

# Оглавление

Предисловие .....7

## ВСТУПЛЕНИЕ

Что посеешь, то и пожнешь ..... 11

Как ты раскроешь силу своего сознания ..... 35

## ИСЦЕЛИ СВОЕ ПРОШЛОЕ

Исцели себя, и ты исцелишь мир ..... 49

Как я смогла избавиться от своих самых сильных  
страхов благодаря Будде ..... 53

Мир не такой, каким кажется нам. Мир такой,  
какие мы ..... 67

Пригласи любовь в свою жизнь ..... 83

Избавься от роли жертвы. Верни свою силу! ..... 91

Настало время рассказать новую историю о тебе .....108

## СЛЕЙСЯ СО СВОИМ ВЫСШИМ Я

Высшее Я на полную! ..... 125

Измени свои мысли, и твоя жизнь изменится ..... 145

Драмы больше нет, детка! Как ты можешь  
изменить свои чувства — от страха к любви ..... 169

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Самое важное решение, которое ты можешь принять уже сегодня . . . . .	200
Мы то, что мы делаем изо дня в день . . . . .	211

## **ПОДЕЛИСЬ СВОИМ СВЕТОМ С МИРОМ**

Твоя жизнь только и ждет, чтобы быть созданной тобой . . . . .	231
Доверься своей бесконечной творческой силе . . . . .	244
Найди свой подарок для мира . . . . .	261
Будь добра к себе вне зависимости от того, куда ведет твой путь . . . . .	274

## Предисловие

Эта книга для тебя. Хотя мы и не знакомы лично, но я написала ее специально для тебя, зная, что вы с моей книгой обязательно встретитесь. Я написала ее, потому что для тебя настало время вспомнить. Вспомнить, как ты светишься изнутри и какая безграничная сила скрыта в тебе. Вспомнить, как ты прекрасна. Именно поэтому книга сейчас у тебя в руках. Ты готова. Она позволит узнать себя настоящую и забыть прошлую. Она залечит твои раны и наполнит жизнь чудесами.

Я знаю, ты обратилась к моей книге и сейчас читаешь эти строки, потому что так же, как и я, ищешь. Ищешь доверие и путь к внутренней наполненности, к гармонии с собой. Путь, что успокоит твою старую боль, чтобы ты вновь смогла искренне доверять. В этой книге я открою свое сердце в надежде, что смогу открыть и тронуть твое.

На этих страницах собрано все то, что я бы мечтала знать намного раньше, чтобы освободиться от сковывающих меня догм и научиться вновь верить в себя. Ты поймешь, как сама создаешь события в своей жизни на основе внутренних убеждений, и узнаешь, как их можно изменить. Моя книга не случайно оказалась в твоих руках. Так же не случайно, как и то, что ты живешь на этом свете именно сейчас.

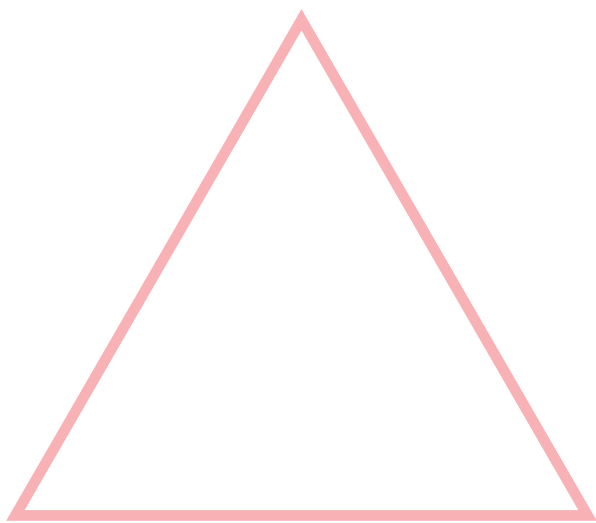
ТЫ ВСЯ СВЕТИШЬСЯ

Ты родилась, чтобы сделать мир ярче и прожить жизнь, полную радости и любви.

Ты родилась, чтобы засиять и раскрыть свое божественное естество.

Ты часть силы, что движет Вселенной. Вселенная внутри тебя. Все вокруг взаимосвязано.

*Ты будешь счастливой!*



Всѣцѣленіе

Сознание первично, это  
изначальное состояние —  
без начала, без конца,  
без причины, без основы,  
без составных частей,  
без изменения.

— НИСАРГАДАТТА МАХАРАДЖ

## *Что посеешь, то и пожнешь*

Одна замечательная история из индийской мифологии рассказывает, что раньше все люди были богами. Но они начали злоупотреблять своей божественностью, поэтому Брахма, бог всех богов, решил спрятать ее там, где люди ее никогда не найдут. И чтобы найти такое надежное место, Брахма созвал других богов на помощь.

Один из них предложил закопать ее глубоко под землей.

Брахма ответил: «Нет, этого недостаточно! В один день люди докопают достаточно глубоко и найдут ее».

Тогда боги предложили спрятать человеческую божественность в глубинах океана.

На это предложение Брахма ответил: «Рано или поздно люди доберутся и до глубин всех океанов. Тогда они найдут свою божественность и поднимут ее на поверхность. Тайник даже в самой глубине океана ненадежен».

И снова задумались боги, где же можно спрятать божественность человека.

В конце концов они предложили: «Спрячем божественные силы в самом дальнем уголке Вселенной. Там человек уже никогда не сможет до них добраться».

Брахма терпеливо выслушал, что боги предлагали ему. Затем он ответил: «Придет тот день, когда люди покорят все вокруг и вновь заберут себе божественность. Даже в космосе ее невозможно спрятать».

Тогда боги спросили растерянно: «Где же нам спрятать божественность? Ни на земле, ни в море — в целой Вселенной нет такого места, где бы люди ее не нашли».

Мудростью были полны слова Брахмы: «Я знаю, что мы сделаем с божественностью человека! Мы спрячем ее глубоко внутри самих людей. Это единственное место, где они не будут ее искать».

Легенда заканчивается так — по прошествии долгого времени человек полностью захватил мир, отправился в космос исследовать Вселенную, нырнул глубоко, взлетел высоко и зарылся в самые глубины земли. Только в самом себе он искал недостаточно хорошо, чтобы найти собственное Я.

Ключ к наполненной жизни уже находится внутри тебя. Эта книга даст смелость взглянуть глубоко внутрь себя в поисках своего настоящего естества и божественного внутреннего сияния. Ты встретишься со своей творческой силой и начнешь жить, используя весь свой потенциал. Ты объединишься с энергией безграничной любви, с той творящей силой, что стоит за всем во Вселенной. В гармонии с этой энергией ты освободишься от страхов и сомнений. Ты будешь двигаться в потоке Вселенной, и вы будете творить вместе, растворяясь друг в друге.

Духовный рост — это важнейший этап развития жизни, который освободит тебя от страхов, сомнений и саморазрушения.

Никакие деньги, работа или путешествия не смогут сделать этого для тебя. Наполненность, гармонию, которую мы все ищем, нельзя найти вовне, она исходит изнутри. Из-за постоянных страхов быть неидеальными или потерпеть неудачу — и из-за ежедневного душевного самоуничтожения —

мы закрываем себе пути развития собственного потенциала и проживаем неполную жизнь. Мы сами строим себе эмоциональную тюрьму, откуда наши мысли, как надсмотрщики, нас не выпускают. Изменив свое сознание, ты спасешься из тюрьмы разума и эмоций, которую, сама не замечая, построила, и сможешь наполнить свою жизнь радостью и гармонией.

## *О силе внутренних убеждений*

*Самый важный вопрос во Вселенной — «Кто я?».  
Ответ на него определяет всю твою жизнь.*

Все, что есть в твоей жизни сейчас, и все, что было до этого момента — отношения, работа, достаток или здоровье, — появилось в ней не по воле случая. Это отображение внутренних убеждений, которые формируют то, как ты воспринимаешь себя. Мы всегда действуем согласно собственному внутреннему миру. И если ты думаешь, что воспринимаешь реальность такой, какая она есть, должна тебя расстроить. Ты видишь все вокруг через свой особый фильтр. Он отсеивает информацию, которая не совпадает с тем, как ты воспринимаешь себя и мир. А именно с тем, что твой мозг считает реально существующим. Как будто в нем есть прожектор, который освещает только избранную информацию, оставляя все остальное в темноте. Круглые сутки наш мозг занят тем, что анализирует и придает определенный смысл полученному опыту и впечатлениям — и все это в соответствии с собственными внутренними убеждениями. За это свойство мы должны быть благодарны ретикулярной активизирующей системе (РАС) — небольшой группе клеток в стволе головного мозга. Этот контрольный центр, как главный пульт управления данными, распределяет и сохра-

няет информацию в зависимости от срочности. Сохранение и распределение информации происходит в любом случае не объективно, а на основании наших внутренних убеждений. Они отсеивают информацию, которая идет вразрез с нашей личной действительностью, и она достигает твоего сознания далеко не в первую очередь. То, на что мы направляем наше внимание, множится, и раз за разом мы получаем один и тот же результат, который базируется на наших внутренних убеждениях и восприятии себя.

Уверена, что тебе знакома ситуация, когда ты начинаешь встречать повсюду что-то, связанное с тем, чем ты сейчас занимаешься, или с тем, что для тебя особенно важно. Например, если ты хочешь открыть фитнес-студию, то, скорее всего, тебе повсюду будут попадаться фитнес-студии. Или ты хочешь сесть на диету, и все, на что начинает падать взгляд, — это рестораны фастфуда, реклама продуктов и т. д. Ретикулярная активирующая система обращает наше внимание на то, что она в данный момент воспринимает как нечто важное для нас.

Если мы согласимся с тем, что своими мыслями и чувствами сами создаем окружающую реальность, то сможем построить жизнь, о которой мечтаем. Ведь наш разум, находясь на одной и той же волне, непрерывно притягивает то, что соответствует нашим мыслям и убеждениям. При этом наше подсознание не делает различия между позитивными или негативными мыслями. Оно слушает тебя и то, что ты ему постоянно говоришь.

Самый важный вопрос во Вселенной — «Кто я?». Ответ на него рисует основные моменты картины твоего внутреннего мира. И каждое слово, которое следует после этого вопроса, определяет, на что ты способна, как себя чувствуешь, как ты

ведешь себя и какие решения принимаешь. Это твоя личностная идентичность, которая формируется в течение жизни, и о которой мы перестаем в какой-то момент задумываться. Просто принимаем ее как: «Ну да, я вот такая». За годы работы тренером личностного роста я понял, как глубоко в большинстве из нас сидят внутренние установки «недостаточно хороша/умна/красива» или «недостойна любви». И уже практически стало нормой считать себя недостойным, вместо того чтобы по-настоящему любить себя. Единожды приняв и внутренне признав эту позицию, мы ощущаем будто должны постоянно кому-то доказывать, что достаточно хороши и достойны любви. В этот момент можно попасть в ловушку — если твоя внутренняя установка гласит «я недостаточно хороша», ты будешь раз за разом убеждать себя в этом, не обращая внимания на свои успехи и на то, что говорит тебе внешний мир.

*«Следи за своими мыслями, ибо обращаются в слова они. Следи за своими словами, ибо превращаются они в действия. Следи за действиями, ибо станут они привычками. Следи за привычками, ибо они составляют твой характер. Следи за характером, ибо станет он твоей судьбой».*

— Будда

Когда Сара пришла ко мне на тренинг, она только что с отличием защитила кандидатскую диссертацию по медицине. Эта харизматичная девушка была красива, как модель с обложки. Ее целью было наконец выбрать одну из вакансий, которые ждали ответа уже несколько недель. Несмотря на то что все предложения о работе поступали от лучших

клиник Германии, для каждой вакансии она все равно находила причины, почему не может начать работать именно там. И если я что-то и усвоила после тысяч проведенных тренингов, так это то, что за каждой мнимой проблемой чаще всего скрывается совсем другая, которую мы сами даже не можем распознать, потому что она находится на подсознательном уровне.

Руководствуясь интуицией, я спросила ее: «Ты боишься чего-то, что может произойти на твоей работе?» Она посмотрела на меня немного удивленно, на минутку призадумалась и ответила: «Когда я сейчас задумалась над этим, мне пришло в голову, что я боюсь начинать работать в больнице. Лаура, если честно, каждый раз, сидя на лекции, я боялась, что мои одноклассники или преподаватели узнают, что на самом деле я глупа и ничегошеньки не умею. Не важно, насколько высоки были мои оценки, я все время думала: «Хоть бы никто не заметил, что я ровным счетом ничего не знаю». Я кажусь себе какой-то шарлатанкой. И хоть с университетом у меня все сложилось удачно, теперь я начала еще больше бояться, что на работе меня разоблачат». Она грустно посмотрела на меня и добавила: «Я уже устала от того, что вечно пытаюсь почувствовать себя достаточно умной, но как бы я ни старалась, все время нахожу причины, почему я не такая. Я говорю себе, что сейчас диплом мед. университета — это не что-то особенное, и что каждый мог бы добиться того, чего добилась я... что мне просто повезло...»

У Сары был так называемый «синдром самозванца», при котором человек боится, что однажды его разоблачат и все узнают, что он ничего не смыслит в своем деле. Этот синдром появляется из-за внутренней убежденности человека в своей несостоятельности, при этом неважно, насколько он успешен в жизни.

В ходе последующих коуч-сессий мы выяснили, что подобная убежденность зародилась в Саре, когда она только-только пошла в школу, и в первые два года обучения у нее были проблемы с чтением и правописанием. Она начала стыдиться перед своими одноклассниками того, что не могла читать так же хорошо, как другие, и сделала вывод: «Я недостаточно хороша. Меня будут любить, только когда у меня будут высокие оценки». Это убеждение стало ее внутренней мантрой, внутренней движущей силой.

Быть любимым и признанным — это одна из базовых человеческих потребностей.

Благодаря равенству, которое Сара вывела в своем подсознании: высокие успехи = уверенность и любовь, она достигла объективно выдающихся результатов, но вот только сама не могла признать их, потому что они не соотносились с ее представлениями о себе. А те гласили: «Я недостаточно хороша». Она продолжала бы считать себя недостойной, даже если получила бы Нобелевскую премию. Сара построила для себя ментальную и эмоциональную тюрьму с толпой охранников и была заключена в ней, сама того не замечая.

Наше подсознание в этом смысле устроено достаточно хитро, ведь его главная задача — обеспечить выживание. При этом счастливы мы или нет — для него вопрос скорее второстепенный. Оно работает больше аналогово, передает единицы и нули или сообщения «есть сигнал», «нет сигнала». Так как Сара, очевидно, смогла выжить, руководствуясь мыслью «высокие успехи = уверенность и любовь», и даже получила признание, ее подсознание совершенно не было заинтересовано в том, чтобы менять это внутреннее убеждение в пользу другого. По этой же причине подсознание

не подсказывало Саре, что она может избавиться от внутреннего напряжения самостоятельно.

Так как мы фокусируемся на внутренних убеждениях, а представление о себе базируется на страхе, стыде, чувстве вины или злости, мы постоянно притягиваем в нашу жизнь то, что только подтверждает это. И вот мы попадаем в замкнутый круг, убеждаемся, что никому нельзя довериться, и чувствуем, будто мир отвернулся от нас. Через изменение сознания и восприятия себя мы создаем новое, благожелательное, заботливое Я и получаем новую реальность.

## *Уровни сознания*

В 1995 году, американский психиатр и духовный учитель сэр Дэвид Р. Хокинс опубликовал книгу «Уровни сознания». В своем исследовании Хокинс с помощью кинезиологического мышечного теста определил различные уровни человеческого сознания и создал шкалу сознания. Когда я впервые узнала об этом тесте, меня поразило, как легко мы можем общаться с нашим телом и какие точные ответы оно нам дает. Как-то в YouTube я наткнулась на видеоролик с этим тестом. В тот день я просмотрела все видео о кинезиологии<sup>1</sup>, которые только смогла найти. В последующие годы я изучила все что можно об этом тесте. С того момента мышечный тест для меня — это один из самых важных приемов в работе с клиентами.

Его я использую и для себя — для того, чтобы проверить, верное ли я приняла решение, ответить на свои вопросы и уловить сигналы, которые подает мне тело. Кине-

---

<sup>1</sup> Кинезиология — наука, которая изучает влияние психического состояния человека на тонус мышц.

физиологический мышечный тест — это как инструмент для получения обратной связи от своего тела. Он позволяет узнать о блоках и зажимах и получить ответ напрямую от организма. Слово кинезиология происходит из греческого и означает «учение о потоке движения». Это относится к энергии, которая течет сквозь наше тело. Мышечный тест дает понять, течет жизненная энергия в теле усиленно или ослабленно. Если наш организм подвергается влиянию негативных факторов (например, стресс, шум, определенные слова, еда), то мышцы реагируют слабостью. Точно так же организм чувствует прилив сил, если на него влияют позитивные факторы. Наше тело сохраняет всю информацию о том, что нам идет на пользу, а что — нет. Мышечный тест дает возможность нашему телу показать эту информацию.

Мы можем полагаться на мудрость своего организма и стать ему союзниками, не прибегая к хитрым манипуляциям. Раздражение нервной системы сопровождается ослаблением мышц. Если какой-либо фактор влияет на нервную систему положительно, то и мышцы проявляют «сильную» реакцию.

Мышечный тест опирается на утверждение физиологии о том, что, с одной стороны, мы можем осознанно управлять нашими мышцами (например, когда хотим поднять карандаш), с другой стороны — они подчинены вегетативной нервной системе, которая контролирует такие неосознанные процессы в нашем организме, как пищеварение, дыхание, кровообращение и т. д. И так как вегетативная нервная система реагирует машинально, она работает значительно быстрее, чем осознанное управление мышцами. В тот момент, когда мы находимся в опасности, вегетативная нервная система берет управление мышцами на себя, чтобы обеспечить выживание. Благодаря этому мы отдергиваем