло.

**ЗАТО (+):**

---

---

---

---

---

---

---

---

После того, как вы успешно справитесь с этим заданием, вам станет гораздо легче думать о том, что ещё некоторое время назад вас волновало и печалило. Вы почувствуете, как улучшилось ваше настроение, насколько легче вы себя чувствуете. Вы почувствуете прилив радости и положительных эмоций.

Это упражнение не только меняет вашу точку зрения, дарит радость и положительные эмоции. Это упражнение является целебным. Дело в том, что когда мы переживаем сильные стрессы, тяжёлые ситуации, отчаиваемся и плачем, в нашем биополе образуются так называемые «чёрные дыры», через которые потом всю жизнь утекает наша жизненная энергия. Часто люди, пережившие сильные стрессы, впоследствии страдают от упадка сил, депрессии, низкого уровня жизненной энергии. Также заболевают и начинают разрушать многие физические органы тела.

Восстановить себя вам поможет это упражнение. Составьте список всех ситуаций вашей жизни, в которых вы испытывали сильный стресс и отрицательные эмоции. Затем проделайте вышеописанное упражнение с каждой из этих ситуаций.

Когда вы закончите эту работу, ваше состояние души, настроение и физическое самочувствие значительно улучшатся. Позитивные мысли и энергия, созданные в процессе вашей работы, залатают «чёрные дыры», раскроют внутренние резервы жизненных сил организма. Восстановится ваша воля, оптимизм, физическая активность. Вы станете меньше есть (организму будет требоваться меньше пищи, которая раньше уходила на латание слабых мест в вашем поле). Появятся силы и вы сможете делать за день гораздо больше дел чем раньше и будете меньше уставать.

Благодаря позитивному настрою, в вашей жизни начнут происходить приятные совпадения, удачные стечения обстоятельств, появятся новые шансы и различные подарки судьбы. Рождённая вами позитивная энергия притянет к себе светлых людей и хоро-

шие обстоятельства, а ваши старые знакомые станут лучше к вам относиться и захотят уделять больше времени общению с вами.

*В) Способность видеть в жизни всё прекрасное*

**Практические примеры:**

• Нина жила в далёком провинциальном городе и жизнь не сулила ей ничего нового. Почти пенсионерка, разведённая, без средств к существованию, с невостребованной профессией – наследием социализма.

Однажды ей попала книга по позитивному мышлению. Прочитав её, Нина позвонила по рекламе в конце книги, собрала вещи и поехала учиться в Москву. Нина стала работать секретарём в этой школе и одновременно проходила все курсы обучения, которые там преподавались.

На занятиях она научилась видеть в жизни и людях их лучшие стороны. Она благодарит жизнь за свой возраст – возраст мудрости и отсутствия лишних хлопот. Отсутствие работы дало ей шанс учиться и путешествовать, а также много отдыхать. А одиночество она расценила как временное явление, дающее ей много преимуществ и неограниченные возможности знакомства и общения с интересными мужчинами.

Также Нина научилась хорошо относиться к себе, любить и высоко ценить себя.

Каждый день она начинала и заканчивала благодарностью за всё хорошее, что даёт ей жизнь.

Прошло два года и Нина вернулась обратно в свой город, чтобы преподавать там позитивное мышление. Она сильно изменилась и все окружающие стали замечать в ней значительные перемены в лучшую сторону. Нина полностью избавилась от уныния и пессимизма. Она стала весёлой, оптимистичной, жизнерадостной. Людям казалось, что она светится как солнышко.

Кроме позитивного настроения Нина обрела самодостаточность и высокую самооценку, что сразу отразилось на отношении к ней мужчин. Мужчины стали в буквальном смысле преследовать её. Каждый поклонник стремился её окольцевать, засадить в золотую клетку и вместо одиночества она теперь решала другую проблему – слишком назойливые ухаживания поклонников. Нина стала вести семинары и группы поддержки по позитивному мышлению и вскоре вокруг неё собралось множество учеников.

Вопрос с работой и материальной стороной жизни решился сам собой.

**Практические упражнения:**

Заведите тетрадку и каждый вечер пишите благодарность за всё хорошее, что произошло с вами в течении дня.

Возможно, сначала вам будет сложно вспомнить хоть что-то хорошее. Тогда попробуйте подметить, что хорошего подарила вам сегодня природа: солнышко, синее небо, первый снег или летний дождь. Подумайте о красоте окружающего мира, обо всём, что вы получаете от этого мира: вкусная пища, красивая одежда, средства для существования. Поблагодарите за это.

Припомните с какими людьми вы общались в течении дня, кто из них поддержал вас, подумал о вас, обратил внимание, сказал вам доброе слово. Вспомните о своих детях, друзьях, близких людях. Подумайте о том, что порадовало вас сегодня, вызвало вашу улыбку и радость. Поблагодарите за всё это...

Очень скоро вы почувствуете прилив позитивной энергии, радость, переполняющую вас изнутри и желание Вселенной дарить вам больше и больше радостных подарков.

Если вы будете практиковать это упражнение ежедневно, то очень скоро ваша жизнь преобразится. Люди с радостью будут вам помогать и идти навстречу. Ежедневно будет происходить множество приятных совпадений, чудесных стечений обстоятельств,

радостных встреч и событий. Вы и сами изменитесь. Окружающие будут замечать внутренний свет, льющийся из вас. Люди будут тянуться к вам. Вы обретёте много новых друзей и много шансов начать новую, счастливую жизнь.

Если вы также будете благодарить жизнь и за всё плохое, что с вами происходит, то очень скоро мелкие и крупные неприятности вообще практически уйдут из вашей жизни. Окружающие будут называть вас счастливым и не понимать, почему все беды обходят вас стороной и вам постоянно везёт.

Также вы станете очень мудрым человеком. Вы перестанете обижаться на людей и жизнь, потому что станете понимать, что всё, что с нами происходит – это просто наш урок. Очень скоро вы поймёте, что вам достаточно измениться самим – и мир повернётся к вам своей лучшей стороной и пойдёт навстречу.



## ВОЛШЕБНОЕ БЛАГОСЛОВЕНИЕ

Что такое благословение и для чего оно нужно?

О волшебных свойствах благословения людям было известно ещё с незапамятных времён. В Библии неоднократно упоминается о том, что умирая отец благословлял своих детей и всё, чего он им желал обязательно сбывалось. Древние люди так высоко ценили силу благословения, что придумывали разные хитрости, шли на обман, творили не бог весть чего и всё для того, чтобы получить несколько добрых слов. У русского народа даже есть такая пословица: «Доброе слово и кошке приятно». А человеку не только приятно, но и жизненно необходимо слышать о себе добрые слова.

Так что же такое благословение и что за волшебная сила в нём скрыта?

Слово «благословение» состоит из двух корней: благое слово. Что значило для наших предков благое слово? Это были добрые слова и пожелания, которые один человек говорил другому. Древние люди не пользовались выражением «я благословляю тебя». Они считали, что это не имело никакого смысла. Вместо этого они произносили сами добрые слова и пожелания. Например, желали друг другу здоровья, долгих лет жизни, много детей, волов, овец, удачи в делах и т.д. Эта традиция до сих пор жива на Востоке. Западному человеку часто кажется странным и смешным, что пообедав в гостях у своего друга, либо получив какой-то подарок, а также при встрече и прощании они подолгу желают друг другу всяческих благ, произносятся длинные и вдохновенные речи. На самом деле здесь скрыт глубокий смысл.

Дело в том, что произнося добрые слова в адрес какого-то человека, мы меняем его судьбу в лучшую сторону. Все эти добрые слова проникают в наше подсознание и настраивают нас на волну успеха. А благодаря нашей вере во всё то хорошее, что нам поже-



лали, мы обретаем громадный заряд энергии, которого хватает на всю оставшуюся жизнь. Эта вера помогает нам пройти свой путь в радости и благополучии, обойти крутые повороты и воплотить все наши замыслы.

### Практические примеры:

- Мария пришла на консультацию в отчаянном состоянии. Она поругалась со своей соседкой и та наговорила ей кучу гадостей. «Что б ты сдохла, чтоб тебя черти побрали, я тебе ставлю свечи за упокой, ты скоро сдохнешь» – орала от злобы соседка. А Маша была очень впечатлительна и не на шутку испугалась. За помощью она обратилась к психологу.

Надо сказать, что жизнь самой Маши на тот момент была одним сплошным хроническим невезением. Ей уже было далеко за тридцать, она никогда не была замужем, у неё не было детей, не ладилась личная жизнь. Никто из её знакомых уже и не верил, что что-то когда-то изменится в её жизни в лучшую сторону. Денег у неё тоже не было: она работала мелким служащим на низкооплачиваемой работе. Да ко всему ещё и старая мать, с которой она жила, требовала постоянного внимания и день и ночь отравляла ей жизнь своими капризами и негативом. Впрочем, развал по всем базовым областям жизни...

Консультант верно оценила ситуацию и поняла, что самое лучшее в этой ситуации – это говорить с этим человеком на его языке и помочь ей тем, во что она верит и так как она сама того хочет.

Когда девушке сказали, что всё сделанное и наговоренное на неё снимается и отменяется – она заметно успокоилась и перестала рыдать. Консультант провела обряд из народной медицины на снятие порчи и защиту, а закончила сеанс благословением, которое заложило позитивную программу на долгую и счастливую жизнь пациентки, благополучную семью, женское и материнское счастье, полноценную и здоровую жизнь.

Консультант хорошо выполнила своё дело. Девушка ушла спокойная и довольная. А через полгода она познакомилась с замечательным во всех отношениях мужчиной: умным, образованным, порядочным, симпатичным и у них родился ребёнок. И всё то, что заложила в неё консультант, во что Мария свято поверила – с точностью воплотилось в реальности...

### Практические упражнения:

Если вы хотите, чтобы у вас, у ваших детей и близких была счастливая, долгая, здоровая жизнь, подарите им своё благословение. Это можно сделать в любой удобный для вас день, но лучше всего – на их День Рождения или на Новый Год. Объяснив что это значит и получив их согласие, произнесите: «Благословляю тебя ... / имя/ и всю твою жизнь: будь всегда здоровым, счастливым, благополучным. Пусть все беды и несчастья обойдут тебя стороной. Пусть в твоей жизни будет только всё хорошее. Пусть у тебя будет всегда мир в душе и добрые отношения со всеми. Пусть тебе будет хорошо жить на Земле. Пусть исполнятся все твои добрые желания. Пусть у тебя будет крепкое здоровье, хорошая семья, счастливые дети, долгая радостная жизнь и весь дом твой будет – полной чашей. Пусть во всех делах тебе сопутствует успех...»

Вы можете добавить сюда сами всё, что считаете нужным. Не обязательно в точности зачитывать текст. Главное – тот смысл, который вы вкладываете в ваши слова, а не формулировки. Закончите ваше благословение словами: «Благодарю за всё. И всё что я сейчас сказал(а) – так оно уже и есть и будет всегда»...

Через некоторое время вы обязательно заметите перемены к лучшему и радостные события в жизни благословлённых вами людей. Попросите их тоже прочесть над вами благословение. Если вам по каким-либо причинам не к кому обратиться, вы можете сделать подарок себе сами. В любой день, когда вы хорошо себя чувствуете, у вас хорошее настроение, прилив сил и есть время – прочитайте это благословение самому себе.

Благословение обретёт ещё большую силу, если вы повторите его 3 раза подряд, например, на Новый Год, на Пасху и на День Рождения, а также если ритуал благословения совершат несколько близких вам человек.



## ВОЛШЕБНАЯ БЛАГОДАРНОСТЬ

Благодарность – это так банально и так очевидно... Что же может в ней быть волшебного?

А вот что. Как показывает практика, многие ситуации, которые хронически не разрешались годами и десятилетиями, очень быстро находят своё разрешение, когда используется волшебная сила благодарности.

### Практические примеры:

- Анна до 36 лет не была замужем и уже не надеялась на удачу. Попав в Школу психологии позитивного мышления она стала выполнять все задания и одно из них было – благодарность за всё хорошее, что происходит в жизни и за всё, что хочется видеть в своей жизни. Надо сказать, что Анна настойчиво овладевала всеми инструментами этой науки и постоянно применяла их в жизни. Одну из своих основных задач она определила как желание создать семью и стать счастливой в личном плане. Для этого каждый вечер она писала аффирмации «Моё истинное Я подбирает наилучшего для меня партнёра» и благодарила за то, что в её жизни уже есть человек, который любит её взаимно и у них счастливая семья.

Как ни странно, сначала ей начало вести в бизнесе. Тот небольшой бизнес в области сетевого маркетинга, которым она занималась, начал расширяться. Свет и позитивная энергия, исходившие от неё, привлекали к ней людей, людям хотелось общаться с ней и они не жалели денег на её товар.

А через некоторое время окружающие стали замечать, как изменился её характер. Она стала весёлой, общительной, жизнерадостной и люди стали тянуться к ней, как мотыльки на огонёк.

Одним из этих «мотыльков» оказался её будущий муж, которому знакомые порекомендовали купить у неё товар. Ему очень понравилась эта яркая, жизнерадостная и

обаятельная женщиной. С тех пор у них счастливая семья и успешный общий бизнес.

- Ирина позвонила психологу в кризисном состоянии. Она взяла в банке большой кредит на лечение и должна была его выплачивать. На этот момент она потеряла работу и у неё не было денег даже для того, чтобы кормить своего маленького сына. Она долго плакала и никак не могла успокоиться.

Психолог не могла и не должна была ей помогать материально, но она помогла ей своими знаниями и опытом. Вместо того, чтобы плакать, какая она несчастная и как несправедлива к ней судьба, психолог посоветовала Ирине... попросить прощения за то, что у неё нет денег, и поблагодарить за всё, что ей было дано в жизни.

Дело в том, что по логике Вселенной, мы все предназначены для того, чтобы жить в изобилии и абсолютном благополучии и, если мы живём в нищете, значит мы сами совершили какую-то ошибку, которая привела нас к такому бедственному положению.

Кроме того, мы все очень много получаем от жизни и даже не замечаем этого, забываем благодарить за всё, что нам даётся. По закону Вселенной поток изобилия умножается от благодарности и оскудевает от её отсутствия. Поэтому так важно благодарить за всё в жизни.

А кроме того, психолог посоветовала Ирине представить, что у неё уже есть высокооплачиваемая работа и все средства, которые ей нужны и ежедневно благодарить за это...

Ирина успокоилась и стала использовать полученные знания.

Через некоторое время Ирина позвонила и поблагодарила психолога за помощь. Она рассказала, что, поговорив с психологом, она стала выполнять предложенные ей упражнения. После упражнения по прощению в какой-то момент она внутренне почувствовала, что ситуация разрешилась. При этом ей очень захотелось спать, так как на вы-

полнение упражнения ушло много сил. Она проспала почти сутки, а, проснувшись, на следующий день много работала над благодарностью. Во второй половине дня начали появляться шансы. Ей стали звонить её знакомые и предлагать ей работу. Одно из предложений по работе торговым представителем она и использовала и очень скоро выплатила свой долг.

Итак, что же такое благодарность и почему она обладает такой волшебной силой?

Слово благодарность состоит из двух корней «благо» «дарю». Когда нам чего-то не хватает в жизни, например, материальных благ, партнёрских отношений и т.д., значит у нас существует дефицит энергии этого качества. Благодарность восполняет образовавшийся дефицит энергий, или, образно говоря, заполняет энергетические пустоты положительной или благой энергией, энергией благодарности.

Что же происходит на тонком плане в процессе благодарности? Когда мы благодарим за то, что хотим иметь в жизни, мы закрываем все свои прошлые ошибки и неприятности позитивной энергией, мы меняемся сами и поселяем в своё сознание образ того, что хотим иметь в жизни.

Когда энергия благодарности накапливается до определённой критической массы, то, что мы задумали, начинает материализовываться в нашей жизни.

Здесь срабатывает закон сохранения энергии, согласно которому прежде, чем что-то получить от жизни, мы должны внести это в жизнь. Энергия благодарности универсальна. В чём бы мы ни нуждались, начав благодарить за то, чего нам не хватает, как будто у нас уже это есть, мы обязательно это получим.

Благодарность раскрывает поток изобилия. Вспомните, как вы себя чувствуете, когда человек, которому вы сделали что-то хорошее, вас искренне, от всего сердца благодарит? Скорее всего вам хочется что-то делать для него снова и снова. А как вы

себя чувствуете, когда люди принимают как должное всё, что вы для них делаете, не сказав вам и доброго слова? Скорее всего вам никогда больше не захочется что-то делать для такого человека...

Точно также чувствует себя и Вселенная. И по существу наш поток изобилия в чём бы то ни было зависит от нас самих...

### **Практические упражнения:**

Составьте список того, что вам хочется видеть в своей жизни. Например:

- Счастливые партнёрские отношения,
- Материальное благополучие,
- Хорошее здоровье и т.д.

Для каждого это будет что-то своё. Затем попросите прощения за то, что у вас этого до сих пор нет, и составьте следующие утверждения:

«Силой своего воображения вижу, что у меня уже есть ... / подставьте сюда ваши желания / и благодарю за это» или просто:

**«Спасибо за то, что у меня счастливая семья»**

**«Спасибо за то, что я живу в благополучии»**

**«Благодарю за то, что у меня хорошее здоровье» и т.д.**

Вы можете писать эти формулы благодарности, или произносить их вслух либо про себя. Делайте это столько по времени сколько вам хочется и пока вам комфортно. Когда вы почувствуете усталость или дискомфорт, лучше остановиться и продолжить эту работу на следующий день или когда у вас будет время и настроение.

Некоторые люди очень быстро понимают себя. Другим требуется достаточно времени для осознания путей построения своего счастья. Если сразу не происходит никаких

перемен – не отчаивайтесь. Заведите тетрадку и старайтесь ежедневно прописывать там ваши формулы благодарности. Рано или поздно ситуация обязательно разрешится в вашу пользу...





## ЦЕЛИТЕЛЬНОЕ ПРОЩЕНИЕ

### *А) Прощение тех, кто вас обидел*

Если в нас живёт обида на других людей, мы не можем с ними нормально общаться, любой контакт перерастает в конфликт, и мы живём в постоянном стрессе, ожидая от окружающего мира только очередных неприятностей.

Когда мы прощаем окружающих, мы освобождаемся от груза боли и отрицательных эмоций, который мы тащим с собой по жизни и вновь обретаем способность нормально взаимодействовать с окружающим миром и иметь гармоничные взаимоотношения с ним.

Для того, чтобы простить, часто достаточно понять причины и истинные мотивы обидчика. Чем лучше мы понимаем другого человека, тем меньше обиды остаётся у нас в душе.

Кроме того, любая подобная ситуация – это хороший урок для нас самих. Если нас как-то обидели, то скорее всего мы сами неосознанно спровоцировали человека на такое поведение и отношение к нам.

На самом деле нам никто не желает зла и каждый делает на своём месте самое лучшее, что он может в данный момент, и поступает так, как ему кажется сейчас правильно, хотя впоследствии понимает, что это была ошибка. А разве мы сами мало делаем в жизни ошибок?

Подумайте о неприятных ситуациях в вашей жизни и попробуйте простить человека обидевшего вас. Возможно, в этом вам помогут следующие вопросы. Задайте их себе и постарайтесь на них ответить:

**1. Почему этот человек так поступил со мной, что им двигало, о чём он думал, что он чувствовал?**

**2. Какие у него были намерения, как он сам себе объяснял свои поступки?**

**3. Мог ли он поступить тогда по другому**

**в силу своего образования, воспитания, окружающей среды и условий жизни?**

**4. Как вам кажется, что он думает / чувствует в отношении этой ситуации сейчас?**

**5. Чем я сам/а неосознанно спровоцировал/а его на такое поведение и отношение ко мне?**

**6. Какой мой урок в этой ситуации?**

**7. Что позитивного, хорошего в этой ситуации? / Какая польза от этой ситуации?**

**8. Чем я могу оправдать себя и других в данной ситуации?**

**9. За что мне нужно быть благодарным в данной ситуации?**

### *Б) Примерение с теми, кто на вас обижены*

Если вы хотите быть здоровым, успешным, благополучным человеком, в первую очередь нужно примириться с теми, кто на вас обижены. Почему это так важно? Дело в том, что все люди составляют единый живой организм. И если у вас есть враги или люди, которые на вас обижены, их обида будет подсознательно сглаживать вас. Например, если вам не везёт в личной жизни, то, вполне возможно есть люди, которые обижены на вас за ваш отказ, или измену, или нелюбовь. Если вам не везёт в профессиональном плане, возможно кто-то завидует вам и вашим успехам в области карьеры или кто-то обижен на вас за то, что вы не оказали ему помощи в этой области. Если вам не везёт в материальном плане, возможно, кто-то не может простить вам старые долги или кому-то вы не оказываете достаточной материальной поддержки. Тоже самое можно сказать и о здоровье. Любая обида, как наша, так и по отношению к нам, закрывает энергетические каналы, разрушает нас и перекрывает пути в нашей жизни.

### **Практические упражнения:**

Если вы хотите примириться с теми, кто обижен на вас и недоброжелательно настроен к вам, начните с составления списка этих людей. Напишите имя человека, ту причину по которой он на вас обижен и то, чего он хочет или ожидает от вас. Так напишите список всех людей, которые обижены на вас.

Доверяйте своему сердцу и своей интуиции. Внутри себя вы всегда чувствуете, кто недружелюбно к вам настроен и кто держит обиду на вас.

**Например:**

• Коля – конфликт на работе – винит меня в безответственности;

• Маша – ревность, зависть, конфликт из-за мужчины – не может простить мой успех в личной жизни;

• Лена – конфликт из-за денег и т.д.

Составьте ваш собственный список:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

А теперь возьмите лист бумаги и напишите письмо каждому из этих людей. Начните с того человека, с кем бы вам больше всего хотелось примириться. поприветствуйте его и расскажите обо всём, что происходило с вами в той ситуации. Расскажите что вы чувствовали, почему так поступили, что происходило с вами. Попросите его понять вас и объясните что произошло.

Пишите до тех пор, пока не почувствуете, что этот человек понял и простил вас. То, что вы пишете, придёт ему в этот момент в виде внутренних осознаний. Он поймёт вас душой и успокоится.

Затем попросите у него прощения, скажите как вам жаль что так получилось. Постарайтесь понять его тоже – что он чувствовал, думал, переживал. Затем примиритесь с ним.

Если вы чем-то обидели или обделили его – постарайтесь ему это компенсировать. Если вам сложно сделать это физически – в любом случае пожелайте ему мира, добра, исполнения всех его желаний, доброй и хорошей жизни на Земле.

Заполняйте его позитивной энергией ваших светлых чувств и пожеланий до тех пор пока не почувствуете, что ситуация уже разрешилась внутри этого человека и он спокойно и хорошо относится к вам.

Если за один раз у вас не получилось развязать узел обиды с кем-то из вашего списка – не расстраивайтесь. Продолжайте просто посылать ему светлые мысли и чувства, добрые пожелания, вашу любовь, поддержку и позитивную энергию. Вы можете зажигать свечи или ароматические палочки за здоровье и благополучие этого человека, произносить благословение за него, продолжать писать письма или помогать на расстоянии или очно любыми доступными вам средствами. Вы можете сходить на консультацию к психологу или обсудить эту ситуацию с хорошим другом. Рано или поздно, она обязательно разрешится и вы сможете перейти к примирению с другими людьми из вашего списка.

Рекомендуется выбирать из списка людей в том порядке, в котором вам подсказывает ваша душа и ваше сердце. Считается, что с блоком нужно работать, когда он поднялся. Доверяйте своему внутреннему чувству. Если вы чувствуете желание поработать с каким-либо из блоков – смело приступайте к работе. Если же вы не чувствуете вдохновения работать с кем-то из списка в данный момент – лучше этого не делать. Всё равно ничего хорошего не получится – только наоборот.

Когда вы начнёте эту работу – общее поле сразу поддержит вас. Вам начнут приходить светлые мысли, идеи и озарения как и с кем нужно примириться. Вы будете вспоминать людей, с которыми давно уже не общаетесь и у вас появится внутреннее чувство, что вам нужно примириться с ними. Доверяйте своему сердцу и своей интуиции.

Старайтесь при случае исправить то, что вы сделали и как-то загладить свои ошибки. Делайте это с любовью и доброжелательством. Не желайте никому плохого. Все мы люди, все мы несовершенны и все имеем свойство ошибаться. Если вы хотите, чтобы вереница неприязни, вражды, взаимных упреков и обид когда-то прекратилась – сейчас у Вас есть для этого хороший шанс. Желайте всем сердцем добра и всего хорошего людям и делайте всё ради их счастья, благополучия и жизни. Ваше доброе отношение исцелит их сердца и вернётся к вам таким же добрым отношением с их стороны.

По мере того, как вы будете проделывать эту работу – вам будет всё легче и легче жить. Полоса неудач постепенно уйдёт из вашей жизни. В вас появится лёгкость и жизнерадостность. Всё будет получаться гораздо легче, к вам придут новые шансы и возможности и в вашей жизни раскроются замечательные перспективы.

Когда вы полностью развяжите все узлы, у вас будет ощущение, что вы помолодели на много лет, что вы снова стали юными, бодрыми, энергичными и жизнерадостными, а перед вами открыты все пути в жизни. Будьте счастливы и дарите ваши знания и путь к счастью другим. Помните, что к счастью можно прийти только всем вместе...

### *В) Прощение себя*

Если вас преследует чувство вины за какие-то события прошлого, то вы, чувствуя себя виноватым, скорее всего, будете обладать заниженной самооценкой и неосознанно стремиться искупить свою вину. Груз прошлых ошибок включит в вашем организме программу на саморазрушение. Возможно. Вас будет преследовать плохое самочувствие, слабость, вялость, апатия к жизни и отсутствие жизненной активности.

Процесс исцеления начинается с прощения себя. Все сказанное выше в отношении прощения других справедливо и в отношении прощения самого себя.

Когда мы прощаем себя, мы освобождаемся от груза боли и отрицательных эмоций, который мы тащим с собой по жизни, и вновь обретаем состояние внутренней, гармонии, приятия, любви и мира с самим собой.

Для того, чтобы простить, часто достаточно осознать причины и истинные мотивы своего поступка. Чем лучше мы понимаем и принимаем самих себя, тем меньше дискомфорта остаётся у нас в душе.

Помните, что если мы сами кого-то подвели, обидели, не хорошо поступили, то скорее всего окружающие каким-то образом нас неосознанно спровоцировали на такое поведение и отношение к ним.

На самом деле мы никому не желаем зла и делаем на своём месте самое лучшее, что можем сделать в данный момент, хотя и не всегда из этого может выйти что-то хорошее. Мы поступаем так, как нам кажется правильно в данный момент, хотя впоследствии понимаем, что это была ошибка. Но в силу своего образования, воспитания, уровня развития, условий жизни и окружающей среды на данный момент, мы собственно по другому и не могли тогда поступить.

Чувство вины всегда включает программу на искупление и саморазрушение. Поэтому в первую очередь мы должны простить себя, освободиться от разрушающего нас чувства и вернуться в состояние мира и гармонии с самим с собой, а следовательно и со всеми окружающими.

Чтобы избавиться от всего накопившегося груза прошлого, проделайте работу над прощением себя.

Возможно, в этом вам помогут следующие вопросы. Во время ЛЗК задайте себе эти вопросы и постарайтесь на них ответить:

- 1. Почему я так поступил/а в той ситуации, какие были мотивы моего поступка, о чём я думал/а, что чувствовал/а?**
- 2. Какие у меня были намерения, как я сам/а себе объяснял/а свои поступки, ка-**

зались ли они мне правильными в тот момент?

**3. Мог /ла ли я поступить тогда по другому в силу своего образования, воспитания, представлений о мире, окружающей среды и условий жизни?**

**4. Напишите все возможные оправдания для себя в отношении этой ситуации.**

**5. Что я думаю / чувствую в отношении этой ситуации сейчас?**

**6. Какой мой урок в этой ситуации?**

**7. Что позитивного, хорошего в этой ситуации? / Какая польза от этой ситуации?**

**8. За что нам нужно быть благодарными в данной ситуации?**

Вы достаточно искупили свои ошибки и теперь пришло время освободиться от чувства вины и простить себя. Возьмите зеркальце, посмотрите себе в глаза и повторите несколько раз: «Я прощаю себя за всё, полностью освобождаю и принимаю таким какой я есть». Повторяйте эту магическую формулу до тех пор, пока не почувствуете лёгкость и освобождение.

Если вы работаете с кем-то в паре, попросите вашего партнёра сказать вам эти слова. После этого вы почувствуете, как будто тяжёлый груз свалился с ваших плеч, а вы стали легче и моложе на несколько десятков лет.

Помните, что в каждой ситуации есть не только негативный, но и позитивный аспект. Сместите внимание на те позитивные плоды и уроки, которая принесла всем эта ситуация, и вы сразу почувствуете, насколько легче вам стало жить. Когда вы проанализируете ситуацию в позитивном ключе, вы найдёте множество положительного в ней и даже того, за что вы должны быть благодарны своим обидчикам и себе.

*Г) Если вам трудно простить...*

Существует множество техник прощения, но не все они работают на практике, и некоторым подходят, а другим – нет. Почему же так происходит?

Очень часто техники прощения оказываются неэффективными потому, что мы пытаемся простить и разрешить эту ситуацию как бы «изнутри», при этом «варясь» в котле своей боли и отрицательный эмоций.

Как известно, выйти из боли, находясь в ней, достаточно трудно. Для того, чтобы успешно справиться с болью и обидами, попробуйте отстраниться от них. Один из способов – уничтожить сначала всю отрицательную энергию, связанную с этой ситуацией, а потом уже в спокойном состоянии легко простить обидчика.

Для этого сядьте или лягте поудобнее, предварительно позаботившись о том, чтобы в ближайшие полчаса вас никто не беспокоил. Успокойте дыхание и мысли. Полностью расслабьтесь.

Представьте мысленно вашего обидчика и ту неприятную сцену, которая с вами произошла. Посмотрите на неё как бы со стороны. Представьте, что эта сцена разыгрывается на экране, а вы сидите в зрительном зале. Постарайтесь максимально прочувствовать и усилить те отрицательные эмоции, которые вы испытываете, и дайте им выход. Вы можете выговорить вашему обидчику всё, что о нём думаете, или накричать, или бить подушки. Впрочем, делайте всё, что вам помогает в этих случаях.

Когда вся отрицательная энергия из вас выйдет и вы успокоитесь, представьте тёмные энергетические нити, связывающие вас и вашего обидчика. Усилием воли мысленно порвите эти нити или сделайте с ними всё, что вам хочется. Вы можете перерезать их ножницами, сжечь огнём, размыть водой и т.д., или просто развяжите узелки и позвольте этим нитям вместе с вашим обидчиком исчезнуть из поля вашего зрения.

Вообразите, что этих нитей больше нет, и вас с вашим обидчиком больше ничего не связывает. Теперь можете мысленно сказать ему, что его прощаете. Если почувствуете, что эти слова даются вам легко и они ис-



кренни – значит прощение прошло удачно и его можно завершить.

Если вам не удаётся до конца избавиться от негатива, легко простить и отпустить обидчика – повторите всё с начала. Вы можете попробовать другие приёмы избавления от эмоциональной боли и уничтожения отрицательной энергии, связывающей вас.

Когда у вас всё получится, представьте, как ваш обидчик постепенно уменьшается в размерах и удаляется вовсе из поля вашего зрения навсегда. Скажите, что полностью простили его и навсегда отпускаете его из своей жизни.

А теперь простите и себя тоже. Сначала максимально усильте чувство обиды на себя, а когда эмоциональная реакция утихнет – мысленно сожгите или растворите всю энергию обиды. Скажите себе, что любите и прощаете себя таким какой вы есть, полностью оправдываете и принимаете себя.

Повторяйте эту процедуру до тех пор, пока не почувствуете полного облегчения и освобождения.

*Д) Прощение через исцеление любовью и позитивом...*

И вот вы проделали все упражнения, но боль обиды всё равно не оставляет вас. Слишком многое вы потеряли, слишком сильно было ваше страдание. В этом случае оставьте техники прощения и попробуйте исцелить себя позитивом. Компенсируйте сами себе ваши страдания и боль позитивными эмоциями, подарите себе радость и удовольствие от жизни, исцелите свои раны любовью к себе. Подарите себе то, что у вас украли другие...

**Практический пример:**

• Света и Саша жили уже долгое время. Со временем бывшие страсти утихли и Света стала замечать, что муж поздно приходит домой, часто навеселе, и сразу заваливается спать. При этом он стал уделять повышенное внимание своему внешнему виду, одолгу

крутился у зеркала, мылся, брился, душился, тщательно отглаживал рубашки и костюмы. Света понимала, что происходит, но никак не могла это изменить.

И вот однажды муж, тщательно собираясь на работу, сообщил ей что придёт вечером поздно за полночь, так как у него вечером «важная встреча». Он ушёл, а Света села и заплакала. Ей было очень обидно. И тут зазвонил телефон, звонила её подруга. Света рассказала ей что происходит в их внешне благополучном доме, они вместе погоревали, потом посмеялись. И в какой-то момент Света поняла, что слёзы вряд ли помогут ей найти выход. А самое лучшее, что она может сделать, чтобы не было так больно и обидно – это развлекаться самой.

Света достала записную книжку, позвонила своим давним друзьям – мужчинам, поболтала по телефону, отвлеклась, посмеялась. Затем зашла в Интернет, пообщалась на сайте знакомств, убедилась в своей востребованности. Затем позвонила подруге и договорилась пойти в бар – потуссоваться.

Света вернулась с дискотеки достаточно поздно, натанцевавшаяся, весёлая, довольная, счастливая и ... абсолютно уверенная в себе и независимая. Муж сидел на кухне мрачнее тучи и начал допрос с пристрастием. Света на все вопросы отвечала шутками и смехом, ещё больше дразня его. Они поссорились, потом помирились, потом разговаривали всю ночь до утра. Саша понял, что за него больше судорожно не держатся. А ещё он понял как сильно он на самом деле любит жену и не хочет её потерять.

Он признался ей, что все остальные женщины для него – это просто случайные развлечения, а на самом деле он любит только жену. Света объяснила ему, что она не собирается больше этого терпеть и он может её потерять. Саша попросил прощения и... стал приходить домой раньше обычного, следя за тем «чтобы жена не загуляла».

Теперь уже он мучился ревностью и подозрением, хотя Света так никогда и не из-

меняла ему. Через некоторое время страсти улеглись, они помирились и родили очаровательного ребёнка, которому теперь посвящают всё своё время и силы.

О том как научиться любить себя и получать от жизни положительные эмоции читайте в следующих главах.

Если же вы чувствуете свою вину перед каким-то человеком или людьми – подумайте, что бы вы могли сделать для них ради примирения и установления хороших отношений.



## ВОЛШЕБСТВО ЛЮБВИ

### *А) Как научиться любить себя?*

В наше время мы все знаем, как важно любить себя. Об этом пишут все психологи, говорят во всех передачах. В теории вроде всё понятно. Но как научиться любить себя на практике? Что такое любовь к себе и для чего она нужна?

Любовь к себе – это природный механизм, отвечающий за самосохранение и выживание. Человек, который любит себя, заботится о себе, стремится удовлетворить свои потребности и желания – более выживателен, чем тот, кто, чувствуя свою неполноценность, забывает о себе, и переносит всю любовь на партнёра.

Очень часто первая любовь, первые взаимоотношения не складываются именно вследствие нарушения природного баланса – недостаточной любви к себе и чрезмерной любви и самоотдаче своему партнёру вплоть до самозабвения. Что же неправильного в такой сильной любви? И почему она приводит к разрыву взаимоотношений и потере интереса к тому, кто слишком сильно любит?

Дело в том, что природа не терпит ничего «слишком». В природе всё стремится к сохранению баланса и равновесию. Слишком сильная любовь до самозабвения такой же «грех» с точки зрения природы, как и отсутствие любви. Поэтому человека, который слишком сильно любит, природа старается вернуть в баланс, в состояние равновесия и делает это подчас довольно жёстко. Сначала партнёр начинает к вам постепенно охладевать и, если вы не делаете свой урок и не понимаете, почему это происходит и как это исправить, вас могут просто бросить.

Что же является балансом в данной ситуации, во взаимоотношениях двоих? Этот баланс чётко и лаконично выражен в Библии словами: «Возлюби ближнего как самого себя». Обратите внимание, что ближнего

вы можете возлюбить уже после того, как научитесь любить себя и эта фраза подразумевает, что вы себя уже любите и никак по-другому и не может быть. Между этими двумя понятиями стоит знак равенства. Это и есть баланс.

В чём же выражается любовь к себе и как практически восстановить эту способность?

В классических учебниках по психологии дано интересное определение любви, примерно такое: «Любовь – это заинтересованность в выживании, благополучии и счастье любимого человека». Любовь к себе, соответственно – это заинтересованность в собственном выживании, благополучии и счастье. Это когда человек заботится о себе, о всех своих потребностях – физических, эмоциональных, интеллектуальных и каких бы то ни было, прислушивается к внутреннему голосу, слушает своё сердце, старается удовлетворять свои желания и потребности наилучшим образом, является лучшим другом самому себе – одним словом, живёт в мире и гармонии с собой.

Наше общество создало множество условностей, предрассудков и стереотипов в отношении любви к себе. Коммунистическая мораль насаживала представление о том, что нужно любить свою Родину, государство, партию, окружающих – кого угодно, только не самого себя. Любовь к себе считалась чем-то постыдным и приравнивалась к эгоизму. Практика доказала, что такие взгляды ведут к деградации личности и к развалу системы в целом.

Разумный эгоизм и забота о себе – природный инстинкт самосохранения и выживания человека. Человек, который может помочь себе, сможет помочь и всем остальным. Тот же, который не может и не хочет помочь даже самому себе, вряд ли добьётся успеха в жизни и вряд ли заинтересует кого-то как потенциальный партнёр, разве что такого же, подобного ему бедолагу.

Всё вышесказанное не значит, что любить себя нужно в ущерб кому-то. Нам всё время

кажется, что если мы много сил и внимания будем уделять самим себе – своему здоровью, развитию и т.д. – то на окружающих времени и сил не останется. Практика показывает, что всё как раз происходит наоборот. Человек, который проходит сначала какой-то путь сам – гораздо лучше, быстрее и эффективнее помогает всем окружающим, чем тот, кто пытается служить интересам людей, при этом не решив свои собственные проблемы.

Итак, мы приходим к парадоксальному выводу: чем больше мы любим себя, заботимся о своих интересах, развиваемся и растём – тем больше мы можем дать любви окружающим и своему партнёру, тем значительней и эффективней наш вклад в окружающий мир, тем более мы ценны и полезны для общества, своих близких и своего любимого человека, то есть у нас появляется больше возможностей по настоящему любить других.

Природа не прощает невнимания и нелюбви к себе. Природа посылает нам импульсы в виде наших внутренних желаний, осознаний, биоритмов, потребностей и т.д. И только люди, прислушивающиеся к себе и следующие своим желаниям и своему внутреннему голосу, живут в гармонии с собой, сохраняют красоту и здоровье и представляют интерес для противоположного пола до глубокой старости.

### Практические упражнения:

Составьте два списка. В первом напишите что вам не нравится в себе, за что вы себя не любите, а во втором напишите что вам нравится в себе и за что вас можно любить. Например:

#### ЗА ЧТО Я НЕ ЛЮБЛЮ СЕБЯ

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**ЗА ЧТО Я ЛЮБЛЮ СЕБЯ**

---



---



---



---



---



---



---

А теперь составьте ещё один список. Это список того, что вам нужно для того чтобы полностью любить и принимать себя.

**Например,**

**Я БУДУ ЛЮБИТЬ СЕБЯ ЕСЛИ:**

- я буду стройной;
- у меня будет хорошая кожа;
- у меня будет модная причёска;
- у меня будет красивая одежда;
- у меня будет большая зарплата;
- я буду нравиться мужчинам своей мечты.

А теперь напротив каждого пункта напишите те практические шаги, которые вам нужно предпринять, чтобы воплотить эти мечты в реальность. Например:

<i>Я БУДУ ЛЮБИТЬ СЕБЯ ЕСЛИ:</i>	<i>ЧТО МНЕ НУЖНО СДЕЛАТЬ ПРАКТИЧЕСКИ</i>
я буду стройной	питаться отдельно и очищать организм
у меня будет хорошая кожа	делать маски, скрабы и чистки лица, есть больше натуральной растительной пищи, гулять на воздухе, сходить в салон красоты
у меня будет модная причёска	питательные маски для волос, сделать вертикальную химию
у меня будет красивая одежда	нарисовать эскизы и шить красивую одежду
у меня будет большая зарплата	повышать профессионализм в выбранном деле, творческий подход в решении поставленных задач
я буду нравиться мужчинам своей мечты	научиться быть другом и интересным собеседником для них, научиться нравиться им

Итак, составьте свой собственный список:

<i>Я БУДУ ЛЮБИТЬ СЕБЯ ЕСЛИ:</i>	<i>ЧТО МНЕ НУЖНО СДЕЛАТЬ ПРАКТИЧЕСКИ:</i>

Из получившегося списка выберите то, что наиболее важно и значимо для вас, и начните реализацию вашей мечты с этого пункта.

**Б) Утешение внутреннего ребёнка**

Чтобы научиться любить себя и жизнь, очень важно научиться любить и принимать своего внутреннего ребёнка. Наш внутренний ребёнок – это та часть нашей психики, которая отвечает за наше детство, детские воспоминания и мечты. Исцеление души начинается с исцеления внутреннего ребёнка.

Представьте ту ситуацию из вашего детства, которая вас волнует и вызывает неприятные воспоминания.

Мысленно присутствуйте в той ситуации, поговорите с собой-ребёнком, постарайтесь себя маленького утешить и успокоить. Скажите, что вы вырастаете и всё будет хорошо и в жизни ещё будет столько всего хорошего и интересного. Объясните с высоты вашего сегодняшнего понимания, почему родители так с вами поступили тогда. Попробуйте объяснить себе, что чувствовали ваши родители, какие у них были обстоятельства жизни, какие у них были намерения в этой ситуации. Скажите себе, что не смотря на то, что происходило, ваши родители всё равно любили вас и продолжали любить всегда, даже в самые трудные моменты жизни. Успокойте себя. Попросите себя в детстве не беспокоиться ни о чём. Постарайтесь примирить всех участников сцены. Обнимите себя и приласкайте и скажите, как вы любите своего внутреннего ребёнка, и что всё будет хорошо.



*В) Медитация «Исцеление любовью»*

Та часть нашей психики, которая отвечает за нашу взрослую жизнь – это внутренний взрослый. Ему точно также, как и ребёнку, нужна любовь, радость, положительные эмоции, а также освобождение от той боли, которую он в себе носит.

Подумайте о той ситуации, которая вас волнует и вызывает эмоциональную боль. Скорее всего, всем участникам этой ситуации не хватает любви, мира и гармонии во взаимоотношениях. Из-за этого в клетках вашего тела осталась энерго-информационная запись отсутствия любви и мира и по прошествии многих лет вы можете всё ещё продолжать чувствовать себя в глубине души ранеными, брошенными и нелюбимыми.

Исцелите себя любовью. Для этого заполните всю эту сцену и всех участников сцены энергией любви и гармонии. Пошлите любовь себе и всем участникам этой сцены. Заполните всю картину миром и любовью. Растворите в любви все свои отрицательные эмоции. Побудьте в этом состоянии, глубоко прочувствуйте его, позвольте любви залечить все ваши раны и исцелить вас от боли. Позвольте любви оживить, восстановить и вернуть вас к жизни. Позвольте энергии мира и любви успокоить вас и настроить на мирные гармоничные дружеские отношения с собой и всеми окружающими. Побудьте в состоянии любви и наслаждайтесь им до тех пор, пока боль полностью не оставит вас и ощущение мира, покоя, любви и гармонии не заполнит полностью вас и всех участников этой сцены.

*Г) Медитация на исцеление и омоложение любовью*

Сядьте или лягте поудобнее, желательно, чтобы никто вокруг вас не беспокоил и была полная тишина. Примите комфортную, расслабленную позу. Глубоко дышите брюшным дыханием и мысленно повторяйте: «Вдох, выдох». Отмечайте все мысли, которые приходят к вам в голову и отпускай-

те их, не задерживаясь ни на одной из них. Концентрируйтесь на дыхании, мысленно повторяя про себя: «Вдох, выдох». Постарайтесь полностью успокоить мысли и на время освободиться от них. Ваш ум должен быть пустым, ясным и спокойным.

Сконцентрируйте внимание на своём внутреннем пространстве. Пребывайте в тишине и слушайте тишину внутри себя. Постарайтесь ни о чём не думать, просто пребывать в тишине и покое и слушать себя.

Мысленным взором просмотрите своё тело изнутри. Просмотрите все свои внутренние органы. Отметьте те из них, которые чувствуют самый большой дискомфорт и сигнализируют вам о боли.

Подумайте о том органе, который у вас болен. Мысленно спросите у него, почему он заболел, что с ним произошло и что с ним происходит сейчас. Посидите в тишине и послушайте его ответ.

Теперь спросите его, что ему нужно и что он хочет для того, чтобы быть здоровым. Посидите в тишине и послушайте его ответ.

А теперь спросите его, что ещё он вам хочет сказать. Посидите в тишине и послушайте его ответ.

Обычно, если какой-то орган болеет – то, скорее всего, он остался заблокированным, отделённым от всего организма и в нём есть недостаток энергии и жизненной силы. В результате стрессов и блоков он оказался отделённым от общей системы, лишён нормального питания, поступления жизненной энергии и любви своего хозяина. Поэтому он болеет, хиреет и умирает. Иногда по каким-то причинам мы отторгаем и не принимаем какую-то часть нашего тела сами.

Следовательно, чтобы восстановить и вернуть к жизни любой орган, нужно заполнить его любовью и жизненной силой. Для этого поговорите с больным участком своего организма и исцелите его своей любовью.

Скажите больному органу, что принимаете его и очень любите. Скажите, что он вам очень нужен. Заполните его жизненной силой, энергией радости и любви. Повторяйте свои любимые аффирмации по приятию и любви к своему телу до тех пор, пока боль полностью не уйдёт и вы не почувствуете тепло, прилив жизненной энергии и сил в больном месте.

Обычно после этой процедуры успокаивается даже застарелая, «вековая» боль. Однако для достижения стабильного результата всё же необходимо работать с причиной или стрессовой ситуацией, вызвавшей отторжение и омертвление больного органа.

Проведите ту же самую процедуру со всеми органами, которые вас беспокоят в настоящий момент и со всем организмом в целом.

Когда вы закончите упражнение, откройте глаза, сделайте глубокий вдох и подвигайте пальцами.

#### *Д) Исцеление и омоложение массажем «Я себя люблю»*

Возьмите ваш любимый крем или масло с приятным запахом. Масло можно сделать самому, капнув в очищенное масло капельку любимых духов. Лягте или сядьте поудобнее, расслабьтесь, приведите ум и тело в спокойное расслабленное состояние. Послушайте свой организм: какой орган нуждается в любви и исцелении в первую очередь?

Начинайте массаж с этого органа. Лёгкими, плавными, поглаживающими движениями начинайте втирать крем в кожу, разглаживая складки, слегка массируя кожу движениями от центра к периферии. Наслаждайтесь любимым запахом. При этом мысленно повторяйте: «Я люблю себя». По мере массажа каждого органа: «Я люблю своё лицо», «Я люблю свою голову», «Я люблю свои плечи», «Я люблю свои руки» и т.д.

Почувствуйте энергию любви, которая струится через ваши руки. Все ваши движения – мягкие, плавные, ласкающие. Полу-

чайте удовольствие и наслаждение от любви к себе. Ту же процедуру можно провести когда принимаете ванну с любимым гелем или пенкой, а также на пляже, на природе, перед сном – в любое удобное для вас время и месте.

#### *Е) ВОЛШЕБСТВО ВЗАИМНОЙ ЛЮБВИ И ЛИЧНОГО СЧАСТЬЯ*

Союз двух сердец создаётся по любви и ради любви и самое ценное, что в нём есть – это любовь. Чтобы не растерять любовь, не убить её, а сохранить на всю жизнь и приумножить – нужна жизненная мудрость. Мудрость заключается в том, чтобы понимать что убивает любовь и избегать этого, а что укрепляет и сплачивает ваш союз. К разрушительным факторам, убивающим любовь относятся обвинения, критика, равнодушие, неестественное ролевое поведение в семье и многое другое, что ранит партнёров и убивает их чувства. Этот список вы можете продолжить и сами. Если же вы хотите, чтобы ваши чувства только углублялись и укреплялись со временем – станьте своему партнёру самым дорогим и близким другом. Если вместо обвинений вы выберете понимание, прощение и поддержку, ваш партнёр будет всегда доверять вам, делиться всеми своими переживаниями. Вы станете самым близким и дорогим человеком для него.

Известно, что критика убивает на корню все лучшие чувства. Если вместо критики вы выберете понимание, прощение, похвалу, признание и благодарность, ваш любимый человек будет считать вас самым лучшим собеседником на свете и самым понимающим его человеком.

Равнодушие, когда вашему любимому человеку трудно, часто расценивается как предательство и ранит душу. Есть даже такое высказывание «Любовь прощает все грехи, кроме греха против любви». Сострадание, сердечная теплота и поддержка – это то, чего ищет каждый. Любовь состоит не только из страсти, но и из взаимопомощи в трудностях, сочувствия поддержки.

Не бойтесь признавать свои ошибки и просить прощения, если вы не правы, исправлять и заглаживать свои ошибки. Союз существует во имя любви и он жив до тех пор, пока в нём существует любовь. В противном случае он не имеет больше смысла. . Попробуйте ответить себе на вопрос – что для вас важнее: быть всегда правым или любимым? Если вы поставите это чувство на первое место в ваших отношениях оно никогда не иссякнет и сделает вашу жизнь полной и счастливой. Если вы будете учиться на чужом опыте, на чужих ошибках, это поможет вам избежать многих неприятностей в жизни и прожить свою жизнь благополучно.

Оберегайте любовь от бурь и взращивайте как цветок. Ваша интуиция, жизненная мудрость и ваше сердце само подскажет вам, что нужно для того, чтобы сохранить это чувство. А психология личных отношений поможет вам набраться мудрости и реализоваться в личной жизни...



## ВОЛШЕБНЫЙ МЕНТАЛИТЕТ

Как известно, всё во что мы верим становится правдой для нас. Следовательно, достаточно изменить свои убеждения, и наша жизнь изменится в лучшую сторону. Приведём примеры.

### Практические примеры:

- Долгое время Марина верила, что секс – это грязь и грех, что она никому не нужна и не может понравиться. И жизнь действительно подтверждала её верования на каждом шагу. Она плохо одевалась, не следила за собой. Каждый раз, когда кто-то обращал на неё внимание, она отворачивалась с неодующим или в лучшем случае равнодушным видом. Таким образом ей долго удавалось распугивать всех претендентов.

При этом в душе, внутри себя ей очень хотелось иметь семью: любимого мужчину и ребёнка. Но годы шли, а ситуация так и не разрешалась.

Марине было трудно понять что с ней происходит. В поисках выхода она стала изучать психологию и однажды попала на занятия в Школу психологии позитивного мышления. В процессе учёбы её взгляды на личные отношения коренным образом переменились. Она поняла, что отношения между мужчиной и женщиной – естественная часть нашей жизни, данная нам изначально от природы, что в природе нет ничего грязного и греховного, а отказ от любви и близких отношений противоречит законам природы и ведёт к прекращению жизни.

Учёба в Школе не только изменила её взгляды, но и изменила её жизнь. Марина стала красиво одеваться, следить за собой. Ей легче стало общаться с мужчинами и окружающими людьми вообще. Теперь, когда она общалась с мужчинами, она не отворачивалась с презрением, а улыбалась, была приветлива и дружелюбна.

Скоро среди круга её знакомых появились мужчины – друзья и мужчины-поклонники. Она приняла мужчин, любовь и секс в свою жизнь. С тех пор у неё больше не было проблем с личной жизнью. Была другая проблема – ей нравились сразу несколько мужчин и трудно было сделать свой выбор...

- Елизавета выросла при социализме, в бедной семье и с детства верила в то, что нужно жить скромно, бедно. В их семье быть богатым считалось плохо и постыдно. Однако реальная жизнь вокруг неё показывала, что те, кто живут благополучно – имеют гораздо больше возможностей в жизни, чем её бедные родственники и знакомые. В какой-то момент она поняла, что она не может полноценно жить и развиваться дальше. Она много изучала психологию и понимала свои проблемы, но не в силах была изменить свою глубинную систему убеждений. И тут ей попала книга, где была приведена старинная притча.

В этой притче рассказывалось о двух деревьях, которые росли одновременно в одной и той же местности. Им одинаково светило солнце, одинаково поливал дождь. Но одно дерево боялось брать от жизни много воды и света и во всём себя ограничивало, потому что боялось, что другим деревьям останется меньше. А другое дерево верило в щедрость и изобилие природы и брало от неё всё, ничего для себя не жалея .

В результате первое дерево выросло чахлым и худосочным. А второе дерево выросло огромным, ветвистым. Оно укрывало путников жару, в дождь и в холод и щедро давало им в пищу свои плоды.

В результате первое дерево люди спилили за ненадобностью, а второе много лет росло на радость людям и щедро служило путникам.

Эта небольшая притча перевернула сознание Елизаветы. Глубоко внутри неё родилось осознание того, что от природы мы все щедро наделены дарами жизни. Мы все предназначены для изобилия и процветания

и это нормальное, естественное состояние для человека. Это закон природы, нарушение которого ведёт к вымиранию.

Елизавета приняла щедрость жизни внутри себя. Она вспомнила, что давно мечтала шить дорогие красивые вечерние платья. Она попробовала и это занятие доставляло ей творческое вдохновение и необыкновенное удовольствие.

В результате родилась очень красивая коллекция, которая получила приз на международном конкурсе, и открыла ей двери в мир высокой моды.

### Практические упражнения:

Составьте список самых заветных ваших желаний, того, в чём вы больше всего нуждаетесь. Например:

- Хорошее здоровье;
- Счастливая личная жизнь;
- Финансовое благополучие;
- Недвижимость

и т.д.

### МОИ ЖЕЛАНИЯ:

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

Если вы этого хотите, но у вас этого нет или недостаточно, это значит, что на каком-то глубинном уровне вы не позволяете себе это иметь. Возможно, ваше подсознание верит в то, что это плохо. Возможно, вы считаете себя недостойным того, чтобы этим обладать.

В любом случае, изменив свою систему убеждений, вы обретёте всё чего хотите сполна.



Все мы от природы предназначены для здоровой, счастливой, благополучной жизни. Это право дано нам от рождения. И наша задача реализовать его в полной мере. Тогда нашу жизнь можно будет назвать полной, счастливой и благополучной. Итак, напротив каждого своего желания напишите позитивное убеждение, которое поможет вам реализовать ваше желание в жизнь.

Например,

МОИ ЖЕЛАНИЯ:	ПОЗИТИВНОЕ УБЕЖДЕНИЕ:
Хорошее здоровье	Это хорошо быть здоровым. От природы я достоин хорошего здоровья. Я прощаю себя за болезнь. Отныне и навсегда я совершенно здоров.
Счастливая личная жизнь	Это хорошо быть счастливым, любящим и любимым. От природы я достоин счастливой личной жизни. Я прощаю себя за все неудачи. Я обретаю взаимную любовь и счастливую семью на всю оставшуюся жизнь.
Финансовое благополучие	Это хорошо быть богатым. От природы я достоин полного изобилия и благополучия. Я прощаю себя за бедность. Я с благодарностью принимаю неограниченные возможности и море благополучия в свою жизнь.
Недвижимость	Это хорошо иметь недвижимость. От природы я достоин иметь жильё и всё необходимое для жизни. Я прощаю себя за то, что у меня пока этого нет. Я с благодарностью принимаю в свою жизнь все шансы обрести материальное изобилие.
и т.д	

Итак, попробуйте сами.

МОИ ЖЕЛАНИЯ:	ПОЗИТИВНОЕ УБЕЖДЕНИЕ:

Если вы чувствуете сопротивление, если вам кажется трудным и не получается сделать эту работу – это значит негативные установки глубоко засели внутри вас. У вас есть выбор во что вам верить. И то, во что вы верите, определяет какой будет ваша жизнь.

Если вы всё же хотите реализовать все ваши желания и жить счастливой жизнью, в этом вам поможет следующее упражнение.

Напротив каждого желания напишите что будет хорошего когда оно сбудется. Например,

МОИ ЖЕЛАНИЯ:	ЧТО ХОРОШЕГО БУДЕТ КОГДА ОНИ СБУДУТСЯ:
Хорошее здоровье	Ничего не будет болеть, я буду всегда хорошо себя чувствовать, я смогу больше двигаться, больше делать, больше зарабатывать, больше помогать своей семье; я смогу помочь другим избавиться от болезни, я буду долго жить и радоваться жизни
Счастливая личная жизнь	
Финансовое благополучие	
Недвижимость	

Итак, теперь попробуйте сами.

МОИ ЖЕЛАНИЯ:	ЧТО ХОРОШЕГО БУДЕТ КОГДА ОНИ СБУДУТСЯ:

Когда вы проделаете эту работу, ваша система убеждений обязательно изменится. Всё ложное, наносное, противоречащее законам жизни и законам природы отвалится, исчезнет само собой, а на смену ему придут здравые суждения, созидательные и выживательные идеи и мысли и ваша ситуация теперь обязательно разрешится.



## ВОЛШЕБНЫЙ КОЛЛАЖ

Что такое волшебный коллаж и как им пользоваться? Приведём практические примеры.

### Практические примеры:

- Нина Петровна пришла на консультацию к психологу замученная жизнью и неразрешимыми проблемами. Одной из наиболее мучивших её проблем были плохие отношения с мужем, ссоры, тирания со стороны мужа и взаимная нелюбовь. Так она прожила уже почти двадцать лет. За это время закончила институт, пытаясь найти выход из своей ситуации, получила диплом психолога, но как она сама признавалась, все теории, которым её обучали в институте, все умные книжки, литесты, классификации, которым её обучили за время учёбы, не научили её ни то что решать чьи-то проблемы, а на самом деле она не могла решить даже малейших собственных проблем.

Психолог предложил ей представить и нарисовать на бумаге всё, что она хотела бы видеть в своей жизни: любовь, личное счастье, благополучие и т.д. На это Нина Петровна ответила, что ей очень трудно представить что-то хорошее в своей жизни, так как за много лет она привыкла, что жизнь её – одна большая проблема. Тогда психолог объяснил, что прежде, чем что-то хорошее придёт в нашу жизнь в реальности, нам нужно поселить это самое в своём сознании, то есть детально продумать и обозначить то, чего же мы хотим. Пока этого нет в нашем уме – это никогда не придёт в нашу жизнь. Но как только мозг настроится на нужную позитивную волну, он начнёт генерировать идеи о том, как воплотить нашу мечту в жизнь. А зарисовывая наши мечты на бумаге, мы закладываем в наше подсознание мощную программу на реализацию наших желаний. С этого момента и днём и ночью будет идти внутренняя работа по поиску воплощения заданной нами программы.

Психолог попросил Нину Петровну хотя бы просто закрыть глаза и представить то

личное счастье и счастливую жизнь, которую ей хочется. Нина Петровна закрыла глаза и... разрыдалась – так привыкла она постоянно страдать...

В конце концов упражнение было выполнено, рисунок готов, все детали обсуждены. Психолог предупредил, что такая работа никогда не проходит бесследно. Окружающие почувствуют внутренний свет, исходящий от человека, занимающегося позитивным мышлением, и желания могут исполниться практически сразу же, по крайней мере недостатка в шансах не будет.

Когда Нина Петровна заканчивала своё произведение искусства, она уже смеялась, светила от счастья и с удовольствием придумывала всё новые детали своей счастливой жизни.

«Ну, мужчины теперь будут на вас просто бросаться», пошутил психолог. В это время огромным прыжком на неё запрыгнул кот Мурзик, который был единственным представителем мужского пола на тот момент и всё это время сладко спал в углу. Он замурлыкал, замурзился, свернулся клубочком на коленях у обалдевшей от неожиданности Нины Петровны и стал ласково тереться ей о живот.

«Вот так бывает в жизни», решила Нина Петровна...

- Эту историю рассказал американский священник Рон Тайсон, проводивший в 1998 году в Москве семинар по процветанию. Много лет он проводил подобные семинары в своей церкви в Америке и уже привык к тому, что всем, буквально всем, кто принимал участие в его семинарах хронически везло кроме... него самого.

На занятиях люди составляли карты желаний, рисовали своё счастливое будущее, наклеивали вырезки из элитных журналов. Под Рождество они все присылали ему благодарственные открытки, благодарили за те чудеса, которые происходили в их жизни после его семинаров.

И только ему, священнику с небольшой зарплатой, который всю жизнь помогал людям всё никак не везло... Конечно, как у любого среднего американца, у него было всё, что нужно для жизни кроме... машины его мечты – спортивного красного джипа. А его старый автомобиль распугивал своим рёвом людей на дороге...

И вот однажды он проводил очередной семинар для группы студентов и, пока они составляли карту своих желаний, он увлёкся этим процессом и вырезал из модного журнала красивый блестящий красный джип в качестве примера для студентов. Обычно на семинарах он только объяснял методику студентам и помогал им составлять их карты, но сам для себя давно уже ничего не составлял.

Сразу после семинара он забыл про свой коллаж, потому что давно уже привык к тому, что везёт всем кроме него, забросив своё произведение вместе с другими коллажами, оставшимися после семинара далеко на чердак.

Прошло две недели... Разобрав благодарственные письма, пришедшие как раз под Рождество, Рон сел на свой старенький таргас и поехал в город за подарками своей семье. К празднику им выдали небольшие премии и он обдумывал, что он сможет купить в подарок своим близким.

В это время он подъехал на автозаправочную станцию и стал ждать свою очередь на заправку бензином. Оглянувшись вокруг, он увидел машину своей мечты: красный спортивный джип, рядом с которым стоял его хозяин, тоже дожидаясь своей очереди. Они разговорились. Рон похвалил его машину, на что опечаленный владелец джипа сообщил, что так сложились обстоятельства его бизнеса, что ему нужно срочно переехать в другую страну. Машину он взять с собой не может и ему нужно очень срочно продать свой джип. Он согласен отдать за любые деньги, лишь бы побыстрее. «Хоть за пару тысяч», закончил свой рассказ владелец джипа. Трясущими руками Рон вытащил чековую книжку и выписал ему чек на 2 тысячи долларов.

Оба разошлись очень довольные сделкой, как продавец, так и покупатель. А Рождество Рон встречал катая жену и своих детей на новеньком, сияющем красном джипе и благодаря жизни за её щедрые подарки...

### Практические упражнения:

Как же сделать волшебную карту желаний и волшебный рисунок?

**Волшебная карта желаний.** Для того, чтобы сделать Волшебную Карту Желаний, возьмите большой лист ватмана (или любой бумаги, фольги, картона и т.д.) и те журналы, которые вам уже больше не нужны и вам не жалко их разрезать. Подумайте о том, чего вам хотелось бы иметь в жизни. Затем полистайте журналы и найдите там картинки, которые отражают ваши желания. Это могут быть вещи, люди, пейзажи, драгоценности – всё что угодно. Главное, чтобы картинки вам нравились и отражали ваши замыслы.

В центр коллажа поместите картинку или картинки, отражающие ваши самые сильные желания. Приклейте их клеем на бумагу, а то, для чего вы не нашли подходящей картинки – дорисуйте или допишите сами.

На свободном месте напишите слова благодарности за то, что Вселенная уже ищет пути исполнения ваших желаний. Искренне поблагодарите за это и... забудьте про ваш коллаж. Уберите его подальше, отпустите все ваши желания на волю жизни и спокойно занимайтесь своими делами, стараясь не думать и не вспоминать о своей волшебной карте.

Если же вы будете постоянно думать о том, что заказали, переживать, пытаться разрешить ситуацию своими силами – ваши проблемы, скорее всего, так никогда и не разрешатся и вы впустую потратите силы и время. По этому принципу работает Вселенная: если ты что-то просишь – доверь высшей мудрости выполнение твоей задачи, учись пребывать в состоянии непривязанности и просто за всё благодари. Если же хочешь всего добиваться сам – делай всё, что считаешь нужным, но о помощи никого не проси. Таковы правила игры.

Через год достаньте карту ваших желаний, поблагодарите за то, что удачно сложилось в течение прошедшего года, за все подарки Судьбы и составьте новую карту желаний на следующий год. Вы будете удивлены как легко, естественно и незаметно исполнились практически все ваши желания...

**Волшебный рисунок.** Всё тоже самое можно проделать взяв в руки цветные карандаши, краски, фломастеры и нарисовав ваши желания и счастливую жизнь на листе бумаги. Даже если вы совсем не умеете рисовать помните, что в этой работе важны не ваши художественные способности (или неспособности), а та позитивная программа, которую вы закладываете с помощью этого рисунка и которая поможет вам осуществить свои мечты и стать счастливым человеком.

В процессе выполнения этой работы старайтесь использовать только те цвета, которые ассоциируются у вас со счастьем, выражают радость и позитивную энергию.

Волшебный рисунок можно рисовать не раз в год, а столько сколько вам хочется – это поможет вам более ясно определиться и понять себя. С каждым новым рисунком ваш творческий и позитивный потенциал будут возрастать, а вы сможете вносить коррективы в ваш рисунок по мере исполнения ваших желаний, появления новых и исчезновения старых.

Не забывайте благодарить за всё, что получаете от жизни, и доверяйте её мудрости.

Теперь у вас уже есть несколько практических инструментов позитивного мышления и вы можете активно использовать их для решения своих проблем. Скоро в вашей жизни начнут происходить чудеса и приятные совпадения. А через некоторое время, двигаясь по этому пути, вы обнаружите, что всё, о чём вы мечтали – уже сбылось и ваша жизнь станет похожа на тихую морскую гавань в солнечный день. Вы успокоитесь и будете жить радостной счастливой жизнью, помогая и другим пройти по этому пути...

## ВОЛШЕБНЫЕ АФФИРМАЦИИ

Один из основных инструментов Науки Позитивного Мышления – это всем известные аффирмации или позитивные утверждения.

С помощью позитивных утверждений можно решать практически любые проблемы, которые возникают в вашей жизни. Для этого составьте краткое и яркое позитивное утверждение, выражающее то, чего вы хотите получить. Постарайтесь перенести ваше внимание с мыслей о том, что вам чего-то недостаёт и как вы страдаете от этого, на мысли о том, чего бы вы хотели иметь в своей жизни. То есть переключите внимание на позитивное разрешение вашей ситуации. Сформулируйте кратко и конкретно то, что вы хотите иметь.

Вот примеры аффирмаций на разные случаи жизни:

**Я привлекаю благополучие, удачу и успех.**

**Я счастлив(а), радуюсь жизни и делаю все успешно.**

**Я люблю и любим(а), я богат(а) и щедр(а).**

**Я легко и успешно воплощаю все свои планы.**

**У меня всегда достаточно мудрости, времени и средств для реализации всех моих планов.**

**У меня всегда есть все, что мне нужно для жизни.**

**У меня всегда есть все, что мне хочется.**

**Я благодарю за изобилие и безграничные возможности.**

**Я благодарю за все шансы в моей жизни.**

**Я благодарю за то, что у меня уже есть.**

**Я благодарю за то что я уже здоров/а**

**У меня прекрасное здоровье и я наслаждаюсь жизнью.**

**Моё истинное я уже подбирает оптимального для меня партнёра.**

**Моя вторая половина уже ищет меня.**

**Я благодарю за личное счастье и счастливую семью и т.д.**



Составьте свои утверждения в настоящем времени и произносите их так, как будто это уже произошло или происходит сейчас. Ощущайте себя и ведите себя так, как будто вы уже имеете то, что хотите. Повторяя позитивные утверждения, вы постепенно настроите свой организм на счастье и успех. Позитивные мысли будут способствовать накоплению позитивной энергии в вашем организме. Накопленная позитивная энергия, благотворно воздействуя на вашу личность, притянет благоприятные события в вашу жизнь. Ваш мозг настроится не на пережевывание депрессивных мыслей, а на то состояние, которого вы стремитесь достичь. Если вы будете заниматься самовнушением последовательно и неотступно, ваша позитивная установка перейдет на глубинные уровни вашего сознания и, в конце концов, желаемый результат материализуется в вашей жизни.

### Практические примеры:

- Долгое время у Анны никак не устраивалась личная жизнь. Она очень переживала и пребывала в депрессии по этому поводу. Когда она уже отчаялась найти выход из этой ситуации, в какой-то момент Анна вспомнила о том, что один её знакомый рассказывал об аффирмациях. Он говорил о том, что когда повторяешь позитивные утверждения, мозг начинает работать в позитивном направлении и рождаются позитивные мысли о том, как найти выход из своей ситуации.

Анна решила воспользоваться этим способом и в её жизни произошла очень интересная история. Ей оказалось достаточно несколько раз мысленно повторить аффирмации и она сразу поняла, что ей нужно делать. Она решила поехать в книжный магазин и купить учебник русского языка для иностранцев, чтобы по нему овладеть методикой преподавания русского для англоговорящих. В магазине было много различных учебников и Анна растерялась в их многообразии. Она повернулась и пошла к выходу, решив у кого-нибудь сначала проконсультироваться. У соседнего прилавка стояла пожилая женщина. Сама не зная почему, Анна

подошла к ней и спросила: «Вы случайно не преподаватель русского для иностранцев?» «А от куда вы знаете это?» спросила оторопевшая от удивления дама. Она оказалась профессором Института русского Языка им. Пушкина, которая впоследствии и обучила Анну этой методике. Через два месяца после начала обучения, в её жизни без всяких на то усилий с её стороны появился англоговорящий ученик русского языка, который впоследствии полюбил её и стал её мужем.

Конечно, не всё зависит только от аффирмаций. Многое зависит и от самого человека. Сейчас она замужем за другим человеком, но любовь, везение и личное счастье стали неотъемлемой частью её жизни.

- Удивительная история произошла с этой же девушкой, когда она искала себе работу. Ей хотелось иметь дело по душе и постоянный источник хорошего дохода. Так собственно она и сформулировала свой «запрос». После долгого времени нестабильности в заработках, ей уже не верилось, что материальная сторона жизни у неё когда-то наладится.

И действительно, она исписала несколько страниц аффирмациями, но идеи по поводу нахождения работы так и не приходили ко ней. Тогда она бросила ручку и бумагу и решила, что всё это ерунда и нужно смотреть на жизнь «реально». Через минуту раздался телефонный звонок. Звонил её друг и единомышленник, с которым они вместе занимались эзотерическими практиками. «Слушай, у меня к тебе вопрос», – без предисловий сказал он. «Да, я тебя слушаю», – ответила Анна. «Скажи, а как ты думаешь: аффирмации помогают?» – спросил он.

От неожиданности Анна растерялась и не сразу сообразила что ответить. В конце концов она пробормотала что-то вроде того, что «конечно, помогают». Но он не отступал. «А сколько раз надо писать аффирмации, чтобы помогли?» – допытывался он. «Сорок дней по сорок раз» – повторяла Аня знакомые ей фразы, «либо до тех пор, пока не получишь желаемый результат».

Она положила трубку, и сказала «Спасибо, Вселенная, за эту подсказку». Аня стала продолжать писать аффирмации. Через двадцать минут она поняла, что моё место в жизни – преподавать иностранный язык в Университете Дружбы Народов. На следующий день она купила журнал по образованию и в объявлении об обучении в Университете было приглашение преподавателей на работу. Анна позвонила по указанному телефону и из всех желающих выбрали именно её, сразу оформили, хотя у неё не было некоторых необходимых документов, и через несколько дней она уже приступила к работе в Университете. Работа ей очень понравилась и она с успехом работала там несколько лет подряд.

Аффирмации – хороший способ уйти от депрессии. Повторяя позитивное утверждение, вы в скором времени заметите, что ваше настроение изменилось в лучшую сторону, и у вас появились новые идеи, пришли какие-то подсказки, люди, события, которые помогают реализации вашей мечты.

Примеры аффирмаций для хорошего настроения:

**«Я спокоен / спокойна и хорошо себя чувствую».**

**«Я счастлив/а и всё уже хорошо».**

**«Я радуюсь жизни и жизнь всегда идёт мне навстречу».**

Не забывайте благодарить Вселенную за ту помощь, любовь и поддержку, которую вы получаете. Помните, что наше внутреннее состояние притягивает и формирует внешние события нашей жизни. Поэтому старайтесь всегда быть счастливым, радостным, человеком, оптимистом, верить в успех, излучать радость и веру в свои силы. И удача никогда не отвернётся от вас...



## ПОЗИТИВНЫЙ СИМВОЛ И ВОЛШЕБНЫЙ ТАЛИСМАН

Итак, с помощью предыдущих упражнений вы настроились на позитивный лад. Но как не растерять эту энергию? Можно ли поддерживать в себе постоянно позитивный настрой?

Для закрепления своего позитивного состояния вы можете создать позитивный символ, который будет поддерживать вас и помогать сохранять желаемый настрой и в будущем.

Для этого мысленно представьте или нарисуйте на бумаге всё, что у вас ассоциируется с желаемым позитивным состоянием. Например, бардовая роза может ассоциироваться с красотой, изяществом, привлекательностью и независимостью. Создав такой мысленный образ, вы можете мысленно визуализировать (представлять) его каждый день. Ещё лучше отобразить его на бумаге (при этом художественные способности совершенно не имеют значения, главная – та эмоция, желаемое состояние, которое в нём заложено), и поместить на видное место или носить всегда с собой.

Также вы можете рассадить живые розы или купить искусственные – те, которые ассоциируются у вас с желаемым состоянием.

В результате работы вы создаёте мощный позитивный заряд, энерго-информационный образ, который помогает вам сохранять желаемое состояние. Когда вы смотрите на него, этот образ перенастраивает ваш организм на желаемое эмоциональное состояние.

Таким образом вы можете использовать позитивные символы для создания нужного настроения, когда идёте на какую-нибудь важную встречу или мероприятие. Например, если вам предстоит интервью по устройству на желаемую вами работу, вы можете заранее создать символ, который ассоциируется у вас с успехом, получением желаемой

должности и самореализацией в этом деле. Во время собеседования вы можете визуализировать этот образ и, таким образом, создадите желаемый настрой и повысите свои шансы на успех.

Также методика создания позитивного символа позволяет работать с желаниями, достижением любых целей, решением любых проблем. Если вы хотите чего-то достичь, воплотить в жизнь какую-то мечту, создайте позитивный символ того, что вы хотели бы иметь. Красочно изобразите его на бумаге, используйте те цвета, которые ассоциируются у вас с желаемыми эмоциями. Либо просто создайте яркий образ в своём сознании (визуализируйте). Затем отпустите вашу мечту на высшее благо, забудьте о ней и занимайтесь своими делами. В процессе создания символа рождаются те эмоции и та энергия, которые необходимы для воплощения вашего желания. Однако создание позитивного символа – это не магия и не гарантия успеха, а просто настройка вашего собственного сознания и подсознания на позитивный результат, а успех, в конечном итоге, всё-таки зависит от нас самих.

Также можно создать волшебный талисман, который всегда будет помогать вам в нужный момент.

### **Практические примеры:**

Екатерине было уже за сорок, но её не оставляла мечта стать красивой и привлекательной как в юности. Она часто просматривала модные журналы, смотрела по телевизору конкурсы красоты и показы мод, но борьба с лишними килограммами оказалась не в её пользу и попытки стать опять красивой не увенчались успехом.

Как-то она прочитала, что можно приобрести вещь, которая ассоциируется с нужным тебе состоянием, и эта вещь привлечёт к тебе успех. Она так и сделала.

Красавицы, победительницы конкурсов, которых она видела по телевизору, носили на голове серебрянные короны и Катя реши-

ла приобрести себе что-то подобное. В магазине она увидела необыкновенно красивую заколку серебристого цвета, которая напоминала ей короны красавиц. Катя сразу же приобрела эту вещь и, придя домой, собрала волосы в пучок и одела заколку.

Когда она посмотрела на себя в зеркало, сначала ей бросились в глаза все недостатки её лица, которые контрастировали с короной красавицы. Однако это дало ей дополнительные силы, чтобы заниматься собой.

Катя вспомнила все секреты красоты, которые она знала: молочные ванны, маски из глины, вертикальная химия, упражнения для фигуры. И она взялась за себя.

Всё это время она ходила по дому и выходила на улицу со своей новой волшебной заколкой, которая придавала ей силы и уверенности в себе и давала ей ощущение королевы красоты. И действительно, за пару недель с Катей произошли перемены.

Надо сказать, что в древние времена корона означала символ мудрости. Она располагалась на макушке головы, где по древним повериям находилась высшая, коронная чакра, раскрытие которой давало человеку внутреннюю мудрость, божественность, красоту и величие. И серебрянная заколка просто помогала Кате настроиться на эту волну.

Также Катя подобрала красивую одежду и другую бижутерию в этом же стиле. Нося на голове свою заколку-коронку, она выпрямилась, вытянулась, походка стала царственной, вспомнились давно забытые правила этикета. Новый стиль очень нравился Кате и она подбирала всё новые и новые детали для него. Волосы были выкрашены в золотистый цвет и струились по плечам золотистыми кудрями. Серьги, заколка и кольцо переливались солнечным светом. В тон им была подобрана вечерняя одежда и сумочка...

Кате стало нравиться любоваться собой. «Какая ты красивая!» – восклицали все, кто её видел. И только одно её огорчало – постоянная напряжённость вокруг неё: искреннее

восхищение мужчин и нескрываемая зависть женщин везде, где бы она ни появилась. Охи и вздохи старых бабок о зря прожитой жизни, скандалы между семейными парами и лучшими друзьями стали неотъемлемой частью окружавшей её жизни.

Вскоре Катерине стало тяжело от бремени первой красавицы. Наигравшись в эту роль, она подарила заколку подруге, которая очень мечтала стать красивой, а сама сменила имидж и успокоилась...

### Практические упражнения:

Определите цель которую Вы хотите достичь. Например: «Хочу быть необыкновенно красивой», или «Хочу быть уверенным в себе», или «Хочу быть успешным и благополучным» и т.д. – всё, что сами считаете нужным. Затем отправляйтесь в своё любимое место покупок и внимательно изучайте те вещи, которые вам нужны и которые вы давно хотели себе купить. Это могут быть и дорогие красивые вещи, и рыночные изделия, и всё, что угодно. Здесь дело не в цене, а в том, чтобы выбранная вами вещь ассоциировалась у вас с тем состоянием души, которое вам хочется обрести.

Например, мужчина может подобрать себе стильный галстук, или барсетку, или что-то ещё, любую деталь и одежду, которая ассоциируется у него с эмоцией уверенности. Это может быть всего одна небольшая деталь, но приобретя её, вы будете чувствовать себя совершенно по-другому. Конечно, если есть материальная возможность, лучше подбирать весь свой гардероб так, чтобы эти вещи служили определённой цели и доставляли положительные эмоции, удовольствие от того, что пользуешься ими, и были вашим талисманом, даря вам энергию уверенности, успеха и благополучия.

Женщине, прежде, чем выбрать себе платье, косметику и украшения, нужно подумать, как она хотела бы выглядеть и какие эмоции ощущать. Например, девушка очень хочет замуж, но у неё нет подходящего жениха. Выбрав тот предмет одежды или аксессу-

аров, который ассоциируется у неё со счастливым замужеством, она привлечёт в свою жизнь подходящего мужчину. Если она хочет быть неотразимо красивой на вечеринке, она может выбрать платье или украшение, которое ассоциируется у неё с необычайной красотой. (Напоминаем, что это не обязательно должна быть очень дорогая вещь. Она может быть куплена на самом обычном рынке, но главное, чтобы в ней была заложена ощущение необычайной красоты). Если же вы хотите чувствовать себя спокойной и уравновешенной – возможно вам подойдёт что-то в пастельных тонах или «кантри». Для деловой женщины незаменимым помощником будет костюм, кольцо или любая вещь, которая ассоциируется с ощущением успеха, доброжелательных отношений, согласия и удачного сотрудничества.

Выбирая свой волшебный талисман доверяйте своей внутренней интуиции. Слушайте себя и если найдёте то, что отражает вашу мечту и гармонирует с внутренним ощущением – обязательно купите. Этот талисман выручит вас ещё не раз. Вы можете приобретать талисманы под любые задачи и на любой случай жизни.

Лучше всего позитивные символы и талисманы работают в комплексе со всеми остальными инструментами Науки Позитивного Мышления.

Если же несмотря на все ваши усилия, вы всё же не добились желаемого результата, следующие инструменты помогут вам разобраться в том, что произошло и найти для себя позитивный выход и благополучное разрешение вашей ситуации.





## ВОЛШЕБНЫЙ ЭКРАН

### Практический пример:

• Николай потерял работу и долго не мог устроиться на новую. На последнем месте работы получился конфликт, его обвинили во всех проблемах и, даже после того, как он уволился с работы, его преследовало чувство вины и он никак не мог найти внутреннего выхода из этой ситуации. После перенесённого стресса, он долго не мог прийти в себя. Речь его была сбивчива, он всё время пытался оправдаться и с ужасом думал, что на новом месте работы может повториться подобная ситуация.

Деньги в семье закончились, пора было браться за что-то снова, но Николай никак не мог разрешить свой внутренний конфликт. Работодатели чувствовали его неуверенность и не горели желанием с ним сотрудничать.

Однажды знакомые пригласили его на курсы психологии позитивного мышления и от нечего делать и из любопытства Николай решил пойти.

На занятиях разбирали тему материального благополучия и одно из практических заданий было подумать о волнующей ситуации, представить её на экране, а затем придумать позитивное развитие сюжета и прокрутить на экране этот счастливый эпизод три раза подряд.

В процессе выполнения этого упражнения Николай представил неприятную ситуацию на последнем месте работы, а затем придумал позитивное развитие этой ситуации – то как ему хотелось бы, чтобы она развивалась. В процессе продумывания позитивного сценария Николай понял, в чём была его ошибка, в чём были ошибки других, как нужно было поступать и как можно было найти решение в той ситуации.

После выполнения этого упражнения он почувствовал прилив сил, бодрости, опти-

мизма и вскоре после этого устроился на новое место, а затем и открыл своё дело в этой области.

### Практические упражнения:

Сядьте поудобнее, успокойтесь и расслабьтесь. Заранее позаботьтесь о том, чтобы в комнате была тишина и вам никто не мешал.

Представьте, что вы смотрите телевизор и на экране вы видите сюжет той негативной ситуации, которая вас волнует. Посмотрите этот сюжет, возьмите пульт дистанционного управления и переключите телевизор на другую программу.

По другой программе вы увидите ту же ситуацию, только в позитивном ключе. Представьте, что эта ситуация разворачивается так, как вам самим того бы хотелось.

Например, если вас обижали – представьте, что вас любят и хорошо к вам относятся. Если вы чувствовали себя неуверенно и провалили какую-то важную задачу – представьте, что вы были на высоте и всё получилось оптимальным образом и т.д.

Создайте позитивный сюжет своими мыслями. Помните, что это просто ваши мысли, а мысли могут быть любыми.

Когда вы досмотрите свой новый, позитивный сюжет до конца, для закрепления позитивной программы, которую вы внесли в свой организм, вы можете нажать кнопку на пульте и прокрутить сюжет снова. И так несколько раз, пока не почувствуете твёрдую уверенность в себе и мощный прилив радости и позитивной энергии.

Во время позитивного перепрограммирования сюжета придумайте какой-нибудь жест или символ. Вы можете сжать кулак, щёлкнуть пальцами или одеть любимую одежду или украшения, которые в дальнейшем будут у вас ассоциироваться с положительными эмоциями, заложенными во время прокрутки позитивного сюжета.

Каждый раз, идя на важную встречу или попав в ситуацию, где вам понадобится уверенность в себе, позитивный настрой и те положительные эмоции, которые вы создали во время фильма, вы можете повторить этот жест несколько раз подряд или надеть эту одежду и украшения и ваш организм автоматически воссоздаст позитивный настрой, созданный вами во время просмотра фильма.



## ВОЛШЕБНАЯ КАРТИНА

### Практические упражнения:

Ещё один способ перепрограммирования волнующей вас ситуации – стирание негативной информации и переписывание её на позитивную.

Для этого прокрутите мысленно в голове стрессовую ситуацию, которую вы хотели бы разрешить. Отметьте в ней наиболее острый, болезненный момент. Сфотографируйте его мысленным взором и мысленно поместите на лист бумаги или на холст в виде картины.

Теперь мысленно сотрите это изображение. Вы можете использовать для этого любые удобные для вас и подходящие средства – представить мокрую тряпку, которой вы смываете изображение, дождь или море, размывающие образ, мысленно вылить на него ведро воды и т.д. В результате вашей работы поле, на котором было изображение, должно стать совершенно чистым. Таким образом вы стираете негативную информацию из клеток памяти вашего мозга.

А теперь, когда поле стало чистым, пришло время переписать вашу ситуацию на позитивный образ. Для этого представьте, как бы вам хотелось, чтобы события развивались тогда в позитивном ключе. Будьте красочны и изобретательны в своём воображении. Дайте волю фантазии. Подключите как можно больше позитивных ассоциаций, образов и эмоций. В конце концов – это просто ваши мысли, а мысли могут быть любыми.

Теперь представьте самый яркий момент этой картины – момент наивысшей радости и счастья. Сфотографируйте его мысленным взором и поместите на то место, где недавно располагался негативный образ, а сейчас осталось пустое место. Замените рамку на красочную и красивую.

Сейчас вы переписали информацию, содержащуюся в вашем мозге на позитивную. Можно сказать, вы изменили своё прошлое.

В результате, ваше энергетика и настроение должны радикально поменяться с минуса на плюс. Радость, смех, может быть слёзы очищения часто сопутствуют этой работе и являются хорошим признаком. Признаком того, что работа прошла успешно.

Теперь отпустите эту картинку и мысленно повесьте её в то место, где, как вам кажется, ей удобно и хочется висеть. В течение некоторого времени она будет поддерживать вас энергетически, пока полностью не закрепится в клетках вашей памяти и не уйдёт на более глубокие уровни вашей психики.

Результаты работы обычно крайне эффективны. Таким образом можно практически полностью переписать всю свою историю, всё своё детство, своё прошлое. Избавившись от груза прошлого и от болезненных воспоминаний, переписав всю информацию на позитив, вы автоматически решите множество своих проблем, связанных как со здоровьем, так и с любыми жизненными проблемами.

Вы наверняка станете более жизнерадостны, бодры, энергичны, оптимистичны, успешны и полны творческих сил для самореализации. Оптимизм, успех и здоровье станут неотъемлемой частью вашей сущности.

Вы можете подойти к этому упражнению творчески и придумывать свои собственные способы стирания негативных эмоций и замещения позитивом – те, которые вам нравятся, доставляют удовольствие и комфорт.



## ТРАНСФОРМАЦИОННАЯ МЕДИТАЦИЯ

### Практические упражнения:

Закройте глаза, примите удобное положение, успокойте дыхание и мысли. Дышите медленно и плавно брюшным дыханием. Старайтесь ни о чём не думать. Мысленно повторяйте про себя: «вдох-выдох»... «вдох-выдох»... «вдох-выдох»... Представьте, что ваш ум пустой, ясный и чистый, как майское небо. В голове нет никаких мыслей. Вы погружаетесь в тишину и слушаете себя.

Теперь подумайте о той ситуации, которая вас волнует. Мысленно поместите эту неприятную сцену на лист бумаги или холст перед вашим мысленным взором. Представьте самый неприятный момент этой ситуации.

А теперь попросите море или океан смыть всю эту неприятную сцену. Представьте, что вода размывает всю вашу боль, все негативные эмоции и чувства.

Вы можете использовать любой источник воды, который вам нравится и с которым вам комфортно для того, чтобы смыть эту сцену.

А теперь растворите оставшийся заряд отрицательных эмоций воздухом. Глубоко дышите брюшным дыханием и представляйте, что с каждым вдохом и выдохом воздух растворяет вашу боль. Боль рассасывается, растворяется в воздухе, полностью рассеивается и уходит. Кислород исцеляет все ваши раны и залечивает все переживания.

Продолжайте дышать и растворять боль до тех пор, пока она полностью не исчезнет.

А теперь, если на месте этой картины всё ещё остались неясные тёмные ощущения, превратите остатки негатива в ничто. Представьте, что все остатки отрицательных эмоций рассеиваются и превращаются в ничто, разлагаются на атомы.

Представьте, что их больше нет. Силой своего воображения уничтожьте и разложите до нуля всё, что вас ещё волнует в отношении этой ситуации.

А теперь подумайте, что может быть смешного в этой ситуации и в ваших страданиях. Найдите что-нибудь прикольное в отношении этой проблемы, посмейтесь и пошутите над собой. Если вы не можете найти ничего смешного – посмейтесь над своими страданиями, например, над тем как красиво и театрально вы страдаете. Продолжайте искать смешные моменты в том, что произошло, и смейтесь от души столько, сколько вам хочется...

А теперь успокойтесь, глубоко и медленно подышите и представьте, как бы вам на самом деле хотелось бы, чтобы тогда развивалась эта ситуация. Пофантазируйте. Придумайте любой нравящийся вам сюжет в позитивном ключе. Помните, что это просто ваши мысли, а мысли могут быть любыми, какими вы сами захотите.

Не жалейте для себя ничего. Мысленно заполните созданный вами сюжет положительными эмоциями, радостью, ощущением покоя и счастья.

А теперь спросите себя: «В каком случае так бы оно и было на самом деле?» «Если бы что?» Подумайте над ответом на этот вопрос.

Спросите себя: «Какой мой урок в данной ситуации?» и «Что я должен/должна понять на будущее в отношении такой ситуации?» Подумайте, как бы вы сами себе ответили на этот вопрос.

А теперь представьте себя в самый счастливый момент созданного вашей мыслью позитивного сюжета и мысленно запечатлейте этот сюжет на картине, на том месте, которое вы только что отмыли и отчистили.

Поместите эту картину в красивую разноцветную рамку и повесьте её туда, где, как вам кажется, ей комфортно и хочется висеть.

Поблагодарите себя за проделанную работу.

Сделайте глубокий вдох, потянитесь, подвигайте руками и ногами и открывайте глаза. Медитация закончена.

Теперь вы можете зафиксировать тот позитивный образ, который вы только что создали, на бумаге. Для этого используйте цветные карандаши, которые выражают те чувства, которые вы испытывали в самый счастливый момент на мысленной картине.

Для закрепления позитивного результата составьте аффирмацию (позитивное утверждение), с помощью которой вы всегда сможете снова прийти в состояние счастья и положительных эмоций...



## ВОЛШЕБНАЯ ВИЗУАЛИЗАЦИЯ

Как мы уже говорили, прежде чем желание исполнится, его образ сначала должен поселиться в нашем сознании. Также верно и то, что как только мы формируем сознанием образ того, чего хотим, раскрываются внутренние пути, источники информации и энергии для реализации этого желания.

### Практические упражнения:

Сядьте так, чтобы вам было удобно. Закройте глаза. Успокойте свои мысли. Старайтесь ни о чём не думать. Дышите ровно и глубоко брюшным дыханием, повторяя про себя: «Вдох – Выдох»...

Подумайте о своём желании, например, «иметь счастливую семью» или «финансовое изобилие» или «работу по душе» и т.д. А теперь представьте, что это желание уже исполнилось и вы уже имеете всё, что хотите. Подумайте, что вы чувствуете, какое у вас настроение, представьте себя в самый счастливый момент, когда ваше желание уже исполнилось. Отметьте все детали, опишите подробно тот образ, который возник у вас в сознании. (Это упражнение лучше выполнять в паре. Во время совместной работы ваш партнёр поможет вам наводящими вопросами, например «Как ты представляешь себя?», «Что ты чувствуешь?», «Что чувствуют окружающие тебя люди?» «Опиши подробно эту сцену...» и т.д.)

Итак, вы создали в своём сознании образ счастливой реализации вашего желания. А теперь подумайте и спросите себя: «Как я могу реализовать практически это желание?» «Что мне для этого нужно сделать / понять / предпринять?» «Кто и что поможет мне в этом?» Теперь вам уже будет гораздо легче понять это и ответить себе на эти вопросы. Ваше сознание будет обладать полной знания и информации о том, как этого достичь.

Когда вы закончите это упражнение, запишите ваши осознания практический

план действий по осуществлению вашего желания.

### МОИ ОСОЗНАНИЯ:

---

---

---

---

---

---

---

---

### МОЙ ПЛАН ПРАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ:

---

---

---

---

---

---

---

---





## ВОЛШЕБНАЯ ПОХВАЛА И ПОДДЕРЖКА

### Практические примеры:

• Ира и Андрей производили впечатление счастливой пары и вызывали неподдельную зависть окружающих. И, действительно, они были счастливы друг с другом. Когда их спорсили, какой секрет их личного счастья, вот что они ответили:

Ира – «Когда мы познакомились, Андрей был совершенно обычным парнем. У него не было ни денег, ни работы, ни жилплощади. Но нам было хорошо вместе и мы могли общаться часами не надоедая друг другу. И у него было множество достоинств. Мы решили жить вместе и всё начинать вместе с нуля. То, что нам помогло стать счастливыми и добиться в жизни всего – это наши отношения. Прошлый опыт научил меня, что мужчин ни в коем случае нельзя обвинять и ругать за ошибки. Их можно только хвалить и поддерживать».

Андрей – «До встречи с Ирой я был женат уже два раза и ничего хорошего не ждал от женщин. Когда я встретил Иру, я понял важную вещь: глупая женщина может загубить самого лучшего мужчину, а рядом с мудрой женщиной любой мужчина может стать счастливым».

Ира – «Мужчины так устроены, что для них очень важно чувствовать себя на высоте. Чувство собственного достоинства и значимости – это то, что даёт мужчине внутреннюю силу и уверенность в себе. Женщина издревне считалась музой, которая вдохновляла мужчину на подвиги. В наше время мы не ждём подвигов от мужчин. Но то, как себя чувствует мужчина во многом зависит от нас.

Самое страшное для мужчин – это когда их обвиняют и осуждают самые близкие люди. От этого мужчины лишаются внутренней силы, озлобляются, спиваются, опускают руки или уходят к другим женщинам.

Мы пошли в наших отношениях другим путём. Каждый раз, когда Андрей брался за какое-то дело, я старалась поддержать и похвалить его даже за самые незначительные успехи. Если у него что-то не получалось, я никогда не ругала и не обвиняла его, а старалась наоборот поддержать и ободрить. Мы вместе продумывали что происходит не так и всегда находили выход из любой ситуации.

Я поняла важную вещь: мужчин можно только хвалить и благодарить. От этого им хочется делать ещё больше для нас. У них как-будто вырастают крылья и мы становимся для них единственными, всегда любимыми и желанными...»

Андрей – «Тоже самое можно сказать и про женщин. Например, если вам хочется, чтобы жена вам всегда вкусно готовила – старайтесь не акцентировать внимание на том, что вам не нравится в её стряпне. Вместо этого искренне похвалите и поблагодарите её за то, что у неё сегодня удачно получилось, а также расскажите что вы любите и какие блюда вам нравятся.

Старайтесь говорить друг с другом о хорошем, концентрировать внимание на позитивных качествах вашей супруги, поддерживать друг друга в любых добрых начинаниях...»

Ира – «Когда мне что-то не нравится в наших отношениях, я стараюсь не раздувать из этого скандал. Я вообще не говорю о том, что мне не нравится. Например, если муж начинает слишком увлекаться своей работой и начинает меньше помогать, меньше внимания уделяет мне и ребёнку, я начинаю... искренне хвалить его за то, каким он был раньше. Я рассказываю ему как мне нравилось, когда он помогал нам, как это было важно для нас, как высоко мы ценим его помощь. Иногда я даже сравниваю его с другими мужчинами и говорю, что он у меня лучше всех.

Это работает сто процентно, как закон природы. У него вырастают крылья, появляется энтузиазм, желание что-то делать для нас. Возникает ощущение, что он сейчас готов свернуть горы.

Такие отношения, отношения посторонние на взаимной признательности и поддержке, позволяют сохранить нам огонь нашей любви, который с годами не угасает, а наоборот горит всё ярче и ярче...»

Андрей – «Если бы все женщины были такими как моя супруга – жизнь на Земле была бы просто настоящим раем»...

Возьмите ручку и составьте два списка:

ЧТО ВАМ НРАВИТСЯ В ВАШЕМ СУПРУГЕ	ЧТО ВАМ НЕ НРАВИТСЯ В ВАШЕМ СУПРУГЕ

**Например, «Что вам нравится?» –**

Красота  
Ум  
Способности  
Образованность  
Эрудиция  
Доброжелательность и т.д.

«Что не нравится?» –

Невнимательность  
Скупость  
Лень и т.д.

Когда вы составите оба списка, перед вами будут сильные и слабые стороны вашей второй половины. Конечно, вы давно всё знаете про этого человека. Тем не менее очень важно прописать эти качества на листе бумаги, как-бы отстраниться, успокоиться и посмотреть на них со стороны.

Сильные стороны вашей второй половины – это его /её капитал, которые можно развивать, умножать и использовать в жизни. Это то, что можно помочь человеку усилить и развить. А слабые стороны – это то, что можно всегда исправить в позитивном ключе.

Например, ваш супруг стал невнимательным к вам. Вспомните то время когда вы только начинали встречаться. Наверняка, он больше интересовался вами и оказывал знаки внимания. Расскажите ему о том, как вам были тогда приятны его знаки внимания, Жухаживания, интерес, забота. Да и в процессе семейной жизни наверняка он много делал для вас. подчеркните как это было важно для вас и как высоко вы это цените.

Затем вспомните – в какой момент вам стали уделять меньше внимания. Возможно, у него есть какие-то свои проблемы – на работе и т.д. и ему нужно ваше понимание и поддержка. Постарайтесь понять и поддержать его, как самый лучший и самый близкий друг.

А также, наверняка, вы сами перекрыли этот поток заботы тем что во-время не поблагодарили его, приняли его помощь как должное. Естественно, что у вашего супруга пропал интерес и желание дальше что-то делать для вас. Вспомните этот момент и искренне поблагодарите его за всё, что для вас было сделано.

В это не обязательно верить. Это работает как закон природы. Нельзя заставить человека любить вас. Не стоит требовать любовь. Но вполне возможно поддерживать огонь в вашем очаге любви, ежедневно «поливая свою розу» некатром похвалы, поддержки, благодарности и позитивных эмоций. Вас будут любить всегда – и это тоже закон природы...

Итак, составьте ещё один список

**КАКИМИ ВЫ ВИДИТЕ ВАШИ  
ИДЕАЛЬНЫЕ ОТНОШЕНИЯ**

---



---



---



---



---



---



---



---

**Например:**

- внимание;
- взаимоуважение;
- взаимопомощь;
- нежность;
- разнообразие и т.д.

Для каждого это будет что-то своё, личное. Эти списки не увидит никто кроме вас самих, поэтому будьте максимально откровенны сами с собой. А теперь по каждому пункту вспомните подходящие истории или эпизоды из вашей совместной жизни, когда так оно и было на самом деле. Расскажите вашей второй половине, как вам было хорошо тогда, как вам нравилось его / её внимание, уважение, помощь и т.д. Поблагодарите за это. Старайтесь делать это как можно чаще. Говорите не о том, что вам не нравится, а о том, что вам хотелось бы видеть в ваших взаимоотношениях. Рассказывайте о своих мечтах, желаниях, обсуждайте вместе как сделать друг друга счастливыми.

Также поинтересуйтесь тем, что нужно вашей второй половине, чтобы чувствовать себя счастливым в ваших отношениях. Ваши отношения обязательно улучшатся, недовольство пройдёт и все проблемы во взаимоотношениях разрешатся.

Каждый раз, когда вам что-то не нравится или возникает какая-то проблема – этот нехитрый приём поможет вам не только не разрушить вашу семью, но и сделать её ещё более счастливой и прочной.

Всё тоже самое абсолютно применимо к любым отношениям вообще: с друзьями, родителями, детьми, коллегами и т.д.

Примечание: Помните, что дети, которых часто хвалят в детстве и никогда ни в чём не обвиняют взрослые, становятся выдающимися людьми – президентами, дипломатами, выдающимися деятелями культуры, науки и т.д. В истории есть множество тому примеров...

## МЕТОД АНАЛИЗА И ПОИСКА ПОЗИТИВНОГО ВЫХОДА

Это упражнение состоит из двух частей: разбора причин того, что произошло с вами и поиска позитивного выхода, модели безопасного поведения в данной ситуации.

### *А) АНАЛИЗ ПРИЧИН*

Почему с вами произошла эта неприятная ситуация?

Часто люди склонны переваливать ответственность за всё происходящее на окружающих. Таким образом очень легко оправдаться и чувствовать себя несправедливо обиженным. И, конечно, у человека не должно быть разрушительного чувства вины. Но от этого подхода ничего на практике не меняется. Окружающий мир такой как он есть, никто не хочет меняться и по существу мы можем изменить только одного человека – самих себя.

Поэтому, для понимания и улучшения ситуации имеет смысл подумать, чем мы спровоцировали подобную ситуацию сами. С нами происходит только то, на что мы даём подсознательное согласие сами. С нами поступают так, как мы сами позволяем с нами себя вести. Окружающий мир просто отражает то, что мы думаем о себе, наши комплексы и низкую самооценку.

Итак, спросите себя: «Чем я сам/а спровоцировал/а подобную ситуацию?»

Это вовсе не значит, что вы должны винить во всём себя. Просто это пожалуй единственный способ разобраться что мы делаем неправильно и в чём нам самим нужно изменить своё поведение.

### *Б) ПОИСК ПОЗИТИВНОГО ВЫХОДА*

Итак, вы разобрались в причинах того, что произошло. А теперь спросите себя:

«А как бы мне следовало поступить в этой ситуации оптимальным образом?» и

«Как я поступлю в подобной ситуации в следующий раз?»

Возможно, вы сразу ответите на эти вопросы и легко найдёте позитивный выход и не один. Если же у вас возникают трудности и ситуация кажется безвыходной, попробуйте следующий метод.

Закройте глаза и представьте, что ситуация уже разрешилась оптимальным, наилучшим образом. Дайте волю своей фантазии, создавайте позитивные образы в своём сознании. Помните, что это просто ваши мысли – а мысли могут быть любыми, такими как вы сами захотите.

Кроме того, внутри вас уже есть ответы на все вопросы и как только вы успокаиваете мысль и представляете позитивное разрешение какой-то ситуации, в вашем сознании возникают образы этого позитивного пути.

Когда вы почувствуете, что всё поняли, осознали и у вас больше нет вопросов и сомнений, можете заканчивать упражнение.



## САМ СЕБЕ КОНСУЛЬТАНТ

Когда человек встречается в жизни с неразрешимой или трудноразрешимой проблемой, он концентрирует всё своё внимание на решении этой проблемы и, если не находит способа её разрешить, впадает в апатию, депрессию, уныние. Если проблема либо проблемы не разрешаются долгое время, депрессия перерастает в затяжную или хроническую.

Если вы находитесь в депрессии, ваша первая задача – переключить своё внимание. Дело в том, что находясь в депрессии и думая о проблеме, внимание человека находится в той зоне мозга, которая отвечает за проблему и за весь негативный опыт данного человека.

В этой зоне мозга нет ответа ни на какие вопросы и пребывая мысленно в ней человек никогда не найдёт выхода из своей ситуации, а только усугубит своё положение.

Чтобы найти выход из положения, нужно переключить внимание на зону позитивного опыта, в которой хранится весь позитивный опыт данного человека, его окружения, литературных героев, знакомых знакомых и т.д.

Если вы хотите найти позитивный выход из какой-либо ситуации, помните, что концентрируясь на проблеме, вы никогда не найдёте выхода из данной ситуации. А чтобы найти выход достаточно просто подумать, пофантазировать о том, как бы вам хотелось разрешить эту ситуацию.

Часто в таком случае помогает подключение позитивного опыта человечества. Подумайте, кто из ваших знакомых либо известных вам людей сталкивался с подобной проблемой и успешно её преодолел. Расспросите своих знакомых об известных им случаях позитивного разрешения подобной ситуации.

Если вы пытаетесь самостоятельно бороться со своей ситуацией, вы можете по-

мочь себе сами. Помните, что всё, с чем мы боремся, имеет свойство ополчаться на нас. Всё, на чём мы концентрируемся, имеет свойство расти и увеличиваться, так как этому мы отдаём все свои силы и внимание.

Попробуйте переключить внимание с негатива на позитивный способ разрешения ситуации. Просто пофантазируйте, представьте как в принципе можно было бы разрешить вашу ситуацию. Поиграйте во внутреннего консультанта. Представьте, что вы сами себя консультируете. Задайте сами себе вопрос и напишите его на бумаге. Что бы вы себе ответили, если бы сами себя консультировали? Запишите свой ответ. Не останавливайтесь. Уточняйте и уточняйте. Если надо, задавайте вопросы столько, сколько нужно для прояснения ситуации.

Возможно, вам будет легче справиться с этим заданием, если вы представите себя в роли консультируемого и нарисуете себя на листе бумаги. Таким образом вы сможете как бы выйти из внутреннего видения ситуации, из собственных переживаний и эмоций. Когда вы отстранитесь от ситуации и посмотрите на неё со стороны объективным взглядом, вам будет гораздо легче правильно понять и оценить всё, что с вами происходит. Вы сможете дать себе ответы на любые вопросы и найти сами для себя правильный выход. Если вы попытаетесь выполнить это упражнение хотя бы один раз – вам очень понравится эта психологическая игра и вы обретёте самого лучшего для себя консультанта, человека, который вас всегда любит, оправдывает, прощает и всегда готов оказать вам помощь – самого себя...

### Практический пример:

• Николай, 24 года

У меня проблема: низкая зарплата.

Что бы я сказал самому себе, если был бы консультантом?

– Наверное, что мне нужно повышать квалификацию в той сфере, в которой я работаю (веб-дизайн).

Что можно сделать, чтобы повысить квалификацию?

– Наверное, изучать соответствующую литературу, позитивный опыт других дизайнеров, посмотреть в Интернете успешные, высокооплачиваемые работы других мастеров, изучить последние достижения и мировой позитивной опыт.

Также можно записаться на курсы.

Кстати, я вспомнил, один мой знакомый недавно прошёл повышение квалификации и очень доволен. Он овладел ещё несколькими и некоторыми смежными специальностями и теперь важный человек в своей фирме с хорошей оплатой...

Как ещё другим людям удастся добиться успеха в этой области?

– А ещё один знакомый работает на крупную международную фирму. Его взяли благодаря его изобретениям, инновациям и знаниям иностранного языка...

– Что поможет мне добиться успеха?

Наверное, всё это вместе: и изучение новых разработок, и создание собственных...

– Какой мой практический план по реализации моего желания иметь большую зарплату?

**1. Посмотреть в Интернете самые удачные и высокооплачиваемые проекты.**

**2. Почитать о последних дизайнерских разработках.**

**3. Записаться на курсы повышения квалификации.**

**4. Подучить язык.**

**5. Подать объявление по работе на интересующий меня оклад...**





## ИНТУИТИВНОЕ / ПРИРОДНОЕ ПИСЬМО

Часто этот метод называют «автоматическим письмом», однако ему скорее подходит название «интуитивное» или «природное» письмо. Он основан на раскрытии истинной интуиции через рисунок и письмо.

### А) ИНТУИТИВНЫЙ РИСУНОК

Возьмите лист бумаги и ручку, сформулируйте и запишите тот вопрос, который вас волнует на данный момент. Затем попросите ваше истинное Я, вашу истинную природную интуицию дать вам ответ на ваш вопрос. Начинайте водить ручкой по бумаге, стараясь не контролировать этот процесс. Старайтесь относиться к этому процессу легко, как к игре. Если относиться к нему слишком серьёзно – ваша интуиция может заблокироваться от страха и напряжения. При этом старайтесь ни о чём не думать, а просто рисуйте всё, что приходит в голову – любые геометрические фигуры, символы, картинки, рисунки – всё, что получается само собой или всё, хочет ваша рука.

Некоторым людям озарение приходит сразу, когда они пытаются рисовать ответ на свой вопрос левой рукой. Также вы можете поставить задачу более конкретно: нарисовать символический образ того, что является ответом на ваш вопрос. Нарисуйте интуитивно любую фигуру, любое изображение, которое является ответом на ваш вопрос. Это может быть всё что угодно – бесформенное и непонятное, или что-то очень знакомое. Главное, чтобы для вас это интуитивно символизировало ответ на ваш вопрос.

И вот вы нарисовали рисунок. Теперь важно истолковать, понять, что же хочет вам сказать ваша природная интуиция через этот рисунок, через эти символы. Для этого задайте себе вопрос: «На что похож этот рисунок?», «С чем он ассоциируется?», «Что похожее я когда-либо видел/а в жизни?»

Перечисляйте все ассоциации, которые вам приходят в голову. Первая мысль, которая приходит в голову, обычно правильная. Не бойтесь ошибиться – здесь не бывает ошибок. Всё, что вы думаете – всё правильно и каким-то образом имеет отношение к вашей ситуации. Уточняйте «С чем ещё ассоциируется рисунок?» и продолжайте перечислять ассоциации до тех пор, пока ответ вам не станет очевиден. Возможно, прислушавшись к своей интуиции, вы сразу поймёте, что ваша природная интуиция имеет в виду. Если нет, уточняйте, стройте догадки и предположения до тех пор, пока вам всё не станет ясно и очевидно. Вы можете перепроверить свои догадки с помощью мышечного тестирования, здесь уже пользуясь ответами тела «да» и «нет».

### Практические примеры:

Чтобы вам было легче освоить эту методику, вот практические примеры интуитивного рисунка из жизни.

Когда Алла попросила свою интуицию дать ей ответ на вопрос, что ей нужно для здоровья и хорошего самочувствия, рука сама нарисовала солнышко и волнистые линии. Алла истолковала этот рисунок как то, что ей нужен хороший отдых, море, солнце, пляж. Мышечное тестирование полностью подтвердило эту идею.

Н. хотела родить ребёнка, но возникали трудности с зачатием. Когда она спросила тело, в чём причина и что нужно для того, чтобы зачать здорового хорошего ребёнка, рука нарисовала овечку. На вопрос: «С чем ассоциируется овечка?» Н. сказала: «Мягко, тепло, комфортно, удобно, хорошие условия жизни». Это собственно и был ответ на её вопрос, потому что Н. очень сильно уставала на работе, устала от решения материальных и бытовых проблем и физически и морально, и тело отказывалось помещать ребёнка в такие условия жизни. Затем Н. получила множество подсказок по поводу того, что можно поменять вид деятельности на более спокойный, приятный и подходящий, а также рекомендации как проявлять заботу и внимание к своему телу.

Вы можете задавать любые вопросы вашему истинному Я и по-разному формулировать их в зависимости от вашей цели и задачи. Например, вы можете попросить вашу интуицию нарисовать то, что поможет вам решить вашу проблему и затем истолковать. Также можно попросить нарисовать оптимальный выход из вашей ситуации, оптимальное разрешение любой задачи и т.д.

### **Работа в паре.**

Если вы работаете в паре, помогайте своему партнёру наводящими вопросами, меняя формулировки, найти правильный ответ. Если ваш партнёр не может чётко сформулировать, что его волнует и перескакивает с одной мысли на другую, попросите его символически изобразить свою проблему, то, что его больше всего волнует, на бумаге. Это может быть любая фигура, любой образ. Человек должен рисовать интуитивно, то, что ему кажется, особо не задумываясь. Доверьтесь природной мудрости организма, и она подскажет ответы на его вопросы. Чтобы пациент не стеснялся своего неумения рисовать, скажите, что вы вовсе не требуете от него красоты рисунка, а скорее это психологический метод самовыражения.

Скорее всего, пациент нарисует что-то бесформенное, ни на что не похожее. Вы можете попробовать и сами истолковать полученное изображение. Но лучше сначала попросите вашего партнёра сказать, на что похож его рисунок, с чем он ассоциируется. Попросите его особенно не задумываться, а называть всё, что приходит в голову. Если партнёр затрудняется – предлагайте свои идеи и ассоциации.

Очень скоро вы доберётесь до сути проблемы. На очередной ассоциации партнёр сам вам расскажет, в чём же заключается его основная проблема. Далее вы можете пойти двумя путями. Если вам хорошо понятно, в чём суть проблемы и как её следует решать, вы можете продолжить решать проблему любым удобным для вас способом. Второй путь – использовать интуитивный рисунок для решения проблемы.

Если вы выбрали второй способ, постарайтесь собрать как можно больше информации по проблеме. Ту информацию, которая лежит на поверхности, партнёр выдаст сам. Ту, которая сокрыта более глубоко, вы можете «достать», задавая наводящие вопросы и прося партнёра нарисовать то, что вам нужно узнать. Далее определите, что же это такое методом ассоциаций, как и на первом этапе.

Когда вы уверены, что собрали достаточно информации, попросите пациента нарисовать то, что ему поможет найти выход в данной ситуации. Пусть пациент интуитивно нарисует то, что как ему кажется, окажет ему помощь в данной ситуации. Затем, как и ранее, попросите прокомментировать ассоциации.

Возможно, есть несколько образов, которые могут помочь пациенту. Просите пациента рисовать то, что ему поможет до тех пор, пока не почувствуете, что вы нашли ключ к решению данной ситуации и вам уже всё ясно. Вместе комментируйте полученные образы.

В завершении, попросите партнёра нарисовать то, как бы ему хотелось, чтобы всё сложилось в его жизни оптимальным образом. На этом этапе вам надлежит расставить все точки над «и» и выработать совместно все возможные пути решения жизненных вопросов вашего партнёра. После проделанной вами работы это будет не так уж трудно сделать.

### **Самостоятельная работа.**

Вы также можете применить эту методику самостоятельно для решения своих проблем.

1. Если в вашей жизни пошла полоса неудач или вы столкнулись с ситуацией, из которой не можете найти выхода, нарисуйте то, что, как вам кажется, мешает вам на данном отрезке вашей жизни. Позвольте вашему телу рисовать всё, что хочется. Когда получится какая-нибудь фигура, спросите себя, с чем она у вас ассоциируется, и запишите ря-

дом все ассоциации, которые вам приходят в голову. Задавайте себе вопрос «С чем ещё?» и пишите до тех пор, пока не доберётесь до сути проблемы.

2. Теперь, опять же интуитивно, нарисуйте то, что поможет вам найти выход из этой ситуации. Спросите себя: «Что мне поможет в данной ситуации?» и нарисуйте интуитивно то, что вам приходит. Запишите ассоциации.

Задавайте себе вопрос: «Что мне поможет?» и устанавливайте ассоциации столько раз, сколько нужно для полного прояснения вашей ситуации и нахождения выхода из неё.

3. В завершении, нарисуйте то, как вам хотелось бы, чтобы всё сложилось в вашей жизни, и спросите себя, что вам нужно для того, чтобы достичь этого. В ответ на свой вопрос нарисуйте всё, что вам приходит, как описано выше. Либо, вполне возможно, что на этом этапе вы почерпнули уже достаточно подсознательных знаний, и сможете решить этот вопрос рационально.

### *ИНТУИТИВНОЕ / ПРИРОДНОЕ ПИСЬМО*

На том же принципе основано и интуитивное / природное письмо. Если вы хотите пообщаться с Природной Мудростью вашего организма, задайте себе вопрос, напишите его на листе бумаги, попросите подсказки у своей истинной интуиции и позвольте вашей руке самой написать ответ. Сначала рука будет выводить бесформенные каракули, а через некоторое время, если вы не будете прерывать процесс, появятся отдельные слова и предложения. Доверьтесь процессу и вы узнаете много интересного, того, что спрятано в глубинах вашего бессознательного.

Если ваша рука поначалу пишет непонятные слова – абракадабру – не расстраивайтесь. Возможно, ваш организм изъясняется на древнем языке первоисточков или ещё пока не понимает, что вы от него хотите. Попросите ваш организм писать на русском (или родном для вас) языке словами и предложениями. Каждый раз, когда вы что-то не

понимаете, просите свего Внутреннего Учителя уточнить, что вам хотят сказать, дать ещё подсказку. Используйте метод нахождения ассоциаций до тех пор, пока вам не станет понятно всё, что вам хочет сказать ваша истинная природа.

Даже если сразу не получается, не оставляйте попыток. Попробуйте разные способы: поменяйте руку, рисуйте сначала символы, а затем просите истолковать рисунок словами, объясняйте как вам удобнее получать информацию – в общем ищите любой удобный вам, ваш собственный способ общения с вашей изначальной природной мудростью. В конце концов рано или поздно все осваивают этот метод...



## ПОГРУЖЕНИЕ В ОПТИМАЛЬНОЕ РАЗРЕШЕНИЕ ВАШЕЙ СИТУАЦИИ

Как известно, в каждом из нас живёт глубокая Внутренняя Мудрость, наш Вечный Учитель, наше Истинное Я. А также во Вселенной потенциально существует множество альтернативных путей развития сюжета любой нашей ситуации и среди них есть оптимальный путь, на котором мы будем счастливы, здоровы и гармоничны во всех областях жизни.

Если вы хотите обратиться за подсказкой к Внутренней Мудрости и получить доступ к внутреннему знанию, получить информацию и осознания в отношении оптимального пути развития вашей ситуации – проделайте следующее упражнение.

Попросите вашего партнёра по психологической работе провести с вами этот сеанс. Затем вы сможете поменяться ролями и помочь также своему партнёру найти выход из любой волнующей его/ её ситуации.

Внимательно ознакомьтесь с текстом и методикой вместе с партнёром прежде, чем приступить к выполнению этого упражнения.

Сядьте или лягте поудобнее, желательно, чтобы никто вокруг вас не беспокоил и была полная тишина. Примите комфортную, расслабленную позу. Глубоко дышите брюшным дыханием и мысленно повторяйте: «Вдох, выдох». Отмечайте все мысли, которые приходят к вам в голову и отпускайте их, не задерживаясь ни на одной из них. Концентрируйтесь на дыхании, мысленно повторяя про себя: «Вдох, выдох». Постарайтесь полностью успокоить мысли и на время освободиться от них. Ваш ум должен быть пустым, ясным и спокойным.

Сконцентрируйте внимание на своём внутреннем пространстве. Пребывайте в тишине и слушайте тишину внутри себя. Постарайтесь ни о чём не думать, просто пребывать в тишине и покое и слушать себя.

– Итак, закройте глаза, устройтесь поудобнее, полностью расслабьтесь и сосредоточьтесь на дыхании. Следите за дыханием и мысленно повторяйте: Вдох – Выдох, Вдох – Выдох, Вдох – Выдох...

Я сосчитаю до 7 и хлопну в ладоши и по хлопку вы перенесётесь в оптимальное разрешение волнующей вас ситуации и найдёт внутри себя ответы на все ваши вопросы и сами найдёте наилучший путь и оптимальный выход из вашей ситуации с ... /формулируете проблему/. 1...2...3...4...5...6...7...(Хлопок)

Сейчас вы находитесь в оптимальном разрешении вашей ситуации. Повторите, пожалуйста, вслух: «Я нахожусь в оптимальном разрешении моей ситуации»... Ещё раз: «Я нахожусь...» Ещё раз...

Теперь представьте себя в этом оптимальном разрешении. Первая мысль всегда правильная. Описывайте первые образы, которые приходят в голову. Рассказывайте мне: Как вы выглядите?.. Как себя чувствуете?.. Какие у вас внутренние ощущения?.. Как вы выглядите внешне?.. Какая у вас причёска?.. Какая фигура?.. Какая одежда?.. Что вы делаете?.. Стоите?.. Сидите?.. Идёте?..

Посмотрите вокруг себя: Кто или что ещё есть рядом с вами?.. Что с вами происходит?..

А теперь спросите себя: Что я должен понять в отношении этой ситуации?.. Что я должен понять, для того, чтобы моя ситуация разрешилась оптимальным образом?.. Повторите вслух: «Что я должен понять...?» Ещё раз... Ещё раз...

А теперь отвечайте сами себе: «Для этого мне нужно...», «Для этого мне нужно...», «Для этого мне нужно...»

Так что вам нужно для того, чтобы ситуация разрешилась оптимальным образом?..

Первая мысль всегда правильная, говорит первое, что приходит в голову.

В этот момент у пациента раскрывается внутренний источник информации и внутреннего знания. Он начинает сам отвечать на свои вопросы и сам рассказывает полностью всё, что ему нужно знать и понять для оптимального разрешения ситуации.

Не торопите его, дайте ему время и возможность выговориться. Задавайте наводящие вопросы, помогайте понять себя.

Если внутренний поток прекратился, задайте ему вопрос: «Что ещё мне нужно понять для оптимального разрешения этой ситуации?»

Просите пациента повторять каждый вопрос по 3 раза, и по три раза начинать самому себе отвечать, а затем задавайте уточняющий вопрос, после которого всегда раскрывается доступ к внутреннему знанию.

Если во время сеанса по ходу работы встают ещё какие-то смежные вопросы, которые волнуют пациента (например, проблемы во взаимоотношениях с детьми, с родителями, проблемы с внешностью, с личной жизнью, материальным благосостоянием и т.д.) и он заходит в тупик, не может найти на них ответ – вы можете каждый раз погружать его в оптимальное разрешение каждой из этих ситуаций и открывать доступ к внутренней мудрости. Не удивляйтесь, если после этой сессии, даже после её окончания, внутренняя информация будет бить ключом из вашего пациента, как из рога изобилия и ваш пациент станет психологом по жизни для себя и всех окружающих...

Когда вы полностью разобрали ситуацию, попросите пациента задать себе вопрос: «Какой урок я должен вынести из этой ситуации?» и «Какие практические шаги я должен осуществить, чтобы достичь того, чего я хочу?» (вы можете менять формулировки вопросов в зависимости от конкретной ситуации и пожеланий вашего подопечного). Желательно вывести полученные осознания в практические действия, чтобы они не остались всего лишь интересными идеями.

По возможности ведите записи и записывайте все интересные осознания и идеи пациента, чтобы он смог вернуться к ним позже, хотя это и не обязательно – главное, чтобы осознание произошло внутри.

Когда вы чувствуете, что тема исчерпана, спросите партнёра, есть ли ещё что-то, что его волнует или он хотел бы закончить сеанс и вернуться обратно.

Если партнёра всё ещё волнуют какие-то вопросы – спросите, хочет ли он продолжать искать ответы в этом направлении. Если да – продолжайте сеанс, пока он полностью не удовлетворит своё любопытство и не решит все свои проблемы.

Следующие вопросы могут оказаться для вас полезными во время сессии. Также вы можете выбрать те из них, которые подходят к вашей конкретной ситуации.

1. Опишите себя в оптимальном разрешении вашей ситуации – какое у вас внутреннее ощущение, как себя чувствуете, какое у вас настроение, где находитесь, кто есть рядом с вами. Расскажите то, что видите вслух своему партнёру.

**(Инструктор делает краткие записи)**

---

---

---

---

2. Что мне нужно понять / осознать / сделать, чтобы стать таким как я себя вижу?

---

---

---

---

3. Как удаётся другим людям, тем, кто достигли успеха на этом пути, достичь того, чего я хочу?

---

---

---

---



4. Кто и что поможет мне на этом пути?

---

---

---

---

---

5. С чего мне нужно начать воплощать свою мечту на практике?

---

---

---

---

---

6. Какие ещё мои реальные действия могут мне достичь того, чего я хочу?

---

---

---

---

---

7. Как я буду себя чувствовать и что буду делать, когда воплощу свою мечту?

---

---

---

---

---

8. Что ещё мне нужно понять в отношении данной проблемы?

---

---

---

---

---

Если пациент заявляет о том, что всё понял, всё осознал и вопросов у него больше нет – начинайте выход из погружения.

Скажите:

– Итак, вы закончили? Тогда мы вернёмся в настоящее время и закончим медитацию. Я сосчитаю до 7 и хлопну в ладоши и по хлопку вы окажетесь в настоящем времени, в здесь и сейчас и выйдете из погружения.

Когда вы вернётесь вы будете чувствовать себя бодрым, свежим, энергичным, будете знать ответы на все свои вопросы и свой дальнейший путь, и с этого момента всё в вашей жизни будет идти хорошо и ситуация во всех областях вашей жизни будет улучшаться с каждым днём. 1...2...3...4...5...6...7... (Хлопок). Сейчас вы находитесь в настоящем времени, в здесь и сейчас. Повторите: «Я нахожусь...» Теперь глубоко вдохните, потянитесь, подвигайте пальцами рук, ног. Открывайте глаза. Скажите: какое сегодня число, день недели, где вы находитесь... На этом медитация окончена.

Поделитесь своими впечатлениями и осознаниями со своим партнёром, а затем поменяйтесь ролями и помогите вашему партнёру найти его собственный Путь в жизни.

В конце работы уделите время и внимание выражению взаимной благодарности за проделанный труд.







**Часть 2**  
**КАК ИСПОЛНИТЬ ЛЮБОЕ**  
**ЖЕЛАНИЕ И РЕШИТЬ ЛЮБУЮ**  
**ПРОБЛЕМУ ПРАКТИЧЕСКИ**

55 • КАК РЕШИТЬ ПРОБЛЕМЫ  
СО ЗДОРОВЬЕМ?

57 • КАК РЕШИТЬ ПРОБЛЕМЫ  
В ЛИЧНОЙ ЖИЗНИ?

62 • КАК ДОСТИЧЬ ИЗОБИЛИЯ  
И МАТЕРИАЛЬНОГО  
БЛАГОПОЛУЧИЯ

**КАК РЕШИТЬ ПРОБЛЕМЫ**  
**СО ЗДОРОВЬЕМ?**

Если вы хотите разрешить свои проблемы со здоровьем с помощью Науки Позитивного Мышления, вам важно понять принцип исцеления. Изначально мы все рождаемся практически здоровыми. Если вы заболели, значит кто-то или что-то вложило в ваш организм программу на заболевание, на болезнь. То, что мы будем делать – это перепрограммируем ваш организм на выздоровление и хорошее самочувствие. При этом мы ни в коем случае не будем отменять медицинского лечения.

Вложенная в ваш организм позитивная программа включит внутренние резервы и будет помогать вашему организму выздороветь. При этом медицинское лечение будет работать непосредственно с телом и таким образом комплексное лечение даст очень хороший результат.

Однобокое лечение – только психологическое или только физиологическое – действует гораздо медленнее и менее эффективно. Комплексное лечение обычно даёт самый лучший результат...

Для достижения стойкого положительного эффекта рекомендуется проделать цикл упражнений, приведённых ниже, не менее 3 раз подряд, вплоть до полного выздоровления. За один цикл проходят только недавно образовавшиеся, лёгкие недомогания. Трёхкратное повторение данного цикла меняет ситуацию на глубинном уровне и решает практически любые проблемы...

Начнём мы нашу работу с ВОЛШЕБНОГО РИСУНКА. Этот шаг – один из самых важных в нашей работе. Возьмите лист бумаги и цветные карандаши. Нарисуйте себя совершенно здоровым и счастливым человеком. Возможно, вы так долго болеете и так привыкли болеть, что вам уже сложно даже представить себя здоровым человеком. Если это так, то это значит что программа на бо-

лезнь очень глубоко укоренилась в вашем организме. Значит вам просто необходимо заняться позитивным перепрограммированием своего организма. Попробуйте, перешагните через свою боль, страхи и неуверенность. И у вас обязательно всё получится.

Если вы не умеете рисовать – не стесняйтесь этого. Это психологическая работа и здесь главное не красота рисунка, а те светлые эмоции, мысли и чувства, которые вы закладываете в свой рисунок. Используйте цветные карандаши или фломастеры, чтобы выразить ощущение радости и положительные эмоции которые вы испытываете будучи здоровым человеком.

Во время этой работы вы почувствуете как меняется в лучшую сторону ваше настроение, энергетика становится светлой, живой и радостной.

Следующей частью нашей работы будет **ЦЕЛИТЕЛЬНОЕ ПРОЩЕНИЕ**. Для чего это нужно? Дело в том, что если мы болеем, значит мы или наши предки в чём-то нарушили законы природы. Из-за этого нарушения произошёл сбой в организме, который и привёл к возникновению болезни. Простив себя и окружающих мы как бы лишаем болезнь её основания, её причины, глубоко укоренившейся в нас. Если мы правильно и полностью провели всю работу над прощением, мы уже почувствуем значительное облегчение и как бы совершим переход с болезни на выздоровление.

Вы можете составить короткую аффирмацию вроде «Я прощаю себя и окружающих за то, что я болею» и повторять её до тех пор, пока не почувствуете лёгкость и освобождение.

Следующей темой нашей работы будет **ВОЛШЕБСТВО ЛЮБВИ**. Как известно, любовь исцеляет всё и решает все проблемы. Прочитайте ещё раз раздел посвящённый Волшебству Любви и сделайте упражнения из этого раздела. Позвольте Любви исцелить вашу душу и ваш организм. Прделав все упражнения вы согласитесь с тем, что

Любовь – это волшебное чувство, исцеляющее и душу и тело. Вам будет очень легко любить себя и принимать окружающий мир. Ваша жизнь станет радостней и счастливей. Вы обретёте самого любимого и дорогого для вас человека, который будет любить вас всегда, никогда не предаст и никогда не бросит – самого себя. И эта любовь наполнит радостью и смыслом всю вашу жизнь...

Следующей частью нашей работы будет **ВОЛШЕБНАЯ БЛАГОДАРНОСТЬ** и **ВОЛШЕБНЫЕ АФФИРМАЦИИ**. Составьте свою аффирмацию вроде «Благодарю за то, что я здоров(а) и хорошо себя чувствую» и благодарите Жизнь за то, что вы уже здоровы. Постарайтесь всеми силами поверить в то, что вы уже здоровы, и благодарите от всего сердца за это.

Ваша благодарность наполнит светлой энергетикой вашу ситуацию. И во время произнесения этих аффирмаций у вас появятся светлые идеи и внутренние осознания того, что вам нужно для того, чтобы быть здоровым.

Следующей частью нашей работы будет **ВОЛШЕБНЫЙ ЭКРАН**. Это упражнение позволит вам представить себя здоровым и полностью поменять программу болезни на выздоровление в вашем организме. Просмотрите фильм три раза подряд и к концу третьего просмотра вам станет ясно что вам нужно делать, чтобы быть здоровым.

Если же вам всё же не до конца ясно как ков ваш путь к здоровью, используйте техники **ИНТУИТИВНОГО ПИСЬМА** и **САМ СЕБЕ КОНСУЛЬТАНТ**, а также метод **ПОГРУЖЕНИЯ В ОПТИМАЛЬНОЕ РАЗРЕШЕНИЕ СИТУАЦИИ**. Прделав эту работу, вы ясно осознаете ваш собственный путь к здоровью.

Завершите свой процесс **ВОЛШЕБНЫМ БЛАГОСЛОВЕНИЕМ** и созданием **ВОЛШЕБНОГО ТАЛИСМАНА**.

Помните, что для достижения устойчивого позитивного результата, нужно провести



данный цикл упражнений как минимум 3 раза. Чтобы организм привык к позитивным переменам, вы можете делать перерыв между циклами. Слушайте себя, свою душу, свой организм и поступайте так, как вам комфортно...

После проведённой работы в вашей жизни и в вашем самочувствии обязательно возникнут позитивные перемены. Даже если по началу возникнет небольшое обострение – знайте, что всё что вы проделываете – в конце концов приведёт вас только к лучшему. Вложенная в ваш организм позитивная программа на выздоровление обязательно укажет вам путь к желанной цели – совершенному здоровью и хорошему самочувствию. Остальное всё – в ваших руках...



## КАК РЕШИТЬ ПРОБЛЕМЫ В ЛИЧНОЙ ЖИЗНИ?

Каждый человек, который живёт на Земле, хочет любить и быть любимым. Почему же далеко не всем удаётся создать счастливые семьи? И счастливая семья скорее редкость чем правило в нашей жизни?

Дело в том, что счастливая семья – это союз двух счастливых людей. А человек с глубоким внутренним конфликтом может создать только такую же конфликтную и проблемную семью как он сам.

Что же делать, чтобы стать самому прежде всего счастливым человеком? Для этого нужно обрести мир и гармонию внутри себя. А для этого надо научиться любить себя и быть самодостаточным человеком. Поэтому наша работа по обретению личного счастья начнётся с исцеления самого себя и обретения любви к себе.

Для этого прочитайте ещё раз раздел посвящённый ВОЛШЕБСТВУ ЛЮБВИ и проделайте упражнения из этого раздела. Старайтесь ничего не жалеть для себя любимых. Прodelывайте эти упражнения ежедневно, снова и снова, пока не обретёте мир и гармонию с самим собой. Если не смотря на все усилия вам всё же трудно примириться с самим собой проделайте упражнения по ЦЕЛИТЕЛЬНОМУ ПРОЩЕНИЮ. Найдите все возможные оправдания для себя. Повторяйте формулы прощения до тех пор, пока не почувствуете себя освобождённым.

Следующей частью нашей работы будет ВОЛШЕБНЫЙ РИСУНОК. Это очень важная часть нашей работы. Дело в том, что во время создания Волшебного Рисунка вашего личного счастья ваш организм настроится на тот позитивный образ который вы создадите и ваше подсознание начнёт искать пути реализации этой задачи. Возможно сразу и не произойдёт никакого чуда. Но постепенно ваше Истинное Я обязательно найдёт выход как помочь вам. К вам притянутся

нужные люди, книги, источники помощи и информации. Последовательные и неотступные поиски в этом направлении обязательно приведут вас к заветной цели – личному и семейному счастью.

Итак, возьмите лист бумаги и цветные карандаши. Нарисуйте своё личное счастье, свою счастливую семью так как вы это видите. Возможно, по началу вам будет трудно представить себя счастливым в личной жизни. Это значит, что программа на неудачу в личном плане глубоко заложена в вас с детства, от ваших родителей, а возможно ещё от предыдущих поколений ваших предков.

Возможно, несколько поколений ваших предков жили без взаимной любви, без личного счастья и передали вам эти негативные программы. И самое ужасное в этой ситуации то, что мы уже и не знаем, как должно быть на самом деле. У нас нет внутри модели счастливой семьи. Нет знания о том, каким оно должно быть это личное счастье. Хотя внутренне, в глубине души мы все знаем, что созданы для любви и личного счастья и оно принадлежит нам по праву рождения. И это значит, что нам просто необходимо перепрограммировать свой организм на то, для чего мы созданы – взаимную любовь и счастливую личную жизнь.

Итак, сделайте первый шаг. Начните с рисунка вашей счастливой семейной жизни и у вас обязательно всё получится.

Если вы не умеете рисовать – не стесняйтесь этого. Это психологическая работа и здесь главное не красота рисунка, а те светлые эмоции, мысли и чувства, которые вы закладываете в свой рисунок. Используйте цветные карандаши или фломастеры, чтобы выразить ощущение радости и положительные эмоции которые вы испытываете от взаимной любви и личного счастья.

Во время этой работы вы почувствуете как меняется в лучшую сторону ваше настроение, энергетика становится светлой, живой и радостной. Ваши глаза сияют, излучают тепло и счастье. И вы уже на пути к

вашей мечте о взаимной любви и счастливой личной жизни.

Итак, волшебный рисунок уже готов. Следующей частью нашей работы будет **ВОЛШЕБНАЯ БЛАГОДАРНОСТЬ** и **ВОЛШЕБНЫЕ АФФИРМАЦИИ**. Составьте свою аффирмацию вроде «Благодарю за то, что я люблю и любим(а)», или «Благодарю за взаимную любовь и личное счастье», или «Моё истинное Я уже подбирает для меня оптимального партнёра» или любую другую, которая выражает ваши чувства и желания. Почувствуйте, что вы уже обрели личное счастье. Побудьте в этом состоянии, почувствуйте его и вживитесь в него. Повторяйте эти аффирмации везде и всегда – по дороге на работу и домой, в транспорте, на прогулке, на отдыхе, когда занимаетесь домашней работой и т.д. Созданная вами аффирмация наполнит светлой энергетикой вашу ситуацию. И во время произнесения этих аффирмаций у вас появятся светлые идеи и внутренние осознания того, что вам нужно для того, чтобы обрести счастье в личной жизни.

Сейчас мы заложили программу на личное счастье в ваш организм и это только начало пути. На самом деле в личной и семейной жизни существует множество законов и закономерностей. Те, кто рождается в счастливых семьях, знают эти законы изначально, интуитивно и возможно имне надо изучать психологию. У них и без этого всё хорошо.

Но если вам не так повезло и ваши родители не ладили всю жизнь или вовсе разошлись, вам придётся по крупицам собирать мудрость жизни и учиться быть счастливым. Начните с раздела **ВОЛШЕБНАЯ ПОХВАЛА И ПОДДЕРЖКА**, а также **ВОЛШЕБСТВО ВЗАИМНОЙ ЛЮБВИ И ЛИЧНОГО СЧАСТЬЯ** и, двигаясь в этом направлении, вы встанете на путь познания мудрости жизни и законов личного счастья. Возможно в этом вам помогут цитаты из книги Дейла Карнеги «Как приобретать друзей и оказывать влияние на людей», приведённые в конце этой главы...

При этом помните, что природа не любит ничего «слишком» и всё хорошо, когда оно в меру. Любите себя, любите своего партнёра, любите жизнь. Любовь и мудрость в союзе – вот ключ к обретению личного счастья...

Также используйте метод АНАЛИЗА И ПОИСКА ПОЗИТИВНОГО ВЫХОДА для того, чтобы разобраться с тем, что не работает в вашей личной жизни и как сделать её счастливой. Если вам пока сложно разобраться, почитайте литературу по психологии личных отношений. Метод ВИЗУАЛИЗАЦИИ часто выручает когда все остальные методы оказываются бессильны.

Следующей частью нашей работы будет ВОЛШЕБНЫЙ ЭКРАН. Это упражнение позволит вам представить себя любимым и счастливым и полностью поменять программу неудач в личной жизни на программу личного счастья и взаимной любви. Просмотрите фильм три раза подряд и к концу третьего просмотра вам станет ясно что вам нужно делать, чтобы обрести счастливую семью.

Если же вам всё же не до конца ясно каков ваш личный путь в этом направлении, используйте техники ИНТУИТИВНОГО ПИСЬМА и САМ СЕБЕ КОНСУЛЬТАНТ, а также метод ПОГРУЖЕНИЯ В ОПТИМАЛЬНОЕ РАЗРЕШЕНИЕ СИТУАЦИИ. Прделав эту работу, вы ясно осознаете ваш собственный путь к личному счастью.

ВОЛШЕБНОЕ БЛАГОСЛОВЕНИЕ сделает ваше личное счастье неизбежным, а создание ВОЛШЕБНОГО ТАЛИСМАНА поддержит вас на вашем пути.

Завершите свой процесс НАУЧНОЙ МОЛИТВОЙ. Жизнь всё сама расставит на свои места и обязательно подарит вам то, о чём вы так просите.

У многих из вас появятся прекрасные шансы и взаимная любовь ещё до окончания этого цикла упражнений. Будьте благодарны судьбе за все её подарки. Тем же, кто продвигается не так быстро на пути к своей мечте, можно посоветовать проделывать цикл этих

упражнений снова и снова вплоть до реализации вашей мечты. Ведь, как известно, ищущий в конце концов обязательно находит, а стучащему всегда отворят... Остальное всё – в ваших руках...

## Дейл Карнеги «Семь правил для того, чтобы сделать вашу семейную жизнь счастливее»

### 1. БЫСТРЕЙШИЙ СПОСОБ ВЫРЫТЬ МОГИЛУ ВАШЕМУ СУПРУЖЕСТВУ

Из всех адских зобретений, когда-либо придуманных всеми дьяволами ада для разрушения любви, нападки и упрёки являются самыми убийственными. Они действуют безотказно. Как укусы королевской кобры: они всегда уничтожают, всегда убивают.

Придирки и ругань жён являются одной из главных причин, по которой мужчины оставляют свои семьи. Многие жёны сами вырыли могилу своей супружеской жизни, копая её постепенно своими мелочными придирками.

**Правило 1: Ни в коем случае не придирайтесь!**

### 2. ЛЮБИТЕ И НЕ МЕШАЙТЕ ЖИТЬ

Первое, что необходимо усвоить при общении с людьми, это не мешать им жить в своё удовольствие, как они к этому привыкли, если только эти привычки не вступают в слишком резкое противоречие с нашими.

Для успеха в браке нужно гораздо больше, чем найти подходящего партнёра; нужно также самому быть подходящим партнёром.

**Правило 2: Не пытайтесь переделать своего партнёра.**

### 3. ПОСТУПАЙТЕ ТАК И НЕ ИНАЧЕ

Екатерина Великая правила самой обширной из когда-либо существовавших империй. В её власти были жизнь и смерть миллионов

подданных. В политике она часто была жестоким тираном, развязывала бессмысленные войны и приговаривала к смертной казни десятки своих врагов. Однако, если у повара подгорало мясо, она ничего не говорила. Она улыбалась и ела столь безропотно, что это могло бы быть прекрасным образцом для подражания всем мужьям.

Одна из причин, по которой распадаются браки – это критика – бесплодная критика, разбивающая сердце критика.

### **Правило 3: Не критикуйте.**

#### **4. БЫСТРЫЙ СПОСОБ СДЕЛАТЬ КАЖДОГО СЧАСТЛИВЫМ**

Необходимо, чтобы мужчина не забывал должным образом оценить усилия женщины хорошо взглянуть и хорошо одеваться. Мужчины всегда забывают, если только они вообще знали об этом, насколько глубоко женщин интересует одежда. Так, например, если мужчина и женщина встречаются на улице другую пару, женщина редко смотрит сначала на встречного мужчину: она обычно смотрит, насколько хорошо одета другая женщина.

Моя бабушка умерла несколько лет тому назад в возрасте 98 лет. Незадолго до её смерти мы показали ей фотографию, на которой она была снята лет тридцать назад. Её ослабевшие глаза не могли хорошо рассмотреть карточку, но единственный вопрос, который она задала, был: «Какое платье было на мне?»

Мужчины, читая эти строки, не могут вспомнить какие костюмы или рубашки они носили пять лет назад, и не имеют ни малейшего желания помнить это. Но женщины отличаются от нас, и мы должны признать это. Французских юношей высших классов учат выражать своё восхищение женским платьем или шляпкой, причём не раз, а много раз за вечер. Не могут же миллионы французов ошибаться!

Одна крестьянка в конце тяжёлого трудового дня положила перед своими мужчинами целый ворох сена. И когда они негодуя спросили, не сошла ли она с ума, она ответила: «Откуда мне знать, что вы заметите? Уже двадцать лет я кормлю вас, и за всё это время не слышала от вас ни слова о том, что вы едите не сено!»

У аристократов Москвы и Петербурга были лучше манеры: в обычае высших классов царской России после хорошего обеда повара приглашали в столовую и поздравляли его.

Почему же не относиться с таким же вниманием к своей жене? В следующий раз, когда картошка будет хорошо поджарена, скажите ей об этом. Пусть жена узнает, то вы оценили это, что вы ели не сено.

Не бойтесь показывать своей жене, как много она значит для вашего счастья. Для того, чтобы женщина нашла счастье в своём муже, нужно, чтобы он проявлял ей свою признательность и преданность. Если эти признательность и преданность настоящие, то он также ни

### **Правило 4: Будьте признательны искренне.**

#### **5. ЭТО ТАК МНОГО ЗНАЧИТ ДЛЯ ЖЕНЩИНЫ**

С незапамятных времён цветы считались языком любви. Зачем ждать, пока ваша жена ляжет в больницу для того, чтобы преподнести ей немного цветов? Почему ей не принести несколько гвоздик завтра вечером? Вы любите эксперименты? Попробуйте. Посмотрите, что получится.

Как бы ни был занят на Бродвее Джордж М. Коэн, он ежедневно звонил своей матери дважды в день до самой её смерти. Вы думаете, что каждый раз у него были для неё потрясающие новости? Нет, такое внимание показывает любимой женщине, что Вы думаете о ней, что Вы хотите сделать ей приятное и что её счастье и благополучие очень дороги и очень близки вашему сердцу.

Женщины придают громадное значение дням рождения и другим годовщинам, почему – навеки останется одной из женских тайн. Рядовой мужчина может прошагать по жизни, не запоминая многих дат, но имеются две совершенно необходимые: дата рождения жены и своей собственной свадьбы.

В основе большинства супружеских трагедий лежат мелочи повседневной жизни. Такая простая вещь, как помахать рукой на прощание, когда муж уходит на работу, предотвратила бы весьма много разводов.

Слишком много мужчин недооценивают значение этих небольших каждодневных знаков внимания. Например, завтрак в постели является одним из тех приятных пороков, которому могло бы предаваться большое число женщин.

В конце концов брак – это ряд обыденных эпизодов. И горе супружеской паре, не обратившей на это должного внимания.

«Не то омрачает мои дни, что уходит любовь, а то, что она уходит из-за пустяков».

**Правило 5: Проявляйте чуточку внимания.**

**6. НЕ ПРЕНЕБРЕГАЙТЕ ЭТИМ, ЕСЛИ ВЫ ХОТИТЕ БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМИ**

Вежливость – основа семейной жизни. Грубость – рак, пожирающий любовь. Каждый знает это, но тем не менее мы проявляем гораздо большую вежливость по отношению к чужим, чем к своим родственникам.

Нам и в голову не приходит мысль превратить чужого человека и сказать: «Неужели вы опять собираетесь рассказывать эту старую историю?» Нам и в голову не приходит без разрешения вскрыть письма, полученные нашими друзьями, или совать нос в их личные секреты. И только членов нашей собственной семьи, тех, кто нам всех ближе и дороже, мы смеем оскорблять за малейшие провинности.

Вежливость – это свойство сердца не замечать, что ворота сломаны, обращая внимание на цветы за воротами. Вежливость так же важна для семейной жизни, как масло для мотора.

В Голландии прежде, чем войти в дом, вы оставляете свои ботинки у порога. Нам следовало бы взять урок у голландцев и перед входом в дом сбрасывать с себя свои повседневные заботы.

Обычный человек, брак которого удачен, гораздо счастливее, чем гений, живущий в одиночестве. Великий русский писатель Тургенев сказал: «Я бы отдал весь свой гений и все свои книги за то, чтобы где-нибудь была женщина, которую беспокоила бы мысль, опоздаю я или нет к обеду».

Ни одна женщина не в состоянии понять, почему мужчина не прилагает столько усилий для сохранения домашнего очага, сколько он прилагает их, чтобы добиться успеха в своём деле или профессии.

**Правило 6: Будьте вежливы.**

**7. НЕ БУДЬТЕ НЕВЕЖДАМИ В БРАЧНОЙ ЖИЗНИ**

Неудачи в браке обычно происходят по одной из четырёх причин:

1. Сексуальная непригодность.
2. Расхождения во мнениях по поводу того, как проводить свободное время.
3. Финансовые затруднения
4. Умственные, физические или эмоциональные ненормальности.

Обратите внимание на то, что на первом месте стоит секс. Денежные затруднения стоят только на третьем месте. Все авторитеты по разводам согласны с тем, что сексуальная совместимость абсолютно необходима.

Секс является лишь одной из удовлетворяемых в супружеской жизни потребностей, но если сексуальные отношения не в порядке, ничто другое не будет в порядке. Сентиментальная скрытность должна быть заменена



способностью объективно и беспристрастно обсудить все аспекты и практику супружеской жизни. И нет лучшего способа приобрести эту способность, чем с помощью компетентной и написанной с хорошим вкусом книги.

**Правило 7: Прочитайте хорошую книгу о сексуальной стороне брака.**



## КАК ДОСТИЧЬ ИЗОБИЛИЯ И МАТЕРИАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ?

Многие духовные учителя современности говорят, что изобилие начинается с... прощения. Почему же? И для чего это нужно?

Дело в том, что прежде, чем начать строить счастливую благополучную жизнь, нужно примириться со своими врагами. Как известно, враги имеют свойство завидовать, желать зла и всячески сглаживать наш успех. Поэтому, если мы хотим обезопасить свою жизнь от постороннего негативного влияния – нам помогут в этом упражнения по **ЦЕЛИТЕЛЬНОМУ ПРОЩЕНИЮ**. После того, как вы проделаете эти упражнения, вам станет легче жить, легче дышать и дела потихоньку пойдут на лад. Теперь можно будет переходить непосредственно к нашей задаче – постороем счастливой и благополучной жизни...

Для многих жителей нашей страны вопрос материального благополучия является одним из самых острых. Почему же так сложилось и как решить эту проблему?

Дело в том, что во времена строительства социализма быть богатым считалось позорно, а людей, которые стремились заработать и жить обеспеченной жизнью, всячески притесняли. За время Перестройки многое изменилось и в жизни и в сознании наших людей. Но до сих пор для многих ещё остаётся проблемой принять изобилие и щедрость жизни и найти в ней своё достойное место.

Если мы всё же хотим сделать свою жизнь богатой и изобильной первое, что нам нужно понять и принять – это то, что мы созданы не для нищеты и мытарств, а для полноценной жизни, для того, чтобы жить в изобилии и благополучии и никогда ни в чём не нуждаться.

Для этого давайте начнём нашу работу с **ВОЛШЕБНОГО РИСУНКА**. Возьмите лист бумаги и цветные карандаши и нарисуйте себя богатым, счастливым и благополучным человеком. Если вы не умеете рисовать – не

стесняйтесь этого. Это психологическая работа и здесь главное не красота рисунка, а те радостные эмоции, мысли и чувства, которые вы закладываете в свой рисунок. Используйте цветные карандаши или фломастеры, чтобы выразить ощущение радости и положительные эмоции которые вы будете испытывать будучи благополучным человеком.

Во время этой работы вы почувствуете как меняется в лучшую сторону ваше настроение, энергетика становится светлой, живой и радостной. Не жалейте ничего для себя любимых. Вложите в ваш рисунок то ощущение, те чувства, которые вы будете иметь когда осуществится ваша мечта стать богатым человеком. Почувствуйте это состояние и вживитесь в него. Это залог вашего успеха. Все богатые люди обладают прежде всего миром и покоем души. Обретя гармонию и мир внутри себя, вы уже сделаете первый шаг на пути к своей мечте. И в этом вам помогут упражнения из раздела **КОНЦЕНТРАЦИЯ НА ПОЗИТИВНОЕ** или **РАЙ НА ЗЕМЛЕ**. Эти упражнения помогут вам перестроить своё мышление в позитивном ключе и обрести нужную вам позитивную энергию для великих дел.

Итак, волшебный рисунок уже готов. Следующей частью нашей работы будет **ВОЛШЕБНАЯ БЛАГОДАРНОСТЬ** и **ВОЛШЕБНЫЕ АФФИРМАЦИИ**. Составьте свою аффирмацию вроде «Благодарю за то, что я богат(а) и счастлив(а)», или «Благодарю за изобилие в моей жизни», или «Моё истинное Я уже подбирает для меня оптимальную работу», или «Моя работа приносит мне стабильный высокий доход» или любую другую, которая выражает ваши чувства и желания. Повторяйте эти аффирмации с таким чувством, как будто вы уже югаты и обеспеченный человек. Повторяйте их везде и всегда – по дороге на работу и домой, в транспорте, на прогулке, на отдыхе, когда занимаетесь домашней работой и т.д. Созданная вами аффирмация наполнит светлой энергетикой вашу ситуацию. И во время произнесения этих аффирмаций у вас появятся светлые идеи и внутренние осознания того, что вам нужно для того, чтобы стать богатым человеком.

На вашем пути вам поможет **ВОЛШЕБНАЯ ПОХВАЛА И ПОДДЕРЖКА** окружающих. Старайтесь не слушать зануд и неудачников, не рассказывать о своих планах людям, которые не поддерживают вас. Попросите близких людей только хвалить и поддерживать вас на вашем пути. Если же у вас нет человека, которому вы можете доверить свои секреты и попросить поддержки – прочитайте благословение в конце этой книги и всё обязательно будет хорошо.

Упражнение **ВОЛШЕБНЫЙ ЭКРАН** поможет вам лучше понять себя и полностью поменять программу бедности и неудач на программу изобилия и благополучия. Просмотрите фильм три раза подряд и к концу третьего просмотра вам станет ясно что вам нужно делать, чтобы исполнить своё желание.

Если же вам всё же не до конца ясно каков ваш собственный путь в этом направлении, используйте техники **ИНТУИТИВНОГО ПИСЬМА** и **САМ СЕБЕ КОНСУЛЬТАНТ**. Также разобраться в себе и в вашей ситуации вам помогут техники **АНАЛИЗА И ПОИСКА ПОЗИТИВНОГО ВЫХОДА** и **ВОЛШЕБНЫЙ МЕНТАЛИТЕТ**. Прделав эту работу, вы ясно осознаете ваш собственный путь к изобилию и материальному благополучию.

**ВОЛШЕБНОЕ БЛАГОСЛОВЕНИЕ** сделает ваше процветание неизбежным, а создание **ВОЛШЕБНОГО ТАЛИСМАНА** поддержит вас на вашем пути.

Завершите свой процесс **ВОЛШЕБНОЙ ВИЗУАЛИЗАЦИЕЙ** или **ПОГРУЖЕНИЕМ В ОПТИМАЛЬНОЕ РАЗРЕШЕНИЕ СИТУАЦИИ**. В процессе работы составьте и запишите свой план практических действий. Затем приступайте к осуществлению вашего плана. Помните, что Жизнь добра и всегда открывает нам путь. Но Человек – сам кузнец своего счастья и только от вас зависит то, как вы выполните свои задачи и достигнете своей цели. Даже если по началу у вас что-то не получается – никогда не опускайте руки. Продолжайте трудиться ради своей мечты и

**Удача всегда будет с вами!**

## БЛАГОСЛОВЕНИЕ МОЕМУ ЧИТАТЕЛЮ

Дорогой мой друг! Благодарю тебя, что ты взял в руки эту книгу. Твою жизнь до этого момента можно было назвать ПОИСКОМ. Теперь же она вошла в новое русло под названием РЕАЛИЗАЦИЯ И ИСПОЛНЕНИЕ ЖЕЛАНИЙ. Ты так долго был в пути, так долго плывал по океану житейских бурь, ты так устал от плавания. Я чувствую твою усталость, я ощущаю твою боль. Я понимаю тебя и моё сердце наполняется любовью и состраданием к тебе. Я знаю всё, через что тебе пришлось пройти. И вот наконец пришёл твой час, когда ты можешь сделать небольшое усилие и обрести покой и радость в тихой бухте под названием РАЙ НА ЗЕМЛЕ, где исполняются все твои мечты...

Эта книга – не набор пустых слов. Многие прошли этим путём. И все, кто прикоснулись к волшебству Науки Радости – не остались разочарованными. Ты уже ступил на этот радостный и счастливый путь и теперь только радость ждёт тебя впереди, только праздник жизни, только большое человеческое счастье.

Я призываю удачу помогать тебе на твоём Пути. Я призываю все добрые и светлые силы Земли и Неба. Я призываю светлых ангелов сопровождать тебя в твоём плавании. Я призываю добрых хранителей охранять тебя в твоей дороге.

Я хнаю, что изначально, от Природы, ты рождён для счастливой любви. Ты рождён для того, чтобы создать счастливую семью. Ты рождён для того, чтобы рожать прекрасных детей. Ты рождён для того, чтобы быть здоровым, весёлым, добрым и светлым человеком. Ты рождён для радости, для праздника жизни. Ты рождён для изобилия, богатства и благополучия. И это всё принадлежит тебе от Природы по праву твоего рождения...

Пусть жизнь твоя начиная с сегодняшнего дня будет полной чашей, чашей радости,

благополучия и счастья. Пусть жизнь твоя будет долгой и радостной. Пусть исполнятся все твои заветные желания. Пусть твои дети и внуки живут в благополучии и счастья долгие долгие годы и как цветы украшают собой эту Землю. Пусть сады твои будут полны вкусных плодов, плодородны и изобильны. Пусть женщины в твоём доме будут плодородны как спелые гроздья винограда, а мужчины – мужественны и прекрасны как древние боги.

Пусть все дела рук и слова уст твоих будут во благо тебе и всем живущим. Пусть все беды и несчастья обойдут тебя стороной. Будь счастлив, мой дорогой человек, и это благословение, как добрый ангел хранитель всегда пребудет с тобой и приведёт тебя к тихой пристани радости, покоя и счастья, в твой потерянный рай, рай на Земле.

Будь счастлив, мой дорогой читатель, и всё будет хорошо с тобой!...

**И так оно уже и есть и будет всегда...**

