Стань счастливым за 21 день. Самый полный курс любви к себе

Автор:
Луиза Хей

Стань счастливым за 21 день. Самый полный курс любви к себе

Луиза Л. Хей

«Жизнь очень проста», – полагает автор огромного количества книг, психолог, основатель мирового движения самопомощи Луиза Хей. Иногда достаточно сделать только шаг навстречу счастливым переменам. Например… улыбнуться своему отражению. Новая книга автора посвящена работе с зеркалами. За 21 день вы сможете: • Приобрести уверенность в собственной внутренней системе • Раскрыть творческий потенциал • Преодолеть сопротивление переменам • Повысить самооценку • Развить любовь и сострадание • Избавиться от чувства страха и гнева • Освободиться от стресса • Простить старые обиды и двигаться дальше

Луиза Хей

Стань счастливым за 21 день. Самый полный курс любви к себе

MIRROR WORK

Copyright © 2016 by Louise Hay

Originally published in 2016 by Hay House Inc.

© Матвеев С. А., перевод на русский язык, 2015

© ООО «Издательство «Эксмо», 2016

* * *

Пусть слова «Я люблю и одобряю себя» станут вашей мантрой. Каждый раз, проходя мимо зеркала или видя свое отражение, повторяйте эту аффирмацию.

Лучшее от Луизы Хэй

«Исцели Свою Жизнь»

Эта книга завоевала сердца читателей во всем мире и помогла уже миллионам людей изменить свою жизнь к лучшему. Основательница движения самопомощи Луиза Хэй предлагает уникальные методы излечения многих болезней с помощью силы воли и мысли – надо лишь изменить свой стереотип мышления, принять и полюбить себя и свое тело.

«Исцели себя сам»

Понятие исцеления по Луизе Хей, касается не только здоровья, но и всей нашей жизни.

Это доступное и подробное руководство объясняет, как избавиться от негативных мыслей и убеждений и поменять свой стереотип мышления на позитивный. Только так можно изменить к лучшему всю свою жизнь, во всех ее

проявлениях, будь то физическое и душевное здоровье, финансовое благополучие, работа и карьера или отношения с другими людьми.

«Жизнь тебя любит»

Авторы бестселлеров Луиза Хей и Роберт Холден помогут вам принять себя и своё прошлое, повысить самооценку и избавиться от страха перед будущим. Доступное руководство по позитивной психологии: 7 полезнейших практик, 7 невероятных историй, 7 удивительных выводов о жизни и любви.

«Исцели свое тело любовью»

Книга, которая позволяет найти тайную причину своей болезни и устранить ее, открыв путь здоровью и благополучию. На основе многочисленных исследований, Луиза Хей, автор бестселлеров по психологии и позитивному мышлению, составила список из 500 наиболее распространенных болезней и методы их ментального лечения.

Приглашение

Добро пожаловать, дорогие мои, в 21-дневный курс работы с зеркалом. Он основан на моем популярном видеокурсе «Любовь к себе». В течение следующих трех недель вы узнаете, как преобразить свою жизнь, просто глядя в зеркало.

Работа с зеркалом – глубокий взгляд себе в глаза и повторение аффирмаций – научит вас любить себя и видеть мир безопасным и полным любви. Я уже давно рассказываю людям о принципах и плюсах работы с зеркалом – так же давно, как преподаю науку аффирмаций. Говоря проще, независимо от того, что мы произносим или думаем, все это аффирмации. Весь ваш разговор с собой, диалог, происходящий в вашей голове, есть поток аффирмаций. Эти аффирмации – сообщения, адресованные вашему подсознанию, они определяют привычные способы мышления и поведенческие модели. Положительные аффирмации порождают целебные мысли и идеи, которые поддерживают вас и

вселяют уверенность, повышают самооценку, умиротворяют ум и наделяют внутренней радостью.

Самые сильные аффирмации вы произносите вслух, находясь перед зеркалом. Зеркало отражает чувства, которые вы испытываете по отношению к себе. Вы сразу начинаете осознавать, когда именно сопротивляетесь, а когда открыты и расслаблены. Зеркало ясно показывает, какие мысли вам нужно будет в себе изменить, если вы хотите иметь счастливую, наполненную положительными эмоциями жизнь.

Подобно тому, как зеркало отражает ваш образ, так и опыт отражает ваши внутренние убеждения.

По мере вашего обучения вы намного больше узнаете о том, что говорите и что делаете. Вы научитесь заботиться о себе на более глубоком уровне, чем делали это раньше. Когда в вашей жизни случится что-нибудь хорошее, вы сможете подойти к зеркалу и сказать: «Спасибо, спасибо. Это потрясающе! Спасибо за то, что это произошло». Если с вами произойдет нечто плохое, вы также сможете подойти к зеркалу и произнести: «Ладно, я люблю тебя. То, что только что случилось, пройдет, но я люблю тебя, и это навсегда».

Для большинства из нас сидеть перед зеркалом и смотреть прямо на себя поначалу покажется трудным, поэтому мы называем это работой с зеркалом. Но со временем вы станете менее придирчивыми, и работа превратится в игру с зеркалом. Очень скоро зеркало станет вашим товарищем, дорогим другом, а не врагом.

Выполнение работы с зеркалом – это один из великих даров любви, который вы можете себе позволить. Требуется только секунда, чтобы сказать: «Привет, малыш», «Хорошо выглядишь» или «Разве это не забавно?» Очень важно посылать себе в течение дня небольшие положительные сообщения. Чем чаще вы используете зеркало, чтобы похвалить себя, одобрить свои поступки и поддержать себя в трудное время, тем глубже и приятнее станут ваши отношения с собой.

Вы спросите: почему программа длится именно 21 день? Разве можно полностью изменить свою жизнь всего лишь за три недели? Полностью, может, и не получится. Но можно заронить семена перемен. По мере того как вы совершаете работу с зеркалом, эти семена произрастают в новые, здоровые привычки ума, которые открывают двери счастливой и наполненной жизни.

Так давайте же начнем!

Любовь – это самая мощная целебная сила. Вы можете выпустить эту любовь в мир и мысленно поделиться ею со всеми людьми, которых встречаете.

Первая неделя

День 1. Любить себя

Очень важно любить себя. Работа с зеркалом может помочь вам построить самые важные отношения в своей жизни: отношения с собой.

Работа с зеркалом на первый взгляд может показаться легкой или даже немного глупой. Многие вещи, которые я предложу вам делать в течение 21 дня, могут сначала предстать слишком простыми, чтобы что-то значить. Но я поняла, что самые простые действия зачастую являются самыми важными. Одно небольшое изменение в вашем мышлении может вызвать серьезные перемены во всей жизни.

Каждый день мы будем рассматривать разные темы. Начинать я буду с небольших рассуждений на заданную тему, а потом покажу, как следует работать с зеркалом: дам одно упражнение, которое – мне бы этого очень

хотелось – вы бы выполняли в течение дня. Вы можете начать упражняться утром, стоя перед зеркалом в ванной, а потом продолжить днем – всякий раз, когда проходите мимо зеркала или видите свое отражение в окне. Также вы можете носить с собой маленькое карманное зеркало и работать с ним каждый раз, когда у вас появится несколько свободных минут.

Я призываю вас вести дневник во время занятий. Кратко записывайте свои мысли и чувства: таким образом, вы сможете видеть свой прогресс. Каждый день я буду давать вам упражнение под запись, предлагая несколько вопросов, которые помогут вам взяться за дело. Мне кажется, каждый из нас внутри обладает определенной силой. Высшее «Я» соединено с высшей силой во Вселенной, которая любит и выдерживает нас, даруя нам всевозможное процветание. Ведение записей поможет вам соединиться с ней. Вы увидите, что внутри вас находится все необходимое для роста и изменений.

Каждый урок я буду давать вам главную сердечную мысль дня и аффирмацию к ней. Они поддержат ваши занятия с зеркалом. Аффирмация задействует основную идею всего дня. Наконец, я предлагаю медитацию. Перед тем как начать размышлять на тему того, как эти мысли могут облегчить и улучшить вашу жизнь, предлагаю обрести спокойствие и принять удобную позу.

Ваш 1-й день. Упражнение для работы с зеркалом

• Встаньте или сядьте перед зеркалом в ванной.

• Посмотрите себе в глаза.

• Сделайте глубокий вдох и произнесите следующую аффирмацию: «Я хочу любить тебя. Я хочу по-настоящему научиться любить тебя. Давай попробуем это сделать и хорошо проведем время».

• Сделайте еще один глубокий вдох и скажите: «Я действительно учусь любить тебя. Я действительно учусь любить тебя».

• Это первое упражнение; я знаю, что оно может показаться несколько вызывающим, но, пожалуйста, выполните его. Продолжайте делать глубокие вдохи. Смотрите себе в глаза. Используйте свое имя, когда произносите эти слова: «Я хочу научиться любить тебя, [имя]. Я хочу научиться любить тебя».

• Каждый раз, проходя мимо зеркала или видя свое отражение, пожалуйста, повторяйте эти аффирмации, можно даже не вслух.

Поначалу повторение аффирмаций может показаться вам глупым, нелепым. Вы можете даже рассердиться или закричать. Все в порядке; действительно все нормально. Вы не одиноки. Помните о том, что я всегда с вами. Я тоже через это прохожу. Завтра наступит новый день, и все может измениться.

Сила внутри вас: ваш 1-й день. Упражнение для записи

• После того как вы закончите утреннюю работу с зеркалом, опишите свои чувства и наблюдения. Вы почувствовали себя в глупом положении, рассердились или расстроились?

• Через шесть часов после окончания вашей утренней работы с зеркалом снова опишите свои чувства и наблюдения.

• На протяжении дня отслеживайте любые изменения своего поведения или своих убеждений. Стало ли вам легче выполнять упражнение, или вы по-прежнему считаете его трудным – даже после кратковременного выполнения?

• В конце дня, перед тем как отправиться спать, запишите, что вы узнали из работы с зеркалом.

Ваша сердечная мысль в течение 1-го дня: «Я открыт(а) и восприимчив(а)»

Если мы совершаем работу с зеркалом с целью привнесения в свою жизнь благости, но сомневаемся в том, что заслуживаем ее, то мы не поверим и словам, которые произносим, глядя в зеркало. Мы останемся на том же уровне, на котором находились, приступая к упражнениям.

Работа с зеркалом не удастся.

Истина заключается в следующем: ощущение того, что работа с зеркалом не удается, не имеет ничего общего с настоящей работой с зеркалом или с произносимыми аффирмациями. Проблема заключается в том, что мы не считаем, что заслуживаем то благо, которое нам предлагает жизнь.

Если вы считаете именно так, то повторяйте аффирмацию, которая поможет вам открыть свое сердце: «Я открыт(а) и восприимчив(а)».

Медитация вашего 1-го дня: «Любить себя»

Каждый из нас обладает способностью любить себя еще больше. Каждый из нас имеет право быть любимым. Мы заслуживаем того, чтобы жить хорошо, быть здоровыми и любимыми, любить и процветать. А маленький ребенок внутри каждого из нас имеет право вырасти в замечательного взрослого.

Высшее «Я» соединено с высшей силой во Вселенной, которая любит нас, даруя нам всевозможное процветание.

Поэтому смотрите на себя как на человека, окруженного любовью. Смотрите на себя как на счастливую, здоровую и цельную личность. Смотрите на свою жизнь так, какой вы бы хотели ее видеть, не упуская ни малейшей детали. Знайте, что вы заслуживаете этого.

Теперь извлеките из своего сердца любовь – и пусть она потечет, заполняя ваше тело, а затем пусть выйдет из вас. Визуализируйте людей, которых вы любите, сидящими от вас по обе стороны. Пусть поток любви сначала потечет к тем, кто

находится слева от вас; пошлите им мысли утешения. Окружите их любовью и заботой, пожелайте им всего хорошего. Затем пусть поток любви направится из вашего сердца к тем, кто находится справа от вас. Окружите их целебными энергиями, любовью, миром и светом. Пусть ваша любовь заполняет комнату – до тех пор, пока вы не окажетесь сидящими в огромном круге любви. Почувствуйте, как циркулирует любовь, когда она течет от вас, а затем, преумножившись, возвращается к вам.

Любовь – это самая мощная целебная сила. Вы можете выпустить эту любовь в мир и мысленно поделиться ею со всеми людьми, которых встречаете. Любите себя. Любите друг друга. Любите планету и знайте, что все мы едины. И это действительно так.

День 2. Сделать зеркало своим другом

Сегодня вы начинаете выполнять основные упражнения по работе с зеркалом, будете учиться пристально смотреть на себя и вне своих старых представлений.

Сегодня лишь второй день работы с зеркалом, и вы только начинаете учиться любить себя и восхищаться собой. Пребывайте в этом состоянии постоянно. Каждый день, когда вы практикуете такое новое отношение к себе и к жизни, поможет вам стереть старые, негативные сообщения, которые вы так долго несли с собой. Скоро вы начнете чаще улыбаться, вам будет легче смотреться в зеркало, и аффирмации перестанут казаться вам глупыми.

Теперь мне бы хотелось, чтобы вы вынули карманное зеркальце или подошли к зеркалу в ванной. Просто расслабьтесь и дышите. Посмотрите на себя в зеркале. Теперь, используя свое имя, скажите: «[Имя], я люблю тебя. Я действительно, действительно люблю тебя».

Давайте скажем это снова, еще два раза: «Я люблю тебя. Я действительно, действительно люблю тебя. Я ЛЮБЛЮ тебя. Я действительно, действительно ЛЮБЛЮ ТЕБЯ».

Что вы чувствуете? Вы можете честно сказать, что чувствуете себя странно, даже глупо. Поскольку поначалу это действительно выглядит странным, глупым и кажется трудновыполнимым. Если у вас возникают подобные ощущения – это нормально. Позвольте себе просто чувствовать независимо от того, какого качества чувства. Это всего лишь начало, прекрасная точка отсчета.

Я знаю, что сказать самому себе «Я тебя люблю» для многих весьма трудно. Мне также известно, что сделать это – в ваших силах, и я очень горжусь вами, потому что вы продолжаете это делать. Обещаю, что со временем работа с зеркалом станет легче.

Однако если вам слишком трудно сказать: «Я тебя люблю», вы можете начать с чего-нибудь полегче. Например, попробуйте произнести: «Я хочу научиться любить тебя. Я учусь любить тебя».

Когда вы смотрите в зеркало, представляйте, что говорите с ребенком. Вообразите себя малышом в детском саду. Теперь, обращаясь к себе по имени, скажите этому внутреннему ребенку: «[Имя], я люблю тебя. Я действительно, действительно люблю тебя».

Чем больше вы практикуете работу с зеркалом, тем легче она будет совершаться. Но помните, что она займет некоторое время. Именно поэтому мне бы хотелось, чтобы вы работали с зеркалом регулярно, даже когда встаете утром с постели. Носите с собой маленькое зеркало, куда бы вы ни пошли: тогда вы сможете его часто вынимать и произносить самим себе аффирмацию любви.

Давайте скажем: «Я красив(а). Я удивителен(льна). Мне легко любить».

Ваш 2-й день. Упражнение для работы с зеркалом

• Встаньте или сядьте перед зеркалом в ванной.

• Посмотрите себе в глаза.

• Используя свое имя, произнесите следующую аффирмацию: «[Имя], я люблю тебя. Я действительно, действительно люблю тебя».

• Снова дважды или трижды произнесите: «Я действительно, действительно люблю тебя, [имя]».

• Продолжайте многократно повторять эту аффирмацию. Я хочу, чтобы вы говорили ее по крайней мере 100 раз в день. Да, именно 100 раз. Я знаю, что это покажется многовато, но поверьте: 100 раз в день произнести данную аффирмацию нетрудно, стоит лишь начать.

• И каждый раз, когда вы проходите мимо зеркала или видите свое отражение, повторяйте аффирмацию: «[Имя], я люблю тебя. Я действительно, действительно люблю тебя».

Если вам трудно сказать самим себе «Я люблю тебя», то это, скорее всего, потому, что вы судите себя, повторяя старые и негативные сообщения. Не доставляйте себе неудобства, осуждая себя, не судите себя, не выносите никаких суждений относительно себя. Просто расслабьтесь и продолжайте повторять аффирмацию. Помните: вы повторяете истинную аффирмацию. Истина заключается в том, что мы действительно любим самих себя, когда себя не судим.

Я вам советую во время выполнения работы с зеркалом иметь под рукой носовой платок или что-нибудь подобное, потому что эта работа может вызывать различные воспоминания. Часто происходит извлечение эмоций из глубин души. На самом деле мы можем быть по отношению к себе весьма недобрыми. Поэтому, когда мы начинаем снова испытывать чувство любви к себе, нам становится понятно чувство, противоположное любви. Оно было присуще нам в течение долгого времени, что вызывает определенную печаль. Но печаль проходит. Поэтому ощутите свои чувства в данный момент и, не осуждая, примите их. Работа с зеркалом связана с любовью по отношению к себе и с принятием себя.

Я посоветовала вам начинать работу с зеркалом с самого утра. Иногда это самое трудное время для выполнения такой работы, потому что мы чувствуем, что утром выглядим не самым лучшим образом. Все это лишь суждение. Вам нужно просто смотреть в зеркало – без какой бы то ни было критики. Таким образом мы

можем увидеть свою истинную суть.

Сила внутри вас: ваш 2-й день. Упражнение для записи

Жизнь очень проста. То, что мы отдаем, к нам и возвращается. В своем дневнике запишите ответы на следующие вопросы:

• Чего вы хотите и не получаете?

• Когда вы росли, каковы были правила получения желаемого? Вы должны были всегда зарабатывать, чтобы его получить? Когда вы делали что-то не так, от вас забирали какие-либо вещи?

• Вы чувствуете, что имеете право жить? Иметь радость? Если нет, то почему?

Когда будете отвечать на эти вопросы, отметьте чувства, которые испытываете. Опишите их в своем дневнике.

Ваша сердечная мысль в течение 2-го дня: «Я заслуживаю»

Иногда мы отказываемся приложить какое-либо усилие для создания себе хорошей жизни, потому что полагаем, что не заслуживаем ее. Убежденность в этом может вытекать из событий раннего детства. Мы вполне могли примерить на себя чуждые понятия или воззрения, которые не имеют никакого отношения к нашей собственной действительности.

Получение чего-либо никаким образом не связано с тем, чтобы быть хорошими. Нам мешает именно наше нежелание принимать от жизни добро. Позвольте себе принимать добро вне зависимости от того, считаете ли вы, что заслуживаете его или нет.

Медитация вашего 2-го дня: «Круг Любви»

Представьте, что вы стоите в очень безопасном месте. Отпустите свои трудности, боль и страх. Отпустите старые, негативные модели и привязанности. Посмотрите, как они отпадают от вас. Теперь представьте, что вы стоите в безопасном месте с широко раскрытыми руками, говоря: «Я открыт(а) и восприимчив(а)», желая объявить для себя, чего вы хотите, а чего нет. Посмотрите на себя как на цельную и здоровую личность, ощутите покой. Посмотрите, как вы наполнены любовью.

Нам нужно знать, что все, что мы делаем в жизни, совершается по выбору. Нет ничего, что мы должны делать. У нас всегда есть выбор.

Находясь в безопасном месте, почувствуйте свою связь с другими людьми в этом мире. Пусть любовь, которая пребывает в вас, течет от одного сердца к другому. И когда вы научитесь отдавать любовь, знайте, что она вернется к вам сторицей. Посылайте мысли утешения всем людям и знайте, что они вернутся к вам.

На этой планете мы можем пребывать в круге ненависти или находиться в круге любви и целительной силы. Я хочу быть в круге любви. Я понимаю, что все мы хотим одного и того же: находиться в мире и безопасности, творчески выражать себя и жить полной жизнью.

Посмотрите, как весь мир становится удивительным кругом любви. И это действительно так.

День 3. Обсудить разговор с собой

Сегодня вы узнаете о том, как изменить посылаемые себе сообщения, убирая негативные мысли из прошлого; таким образом вы сможете жить в настоящем.

Настал третий день курса. Вы почувствовали более близкую связь со своим другом – зеркалом? Каждый день работы с ним учит вас любить себя немного больше. Каждый день становится легче произносить положительные аффирмации и по-настоящему в них верить.

Лучший способ полюбить себя – это высвободить из своего прошлого все негативные сообщения и начать жить в настоящем. Поэтому сегодня мне бы хотелось поработать с вами над изменением, которое я называю вашим разговором с собой, – это то, что вы мысленно себе говорите.

Мы обычно принимаем первые сообщения от родителей, учителей и других значимых личностей. Скорее всего, вам говорили такие вещи: «Прекрати кричать, как ребенок», «Ты никогда не убираешься в своей комнате» и «Почему ты не застилаешь свою кровать?» И чтобы быть любимым ребенком, вы делали то, что люди вам говорили. Когда вы были моложе, то, вероятно, считали, что вас примут, только если вы сделаете определенные вещи. Принятие и любовь были условными. Однако нужно учесть, что одобрение других людей основывалось на их представлениях о ценностях и не имело никакого отношения к вашей самооценке.

Такие ранние сообщения побуждают к разговору с собой. То, как именно мы внутри говорим с собой, действительно важно, потому что это ложится в основу произносимых нами слов. Происходит создание ментальной атмосферы, в которой мы действуем, происходит обретение нами определенного опыта. Если мы себя умаляем, то жизнь начинает казаться нам незначительной. Но если мы себя любим и ценим, то тогда жизнь может стать удивительным, радостным даром.

Если ваша жизнь несчастна или вы чувствуете себя нереализованными, то очень легко обвинять в этом своих родителей – или всемогущих Их – и сказать, что все это их ошибка. Однако если вы будете так поступать, то так и останетесь пребывать в своем нынешнем положении, среди проблем и расстройств. Обвинительные слова не принесут вам свободу.

Истина заключается в том, что мы действительно любим самих себя, когда себя не судим.

Ваши слова обладают огромной силой. Так начните же внимательно слушать то, что говорите. Если вы слышите, что используете негативные или ограничивающие движение слова, то вы можете изменить их. Если я слышу негативный рассказ, то я не начинаю всем его пересказывать. Мне представляется, что дело зашло и так достаточно далеко, и я отпускаю его. Однако если я слышу позитивную историю, то повторяю ее всем вокруг!

Когда находитесь с другими людьми, внимательно послушайте, что они говорят и как они говорят. Посмотрите, можете ли вы соединить то, что они говорят, с тем, что они испытывают в своей жизни. Многие, очень многие люди проживают свои жизни согласно тому, как они должны. «Должен» – это слово, на которое мое ухо реагирует очень чутко. Всякий раз, когда я слышу его, оно представляется мне затуханием звона колокола. Мне приходится слышать, как люди произносят его по дюжине раз за час. И те же самые люди удивляются, почему их жизни так закостенели или почему они не могут отпустить ту или иную ситуацию. Они хотят установить тщательный контроль над вещами, которыми не могут управлять. Они озабочены тем, чтобы ухудшить положение других или самих себя.

Во время работы с зеркалом вы можете практиковать положительный разговор с собой, делая о себе только положительные замечания и повторяя только положительные аффирмации. Если вдруг всплывет какой-либо негативный укор из детства, вы можете превратить его в положительное утверждение. Например, упрек «Ты никогда ничего не делаешь правильно!» может стать аффирмацией: «Я – способный человек, и я могу обращаться со всем, что встает на моем пути». Когда вы начнете слушать себя и других, вы сможете больше узнать о том, что говорите, а также как и почему говорите это. Такое понимание поможет вам превратить разговор с собой в аффирмации, которые будут холить и лелеять ваше тело и ваш ум. Какой прекрасный способ полюбить себя!

Давайте скажем: «Я высвобождаю все негативные сообщения из прошлого. Я живу в настоящем».

Ваш 3-й день. Упражнение для работы с зеркалом

• Встаньте или сядьте перед зеркалом в ванной.

• Посмотрите себе в глаза.

• Произнесите следующую аффирмацию: «Что бы я ни сказал(а) себе, я скажу это с любовью».

• Продолжайте повторять: «Что бы я ни сказал(а) себе в это зеркало, я скажу это с любовью».

• Есть ли утверждение, которое вы слышали в детстве и которое все еще сидит в вашей голове? Возможно, были слова наподобие этих: «Ты глуп(а)» или «Ты недостаточно хорош(а)», или что-нибудь еще, что приходит на ум. Некоторое время поработайте с негативными утверждениями и превратите их в положительные аффирмации: «Я умен. Я более разумен, чем я понимаю. Я гений, переполненный творческими идеями. Я великолепный человек. Я привлекателен. Я заслуживаю любви».

• Выберите одну-две такие положительные аффирмации и скажите их много раз. Продолжайте произносить их, пока не почувствуете себя с ними комфортно.

• Каждый раз, когда вы проходите мимо зеркала или видите свое отражение, повторяйте аффирмацию любви.

Сила внутри вас: ваш 3-й день. Упражнение для записи

• Вы сегодня повторяли какой-нибудь негативный рассказ? Запишите, сколько раз вы повторили его и какому количеству людей. Теперь запишите что-нибудь положительное, что вы можете рассказать этим людям завтра – то, что поможет им почувствовать себя лучше и отнестись лучше к тому, что их окружает.

• Напишите слово «должен». Рядом с ним составьте список слов, которые можно использовать вместо него. Начните, например, со слов «мог бы».

• Прикрепите на зеркало несколько новых положительных аффирмаций, которые вы узнали сегодня; таким образом вы сможете практиковать их всякий

раз, когда увидите.

Ваша сердечная мысль в течение 3-го дня: «У меня всегда есть выбор»

Большинству из нас присущи нелепые мысли о себе. Мы удручены жесткими правилами, по которым приходится жить. Давайте из своего словаря навсегда удалим слово «должен». «Должен» – это слово, превращающее нас в пленников. Каждый раз, когда мы используем слово «должен», мы ухудшаем не только свое положение, но и окружающих. На самом деле мы говорим: «недостаточно хорош(а)».

Что можно выбросить из списка вещей, которые «должно» делать? Замените слово «должен» или «должна» словами «мог(ла) бы». «Мог(ла) бы» говорит, что у вас есть выбор, а выбор – это свобода. Нам нужно знать, что все, что мы делаем в жизни, совершается по выбору. Нет ничего, что мы должны делать. У нас всегда есть выбор.

Медитация вашего 3-го дня: «Вы заслуживаете любви»

Представьте себя окруженными любовью. Представьте себя счастливыми, здоровыми и целостными. Детально представьте свою идеальную жизнь. Знайте, что вы заслуживаете ее. Теперь обратитесь к потоку любви из своего сердца и позвольте ему течь, заполняя ваше тело целительной энергией. Пусть ваша любовь течет по комнате, окружает ваш дом – до тех пор, пока вы не очутитесь в огромном круге любви. Почувствуйте, как движется поток любви: он выходит из вас и возвращается к вам.

Любовь – это самая мощная целебная сила на свете. Пусть она омывает ваше тело. Вы есть любовь. И это действительно так.

День 4. Отпустить свое прошлое

Сегодня вы начинаете отпускать, отказываться от чувства вины, прощать и двигаться дальше.

Как у вас прошел вчерашний день? Вы чувствуете, что учитесь отпускать прошлые обиды и направлять беседу с собой в положительное русло? Я горжусь вами, потому что вы себя любите и выполняете каждодневные уроки, чтобы перепрограммировать старые записи, которые до сих пор проигрываете в своей голове.

С раннего детства каждое полученное нами сообщение, все, что мы сказали, что сделали, что испытали, записывается и хранится в картотечном блоке в нашем позвоночнике, внутренностях, солнечном сплетении. Мне нравится представлять, как там обитают маленькие посыльные и что все наши мысли и события записаны на карточках, которые эти работники расставляют в соответствующие ячейки.

Многие из нас накапливали файлы с такими названиями, как «Я недостаточно хорош(а)», «У меня никогда это не получится», «Я все делаю неправильно». Мы похоронены под грудами старых отрицательных записей.

Сегодня мы собираемся удивить маленьких посыльных. Мы совершим работу с зеркалом и пошлем новые сообщения внутрь себя, в самую свою суть: «Я желаю отпустить. Я выпускаю вину. Я готов(а) простить». Посыльные примут эти новые сообщения и скажут: «Что это? Куда это отнести? Мы никогда раньше такого не видели».

Как было бы замечательно, если бы каждый день мы узнавали новый способ отпускать прошлое и создавать гармонию в своей жизни! Мои дорогие, вы уже начали совершать ежедневную работу с зеркалом. Каждый день вы очищаете целые слои, блоки прошлого. Каждый раз, когда вы произносите перед зеркалом аффирмацию, вы удаляете такой слой. Что это за слои вашего прошлого, которые препятствуют вашей счастливой и наполненной жизни? Что это за блоки, препятствующие тому, чтобы вы простили себя и свое прошлое?

Я думаю, что нам трудно определить, что это за блоки, потому что мы просто не знаем, что именно хотим отпустить. Мы знаем, что не работает в нашей жизни, и мы знаем, что хотим в ней обрести; но нам неизвестно, что же сдерживает нас.

Все в вашей жизни – это зеркало того, кем вы являетесь. Подобно тому, как зеркало отражает ваш образ, так и опыт отражает ваши внутренние убеждения. Вы можете оценить свой опыт и определить свои убеждения. Если вы посмотрите на людей в своей жизни, то увидите, что все они отражают то убеждение, которое вы имеете непосредственно о себе. Если вас постоянно критикуют на работе, это происходит, вероятно, потому, что вы сами критически настроены и, как родитель, критикуете ребенка внутри себя.

Помните: когда в вашей жизни случается нечто, что не кажется вам комфортным, вы можете заглянуть внутрь себя и спросить: «Какую я вношу лепту в этот опыт? Что внутри меня говорит, что я заслуживаю этого? Как я могу изменитьэто убеждение? Как я могу простить себя и свое прошлое, научиться отпускать и двигаться дальше?»

Давайте скажем: «Я отпускаю старые ограничения и убеждения. Я отпускаю их, я пребываю в мире».

Ваш 4-й день. Упражнение для работы с зеркалом

• Встаньте перед зеркалом в ванной.

• Сделайте глубокий вдох и на выдохе избавьтесь от всего напряжения в теле.

• Посмотрите на свой лоб и представьте, что вы нажимаете кнопку, которая извлекает диск с записью всех старых убеждений и негативных мыслей, которые до сих пор играли в вашей голове. Вытянитесь и представьте, как вы вытаскиваете эти записи из своей головы и выбрасываете их.

• Теперь глубоко посмотрите в свои мысли и скажите себе: «Давай запишем новые положительные убеждения и аффирмации».

• Громко произнесите следующие аффирмации: «Я хочу отпустить. Я отпускаю. Я освобождаю. Я отпускаю всю напряженность. Я отпускаю весь страх. Я отпускаю весь гнев. Я отпускаю всю вину. Я отпускаю всю печаль. Я отпускаю старые ограничения и верования. Я отпускаю их и пребываю в мире. Я пребываю в мире с собой. Я пребываю в мире с процессом жизни. Я в безопасности».

• Повторите эти аффирмации два или три раза.

• На протяжении дня всякий раз, когда появляются какие-либо трудные мысли, вынимайте карманное зеркало и повторяйте эти аффирмации. Впитайте их в себя настолько, чтобы их повторение стало частью вашего распорядка дня.

Сила внутри вас: ваш 4-й день. Упражнение для записи

• Мне кажется, что большинство проблем в нашей жизни вызвано тем, что я называю Большой Четверкой: Критика, Страх, Вина и Гнев. В своем дневнике сделайте четыре столбика, каждый озаглавьте одной из категорий Большой Четверки. Подумайте о том, какую роль они играют в вашей жизни. Запишите в соответствующем столбике свои мысли и чувства о каждой категории.

• После этого выберите две категории, о которых вы написали больше всего, и напишите в каждом столбике десять положительных аффирмаций. Например, если одна из категорий – Гнев, то можно, например, написать такие аффирмации: «Я сейчас хочу отпустить весь вред и гнев. Чем больше гнева я отпускаю, тем больше я даю любви».

• Все в нашей жизни – это зеркало того, кем мы являемся. Подумайте о людях в своей жизни, которые побуждают вас к действиям намного больше других. Какие черты в них вас больше всего беспокоят? Опишите их.

• Взгляните на черты, которые вы перечисляли в третьем пункте. Запишите, как каждая из этих черт отражает какую-либо вашу убежденность о себе. Вы также можете кратко описать, что узнали о себе во время выполнения сегодняшних упражнений.

Лучший способ полюбить себя – высвободить из своего прошлого негативные сообщения и жить в настоящем.

Ваша сердечная мысль в течение 4-го дня: «Я могу отпустить»

Мы создаем привычки и модели, потому что они нам так или иначе служат. Удивительно, сколько болезней мы сами себе создаем, потому что хотим наказать родителя. Возможно, мы делаем это несознательно – фактически в большинстве случаев так и происходит. Но когда мы начинаем смотреть внутрь себя, то находим определенную поведенческую модель. Мы часто сами создаем негативность, потому что не знаем, как обращаться с той или иной областью жизни. Если все это происходит с вами, задайте себе вопрос: «В чем я виню себя? На кого я сержусь? Чего я пытаюсь избежать? Как, по-моему, это спасет меня?»

Если вы не готовы что-либо отпустить, значит это что-то вам служит и по каким-то причинам выгодно, поэтому все ваши попытки отпустить ни к чему не приведут. Однако если вы готовы освободиться от некоторых вещей, то сделайте это и, уверяю вас, вы почувствуете удивительное облегчение.

Медитация вашего 4-го дня: «Новое десятилетие»

Представьте новую дверь, которая открывается в десятилетие великого исцеления – исцеления, которое мы не поняли в прошлом. Мы находимся в процессе познания невероятных возможностей, скрытых внутри нас. И мы учимся входить в контакт с той частью себя, которая содержит ответы и которая готова вести нас дальше наиболее благоприятным путем.

Представьте, как эта новая дверь широко открывается – и вы входите в нее, чтобы обрести многократное, полное исцеление, потому что исцеление каждого человека означает различные вещи. Кому-то из нас нужно исцелить тело, кому-то – сердце, а некоторым – ум. Мы открыты и восприимчивы к исцелению, в котором нуждаемся. Мы широко раскрываем дверь для личностного роста и

проходим через нее, зная, что находимся в безопасности. И это действительно так.

День 5. Повысить самооценку

Сегодня вы узнаете еще больше о том, как любить себя – с уважением, благодарностью и осознанием, узнаете, что ваши тело, ум и душа – это чудо, которое скоро вы сможете оценить по достоинству.

Как вы себя чувствовали, проснувшись сегодня утром? Вы улыбнулись, когда посмотрели в зеркало, сказали: «Я люблю тебя, дорогой (дорогая), я действительно люблю тебя»? Вы начинаете верить этому? Всего лишь через несколько дней работы с зеркалом вы сможете увидеть перемены в собственной жизни. Сегодня вы можете еще больше улыбаться и чувствовать себя хорошо при виде в зеркале своего красивого лица. Возможно, вы уже стали относиться к себе намного лучше, чем прежде. Вы начинаете любить и одобрять человека, которого видите в зеркале?

Любовь – это великое и чудесное средство исцеления. Любовь к себе привносит в нашу жизнь чудеса. Я обнаружила, что независимо от того, в чем заключается проблема, лучший способ решить ее – это начать любить себя.

Любить себя означает проявлять большое уважение ко всему, что вас касается, что находится внутри и снаружи. Это глубокая благодарность за чудо вашего тела, вашего ума и вашей души. Любить себя – это ценить себя до такой степени, пока ваше сердце не начнет разрываться, переполненное радостью быть ВАМИ.

Невозможно по-настоящему любить себя, если у вас отсутствует самоудовлетворение и принятие собственного «я». Вы без конца ругаете и критикуете себя? Вы считаете себя непривлекательными? Вы живете в хаосе и беспорядке? Вы привлекаете к себе партнеров и друзей, которые умаляют вас? Вы плохо обращаетесь со своим телом, пичкая его нездоровой пищей и мыслями,

вызывающими стресс?

Если вы так или иначе отрицаете свою благостность, вы просто не любите себя. Я помню одну женщину, с которой работала; она носила контактные линзы. Когда она завершила свою работу с зеркалом, то отпустила старый страх из своего детства. Через несколько дней она пожаловалась, что ее контактные линзы стали настолько неудобны, что она не может их больше носить. Когда она вынула их, то, осмотревшись, обнаружила, что ее зрение стало почти идеальным. Однако она весь день приговаривала: «Я не верю этому. Я не верю этому». Это было ее аффирмацией. На следующий день она вернулась к ношению контактных линз. Она не разрешила себе думать, что обрела прекрасное зрение, и ее аффирмацией стало недоверие. Вселенная дала ей то, что она просила. Это пример того, насколько сильны наши мысли.

Подумайте, какими прекрасными вы были, когда были крошечным ребенком! Младенцы не должны ничего делать, чтобы стать прекрасными; они уже прекрасны, и они действуют так, как будто знают это. Они знают, что они – центр Вселенной. Они не боятся просить то, чего хотят. Они свободно выражают свои эмоции. Вы знаете, что, когда ребенок сердится, это известно всему кварталу. Вы также знаете, что, когда дети счастливы, их улыбки освещают комнату. Они полны любви.

Крошечные младенцы умрут, если не получат любви. Как только мы становимся старше, мы начинаем учиться жить без любви, но дети против этого. Младенец любит каждую часть своего тела.

Вы когда-то были похожи на него. Мы все когда-то были словно младенцы, а после того как начали слушать взрослых, которые уже научились бояться, мы принялись отрицать собственное великолепие.

Мы здесь, чтобы любить себя и друг друга. Так мы найдем ответ, как исцелиться самим и излечить планету.

Отложим же сегодня в сторону всю критику и негативные беседы с собой. Отпустите свои старые установки мышления – то, что ругает вас и сопротивляется изменениям. Отпустите мнения других людей о себе.

Скажите: «Я достаточно хорош(а). Я заслуживаю любви».

Ваш 5-й день. Упражнение для работы с зеркалом

• Встаньте перед зеркалом в ванной.

• Посмотрите себе в глаза.

• Произнесите следующую аффирмацию: «Я люблю и одобряю себя».

• Говорите это снова и снова: «Я люблю и одобряю себя».

• Повторяйте эту аффирмацию по крайней мере 100 раз в день. Да, правильно: 100 раз. Пусть слова «Я люблю и одобряю себя» станут вашей мантрой.

• Каждый раз, проходя мимо зеркала или видя свое отражение, повторяйте эту аффирмацию.

Данное упражнение за эти годы я давала сотням и сотням людей. Если люди прилежно выполняют его, результаты поистине феноменальны. Помните: работа с зеркалом не проходит только в теории, результат достигается исключительно практикой. Только практика имеет самое большое значение.

Если возникают негативные мысли, например: «Как я могу одобрять себя, когда я такая толстая?» или «Глупо считать, что я могу так думать», или «Я нехорош(а)», не сопротивляйтесь им, не боритесь с ними, не судите их. Пусть они просто будут. Сосредоточьтесь на том, что вы действительно хотите испытать, а именно – любить и одобрять себя. Вы можете мягко отпустить все другие мысли, которые мешаются на пути, и сосредоточиться на одной: «Я люблю и одобряю себя».

При работе с зеркалом мы пытается вернуться в сердце того, кем на самом деле являемся. Мы хотим испытать чувство, когда сами себя не судим.

Сила внутри вас: ваш 5-й день. Упражнение для записи

• Запишите несколько способов проявления к себе нелюбви или негативной самооценки. Например, вы критикуете свое тело или разговариваете с собой снисходительно?

• Запишите несколько отрицательных мнений других людей о вас. Для каждой из этих негативных оценок запишите соответствующую аффирмацию, чтобы превратить ее в положительное утверждение. Например, фразу «Моя мать думает, что я толстая» можно изменить на «Я красива такой, какая есть».

• Составьте список всех причин, почему вы любите себя. Составьте другой список, перечислив, почему люди любят проводить с вами время.

• Прикрепите эти «любовные» послания туда, где вы сможете видеть их каждый день.

Ваша сердечная мысль в течение 5-го дня: «Я люблю быть собой»

Можете ли вы вообразить, насколько замечательно было, если бы вы смогли жить своей жизнью и никто бы вас не критиковал? Разве не было бы прекрасно чувствовать себя непринужденно и абсолютно комфортно? Вы бы вставали утром, зная, что вас ждет чудесный день, потому что все вас любят и никто не будет вас подавлять. Вы бы сразу ощутили свое величие.

Знаете что? Это осуществимо. В ваших силах превратить жизнь с собой в самый прекрасный опыт, какой только возможно вообразить. Проснитесь утром и почувствуйте радость проведения еще одного дня с собой.

Медитация вашего 5-го дня: аффирмации для самооценки

Я полностью адекватен во всех ситуациях.

Я хочу относиться к себе хорошо.

Я достоин собственной любви.

Я стою на собственных ногах.

Я принимаю и использую собственную силу.

Высказываться для меня безопасно.

Меня любят и принимают таким, какой я есть, прямо здесь и прямо сейчас.

Моя самооценка высока, потому что я уважаю себя.

Каждый день моя жизнь становится все более невероятной.

Я с нетерпением жду того, что принесет каждый новый час.

Меня ни слишком мало, ни слишком много, и мне не нужно это кому-либо доказывать.

Жизнь всячески поддерживает меня.

Мое сознание заполнено любовью, положительными, здоровыми мыслями, которые отражены в моем опыте.

Самый большой дар, который я могу дать себе, это безоговорочная любовь.

Я люблю себя таким, какой я есть.

Я больше не жду того момента, когда стану прекрасным, чтобы полюбить себя.

День 6. Освободить внутреннего критика

Сегодня вы узнаете, как перестать осуждать, критиковать себя и стремиться к самоподавлению.

Посмотрите сегодня в зеркало и не забудьте поздравить себя! Вы начинаете любить и одобрять себя – и ли, по крайней мере, стараетесь это делать. Где бы вы ни находились в процессе работы, отмечайте сделанное продвижение. Я поздравляю вас за ваше упорство в работе с зеркалом.

Чем больше вы занимаетесь с зеркалом, тем больше узнаете нового о том, как правильно разговаривать с собой. Если бы я сегодня попросила вас проиграть мне ваш внутренний диалог, на что бы он был похож? Вы бы стали слушать негативные аффирмации, такие как: «Я так глуп(а)! Я такой недотепа. Никто не спрашивает, что я думаю. Почему так много никчемных людей?» Ваш внутренний голос постоянно ковыряется, ковыряется и ковыряется невесть в чем? Вы видите мир через призму постоянной критики? Вы все на свете судите? Вы далеки от чувства удовлетворения собой?

Многим из нас присуща такая сильная тяга к осуждению и критике, что нам не так легко ее сломать. Когда-то я сама вечно на все жаловалась и была полна жалости к себе. Мне нравилось упиваться своими страданиями. Я не подозревала, что тем самым я усугубляла ситуации, в которых ничего не остается, как только жалеть себя. Тогда я не знала ничего лучшего.

Конец ознакомительного фрагмента.

Купить: https://tellnovel.com/luiza-hey/stan-schastlivym-za-21-den-samyy-polnyy-kurs-lyubvi-k-sebe-kupit

надано
Прочитайте цю книгу цілком, купивши повну легальну версію: Купити