

Послания Нового Времени

---

Тамара Шмидт

# Крайон

**Обретение  
здоровья**

**Позвольте Вселенной  
исцелить вас!**



Издательство  
АСТ  
Москва

УДК 133.4  
ББК 86.42  
Ш73

*Все права защищены. Никакая часть  
данной книги не может быть  
воспроизведена в какой бы то ни было  
форме без письменного разрешения  
владельцев авторских прав.*

**Шмидт, Тамара.**

Ш73      Крайон. Обретение здоровья. Позвольте Вселенной исцелить вас! / Тамара Шмидт. — Москва : Издательство АСТ, 2018. — 256 с. — (Послания Нового Времени).

ISBN 978-5-17-109902-2

Кто из нас не мечтал жить долго и не знать болезней и страданий? Крайон, Светлый Божественный Дух, пригласил для вас хорошую новость: человек Новой Земли может жить в своем биологическом теле намного больше, чем мы привыкли думать. Жить, не зная болезней, наслаждаясь прекрасным самочувствием и физической активностью.

Что же мешает нам жить так? Крайон ответит на этот вопрос и укажет путь для обретения силы созидания собственной жизни и самостоятельного определения своего будущего, силы преодолевать страдания и болезни и творить свое счастье и счастье всего человечества.

Макет подготовлен редакцией



ISBN 978-5-17-109902-2

© Шмидт Т., 2018  
© ООО «Издательство АСТ», 2018

# Содержание

---

<b>ОТ АВТОРА. Воодушевляйтесь идеями здоровья! .....</b>	<b>11</b>
<b>УРОК 1. Для чего вам здоровье? О стимулах к исцелению и о том, в чем черпать азарт и воодушевление ....</b>	<b>17</b>
Ваши ресурсы гораздо больше, чем вы можете себе представить .....	17
Команды, которые вы даете своему организму .....	20
Вселенная выполняет все ваши запросы .....	22
Начните жить с азартом! Создайте стимулы для здоровья .....	25
Дело вашей радости. Найдите его! .....	29
Практика .....	32
УПРАЖНЕНИЕ «Список ваших стимулов» .....	32
УПРАЖНЕНИЕ «Мысли, ведущие к здоровью» ...	35
УПРАЖНЕНИЕ «Разговор с организмом» .....	37





Вы можете взять под контроль все процессы, происходящие в организме . . . .	70
В каждом из вас есть мощная направляющая и руководящая сила . . . . .	72
Практика . . . . .	77
УПРАЖНЕНИЕ «Укрепление веры в свои созидательные возможности» . . . . .	77
УПРАЖНЕНИЕ «Ответственность — ключ к силе» . . . . .	80
УПРАЖНЕНИЕ «Ваш управляющий центр» . . . .	82
<b>УРОК 4. Избавьтесь от страданий — и вы устранили причины болезней . . . . .</b>	<b>84</b>
Вы не созданы для страданий . . . . .	84
Сделайте свои испытания поводом для взлета . . . . .	87
Перемены в сознании, ведущие к здоровью, могут произойти мгновенно . . . . .	90
Ключ к избавлению от страданий — помнить, что вы живете в иллюзорной реальности . . . . .	92
Осознание и принятие — лучший способ освобождения от страданий . . . . .	94
Даже в болезнях можно найти позитивные аспекты . . . . .	96
Практика . . . . .	99
УПРАЖНЕНИЕ «Причины болезней» . . . . .	99



УПРАЖНЕНИЕ «Позитивные аспекты болезни» .....	101
УПРАЖНЕНИЕ «Предотвращение болезней» ...	104
УПРАЖНЕНИЕ «Реальность истинная и реальность иллюзорная» .....	106
<b>УРОК 5. Измените отношение к прошлому — и вы решите многие проблемы настоящего</b> .....	<b>108</b>
Отбросьте ярлыки, которые вы навешиваете на свою жизнь, и посмотрите на прошлое с любовью ....	108
Научитесь воспринимать все происходящее нейтрально, не впадая ни в панику, ни в эйфорию .....	112
А как выглядит ваша жизнь, если смотреть на нее глазами Духа? .....	114
Управляйте энергиями! Вы имеете на это право .....	117
Каким бы ни было ваше прошлое, вы можете превратить его в путь, ведущий к свету .....	120
Практика .....	123
УПРАЖНЕНИЕ «Переосмысление прошлого» ...	123
УПРАЖНЕНИЕ «Осознание себя духовным воином» .....	125
УПРАЖНЕНИЕ «Извлечение позитивных энергий из прошлого» .....	126
УПРАЖНЕНИЕ «Нейтрализация негативных энергий прошлого» .....	128



<b>УРОК 6. Превратите свое будущее в стимул к исцелению</b> .....	129
Программы, которые вы закладываете своими мыслями о будущем .....	129
Направьте свет на ваше будущее — и измените его! .....	133
Бытие бесконечно и непрерывно. Не ставьте перед собой барьеров и ограничений! .....	135
Вы сами можете создать для себя блестящие перспективы .....	137
Наполняйте светом каждый наступающий день .....	139
Практика .....	143
УПРАЖНЕНИЕ « <i>Переформирование будущего</i> » .....	143
УПРАЖНЕНИЕ « <i>Создание великолепных перспектив</i> » .....	145
УПРАЖНЕНИЕ « <i>Настрой для тела на омоложение и оздоровление</i> » .....	148
<b>УРОК 7. Пространство исцеления</b> .....	150
Безопасность, любовь и забота — обязательные условия исцеления .....	150
Верните себе право позаботиться о себе ....	153
Да, опять об этом: вы в самом деле достойны исцеления! .....	157

Пришло время исцелить свои раны .....	159
Пространство любви — ваша уникальная версия земного рая .....	162
Практика .....	164
УПРАЖНЕНИЕ « <i>Внутреннее спокойствие</i> » ....	164
УПРАЖНЕНИЕ « <i>Храм исцеления</i> » .....	166
УПРАЖНЕНИЕ « <i>Энергия любви и заботы</i> » .....	169
 <b>УРОК 8. Создание нового тела .....</b>	 <b>171</b>
Доступ к Божественным программам здоровья для вашего тела уже открыт .....	171
Ваше тело движется от трехмерности к многомерности .....	174
Наследственные программы и их изменение .....	177
Вы можете отключить древнее эхо вашей врожденной структуры .....	181
Практика .....	184
УПРАЖНЕНИЕ « <i>Создание светового         тела</i> » .....	184
УПРАЖНЕНИЕ « <i>Включение идеальной         матрицы здоровья</i> » .....	187
УПРАЖНЕНИЕ « <i>Отмена наследственных         программ</i> » .....	188
УПРАЖНЕНИЕ « <i>Новое отношение         к телу</i> » .....	190



<b>УРОК 9. Освобождение от страха как причины болезней</b> .....	192
Для страха больше нет причин .....	192
Обретите сознание бессмертия, и вы освободитесь от главного страха .....	195
Создайте в своем сознании новую модель перехода .....	198
Бросьте вызов старости и болезням! .....	200
Большинство страхов — ложь. Разоблачите их! .....	202
Практика .....	205
УПРАЖНЕНИЕ «Сознание бессмертия» .....	205
УПРАЖНЕНИЕ «Примите страх как вызов» .....	207
УПРАЖНЕНИЕ «Пространство безопасности» .....	208
УПРАЖНЕНИЕ «Устранение энергий страха из тела» .....	209
<b>УРОК 10. Радость жизни необходима для здоровья!</b> .....	212
Радоваться — это просто и естественно .....	212
Пробудите внутреннего ребенка, и вы вернете себе дар радости .....	215
Как создавать позитивные эмоции и не поддаваться негативным .....	219

Практика .....	224
УПРАЖНЕНИЕ «Создайте поводы для радости» .....	224
УПРАЖНЕНИЕ «Сделайте трудное дело играючи» .....	227
УПРАЖНЕНИЕ «Радость Духа» .....	229
УПРАЖНЕНИЕ «Внутренний ребенок» .....	231

<b>УРОК 11. Перенастройка биологических часов. Отмена возраста</b> .....	233
Жить 300 лет? Это реально! .....	233
Секреты долгожителей .....	236
Как повернуть время вспять. Вы можете сами выбрать себе возраст .....	240
Живите в Вечном Сейчас .....	244
Практика .....	246
УПРАЖНЕНИЕ «Выбираем новый возраст» ....	246
УПРАЖНЕНИЕ «Меняем привычки, связанные с возрастом» .....	249
УПРАЖНЕНИЕ «Меняем убеждения, связанные с возрастом» .....	251



*От автора*

## **Воодушевляйтесь идеей здоровья!**

---

На своем собственном примере и примерах других людей я много раз замечала: у нас хорошо получается только то, чем мы по-настоящему загораемся. Любая работа, сделанная со страстью, с воодушевлением, с искренним увлечением, практически «обречена» на удачу. И только в такой работе мы по-настоящему являем себя — таких, какие мы есть, раскрываем истинную природу своего Духа, его качества, возможности, весь его потенциал.




**Крайон**



*Забота о собственном здоровье — это тоже работа! И она тоже требует воодушевления, энтузиазма, даже страсти.*

Вы хотели бы жить долго, продлить молодость и не болеть? Да, конечно, а кто же этого не хочет!



---

Большинство людей отвечают именно так. Но отвечают как-то вяло, без особой веры в возможность желаемого.

Вот так проявляет себя двойственность наших желаний. С одной стороны, вроде бы и хотим, а с другой — на корню губим свои желания собственным же «Да, но...»: «Да, хочу, но разве это возможно...», «Да, хочу, но жизнь такая сложная, как тут быть здоровым...», «Да, хочу, но возраст...», «Да, хочу, но только — зачем?..»

Наши желания в самом деле сбываются. Мы можем их осуществлять силой своего сознания. При том условии, что в этих желаниях нет никаких противоречий, никакой двойственности, никаких «но». Осуществляется то, чего мы хотим всем своим существом, всей своей целостностью, не разделенной на части. Осуществляется то, чем мы искренне воодушевляемся, чем горим, к чему стремимся со страстью.

Вы стремитесь так к исцелению, к здоровью, к долголетию? Или только вяло хотите, и дальше этого вялого хотения дело не идет?


Крайон, величественный светлый Дух, пришел к людям, чтобы вывести нас из спячки, встряхнуть, пробудить от вялого унылого существования и направить вперед и ввысь, к осуществлению максимума того, на что мы способны. Помочь нам обрести силу созидания своей собственной жизни, силу определять свое будущее, силу творить свое счастье и счастье всего человечества.



Силу преодоления страданий, несчастий и болезней. Все это мы можем. Все нужные инструменты готовы оказаться в наших руках. И все, что нам нужно, — победить свое неверие, свои сомнения, свои многочисленные «Да, но...».

Много лет назад Крайон начал передавать свои послания с целью помочь нам осознать, Кто Мы Есть на самом деле — а мы все Божественны по сути, мы все члены единой Божественной семьи, и мы обладаем способностями и возможностями, о которых и не догадываемся.

«Дорогие, вы все еще не верите, что можете жить очень, очень долго, что ваше тело рассчитано даже не на одно столетие? Вы все еще не верите, что можете быть молодыми в любом возрасте? Что в ваших силах — оставить в прошлом все болезни? — говорит нам Крайон. — Вы еще не уверены, что вам вообще стоит жить долго и не болеть, в этом „сложном, опасном, таком неустойчивом и не очень счастливым мире“? Вы все еще не знаете, что можете изменить и себя, и этот мир, сделав его настолько счастливым, насколько хотите? Вы все еще не чувствуете в себе радости, воодушевления и страсти менять мир, делать Землю светлой и радостной планетой? А ведь вы можете это. Вам это по силам. Вы можете создать светлый мир, рай на Земле. И для этого вам, безусловно, нужно здоровье. Вы все еще сомневаетесь, стоит ли вам прилагать усилия к тому, чтобы это здоровье обрести?»



---

В данной серии посланий, посвященных исцелению, обретению крепкого здоровья, омоложению и долголетию, Крайон помогает нам избавиться от наших «но», от сомнений и неверия в свои силы. Он дает мощные стимулы к исцелению тем, кто в глубине души не видит для этого смысла. Прекрасное будущее, светлый завтрашний день (и каждый последующий день), множество открытий, множество поводов для счастья, множество достижений и прекрасных впечатлений, ожидающих впереди, возможность выполнить свою высокую миссию Мастера света — разве этого мало, чтобы хотеть продолжать жить, хотеть продлить свои годы и обрести вторую, третью, четвертую молодость? Разве этого мало, чтобы скинуть оковы болезней и возраста?

Крайон своими посланиями помогает нам возродить в душе угаснувшую жажду жизни, обрести страсть к исцелению, к продлению молодости, к долголетию. Мы объединили эти воодушевляющие послания в 11 уроков здоровья. Но только уроки в данном случае — понятие не школьное, то есть не что-то такое, что дано вам в качестве тяжелой повинности, за невыполнение которой можно получить плохую оценку. Каждый урок — это прежде всего возможность открыть что-то новое в себе, сделать шаг от себя прошлого к себе новому, пробудить свою Божественную силу и Божественные возможности.



**Крайон**

*Мы живем в новое время на новой планете Земля. Свет и любовь Бога — это энергии, которые набирают силу с каждым днем. И эта сила в нашем распоряжении.*

Это время, когда возможна полная трансформация всего того, что нас не устраивает в нашей жизни. Но никто за нас не осуществит эту трансформацию. Никто не сделает этого, кроме нас самих. Ведь новое время — это не только время новых возможностей, это время нового уровня ответственности Человека за свою жизнь, за жизнь своей планеты и всего человечества. И это время нового осознания самого себя, не как «маленького человека», от которого ничего не зависит, а как прекрасной Божественной сущности, от которой зависит всё.

Это время, когда мы очень многое можем. Это время, прихода которого люди очень долго ждали. И оно пришло. И нам осталось только принять его дары, не спрятаться за своими вечными сомнениями, за привычным неверием в жизнь и в самих себя.

Давайте поверим в себя, в свои новые силы, в свое право и свою возможность исцелить себя, исцелить жизнь, чтобы в итоге исцелить свою планету и положить начало новому человечеству — Божественному, здоровому, прекрасному и счастливому.