

АНГЕЛИНА  
МОГИЛЕВСКАЯ



ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ ПО МЕТОДУ  
ЛУИЗЫ ХЕЙ



Москва  
2020

УДК 141.339  
ББК 86.42  
М74

**Могилевская, Ангелина.**  
М74 Там, за прощением, – любовь / Ангелина Могилевская. – Москва : Эксмо, 2020. – 160 с. – (Луиза Хей представляет).

ISBN 978-5-699-89556-4

Книга, которую вы держите в руках, без преувеличения уникальна, ведь в ней собраны не просто рекомендации и советы, а действенные практики, медитации и аффирмации, которые помогут вам пройти нелегкий путь к Прощению, за которым ждет Любовь – к себе, окружающим, миру. Ее автор Ангелина Могилевская – психолог-консультант, магистр педагогики, почетный доктор метафизики (США), основатель и научный руководитель Центра Психологической Устойчивости «ДОМ АНГЕЛОВ». Единственная русская ученица Луизы Хей, она не только передает из первых уст учение этой удивительной женщины, но и развивает его, помогая нашим соотечественницам освоить уникальную практику работы с обидами.

УДК 141.339  
ББК 86.42

ISBN 978-5-699-89556-4

© Могилевская А., текст, 2016  
© Оформление.  
ООО «Издательство «Эксмо», 2020

# Содержание

*Предисловие* ..... 6

## *Часть первая.*

*Анатомия Внутреннего Ребёнка*..... 9

Притча. Сколько весит молитва? ..... 16

Немного поучимся ..... 17

А теперь — попрактикуемся..... 20

Умение договориться..... 26

Медитация «Встреча с будущим» ..... 34

Поговори со мною, Ангел! ..... 40

## *Часть вторая.*

*Там, за прощением, — Любовь!* ..... 47

Посвящение в Любовь..... 49

Рабочая тетрадь..... 50

    Как работать с тетрадью..... 52

Определение..... 58

Семь ступеней прощения ..... 59

    Объект Прощения ..... 59

Шаг 1. Примите решение простить .....	60
НеПрощение — это гордыня.....	64
Гордыня и её признаки.....	64
Медитация на Прощение .....	70
Шаг 2. Примите решение Простить и Отпустить.....	72
Упражнение .....	74
Шаг 3: Проясните свои чувства.....	76
Упражнение .....	81
Шаг 4: Посмотрите в глаза Добру.....	82
Упражнение .....	84
Пишем «Письмо ненависти, прощения и любви» .....	85
Любовь — это самое исцеляющее чувство в мире.....	92
Нет двери, которую бы Любовь не открыла!.....	97
Шаг 5. Новые убеждения .....	97
Упражнение .....	99
Шаг 6. Завершение:	
Освобождение себя от неПрощения .....	101
Упражнение .....	104
Новый сценарий ситуации.....	104
Шаг 7. Образ мира. Свобода!.....	107
Упражнение .....	111
Напутствие.....	114
 <i>Часть третья. Хватит прощать!</i> .....	118
Игры, в которые мы играем .....	120

---

<i>Часть четвёртая. Снова вместе</i> .....	129
Внутренний Подросток .....	137
Релаксация «Ваш внутренний тиран».....	143
Другая сторона .....	146
Верьте в себя! Любите себя! .....	154
<i>Рекомендуемая литература</i> .....	158

## Предисловие

*Чтобы осознать свою истинную природу, вы должны подождать соответствующего момента и соответствующих условий. Когда время придет, это будет похоже на пробуждение от сна. Вы поймёте, что то, что вы нашли, принадлежит вам, а не пришло откуда-то извне.*

Буддийская сутра

Миссия моего нынешнего воплощения — быть эвейкером.

«Что это такое?» — спросите вы меня, дорогие читатели. Слово «эвейкер» пришло, когда я стала изучать Науку Разума. Мне понравилось английское слово *to awake* — разбудить, пробудить. А как назвать человека, который своим добрым словом пробуждает душу другого человека, ставит ее на Путь, поддерживает на Пути? Не называть же такого человека будильником. Вот и пришло — «эвейкер».

Задумалась я о своей жизни и вспомнила, что от самого рождения была эвейкером — пробудителем у других желания жить, двигаться вперёд, духовно расти. Мама родила меня в военно-полевом госпитале во время Великой Отечественной войны, и на время операций раненые бойцы забирали меня к себе, носили на руках, согревали и кормили. Я же, в свою очередь, оказывала на них психотерапевтическое воздействие, согревая теплом своего тельца их сердца и пробуждая в них желание выжить. Они вспоминали, что у них дома тоже есть дети, ради которых им необходимо продолжать жить и вернуться в строй, чтобы победить врага.

Позднее, став медсестрой в отделении патологии новорожденных, я поддерживала мамочек: помогала им не терять надежды и любить своего малыша, даже если он неизлечимо болен. Любить его даже после смерти...

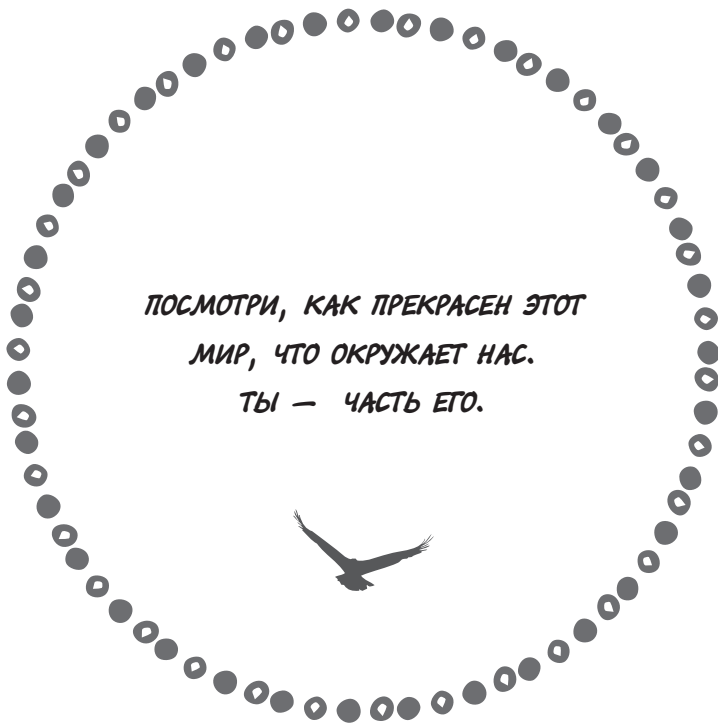
А затем — ещё двадцать лет работы в косметологии, где я могла убедить любую женщину, что она красавица и достойна любить и быть любимой. Я проводила конкурсы макияжа среди визажистов и всегда могла вдохновить участниц своей команды на успех. В общем, эвейкер — это ещё и неисправимый оптимист.

Но вот наступила пора, когда мне самой понадобился эвейкер: я тяжело заболела, потом потеряла работу, всё своё благосостояние, успех, веру и надежду на счастливую жизнь. Вот тогда в мою жизнь пришла Луиза Хей, и её книги пробудили мой дух. Луиза зажгла во мне желание изменить свою жизнь, исцелить её, полюбить себя... Именно она стала моим эвейкером.

Вслед за нею я, а за мной и мои ученики стали учиться накапливать любовь, проявлять её и распространять. Я пробудилась, стала учиться и освоила новую для меня профессию психолога, стала учителем инструкторов метода Луизы Хей, обрела последователей.

Моим девизом стала фраза из Библии: «Идущий за мной сильнее меня». Каждый раз, когда меня приглашают мои ученики на свои семинары или дают почитать свои статьи или книги, мне хочется перефразировать Высоцкого:

*Есть что сказать, представ перед Всевышним.  
И есть, в чём отчитаться перед Ним.*



*ПОСМОТРИ, КАК ПРЕКРАСЕН ЭТОТ  
МИР, ЧТО ОКРУЖАЕТ НАС.  
ТЫ — ЧАСТЬ ЕГО.*



# ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

## Анатомия Внутреннего Ребёнка

Здравствуйте, Почемучки! Каждый из нас, придя в этот мир, хотя бы однажды задумывался о смысле своей жизни. Мы задавали себе вопросы, на которые чаще всего ответов не находили. Например...

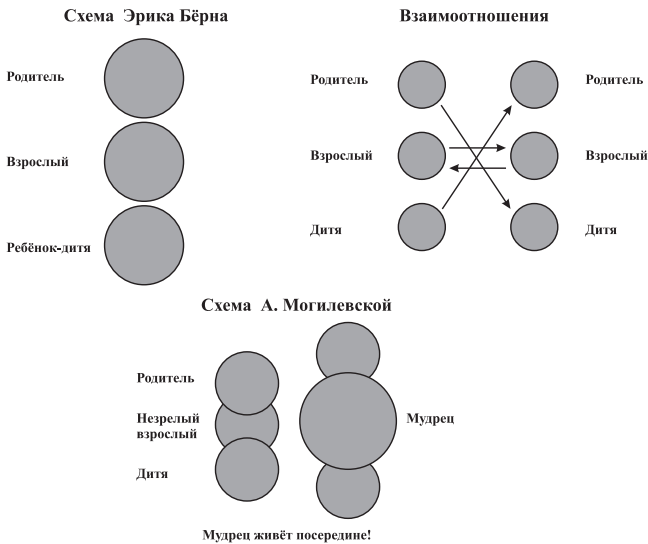
- Почему одни живут в хорошей, крепкой и дружной семье, а у кого-то нет не только отца, но порой и мамы?..
- Почему одни живут в полном достатке и ни в чём себе не отказывают, а у других не хватает денег до полочки?..
- Почему одни живут долго, а другие умирают совсем молодыми?..
- Почему одним всё даётся легко, а другие учат-учат, а всё равно еле-еле дотягивают до троечки?..
- Почему одни живут в полном здравии, а другие — хорошие такие люди, просто жалко их — не вылезают из больниц?..
- Почему?..
- Почему?..
- Почему?..

Если вы, независимо от вашего возраста, задаёте себе эти вопросы, значит, вы — Почемучка. Я поздравляю вас, это говорит о том, что в вас ещё жив маленький «Внутренний

**ДА!**

Ребёнок», что вы его ещё не убили своей критикой, недоверием, своими страхами, мешающими вам прислушаться к его голосочку. Давайте вместе услышим и поддержим это сокровище, живущее внутри каждого из нас, и это изменит нашу жизнь, это изменит к лучшему наш мир.

По Эрику Бёрну, в каждом человеке есть три измерения: ребёнок (дитя) — Д, родитель — Р и взрослый — В. Но это не возраст людей, это разные психологические программы, разные пружины, которые движут человеком. Д — это наши чувства, Р — моральные нормы, запреты, В — это творческое, мудрое отношение к себе, к жизни. Если вас это заинтересует, я рекомендую почитать книги Э. Бёрна «Люди, которые играют в игры» и «Игры, в которые играют люди».



*Эрик Бёрн — американский психолог и психиатр. Известен как разработчик транзакционного анализа. Он учит, что внутри каждого из нас живёт Взрослый, Родитель и Ребёнок.*

*Ребёнок делает что хочет, не имеет опыта, но и не подвержен стереотипам. Эдакий Питер Пэн, только наш, личный. Родитель, как и положено, читает нравоучения, всё знает, со всем сталкивался и ожидает от ребёнка безусловного подчинения правилам.*

*А вот Взрослый (или Мудрец) гармоничен, самодостаточен, понимает концепцию взаимозависимости, интересуется мнением и интересами других, пока его собственные интересы не ущемлены. Вот он-то, Взрослый, и есть символ предсказуемости. Той «хорошей» предсказуемости, когда «можно положиться», когда «знаешь, чего ожидать», когда «можно довериться».*

*Нам не нужно противопоставлять и выбирать: или — или. Можно учитывать контекст и определять ту точку, которая в полной мере соответствует нашим представлениям о правильном поведении в конкретной ситуации.*

*P. S. Английский вариант слова «взрослый» — grown up, то есть «закончивший расти». Да и по-русски «взрослый» ведь очень похоже на «взросший» — тоже «закончивший рост». А как нам поведал Льюис Кэрролл, «чтобы оставаться на месте, надо изо всех сил бежать вперёд». Значит, прекративший расти — это деградирующий. И эти люди учат меня не ковырять в носу! Шутка! Речь идет о взрослом по Бёрну. Я же говорю уже о Мудреце, Внутреннем Учителе, сочетающем в себе качества Родителя и Дитя, умеющего любить любую часть себя безусловной любовью!*

Один из главных факторов развития и создания гармоничной жизни — найти и определить, что вы в действительности хотите иметь или делать. Универсальный Разум или то, что мы называем Присутствием Бога, создал всех нас, руководствуясь своим собственным планом. Желания Разумной Жизни проявляются в нашем мире. Каждый из нас является инструментом, через который осуществляются желания Бога. Вы согласны с этим?

*Бог, Универсальный Разум, Разумная Жизнь, Присутствие, Абсолют, Вселенная, Дух, Мировая Душа и т. п. — всё это названия одной созидательной Энергии, которая окружает нас и протекает внутри нас.*


В нашей культуре мы постоянно слышим, что преследовать собственные интересы и исполнять свои желания эгоистично. Мы и сами чувствуем, что временами поступаем эгоистично. Как часто свои потребности мы осуществляем

за счёт других! Но это всего лишь один момент из всей совокупности нашего бытия.

♡ Эгоизм не означает, что ты не имеешь права жить так, как ты хочешь. Эгоизм — это когда ты хочешь, чтобы другие жили так, как этого хочешь ты!

Сейчас мы говорим о самых глубинных слоях нашего существования. Следовать желаниям своего сердца и нашим глубинным желаниям — это *не* эгоистично, а духовно, потому что внутри каждого из нас присутствуют особые духовные дары. Как раз эгоистично не использовать эти дары Духа. И лишь только потому, что мы не знаем себя, не верим себе, не верим в себя, мы недостаточно используем те духовные дары, которыми одарила нас Жизнь с самого нашего рождения. А для развития сознания процветания, в котором есть всё: и успех, и здоровье, и благополучие, и гармоничные отношения — нужно признать наличие духовных даров и быть преисполненными благодарности за всё. Это проявляется, когда мы медитируем, когда постоянно работаем над собой, когда преисполнены благодарности, и это оказывает воздействие на нашу повседневную жизнь.

Дело в том, что наше эго смертно и потому в постоянном страхе просит: «Дай мне это, дай мне то», то есть оно находится в постоянной борьбе с нашим бессмертным



**НАШ ДУХ СУЩЕСТВУЕТ И ПРЕБЫВАЕТ  
В ИДЕАЛЬНОЙ ПОЛНОТЕ И ЦЕЛОСТНОСТИ.  
ТАК ОН БЫЛ СОЗДАН.**

Духом. Используя метафизическое знание и мышление, мы понимаем, что обладаем духовными дарами и всё, что нам необходимо, начинается внутри нас самих, да и мы сами были созданы этими дарами. Наш Дух существует и пребывает в идеальной полноте и целостности. Так он был создан. Поэтому, когда молимся с позиции Духа Внутри Нас, мы не выпрашиваем униженно просьбу, а утверждаем то, что у нас уже есть и принадлежит нам по праву нашего рождения. Мы жаждем открыть то, что находится внутри нас, и признать эти дары.

Вот пример. Проснувшись утром, не вскакивайте сразу с постели, а подумайте и помолитесь.

### **УТРЕННЯЯ МОЛИТВА**

*Господи! Я благодарю Тебя за эту удивительную Жизнь.*

*Благодарю Тебя, Господи, за мою энергию.*

*Благодарю Тебя, Господи, за мою всевозрастающую мудрость.*

*Благодарю Тебя, Господи, за всевозрастающую способность принимать и отдавать любовь. Благодарю Тебя, Господи, что даёшь мне возможность получать и принимать те уроки, которые наилучшим образом обучают меня и предоставляют ситуации, способствующие моему духовному росту.*

Вы почувствовали силу внутри себя? Дело в том, что появляется удивительная сила, поскольку слова и чувство благодарности связаны с сокровенными глубинами вашего Высшего «Я». Утверждение истины — это есть часть рутинной, ежедневной работы на духовном пути развития. Утверждения — как таблетки. Следует их принимать всем сердцем, всей душой, особенно если вы не уверены в себе или испытываете страх.

**ДА!**

Произнесите громко вслух следующие утверждения:

*Я намного сильнее, чем я думаю о себе!*

*Я красивее, чем я думаю о себе!*

*Я более творческая личность, чем я думаю о себе!  
Я более талантлива, чем я об этом думаю!  
Я гораздо интереснее, чем я думаю о себе!  
Я более способна, чем я думаю о себе!  
Я более \_\_\_\_\_, чем я думаю!  
(Допишите сами)  
Я более \_\_\_\_\_, чем я думаю!  
Я более \_\_\_\_\_, чем я думаю!  
И даже любви я более достойна, чем я об этом думаю!*



**Я ПРОЦВЕТАЮ.**

**Я ЛЮБЛЮ И ЛЮБИМА, Я БОГАТА И ЩЕДРА.**

**Я УВЕРЕННЫЙ В СЕБЕ ЧЕЛОВЕК.**

**Я АБСОЛЮТНО ЗДОРОВА.**

**СЛАВА БОГУ ЗА ВСЁ!**



Эти аффирмации следует повторять 100, 200, 300 раз. Я утверждаю их, когда чищу зубы, когда занимаюсь зарядкой, иногда распеваю их, когда поливаю цветы или иду по городу пешком. Это должно стать частью нашего духовного упражнения, нашей духовной практики, потому что огромное количество часов мы не думаем о себе как о процветающих, здоровых или любимых людях, и наши мысли направлены не на процветание, здоровье, любовь, а на оценку, критику или осуждение поведения

других. Столько мыслей, которые находятся в самых глубинах нашего разума, приходит за день, и, к сожалению, чаще всего они приходят и уходят бессознательно.

В любой культуре есть недостаток процветания, здоровья, любви, и эти мысли пропитывают буквально всё. Наша ответственность состоит в том, чтобы мы отыскивали новые и ещё более глубинные сферы нашего сознания, которые мы ещё не знаем и которые нам надо отыскать, вывести на поверхность и укрепить. И вот это является нашей ежедневной задачей.

Иисус сказал когда-то, что нельзя новое вино наливать в старые меха. Это означает, что мы не можем мысли, например, о процветании разместить на фундаменте, который сам по себе не является источником процветания. Мы должны изменить свой образ мышления в самых глубинах своего сознания.

Вы идёте в кинотеатр, вы смотрите фильм на экране, и вы осознаёте, что где-то за вашей спиной в глубине здания находится проектор, который крутит плёнку, и на экране всего лишь изображение того, что записано на эту плёнку. А как мы реагируем? Будто сами являемся участниками этого действия: мы и герои, и злодеи, и жертвы, и победители... Если вам не нравится то, что происходит на экране, вы можете уйти, если смотрите фильм дома — поменять его (или программу, диск), и тогда изменятся ваши реакции. С проектором, с экраном и даже с плёнкой всё в порядке, всё работает по своей программе, но на другой плёнке — другая жизнь, и она может стать вашей.

У каждого из нас свои убеждения, и у Бога — свои. Мы сможем приблизиться к Богу, когда наши и Его убеждения совпадут. Уроки исследования своих убеждений и провозглашения позитивных утверждений не являются мистикой, и изменения происходят не за одну ночь. Они требуют безусловной веры, страстного желания и огромного количества внутренней энергии, чтобы почувствовать присутствие Того, Кто находится Внутри Нас. Я убеждена и свято верю, что внутри вас живёт эта вера, это желание, эта сила, и вы полностью отдаёте себе в этом отчёт.