

Лаура Малина Сейлерс

Ты вся светишься!

Как зажечь внутреннее солнце
и найти путь к счастью

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва 2024

К☕ФЕБУК

Лаура Малина Сейлерс

Ты вся светишься!

Как зажечь внутреннее солнце
и найти путь к счастью

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 159.923.2
ББК 88.52
С28

Laura Malina Seiler

MOEGST DU GLUECKLICH SEIN

© 2017 by Komplet Media Verlag GmbH.

Published with arrangements made by Maria Pinto-Peuckmann,
Literary Agency – World Copyright Promotion, Kaufering, Germany

Сейлер, Лаура Малина.

С28 Ты вся светишься! : как зажечь внутреннее солнце и найти путь к счастью / Лаура Малина Сейлер ; [перевод с немецкого О. А. Чабан]. — Москва : Эксмо, 2025. — 272 с. — (Кофебук. Книги, которые бодрят и согревают).

ISBN 978-5-04-188936-4

Счастливая жизнь начинается с фразы: «Я могу!»

Могу быть счастливой, уверенной, благодарной. Могу идти по жизни с легкостью и любовью.

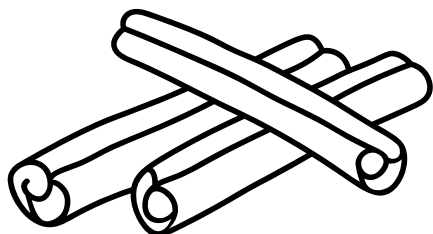
Мы привыкаем перекладывать ответственность за свое счастье на внешние обстоятельства или окружающих и забываем, что оно исходит из нас самих.

Лаура Малина Сейлер, психолог и спикер, которую называют новой Опррой, научит, как избавиться от этой дурной привычки и взять жизнь в свои руки. В этой книге она раскрывает формулу счастья и учит зажигать внутреннее солнце. Ведь ваше сердце — это ярчайший источник света, который озарит дорогу даже в темные времена.

УДК 159.923.2
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-188936-4

© Чабан О.А., перевод на русский язык, 2021
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025



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 47

Как я смогла избавиться от своих самых сильных
страхов благодаря Будде 51

Мир не такой, каким кажется нам. Мир такой,
какие мы 65

Пригласи любовь в свою жизнь 82

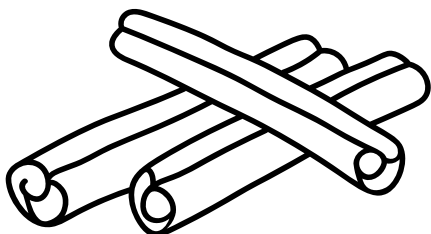
Избавься от роли жертвы. Верни свою силу!	88
Настало время рассказать новую историю о тебе	103

Слейся со своим Высшим Я

Высшее Я на полную!	121
Измени свои мысли, и твоя жизнь изменится	141
Драмы больше нет, детка! Как ты можешь изменить свои чувства — от страха к любви	165
Самое важное решение, которое ты можешь принять уже сегодня	195
Мы то, что мы делаем изо дня в день	205

Поделись своим светом с миром

Твоя жизнь только и ждет, чтобы быть созданной тобой	225
Доверься своей бесконечной творческой силе	236
Найди свой подарок для мира	252
Будь добра к себе вне зависимости от того, куда ведет твой путь	263



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.

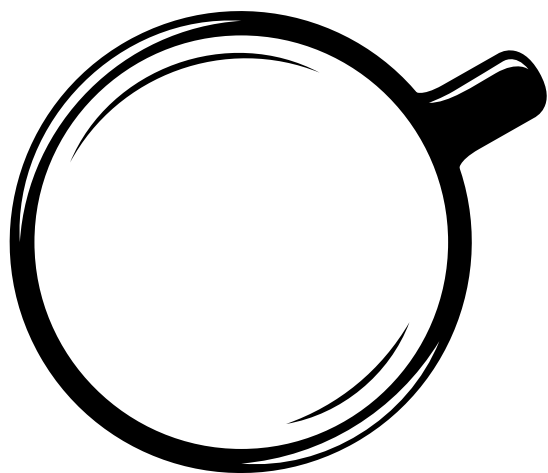
На этих страницах собрано все то, что я бы мечтала знать намного раньше, чтобы освободиться от сковывающих меня догм и научиться вновь верить в себя. Ты поймешь, как сама создаешь события в своей жизни на основе внутренних убеждений, и узнаешь, как их можно изменить. Моя книга не случайно оказалась в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

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

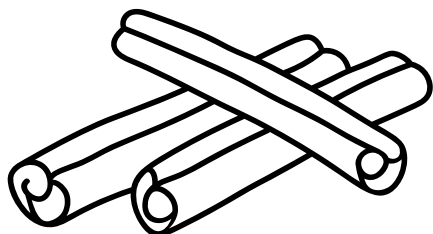
Ты родилась, чтобы засиять и раскрыть свое божественное естество.

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

Ты будешь счастливой!



ВСТУПЛЕНИЕ



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. Тог-

да они найдут свою божественность и поднимут ее на поверхность. Тайник даже в самой глубине океана надежен».

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 активирующей системе (РАС) — небольшой группе клеток в стволе головного мозга. Этот контрольный центр, как главный пульт управления данными, распределяет и сохраняет 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 со-