

ОГЛАВЛЕНИЕ

От автора	16
Хроники Акаши — обращение к истокам бытия	16
Если прошлое тормозит наше движение вперед, то оно должно быть изменено	18

Часть 1

ПУТЬ ВАШЕЙ ДУШИ

Вступление.

Научитесь самостоятельно управлять своим прошлым, настоящим и будущим	22
--	----

Глава 1

Бытие без границ	23
Избавиться от страха смерти сейчас легко как никогда	23
Бог дает вам бесчисленное количество шансов начать все сначала	25
Память о прошлых жизнях пробуждается	27
Для чего нужно было забвение	28
Прошлое никуда не исчезает	30
Бесконечный путь Духа не делится на отрезки	31
<i>Упражнение «Пространство Вечногo Бытия»</i>	<i>33</i>
<i>Аффирмации на каждый день</i>	<i>34</i>

Глава 2

Как Бог приходит на Землю	35
Почему вы тоскуете о «второй половинке»	35
Бог должен разделить себя на части, чтобы иметь возможность воплощаться на Земле	37
Где находится Душа	38
Сознание единства доступно вам в любой момент	41
Все ваши воплощения происходят сейчас	43
<i>Упражнение «Сознание единства»</i>	45
<i>Аффирмации на каждый день</i>	45

Глава 3

Рождение, Существование, Переход	46
Вы — Души с множеством лиц	46
В Божественном доме вас встречают с почестями!	48
Вы сами выбираете задачи, которые предстоит решать на Земле	49
Перед воплощением вы планируете потенциально возможные события	51
На пороге нового рождения	53
<i>Упражнение «У порога»</i>	55
<i>Аффирмации на каждый день</i>	57

Глава 4

Ваши личные Хроники Акаши	58
Вы можете изменить прежние шаблоны боли и страданий	58
Важны не события прошлых жизней, а заложенные там энергии	60
Хроники Акаши записаны в вашей ДНК	61
Система, созданная для вашего блага	64
Ключ к прошлым жизням — не память, а эмоции	65
<i>Упражнение «Трансформация эмоций»</i>	67
<i>Аффирмации на каждый день</i>	68

Глава 5

Ваш управляющий центр	69
Информация, сохраненная во имя любви	69
Хроники Акаши несут в себе призыв очистить тяжелые энергии прошлого	71

Ваше коронное воплощение — сейчас	72
Верните себе право управлять своей жизнью!	73
Вы можете давать команды вашим Хроникам Акаши	75
<i>Упражнение «Обращение к Хроникам Акаши»</i>	77
<i>Аффирмации на каждый день</i>	78

Глава 6

Очищение прошлого	79
Вы изменили будущее Земли	79
Вы запретили прошлому воспроизводиться	80
Почему вам до сих пор было трудно менять свое собственное прошлое	82
Три условия для очищения прошлого	83
Вы обладаете неограниченными возможностями самопроявления	85
<i>Упражнение «Отмена типичных реакций»</i>	87
<i>Аффирмации на каждый день</i>	88

Глава 7

Работа со страхами	89
Свет всегда возвращается	89
Страх одиночества и покинутости	91
Страх быть самим собой	92
Страх постоять за себя	93
Страх просветления и духовного роста	95
<i>Упражнение «Освобождение от страха»</i>	97
<i>Аффирмации на каждый день</i>	98

Глава 8

Карма	99
Суть кармы	99
Механизм кармы	100
Кармические события и их последствия	102
Карма — явление коллективное	104
Карма — стремительно устаревающий механизм	106
<i>Упражнение «Обнуление кармы»</i>	109
<i>Аффирмации на каждый день</i>	109

Глава 9

Жизненные уроки и контракты	110
Жизненный урок — ваш способ очистить свой свет	110
Как распознать свой жизненный урок	112
Вы сами выбираете уроки для проработки	113
Активация и осознание урока	114
Ключ к уроку: извлекайте позитивный опыт из того, что кажется негативным	116
<i>Упражнение «Осознание жизненного урока»</i>	119
<i>Аффирмации на каждый день</i>	120

Глава 10

Древняя мудрость клеток	121
Это только начало	121
Память прошлых воплощений влияет на вас сильнее, чем наследственность	122
Память клеток поможет вам сбалансировать организм	124
Вы уже путешествовали по всему миру	125
Ваш опыт накоплен тысячелетиями	127
<i>Упражнение «Библиотека внутренней мудрости»</i>	129
<i>Аффирмации на каждый день</i>	130

Глава 11

Свет прошлого	131
Вы уже давно запланировали свое нынешнее воплощение	131
Вы можете сделать так, чтобы ваша жизнь определялась не тьмой, а светом из прошлого	132
Все это работает только в энергиях любви и доброжелательности	134
Пришло время выйти из режима самозащиты	135
Возьмите из прошлого лучшие решения и благие цели	137
<i>Упражнение «Извлечение позитивного опыта»</i>	138
<i>Аффирмации на каждый день</i>	139

Глава 12

Изменение личности	140
Вы больше и величественнее, чем думали о себе!	140
Вы можете стать совершенно другим человеком	142

Вы можете приобрести любой талант	144
Чистое намерение — ключ к переменам	145
<i>Упражнение «Активация новых качеств»</i>	148
<i>Аффирмации на каждый день</i>	149

Глава 13

Прошлые жизни и опыт исцеления	150
Ваше тело меняется	150
Вы можете скопировать программу молодости, здоровья и долголетия из прошлых воплощений	152
Как восстановить и омолодить свои клетки	154
Каждый из вас — врачеватель	156
<i>Упражнение «Программа идеального здоровья»</i>	157
<i>Аффирмации на каждый день</i>	158

Глава 14

Потенциал будущего	159
Вы сами создаете свое будущее	159
Вам не нужно бояться будущего	160
Как прийти к лучшему будущему	162
Мудрость из будущего может помочь вам в настоящем	164
<i>Упражнение «Контакт с будущим»</i>	166
<i>Аффирмации на каждый день</i>	167

Часть 2

ВАШ ГЛАВНЫЙ ЖИЗНЕННЫЙ УРОК

Вступление.

Ключ к управлению судьбой — в ваших руках	170
Что такое главный урок и почему так важно вовремя о нем узнать	170
Вопросы, на которые есть ответы	171
Божественные истины XXI века	172

Вселенная хранит наши истории	175
Наша задача — сделать свой свет ярче	177
«Костюм несовершенства». Для чего он нам?	178
Трудные уроки нужны, чтобы мы обратили их себе во благо	180
Главный урок — задача на всю жизнь	181
Что вы найдете в этой части книги и как по ней работать	183
Вы не одиноки. Решения ваших проблем уже найдены	187
Урок самоуважения	188
Признаки актуальности урока для вас	188
Задачи, которые необходимо решить в рамках урока самоуважения	189
Вы снова и снова встречаетесь с людьми и ситуациями, которые вас обесценивают	190
Первая фаза: переключение на внутренний источник любви	192
<i>Практика «Свет любви и милосердия»</i>	193
Вторая фаза: признание своих талантов и достоинств	194
<i>Практика «Луч таланта»</i>	196
Третья фаза: принятие лучших даров жизни	197
<i>Практика «Изобильная Вселенная»</i>	199
Урок самодостаточности	200
Признаки актуальности урока для вас	200
Задачи, которые необходимо решить в рамках урока самодостаточности	201
На вашем пути постоянно появляются те, кто не прочь вами попользоваться	202
Первая фаза: обретение внутренней опоры	204
<i>Практика «Алмазный стержень Духа»</i>	206
Вторая фаза: размещение себя в центре своей жизни	207
<i>Практика «Алмазный трон»</i>	209
Третья фаза: укрепление границ	210
<i>Практика «Звездный фильм»</i>	212
Урок сопереживания	214
Признаки актуальности урока для вас	214
Задачи, которые необходимо решить в рамках урока сопереживания	216

Вы постоянно сталкиваетесь с ситуациями, когда приходится идти на разрыв с людьми	216
Первая фаза: прощение себя и других	219
<i>Практика «Сияющая мантия»</i>	221
Вторая фаза: обретение сознания Божественного единства	222
<i>Практика «Вселенная любви»</i>	224
Третья фаза: развитие способности к состраданию и милосердию	225
<i>Практика «Золото милосердия»</i>	226
Урок сбалансированности	228
Признаки актуальности урока для вас	228
Задачи, которые необходимо решить в рамках урока сбалансированности	230
Вам постоянно чего-то не хватает	230
Первая фаза: обретение гармонии с собой	233
<i>Практика «Сияние звезды»</i>	234
Вторая фаза: отработка навыка жизни в настоящем моменте	235
<i>Практика «Глубина момента»</i>	236
Третья фаза: контроль зависимостей	237
<i>Практика «Очищающие струи»</i>	238
Урок перемен	240
Признаки актуальности урока для вас	240
Задачи, которые необходимо решить в рамках урока перемен	242
Перемены — единственное, что постоянно в вашей жизни	242
Первая фаза: обретение внутренней стабильности	245
<i>Практика «Дом среди звезд»</i>	246
Вторая фаза: активация интуитивного интеллекта	247
<i>Практика «Свет сердца и разума»</i>	249
Третья фаза: серфинг на волнах жизни	250
<i>Практика «Теплое течение удачи»</i>	251
Урок доверия	252
Признаки актуальности урока для вас	252
Задачи, которые необходимо решить в рамках урока доверия	253

Вас преследуют обманы, бездушие, предательство	254
Первая фаза: тренировка доверия себе	257
<i>Практика «Глаза Бога»</i>	259
Вторая фаза: тренировка доверия к жизни	260
<i>Практика «Свет истины»</i>	262
Третья фаза: отработка навыка управления своей жизнью	263
<i>Практика «Управление энергией»</i>	264
Урок отношений	265
Признаки актуальности урока для вас	265
Задачи, которые необходимо решить в рамках урока отношений	267
Одиночество и непонимание — ваши постоянные спутники	267
Первая фаза: выход из состояния одиночества	270
<i>Практика «Обращение к сердцу»</i>	272
Вторая фаза: осознание и выражение чувств	273
<i>Практика «Энергия чувств»</i>	274
Третья фаза: наработка опыта общения от сердца	276
<i>Практика «Танец любящих сердец»</i>	277
Урок правды	278
Признаки актуальности урока для вас	278
Задачи, которые необходимо решить в рамках урока правды	280
Люди, которых вы цените, отворачиваются от вас	280
Первая фаза: возвращение к истине Бога	283
<i>Практика «Луч любви»</i>	284
Вторая фаза: гармонизация самооценки	285
<i>Практика «Разговор с Богом»</i>	287
Третья фаза: восстановление единства чувств, мыслей, слов и действий	288
<i>Практика «Единство внешнего и внутреннего»</i>	290
Урок творчества	291
Признаки актуальности урока для вас	291
Задачи, которые необходимо решить в рамках урока творчества	292

Неудовлетворенность, недооцененность, непризнанность — три «не» вашей жизни	293
Первая фаза: раскрытие Божественного источника творчества	296
<i>Практика «Золотая корона»</i>	297
Вторая фаза: укрепление чувства собственного достоинства	298
<i>Практика «Чистый свет Души»</i>	300
Третья фаза: навык жизни в творческом потоке	301
<i>Практика «Разноцветное сияние»</i>	303
Урок ответственности	304
Признаки актуальности урока для вас	304
Задачи, которые необходимо решить в рамках урока ответственности	306
Вы постоянно сталкиваетесь с неблагодарностью	306
Первая фаза: возвращение себе могущества Творца	309
<i>Практика «Центр управления»</i>	311
Вторая фаза: возвращение силы своего Я	312
<i>Практика «Я Есть!»</i>	313
Третья фаза: принятие ответственности за свой выбор	314
<i>Практика «Искусство выбора»</i>	316
Урок спокойствия	318
Признаки актуальности урока для вас	318
Задачи, которые необходимо решить в рамках урока спокойствия	320
Вы постоянно ищете, чем заполнить пустоту	320
Первая фаза: раскрытие внутреннего источника безусловной любви	323
<i>Практика «В потоке любви»</i>	325
Вторая фаза: освобождение от страха и тревоги	326
<i>Практика «Трансформация энергии»</i>	328
Третья фаза: выход из драмы	329
<i>Практика «Звездный странник»</i>	331

Часть 3

УПРАВЛЯЙТЕ ЭНЕРГИЕЙ ПЕРЕМЕН

Вступление.

У нас все получится! 334

Глава 1.

Мир остановился? Остановитесь и вы! 337

Некоторые важные вещи, которые нужно понять прямо сейчас 337

Что же происходит на самом деле? 339

Вы скорбите по ушедшим. Но они не ушли навсегда 341

Самое время найти опору внутри себя 342

Любовь как спасение 343

Упражнение «Любящий взгляд» 345

Упражнение «Я Есть!» 345

Упражнение «Бесконечное путешествие Духа» 346

Глава 2.

Трансформируйте страх в силу 347

Бесстрашие — это иммунитет 347

Страхи иллюзорны 348

Не бойтесь встречи со страхом 350

Преодолейте страх потери 352

Вы уже выиграли в этой игре. Страх больше не нужен 355

Упражнение «Переговоры со страхом» 357

Упражнение «Растожествление с телом» 358

Упражнение «Мантия Бога» 359

Глава 3.

Вмещайте в себя все больше света! 360

Вы замечаете, что уровень ваших вибраций повышается? 360

Физика тела и Духа 362

Тело Света. Чем наполнено пространство между атомами?	364
Энергетическая оболочка — ваши ангельские крылья	366
<i>Упражнение «Ваши клетки и свет Духа»</i>	369
<i>Упражнение «Тело Света»</i>	369
<i>Упражнение «Энергетическая оболочка»</i>	372

Глава 4.

Откройте Бога в себе

Бог — внутри или снаружи?	373
Вы близки к Богу как никогда!	374
Ваш самый лучший друг	375
Ваша божественность в действии	378
Источник божественных истин внутри вас	379
<i>Упражнение «Любовь Бога»</i>	381
<i>Упражнение «Вселенная — это вы»</i>	382
<i>Упражнение «Полет в многомерность»</i>	382

Глава 5.

Оставьте в прошлом драмы 384

Пробуждайтесь!	384
Тьма порождает драмы и страдания, свет порождает любовь и добро	385
Как выйти из драмы?	387
Перестаньте сеять семена конфликтов	389
Все это — ради любви	391
<i>Упражнение «Трансформация разрушительных эмоций в благодарность»</i>	393
<i>Упражнение «Мирный выход из страдания»</i>	394
<i>Упражнение «Восстановление душевного равновесия»</i>	395

Глава 6.

Исцелите старые раны 397

Любовь Бога — лучшее обезболивающее	397
Исцеление начинается прямо сейчас!	398
Как прошлое становится настоящим	400
Для чего нужна боль	401

Перепишите прошлое!	403
Поблагодарите боль!	404
<i>Упражнение «Переписывание прошлого»</i>	407
<i>Упражнение «Исцеление энергией благодарности»</i>	408
<i>Упражнение «Освобождение от лишнего груза»</i>	410

Глава 7.

Играйте!	411
Каждый из вас — играющий Дух	411
Цель и смысл игры	412
Даже от драмы можно получать удовольствие	413
Играть — значит делать все ответственно и наилучшим образом	415
Начните игру прямо сейчас!	416
Играйте радостно — и играйте всерьез	417
Выбирайте смех, а не слезы	418
<i>Упражнение «Пространство игры»</i>	420
<i>Упражнение «Играющий ангел»</i>	421
<i>Упражнение «Ваши задачи в игре»</i>	422

Глава 8.

Творите!	424
Сила Бога внутри вас способна преобразить мир	424
Творите красоту!	425
Каждый из вас — мастер и инструмент творения одновременно	427
Чудес вокруг вас гораздо больше, чем кажется	428
Вы можете творить чудеса!	429
Творческая сила намерения	430
<i>Упражнение «Красота творит мир»</i>	432
<i>Упражнение «Творческая энергия»</i>	432
<i>Упражнение «Сила водопада»</i>	433

Глава 9.

Будьте вместе!	435
Сила коллективного намерения творит чудеса	435
Так работают законы единства человечества	436

Увидьте свет в каждом	438
Общая радость, страдание и сострадание	439
Сотрудничайте, а не соперничайте!	440
<i>Упражнение «Божественное человечество»</i>	442
<i>Упражнение «Радость за другого»</i>	443
<i>Упражнение «Энергии сострадания»</i>	444

Глава 10.

Наслаждайтесь переменами!	446
У вас уже есть стабильность, она — внутри	446
Ловите волну!	447
Примите вызов!	448
Что нужно знать, прежде чем пуститься в путь по волнам	450
Ищите свои потоки	452
Ваше сотворчество с Духом	453
Ваше намерение — «кнопка», которая включает процесс	454
<i>Упражнение «Путь к цели в потоке»</i>	455
<i>Упражнение «На гребне удачи»</i>	455
<i>Упражнение «Серфинг»</i>	456