

ЛИ ГАЙ

ПРОЩАЙ,
ТОКСИЧНОСТЬ!

Как перестать быть
токсиком и начать
радоваться жизни



Издательство АСТ
Москва

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	5
Надежда на исцеление	13
Возрождение феникса	17
О токсичных эмоциях	24
Глава 1. Определите токсичные эмоции, контролирующие вашу жизнь	31
Список значимых эмоций	37
Метод трех П.	43
Признание.	44
Принятие	45
Применение	45
Отказ от силы	49
Определение токсичных эмоций	56
Давайте поговорим о стыде и чувстве вины	59
Более глубокий взгляд на стыд и чувство вины	62
Язык вины	66
Глава 2. Поймите свои эмоциональные импринты	73
Трудности исцеления	80
Выстроить новые импринты	88
Вибрации	89
Определение вашей вибрационной точки отсчета.	97
Американские горки зависимости	104
Действуйте, чтобы исцелиться	112
Глава 3. Отличите свою «истину» от «истории»	119
Определение вашей истории против вашей истины	127
Открыть свою истину	142
Присутствие в настоящем	144
Глава 4. Исцелите своего внутреннего ребенка	147
Узнайте, кто проявляется	151

Знакомство с вашим внутренним ребенком	153
Принятие вашего внутреннего ребенка	155
Стать родителем своего внутреннего ребенка	157
Почитание своего внутреннего ребенка	165
Ведение дневника другой рукой	167
Глава 5. Откройте свое аутентичное Я	171
Ваша истинная природа	177
Кто вы	188
Говорите с собой и другими	190
Определите свои желания	193
Глава 6. Приветствуйте любовь к себе как лекарство.	197
Добавление действия в Метод	201
Выбирать, а не быть выбранными	203
Удовлетворение эмоциональных потребностей	207
Ваш язык любви к себе	210
Заткнуть своего внутреннего критика	216
Найти сострадание.	225
Дарить любовь	227
Почитание своей ценности	228
Упражнение на покупку силы	231
Глава 7. Создайте здоровые границы	235
Стены, которые мы строим.	237
Выход за стены вашего сердца	239
Страх	242
Трансцендентность	244
Здоровые границы	245
Медитация по выходу за пределы стен	256
Глава 8. Освободите эмоции и обретите стабильность	259
Точка зрения.	268
Расширение сердца	277
Договор о любви к себе.	281
 Благодарности	 284

Ли Гай пишет, основываясь на собственном опыте. Она побывала в пламени и трансформировала этот опыт в свет истины. Читайте ее, воспринимайте ее и принимайте свет всего, чем она делится.

*Майкл Фицпатрик,
лауреат Премии принца Чарльза за выдающееся
музыкальное мастерство,
присуждаемой Его Королевским Высочеством
принцем Уэльским*

Я хочу, чтобы читатель знал, что это одна из самых выдающихся книг по самосовершенствованию и пробуждению, которые я прочитал за много лет. Моя личная библиотека содержит больше восьми тысяч книг, и в начале карьеры я больше восьми лет делил офис с легендарным клиническим психологом, доктором Харольдом Хансеном. Я могу сказать, что книга Ли Гай одна из великолепных, она предлагает содержательную и осмысленную работу над собой и руководство. Она ведет нас сквозь блестяще написанные страницы к тому, как мы мо-

жем изменить нашу энергию и устанавливать более эффективные отношения с людьми. Меня впечатлило, что она обратилась к ценности, которую сегодня редко упоминают... и это поставить себя на место другого человека.

*Удивительный Крескин,
всемирно известный менталист*

Ли одаренная писательница, целительница и наставница. Эта книга – следующий уровень для всех желающих развиваться в личной и духовной жизни. Это книга, необходимая всем нам сейчас, чтобы повысить осознанность и вибрацию в себе и в мире. Ли – надежный источник, и я аплодирую ее путешествию.

*Сулеман Шах,
владелец Namaste Bookshop*

«Преодоление токсичных эмоций» обязательна к прочтению всем, кто хочет иметь здоровые и счастливые отношения. Трехшаговый метод Ли – мощный инструмент, применимый к любым аспектам вашей жизни. Как только вы освоите этот простой и практичный метод, вы поймете, что исцеление и трансформация возможны. Отправляйтесь в это восхитительное путешествие!

*Кристи Уитман,
автор бестселлера по версии «Нью-Йорк Таймс»
The Art of Having It All*

В «Преодолении токсичных эмоций» автор Ли Гай глубоко погружается в суть токсичных эмоций и то, как они удерживают нас от радости и самореализации. Она предоставляет четкую и хорошо сформулированную дорожную карту к освобождению от этих эмоций и более удовлетворительной, самостоятельной жизни. Эта книга может помочь многим людям.

*Крис Килхэм,
охотник за лекарствами*

Ли Гай поистине аутентичная целительница разума/тела/духа. С широко открытым сердцем она ведет людей, учит людей, исцеляет людей и учится у людей. Список последователей Ли растет с каждым днем по мере того, как люди узнают о ее работе. Я одна из них.

*Синтия Д. Чейз,
автор книги *From Stressed to Blessed**

Эмоции заразны, к счастью или к сожалению. Когда мы в плену токсичных эмоций, мы страдаем и обычно распространяем страдания. Что, если можно научиться освободить себя от этих негативных паттернов, чтобы наслаждаться счастьем и обогатить свои отношения? В этой захватывающей работе Ли Гай делится своим глубоким пониманием того, как можно осознать, а затем и трансформировать неадекватные привычки тела и разума. Обязательно к прочтению всем, кто готов выйти

за пределы негативного состояния и сделать жизнь прекраснее, создав любящие и здоровые отношения с собой и другими. Настоятельно рекомендую.

*Майкл Дж. Гелб,
автор книг *How to Think Like Leonardo da Vinci*
и *The Art of Connection**

Ли Гай проанализировала трудную ситуацию, в которой родились многие из нас, проследила эти импринты до нашей сегодняшней реальности и в этой вдумчивой и практичной книге предоставила инструменты и точки зрения, благодаря которым мы можем действительно сделать что-то для самоисцеления. Если вкратце, мы можем вернуть свои жизни, развить свою частоту разум-тело до нового уровня и глубже погрузиться в наш человеческий потенциал. Спасибо, Ли, что стала таким хорошим проводником.

*Митчелл Рабин,
холистический психотерапевт,
ведущий программы *A Better World**

Эта книга не предназначена для диагностики или лечения каких-либо физических или психологических нарушений здоровья и не несет ответственности за них. Пожалуйста, ищите медицинскую или профессиональную помощь в случае необходимости или если вы подвергаетесь или подвергались насилию любой природы.

Всем моим клиентам, ученикам, участникам мастерской и читателям. Вы смельчаки на пути к самоисцелению, и эта книга для вас. Я очень многому научилась с вами. А именно, слушать, быть лучшим проводником и демонстрировать смелость при встрече с глубинными страхами.

А больше всего тому, что, хотя у нас разные истории, мы разделяем универсальный язык понимания, надежды и упорства в достижении нашей высочайшей истины.

Спасибо вам.

ПРЕДИСЛОВИЕ
НАДЕЖДА
НА ИСЦЕЛЕНИЕ

«Дело не в тебе, дело во мне».

Эти слова стали знаменитой стратегией ухода, их зачастую используют во время расставания. Если вы слышите эти слова от своего партнера, то словно попадаете в тупик. Вы попросту мало что можете сказать или сделать, когда другой человек берет на себя всю ответственность и уходит. Однако эти слова можно обернуть в свою пользу с другим партнером, который, к сожалению, знаком многим из нас: чувством вины. Расстаньтесь с чувством вины при помощи этой же известной стратегии ухода.

«Вина, у нас не получается. Спасибо за твое время и то, чему ты меня научила. Уйти будет сложно, но отношения с тобой токсичны и больше меня не устраивают. Ты не сделала ничего плохого. Дело не в тебе, дело во мне».

Радикальность этой книги состоит в призыве взять на себя ответственность за то, почему нам плохо, или по крайней мере за то, почему у нас нет впечатлений и отношений, которые мы хо-

тим. Она о понимании того, почему мы отталкиваем людей, наплевательски относимся к себе, находим отговорки и отвлекаем себя при помощи бизнеса.

Для целей этой книги, для исцеления и для того, чтобы изменить свою жизнь, используйте слова «дело не в тебе, дело во мне» как девиз. Это не предложение. Чтобы вымостить дорогу к личностному росту, необходимо взять на себя бразды правления, чтобы создать жизнь, которую вы желаете, и признать, что только вы можете сделать свою жизнь лучше.

Да, существуют инструменты (как эта книга), чтобы помочь вам, но только в ваших руках ключ к вашей собственной трансформации.

Многие люди годами ходят на терапию в попытках разобраться, кто что сделал, почему и когда.

Хотя терапия может быть полезна, но время и энергия, потраченные больше на понимание себя и меньше на фиксацию на других людях, дадут вам импульс к самоисцелению.

Фраза «дело не в тебе, дело во мне» может подарить вам свободу не только принять свои чувства без вины, стыда, упреков, отговорок или проецирования, но на самом деле приветствовать их с прямотой и любознательностью.

Когда вы погружаетесь в свой жизненный опыт и видите его с нового ракурса, все меняется. История становится реальностью. А реальность сияет ярче.

Слово «свобода» одновременно будоражит и вселяет ужас. Мы говорим, что хотим быть свободными от стресса и одних и тех же старых негативных чувств, и в то же время обнаруживаем себя прикованными к внутренней тюрьме, стены которой так долго удерживали нас.

Несчастливые отношения. Неудовлетворяющая работа. Долги. Дружба, которая не подпитывает.

Не вдохновляющие жизненные ситуации. Мы застреваем в рутине западни и виним всех и вся в том, что держат нас там.

Пока мы не поймем, что сами удерживаем себя в плохих ситуациях, ничего не изменится. Пока мы не поймем, что сами отвечаем за свою жизнь, ничего не изменится. Пока мы не поймем, что не можем переписать прошлые истории, ничего не изменится.

Взяв на себя руководящую роль в собственной жизни, вы можете освободиться от цепей, которые сковывают вас.

Вы можете время от времени наведываться во внутреннюю тюрьму, но не будете заперты, определены или ограничены поведением или убеждениями других людей, а также больше не застрянете в болезненных воспоминаниях.

Вы готовы расстаться с виной?

Готовы попробовать вкус свободы и счастья в своей жизни?

Надеюсь, что да. Вы это заслужили.

ВОЗРОЖДЕНИЕ ФЕНИКСА

Аналогия с возрождением феникса появилась в моей первой книге «*The Fearless Path*», и я часто использую ее в своих лекциях. Ее энергия вызвала у меня отклик на пути к моему собственному исцелению, и эта аналогия обладает мощным потенциалом к воплощению. Я хочу напомнить вам о силе феникса, заключенной внутри вас, и чтобы вы приняли ее близко к сердцу.

Величественный феникс – прекрасный символ в мифологии, иллюстрирующий чистую силу и смелость от падения в пучину катастрофы до возрождения из пепла. Чувствуя приближение смерти, феникс строил гнездо, поджигал его и сам погибал в пламени. После чего из пепла восставала обновленная и сильная птица. Это классическая история возрождения, обновления и воскрешения. Мы все обладаем способностью подняться вновь – обновить нашу энергию и восстать из пепла потерь, отчаяния, боли, травмы и страха – независимо от глубины боли и ненависти к себе. Я верю в это, потому что испытала на себе.

Пламя, поглотившее мою жизнь, включало изнасилование, когда мне было двадцать с небольшим. Были у меня и другие, менее выраженные травмы, и каждая вынуждала меня фактически покидать свое тело или отгораживаться, чтобы справиться со

страхом. По мере того как пламя отчаяния росло, я стала скованной, нечувствительной к эмоциям. На некоторое время я стала другим человеком, незнакомым себе или моей семье и друзьям. Я погрузилась в депрессию, злилась, стыдилась и боялась. Мне не хотелось жить. Травма разрушила всю мою жизнь.

В «огне» моя жизнь начала скатываться в разрушение алкоголем, сигаретами, отчуждением, антидепрессантами, одержимостью едой и половыми связями. Большинство ночей я плакала, пока не усну, или была под каким-нибудь кайфом. Вернулся стыд своего тела от предыдущих непроработанных эмоций, которые привели к расстройству пищевого поведения. Я была зациклена на еде и делала все возможное, чтобы меня заметили, при этом стараясь остаться незаметной. Я жила в постоянном внутреннем конфликте с собой и ненавидела свою жизнь. Я ненавидела людей, которые так сильно надругались надо мной. Я ненавидела почти все. Это было самое низкое дно, на которое я когда-либо опускалась, и я отчаянно хотела выбраться.

К счастью, я действительно поднялась. Не буду лгать и говорить, что это было спонтанное возрождение. Это был продолжительный процесс, подпитываемый контактом, целеустремленностью и шагами, которые вы пройдете в этой книге. Я верю: если я смогла их пройти, то и вы сможете. Ваша история может отличаться от моей, и какой