

Татьяна Бахтиозина

ВЕРЬ В СЕБЯ!

Оглавление:

От автора	2
Введение	3
Глава 1. Все грани совершенства	7
Глава 2. Обрести себя.....	12
Глава 3. Избранники судьбы.....	17
Глава 4. Аура любви.....	27
Глава 5. Привлекать тех, кто нас достоин.....	42
Глава 6. Источник веры в себя.....	53
Глава 7. Ты выглядишь божественно!.....	67
Глава 8. Свобода от ограничений.....	75
Глава 9. Вы рождены для счастья.....	86
Заключение.....	100

От автора



*Посвящается Вам,
Дорогой Читатель!*

*Ибо в вас сокрыта вся сила и
мощь, вся красота и мудрость
Вселенной.*

Пробуждайтесь!

*С любовью,
Татьяна Бахтиозина*

Сайт автора <http://www.bahtiozina.com/>
Сайт книги: <http://www.vervsebya.ru>

Книга может распространяться без изменения авторского текста.

**Все права защищены авторским правом.
© Бахтиозина Т.И.**

ВВЕДЕНИЕ.

Представьте, что вы нашли источник уверенности и мудрости в себе. Теперь вы знаете, откуда черпать силы и вдохновение...

Барбара де Анджелис

Меня часто спрашивают: как тебе удается так легко достигать поставленных целей?

Действительно, со стороны может показаться, что я обладаю каким-то редким даром — получать все, чего бы я ни пожелала. Как только я осознаю, что по-настоящему хочу чего-то, и это пойдет мне на пользу, желаемое приходит ко мне практически само собой. Как мне это удается? Все чрезвычайно просто: **я верю в себя.**

Когда задавший вопрос слышит мой ответ, он пожимает плечами: еще бы тебе в себя не верить, ты в жизни многого добилась, и это в твои-то годы. Но **все мои достижения — результат моей абсолютной веры в себя, а не наоборот.**

Я отдаю себе отчет в том, что способности, которыми я обладаю, позволяющие мне иметь в этой жизни абсолютно все, чего бы я ни пожелала — такие же, как и у многих других людей: самые обычные. Суть состоит в том, что мои способности, как и ваши, являются по-настоящему грандиозными. Это так.

Каждый из нас обладает фантастически колоссальными возможностями! И их всего лишь нужно научиться правильно использовать. А это просто, удивительно просто... если вы сможете **обрести безоговорочную веру в себя.** Полная и безусловная уверенность в себе, в собственных безграничных возможностях и огромном личном потенциале — это путь к легкому и органичному достижению успеха. Дорога к всеобъемлющему состоянию счастья и гармонии, вопреки любым жизненным обстоятельствам. Вера в себя — это ключ к чувству свободы проявления собственной личности и управления вашей единственной и неповторимой жизнью.

Что дает мне право это утверждать? Я твердо это знаю. «Откуда?» — спросите вы.

Позвольте мне кое-что вам рассказать.

Предвижу, что люди, знающие меня лично, после прочтения этих строк будут спрашивать: неужели, правда? Отвечаю сразу: ПРАВДА.

Итак.

Я далеко не всегда была преуспевающей, шикарно выглядящей, состоятельной и уверенной в себе леди.

Были времена, когда мне было жаль собственное отражение в зеркале. Когда я панически боялась, что мужчина, который мне понравится, отвергнет меня, и моя и так не самая высокая самооценка вовсе рухнет вниз. Были времена, когда я боялась высказаться не то что на совещании в присутствии пятидесяти акул бизнеса, а на пикнике среди подруг...

Я говорила исключительно о вещах малозначащих, так сказать, — о природе и погоде, но высказать то, что я думаю на самом деле, мне было невероятно трудно. Ведь я свято верила в то, что ни одна хоть сколько-нибудь стоящая мысль не может залететь в мою голову. Надо ли говорить, что в то время пикников, как и подруг, у меня было немного. Кому интересна серая мышь, никак не заявляющая о своем присутствии? А исполнять роль персонажа «принеси-подай» мне не хотелось уже тогда.

Я испытывала священный трепет и впадала в ступор, когда мне нужно было высказаться или дать какую-то публичную оценку происходящим событиям. Любые незначительные перемены погружали меня в жутчайший стресс. Я постоянно боялась, что у меня не хватит компетенции, чтобы справиться с новой работой. Даже когда все получалось, я постоянно переживала о том, что я сказала или сделала не так.

Что до личной жизни, она, конечно, у меня была и тогда, не смотря на страх потери того ненаглядного, который соизволил обратить на меня свое внимание. Но во всех этих отношениях меня не покидало ощущение, что я всего лишь тень, отражение того, кто рядом. Гнетуще подавляющее чувство, когда ты вынуждена заглядывать в рот мужчине не потому, что он говорит удивительно интересные для тебя вещи, а потому что думаешь, что он уйдет, если начнешь вести себя иначе. Ведь за что тебя еще любить, как не за щенячью преданность в глазах, кроткий нрав и ангельское терпение?

Так было в моей жизни. Если бы кто-то попросил меня дать себе характеристику в тот период, я бы произнесла только одно слово — «серая». И уже тогда хотелось жить другой жизнью: яркой, удивительной, неповторимой.

Сейчас я уже не могу точно вспомнить, когда настал тот переломный момент, и я решила изменить всю свою жизнь. Но я это сделала! **Моя реальность преобразилась.** И сейчас она дивно хороша. Я наслаждаюсь каждым мгновением своего замечательного существования на этой планете. Меня окружают люди, с которыми у меня потрясающие, гармоничные отношения. У меня та работа, о которой раньше я даже боялась мечтать. Меня радует мое отражение в зеркале. Я абсолютно уверена в том, что впереди меня ждет только хорошее. Я невероятно нравлюсь сама себе (и смею полагать, не только себе).

Я могу продолжать, но, думаю, вы поняли главное — я безоговорочно счастлива.

Так уж складывается, что как только ты обретаешь уверенность, появляются люди, которым необходима твоя поддержка. И я с удовольствием готова продолжать делиться собственной силой с окружающими, поскольку она не иссякает, а лишь возрастает.

Мне нравится видеть, как люди становятся успешнее и радостнее, потому что это естественный процесс — ведь **мы рождены для счастья.**

В тоже время я осознаю, что обрести настоящую опору возможно лишь в себе. Никто, слышите — никто кроме вас не сможет **лучше и полнее понять ваши желания, поддержать на пути воплощения мечты, вдохновить на новые свершения, создать вашу новую реальность.** А книга может стать мощным катализатором этого процесса. Именно поэтому я хочу поделиться с вами тем, что проверила на практике — своим опытом и знаниями. Я расскажу вам о том, что **стопроцентно действует.**

Если это получилось у меня, значит, получится и у вас. Все законы в этом мире действуют универсально для всех, так как у этого мира единый Создатель. Вода для всех — одинаково мокрая, трава — одинаково зеленая, небо — одинаково голубое, а **секрет успеха и счастья — одинаково прост и доступен.**

Означает ли это, что после прочтения этой книги и применения принципов, изложенных в ней, вы станете звездой эстрады, народным

артистом или воротилой бизнеса? Да, если вы поймете, что вы этого хотите. Но может случиться и так, что вы почувствуете, что лишняя суета вам абсолютно не нужна, и вы очень комфортно чувствуете себя в тишине и покое, исключительно в кругу близких вам людей. И вы получите желаемое, потому что это станет результатом вашего сознательного выбора и нового отношения к себе.

Повторяю, главное, что вы приобретете, поверив в себя, — это счастье и гармония.

Итак, давайте напишем вместе **новый сценарий вашей удивительной и неповторимой жизни**, такой, какой вы хотите ее видеть. Этот сценарий будет вашим и только вашим.

ВСЕ ГРАНИ СОВЕРШЕНСТВА

Все главные битвы ты носишь в себе самом. Единственная же твоя победа заключается в том, чтобы научиться доверять самому себе.

Шелдон Копп

Ты тот, кто способен менять представления о себе.

Александр Пинт

Я уже говорила, что была крайне неуверенна в себе. Читайте: я не принимала себя полностью, потому что это соответствовало действительности.

Я считала, что не так красива, как Летиция Каста. Не была так умна, как Эйнштейн. Не двигалась так грациозно, как Волочкова. И, конечно же, не обладала состоянием Билла Гейтса...

Все это повергало меня в жуткое уныние. Я постоянно сравнивала себя с... О, с кем я себя только не сравнивала! И всегда проигрывала в этом сравнении, всегда чего-то не хватало для того, чтобы стать похожей на этих великих и успешных избранников судьбы. Сейчас мне смешно вспоминать свои потуги быть не хуже других. Но тогда мне точно было не до смеха! Я постоянно сомневалась в том, достаточно ли хорошо я выгляжу и вполне ли умна в своих высказываниях.

Мне казалось, что если бы не все те отрицательные качества, которыми я, бесспорно, обладаю, то тогда, конечно же, моя жизнь сложилась бы по-другому. Она была бы иной? Нет, тогда мне искренне казалось, что она бы была не просто иной, она бы была гораздо лучше. Я так думала до тех пор пока...

...Мне это не надоело.

Надоело сильно. Так сильно, что я в сердцах воскликнула: «Ну и пусть! Не могу быть Волочковой, буду, по крайней мере, собой!»

В тот момент я приняла себя безусловно, безоговорочно и полностью. Я приняла все в себе, даже то, что раньше мне казалось совершенно неприемлемым.

И жизнь моя стала кардинально меняться. Стремительно, неузнаваемо, фантастически, невероятно!

Я не стала невесомой, как Волочкова, не подменяю Летицию Касту на съемках, не приобрела интеллект Эйнштейна и не распоряжаюсь миллионами Гейтса.

Я обрела гораздо больше — себя! А вместе с этим — абсолютную уверенность, собственную уникальность, неординарность личности, безоблачное счастье. И знаю, что через пару лет в этот список войдет еще и всемирная слава. Это потрясающе приятно!

И вам ничто не мешает принять себя, а вместе с этим и все, что вы пожелаете...

Но как можно принять то, что неприемлемо, спросите вы.

Истина состоит в том, что **ВСЕ в нашей жизни — проявление божественной и творческой энергии**. И свет, и тьма — это всего лишь грани одного явления. Все они составляют целое. И то, что мы называем хорошим и плохим в человеке — всего лишь качества одного творения. Творения Бога. И счастье состоит не в искоренении чего-либо, а в обретении единства противоположностей, всех, которые заключены в нас.

Возможно, то, что я вам сейчас скажу, вас шокирует — **ваших недостатков нет**. Их просто не существует. Это фантом, который является вам много лет. Одна и та же особенность внешности или черта характера кого-то будет приводить в восторг, а кого-то — повергать в ужас. Все дело не в качествах, а в отношении к ним. Все дело в личных предпочтениях.

Но из-за этого мы постоянно находимся в смятении.

Настало время об этом поговорить: жизнь слишком многих людей проходит в борьбе, в борьбе с самими собой. Они постоянно пытаются что-то в себе изменить, наивно полагая, что это сделает их лучше. Неприятие себя разъедает душу и лишает покоя.

Но вы такой, какой вы есть. **Вы такой, каким вас создал Господь**. И вам пора это принять как данность.

Вы — божественное творение, а **сущностью всего божественного является любовь**. И когда мы ее не проявляем открыто, мы страдаем. Вот откуда возникает наш внутренний дискомфорт: мы стараемся себя исправить, а это — открытое заявление о том, что мы себя не любим, ведь **любовь есть безусловное принятие всего**.

Проблема в том, что вы постоянно стремитесь к недостижимому идеалу. Но **идеала не существует**, и все усилия, направленные на погоню за ним, эфемерны. Это погоня за призраком. Вот почему одна из мудрейших книг — Библия, предупреждает нас: «не сотвори себе кумира». (Не подумайте, что я ударились в проповедь. Просто — это так звучит. И это созвучно истине).

Кстати, если бы Леди или Мистер Безупречность существовали, были бы они счастливы? Как вы думаете? И вообще, имеет ли безупречность хоть какое то отношение к счастью?

Готовы ли вы ради достижения идеала
пожертвовать личной свободой, радостью и счастьем?
Лично я — ни на минуту.

И при всем том, что я сказала о недостижимости идеала, вы — совершенны, как совершенно любое творение создателя. Вы — воплощение божественного замысла.

Истина состоит и в том, что вы совершенны, но не идеальны. Вы можете стать лучше, но только после того, как признаете, что уже достаточно хороши.

Как рассуждают многие: вот я похудею — и тогда... Вот я получу это место — и тогда... Вот я выйду замуж — и тогда уж точно...

Возможно, вы достигли своих целей (похудели, устроились на работу, вышли замуж), но ничего не происходит, потому что для божественной сущности, которой вы являетесь, все это малозначительно. Ваше отношение к себе не зависит от внешних обстоятельств.

Осознание этого мудрецы называют просветлением.

Ваше отношение к себе — это результат вашего выбора.
Более того, ваше отношение к себе — это ваше отношение к Богу.

Удивлены? А ведь так оно и есть.

Вспомните, что **вы больше, чем просто человек.**

В вас присутствует божественный дух и сила. Бог выражается **через вас**. Не признавая свою божественность — мы не проявляем ее, обедняя все вокруг, ограничивая себя во всем. Поймите, что **ваша ценность, как человека, не определяется отсутствием каких либо особенностей, присущих вам.**

Вы — вечная сущность, наполненная добром и светом. Отбросьте прочь иллюзию вашего несовершенства. И перестаньте заниматься самоедством.

Весь наш мир состоит из положительного и отрицательного. Все — полярно. Я даже не могу себе представить, что произойдет, если материя, из которой состоит все существующее, решит избавиться от отрицательных ионов. Останется ли после этого жизнь на планете? Вам не кажется, что игнорировать какие-либо проявления жизненной энергии, означает заведомо лишать мир гармонии и нарушать баланс?

Почему вы решили, что в вас должно быть только положительное? Будет ли хорошее, если не станет плохого?

Теперь я могу это сказать, поскольку пережила сама: унижая в себе какие-либо качества и считая их недостаточно хорошими, — вы не доверяете божественной мудрости.

Вы необходимы на этой планете.
Вы незаменимы, такой(им), какая(ой) вы есть.
Вы ценны в глазах Творца **уже сейчас**, а не потом, когда изменитесь.

Вы совершенно тот, кем являетесь на самом деле. Ваша задача не стать кем-то другим, не изменить себя и не исправить, а реализовать тот изначально совершенный потенциал, который в вас присутствует. В вас генетически заложены абсолютные возможности полного самовыражения.

Не нужно тратить время на то, чем вы всегда обладали, — на поиски себя. В вас уживается поразительное множество черт характера, эмоций,

желаний. И все это — вы. Каждая ваша способность, каждое ваше качество заслуживает уважения. Все ваши мнимые недостатки — лишь продолжение ваших же достоинств.

Вы — многогранны.

Может быть, просто позволить себе стать собой? Знаете ли вы, кем вы являетесь на самом деле?

Я вам расскажу...

Глава 2

ВСЕ ГРАНИ СОВЕРШЕНСТВА

Вечный закон Жизни: что ты думаешь и чувствуешь, ты сам одеваешь в форму. Где твоя мысль, там и ты сам, ибо ты — твое собственное сознание, и над чем размышляешь, тем и становишься.

Сен-Жермен

Кто ты? — с этого вопроса начинаются все размышления о смысле жизни. Этот вопрос я так часто задавала себе, пытаюсь во всем разобраться, что он уже давно набил мне оскомину.

Он не давал мне покоя, вынуждая заниматься самокопанием, снова и снова побуждая чувствовать свою неудовлетворенность результатом.

Я перестала задавать его себе, когда однажды, открыв книгу, прочла: *«Вы не человеческое существо с духовным опытом, вы — духовное существо с человеческим опытом»*. Это было озарение. Внезапно я осознала, что я гораздо больше, чем любой ответ на этот вот вопрос. **Я — гораздо больше.** И вы тоже. Вы значительно больше всего, что только можете себе вообразить.

К тому же я поняла, что ответ на этот вопрос изначально был неважен, это был лишь способ лучше узнать себя.

Человеческий мозг мыслит штампами, шаблонами. Ему необходимо навесить ярлык на все, что он видит, и на вас в том числе. Ему все необходимо загнать в определенные рамки, чтобы удобнее контролировать процессы. И судить обо всем он может только с позиции того, что знает сам.

А многое ли мы знаем о вечности и безграничности этой Вселенной? Полагаю, настолько мало, что не способны себе даже этого представить. Как же можно с уверенностью судить о том, кто является подобием Всевышнего, сотворившего ее, о нас?

Все наши проблемы происходят из-за того, что мы отождествляем себя с какой-то ролью, и когда играем ее хуже, чем хотим — страдаем. Подумайте сами, если вы считаете, что в первую очередь вы — мать, то когда ребенок вас не слушается — вы переживаете. Вам кажется, что вы не справляетесь со своей задачей: правильно его воспитывать. Но ведь **вы — гораздо больше.**

Если вы полагаете, что вы — отменный специалист, то как только что-то на работе происходит не так, как вы задумали — вы испытываете стресс. Ваша самооценка начинает проходить тест на прочность. Но ведь **вы — гораздо больше.**

Вы видите смысл жизни в выполнении своей миссии на земле, стремитесь к усовершенствованию того, чем давно отменно владеете и что не является и одной миллионной вашей сущности. Но из-за этого вы переживаете. Успокойтесь. **Ваша миссия не есть вы.** Сыграть свою роль превосходно у вас не получится хотя бы потому, что каждый раз вы будете

превосходить свой же результат. И сделать лучше других у вас тоже не получится, потому что у них все по-другому. Вы можете это сделать только по-своему.

И получить от этого удовольствие.

Вы получаете от жизни удовольствие?

Лично я — да. Но так было не всегда.

Долгое время я хотела быть самой-самой. Я выбрала карьеру, чтобы стать суперпрофессионалом. Я старалась, изо всех сил старалась. Мое это не давало мне покоя, все свои усилия я сконцентрировала на том, чтобы все знать о своей работе.

Я блестяще проводила переговоры и заключала сделки. Мною восхищались, как асом своего дела. Все бы было отлично, но меня не покидало ощущение бессмысленности всего, что я делала. И в те редкие минуты, когда я оставалась наедине с собой, я была несчастна. И однажды мне хватило смелости признать: то, что я делаю — не мое.

Я оставила карьеру на ее пике. Многие говорили, что это безумие. Да, это было безумие, но уже тогда я знала, что еще большее безумие — не найти себя, прожить ту жизнь, которая мне неинтересна. Кому станет лучше оттого, что я несчастна?

Причина моего заблуждения крылась в том, что я не хотела быть собой, а желала соответствовать моему представлению об успехе. Я нашла, как мне тогда казалось, самый короткий путь реализации этого принципа. Так и получилось, но это не была дорога к счастью. Мое представление об успехе ограничивало меня.

Был ли мой поступок провалом? Нет, я готовилась к взлету.

Вспомните слова Ричарда Баха: *"То, что гусеница называет Концом Света, Мастер называет бабочкой"*.

Я подумала: раз уж я добилась результата в том, что не приносит радости, то каким же он должен быть феноменальным, отдавай я это время тому, что дает мне удовлетворение. И я была права.

Истинное проявление вас — это не то, что хорошо получается, а то, что приносит радость.

Наша сущность превосходит все наши понятия об успехе. Поймите: все, что с нами происходит — это всего лишь игра. И вы можете обладать всем, что захотите, через обретение себя. И самое главное — это будет ваше, вы перестанете бороться, испытывать страх, чувствовать беспомощность и бессмысленность того, что делаете. Как гласит одно известное утверждение: счастлив не тот, у кого много, а тот, кому хватает. Поэтому:

ИМЕЙТЕ СМЕЛОСТЬ БЫТЬ СОБОЙ.

Это означает идти наперекор здравому смыслу, если так хочет ваша душа. Она мудрее разума. Это означает стремиться получить все, чего вы хотите, даже если это и кажется недостижимым. Это означает абсолютно доверять своим желаниям, ведь они — зов вашего бессмертного духа. Смелость быть собой не означает не иметь страха, — но действовать, его преодолевая.

Я хочу подарить вам Медитацию Преображения. Она создает прекрасные и незабываемые ощущения, позволяющие раскрыть вам свою подлинную сущность.

Ложитесь поудобнее, включите приятную для вас музыку, будет лучше, если это будут звуки природы. Закройте глаза. Дышите глубоко и ровно. Чувствуйте себя свободно, отпустите все свои грустные мысли и страхи. Представьте, как они отлетают от вас легкой сиреновой дымкой и растворяются в лучах утреннего солнца. Свет наполняет все вокруг, он яркий и прозрачный. Этот свет пронизывает вас, проникает в каждую клеточку вашего тела.

Вы слышите чудесную музыку вашего преобразования. Это поют ангелы. Это гимн жизни и любви создателя ко всему сущему. Вы наполняетесь божественным духом и любовью. Внезапно вы понимаете, что присутствуете во всем, что вас окружает. Вы становитесь прекрасным цветком лотоса, источающим волшебный аромат. Любуйтесь им как бы со стороны, не забывая при этом, что вы и он находитесь в божественном единстве.

По прошествии некоторого времени, перенеситесь к подножиям безбрежных скал. Чувствуйте, как ваше тело расширяет границы, и вы становитесь многовековыми горами. Впитайте в себя их спокойное величие. Вы так же сильны и несокрушимы. Прочувствуйте всю свою мощь.

Перенеситесь в безбрежные воды океана. Ощутите его незыблемую вечность. Вы также настойчивы и могучи, как волны океана. Вы уверены и

спокойны. Преображайтесь столько, сколько захотите. Вам подвластно абсолютно все, вы сами творите каждое свое мгновение.

Вы постигаете вечную истину — вы и все сущее - едино, мы созданы единым духом и наполнены одной энергией творения. Мы часть великого божественного замысла. Наши возможности безграничны.

Будьте тем, кем захотите.

Откройте глаза, медленно подойдите к зеркалу и посмотрите в него. Увидьте себя там таким, каким хотите быть. Это вы. Вы сотканы из энергии звезд и обладаете мощностью прибоа, энергией ветра, красотой неба, величием гор. Это вы. Вы прекрасны.

Все приходит само, когда мы действуем в гармонии со своей божественной сущностью. Наша божественность — слишком значительное явление, чтобы идти ей наперекор.

Я знаю, что:

- Вы уникальны и неповторимы.
- Вы бесценны в глазах Творца.
- Вы созданы из той же энергии, что и бесчисленные звезды.
- Каждый миг вашей драгоценной жизни имеет значение.
- Счастье — ваше право.
- Этот мир создан для вас.
- Вы достойны всего самого лучшего.
- Любое ваше начинание получит поддержку Вселенной.
- Вы прекрасны.
- Вы всемогущи.
- С вами Бог.

Теперь об этом знаете и вы. Действуйте в соответствии с этим знанием. У вас все обязательно получится.

ОБРЕТЯ СЕБЯ, ВЫ ОБРЕТЕТЕ ВЕСЬ МИР.

Глава 3

ИЗБРАННИКИ СУДЬБЫ

Бог дал вам неповторимость вашего собственного эго и свободную волю для того, чтобы вы стали тем, кем вы хотите стать, чтобы вы воспринимали жизнь - каковой является Он - так, как вы хотите воспринимать ее.

Рамта

Избран, выделен и предпочтен всякий, кто вместо того, чтобы ломать голову над вопросом: «Что я здесь делаю?», решит сделать хоть что-нибудь или пробудить в сердце своем воодушевление.

Пауло Коэльо

Задумывались ли вы о том, почему некоторые добиваются головокружительного успеха, всемирной славы, невероятного богатства, имеют прекрасные любовные отношения, а другие не видят ничего, кроме прямо противоположного?

Я задумывалась.

И теперь я знаю ответ.

В детстве, когда я хотела чего-то, по мнению моей мамы, недостижимого, она всегда мне говорила:

- Ты что, принцесса?

И когда я с детской наивностью спрашивала:

- А что, разве нет?

Мама отвечала:

- Нет, принцессой надо родиться, а ты появилась на свет в обычной семье, поэтому и живи обычной жизнью и нечего мечтать о несбыточном.

Так моя дорогая мама хотела оградить меня от разочарований. (Кстати, о разочарованиях. Когда человек поверит, что не сможет получить то, чего хочет больше всего на свете - не сильнейшим ли это будет разочарованием, чем бесценный глоток надежды, дающий обещание когда-нибудь достичь своей заветной цели? Вспомните об этом в следующий раз, когда захотите кого-нибудь защитить от мнимой неудачи.)

Долгие годы эта установка - чтобы быть принцессой, ею нужно родиться - ограничивала мои возможности. Сейчас, когда я пишу эти строки, я думаю: как же много в моей жизни произошло невероятного и «несбыточного»!

Но на протяжении долгих лет (!) я была уверена, что ход нашей жизни предопределен местом моего рождения, семьей, ее социальным статусом и всем прочим, что называется «средой обитания». Так мне объясняли секрет успеха тех, кто многого добился в жизни - объясняли те, кто его не добился: нужно родиться там, где нужно и тем, кем нужно. А если не повезло, - извини. То есть если твои родители бедны, и тебе на роду написано вести нищенское существование. Если твои родители богаты, то считай, что вся твоя жизнь будет «в шоколаде».

Мне казалось, что для обретения успеха действительно нужно родиться каким-то особенным и необыкновенным, а оказалось - **нужно всего лишь родиться.**

Скажите: а вы считаете себя выдающимся, одаренным, уникальным, неповторимым созданием, достигшим немалых высот?

Чтобы вы о себе ни думали - вы **таковым** являетесь. Даже не принимая во внимание тот потенциал, который в вас сокрыт и которому еще суждено проявиться, вы уже свершили многое. Потому что некоторое время назад родился **не человек** - в вас воплотилась божественная сущность, коей

является ваша душа. Она спустилась на эту планету, чтобы совершить нечто по-настоящему значительное.

Вселенная заботливо охраняла вас еще тогда, когда вы были микроскопическим созданием, и направляла события так, чтобы вы могли появиться на свет. И вы родились, потому что были достойны родиться. Потому что именно вы обладали самым храбрым сердцем, неукротимой волей и феноменальным стремлением к победе. И еще потому, что этот мир нуждался **именно в вас**.

На планете живет пять миллиардов людей. И вы - один из них. Думаете, - это случайность? Отнюдь. Как говорила героиня одного очень доброго фильма: «Случайность - это частный случай закономерности». Но я бы назвала ваше рождение не столько закономерностью, сколько **вашей грандиозной победой!**

В самом начале вашего пути все было не просто. Сложнее, чем сейчас. За ваше право быть собой шло колоссальное сражение. Десятки миллионов (!) сперматозоидов сражались за возможность слиться с одной единственной яйцеклеткой и родиться **вместо** вас. Вашу победу определял всего лишь один шанс из десятков миллионов. И вы его использовали! Одно случайное вторжение рока, и вас могло бы и не быть... Или это были бы не вы. Но сейчас вы здесь со мной, читаете эту книгу, и убеждаете себя в том, что вы достойны побеждать. Забавно...

Это делает тот, у кого успех в крови.

Это делает тот, чье имя Победа.

Это делает тот, кого обожает удача.

Это делает тот, кто является бесспорным фаворитом Жизни.

Это делаете вы.

Вспомните себя в начале пути. Каким вы были тогда: упорным, целеустремленным, влюбленным в жизнь, желающим побеждать, бесстрашным, отважным и смелым человеком, (не знаю, надо ли вставлять здесь человеком? ведь речь идет только о зарождении человека) стремящимся к бескрайнему счастью, намеренным явить миру все лучшее, сокрытое в вас. Вы были тогда таким же, как сейчас, с одной маленькой поправкой: вы не могли, вяло махнув рукой на свои устремления, сказать: «Безнадежная идея».

А ведь если поразмыслить, она таковой и была для микроскопического создания, которое намерено стать Человеком. Это сложнее, чем стать (умным, богатым, знаменитым - эпитет подберите сами)... НО - человеком.

Все, чего бы вы ни пожелали, вам обязательно удастся.

Ведь вы - именно та самая частица Вселенной, которая восторженно желала, стремилась и получила Жизнь. Вы частица, которой предопределено побеждать.

Вы смогли так много в своем стремлении - быть. Но, придя в наш мир, вы забыли свои героические подвиги и переняли чужую манеру думать о себе, мнение тех, кто не видел ваших блистательных свершений ранее. Они просто не знали о них, а вы еще были слишком малы и не в силах рассказать...

Когда душа в облики ребенка приходит в этот мир, то совершенно четко понимает, что она - не столько творение этого мира, сколько его Творец. (Именно этим и объясняется сильная тяга ребенка переделывать и совершенствовать все вокруг.) И лишь позже ей «заботливо» объяснят, что есть в этом мире вещи невозможные, нереальные, недостижимые. И в тот момент, когда ребенок начинает верить в этот правдоподобный миф, из бескрайнего Духа он превращается в обычное человеческое существо, наделенное страхами и сомнениями в своей безграничной силе.

Так душа начинает тайно грустить об этой жизни, ибо иметь возможность совершить все и не предпринимать ничего - довольно унылое состояние. А ведь в самом начале вы воплотились на этой планете, ибо уже знали каким ослепительным, радостным и счастливым может быть ваше пребывание здесь. Какое удивительное приключение вы сможете пережить на Земле.

И для этого вы пошли на риск. Вашей душе потребовалось немало усилий для того, чтобы вы могли, материализовавшись, украсить этот мир. Превратиться из света в материю - это очень смелый шаг, но смелее вашей души нет ничего. Вы проделали огромное и сложное путешествие до пункта назначения, который гласил: «Жизнь на Земле». Вы преодолели все барьеры, все препятствия, все преграды, чтобы вы смогли «быть».

Ваше воплощение на Земле являлось первой и величайшей победой. Вашей победой.

ТАК ОСВОБОДИТЕСЬ ОТ ВСЕГО, ЧТО МЕШАЕТ ВАМ ОБРЕСТИ БЫЛОЕ ВЕЛИЧИЕ!

Не верьте, что даже самые безумные мечты не осуществляются! Оглянитесь вокруг: все чудеса техники - чье-то явное безумие. Представляете, что говорили люди изобретателям, когда те описывали свое желание изобрести телефон, телевизор, самолет или просто электрическую лампочку? Сумасшедшие мечтатели! Не иначе. Но сейчас все это является нашей повседневной реальностью.

Вы получите все, чего захотите, даже если не родились в выдающейся семье и никогда не подавали особенных надежд вашим учителям. И даже, если не блистали какими-то необычными талантами.

ВЫ ПОЛУЧИТЕ ВСЕ, ЧТО ЗАХОТИТЕ.

Не верьте, даже если все близкие люди в один голос будут утверждать обратное. Верьте только собственному сердцу, которое говорит: «Хочу!»

Что дает мне право это утверждать? Моя собственная жизнь. И биографии многих людей, чьи победы восхищают всех нас.

"Возможно, *им* просто повезло?" - слышу я чей-то робкий голос.

О, да! Все эти счастливчики, улыбающиеся нам с экранов телевизоров, обложек популярных журналов и из дорогих авто пережили, по крайней мере, сотни отказов. Их взлеты и падения (лишь для того, что воспарить вновь) - все это отражено в биографии почти каждого из них. Ну что ж, если так выглядит Фортуна, то она готова облагодетельствовать каждого из нас!

Возможно, в этой главе я разрушаю еще одну вашу иллюзию, просто потому, что она способна завести вас в тупик.

Людям, которые достигли высот - не повезло.

Они все обрели *сами*.

Недаром среди людей успешных распространено выражение: везет тому, кто везет сам. Везения как такого не существует, а шанс выпадет каждому, кто будет готов его использовать. Будьте готовы! Вселенная совершенна, поэтому она никогда никому ничего не навязывает насильно, **к вам придет только то, что вы будете готовы принять.**

ГОТОВЫ ЛИ ВЫ ПРИНЯТЬ ВСЕ СОКРОВИЩА МИРА СЕЙЧАС?

Успеха добиваются именно те люди, кто несмотря ни на какие заверения окружающих, вспомнили себя и поверили в то, что они достойны успеха.

Этот урок я получила в одном круизе, в который попала совершенно случайно и, видимо, именно для того, чтобы урок этот извлечь.

Рядом со мной путешествовали чрезвычайно богатые и преуспевающие люди. Я без устали наблюдала за ними, пытаюсь понять: чем же они отличаются от прочих, даже не мечтающих иметь то, чем обладают они? Оказалось, именно это и есть фундаментальное отличие, приведшее их на вершину - они умели мечтать и искренне считали себя вправе получить предмет своих грез.

Они считают себя вправе быть тем, кем они являются, - людьми преуспевающими.

Среди нас был один популярный телеведущий. Дабы сохранить его право на конфиденциальность, я не стану называть его имени, но все вы его прекрасно знаете, так как ежедневно видите на экранах своих телевизоров.

Так вот, на мой вопрос: «Как тебе это удалось?» - он с улыбкой ответил: «А почему бы и не мне?» А потом признался, что дела пошли в гору именно после того, как он заявил себе, что имеет право быть тем, кем захочет. А захотел он быть популярной телезвездой.

Замечу, что на старте он имел гораздо меньше шансов на успех, чем большинство его коллег, но он смог использовать **каждый шанс.**

ПОЧЕМУ БЫ И ВАМ НЕ СТАТЬ ТЕМ, КЕМ ЗАХОТИТЕ?

И еще, возьмите за правило - учиться только у людей, преодолевших все барьеры на пути к своей мечте. Все остальные научат вас лишь тому, как перед ними пасовать.

Итак, извлекаем главный урок: то, **как** вы себя воспринимаете и **кем** себя считаете вы **сами** - сыграет в вашей жизни решающую роль. **Вас и вашу жизнь определяют ваши представления о самом себе.**

Именно так, а не иначе.

Не надо думать: «Вот когда моя жизнь изменится - тогда я и начну по-другому судить о себе». Так не бывает. Так изменения не произойдут. Возможно, что у вас еще нет прекрасного сада, но у вас всегда есть семена, чтобы его вырастить. Эти семена - ваша вера в себя. Пословица «что посеешь, то и пожнешь» справедлива для всех.

Верьте, что вы уже тот, кем хотите быть. И **это представление о себе послужит абсолютно новым действиям, которые приведут к совершенно иной реальности.**

Как это работает? Естественно и просто. Приведу простой пример.

Женщина считает себя недостойной чего бы там ни было, предположим, любви.

Как она будет себя вести?

В соответствии с этим убеждением.

Когда кто-то искренне скажет ей, что она прекрасна, она просто не поверит и станет избегать этого человека, думая, что он смеется над ней. Придя на вечеринку, она постарается не привлекать повышенного внимания, потому что будет уверена, что позже каждый поймет: она недостойна любви. И своим поведением она убедит всех вокруг в том, что это правда. Ведь

окружающие подумают: кто же лучше нее знает об этом ? Значит, действительно все так и есть.

И уже все ее окружение начнет доказывать ей правоту ее установки, ведь людей, которых она восхищала - она оттолкнула сама, выбрав «что похуже». Потом она, скорее всего, убедит себя, что «не очень-то и хотелось». И, таким образом, откажется от того, что ей на самом деле необходимо.

Вот так одна мысль, превратившись в установку, начинает программировать жизнь. Это касается и семьи, и работы, и вашего предназначения в жизни. Это касается всего. Вы все делаете в соответствии с «образом себя».

ЧТОБЫ ИЗМЕНИЛОСЬ ВСЕ ВОКРУГ, ДОСТАТОЧНО ИЗМЕНИТЬ ВОСПРИЯТИЕ СЕБЯ.

В каждую минуту помните:

- Вы желанное создание на этой планете.
- Вам есть, чем гордиться.
- Жизнь поощряет вас к новым свершениям.
- Вы талантливы и творчески одарены.
- Вы умеете любить.
- Вы потрясающая личность.
- Вы вполне хороши для всего, что выберете.

Жизнь уже доказала вам это, предоставив право родиться.

• У вас есть силы достичь всего в этом мире, ведь вы созданы из той же энергии, что и наша планета.

У вас есть сомнения? Вы не можете поверить в это до конца?

Ваша жизнь свидетельствует об обратном?

Тогда прочтите еще раз:

**ВАШЕ НОВОЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О СЕБЕ
ПОСЛУЖИТ АБСОЛЮТНО НОВЫМ ДЕЙСТВИЯМ, КОТОРЫЕ
ПРИВЕДУТ К СОВЕРШЕННО ИНОЙ РЕАЛЬНОСТИ.**

**Это ответ. Это ключ от двери, которая ведет вас туда, куда
захотите.**

Татьяна Бахтиозина
«Верь в себя!»

Но если же вас, также, как и меня, старались приучить не думать о «несбыточном», (а на самом деле это были всего лишь мысли о настоящему достойном вас) ваш мозг постарается не представлять вас в облике того, кем вы намерены стать. **Это вполне поправимо.** Поскольку я хочу помочь вам, то расскажу вам о способе, с помощью которого я смогла договориться с собственным разумом, который привык все подвергать критическому анализу.

Способ этот простой и действенный. Напишите письмо, обращенное к своему сознанию, с просьбой стать союзником вашей души. Не удивляйтесь, а лучше проверьте. Ваш ум, как и все на этой планете, прислушивается к вашим посланиям. А увековечивая свои мысли и желания на бумаге, вы приводите в действие механизм их исполнения. Ниже я привожу пример того, как это сделала бы я, но это совершенно не означает, что вы не можете сделать иначе. **Это в любом случае работает.**

Итак, вот это письмо.

«Мой дорогой разум!

Ты осознаешь реальность всего, только в соответствии с тем, что видишь вокруг. Но также справедливо и то, что все вокруг меня создано мной, в соответствии с моими мыслями, мечтами и грезами, *посредством тебя*.

Я хочу, чтобы моей реальностью явилось: _____

И в этой реальности я намерен(а) быть _____

Я достоин(йна) получить это, потому что к этому стремится моя душа и призывает мое сердце. А значит это мое. С этой самой минуты я прошу тебя снять все барьеры, отделяющие меня от моего намерения. Я прошу тебя реализовать мой замысел, используя все безграничные возможности моего существа. Стань союзником моей души в постижении и преображении этого мира. Да будет так.»

Да будет так.

И еще: уж раз мы заговорили о том, как мы материализуем свои устремления, пусть пока посредством ручки и бумаги (ведь это только пока!) я советую вам создать «карту сокровищ» для исполнения ваших желаний.

Это замечательное изобретение также превосходно действует. Видимо, именно поэтому оно популярно у многих людей. Но если вы еще ничего не слышали об этой карте, я вам расскажу, как она делается.

Возьмите лист бумаги, можно цветной, например, красной, так как этот цвет притягивает к себе творческую энергию Вселенной. Посередине наклейте свою фотографию, ту, где вы себе нравитесь, а рядом с ней - все, что символизирует для вас успех и счастье. Можно использовать свои рисунки или иллюстрации из книг и журналов. Поместите «карту сокровищ» туда, где вы сможете часто собой любоваться в окружении всего, что символизирует ваше процветание, и вскоре оно станет неотделимо от вас. Одно маленькое замечание: эту карту должны видеть вы и люди, позитивно рассматривающие ваше решение преуспевать. От глаз всех прочих ее лучше спрятать.

Смотрите на нее и знайте:

ВАШИМ МЕЧТАМ СУЖДЕНО ИСПОЛНИТЬСЯ.

Я знаю, что вскоре восторгаться вашими блистательными победами и восхищаться головокружительными достижениями будут многие. Среди них буду и я. Я стану радоваться и гордиться вами, а еще и тем, что моя книга внесла свой вклад в ваше лучезарное преображение, потому что когда-то вы оказали мне честь и доверие, начав читать ее.

Впереди нас ждет успех, счастье и необыкновенная любовь, которая случается с каждым, кто к ней стремится.

Глава 4

АУРА ЛЮБВИ

Если хочешь, чтобы тебя любили, люби сам.

Адам Дж. Джексон
«Десять секретов любви».

Возлюбить себя есть начало романа, который будет длиться всю жизнь.
Оскар Уайльд

Любовь есть не что иное, как желание счастья другому.
Дэвид Юм

Вера в чудеса живет в нас с рождения, потому что уже само наше появление на свет является необыкновенным чудом. И каждый из нас имеет множество возможностей превратить собственную жизнь в удивительно прекрасную и незабываемую сказку. Многие люди считают, что таковым их существование станет тогда, когда в него войдет любовь.

Возможно, вы являетесь одним из этих людей.

Мечтаете ли вы о вечной любви? Хотите ли быть источником безмерного счастья и радости? Желаете ли стать воплощением света? Забыть о страхе одиночества и боязни потери? Обрести ауру неземной привлекательности, которая поможет вам встретить того человека, с которым ваша душа будет петь?

Думаю, да. Ведь стремление к любви для человека так же естественно, как потребность дышать. Уверяю вас: вы получите то, чего желаете так скоро, что удивлению вашему не будет предела. Я знаю, что обрести личное счастье может каждый из живущих на этой планете. С вами это уже происходит сейчас, потому что, как только вы начинаете к чему-то стремиться, оно начинает приходить к вам само собой.

Поиск истинной любви захватывает многих людей, не оставил он безучастной и меня.

О, если бы вы только могли себе представить, сколько книг я перечитала на тему: как привлечь, покорить и удержать того, кто кажется желанным!

Бездна советов о том, как необходимо выглядеть, что нужно говорить ему на первом свидании и на двадцать шестом.

Я даже выяснила, как прокладывать себе путь к его сердцу через желудок. И обнаружила, что это весьма тернистая дорога, так как, потратив

несколько часов на приготовление одного единственного блюда, и видя, как оно исчезает за пятнадцать минут, как правило, получаешь единственный вердикт: «Вкусно». А никак не: «Ты у меня единственная и неповторимая», ради чего, собственно, и стараешься изо всех сил!

Я применяла методики так популярного сегодня фэн-шуя и опробовала на себе пару любовных эликсиров из разряда «Магия для всех». Так что можно с уверенностью сказать, что я являюсь экспертом в тех областях, которые анализируют сотни авторов в своих книгах на тему "Как найти любовь."

Что явилось результатом всех этих усилий? Романы случались.

А вот любви почему-то не было. Применение всех этих идей к счастью не вело, а уводило в сторону очередного разочарования.

Возможно, сейчас вы испытываете что-либо подобное. Не переживайте, все поправимо. Вы обладаете колоссальной способностью получать все, чего захотите, но только в том случае, если ваше желание будет истинным и не навредит вам.

Итак, вы хотите любви, но она почему-то ускользает от вас? Давайте разберемся с этим.

А какой любви вам хотелось бы? Закройте глаза и помечтайте.

Какое романтическое повествование вы вспоминаете в первую очередь? Историю Кармен, Джульетты или Татьяны Лариной? А ведь все эти эпопеи не о любви, а о мучениях из-за нее.

ВЫ ХОТИТЕ СТРАДАНИЙ ИЛИ СЧАСТЬЯ?

Если образ вашей любви заимствован из книг или мыльных опер, то не удивляйтесь, когда вам кажется, что любовь для вас недостижима. Мы вырастаем на романтических сказаниях о нетленной любви. Ждем, надеемся, верим, ищем и... разочаровываемся. И не замечаем того, что действительно может сделать нас головокружительно счастливыми — самой жизни.

Люди стремятся к роковым страстям, когда их жизнь начинает казаться им уныло пресной. А фатальное влечение не имеет никакого отношения к истинной любви. Поэтому если в вашей жизни нет душевных терзаний из-за предмета обожания, то это всего лишь означает, что отсутствует печаль из-за

любви, а не радость. Стоит ли переживать из-за того, что нет мук, и ваша жизнь не похожа на зачитанный любовный роман в мягкой обложке?

Позвольте задать вам один вопрос: вы действительно хотите любви? Станный вопрос, не правда ли? Все мы ее хотим. Но тогда ответьте мне, по какой причине она вам необходима?

Стоп, Стоп, Стоп! Так не годится. Прежде чем начать читать дальше, дайте ответ на поставленный вопрос.

Итак, причина, по которой я хочу любви, состоит в том, что _____.

Напишите ваш ответ на бумаге.

Посмотрите на то, что вы написали. Это причина, по которой вы стремитесь к любви. И это же причина, по которой она вас избегает.

Задумайтесь над этим.

Многие, действительно, признаются в том, что хотят любви, потому что боятся одиночества, они ищут ее, чтобы заполнить пустоту своей жизни.

Но ни один человек не сможет помочь вам, так как эта пустота внутри вас, она часть вас и заполнить ее вы можете только сами. А все остальное — иллюзия, которая рано или поздно развеется, и вы снова будете испытывать разочарование. **Вы требуете от другого человека того, что можете получить только от себя.**

«Я хочу Колю» — твердит себе влюбленная барышня. А задумывается ли она о том, чего хочет Коля? Нет. Она хочет, чтобы предмет ее влечения (задумайтесь над этим выражением: предмет) поступал определенным образом, смотрел на нее, дарил цветы, водил в кино и пр.

Она хочет не любви, а почитания, так как это повысит ее самооценку. Вам нужна не любовь этого человека, а его покорность. Вы стремитесь не к гармонии с ним, а к управлению им. Естественно, что он сопротивляется. Отпустите его, человек, которого нужно удерживать рядом, не составит вашего счастья.

Поэтому и не работают все бесчисленные методы, рекомендованные нам для завоевания любви, так как это всего лишь способы манипуляции желаниями другого человека. Отсюда и страх потери, так как вы понимаете, что нравится партнеру ваша игра, а не вы.

А что будете делать, если неверно просчитаете свой следующий ход?

Но в любом случае — вам нужна не любовь, а ее признаки: забота, нежность, ласка, обожание и т.д, но не любовь.

Почему я так заостряю на этом свое внимание?

Потому что **вы достойны того, чтобы получить то, чего хотите на самом деле**, и это непременно должно служить для вашего блага. Когда мы хотим выпить молока — мы открываем холодильник, достаем пакет и наливаем молоко в стакан, а не отправляемся бродить по свету в поисках коровы. Поняв, чего именно вам не хватает для счастья, вы гораздо быстрее получите это. Любовные отношения не является чудодейственным лекарством и панацеей от всех бед.

Если вы чувствуете неуверенность в будущем, то вам нужен не страстный поклонник, а надежная работа. Если вы сомневаетесь в собственной привлекательности, ни один воздыхатель не убедит вас в обратном. Вы все время будете сомневаться в себе, пока сами не преодолеете этот барьер.

Прислушайтесь к мудрым словам Джо Кудера: «Вы должны прожить жизнь сами. Никто не сделает это за вас. В течение жизни вы встречаетесь с массой людей, но только вы сами никогда не покинете самого себя.

Вы — единственный ответ на все жизненные вопросы. Только вы можете решить все проблемы, возникающие в вашей жизни». Это правда.

Запомните: если вы что-то хотите получить от Любви, то вам нужна не она, а решение проблемы. Но она их не решает! Это дорога в никуда, отсюда и все наши бесчисленные огорчения и разочарования. Ведь любовь — это бесконечное и бескорыстное дарение себя. Это настоящая сущность любви.

Почему же когда вы действительно любите, вы ощущаете прилив сил и абсолютное счастье, несмотря ни на какие житейские дразги? Потому что, когда вы любите - вы находитесь в гармонии с собой, вы открываете в себе Бога, потому что Бог - есть любовь.

Любовь исходит из сердца. Не из чужого сердца. Из вашего собственного. Вы — источник любви, вы можете ее постоянно генерировать, ею пронизан каждый миг существования, ею пропитано все вокруг, каждый элемент пространства. Ее не надо искать, она — часть вас и присутствует в вашей жизни постоянно, является непрерывным процессом бытия.

ВСЯКАЯ ЛЮБОВЬ НАЧИНАЕТСЯ С ЛЮБВИ К СЕБЕ.

Это необходимое условие для счастья и гармонии с другим человеком.

Влюбиться в себя — искренне и нежно, вот начало вашей прекрасной сказки на этой планете, так через вас в вашу жизнь войдет любовь.

«Я бы хотел, но не знаю, как полюбить себя» — весьма распространенный ответ моих читателей на это предложение. А знаете, что это проще простого? В моей книге, которая так и называется: «Верь в любовь», вы найдете много советов по установлению прекрасных взаимоотношений с собой. А сейчас я дам лишь несколько простых, но очень действенных рекомендаций.

Вы когда-нибудь задумывались — о том, как возникают любые любовные переживания? Вы совершенно правы — все начинается с симпатии. А откуда появляется она? Все психологи единогласно свидетельствуют: мы чувствуем расположение, когда видим человека, похожего на нас. А уж если «объект нашего внимания» проявляет к нам интерес и дает нам это понять, то тут и до романа недалеко.

И вот теперь поразмыслите, милые мои, кто же более похож на нас, если не мы сами? Значит, симпатия у нас есть изначально, просто выгоните все мысли о том, что вы какие-то не такие — прочь. Уже? Какие вы молодцы! Дело за малым — проявить к себе интерес, и ваш головокружительный роман начнется.

А что бывает в самом начале романа? Правильно! Узнавание друг друга, ухаживание, комплименты, цветы... Вы все знаете лучше меня, не так ли?

Какой подарок вы себе сделаете? Какие чудесные слова вы себе скажете? С какой любовью вы погладите себя по голове? Вы наконец нашли человека, с которым всегда безумно хорошо, который искренне интересуется вашими делами, решает проблемы, радуется успехам, понимает вас даже когда вы молчите... Это ли не счастье в любви? И оно у вас уже есть — это ВЫ.

Как только вы обретете любовь к себе, она захлестнет вас, будет переливаться через край, и вам станет жизненно необходимо поделиться ею с окружающими. Вот именно тогда и появится на горизонте ваш идеальный партнер. Вы станете искать человека, с которым можно разделить вашу любовь, а не у которого ее нужно забирать — и ваши отношения с противоположным полом непременно станут лучше. Вы прекратите бродить по свету в поисках того, кто бы «осчастливил» вас своим вниманием. Вы сами станете источником любви, магнитом, притягивающим к себе только самое лучшее.

Подарите окружающим восхищение собой, удовольствие от общения с вами — и вы получите то же в ответ. Ну а для тех, кто не любит ждать, в конце этой главы я дам несколько уроков волшебства, чтобы ускорить появление в вашей жизни того, кто вам необходим.

Запомните, твердо усвойте: вас нельзя не любить. Это просто невозможно.

ВЫ СОЗДАНЫ ДЛЯ ЛЮБВИ, ДЛЯ СЧАСТЬЯ, ДЛЯ РАДОСТИ.

Если сейчас с вами рядом человек, неспособный оценить вас, смело уходите. Не оставайтесь там, где вам недостаточно хорошо. Вы никогда не будете одиноки. Здесь, за поворотом, вас ждет ваше счастье, человек, который будет ценить вас и каждый миг общения с вами. Не тратьте свое драгоценное время понапрасну! Вы не жертва обстоятельств, вы — СОКРОВИЩЕ! **Быть с вами — счастье, честь, радость, наслаждение.** Зачем мучить себя и изводить вопросом «почему он(она) меня не любит?» Подумайте лучше о том, как сильно вы любите себя, о том какая(ой) вы потрясающая(ий). Вы пришли в этот мир сейчас и вы неповторимы,

такой(ого) как вы больше нет, и не будет. Никогда. Так позвольте насладиться вашей уникальностью тем, кто этого достоин.

Человек, который находится рядом с вами, является отражением вашей самооценки. Что вы видите в этом зеркале?

Вам это нравится?

Если вам кажется, что ваш нынешний партнер не любит вас, значит, он вам не подходит. Вот так просто.

Зачастую бывает так, что вам кажется, что любит, где-то в глубине души, просто не показывает своих чувств или проявляет их как-то не так. И вы изо всех сил пытаетесь вытащить эти чувства наружу. Хорошие мои, это тупик. И откуда вам знать, что эти чувства есть, да и зачем вам это, если это делает вас несчастной? Если вы цепляетесь за человека, который не отвечает вам взаимностью, скорее всего это та часть вас, которая уверена, что вы не заслуживаете любви. и ей нужно постоянно убеждаться в этом, поэтому вы и выбираете равнодушного партнера.

Но вы достойны любви по праву своего рождения!

ВЫ ДОСТОЙНЫ ПОЛУЧАТЬ ОТ ОТНОШЕНИЙ ВСЕ, ЧТО ВАМ НУЖНО.

Но вначале дайте себе все, что вам необходимо — себе сами. Вы хотите больше нежности? Будьте нежнее с собой. Вам нужно больше заботы? Начните больше заботиться о себе сами (кстати, это означает научиться не переживать по пустякам и больше времени уделять именно себе, а не вашему ненаглядному) Помните, что абсолютно все в этом мире начинается с вас. Ваше отношение к себе порождает все отношения в вашей жизни.

Ну а определить, подходит ли вам ваш возлюбленный, не составит ни малейшего труда — если большую часть времени ваша душа поет или удовлетворенно мурлычет (каждому свое), то это — ваше. И временные трудности вы преодолеете шутя, иногда достаточно просто поговорить

Человек, которому вы небезразличны, обязательно постарается сделать все, чтобы вам было хорошо. Он вас услышит. Но нужно действительно общаться, а не просто разговаривать. А это значит делать общим ваши мысли, чувства и переживания.

Вы действительно открываете свою душу или обмениваетесь ничем не значащими репликами?

Если же большую часть времени вы изнываете от скуки и стараетесь сделать так, что бы он полюбил вас больше, то это — не ваше. И удерживать кого-либо бесполезно.

Не думайте, пожалуйста, что это означает, что вы не достойны любви. Это всего лишь значит, что человек, который подходит вам, уже ищет вас. Поэтому от всего, или точнее — от всех, кто этой встрече мешает, пора освободиться.

Помните, любовь НИКОГДА не приносит ни печали, ни горя, ни страданий. Так что если вы мучаетесь, то не от большой и неразделенной любви, а от того, что думаете, что не заслуживаете ее.

Давайте избавимся от этих глупостей прямо сейчас. Осознавайте свою ценность и свое Величие. Отпустите человека, который не подходит вам, будьте добры к себе и к нему. Где-то ждет его половинка. И где-то — ваша. Ждет и надеется на встречу. Так не поддерживайте тяготящих вас отношений. Вы обладаете силой менять свою жизнь. Не берите не вашего, ведь у вас все уже есть.

Повторяйте себе снова и снова, как только сомнения тронут ваше сердце:

- Счастье внутри меня.
- Быть со мной — радость.
- Я позволяю наслаждаться этой радостью всем, кто меня окружает.
- Любить меня чудесно.
- Я одобряю себя. Я себе нравлюсь.
- Я — источник любви и наслаждения.
- Этот мир создан для меня, все в нем прекрасно. Я вижу гармонию этого мира и наслаждаюсь ею.

Искренность в общении — тоже верный признак любви. Если вы вынуждены притворяться кем-то другим с вашим партнером, то вы существуете понарошку. Если вам приходится подстраиваться, чтобы вас любили — вас ли любят? Вы обкрадываете себя и лишаете цельности. Этому человеку кажется, что он нашел идеал, а вы — другая. Вы хотите жить

интересами этого человека, подчинив свою личность ему? Но чем он, я вас спрашиваю, лучше вас? Чем его жизненный опыт ценнее вашего? Чем?

Отвечаю вам: ничем. Отказ от себя ради другого человека — преступление по отношению к себе, это измена себе.

Помните фильм о сбежавшей невесте? В финале она признается герою Ричарда Гира в том, что убегала, потому что не знала, кто она и чего хочет и, соответственно, не могла открыть это своим женихам. Так вот: пока вы не разберетесь в том, кем вы являетесь на самом деле, возможно, вы и не станете ускользать от собственных поклонников, но совершенно точно будете удаляться от собственного счастья.

Помимо всего вышеперечисленного, появлению любовных отношений в жизни нам порой мешают осознанные или неосознанные страхи перед ними. Что с этим делать? Можно провести годы в кресле у психоаналитика и постараться досконально понять все причины, тормозящие ваше духовное развитие, вспомнить, а потом попытаться исправить детские или уже не детские травмы, приведшие к этому. А можно поступить гораздо проще, и, главное, результаты в вашей жизни появятся значительно быстрее. Я предлагаю отпустить все обстоятельства, мешающие вам обрести гармонию в любви. Я советую сделать это самостоятельно, ведь любой психоаналитик — всего лишь человек, и никто лучше вас не разберется с тем, что происходит в вашей душе. Как же это сделать?

МЕДИТАЦИЯ.

Закройте глаза, расслабьтесь, успокойтесь и начните глубоко дышать.

Представьте, что вы идете по прекрасному лугу. Трава из зеленой превращается в золотистую, сиреневую, а потом розовую. И вы понимаете, что цвет ее меняет отблеск от океана, океана розового цвета. Вы подходите ближе к воде. Травяной луг сменяется песчаным пляжем. Вы идете по нему неспешно и уверенно. Вы знаете, что на этом берегу океана вселенской любви существует место вашей абсолютной силы. Находясь в этом месте, вы становитесь всемогущи.

И вот вы находите это место, Вы узнаете его по тому, как все вокруг вас заливается серебристым сияющим светом, и спокойной уверенности в вашем сердце.

Вы вдыхаете окружающий вас волшебный свет. Им наполняется каждая клеточка вашего тела. Чувствуйте, как вы переполняетесь им, и от вас начинает исходить необыкновенное сияние. Вас окутывает особенная атмосфера предвкушения любви. Какие ощущения вы испытываете при этом? Хорошо ли вам? Думаю, да и очень, потому что в этот момент вы возвращаетесь к своему первоисточнику.

В месте собственной силы сядьте в позу лотоса, положите руки на колени, соединив подушечки безымянного, мизинца и большого пальцев на каждой руке, а другие свободно выпрямите. Это мудра жизни, дающая безграничную энергию.

Энергия бытия наполняет вас, и вы с удивлением обнаруживаете, что над океаном и напротив вас появляется необыкновенно красивый шар, он вращается по часовой стрелке и вы, не отрывая глаз, любуетесь им.

Вы смотрите на него и говорите спокойно и уверенно:

«Я освобождаюсь от всего, что мешает мне обрести любовь и гармонию. Я отпускаю от себя все, что препятствует приходу любви и счастья. Я прощаю всех и все, что не позволяло любви присутствовать в моей жизни, в том числе и себя».

Прислушайтесь к своим внутренним ощущениям. Вы увидите, как из вашего солнечного сплетения вылетают неясные или весьма отчетливые образы — это все, что не давало вам обрести любовь. Эти слайды вихрем влетают в ваш светящийся шар и растворяются в нем. И чем больше ваших грустных воспоминаний и страхов переходит в него, тем быстрее он начинает вращаться по часовой стрелке. Иногда во время этой медитации могут появиться слезы — не пугайтесь — все хорошо, вы освобождаетесь от ненужного. Продолжайте проговаривать текст про себя или вслух, пока не поймете, что у вас уже не осталось ничего плохого, что вы можете отдать.

Тогда посмотрите на ваш сияющий шар и скажите:

«Это все — заберите».

Вы увидите, как шар замрет на мгновение. И в этот момент вам очень важно почувствовать желание принять любовь в вашу жизнь.

Шар начнет вращаться против часовой стрелки. Это исчезают все ваши страхи, неурядицы и жизненные невзгоды. Исчезают навсегда. Их больше не существует ни на этой планете, ни в этой Вселенной, ни в других. Они переродились в нечто совершенно иное — счастливое и радостное.

Шар будет вращаться все быстрее и быстрее. Как долго? Это зависит от того, сколько в нем было печали.

А вы медленно встаете с песка и идете к воде удивительного розового цвета, окунаетесь в нее и чувствуете ее нежные объятия на своей коже. Это океан любви. Погрузившись в него, ваше тело приобретет изумительное сияние с розовыми отблесками. Эта аура сделает вас привлекательной для любви, она высвободит все лучшее, что есть в вас.

Смотрите, как потрясающе красиво набегают волны с сиреневой пеной. Почувствуйте приближение чуда. И оно произойдет с вами.

Через некоторое время, вращающийся шар замрет, слегка дрогнет и превратится в дождь любви из розовых лепестков. Пока они будут падать на тихую гладь воды, вы увидите кадры из вашей новой счастливой жизни, полной любви и наслаждения.

Откройтесь навстречу вашему головокружительному будущему.

Скажите: «Я принимаю и благословляю собственную любовь, собственную жизнь, собственное счастье».

Вскоре вы обнаружите, что мир как-то странно изменился в лучшую сторону. Вам начнут улыбаться незнакомцы, вы обретете легкость, перестанете переживать, потому что просто будет не из-за чего это делать. Вы почувствуете, что в вашем присутствии всем хорошо, и начнете привлекать людей, которые вас ценят и дорожат вами, и среди них обязательно окажется тот, кто вам нужен.

Не магия ли все, о чем я вам здесь сейчас рассказала? Можно сказать и так. Все дело в том, что любой человек излучает энергоинформационные волны, которые привлекают к нему те или иные события или людей. В процессе наших медитаций мы настраиваемся на нужную нам частоту, и в последствии это дает чудодейственные результаты — жизнь становится волшебной.

Главное, что следует учитывать в практике данной медитации: если вы хотите обрести гармонию в любви — не представляйте себе конкретного человека из вашего окружения. Напоминаю вам: нельзя ничего делать против чужой воли. А о том, что хочет этот человек на самом деле, вы не знаете.

Позвольте Вселенной устроить вам чудесную встречу с тем, кто вам действительно будет дорог.

К тому же вы можете стать сильнейшим магнитом для своего идеального партнера. Осуществить на практике это довольно просто, главное здесь, как и в любом ритуале - НАСТРОЙ.

РИТУАЛ.

Возьмите лист бумаги, лучше розового цвета, останьтесь там, где вас никто не потревожит, и начертите на этом листе круг. Эта фигура концентрирует энергию и сохраняет ее. Недаром она издревле применяется в изготовлении разного рода оберегов и амулетов. Важно, чтобы контур круга был замкнутым, а линия не прерывалась.

Напишите в нем все качества, которыми должен обладать ваш идеальный партнер, все, что сочтете важным.

Когда закончите, внимательно посмотрите в центр и представьте себе этого человека. Ощутите энергетическую связь с ним, ведь ваши души близки, как далеко бы вы сейчас друг от друга не находились. Не переходите к следующему шагу, пока этого не произойдет.

Как только почувствуете целостность и единство с вашим избранником, мысленно поместите этот круг, с начерченным в нем, в центр вашего солнечного сплетения. Вы увидите, как он превратится в шар, подобный солнцу. Свет будет распространяться на все вокруг, пока не заполнит всю планету. Эти лучи подобно нитям свяжут ваши судьбы, и где бы ни был человек, соответствующий вашему описанию - он вас найдет.

Откройте глаза. Посмотрите на лист бумаги и сложите его так, словно запечатываете письмо и сожгите над пламенем свечи. Только что вы сформировали запрос во Вселенную, а она всегда отвечает на наши искренние послания. Очень скоро вы притянете того, кто вам необходим. Отныне вы стали магнитом для вашего избранника, где бы вы ни находились.

Чем чаще вы будете представлять, как шар внутри вашего солнечного сплетения излучает сияние, распространяющееся на всю планету, тем быстрее произойдет то, чего вы так желаете. А когда это случится, вспомните чаньское изречение, которое гласит: «Не взять то, что даровано Небом, значит себя наказывать. Не действовать, когда приходит время, значит себя погубить».

Я БЛАГОСЛОВЛЯЮ ВАС И ВАШУ ЛЮБОВЬ.

А сейчас, поскольку мы так много говорили о чудесах, я хочу рассказать вам удивительную сказку о влюбленной звезде. Она необычайно романтична, поразительно мудра и настроит вас на нужный лад, к тому же все мы — дети звезд.

СКАЗКА О ВЛЮБЛЕННОЙ ЗВЕЗДЕ.

Она родилась на звездном небосклоне, немного южнее Юпитера, сотню тысяч лет назад. Это произошло от столкновения двух метеоритов. Ей была предназначена Вечность, она должна была дарить серебристый свет и веру в счастье тем, кто обращал на нее взор.

Она была обычной звездой — одной из многих.

Но вот однажды, к счастью своему или великому горю, тогда она этого не знала, она взглянула на Землю. И увидела глаза, смотрящие на нее.

Ах, эти глаза! Они видели только ее, совершенно не замечая сияния и красоты других звезд. В этот миг вся галактика перестала для нее существовать. Она захотела разделить с тем, кто смотрел на нее, радость бытия.

И вот она решилась — спуститься на эту непостижимую планету, чтобы найти того, без кого Вечность превращается в Вечную муку.

Но увы, то, что виделось очевидным с неба, оказалось другим на Земле. Как непросто найти человека в этом огромном мире, зная о нем лишь то, что когда он смотрит на тебя, меркнут другие звезды, время замедляет свой бег, сердце начинает петь, и ты понимаешь, что Счастье пришло, и в дар любви ты отдаешь себя.

Так она странствовала дорогой жизни, брела тропинками судьбы, прокладывая себе путь межами случая... Как долго продолжались ее скитания, сказать трудно, ведь бывает, что без любви и минута бывает бесконечной.

Шло время, надежда покидала ее, а на смену ей пришли отчаянье и безысходность.

«Никогда я не найду его, никогда» — говорила она себе и глотала соленую горечь слез, скатывающихся серебристыми струйками по ее лицу. Какой несчастной и чужой чувствовала она себя в этой Вселенной.

Зловещий страх завладел ее душой: «Ведь он может не любить меня, он даже не знает, что я существую». Так ее сердце превратилось в ледяной осколок боли.

Она с тоской смотрела на небо, туда, немного южнее Юпитера.

Нет, уже никогда не стать ей звездой. Но, может быть, она еще сможет стать шумом прибоя, рассветным лучом или легким дуновением ветерка? Может быть...

Она взобралась на самую высокую скалу, какую только смогла найти.

«Я стану упавшей звездой и смогу исполнить его заветное желание. И тогда хотя бы его жизнь наполнится смыслом. Ведь мне без него — не жить» — она закрыла лицо руками и сделала шаг в пустоту.

Она парила в невесомости и в тот миг, когда должна была раствориться в безвременьи и готовилась стать ничем, лишь отзвуком несбывшегося счастья, отблеском неисполненной мечты, любви, так и не начавшейся... почувствовала сильное и надежное объятие.

«Смерть» — подумала она.

«Жизнь моя!» — произнес голос рядом.

Она открыла глаза. Перед ней был он: «Жизнь моя! Звезда моя! Мечта всей моей жизни...» — так сказка стала былью.

А на небе, немного южнее Юпитера зажглась новая звезда. Звезда новой большой любви, потому что от любви всегда зажигаются звезды.

Будьте счастливы, верьте в Счастье, любите и смотрите на небо...

**ЗАПОМНИТЕ:
КТО ИЩЕТ, ТОТ ВСЕГДА НАЙДЕТ.**

Глава 5

ПРИВЛЕКАТЬ ТЕХ, КТО НАС ДОСТОИН

То, что совершается для другого, делается для самого себя.

Паулюс

Смейтесь, и весь мир будет смеяться вместе с вами.

Плачьте — и будете плакать в одиночестве.

Норманн Винсент Пил

Люди притягивают к себе не тем, что они хотят, а тем, чем они являются...

Дейл Карнеги

Я хочу, чтобы вы были счастливы. Вы достойны не просто хорошего, а только всего наилучшего. И, как и все мои желания, это — непременно исполнится. Исполнится к нашему всеобщему благу.

Я благословляю вас через каждое слово этой книги, посылаю вам свет своей любви. И этот свет стремительно распространяется по всему миру, наполняя наши сердца радостью и счастьем. Поверьте, случайностей не бывает, все в этом мире происходит, исполняя высший божественный промысел. И наша встреча с вами тоже является закономерной. Мы всегда привлекаем людей, подобных нам. Сила притяжения — один из основополагающих законов физики, и распространяется он не только на

материю, но и на энергию. Энергию притяжения людей и событий в собственную жизнь.

Оглянитесь вокруг. Как вы можете охарактеризовать людей, которые являются вашим постоянным окружением? Добрые, злые, скучные, счастливые, преуспевающие, бедные, интересные, нетерпеливые... Какие?

Какими бы они не были — они лишь отражают **вас**.

Напомню вам историю о гордом красавце Нарциссе, рассказанную Оскаром Уайльдом.

Когда умер Нарцисс, разлившийся ручей его радости превратился из чаши сладких вод в чашу соленых слез, и Ореады пришли, плача, из лесов, чтобы петь над ручьем и тем подарить ему отраду.

И когда они увидели, что ручей превратился из чаши сладких вод в чашу соленых слез, они распустили свои зеленые косы, и восклицали над ручьем, и говорили:

- Мы не дивимся твоей печали о Нарциссе — так прекрасен он был.

- Разве Нарцисс прекрасен? — спросил ручей.

- Кто может знать это лучше тебя? — отвечали Ореады. — Он проходил мимо нас, к тебе же стремился, и лежал на твоих берегах, и смотрел на тебя, и в зеркале твоих вод видел зеркало своей красоты.

И ручей отвечал:

- Нарцисс любим был мною за то, что он лежал на моих берегах, и смотрел на меня, и зеркало его очей было всегда зеркалом моей красоты.

ВСЕ, КТО ОКРУЖАЕТ ВАС — ВАШЕ ОТРАЖЕНИЕ.

Повторяю: все в нашей жизни происходит только для того, чтобы мы стали лучше. И в зависимости от того, какой урок нам необходим, такие и приходят учителя.

В то время, когда у меня было полно проблем, я часто покупала книги по психологии. И неизменно раздражалась по поводу того, какие эти психотерапевты всезнающие и самодовольные: постоянно дают нравоучительные советы, а у самих-то нет-нет, да проскользнет какое-нибудь высказывание по поводу того, что жизнь — не сахар. Стало быть, и у них не все гладко. И лишь позже я поняла, что книги-то я выбираю сама! И тогда именно таким нравоучительным тоном только и можно было до меня достучаться.

Любого человека, прямо или косвенно входящего в нашу жизнь, мы «заказываем» себе сами. У меня доходило до парадоксов: когда я проходила некие жизненные уроки, люди появлялись в жизни не просто с похожим типом поведения, но и с одинаковыми именами!

История из жизни.

— Неужели ты его не боишься?

— Нисколечко, - ответила я своей коллеге.

Речь шла о моем начальнике. Он имел прескверную привычку кричать на подчиненных, запугивая их.

Я действительно уже очень давно ничего не боюсь. Особенно людей, которые имеют потребность самоутверждаться за счет других.

Но что же внутри такого позитивного существа, как я, могло привлечь этого человека в мою жизнь?

Я задумалась. Присмотревшись повнимательнее к его поведению, я увидела некое сходство. В ту пору жизни я проявляла такую же нетерпимость к людям, как и мой начальник. Возможно, внешне это выражалось в менее грубой форме, чем у него, но энергии по своей сути были схожи.

Когда я увидела со стороны, как это скверно, то изменилась. И сразу же этот человек исчез из моей жизни. Я поменяла место работы буквально в течение двух дней.

В тот момент, когда ты осознаешь, какой драгоценностью являешься — мир вокруг тебя преображается. Жизнь становится удивительной и легкой, а

каждый ее момент наполняется особым смыслом, и самые дерзкие мечты начинают стремительно осуществляться. Потому что ты осознаешь, что все, что происходит на этой планете — происходит для тебя.

Глаза загораются радостным блеском, от тебя начинает исходить сияющая, лучезарная энергия. И она неизменно привлекает людей, которых мы восхищаем, и которые берегут и лелеют в своей душе каждый миг общения с нами. А люди, не ценящие нас, растворяются и исчезают. Это касается всего: и работы, и личной жизни.

«Сказка!» — скажете вы. «Сказка, которая становится былью», — отвечу вам я.

Если в темную комнату занести ярко горящую лампу, заметят ли ее? То-то и оно! Так и счастливого человека невозможно не заметить, потому что он прямо светится изнутри.

Физики, изучающие природу явлений, пришли к выводу, что у счастливого человека меняется скорость вибрации молекулярных составляющих. Она возрастает от скорости материи и приближается к скорости света. Каждая клеточка нашего организма стремится к счастью, потому что это наша естественная природа! Так что, когда говорят — «он весь светится» — это не метафора, а жизненное наблюдение, подтвержденное учеными.

Счастье, дорогие мои, преображает не только самого человека, но и все вокруг. Не бойтесь выделяться своей улыбкой из массы серых скучных лиц! Такими люди делают себя сами, а не их жизненные обстоятельства. Все в этой жизни мы создаем исключительно самостоятельно.

**БУДЬТЕ ГОТОВЫ К ПЕРЕМЕНАМ. ОНИ УЖЕ ПРОИСХОДЯТ.
ЖИЗНЬ СТАНОВИТСЯ ЯРЧЕ И ПРЕКРАСНЕЕ.
ВАШЕ СЧАСТЬЕ ПРИХОДИТ К ВАМ.**

Сами выбирайте свой круг общения. Не ждите, когда выберут вас! Если в вашей голове при прочтении этой фразы хотя бы на минуту промелькнула мысль: «Ну не могу же я сам навязываться!» — это говорит о том, что вы еще не до конца осознали свою подлинную ценность. Вы же стремитесь к общению потому, что человек вам приятен, а не потому, что вам некуда податься. Не правда ли?

Научитесь жить полной жизнью, и подобные мысли навсегда уйдут из вашего сознания.

Не ждите, что кто-то появится и скрасит ваше одиночество. Будьте активнее. Займитесь, наконец, тем, что вам на самом деле нравится! Если не можете определить точно, что это — пробуйте все. Забудьте про «это не для меня», «это не в моем то возрасте» и прочую подобную ерунду. Просматривайте различные приглашения и буклеты на семинары, форумы, концерты. И не просто просматривайте, а попробуйте сходить! Во что бы то ни стало, каждую неделю отводите себе день, в который вы будете искать для себя занятие по душе. Это вас увлечет и наполнит небывалой энергией молодости, ведь любознательность — это качество, присущее именно молодым.

Однажды я зашла в картинную галерею, мимо которой проходила каждый день(!) на протяжении нескольких лет. «Ну что я могу увидеть там необычного?» — рассуждала я. И вправду, я увидела картины с изображением самых обычных цветов, но которые произвели на меня неизгладимое впечатление.

Я испытала восторг, который не испытывала даже в самых дорогих бутиках (музеях материальной культуры, как называет моя подруга некоторые из них из-за уровня цен). Я стояла посреди зала и чувствовала, что ото всех картин в этой комнате ко мне словно тянутся золотистые прозрачные лучи и наполняют меня ощущением блаженства.

Все это стоило, как один проезд в маршрутном такси (заостряю свое внимание на этом, потому что даже если вы пока и не богаты — вы можете сделать свою жизнь интересной уже сейчас).

Люди, создающие прекрасное, вкладывают в это свою душу, частичку себя и уже позже, когда произведение завершено, энергия творения питает вас. Если вы уверены, что не увидите ничего нового, скажите: а что нового вы надеетесь увидеть, включая телевизор? Очередную кровавую разборку в сериале или новостях? Зачем заполнять свою жизнь негативными событиями чужой жизни, пусть и ненастоящей? Ведь на время просмотра — это часть вашей жизни, а ваши переживания вполне реальные.

Когда вы найдете то, что вам дорого и интересно — рядом появятся люди, которые близки вам по духу. Люди, которые разделят ваш восторг, радость и поддержат в нужную минуту.

Знаете, на какой мысли я поймала себя сейчас? То, что я говорю — для вас не новость. Но! Если знать, как зажигается огонь и при этом не

пошевелить и пальцем — согреться вы не сможете. Наша сила состоит не в знаниях, а в их применении.

ЧЕМ ВЫ ПОРАДУЕТЕ СЕБЯ В ЭТУ ПЯТНИЦУ?

Где бы вы ни были, и чем бы ни занимались — излучайте позитив! К слову, мои читатели часто признаются мне: они боятся, что если будут открыто демонстрировать, как прекрасно у них идут дела, их могут сглазить. Да-да, так и говорят!

Не бойтесь, милые мои. Ведь что такое, в сущности, сглаз? Это усиление вашего негативного энергоинформационного поля, то есть проще говоря, усиление вашего негативного представления о себе или своем будущем, усиление ваших страхов, которые потом спешат воплотиться в реальность.

Приведу такой пример. Возьмите книгу и положите ее на стол. Получилось? А теперь положите ее туда, где нет никаких предметов, то есть на воздух. Что произойдет? Правильно: она упадет, потому что у нее нет опоры. Так и с негативом, обращенным в ваш адрес:— если ему не на что «положиться», он никогда к вам и не пристанет.

Работайте над собой, над возвращением собственной удачливости, изгоняйте из сознания негативные мысли и страхи, помните о своей небесной сущности, и все будет хорошо. Сейчас и всегда вы защищены.

А уж если довелось вам пообщаться с неприятным для вас человеком, возьмите стакан с водой и разбейте туда яйцо, так чтобы не повредить желток. Проведите этим стаканом вдоль головы по часовой стрелке количество раз, кратное трем, читая какую-нибудь молитву или просто уверенно и четко произнося: «Все плохое уходит сейчас и навсегда. Остается только добро, остаюсь только Я».

Это очень действенный способ очищения от чужого негативного поля. А в следующий раз, если почувствуете дискомфорт в присутствии какого-либо человека, повторите про себя: «Я нахожусь под божественной защитой». И представьте себя в облаке небесного света, который превращается в зеркальную гладь.

Со временем люди с дурными намерениями исчезнут из вашей жизни совсем, так как подобное притягивает подобное, а в вас ничто не будет их притягивать. Желаю вам скорейшего прихода этих времен, мои родные.

Дорогу осилит идущий. Просто сделайте первый шаг. Согласна, менять что-то в привычном ритме жизни страшно. Иногда из-за неверия в свои силы, иногда из-за тревоги, что станет еще хуже, а иногда из-за боязни, что если измениться, то кто-то из нашего окружения плохо воспримет эти перемены.

Например, работает женщина, приходит домой, стирает, гладит, убирает, занимается детьми, в общем «тянет свою лямку», а тут я со своими заявлениями о том, что надо больше времени уделять себе. Разве это может понравиться ее мужу, который после работы ложится на диван и смотрит телевизор?

Вот что я вам отвечу, можете передать мои слова тому, кто станет препятствовать вашему просветлению:

Вы — не рабыня. Вы — уникальная свободная личность. Почему вам должно быть стыдно за то, что вы хотите быть счастливой? Разве от того, что вы будете лить слезы, кому-то станет лучше? Только если вы будете радоваться жизни, любить ее всем сердцем, вы сможете передать это состояние окружающим. Так и только так. Давайте не умножать горе. Будем распространять радость и веселье, и, таким образом, сможем помочь другим людям и нашей планете в целом!

Но, признайтесь честно, если вы, приходя домой, облачаетесь в старый застиранный халатик и надеваете «домашнее» выражение лица — дежурно-унылое, ваш ли муж виноват в том, что воспринимает вас он как сверхэффективный гибрид стиральной и посудомоечной машины? Не вы ли выбрали для себя роль усталой мученицы? Ведь когда он за вами ухаживал, он был другим, потому что и вы были другая. Измениться никогда не поздно. Ощутите себя ослепительной драгоценностью, и отношение к вам со стороны близких стремительно изменится.

И еще пару слов о долге. В первую очередь вы должны обеспечивать замечательную жизнь себе. Это ваше право и обязанность, а уж потом — все остальные. Это не эгоизм. Это здравый смысл. Придерживайтесь его, и вам и окружающим вас людям станет гораздо легче и проще жить с вами. Вы можете только разделить свою жизнь с близким человеком, но не отдать ее полностью!

Человек, который отдает все, не оставляя себе ничего, делает это не из любви, а из страха, что иначе он не заслуживает внимания. Вы — не жертва, вы — творец собственной судьбы! Неустанно повторяйте себе:

- Моя жизнь имеет глубокий смысл для этой Вселенной.
- Мое право жить на этой планете в счастье. Я свободна.
- Я принимаю радость, удачу, успех.
- Я дарю себе безусловную любовь.
- Я начинаю жизнь, полную наград и свершений.
- Я достойна любви. Я открыто заявляю о своем праве быть любимой.
- Я спокойно принимаю подарки от своей судьбы и благодарю за них простым «спасибо».
- Я разрешаю себе иметь все лучшее, что есть в этом мире.
- С каждым днем моя любовь к себе крепнет, а жизнь улучшается.
- Я открываю свое сердце для всего лучшего, что есть в этом мире.
- В этом мире есть человек, который ждет именно то, что я могу предложить ему.

Да будет так. Так оно и есть.

Отпустите ваш страх перед любыми жизненными обстоятельствами. Ничего страшного с вами произойти не может. И всегда доверяйте своим ощущениям при общении с человеком. Они верны. Вы общаетесь, чтобы приобрести больше счастья, энтузиазма, жизненной энергии, а не терять все вышеперечисленное. Поэтому если вы чувствуете, что после общения вам нехорошо, оставьте этого человека, а вместе с ним и ваши плохие впечатления от вашего общения.

А что же делать, если личность, с которой вам нехорошо — член вашей семьи? Все просто: любить, простить и не позволять обижать себя — никогда и ни кому!

Никто, слышите, никто не смеет причинять вам боль. Иногда, правда, нужно расстаться не с человеком, а со своим комплексом или представлением об этом человеке. Это происходит естественно и легко, как только мы осознаем священность и значимость собственной жизни.

В любом случае, спасти заблудшие души — не ваше предназначение. Чаще всего это касается любовных отношений или, точнее, — нелюбовных.

Внимательно посмотрите на того человека, который рядом. Вспомните, что вам подходят только достойные люди.

Если вы женщина, Ответьте: если бы вы были матерью, познакомили ли вы этого мужчину в качестве жениха со своей дочерью? Желали бы ей счастья именно с ним?

Если вы можете сказать о своем спутнике: «Он глупый, злой, плохо со мной обращается, поэтому своему ребенку я бы такой доли не хотела...» - зачем желать ее себе?

И «я люблю его» — это не оправдания. «Я люблю его» не перечеркнет всего остального. Любовь — это парение, и она никогда не бывает жалкой, оправдывающей хамство и грубость.

В первую очередь думайте о себе. Жабы не превращаются в принцев. Кстати, даже в сказках принцев обращают в жаб не просто так, а, как правило, за отвратительный характер. ;) И потом они перевоспитываются в таком облики в течение нескольких столетий. Располагаете ли вы таким количеством времени?

Одна женщина на консультации, задумавшись над моим вопросом, вспомнила всех мужчин из своего окружения. И воскликнула: «Знаете, есть такой мужчина, который идеально проходит этот тест. Он давно ухаживает за мной, но я не встречалась с ним, потому что он казался мне уж слишком "хорошим". Но теперь я понимаю, что я заслуживаю только самого хорошего!»

**ИНОГДА ВАЖНО ПРОСТО ОСТАНОВИТЬСЯ И ЗАДУМАТЬСЯ
НАД ТЕМ, ЧТО ТЫ УЖЕ ИМЕЕШЬ, И ОКАЖЕТСЯ, ЧТО СЧАСТЬЕ-ТО
РЯДОМ.**

Такой опыт с использованием естественного материнского инстинкта поможет открыть глаза на многие вещи. Ведь материнский инстинкт мудр, потому что берет свое начало из глубине веков.

И еще, часто женщины-матери, находящиеся в нездоровых отношениях, твердят, что терпят они все это ради собственных детей. Дескать, ребенку нужны папа с мамой.

Вы правы, но ему нужны спокойные и счастливые родители. Уж лучше взаимно радоваться друг другу полдня по субботам, чем кричать друг на друга ежедневно без выходных. Ребенку нужна любовь, а не вымученное существование родителей под одной крышей. Возможно, это тот случай, когда, хватаясь за надежду, можно подхватить и отчаянье?

«А если он изменится?» — неуверенно произносит внутренний голос женщины, боящейся кардинально изменить привычный ход вещей, где она и сама-то не личность, а существо, жертвующее собой непонятно зачем.

Он не изменится, измениться можете только вы, и если вы провоцировали его такое поведение, то оно тоже измениться. Простите этого человека, отпустите все плохое, что было связано с ним. Но осознайте, что прощать — значит не таить обиду, но совершенно не означает позволять продолжать так себя вести!

Возможно, расставшись, вы оба найдете личное счастье, и ваш ребенок получит ценный урок обретения гармонии мужчины с женщиной. Когда вам плохо, не нужно терпеть из-за кого-то или чего-то. Счастливее от этого никто не становится. **В первую очередь подумайте о себе.**

Вы поступаете своими интересами ради ребенка... и он с большой долей вероятности может вырасти эгоистом. Потому что вы учили его уважать его желания, задавливая ваши. Вы научили его так относиться к вам своим собственным отношением к себе. А потом он вырастает и в ответ на ваше беспомощное: «Я же жизнь тебе отдала», — можете услышать: «Но ведь я не просил».

Это бывает грустно, но чтобы этого не произошло, вы должны запомнить: **ваша жизнь принадлежит только вам.** И прожить ее вы должны счастливо, именно так вы сможете улучшить жизни всех, кто вас окружает. Жизнь слишком священна, чтобы ею жертвовать.

Если я так вас и не убедила, подумайте вот над чем: модель взаимоотношений между полами нашим детям закладывается в детстве. И впоследствии они ищут именно такого спутника, как тот, которого наблюдали в детстве. Психологи называют это «синдромом возвращения домой». Такая судьба ваших детей вас устроит? Вы хотите, чтобы к вашей дочери относились так, как к вам сейчас? Или же стоит что-то поменять?

Счастье возможно. Оно реально. Оно — в ваших руках. Начните относиться к себе бережно и с любовью — и весь мир ответит вам тем же. Все в этом мире начинается с вас.

Глава 6

ИСТОЧНИК ВЕРЫ В СЕБЯ

Вы никогда не знали, как вы прекрасны, потому что по-настоящему вы никогда себя не видели. Вы никогда не видели, кто вы есть, и что вы есть.

Хотите знать, как выглядит Бог? Пойдите и взгляните в зеркало. Вы смотрите ему прямо в лицо.

Рамта

Я разительно отличаюсь от того маленького пугливого существа, которым была некоторое время назад. Я уверена в себе и знаю, что смогу справиться с любой ситуацией. И по этой причине всегда радуюсь переменам в своей жизни, ведь они приносят мне благо. Я получаю в этой жизни все, к чему стремлюсь, потому что полагаю, что у меня для этого есть все способности. Я с удовольствием принимаю внимание окружающих, потому что осознаю — я этого достойна. В общем, я вполне довольна собой.

Это стало возможным, как только я отбросила всю шелуху негативного опыта, который подкидывал мне информацию о том, что мне нужно что-то менять в себе, под кого-то подстраиваться, стать несколько иной. Какая все это была, в сущности, бессмыслица!

Чтобы начать верить в себя:

ИЗМЕНИТЬ НУЖНО НЕ СЕБЯ, А ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О СЕБЕ.

Это закон, который непреложно действует всегда.

Тот, кем вы являетесь в настоящий момент, это результат ваших предыдущих суждений о себе. Тот, кем вы считаете себя сейчас — это тот, кем вы будете завтра. Соответственно абсолютно все — в ваших руках.

ВЕРЬТЕ В СЕБЯ!

Считайте, что ваши мысли о себе — это билет на самолет, который перенесет вас в направлении ваших дум. Это не совсем метафора, ведь мы живем не только в мире материи, но и в мире энергии. Мысль — не что иное, как энергия, которая воплощается в материю. Это ваша созидательная сила.

Поэтому спрошу вас: «**О чем вы, как правило, вспоминаете?** О фантастических закатах, о потрясающем любовном опыте, о своих победах или неудачах?» Каждое ваше воспоминание — это определенное программирование себя. Чем чаще вы думаете о своих неудачах, тем больше у вас их становится, как это ни грустно.

ПОМНИТЕ: О ЧЕМ ДУМАЕМ, ТЕМ И СТАНОВИМСЯ.

Думайте только о хорошем. Вы это можете. Не позволяйте прошлому управлять вашим будущим. Возможно, что когда-то с вами произошло что-то плохое, как и со всеми нас. Но почему вы думаете об этом сейчас? Сто раз думая о плохом — вы сто раз его повторяете. Прошлое не должно забирать ваши силы, они вам нужны, чтобы быть счастливым сегодня.

И самое главное, важно не само событие как таковое, которое вы вспоминаете, а ваше отношение к нему. Попросту говоря, вы посылаете свою мысленную энергию своему прошлому и, соответственно, себе в этом прошлом. И если энергия негативная, то так ваши неудачи вереницей потянутся из прошлого, омрачая настоящее, в будущее. Так давайте остановим этот процесс, ведь все в наших руках! Вспомните слова из песни Алены Свиридовой: «Думай о хорошем, я могу исполнить...»

Упражнение по перепрограммированию отрицательного опыта в положительный

Опишите на бумаге событие, которое вас беспокоит. Ваш опыт, когда вы были не блистательны — в подробностях: что вы говорили, что делали, что вас более всего расстроило.

А теперь проведите под написанным черту. Это обязательно надо сделать, чтобы ваше подсознание усвоило, что это прошедший этап. Поразмышляйте над тем, какой урок вы извлекли из случившегося, ведь именно для этого вы создали эту ситуацию. И не печалиться надо, а радоваться. Вы стали мудрее, а значит еще совершеннее!

Возьмите красную ручку и напишите: «Благодарю! За этот ценный и важный урок. Я понимаю его суть. (напишите чему вы научились) Я прощаю себя, прощаю всех. Я отпускаю вину и гнев. Вы свободны, я свободна! Это прошло».

А теперь представьте себя в этой ситуации, как бы со стороны, с высоты птичьего полета. Встаньте выше горизонта ваших проблем.

И просто наблюдайте за происходящим, не давая никаких оценок. Просто смотрите и слушайте. А теперь представьте, что все, что вы видите, наполняется светом. Происходящее растворяется в нем. Это свет вашей мудрости. Эта ситуация растворилась в свете вашей мудрости и превратилась в сияние. Благословите и поблагодарите этот величественный свет, в нем ваша сила, вы справились и с этим. Пожелайте себе добра. Примите его.

Открывайте глаза. Улыбнитесь. Лист с описанным негативным событием разорвите по той черте, которой вы разграничили свои переживания и свою мудрость. Первую часть сожгите в огне свечи, глядя, как она горит. Этого события с вами не повториться больше никогда. Ну, а вторую часть, содержащую вашу мудрость, перечитывайте какое-то время, пока будете чувствовать энергетический подъем (а вы будете его чувствовать, ведь на этом листе бумаги запечатлен ваш успех, это победа над ситуацией, над отрицательным отношением к частичке себя, а значит - это ваша сила). И она приумножается!

Привыкайте думать о себе с уважением и любовью. Научитесь сознательно фильтровать все ваши мысли о себе и своей жизни, оставляя только достойные вас.

Сейчас я представляю, как гусеница становится прекрасной бабочкой, как из простого яйца появляется лебедь, как из обычного бутона распускается великолепный цветок. Сейчас я думаю обо всех тех метаморфозах преобразования, которые происходят сплошь и рядом.

Почему это случается?

Всё стремится к себе — настоящему.

И ваше преобразование уже началось, потому что, заглянув на этот сайт — вы заявили: я больше, чем кажусь многим.

И вы правы.

Глубоко внутри себя вы знаете, что вы больше, чем просто материя, кровь и плоть, и что на самом деле вы божественны. Так оно и есть. И вы здесь для того, чтобы осознать это. Вы здесь, чтобы найти внутри себя тот первозданный свет, который излучает ваше сердце, наполняясь любовью. Любовью к себе.

Осознание собственного величия приходит не сразу. Себя в этом надо убеждать, по той простой причине, что долгие годы вас убеждали в обратном. Каждый раз как сомнения тронут ваше сердце, повторяйте себе:

Я верю в себя! Я верю в себя! Я верю в себя! Я верю в себя!

Со временем это станет вашей мантрой, которая возродит вас настоящего. Это простое утверждение творит чудеса! Убеждайтесь в этом на примере собственной жизни.

Доверяйте себе каждый миг вашего драгоценного существования.

Вера в себя основана на вашей самооценке и никто, кроме вас, повлиять на нее не сможет. Повод для презрения к себе найдется всегда, точно также как и повод для любви и уважения. Фундамент для строительства собственной личности выбираем только мы сами.

ЧТО ТВОРИТСЯ У ВАС ВНУТРИ?

А внутри вас постоянно звучит голос, который дает оценки всему, что происходит — вам, в том числе.

Прислушайтесь к своему внутреннему голосу. Что он вам говорит? Держу пари, сейчас он почему-то решил помолчать! Все равно, прислушайтесь к нему.

Передам вам мой диалог на эту тему с одной милой женщиной, назовем ее Ольгой. Она долгое время не могла найти «общий язык с самой собой» и утверждала, что является «никчемным существом». Это были ее собственные слова. Я предположила, что все дело в том, что внутри нее постоянно происходит монолог, убеждающий ее в этом, и оказалась права.

Мои реплики выделены курсивом для удобства вашего чтения. Это пример того, как вы можете задавать вопросы себе, чтобы, наконец, осознать:

ВЫ НЕ ДЕЛАЕТЕ НИЧЕГО ПЛОХОГО.

- *Вспомните, когда в последний раз вы слышали внутри себя голос, который прокомментировал что-либо.*

Ольга: когда я несколько минут назад уронила ручку, он сказал мне: «Ну, вот опять!»

- *Вы часто роняете ручки?*

Ольга, подумав: Я бы так не сказала, наверное, как и все люди — иногда.

- Скажите, а в какие моменты, вы слышите этот голос наиболее отчетливо?

Ольга: Когда опаздываю или не успеваю что-либо сделать.

- А что он говорит в эти моменты?

Ольга: Ну, что-то вроде: «Я так и знал» или «Я же тебя предупреждал».

- Вам приятен этот голос?

Ольга: Нет.

- Как вы думаете, зачем этот голос звучит внутри вас?

Ольга: Думаю, он хочет меня уберечь от неприятностей.

- А вы к нему прислушиваетесь?

Ольга: Иногда, но чаще стараюсь его игнорировать.

- Почему?

Ольга: Мне неприятно, каким тоном он со мной разговаривает.

- Но вы осознаете, что этот голос желает вам добра?

Ольга: Да.

- А как часто этот голос говорит вам приятные вещи? Например, что вы самая замечательная женщина на свете и заслуживаете любви и счастья? И чтобы ни случилось, все у вас будет хорошо?

Ольга, подумав: Никогда.

- Скажите, а чей это голос, звучит у вас в голове?

Ольга серьезно задумалась и, спустя несколько минут ошеломленно сказала: «Это голос моего отца».

Ситуация Ольги типична. Мы постоянно слушаем наш внутренний монолог, иногда стараемся его игнорировать, но всегда именно он определяет наше отношение к себе. Прислушайтесь сознательно к этому голосу.

Что он вам говорит?

И самое главное: чей это голос?

На поверку часто оказывается, что этот голос напевает нам не мелодию нашей души, а мотив кого-то из близких нам людей. С детства нам внушают определенные программы, и мы так и будем следовать им, если не вознамеримся их изменить. Разберитесь в себе. Ваш внутренний монолог родом из детства. Этот голос — предупреждающий, настраивающий, приказывающий — на самом деле хочет позаботиться о вас, он действует из любви к вам, но не всегда знает, как делать это правильно. Но ведь вы мудрые — научите его, чтобы прийти к внутренней гармонии. Пусть он говорит мягко и нежно, откажитесь от догматичных и приказных интонаций.

Вместо противного резкого голоса, командующего вслед за звонком будильника: вставай, опять опоздаешь! — пусть ваш внутренний голос говорит с улыбкой: радость моя, вставай, чтобы все успеть.

Научите его не упрекать вас и укорять словами: ну, вот опять, ведь предупреждали же тебя. А ласково и настойчиво констатировать: ничего страшного, в следующий раз у тебя обязательно получится лучше! Откажитесь от запугивания, ненависть к себе еще ни кому не помогала развиваться.

Для того, чтобы научить ваш внутренний голос разговаривать с вами бережно и с любовью, конечно, потребуется время. Но, хорошие мои, это того стоит! Вы навсегда избавитесь от чувства внутреннего дискомфорта и научитесь быть довольными собой. Главное, знайте: чтобы вам ни говорил ваш внутренний голос сейчас, он старается для вас, хочет уберечь, а это верные признаки любви. Поблагодарите его за это. Никто не может достичь совершенства, если стремится к недостигаемому идеалу. Чтобы принять себя и полюбить достаточно лишь признать тот факт, что вы достаточно хороши и совершенны изначально. Объясните это всем, кто так сильно переживает за ваше благополучие и иногда, перегибая палку, наносит вред вашему душевному состоянию.

Дина Дейли Шварц написала в своей книге: «В молодости меня научили угождать другим и смотреть на себя глазами окружающих».

Много лет подряд я тоже ждала одобрения других, чтобы понять, каким сокровищем являюсь, и тогда я бы смогла поверить в себя. Это все равно, что убеждать себя, что Дед Мороз существует, а Земля стоит на трех китах или черепахах — результаты будут абсолютно те же! Вы в это не сможете верить.

Вы слишком доверяете мнению других. Вам кажется, что они знают вас лучше вас? Им неизвестно и одной сотой того, чем вы обладаете. Вы — великая тайна, вы — вселенная, в которой сокрыто множество сокровищ, и только вы сможете их разыскать. А восхищение окружающих — это всего лишь результат нашего отношения к себе.

Вы не обязаны делать так, чтобы нравится всем, но постараться понравится себе — для вас это задача номер один. Ключом к вашей любви станет наличие положительных эмоций, адресованных в свой адрес. У вас уже сложились определенные отношения с собой на протяжении долгого времени, не так ли? Какие чувства к себе вы испытываете?

Запомните, что мысли без эмоций бывают, а вот эмоций без мыслей никогда. Вы - источник ваших мыслей о себе.

В ВАШЕЙ ВЛАСТИ РЕШИТЬ, КАКИМ БУДЕТ ВАШЕ МНЕНИЕ О СЕБЕ.

Начните с уважения. Прекратите говорить себе, что ваши чувства и мысли — ничего не значащая ерунда. Это не так. Уважайте их. Никто не бывает так строг к себе, как сам человек. Никто не обвиняет нас в стольких деяниях и ошибочных мыслях, как мы сами. Мы бываем поразительно жестоки по отношению к себе. Но если посмотреть правде в глаза: бредовые идеи приходят в голову каждому. И все совершают дурацкие поступки. И каждому из нас хоть раз в жизни довелось выглядеть глупо.

Ну и что?

Планета все еще вертится.

Каждый человек — индивидуальность, а, значит, это ценность — иметь возможность думать иначе, чем все. Если думаете совсем иначе, значит вы

яркая индивидуальность. Вы уникальны и неповторимы. Опасно хотеть быть, как все. Это значит насиловать природу и идти против законов Бога, ведь во всей Вселенной вы не найдете двух одинаковых листочков. А вы человек с многогранной и удивительной личностью. Так зачем вам быть на кого-то похожим? Радоваться надо - вы обладаете способностью нетривиально подходить к вещам, а это верный признак неординарности! Вспомните героиню фильма «Москва слезам не верит»: «Если ляпаешь — ляпай уверенно, это у них называется точка зрения». А ведь так оно и есть. Кто знает, как должно быть?

Я, например, не понимаю чуда живописи Малевича, но это его точка зрения, которая принесла ему немалые гонорары, а я просто наслаждаюсь другой живописью, при этом, не считая Малевича неспособным, а себя — непонимающей. Просто, видимо, у нас разный взгляд на вещи.

В тот момент, когда мы примем то, что каждый обладает уникальностью, гордыня уступит место простоте, предубеждение — единству, а безумие — мудрости. И мы забудем об одиночестве в толпе, потому что каждый увидит, как вы прекрасны. Не бойтесь вашей индивидуальности, миру нужен именно такой человек, как вы.

ВЫ ТАКОЙ, КАКОЙ ЕСТЬ — И ЭТО ХОРОШО.

Будут моменты, когда неуверенность в себе и пессимизм снова посетят вас. Так бывает с каждым. Если вы думаете, что уверенные в себе люди не испытывают приступов отчаянья — это не так, в жизни всякое бывает. Важно то, как вы это воспринимаете.

Любой победитель тратил время на тренировки. В трудные моменты - готовьтесь побеждать. Один из моих знакомых, весьма процветающий банкир, научил меня прекрасному принципу, который помог ему преуспеть. Всегда, когда что-то идет не так, как запланировано, он повторяет: «Несколько шагов назад — это не отступление, это разбег перед прыжком». Посмотрите на жизнь с точки зрения преуспевающего банкира. Вы это можете.

Если человек шел по улице и, споткнувшись, упал. Означает ли это, что он не умеет ходить?

Наверяд ли.

Как он поступит?

Встанет, отряхнется и пойдет дальше, зная, что на этом участке дороги надо быть внимательнее.

И, самое главное, если вы увидите, как это произошло с кем-то, то протяните ли руку, чтобы помочь подняться, или скажите ему: «Ты неудачник»?

Я думаю, первое. Вот и делайте так по отношению к себе. Будьте для себя поддержкой всегда. Когда вы ощущаете себя слабым или теряете собственное достоинство — вспомните, что в вас сокрыто великое могущество, что ваша жизнь дороже всех денег, прекрасней всех звезд во вселенной, желаннее любого сокровища. Любую хорошую мысль принимайте на свой счет, а плохую — отвергайте. Тогда придет ощущение собственной силы, ведь так вы формируете собственное отношение к себе.

Сейчас я могу расслабиться, моя самооценка не пострадает, если кто-то сочтет меня отличающейся от своего эталона. Я не собираюсь расстраиваться из-за того, что кто-то не смог оценить меня соответствующим образом — это его проблема. Каждый человек имеет право на свою точку зрения.

Когда кто-то пытается на меня нападать, я просто говорю, что на мой взгляд — я просто замечательная. Обычно люди просто теряют дар речи и не знают, что после этого сказать, а я спокойно продолжаю делать свои дела. Я верю, что я — именно такая.

С какой стати и вам себя принижать?

Не нужно навешивать на себя ярлыки, убеждать в том, что с вами что-то не в порядке. Не надо делать этого по привычке. В следующий раз, когда такая идея посетит вас, спросите себя:

В самом деле?

Неужели это так?

Почему я так думаю?

А я ли так думаю?

С какой стати мне в это верить?

Верьте в себя, и вскоре жизнь докажет вам, что для этого есть все основания. Жизнь всегда поддерживает тех, кто полон решимости открыть себя миру. Помощь приходит всегда.

Мне иногда говорят, что позитивное мышление не работает — дескать, говорю себе, говорю, а жизнь все та же. Так вот что я вам скажу — вы говорите, но не верите. А только вера сдвигает горы, растит крылья и ведет к победе. И источник этой веры в вас, в сердце, в душе. Вы — источник этой веры. Если при помощи взгляда мы обмениваемся энергией с людьми, то с помощью веры мы общаемся с Богом, а с помощью мысли создаем все вокруг. Поэтому не просто говорите, а верьте своим словам.

Ничто не пропадает даром. Процесс моего волнующего преобразования начался спустя год после прочтения одной замечательной книги «Сила внутри тебя», где говорилось о том, что мысли определяют наше будущее. Я прочла ее и забыла. А через некоторое время, когда дела мои были плачевны (как мне тогда казалось) и по логике вещей депрессия собиралась поглотить меня, я проснулась в чужом городе в ужасной гостинице от осознания этой пронзительной мысли. Я поняла, что ситуацию, в которой находилась, я создала сама, чтобы понять, наконец, что все в моей жизни зависит только от меня, чтобы поверить в себя и начать новую жизнь, полную побед и свершений.

Так и свершилось. Все происходит для вашего блага. Хорошее только начинается для вас, и не закончится уже никогда. Кстати, если вам интересно, я говорила о книге Луизы Хей.

Аффирмации

Сайт, посвященный аффирмациям
<http://affirmaciya.ru/>

Методик по открытию в себе неповторимой и лучезарной личности бесчисленное множество, и я прошла через многие из них. Цель у всех достойных на самом деле одна — не изменять человека, а помочь ему раскрыться. Поэтому, опираясь на собственный опыт, мне бы хотелось поделиться самыми действенными из них. А они оказались весьма простыми. Это были аффирмации, то есть положительные утверждения, которые стремительно преобразовывают нашу жизнь. Каждый день произносите их вдохновенно и уверенно, и результаты не заставят себя ждать. Но предупреждаю — их надо именно утверждать. Поэтому произносите

аффирмации смело, вдохновенно и уверенно, представляя себя в образе, которого жаждет ваша душа.

Итак, вот мои любимые. Вы вполне сможете составить собственный гимн своему величию. Правила просты: мысль должна быть в утвердительной форме, в настоящем времени. По возможности избегайте частицы «не», так как ее наше подсознание не воспринимает и может привести к противоположным результатам. Ну, и, разумеется, лучше, если суть аффирмации заключается в том, что делаете и чем обладаете вы, потому что менять мир мы можем только через самих себя.

Уже можно начинать.

- Я являюсь живым олицетворением красоты и гармонии Бога.
- Я возлюбленное дитя Вселенной. Я обладаю волшебной силой получать все, к чему стремится моя душа.
- Я принимаю радость и счастье прямо сейчас. Я наполняю этот мир любовью и радостью своего бытия.
- Я наполняю этот мир светом своего совершенства. Я открываю миру все лучшее, что есть во мне.
- Я позволяю своей красоте проявиться в мир.
- Я исполняю высший божественный замысел каждый миг своего пребывания на этой планете.
- Я убираю преграды со своего пути и привлекаю божественную удачу.
- Радость и счастье — моя стезя. Я смело иду по ней, украшая все вокруг. Я всегда воплощаю задуманное. Мое дыхание согревает сердца и вселяет в них надежду.
- Я обладаю божественной мудростью и всегда знаю, как поступить, чтобы мое решение было мне на пользу.
- Я — душевно щедрое существо, поэтому я принимаю решение простить всех и каждого, кто причинял мне боль. Я отпускаю прошлое с миром. Я прощаю всех, в том числе и себя. Никто ни в чем невиноват, включая меня. Я освобождаюсь от всех моих прошлых ожиданий и обид. Я

доверяю естественному ходу жизни и ожидаю добра. Жизнь приносит мне только благо.

- Я преисполнена Силы и ощущения собственного могущества, дарованных мне Богом в момент моего рождения. Я воскрешаю всю свою безграничную силу, присутствовавшую во мне всегда с момента сотворения Вселенной. Я позволяю ей творить ко всеобщему благу. Я открываю в себе безмерный источник Энергии, которая наполняет меня в любой миг бытия. Я заявляю о собственной силе и открыто творю свой новый и радостный мир.

- Я принимаю спокойствие и умиротворение в каждый миг моей драгоценной жизни. Я знаю, что любое изменение ведет к моему благу, и поэтому радостно встречаю перемены. В этом мире я в полной безопасности. Жизнь дарит мне бесконечную Любовь и поддержку в любой точке земного шара, в любой момент времени. В этом мире я дома, и мне здесь хорошо. Я достойна замечательной жизни.

- Я свободна быть тем, кем я являюсь. Это мой выбор. Я принимаю себя полностью и безусловно. Я прекрасна, все во мне — сочетание высшей гармонии. Я дарю и принимаю любовь. Я люблю мое тело. Оно совершенно. Я принимаю в нем все. Я восхищаюсь собой. Я принимаю свою уникальность. Я отпускаю свои ожидания — стать кем-то иным, потому что я совершенна. Я благословляю себя. Я в отличной форме. Я любима. Красота наполняет меня. Я совершенна. Я ни с кем ни сравнима, и поэтому перестаю себя сравнивать и начинаю любить. Я уважаю себя. Я хвалю себя за все, что делаю в своей жизни.

- Мое будущее великолепно. В каждый миг я обретаю радость. Жизнь проста и легка. Я знаю все, что мне нужно знать, и мое понимание растет с каждым днем. Я соединена с божественной мудростью.

- Я та, кому предначертано преуспевать. Я обогащаю жизнь других людей. Я окружаю себя положительной энергией и людьми, которые любят меня. Я выхожу за рамки собственных ограничений. Мои возможности безграничны. Я излучаю свет. В моей жизни нет преград. Я открываю свое сердце навстречу любви.

Хочу вас предостеречь: психологическая литература изобилует разными упражнениями — проделав некоторые, я часто чувствовала опустошенность. Но ведь должно помогать! Причина этого состоит в том, что многие из них направлены на выявление того, что с вами не в порядке, основываясь на том, что если проблема вышла из подсознания наружу, ее можно решать. А как? Это уже никого не волнует — упражнение закончено.

Поэтому одной проблемой просто становится больше. Ведь чем больше мы сосредотачиваемся на негативном, тем больше его становится. Будьте милосерднее к себе, прочтите предлагаемое вам упражнение, если чувствуете, что душа откликается — действуйте. В противном случае скажите — это не для меня. И вы будете правы.

Не позволяйте, чтобы кто-либо убеждал вас в вашей никчемности — ни авторы книг, ни ведущие телепрограмм, ни знакомые или друзья. Даже со страниц книг или с телеэкрана **с вами должны говорить уважительно и по доброму**. Все остальное — это уже не для вас. Когда вам в утвердительной форме преподносят мысль о том, что вы недостаточно хороши, или жизнь ваша лишена смысла — остановите этот бред. Все о себе знаете только вы. Вспомните, что каждый судит только по себе.

Человек, который обвиняет — не научит вас любви.

Когда вы, наконец-то, постигнете - кем являетесь на самом деле, то почувствуете, что превращаетесь из гусеницы в бабочку. Так бывает всегда. Вы разрешите себе каждый день принимать от жизни самое лучшее. Вы создадите себе такую жизнь, о которой давно мечтали и займете в ней подходящее вам место. И вы будете гордиться собой, потому что во всем этом будет только ваша заслуга. Дерзайте!

Я знаю: вы готовы к переменам, к действию, и все в этой Вселенной стремится помочь вам обрести себя подлинного — сильного, уверенного, удачливого, живущего в изобилии и радости человека! Запомните эти мгновения, они волшебны, это миг вашего преображения. Чудеса начнут происходить с вами с этого самого момента. Главное, принимайте их и поддерживайте себя мыслью, что вы достойны только хорошего. Только лучшего. И оно у вас обязательно будет.

Сильная, могучая, благотворная сила меняет вашу жизнь и эта сила - вы, ваше сознание, ваше намерение. Все у вас будет хорошо! Ваша жизнь превзойдет все ваши самые смелые ожидания!

Открывайте свое сердце себе.

Станьте источником веры в себя, и тогда это будет не главой в книге, а новой главой в вашей жизни...

СМЕЛЕЕ.

ВЫ СМОЖЕТЕ!

Глава 7

ТЫ ВЫГЛЯДИШЬ БОЖЕСТВЕННО!

Так что есть красота?
И почему ее обожествляют люди?
Сосуд она, в котором пустота?
Или огонь, мерцающий в сосуде?

Е. Заболоцкий

Почему я решила посвятить внешности целую главу? Думаю, это неудивительно. Внешность является выражением нашей внутренней сущности, а значит, мы имеем все основания быть великолепными и внешне. К тому же, когда мы осознаем, что мы привлекательны, мы намного увереннее себя чувствуем. Эта истина неоспорима.

В этой главе вы не найдете привычных советов как похудеть или что нужно надеть, чтобы казаться стройнее, или какой крем для лица использовать, чтобы кожа стала подобна персику. Об эстетике тела и уходе за ним написано немало книг и статей, поэтому останавливаться на этом я не стану.

Я хочу поговорить с вами о том, что важнее, чем тушь и помада. Хотя и напомним вам, что в деле создания себя нет мелочей, и хорошая косметика еще никому не повредила...

А теперь о главном.

Прочтите, пожалуйста, еще раз первый абзац.

**ВНЕШНОСТЬ ОТРАЖАЕТ ВАШУ ВНУТРЕНнюю СУЩНОСТЬ.
ВСЕГДА.**

Вы — духовное существо, воплощенное в физическом теле. Вы - творение Бога, а все, что создал Господь хорошо и совершенно изначально. Вы помните об этом? Ваш организм удивительно мудро и гармонично устроен.

**ВЫ ЯВЛЯЕТЕСЬ ФИЗИЧЕСКИМ ОЛИЦЕТВОРЕНИЕМ ДУХОВНОЙ
КРАСОТЫ.**

Каждый ваш жест, взгляд, тембр голоса, улыбка, манера наклонять голову, цвет глаз и кожи — неповторимы.

ВЫ — ЖИВОЕ ПРОИЗВЕДЕНИЕ ИСКУССТВА.

Так что же мешает вам с восхищением любоваться своим отражением в зеркале? То, что вы не похожи на кем-то выдуманный эталон «стандартной красоты»? То есть не являетесь копией, клоном чьей-то растиражированной внешности? Согласитесь, звучит как безумие — «я некрасива, потому что не похожа на девушку с глянцевой обложки». Но ведь именно этот абсурд и заставляет нас переживать по поводу собственной внешности.

Кстати, вы наверняка не переживаете из-за того что не похожи на Джоконду? А ведь она тоже образец вечной красоты...

Все дело в программировании: средства массовой информации культивируют определенные представления о красоте, навязывая нам определенные образы. И мы мучаемся, испытываем стресс, пытаемся удержаться в жестких рамках стандарта. Мы стараемся походить на чей-то идеал.

**ОСТАНОВИТЕСЬ!
ПОДРАЖАНИЕ - ЭТО САМОУБИЙСТВО!**

В то время, когда вы пытаетесь копировать других, вы не проявляете себя. Вы обладаете неповторимостью и хотите от нее избавиться. Разве это разумно?

Нет некрасивых черт лица. Привлекательность определяется не формами, а улыбкой и искрами радости в глазах, уверенными жестами и мягким тембром голоса.

Спросите у счастливого человека, хочет ли он измениться. И с огромной долей вероятности он ответит: «Нет!»

Существует прямая зависимость между тем, что женщина не принимает какую-либо часть своего тела с ее взаимоотношениями в семье. Психологи утверждают, что нос, как правило, олицетворяет ее взаимоотношения с отцом, а грудь — отношения с матерью, то есть на самом деле люди хотят изменить не часть тела, а свою жизнь. Но стоит ли бежать под скальпель пластического хирурга? Ведь многие, очень многие после операции хотят все вернуть обратно.

НЕ ЧАСТЬ ТЕЛА МЕШАЕТ ВАМ БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМИ, А ВАШЕ ОТНОШЕНИЕ К НЕЙ.

Пластическая хирургия расцвела после войны, когда люди с травмированной внешностью хотели выглядеть как раньше. Сейчас большинство пациентов, приходящих в центры пластической хирургии, хотят выглядеть как кто-то другой. Нежелание быть собой — это бич нашего времени. Навязываемые нам стереотипы губительны для развития.

Представьте себе, что по улице шагают десятки Барби, они одинаково взмахивают ресницами, одинаково улыбаются, у них одинаковый тембр голоса. Они совершенно идентичны, можно выбрать любую.

Но захочется ли, ведь их не отличишь?

Когда я думаю об этом, мне становится страшно.

Осуждаю ли я пластические операции? Ничуть. Просто мне жаль, когда из великолепного делают посредственно хорошее.

Это все равно, что все шедевры мировой живописи закрасить одним, пусть и красивым цветом. Работы всех пластических хирургов аналогичны —

они лишают уникальности и создают трафаретно-стандартные черты, соответствующие образцу «правильной» внешности в формате масс-медиа.

Меня поразила одна статья в популярном женском журнале. Лучшие пластические хирурги из фотографий четырех абсолютно разных девушек создали для каждой модель новой внешности, соответствующей современным эталонам красоты. Фотографии «до» и «после» показали огромному количеству людей. Практически все опрошенные сошлись на мнении, что до всех этих изменений было гораздо лучше.

Да, у этих девушек все стало идеально, настолько безупречно, что они лишились не только большей части своей индивидуальности, но и привлекательности. Лица стали холодные, бесцветные и заурядные.

Если вы больше доверяете творению человека, чем бога, тогда, конечно, имеете на это право, ведь это ваша жизнь. Но все же, прежде чем решиться на изменение внешности, подумайте, действительно ли вам это надо?

Часто люди путают результат, к которому стремятся, со способом его достижения. Привлекательность — это не определенная форма нашего тела, красота исходит изнутри. И это не банально. Каждая из нас может выглядеть, как королева.

Запомните: если ваш возлюбленный подталкивает вас на изменение внешности с целью сделать похожей на Шерон Стоун, Синди Кроуфорд, Бритни Спирс или кого бы то ни было, то, согласившись стать чьим то клоном, вы должны быть готовы, что любить он будет не вас, а лишь копию оригинала. Вы этого хотите?

Перескажу историю, рассказанную мне одной моей знакомой: Девушка решалась на пластическую операцию по изменению формы ушей. Надо сказать, что уши у нее были красивой формы, а сделать она их хотела оттопыренными (!), так как ее мужчина настаивал, что в таком виде она будет «соответствовать идеалу женщины его мечты». Девушка колебалась: с одной стороны она желала угодить мужчине, а с другой — совершенно не хотела уродовать себя.

В ходе многочисленных консультаций, доктор, потеряв терпение, сказал ей:

— У вас нормальные красивые уши. Ваш мужчина хочет, чтобы вы сделали их ненормальными. Можно ли считать нормальным его поведение?

— Нет, — растерянно ответила пациентка.

— Итак, что же вы выбираете: нормальные уши или ненормального мужчину?

— Уши, — воскликнула пациентка и расхохоталась.

Как замечательно, когда на нашем пути встречаются мудрые люди! Это я, конечно, о докторе, который консультировал нашу героиню, а не о ее мужчине.

Драгоценные мои, если кто-то в состоянии любить вас только за ваши уши, грудь или нос или какую-нибудь другую часть тела... Пожелайте ему полюбить кого-нибудь другого. Вы, честное слово, заслуживаете БОЛЬШЕГО.

Вы заметили, что на обложках известных журналов становится все меньше моделей с правильными чертами лица и все больше людей, добившихся успеха своим талантом, умом, упорством? О чем это говорит? Люди не хотят видеть просто красивую гляцевую картинку, нас уже давно привлекает внутренний мир человека, его духовная сила, позволившая ему стать благополучным. Красива личность человека, а не его лицо.

ВЫ НИКОГДА НЕ СМОЖЕТЕ СТАТЬ НИКЕМ ДРУГИМ, ТОЛЬКО СОБОЙ.

ЗАЧЕМ ВАМ БЫТЬ КЕМ-ТО "НОМЕР ДВА", ЕСЛИ ВЫ ЯВЛЯЕТЕСЬ СОБОЙ "НОМЕР ОДИН"?

Создатель был мудр, наградив нас неповторимостью. Скажите, какой цветок прекраснее: роза или орхидея? Наверняка вы ответите, что каждый хорош по-своему. Зачем же тогда завидовать внешности других, отрицая свою уникальность? Почему не признавать собственной красоты? Пусть отныне в вашем сердце поселится лишь восхищение всеми божьими творениями и собою в том числе.

Мы пришли на эту планету совершенствовать собственную индивидуальность, а не копировать других.

Повторяю, вы — произведение искусства. Относитесь к себе соответственно — бережно и с упоением собственным совершенством.

Какой бы ни была ваша внешность — это не мешает вам быть привлекательной. Барбара Стрейзанд, Джеки Кеннеди, Клеопатра — кто

посмеет сказать о них, что они далеки от образца истинной красоты? Они сами создали свой эталон, и это потрясающе правильно!

**ОКРУЖАЮЩИЕ ВСЕГДА БУДУТ ВОСПРИНИМАТЬ ВАС ТАК,
КАК ВЫ САМИ СЕБЯ ОЦЕНИВАЕТЕ .**

Повторяйте уверенно и страстно:

- Я уникальное, неповторимое, божественное создание.
- Я упираюсь своим завораживающим тембром голоса.
- Я наслаждаюсь своим физическим воплощением.
- Я восхищаюсь радостным сиянием собственных глаз.
- Я восторгаюсь каждым своим движением, оно неповторимо.
- Я приношу радость всем, кто меня видит.
- Я прекрасна каждое мгновение моего пребывания на этой планете.
- Я люблю себя и несу радость и свет всем, кто меня окружает.
- Я благодарю Бога за совершенные черты, которые он мне даровал.

Каждый миг находите прекрасное в себе. Эмоции чрезвычайно заразительны, вы и оглянуться не успеете, как начнете ловить на себе восхищенные взгляды окружающих.

Прекрасная и удивительно светлая женщина Луиза Хей дала мне огромный импульс к осознанию величия собственной личности, за что я хочу сказать ей огромное спасибо. В своей книге «Люби свое тело» она рекомендует признаваться в любви и благодарить каждую частичку собственного тела.

Вот что она пишет:

«Подсознание не обладает чувством юмора и не может отличить правду от лжи. А все наши слова и мысли превращает в строительный материал. Повторяя снова и снова: ”Я люблю свое тело“, — вы посеете новые зерна в плодородную почву вашего подсознания, которые со временем превратятся для вас в непреложную истину».

Применяйте эту методику, она стопроцентно работает и дает поразительные результаты. Используйте ее, даже если поначалу это покажется вам абсолютной глупостью, как когда-то было со мной. Впоследствии я неоднократно убеждалась в ее необычайной эффективности. Пусть все идет вам во благо.

Любовь к себе является основой всех основ. Так было всегда. Так есть и теперь. Поэтому я спрашиваю вас: хорошо ли вы о себе заботитесь? Ведь забота — это проявление любви к себе и уважение к творению нашего небесного отца. Уделяете ли вы себе столько времени, сколько нужно? Социологи провели исследование, в ходе которого выяснили, что люди, посвящающие достаточное время уходу за собственной внешностью, чаще отвечали на вопрос: счастливы ли они, — положительно, чем те, кто не придавал собственной внешности никакого значения. Такая вот простая закономерность.

Менять что-то в себе нужно с позиции любви, а не ненависти. Перестаньте себя критиковать. Вы стремитесь похудеть, не для того, чтобы выглядеть, как модель, а потому, что лишний вес может повредить вашему здоровью. И худеете именно потому, что любите и заботитесь о себе. Любовь — самая сильная мотивация для достижения цели. Вы ухаживаете за собственной кожей, волосами, лицом, заботясь о себе.

Сделайте свое тело предметом обожания. Оно — ваш друг, благодаря ему вы и существуете здесь. Все мнимые физические недостатки — это результат вашего негативного мышления.

Морщины — это отпечаток отрицательных эмоций, и изменить ситуацию можно только достигнув внутренней гармонии. Я знаю это по себе.

Какое то время назад, я занимала весьма ответственный пост в крупной компании и руководила огромным подразделением. Работа была напряженной, и часто причиняла душевный дискомфорт.

Я всегда была сосредоточенна, и у меня никогда не хватало времени на то, чтобы просто почувствовать, что жизнь прекрасна. И вот однажды мои коллеги неожиданно меня сфотографировали. Боже мой, что со мной было, когда я увидела свой портрет! Я испытала настоящий ужас. Я выглядела не сосредоточенной, а озлобленной, и старше своего реального возраста, по крайней мере, лет на восемь. Мне было очень неприятно.

И тогда я сказала себе: «Дорогая, СТОП, так не пойдет».

Я отчетливо поняла, что постное выражение лица не увеличивает моей работоспособности и не приносит больше удовлетворения от жизни. Я перестала злиться, успокоилась и научилась получать удовольствие от жизни, каждую минуту. Через две недели я смогла любоваться своим отражением в зеркале. Теперь я улыбаюсь всегда, каким бы напряженным ни был мой график, и серьезной работа, которую я выполняю.

Вы замечали, что влюбленные люди просто-таки светятся изнутри, и этот свет не только делает их невероятно красивыми, но и привлекает к ним окружающих?

Красивыми нас делает радость и удовольствие от жизни, а наши черты лица — уникальными и неповторимыми.

Это ли не повод благодарить Творца?

СВОБОДА ОТ ОГРАНИЧЕНИЙ

Если ты чего-нибудь хочешь, вся Вселенная будет способствовать тому, чтобы желание твое сбылось.

Пауло Коэльо

Ваши возможности ограничены только вашим намерением.

Вадим Зеланд

Я родилась в небогатой семье. В бедной, если быть точнее. Бедность была одним из самых больших ограничений в моей жизни, приносившим мне немало страданий. Если бы только... — думала я. Ах, если бы только...

Но однажды мою голову посетила благословенная мысль:

А ПОЧЕМУ БЫ И НЕТ?

Так моя жизнь перевернулась. Скажу честно — не в одночасье. Чтобы получить все чего я захотела — мне потребовалось около двух лет. Сейчас я знаю, что это произошло бы значительно быстрее, если бы мне не пришлось бороться с обуревавшими мою душу сомнениями в неограниченности своих возможностей.

«Неужели все так просто?» — размышляла я.

Оказалось еще проще, чем я думала. К счастью, удостоверившись на собственном и чужом опыте, что получить желаемое действительно легко, если просто позволить этому произойти, я больше ни на минуту не сомневаюсь в истинности и необратимости этого процесса. И когда я чего-то хочу сейчас, оно свободно и без колебаний входит в мою жизнь.

ТЕПЕРЬ НАСТАЛА И ВАША ОЧЕРЕДЬ ПОЛУЧАТЬ ВСЕ СОКРОВИЩА ВСЕЛЕННОЙ.

- **Что вызывает ваше восхищение?**
- **От чего замирает ваше сердце?**
- **Чему радуется ваша душа?**

- Кем бы вам хотелось быть?
- Чего бы вам хотелось достичь в этом мире?

А теперь перечислите все причины, по которым вы не можете этого получить.

Возраст?

Образование?

Отсутствие времени?

Способностей?

Что-то еще?

Забудьте об этом. Именно так! Забудьте.

Вы сможете, потому что если вы этого хотите — это предначертано для вас судьбою! То, к чему влекут нас наши сердца, создано для нас. Существует миллионы людей, которые получили все несмотря ни на что, только отказавшись верить в то, что это недостижимо. Покопайтесь в автобиографиях звезд и миллионеров — и вы найдете массу подтверждений этому.

Вы ничем не хуже, вы обладаете той же естественной способностью воплощать в жизнь свои мечты! Единственная причина, по которой вы еще не получили желаемого, то что вы заранее сказали себе — нет, это не для меня. Так скажите себе: «Да!» Громко и уверенно.

**ДА, Я ДОСТОИН ПОЛУЧИТЬ ЭТО!
ЭТО ДЛЯ МЕНЯ!
Я ЭТО ПРИНИМАЮ!**

И начинайте действовать в соответствии с вашим божественным замыслом, творите как неотъемлемая частичка мироздания в соответствии с сутью всего сущего. А суть проста.

Птицы отправляются в далекий полет. Останавливают ли их расстояния? Грустит ли бутон, раскрываясь, от предчувствия неминуемого увядания? Боится ли солнце людского порицания, когда оно, ослепляя своим величием, сверкает с безбрежных высот? Тревожится ли океан о смысле жизни, рождая одну волну за другой? Теряют ли уверенность в себе вековые камни у подножия великих гор? Страшится ли луна лишиться восхищение глаз, смотрящих на нее, когда она, украшая собой ночной небосклон, вселяет мечты в сердца усталых путников?

Вы знаете ответ. Их не одолевает природа сомнений, и они не волнуются о будущем, потому что они прибывают в гармонии с собой. Суть всех явлений - свобода быть собой. **Это и ваша суть.**

Отчего же тогда людские сердца сковывает печаль и неуверенность, как только они приходят в этот мир? Отчего лепесток цветка оказывается мудрее нашего выдающегося интеллекта? Почему любое насекомое или камень бывают сильнее духом, чем Человек?

Потому что явления природы не забыли о своем естестве, своей сущности и предназначении. Они постигли Вечность и бесконечность присутствия Бога во всем живом на Земле и за ее пределами. Они не думают о тленности жизни на этой планете.

И вам пора открыть глаза на истину, которая изменит привычный ход вещей — вы здесь неспроста. Ваше появление значимо для этой планеты. Так было с самого первого мига вашего рождения. И только страх смерти и ощущение себя маленьким временным существом удерживают вас от творения собственного искрящегося радостью мира.

Но то, что мы называем смертью — это всего лишь изменение. Энергия не заканчивается, она только переходит в другой вид. В тот момент, когда материнская яйцеклетка слилась воедино с отцовским сперматозоидом в вечном танце жизни — их не стало, но появились вы. Измениться может ваша форма, но не суть. Нам суждено и предначертано свыше - быть всегда. В следующий миг бытия мы можем стать уже чем-то иным, можем преобразиться во что-то другое. Но наша жизнь не в силах оборваться и сгинуть в небытии. Процесс жизни бесконечен, ибо тот, в ком прибывает божественный дух, вечен и непреходящ. Сделайте же то, ради чего пришли на эту планету.

Что это?

Вы знаете. Всего лишь осознайте, что не являетесь набором ДНК и молекул, что вы не механизм, умеющий передвигаться, не суперкомпьютер, способный мыслить. Вы - бессмертная душа. Вы - частичка Бога. И понимание придет, а вместе с ним и силы, и радость, и счастье. Ведь, как только вы выходите за пределы общественного сознания, становитесь выше признания, перешагиваете через суждение, начинаете слушаться внутреннего голоса и следовать пути радости - вы выходите за пределы иллюзии времени и обретаете внутреннее знание всего, что происходит. А случаться начинают самые удивительные вещи. И начинает исполняться то, что вы пожелаете...

Чего вы желаете? **Пусть мечты ваши будут яркими и ослепительными, как солнце, ибо им суждено сбыться уже сейчас.**

О, да! Мне тоже казалось, что это невозможно. И я была подвержена вирусу сознания, сковывавшему мой потенциал. Но все догмы о том, что человек слаб, рассыпаются в прах от собственной несостоятельности, растворяются как ночная дымка перед рассветом, уходят прочь, как только вы принимаете Бога в себе. Сила, слава, могущество, любовь, бесконечность творца — все это в вас, все это и есть вы! Поверьте - все возможно! Сомнение в своих способностях — это неверие в свою божественную природу. Это отторжение Бога. Если уж вам так необходимо что-либо подвергать сомнению, последуйте совету бразильского психиатра и педагога Аугусто Кюри:

«Сомневайтесь в том, что мешает вам жить. Сомневайтесь в справедливости любых идей и мыслей, которые разрушают ваше психическое здоровье. Сомневайтесь в своей неспособности преодолеть конфликты, неудачи, ощущение уязвимости и беспокойство. Сомневайтесь в своей неспособности быть счастливым... и никогда не сомневайтесь в ценности жизни, мира, любви, удовольствия и всего того, что придает жизни прелесть. Но сомневайтесь во всем, что противоречит такому взгляду на жизнь, сомневайтесь в том, что бедность, беспокойство, эгоизм, нетерпимость и раздражительность способны взять над вами верх».

Ваша душа обладает вечной памятью. На протяжении долгих столетий ей говорили — вы смертны, а вечность недостижима ... и в какой-то момент вы поверили этой глупости и абсолютному абсурду. Так родилось ваше страдание. Бог создал нас со способностью творить собственную реальность. Мы — Творцы! Проснитесь и верните себе внутреннюю божественную красоту и чистоту ума.

Вспомните себя! Бог не вне вас, он — ваша часть. Не отождествляйте себя с вашим телесным воплощением. Это материя, а вы — Дух. Вы могущественная энергия жизни.

Вам кажется реальным только то, что существует в физическом воплощении? Вы верите собственному телу больше, чем собственному Духу? Тогда скажите, что внутри вас заставляет смотреть на небо или видеть сны? Вы осознаете явь, только когда можете ощутить, потрогать ее? Тогда покажите мне мысль, дайте потрогать эмоцию, почувствовать вкус ожидания и надежды...

Ограничение — это рабство человеческих иллюзий, задумывавшееся изначально всего лишь как веселое приключение. Ограничение — это игра, в которую заигрались души многих. Такая же, как игра в классики — когда нужно прыгать на одной ноге, это позволяет набраться ловкости и нового умения. Но если игра вам надоела — просто закончите ее и начните использовать все свои безмерные возможности, которые даны вам с рождения. Рождения Вселенной.

Вы обладаете внутренней силой знать все, быть всем, изменить все! Вы никогда не совершали ошибок. Не верьте лжи о себе — вы не злые, жалкие и порочные существа. Вы — свет! Все, что вы делаете, вы творите для того, чтобы получить ваш уникальный и неповторимый опыт. Вы рисуете события своей жизни, как ребенок цветными карандашами изображает то, смысл чего он хочет постичь. Кто посмеет сказать, что линии его рисунка несовершенны? В них вся гармония мира, он творит, он создает свою реальность.

Мысль творит все вокруг нас. Она обладает энергией воплощения. И как только вы примете неограниченность мышления, неограниченность бытия войдет в вашу жизнь.

Не можете?

Почему?

Потому что вы всего лишь так думаете. Думайте, что можете. И эта мысль воплотится в реальности. Не отворачивайтесь от мыслей, способных наполнить вашу жизнь истиной и счастьем.

Примите размышления, отличные от вашего негативного опыта. Мыслите широко, высоко и свободно. Все, что вы допускаете, произойдет с вами. Наш мозг — это великая загадка, разгадать которую пытались многие.

Но это всего лишь орган нашего тела, состоящий из жидкости, а последняя, как известно, является проводником электрических токов. Наш мозг — это сверхчувствительный приемник, с помощью которого мы принимаем информацию из вселенского пространства. На какую волну настроен ваш приемник?

Вы впускаете те или иные мысли в свое сознание, настроившись на их частоту. Если большую часть времени вы думаете о ничтожности жизни, вы настраиваетесь на волну ограничений и лишений, вы сами содействуете тому, что мысли, способные привести вас к тому, чего хотите, отскакивают от вашего сознания, уходя в безбрежные пространства Вселенной. Примите мысль о возможности всего, чего ни пожелаете сейчас.

ВАШЕ ПРОЦВЕТАНИЕ НАЧИНАЕТСЯ ЗДЕСЬ!

Ничего не бойтесь! Действуйте смело. Идите уверенно к своей цели. Если вы хорошенько поразмыслите над своими страхами, то поймете, что большинство из них — даже не ваши, а кто-то запрограммировал вашу психику на такой исход события. С этим легко справиться, просто убедив себя в обратном.

Повторяйте нежно и настойчиво, радостно и уверенно:

- Я свободна от страхов и ограничений.
- Я отпускаю все препятствия на пути к цели.
- Я приближаю осуществление мечты.
- Я раскрываю свой безграничный потенциал.

Повторяйте это себе постоянно до тех пор, пока эти истины не станут составляющей вашей жизни.

Действительно ли трудно достичь своей цели?

Нет, если она действительно ваша.

Но часто мы попадаем в капкан нашего эго и пытаемся обрести то, что нам совершенно ни к чему, лишая себя того лучшего, что предназначено именно нам, ведь вся Вселенная ждала нашего прихода.

Но иногда чужие цели захватывают нас так же, как свои собственные, и эта одна из самых серьезных ловушек на пути к счастью. Вы смотрите на чей-то успех и хотите его повторить. Вам кажется, что тогда-то и придет счастье, ведь кто-то обрел его, следуя именно этой дорогой... И вы встаете на неверный путь.

И тогда вся Вселенная начинает вам препятствовать только для того, чтобы вы обрели то по настоящему бесценное сокровище, которое приготовлено для нас. Вы мучительно поднимаетесь, ступенька за ступенькой, туда, где вас, как вам кажется, ждет ценный приз, а вас опять сбрасывают к самому подножию пьедестала.

«Что за жизнь?» — возмущенно думаете вы.

Возможно, если путь ваш труден и тернист, стоит остановиться на мгновение и подумать:

А К ТОМУ ЛИ Я СТРЕМЛЮСЬ?

Мое стремление к построению головокружительной карьеры в бизнесе можно было назвать феноменальным. Я прикладывала недюжинные усилия к тому, чтобы мой социальный статус был высоким, а зеленых шуршащих бумажек в моем кошельке не переводилось. Причина такого рвения к выдающемуся положению в обществе крылась в том, о чем я вам поведала в начале этой самой главы — я много натерпелась в детстве от отсутствия этих самых шуршащих бумажек. Я знаю, что чувствуешь, когда жизненная отметка благосостояния зашкаливает за показатель «устрашающая бедность».

Ограничения иногда ставят нас на путь преодоления, и это, видимо, лучшее, что в них есть.

Я решила преуспевать и сдержала свое обещание. Я надолго забыла о своих склонностях к живописи и литературе, и стала делать карьеру на поприще, чуждом для меня, но сулящем успех. Карьера поглотила меня, а денежная несостоятельность покинула навсегда. Пока шла моя борьба за место под солнцем в обители бизнеса, у меня не было времени на размышления о том, счастлива ли я. «Быть преуспевающей вполне достаточно», — рассуждала я.

Только вот не покидало меня ощущение, что я — как будто не я.

И иногда нещадно терзал вопрос:

— А что будет потом? Ну, вот достигну я этого, а что потом?

Разум услужливо отвечал:

— Пойдем дальше.

И душа робко возражала:

— Зачем? Ведь мне туда не надо!

И отвечал ей разум:

—Ничего, стерпится-слюбится.

А вот не стерпелось, не слюбилось...

Так будут обстоять дела, если вы стремитесь делать карьеру в той сфере, которая вас не интересует. Так будут обстоять дела, если вы захотите быть с человеком, который по общественным канонам — блестящая партия, но от которого не стучит восхищенно ваше сердце и не замирает душа. Если вы берете у жизни не свое и уже знаете, что это не ваше, знайте — это хищение собственного счастья.

Поэтому - сильная и успешная, приходя домой, я плакала, когда этого никто не видел. И не потому что, оказавшись высоко, я осознала, что боюсь высоты. Совсем нет. И причина была не в том, что я делала что-то плохое, но что-то не свое. Я занималась тем, что не приносило мне радости.

Достигнув своей мнимой цели, необходимой для успеха, как мне тогда казалось, я поняла, что ничего для меня не изменилось. Я осталась той же, какой была. Маленькой испуганной девочкой, которая боится быть несостоятельной, несмотря на свой высокий социальный статус. Ведь я пыталась занять чужое место, прожить не свою судьбу, прочувствовать чей-то успех и насладиться счастьем другого. А где была я — истинная — в этот момент, ведь я отреклась от всего, к чему стремилась моя душа?

Я решала умом и не жила сердцем. Когда оно кричало: остановись, я хочу иного, я строго приказывала: молчать! И на таран шла к заветной цели, не обращая внимания на знаки судьбы. В какой то момент мое сердце замолчало и это было ужасно: ты видишь, как получаешь то, что хочешь и не испытываешь ни малейших эмоций. Это страшно, потому что тогда ты начинаешь понимать, что тратишь время впустую и все это «суета сует», как говорил царь Соломон.

Так теряется смысл жизни.

Только чудо спасло меня от депрессии, но тогда я думала, что пришла беда. Забавно, что мы бываем менее разумны, чем самые маленькие дети. Иногда эти чудеса являются в самых непредсказуемых нарядах: как

увольнение с нелюбимой работы или уход опостылевшего любовного партнера. Когда нечего терять, начинаешь приобретать все сокровища мира. Задумайтесь: страдать ли нужно, возвращать утраченное или радостно кричать: «Аллилуйя!»

Это сама жизнь дает шанс обрести то, что необходимо вам.

А потом был страх, страх перемен. И страх потери достигнутого с таким трудом.

Но я позволила своей душе выйти из тени разума и привести меня к тому, что по-настоящему сделает мою жизнь неповторимой. И вот я здесь, рядом с вами. И говорю вам: я безмерно рада этой встрече.

Я рассказываю вам это, чтобы вы поняли: не нужно ограничивать себя ничем. Вы должны обрести радость и следовать своему предназначению. Тогда придет все: и слава, если она вам нужна, и деньги, в том количестве, в котором они вам необходимы, и все остальное. Нет, я не хочу, чтобы вы следовали моим путем, у вас есть ваш собственный, и он уникален и неповторим. Но существует также истина, которая гласит: умный учится на своих ошибках, а мудрый — на ошибках других. Будьте мудрее, мои дорогие.

Борьба в нашей жизни связана именно с тем, что мы пытаемся реализовывать чужие цели, толкаясь локтями и пытаясь обогнать своих мнимых соперников. А меж тем ваша дорога свободна, там стоит ваше счастье, держа за руку мечту, и терпеливо ждет, когда вы наконец-то обратите на нее взор и согреете теплом своей любви.

Если вы чувствуете дискомфорт, взгляните на свою жизнь. Не предаете ли вы свою мечту, а вместе с ней и себя? Все ли вы делаете для своего счастья? Ведь даже когда вы разбиваете любимую чашку, вы расстраиваетесь. А что же чувствует ваша душа, когда ее уникальный шанс, то, ради чего она воплотилась на этой планете, не используется?

Отдавая силы чужой мечте, вы чувствуете опустошение. Это все равно, что кормить чужих детей, оставляя своих голодными. Для исполнения ваших самых сокровенных желаний в этом мире уже все готово, просто перестаньте ограничивать себя привычными рамками, минуйте шаблонные стереотипы, как бы они вас ни зазывали.

Не хватается за первое что, подвернется под руку, страшась, что если вовремя не ухватить, то можете не удержать и этого. В этом мире уже существует определенное место, оно ваше и только ваше. И как только вы обретете его, вас покинет страх и неуверенность, беспокойство и апатия.

**"ЧТО ЖЕ МНЕ ДЕЛАТЬ?" - СПРОСИТЕ ВЫ.
ТО, ОТ ЧЕГО ЗАМИРАЕТ ВАША ДУША.**

Спросите ее. Если она настолько запугана вами, что на первый ваш вопрос уклончиво промолчит, спросите вновь. Она не вытерпит и даст вам ответ, ведь она желает этого всем своим естеством. И тогда вам будет необходимо сделать первый шаг к своей мечте. Возможно, эта цель будет отличаться от общепризнанных стандартов успеха, но она ваша и призвана приносить радость вам.

Ключевая фраза в том, чтобы понять, что это то, что нужно вам: «Я стремлюсь к этому всей душой». Жить без воплощения своей мечты — это все равно, что пытаться рисовать со связанными руками. Получается уныло, убого и неказисто. Жизнь — не срок и не трудовая повинность, которую необходимо отбыть, а феерическое Торжество Духа.

Неустанно ищите то, что превратит вашу жизнь в праздник, и вы обретете смысл пребывания здесь. Ответьте, что сделает ваше существование прекрасным? Это и есть ваш путь. Пусть дорогу вам укажет ваша бессмертная душа, а не бездушный рассудок.

Посмотрите на то, что стоит на кону вашей жизни сейчас, и мысленно откажитесь от этого. Что вы почувствовали — облегчение или огорчение? Вот ответ на вопрос: а ваша ли это цель? Учитывайте не ваше мнение о ней, а отношение к ней. Забудьте обо всех «должен», «обязан», «надо», и обретите, наконец, «хочу», «люблю», «приносит радость», «к этому лежит моя душа».

В этом мире все в вашей власти, и будущее зависит исключительно от вас.

**ОГРАНИЧЕНИЕ ИЛИ БЕЗГРАНИЧНОСТЬ?
ВЫБИРАТЬ ВАМ.**

Глава 9.

ВЫ РОЖДЕНЫ ДЛЯ СЧАСТЬЯ

Все, что вам нужно для счастья, находится внутри вас.

Барбара де Анджелис

Вы пересекаете мир в поисках счастья, а оно всегда рядом, на расстоянии вытянутой руки...

Гораций

Девять — волшебное число.

Девятка символически олицетворяет человека.

Через девять месяцев рождается ребенок, и мир являет ему то, что было до сих пор от него сокрыто. Так и девятая глава этой книги открыла мне то, что я до этого не осознавала...

Эту главу я собиралась посвятить тому, что волнует умы многих — достижению успеха. Вот это-то «волнует умы многих» и заставило меня задуматься еще раз над тем, о чем я размышляла на протяжении всей этой книги, о том, что занимает душу каждого из нас — об обретении счастья.

Приведет ли успех к счастью?

«Нет» — был мой однозначный ответ.

Так пришло осознание. Так родилась эта глава. Глава о том, на что вы имеете полное право. Глава о том, для чего вы были рождены. Глава о вашем счастье.

Дипак Чопра утверждает, что все мы стремимся к счастью, и самая наша большая ошибка в том, что мы желаем его не в первую очередь. Подтверждаю — **так оно и есть.**

Именно стремление к успеху, а не к счастью, было самым большим «проколом» в моей биографии. Это правда — что скрывать! Достижение всего того, что я именovala «успешностью» отнюдь не сделало меня счастливой, скорее наоборот. В итоге я поняла, что и за все мои деньги не смогу купить даже маленького кусочка счастья, как ни банально это звучит.

Тысячи книг твердили мне: «Обрети успех, и ты найдешь счастье».

Забавно...

Отчего же так много людей, добившись успеха, впадают в уныние, становятся завсегдатаями психоаналитиков и тоннами поглощают антидепрессанты? И почему они теряют веру в счастье в тот момент, когда по законам жанра должны его обрести? Думаю, и вы были удивлены, когда слышали, что очередная звезда, обретшая все атрибуты успеха: деньги, славу и власть над сердцами миллионов, пытается унять овладевшее ею «неуправляемое чувство неудовлетворенности жизнью», проще говоря — депрессию, в одной из самых престижных психологических клиник?

Теперь я могу пояснить, как очевидец, почему многие, взобравшись на вершину карьеры и социальной лестницы, чувствуют вместо воодушевления апатию.

Как говорится, верной ли дорогой идете, товарищи?

Все происходит так, а не иначе, потому что успех не является гарантией благополучия. Потому что Успех — это лишь маска, которую иногда надевает Счастье, но не оно само. Потому что успех всегда является следствием счастья, но редко бывает причиной.

Мое озарение гласило:

**СЧАСТЬЕ ПРИВОДИТ К УСПЕХУ.
УСПЕХ — НЕ ВСЕГДА.**

Необходимость быть успешными навязывается как заповедь Евангелия нашего столетия. И в самом успехе нет совершенно ничего плохого, скорее напротив. Плохо бывает, когда человек превращается из господина в его раба. Когда успех становится кумиром, которому, боготворящие его, приносят в жертву себя. Когда ради достижения успеха голос разума затмевает веления души. Когда человек считает, что вынужден стать успешным, причем следуя представлениям окружающих. Потому что все это приносит боль и печаль, а счастье входит в жизнь лишь через радость.

Мы ставим цель, которая бесспорно должна сделать нас успешнее, а значит счастливее.

Достигаем.

И ставим еще. И еще. И Еще. И ЕЩЕ. И ЕЩЕ. И ЕЩЕ!

И это становится похоже на погоню за заходящим солнцем.

Фантом.

Не от того ли это происходит, что **мы превратили наши права в обязанности?**

Я хочу, что бы вы уяснили мою мысль. В успехе нет ни-че-го плохого. Но вы выше его. **Вы — его источник и первопричина. Он — ваше право, выбор, но не долг.** Вам решать, каким именно должен быть ваш успех. Вы имеете право жить так, как мечтаете сами, а не так, как хочется другим.

Я расскажу вам одну историю. Она немного грустная. Представьте себе женщину, с детства мечтавшую стать поваром. Ей нравилось видеть радость в глазах, когда люди ели то, что она приготовила. И первое, что она делала,

когда в дом приходили гости — начинала их угощать. Надо признаться, что готовила она потрясающе.

Вот такая вот обычная была мечта. Но она не воплотилась в реальность. А что же помешало ее осуществлению?

Когда отец девушки услышал о том, что она хочет поступить учиться на повара, он воскликнул:

— Что? Моя дочь будет всем готовить? Никогда!

И она послушалась. И всю свою жизнь занималась самыми разными делами, но никогда тем, к чему лежала душа. Впоследствии она признавалась, что все ее работы служили просто для зарабатывания денег. Она говорила об этом с неподдельной грустью в голосе, и замечала, что не послушайся она тогда указа отца — жизнь бы сложилась совсем иначе. Десятки лет по восемь и более часов в день делать то, что не приносит тебе радость...

И только из-за того, что твоя мечта оказалась не престижной.

Этой женщиной была моя мама.

«Дочка, доверяй только своему сердцу», — это был совет той, которая на своем жизненном опыте узнала, как тяжело бывает, когда его ослушаешься.

Верьте собственному суждению больше, чем чьему бы то ни было. Уважайте свои желания. Только вы совершенно точно узнаете, что для вас хорошо.

Успех и счастье — стопроцентно различные вещи. Разница между счастьем и успехом заключается в том, что успех определяется нашими внешними достижениями, а счастье тем, что внутри.

Поэтому ищите ответ лишь в себе.

Счастье начинается в вас.

Точка. И несколько минут, когда я не знаю, как передать вам то ощущение счастья, которое наполняет мою жизнь, чтобы и ваша заиграла яркими красками. Может быть, подождать вдохновения?

Жду.

А время идет...

Секунды складываются в минуты, минуты в часы, часы в дни...

И так могут пройти годы.

Вот именно так некоторые ждут прихода счастья, ожидают, когда что-то свершится и тогда придет ОНО. Но ведь все уже свершилось — вы родились. Так ведь этого мало, думаем мы. Вот что-то произойдет — и тогда...

Но что? Что должно произойти, чтобы вы почувствовали себя счастливыми?

Вы сами не знаете. Ведь для того, чтобы испытать счастье, не нужно ничего. Его приход не будет осенен каким-то невиданным знамением, потому что для Вселенной счастье — естественное состояние.

И вы не можете его найти, потому что оно в вас.

СЧАСТЬЕ НЕ НАХОДЯТ — ЕГО СОЗДАЮТ.

Мы способны стать счастливыми независимо от того, сколько зарабатываем, кем работаем и где живем (и с кем живем — тоже). Мы способны испытывать счастье, вне зависимости от каких-либо внешних обстоятельств. Счастье — это не отсутствие проблем, а радость, наполняющая наши сердца и восхищение чудом жизни.

Что вам не хватает для полного счастья, так это мудрости понять, что у вас уже все хорошо. И как только вы это поймете — станет еще лучше.

ВАШИ ОЩУЩЕНИЯ ОТ ЖИЗНИ ОПРЕДЕЛЯЮТСЯ ВАШИМ ОТНОШЕНИЕМ К НЕЙ.

Умение оценить все, что уже имеешь, способствует головокружительному состоянию парения над житейскими невзгодами. Так начинаются чудеса, так вы превращаете холодную жабу печали в прекрасную птицу счастья.

Согласитесь - вы видите то, на что смотрите. Не так ли? Смотрите на небо — видите звезды, смотрите на землю — видите грязь. Так смотрите выше, поверх горизонта ваших проблем. Сосредоточьте внимание на красоте этого мира, и не переживайте о том, чего вам не хватает. Это просто. Нужна лишь сноровка. В жизни полно всякого, но только вы выбираете, что будет в ней преобладать. Ведь только вы даете положительную или отрицательную оценку всему, что происходит в вашей жизни...

Каким чувствам вы отдадите предпочтение сейчас?

Когда вы сталкиваетесь с проблемой, которая приносит вам печаль, замените свой привычный вопрос созданию сознанию: «Почему это произошло со мной?» на «Что это мне даст хорошего?» Мы устроены таким образом, что мозг начнет искать ответ именно на этот вопрос и обязательно его найдет.

Что это мне даст хорошего?

А уж если вам кажется, что эта ситуация не может дать вам ничего хорошего, спросите по-другому: что хорошего это мне могло бы принести, если бы это было возможно? В каждой проблеме есть дар для вас, и как человеку мудрому, вам предстоит его обрести.

Ритуал по избавлению от неприятностей и неудач

Вам понадобится белая свеча, лист бумаги и ручка, которой вы больше никогда и ни при каких обстоятельствах писать не будете, а просто избавитесь от нее или, проще говоря, — выкинете, и время, когда вас никто не потревожит.

Рисуйте круг и пишите в нем все, что вас огорчает, подробно расскажите ему обо всем, что тревожило в прошлом. Все это скоро уйдет.

Напишите обо всем, не стесняйтесь. Отдайте этому кругу все, что наболело и накопилось внутри вас.

Посмотрите, на этот лист и мысленно попрощайтесь со своими неудачами. Примите решение оставить их в этом круге. Как только осознанное решение созреет в вас - запечатайте лист и сожгите.

Ваши горести остались там. Пепел не станет больше белым листом. Вы больше не ощутите ничего из того, что было с вами ранее.

Повторяйте этот ритуал на протяжении 7 дней, а на 8-й сделайте что-то, что принесет вам радость.

Что может принести вам радость в это самое мгновение? Вся радость в мгновении. Мгновение — это единственное, что нельзя будет вернуть.

Китайская пословица гласит: **«Единственное место, где нужно жить — здесь, единственное время, в котором нужно жить — сейчас»**. Как только вы прекратите переживать о прошлых неудачах и тревожиться о будущих — ваша жизнь станет праздником, потому что вы сможете увидеть все то прекрасное, что есть в настоящем моменте.

Вы боитесь того, что может никогда не произойти, и переживаете о том, что давно в прошлом? Напрасно. У вас всегда есть силы, чтобы справиться с текущей ситуацией, но вы не можете справиться с тем, чего уже или еще не существует. Именно это приводит к ощущению неясной тревоги, когда вроде бы все хорошо, но чего-то не хватает. Расставайтесь с проблемами сразу, как только они ушли и не начинайте переживать по поводу тех, которых еще нет. Исполнение этого простого правила сохранит вам массу вашей положительной энергии, которая необходима вам, чтобы наслаждаться жизнью.

А насладиться текущим мгновением просто: поблагодарите за все, что есть.

Пообещайте себе в течение 7 дней найти 100 вещей, за которые вы сможете сказать нашей Вселенной: «Благодарю». Найдите эти вещи в своей жизни. Дайте себе слово, что их будет не меньше 100, тогда вы сможете сосредоточиться на их поиске. Это может быть все, что угодно — ваш ребенок, красивая машина, новые сапоги, ваши прекрасные глаза, улыбка незнакомца, звонок друга, просто хорошее настроение...

Ищите.

Каждый раз, когда вы найдете такую вещь — скажите:

«Благодарю! Я счастлив(а). Пусть преумножится для блага всех».

И обязательно запишите каждую свою находку в красивую записную книжку ваших сокровищ. Когда вы закончите этот эксперимент, то поймете, что вы не только удивительно богатый человек, но и потрясающе счастливый.

Обстоятельства не определяют нашего внутреннего состояния. Иначе как объяснить, что два человека, прошедшие через одинаковые испытания, чувствуют себя по-разному? Один наслаждается счастьем, а другой тихо страдает от отчаянья?

Нина родилась абсолютно слепой. Знакомство с ней стало для меня настоящим подарком судьбы.

Будучи человеком незрячим, Нина свободно перемещается в пространстве, включая другие города, и даже перелет в Америку ее не слишком смущает. Если она хочет поехать на какой-нибудь семинар, она просто садится в поезд и едет! «А чего мне бояться?» — интересуется она, когда некоторые «полноценные» люди, спрашивают ее об этом — «Человек — не иголка в стогу сена. Я не потеряюсь».

Нина ведет активный образ жизни, включая работу и личную жизнь. Энергичность ее потрясает, а жизнь наполнена и интересна. И еще она утверждает, что абсолютно счастлива. Эта прекрасная женщина научилась жить с тем, что имеет и ценит это.

А меня Нина научила тому, что на пути к счастью нет никаких преград, кроме нас самих.

Если мы испытываем радость, когда бывает повод — мы рабы обстоятельств. Признайте, наконец, что именно вы решаете, как воспринимать вашу жизнь. Выберите — радость.

Когда книга была уже почти написана, я узнала о великолепной девушке, которая исполнила свою мечту — она рисует картины при том, что у нее нет рук. Я обязательно разыщу ее и познакомлю вас на страницах одной из следующих книг. Меня поражает, восхищает и вызывает огромное уважение сила ее духа. Эту девушку Олесю я хочу найти, чтобы она знала, что в этом мире она не одинока. Каждый момент времени с нами рядом находится много людей, готовых поддержать нас и оказать помощь. Каждый момент жизни с нами Бог.

Поймите: вам в жизни очень многое дано.

Это привилегия — испытать жизнь. Вместо того чтобы жить, не ищите себе другое занятие. Не изобретайте смысл. Как может быть бессмысленной жизнь, в которой у вас есть способность получить абсолютно все, к чему вы стремитесь? Не старайтесь понять то, что на самом деле нужно чувствовать. Не усложняйте того, что просто. Самое великое в жизни — это ее прожить.

Прекратите искать оправдания своему существованию.

ЖИЗНЬ — ЭТО ЩЕДРЫЙ ПОДАРОК.

Не ищите причину вашего появления на свет. Причина — это вы. Все создано, чтобы просто быть в гармонии с вами.

Отбросьте идеи про карму и необходимость что-то исправлять. Земля — ваш дом, люди — семья. В вашем теле душа, которая является воплощением Бога. Вам предназначена Вечность. И единственное пожелание Творца — чтобы вы испытывали радость от жизни здесь, потому что все здесь было придумано для вас. Стоило ли трудиться и создавать оттенки цвета и вкуса, мелодии звуков, разнообразие форм и ощущений только ради того, чтобы вы что-то там искупили? Не слишком ли буднично вы относитесь к праздничным вещам? Празднуйте каждый момент бытия.

Перед вами распахнут огромный мир, вы успеете сделать в нем все, что вам нужно. У вас есть все необходимые способности, чтобы получить то, к чему вы стремитесь. Открытые возможности перед вами безграничны и грандиозны. Все здесь для вас.

И еще поймите, что страдать совсем не обязательно.

Кто вам сказал, что счастье или успех надо заслужить?

Кто вам сказал, что счастье придет только через трудности?

Кто вам сказал, что в жизнь есть шанс выбрать только что-то одно?

Если сможете вспомнить этого человека, посмотрите на него — счастлив ли он? Знаете, есть такая разновидность самоистязания, я называю ее «добровольное страдание».

Поясню на примере:

Как-то моя знакомая с мученическим выражением на лице сказала, что радоваться жизни — это поверхностное отношение к ней.

«А что в вашей жизни не так?» — спросила я.

Она была крайне удивлена моим вопросом и со скорбью в голосе сказала: «В моей-то жизни все так, но ведь на планете идут войны, голодают дети...»

Я ответила, что таким подходом к делу она не увеличивает число спасенных жизней, а лишь преумножает горе. Когда она приходит в таком расположении духа домой, там сидят ее собственные дети, которым она портит настроение своим постным видом. Она делает мир вокруг себя грустнее.

С некоторых пор я придерживаюсь принципа: «Если можешь помочь — помоги, но не переживай сам». Мир не становится лучше, если мы присоединяемся к чужому горю. Мир становится лучше, если вы дарите ему радость, как вы будете это делать — выбирайте сами: улыбнетесь, окажете поддержку, выразите понимание. Что угодно, но не со-переживайте трудности других. Не примеривайте на себя то, что вам не нужно. Страдать вместе с другими — это все равно, что стремиться заболеть, чтобы вылечить чью-то болезнь.

Следуйте совету Нила Дональда Уолша, данного им в своей книге «Чего хочет Бог»: «Думайте лишь о том, что хотите воплотить, говорите только о том, что хотите реализовать, делайте только то, что отражает вашу Высшую Реальность».

ПРЕОБРАЖЕНИЕ МИРА НАЧИНАЕТСЯ С ПРЕОБРАЖЕНИЯ КАЖДОГО ИЗ НАС.

Согласитесь, что мы можем дать только то, что имеем сами...

Что вы имеете в своем сердце сейчас, чтобы отдать?

Печаль или радость?

Сейчас, когда я куда-то прихожу — я стараюсь сеять семена радости. И часто вижу их ростки в сердцах — люди начинают улыбаться. Когда я ухожу, они дарят свои улыбки другим, так запускается цепная реакция, преображающая нашу планету. Только когда нас переполняет счастье, мы можем творить добрые дела. Когда же людям плохо, они думают: «Нам самим бы кто помог». Дарите радость другим — это подобно бумерангу, чем чаще кидаете, тем чаще она возвращается к вам. Когда вы делитесь радостью — вы удваиваете ее.

Любите тех, кто рядом. Отношения без осуждения и предвзятости чрезвычайно важны для нас. Люди — самое ценное в нашей жизни, без них наша жизнь пуста, чего бы мы ни достигли. Мы нуждаемся друг в друге. Откройтесь и начните общаться на уровне сердец, а не слов. Не стесняйтесь проявлять доброту, заботу и улыбаться людям. Не думайте, что вас не так поймут. Пойдите и скажите что-нибудь доброе тому, кто сейчас рядом.

Сделайте это.

Позвоните тому, кто вам дорог.

Умножайте любовь, умножайте радость, умножайте счастье.

Не думайте о том, как это будет выглядеть.

Просто сделайте.

Не ищите оправдания для вашего счастья — оно для вас естественное состояние, а все остальное лечите как болезнь.

И во всех скитаниях в поисках счастья вы поймете главное: оно возможно лишь только в том случае, если вы собою довольны. А довольны вы будете тогда, когда разрешить себе быть тем, кем вы являетесь и делать то, что вам нравится. Ведь, реализуя себя, вы реализуете божественный замысел.

Несчастливым человеком легко управлять — ему все равно, он уже несчастен. Это истинная причина того, почему многие религиозные конфессии предпочитают убеждать людей в том, что страдание благотворно, вместо того, чтобы дарить им поддержку.

Неужели это Бог хочет, чтобы жизнь ваша была печальна?

Какой это вздор! Станете ли вы калечить жизнь своему ребенку только потому, что он когда-то разбил вашу любимую вазу? Будете ли вы считать, что он должен прожить несчастную жизнь, чтобы искупить свою вину перед вами? Будете ли вы счастливы, видя страдание в его глазах?

Я знаю ответ. Вы его тоже знаете.

Что такое любой поступок с точки зрения вечности, как не та самая разбитая ваза? Почему вы думаете, что страданий хочет Бог?

С какой стати вы в это верите?

Потому что вам это кто-то сказал?

Я вам говорю иное.

ВЫ РОЖДЕНЫ ДЛЯ СЧАСТЬЯ.

Вы уникальное, разумное, любящее, божественное существо. И вы заслуживаете всего самого хорошего. Любите себя. Тот, кто стремится к любви, приходит к счастью кратчайшей дорогой. Он обретает гармонию с первоисточником и собой.

Когда вы позволите себе свободно существовать, не ограничиваясь чужими стереотипами и разрешая себе жить в радости и любви, тогда сможете обрести мир и гармонию. И примите себя так, как принимает вас Бог — полностью и безусловно.

Но для этого важно сделать то, что делает Бог — научиться прощать. Нельзя быть счастливым, когда в тебе присутствует злость и обида на что-либо или кого бы то ни было.

Прощая, мы освобождаемся от обид, и прошлое становится невластным над нами. Ошибки делают все. Но ни к одному человеческому существу мы не бываем так строги, как к себе. Я вас прошу — будьте к себе великодушнее. Вы ничем не хуже других. Каждое мгновение вы старались делать лучшее из того, что могли, так, как вы это понимали. Ничего непоправимого в этом мире нет. Вы такое же возлюбленное дитя Бога, как и все.

Простите себя за то, что чего-то не смогли, за то, что повели себя не так, как хотели. Простите себя за то, что вы — это вы. Я знаю, это нелепо звучит, но многие упрекают себя именно за то, что он не кто-то другой. Вы находитесь на определенной эволюционной ступени своего развития. Не пристало бутону цветка укорять себя за то, что он еще не распустился. Вы это вы, и вы любимы. Вы прекрасны. И это очень хорошо, что вы есть.

Воспринимайте ошибки как ступени на пути к вершинам своего существа. Падает каждый, кто учится ходить. Любой ваш поступок — это

стремление духовно расти. Одно мгновение не перечеркивает всю жизнь и уж, тем более, целую вечность.

И то, что справедливо для вас, справедливо и для окружающих.

Я знаю, вам бывает больно. Возможно, в детстве вам не хватало любви. Возможно, когда-то вас недооценили. Возможно, кому-то не хватило мудрости вас понять или поддержать. Но пусть это больше не будет вашей проблемой. Перестаньте корить себя за то, что было когда-то причинено вам или вами. Простите. Вы заслуживаете счастья. Вы заслуживаете любви. Это ваше право.

Вам важно получать и дарить любовь в каждый миг. Так вы обретаете силу жизни, так приходит счастье. Это дает вам свободу и силу творить свою жизнь, максимально используя свой потенциал. И из мозаичных осколков жизни вы собираете коллаж из радости и воодушевления.

ПРОСТИТЕ.

В состоянии счастья вы вдохновляетесь на духовное величие и глубину чувств. Творчество льется мощным потоком. Мудрость приходит. Отступает злоба, неуверенность, страх, недостаток или неудовлетворенность. Вы становитесь собой. Вы открываете величайшую красоту и великую тайну, которой вы являетесь.

Найдите время сказать себе:

Я люблю тебя. Отныне я — собственная опора и поддержка. Я благословляю каждый свой миг. Я принимаю в себе все без исключений. Я отпускаю все ограничения и суждения о том, что во мне что-то не так. Я дарю себе безусловную любовь. Я дарю себе радость. Я обретаю счастье, потому что я обретаю себя.

Чего бы вы ни достигли, где бы ни жили, с кем бы ни общались, в конце концов, вы поймете, что наша жизнь будет такой, какой мы ее хотим видеть: хорошей или плохой, счастливой или несчастной, обиденной или интересной. Только наши настрой и оценка определяют опыт в жизни.

В конце концов, вы поймете, что:

- там, куда вы спешите — вас уже ждут.
- то, к чему вы стремитесь — приходит к вам само.

- там, где вы — всегда хорошо.
- то, чем вы хотите обладать — уже ваше.

Так вы поймете, что **нет большего счастья, чем БЫТЬ СОБОЙ.**

Вы поймете: что бы вы ни сделали — это правильно, потому что любое событие приведет вас к себе, а дорога к себе — это ваш путь к Богу.

Поэтому **ваш путь всегда верный...**

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

У Бога нет других рук, кроме твоих собственных.

Ошо

Все мы так устроены, что живем сообразно с нашими собственными убеждениями. И если вы прислушиваетесь к мнению окружающих, это всего лишь означает, что вы верите в то, что так стоит поступать.

Все истины, о которых вы прочли в этой книге, приносят мне безусловный, абсолютный успех во всех моих начинаниях. **Теперь это и ваши знания.** Они — универсальны и подходят для всех живущих на этой планете, но пока вы не используете их, чтобы ваши будни стали феерическим праздником бытия - это всего лишь буквы, сложенные в слова и напечатанные на бумаге. **Применение всего вышеизложенного на практике до неузнаваемости изменит вашу жизнь. Сила не в знаниях, а в действиях, на них построенных.** Как сказано в Библии: «Вера без дел — мертва». Так вдохните искру жизни в свою мечту —

Действуйте!

Признаюсь, в начале своего пути я боялась: что-то может не получиться. Меня обуревали сомнения, что меня не оценят, не поймут, я не смогу реализоваться... Начинать бывает трудно. Но я продолжала упорно идти. Почему? Я хотела доказать. Хотела доказать, что я могу.

И на страницах этой книги я от всего сердца хочу поблагодарить всех тех людей, которые верили в меня, потому что их поддержка была неоценима. А также я хочу поблагодарить всех, кто не верил в меня, и хотя бы однажды сказал мне: ты не сможешь. Я благодарю вас, потому что я действовала вопреки вам. Не даром один из основных законов физики гласит: сила действия равна силе противодействия.

Я победила, как победит каждый из вас, кто захочет что-то получить в этой жизни. Кто решится раскрыть себя этому миру, научится верить в свой безграничный потенциал.

Сейчас, оценивая пройденный путь, я понимаю, что **успех закономерен.** И знаю, что главное — это сделать первый шаг и признаться себе в том, что ты хочешь больше, чем имеешь сейчас, даже если то, что ты имеешь, вовсе и неплохо.

Мы все достойны большего, потому что для вечных и всеобъемлющих существ, коими мы с вами являемся - не бывает границ и оков. **Мы по-настоящему ВЕЛИКИЕ, и нас ждет грандиозное будущее!**

Я помню те моменты, когда я восхищенно смотрела на то, чего хотела и недоверчиво задавала себе вопрос: неужели когда-нибудь я буду этим обладать? «Когда-нибудь» наступает очень скоро, друзья мои. Нужно лишь научиться верить... И действовать в соответствии со своей верой.

Как я чувствую себя на вершине? Чувство триумфа нельзя передать словами. Это великолепно — осознавать, что ты можешь все, чего бы ни пожелала твоя душа! Я хочу, чтобы каждый из вас испытал это пьянящее чувство победы. Вы этого достойны.

Добивайтесь успеха так, как когда-то учились ходить. Сделайте первый шаг, потом еще, еще, еще. Вы и оглянуться не успеете, как не просто побежите, а стремительно взлетите к высотам счастья. С неистовой силой ростка, пробивающего землю, чтобы увидеть солнце, идите к своей победе, воплощайте свою мечту. Даже один шаг приближает вас к заветной цели. Все, что будет происходить потом, будет похоже на фантастическую сказку, где вы — Король или Королева, восседающие на троне собственной жизни.

Не сомневайтесь, у вас все обязательно получится!

Оглянувшись на пройденный путь, вы удивитесь: неужели вы считали, что он длинный и трудный? Это была лишь игра воображения. Вам подвластно все! Если вы чего-нибудь хотите, вся Вселенная будет способствовать тому, чтобы ваше желание сбылось. Вы неоднократно убедитесь в справедливости этого изречения.

Помощь приходит всегда, и быть проводником и источником этой помощи — великое благо. Помогайте другим, я знаю, что иначе вы уже не сможете. Ибо человек, полюбивший себя и эту жизнь, становится Творцом. Любовь, переполняющая вас, изливается на этот мир, растворяясь в нем и делая его прекраснее.

Вы уже изменили этот мир, изменившись сами.

Вы знаете, что я с вами всегда. И главное — с вами Бог, вся сила и великолепие этого мира. Я радуюсь, представляя вас в свете вашего лучезарного будущего! Каждый новый день благословлен небесами. Я знаю, что отныне путь ваш — блистательная победа и торжество Духа.

ВЫ МОЖЕТЕ ВСЕ!

Не бывает подходящего времени, и не бывает и неподходящего. Любое время — ваше. Конец чего-то одного одновременно является началом другого. Жизнь действительно удивительна, если научиться доверять ей. И верить в себя.

Сейчас вы уже внесли огромный вклад в создание добра и света в нашей Вселенной. Купив эту книгу, вы поддержали идею, что все мы — единое целое, и помогая другим, вы помогаете себе. Часть денег, вырученных от продажи этой книги, постоянно идет на благотворительность, и через вас Божественный дух поможет кому-то обрести веру в лучшее. Сейчас вы подарили кому-то крупицу счастья и здоровья. Кто-то благодаря вам «увидит свет в конце туннеля». Кто-то поймет, что он не одинок на этой планете. Кто-то осознает, что Бог с нами всегда.

Я от всей души благодарю вас за это! Вы — человек с добрым и огромным сердцем, как и наша удивительная планета.

Не проходите мимо тех, кому вы нужны. Протяните руку, отзовитесь на просьбу, предложите поддержку сами. Так поступают те, кто силен и мудр, а значит мы с вами. Помните, что каждая сказка с чего-то начиналась... И возможно, мальчик, которому вы сказали: «Дерзай!» — станет новым Биллом Гейтсом. А девочка превзойдет в танце Волочкову или изобретет способ телепортации.

Как знать... Ведь у совершенства нет пределов и границ.

Я не желаю вам удачи, ибо вы и она неотделимы друг от друга. Я благодарна вам за то, что все это время вы были со мной. В это время света на этой планете становилось больше.

Радости и счастья вам каждое мгновение вашей драгоценной жизни.

В путь, друзья мои! Вас ждет еще много чудес, которые вы совершите сами. Пишите мне обо всех ваших свершениях — bahtiozina@yandex.ru, я поделюсь ими с сотнями тысяч читателей, ведь ваши успехи вдохновляют!

Я ВЕРЮ В ВАС!

И вера эта не напрасна.

С любовью,
Татьяна Бахтиозина

Сайт автора: <http://www.bahtiozina.com>
Сайт книги: <http://www.vervsebya.ru/>

1. Индивидуальные консультации по скайпу, в текстовом чате, электронной почте.

2. Онлайн тренинги:

«Позитивное мышление за 21 день!». Пошаговый алгоритм «Как создать жизнь своей мечты»

«Счастье быть собой». Как принять, полюбить себя и испытывать радость каждый день.

«Привлекательность». Как привлекать достойных мужчин, исполнение желаний и получать удовольствие от собственной неотразимости.

«Освобождение от негативных эмоций любой интенсивности» Выбросьте ненужный эмоциональный мусор из своей жизни!

«Трансформация жизни» Как изменить свою жизнь и сделать ее такой, какой вам хочется

«Исполнение желаний» Научитесь получать то, что Вы хотите.

Подробности на сайте: bahtiozina.com