



Глава 3

ПОДГОТОВКА

*Прекрасно то, что ваше сердце
считает прекрасным.
То, на что делает упор ваша душа, —
всегда правильно.*

Ральф Уолдо Эмерсон [48]

Существует целый ряд вещей, которые необходимо сделать прежде, чем начинать привлекать к себе свою родственную душу. Самый важный фактор: узнайте себя достаточно, чтобы понять, что вам в действительности нужно. Многие люди пытаются уйти от этого, скрыться, выбирая себе кого-то в надежде угодить другим. Вы не сможете выстроить прочные и долговременные отношения, если будете пытаться сделать приятное родителям, другим родственникам или друзьям. Любая связь, основанная на желании кому-то угодить, обречена на провал. Вам не просто нужно найти кого-то, кто сделает вас счастливым, для полного удовлетворения вам необходимо обрести вашу родственную душу. А для этого жизненно важно быть исключительно честным с самим собой. Некоторые люди составляют список с требованиями, которые они предъявляют своим партнерам. Можете заняться тем же, если считаете, что это вам поможет, но польза будет лишь в том случае, если вы полностью искренни с самим собой.

Не так давно ко мне на сеанс гипнотерапии пришел один мужчина. Он уже к тому времени был женат дважды, и оба раза — на чрезвычайно худых женщинах. Однако каждый раз, занимаясь с ними любовью, он фантазировал, что на их

месте были куда более пышные дамы. Теперь же он встретил такого человека и полюбил ее всем сердцем. Однако он стеснялся выходить с ней в свет. Он боялся того, что о его избраннице могут сказать его друзья или коллеги. Другими словами, он позволял мнению других людей решать, кто ему подходит, а кто — нет. До тех пор, пока он этого не осознал и не определился, он был жалок и несчастен. К своей радости, уже через пару сеансов он понял, что его личное счастье для него куда важнее комментариев со стороны других людей, и сделал предложение своей возлюбленной. Теперь он, наконец, полностью честен с самим собой, и, я уверен, впереди его ждет невероятно счастливое будущее.

История этого мужчины напомнила мне слова Гермии из пьесы Шекспира «Сон в летнюю ночь»: «О, ад! Любить, чужим глазам доверяться!»* Люди поступали так задолго до рождения великого поэта и драматурга и, как ни печально, продолжают так вести себя и поныне. К счастью, мой клиент сумел вовремя усвоить урок.

Вам нужно быть готовыми — физически, ментально, эмоционально и духовно. Любая из этих областей может заблокировать энергии, что помешает вам установить контакт с вашей родственной душой.

Важно, чтобы вы были готовы к построению отношений со своей родственной душой. Если же вы пока не собираетесь остепениться и с наслаждением предаетесь беспорядочным половым связям, то не стоит даже и пытаться привлечь свою настоящую вторую половинку. Дождитесь того момента, когда вы будете полностью к этому готовы.

Одному моему знакомому, Джейсону, сейчас чуть более тридцати. Три года он состоял в браке с красивой женщиной, но их отношениям пришел конец, когда та узнала о том, что он все время изменял ей с другими девушками. Со дня раз-

* Перевод М. Лозинского.

вода он ныряет из одной постели в другую. Джейсон — мужчина симпатичный, обаятельный, он никогда не был обделен вниманием со стороны представительниц прекрасного пола. Он не спорит, когда ему говорят, что он всего лишь удовлетворяет свои похотливые желания. Никаких чувств ни к одной из всех его многочисленных любовниц он не испытывает и признает, что интересуется его исключительно сам процесс завоевания и соблазнения женщины.

Недавно он сказал мне, что получает все меньше и меньше удовлетворения от своих побед на сексуальном поприще и что, возможно, настало время взяться за поиски его родственной души. Это была всего лишь мимолетная мысль, поскольку с тех пор я снова видел его в компании нескольких разных женщин. В настоящий момент Джейсон не готов привлечь к себе свою родственную душу. Для начала ему нужно повзростеть, стать зрелым, серьезным мужчиной и навсегда распрощаться с таким холостяцким образом жизни. И только после этого можно приступать к поискам второй половинки.

Веронике, которая работает в компании, занимающейся поставкой канцелярских принадлежностей в офисы, сейчас около пятидесяти. У нее двое взрослых детей, и не так давно она развелась со своим мужем, который на протяжении всех двадцати пяти лет их семейной жизни унижал и оскорблял ее как вербально, так и физически. В результате она потеряла остатки уверенности в себе и теперь живет в полном одиночестве. Она была бы счастлива найти свою родственную душу, но пока она к этому не готова. Во-первых, она отклоняет любые ухаживания мужчин, что неудивительно, учитывая, через что ей пришлось пройти. Но это также значит, что она может случайно отвернуть от себя своего суженого. Для начала Веронике необходимо поднять свою самооценку и повысить уверенность в себе, развить некоторые навыки социального взаимодействия, научиться отно-

ситься к жизни более позитивно и только потом начинать искать свою родственную душу.

ВАШЕ ФИЗИЧЕСКОЕ «Я»

Даже если сейчас ваша физическая форма далека от совершенства, не сомневаюсь, что когда-то вы следили за собой и были активны. Когда ваше состояние и внешний вид в норме, вы можете легко добиваться поставленных целей. Вы хорошо себя чувствуете, и у вас достаточно энергии для воплощения в жизнь всего задуманного.

Не стоит ожидать, что вы сможете привлечь к себе родственную душу, оставаясь при этом диванным наростом, овощем, полуживым дополнением к телевизору, часами валяющимся у экрана. Определенно, время от времени нужно отдыхать и расслабляться, и телевидение прекрасно этому способствует, но если вы круглые сутки бездумно пялитесь в ящик, вне зависимости от того, что там показывают, то, вероятно, вы не в той форме, которая позволит вам обрести вашу родственную душу.

Проблема заключается в том, что, проводя слишком много времени в праздности, вы становитесь апатичными, вам начинает недоставать жизненных сил и энергии. В таком состоянии вы не сможете привлечь к себе ничего стоящего.

Постарайтесь стать более активными. Больше гуляйте, начните посещать тренажерный зал, делайте что-то. Кто знает, может быть, ваша родственная душа давным-давно ждет вас в ближайшем фитнес-клубе. Но если вы продолжите бездумно пялиться в маленький экран телевизора, вы никогда не встретите свою вторую половинку.

Используйте, а не тратьте впустую свою энергию. Вы когда-нибудь замечали, насколько энергичны маленькие дети? Кажется, что их запасы безграничны и батарейка никогда не сядет. Конечно, это не так, но они ложатся спать,

отдыхают и набираются сил. Каждый раз, тратя энергию, вы расходуете калории.

Много лет назад кто-то сказал мне, что у каждого из нас есть свой критический уровень опасности. Достигнув его, нам становится чрезвычайно трудно восстановить свои жизненные силы. Этот уровень опасности возникает, когда вы удобно расположились в кресле и хотите почитать газету, лежащую в паре ярдов от вас, но вместо того чтобы подняться и взять ее, вы говорите: «Милая (милый), подай мне, пожалуйста, газетку». В результате кто-то другой расходует калории, а вы — лишь еще глубже увязаете в своем сидячем образе жизни.

Я не жду, что вы тут же сорветесь с места и начнете бегать марафоны. Если вы сейчас ведете пассивный образ жизни, я советую вам немного взбодриться, стать более активными, открыть для себя радость физических упражнений. Не начинайте слишком резко. Неважно, что вы делаете для начала, главное, чтобы вы постепенно увеличивали заданную себе норму. Одна женщина рассказала мне, что она начинала с двухминутных прогулок. Она проходила минуту в одну сторону, затем разворачивалась и возвращалась домой. Затем она увеличила время своих прогулок вдвое, потом еще вчетверо, и теперь она каждый день ходит пешком по часу и уже наслаждается теми прелестями, которые подарил ее организму более активный образ жизни.

На одной из лекций, которые я время от времени читаю, ко мне обратился мужчина, страдавший от ожирения. Он спросил, стоит ли беспокоиться и тратить время на физические упражнения, если его родственная душа вполне может иметь точно такой же лишний вес, как и у него. Конечно, все реально. Однако в любом случае ему стоит хотя бы немного похудеть, что подарит ему больше энергии и мотивирует его на более активные поиски второй половинки.

Большинству людей нужно сбросить всего-то пару фунтов, чтобы прийти в форму. Как только вы этого добьетесь, вы будете чувствовать себя гораздо лучше и подготовите свой организм к встрече с родственной душой. Конечно, вовсе не обязательно выглядеть как фотомодель. Главное — чувствовать себя активными, не стесняться своего внешнего вида, и тогда — можно начинать.

ВАШЕ МЕНТАЛЬНОЕ «Я»

Ваш ментальный образ также немаловажен. Мы привлекаем к себе то, о чем думаем. Если вам кажется, что вы никогда не найдете свою родственную душу, то так оно и будет. Если же вы уверены в том, что сможете ее привлечь к себе, то вы опять же — в той же степени — правы.

Позитивное мышление чрезвычайно важно. Это может быть сложно, если вы ищете свою родственную душу уже слишком давно. Однако позитивный настрой — лучший способ привлечь к вам вашу вторую половинку.

Временами мы сами становимся своими самыми страшными врагами. Важно, чтобы вы, поймав себя на негативной мысли, тут же спохватывались и делали ее позитивной. Не казните себя за это и не злитесь. Просто осознанно прервите свою негативную мысль и замените ее чем-то более позитивным. Со временем вы удивитесь, какие ошеломляющие перемены принесла такая простая вещь в вашу жизнь. Мысля позитивно, вы становитесь магнитом, притягивающим к себе все хорошее и полезное.

ВАШЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ «Я»

Временами бывает очень сложно справиться с нашими эмоциями. Один мой друг изо всех сил пытается контролировать свою всепоглощающую ревность на протяжении уже

более двадцати лет. Такие непроизвольные, эмоционально нездоровые чувства то и дело овладевают им, и кажется, что он не может с ними совладать. Это уже стоило ему потери нескольких серьезных отношений и как минимум одной хорошей работы.

Однако, несмотря на то что за эти двадцать лет бывали разные случаи, сейчас он научился лучше контролировать свои чувства, чего никогда прежде у него не получалось. В прошлом он вспыхивал от ревности, даже когда его женщина случайно встречалась глазами с другим мужчиной. Теперь же он вполне спокойно может вести себя на вечеринках, когда его партнерша весь вечер болтает в компании разных людей.

Однако ревность другого характера его все еще одолевает. Например, когда его коллега получает повышение, а он остается на прежней должности. Но, даже ощущая эти чувства, он понимает, что именно из-за них он не смог продвигнуться по карьерной лестнице. Также ревностно он отнесся и к тому, что его сосед купил себе новую машину.

— Такие вещи вообще не должны оказывать на меня никакого влияния, — говорил он мне. — Это иррационально и глупо. Но все равно то и дело я бью свои собственные рекорды.

Очевидно, что моему другу очень важно научиться подавлять и контролировать его пагубные эмоции — это жизненный урок, который ему необходимо усвоить.

Все мы — существа эмоциональные. Конечно, далеко не все люди страдают от собственных чувств так же, как мой друг, но в любом случае все наши эмоции порождают мощнейшую энергию, которая влияет на все и всех в нашей жизни. От этого зависит все, что мы делаем. Хорошие, позитивные эмоции сделают любой день радостным, а негативные — способны превратить рай в сущий ад.

Осознайте свои эмоции и то, как они сказываются на других людях. Стимулируйте позитивные чувства и обра-

щайте особое внимание на негативные. Конечно, невозможно полностью от них избавиться, но вполне реально научиться их контролировать. После этого ваша жизнь непременно улучшится.

ВАШЕ ДУХОВНОЕ «Я»

Большинство из нас живет в физическом мире и мало внимания обращает на духовную сторону нашего бытия. Давно стала клише фраза о том, что мы — духовные существа, наслаждающиеся своими физическими реинкарнациями. Однако мы привлекаем к себе родственную душу именно на духовном уровне. Именно тут появляется желание обрести вторую половинку. Таким образом, нам нужно уделить особое внимание душе, ведь она знает, что нам нужно, и даст нам то, о чем мы мечтаем.

В то же самое время ваша родственная душа, которую вы еще могли не встретить, будет проецировать свои желания на своем душевном уровне. Во многих случаях это работает как два притягивающихся друг к другу магнита.

ВАША ДУША

Наконец, вам нужно научиться жить в мире и согласии со своей душой. Если вы сами не установили с ней контакт, то как же кто-то другой сможет до нее достучаться? На ее волну не так-то легко настроиться. Это то же самое, как настроиться на волну бесконечности. Во многих случаях осознание души представляет собой кульминацию нашего физического, ментального, эмоционального и духовного «Я», самое лучшее, что есть в нас.

Кроме того, чтобы жить в мире и покое, необходимо быть справедливыми, честными и этичными. Иисус говорил: «Какая польза человеку, если он приобретет весь мир, а душе

своей повредит? Или какой выкуп даст человек за душу свою?» (Евангелие от Матфея, глава 16, стих 26).

Иисус также говорил: «Ищите же прежде Царства Божия и правды Его, и это все приложится вам» (Евангелие от Матфея, глава 6, стих 33). Обретя Бога, что бы это для вас ни значило, вы также начинаете жить в мире и согласии со своей душой.

ВИДЫ ЛЮБВИ

Любовь — самая могущественная сила во Вселенной. Она также является неотъемлемой составляющей счастливой, приносящей удовлетворение жизни. За бесчисленное множество болезней в ответе именно отсутствие любви, причем как получаемой, так и отдаваемой. На самом деле, из-за нехватки этого чувства на протяжении всей истории умерло нескончаемое количество людей. Такое повториться не должно, поскольку каждый из нас может сгенерировать любовь внутри себя и направить ее во Вселенную. Трагично, что столь многие люди отчаянно нуждаются в этом чувстве, но так и не могут его обрести.

Существует два основных вида любви: личная и безличная. Личная — это любовь между двумя людьми, именно на ней мы фокусируем свое внимание в данной книге. Безличная любовь представляет собой эмпатию и участие, которые мы должны проявлять ко всем, кто встретится нам на пути. Это своего рода способность ладить и жить в мире с окружающими.

Во Вселенной существует закон взаимности. Мы получаем в ответ то же, что отдаем. Если мы хотим, чтобы в нашей жизни была любовь, как личная, так и безличная, мы должны сгенерировать это чувство внутри себя так, чтобы можно было щедро и свободно делиться им с окружающими. Таким образом, мы привлекаем к себе ответную любовь.

Не стоит ожидать, что она придет к нам сама. Чтобы что-то получить, надо, прежде всего, что-то дать. Одна поговорка гласит: «Любовь так просто в сердце не заложишь. Любовь — не любовь, пока отдать ее не сможешь». Ральф Уолдо Эмерсон выразил ту же самую мысль, когда написал: «Любите, и вас будут любить. Вся любовь математически справедлива, словно две части алгебраического уравнения» [49].

Я часто прошу своих учеников проделать один интересный эксперимент: предлагаю им на протяжении недели улыбаться всем людям, которых они встретят на своем пути, включая незнакомцев на улицах. Затем я расспрашиваю их о том, что произошло. Без исключения все отвечают мне, что люди улыбались им в ответ. Если бы они сами первыми не улыбнулись, то вряд ли бы другие сами пошли на это. Улыбка не стоит ничего, но заставляет каждого чувствовать себя немного лучше. Я даже помню газетную статью на данную тему: один человек собирался покончить жизнь самоубийством, но передумал, когда ему улыбнулся совершенно незнакомый прохожий.

Цель данного упражнения заключается не в демонстрации силы улыбки, хотя определенно это видно невооруженным глазом. Я прошу своих учеников проделать такой эксперимент для того, чтобы они поняли, что ничего нельзя получить, если они прежде сами что-то не дадут.

Сгенерировать внутри себя любовь нетрудно. И неважно, какие разочарования и неудачи у вас были в прошлом. Даже если вы совершенно лишились всяческих иллюзий и скептически настроены относительно самого этого чувства, вы все равно в силах создать его.

Любовь приходит изнутри и выражается в наших мыслях, чувствах, разговорах и действиях. Как только вы начнете делать это осознанно, вы почувствуете изменения как в самой жизни, так и в вашем к ней отношении. То, что раньше казалось сложным, вдруг станет простым, а у вас

появится невиданная прежде уверенность в себе и собственных силах. За короткий промежуток времени вы начнете выражать любовь каждым своим поступком и действием.

Я считаю, что утвердительные установки могут оказаться чрезвычайно полезными в деле генерирования любви. Они представляют собой простые слова, которые вы регулярно повторяете сами себе. Я проговариваю свои утвердительные установки всякий раз, когда стою в очереди и застреваю на дороге в пробке. Раньше подобные ситуации меня раздражали, но теперь я сохраняю спокойствие и жду столько, сколько нужно, проводя с пользой время.

Вы можете создать такие утвердительные установки для любого аспекта жизни, который вы хотели бы улучшить. Такие предложения должны быть составлены в настоящем времени и утверждать в точности то, чего вы желаете. Например, если вы отчаянно бедны, вы можете сказать себе: «У меня ровно столько денег, сколько мне нужно». Очевидно, что на момент произнесения фразы все далеко не так. Однако ваше подсознание этого не знает. Оно просто принимает мысли, которые вы в него закладываете, и реагирует на полученную информацию. Со временем оно сделает все, чтобы ваша утвердительная установка стала реальностью.

Точно так же, если вы хотите больше любви, вы можете сказать: «Я хороший и любящий человек. Я привлекаю в свою жизнь таких же хороших и любящих людей. Мое существование богато счастьем и любовью. Любовью пронизано все, что я говорю или делаю».

Безличная любовь также отлично откликается на утвердительные установки. Вы могли бы произнести: «Я люблю всех, и все любят меня». Повторяйте эти слова регулярно, и вы заметите, что постепенно каждый аспект вашей жизни улучшится, дела пойдут более гладко и легко.

ПОЛЮБИТЕ СЕБЯ

Я думаю, что низкая самооценка и страх являются главными причинами, по которым многие люди не могут привлечь к себе подходящего партнера. Мы притягиваем к себе то, о чем мы думаем. Если мы считаем себя никчемными и никому не нужными, то вряд ли сможем найти свою вторую половинку. Когда мы полны страхов и чувствуем себя незащищенными, мы склонны ограждать себя от внешнего мира, в результате чего упускаем множество возможностей встретить других людей. Справиться с низкой самооценкой и страхами мы сможем лишь в том случае, если сумеем полюбить самих себя.

В часто цитируемых словах Оскара Уайльда есть не только цинизм, но и истина: «Любовь к себе — это начало романа, который длится всю жизнь». И хотя с первого взгляда это может показаться сущим эгоизмом, все-таки любить самих себя чрезвычайно важно. Вы — единственный человек, с которым вы гарантированно проведете остаток своей жизни. Поэтому вы себе должны не просто *нравиться*, вам нужно также себя и *полюбить*. Это научит вас доверять себе, принимать себя таким, какой вы есть, и повысит вашу самооценку.

Вы выражаете свою любовь к себе, когда относитесь к себе по-доброму, заботитесь о себе, испытываете симпатию к своей личности и прощаете себя. Вам нужно принять себя таким, каким вы являетесь, и стать своим собственным лучшим другом.

Сделав это, вы сгенерируете любовь не только для себя, но и для других людей.

Вот полезное упражнение, которое поможет вам полюбить себя. Для этого вам нужно ежедневно в течение пары минут смотреть на свое отражение в зеркале. Настройтесь на свою волну, позвольте мыслям, чувствам и эмоциям,

возникающим в вас, выйти на поверхность. Некоторые из них будут радостными, а другие — печальными. Получите удовольствие от выполнения данного упражнения. Корчите себе рожицы, улыбайтесь, смейтесь и делайте смешные жесты и движения.

Для многих людей данное упражнение оказывается слишком сложным. Все мы смотрим на свое отражение в зеркале, расчесываясь, накладывая макияж, бреясь или просто проверяя, все ли в порядке с внешним видом. Но некоторым праздное изучение себя в зеркале кажется пустым нарциссизмом. Цель данного упражнения — не просто восхищаться собой. Мы должны выйти за пределы этого и позволить своему настоящему «Я» — ранимому, реальному человеку, скрывающемуся за привычной маской лица — выйти на поверхность и сделаться видимым.

Сначала вы заметите все свои черты, следы от нахмуренных бровей, морщинки на лице. То, что вас всегда беспокоило в вашей внешности, моментально делается очевидным. Возможно, вам покажется, что ваш нос слишком велик или рот чересчур мал. Однако со временем вы сумеете абстрагироваться от этих вещей, заглянуть за них, и тогда вы примете себя такими, какие вы есть, обретете внутренний покой и полюбите себя и окружающих. В реальности данное упражнение представляет собой особую форму медитации.

Мне приходилось общаться со многими людьми, которым посчастливилось впервые увидеть их родственных душ именно в процессе выполнения данного упражнения. Глядя в зеркало, они замечали не свое отражение, а образ их второй половинки, которую им только предстоит встретить. Маловероятно, что такое произойдет с первой или даже двадцатой попытки. Однако никогда не стоит забывать о такой возможности. Люди, которым это удалось, рассказывали мне потом, насколько полезным оказался для них опыт.

Все они, без исключения, встретили своих родственных душ в первые шесть месяцев после того, как они впервые увидели их в зеркале.

Вы бы не стали читать данную книгу, если бы не хотели привлечь в свою жизнь подходящего вам человека. Уделите внимание всем сторонам вашего «Я»: физической, ментальной, эмоциональной и духовной. Настройтесь на волну своей души и излучайте любовь. Это позволит вам стать сильным магнитом, который способен притянуть все, что вы пожелаете.

Не так-то легко подготовить себя на каждом из уровней. Это требует времени и усилий. Может возникнуть необходимость проделать большую работу, особенно если вам кажется, что несколько уровней вашей личности нуждаются в пристальном внимании. Нам нужно стать лучше, быть настолько хорошими, насколько это только возможно. Постарайтесь взглянуть на себя со стороны и понять, какими вас видят другие люди. Их влечет к вам, или же они стараются вас избегать? Естественно, вам хочется быть идеальными, чтобы привлечь к себе свою родственную душу. В процессе вы притянете в свою жизнь также и многих других людей, что сделает ваше существование более полным и приносящим удовлетворение.

УПРАЖНЕНИЕ, ПОМОГАЮЩЕЕ ОСВОБОДИТЬСЯ ОТ БАГАЖА

Все мы тащим на себе целую гору багажа из прошлого: обиды, нерешенные проблемы, совершенные в прошлом ошибки, недосказанное, неделанное. Все вышперечисленное часто оказывается для нас чересчур тяжким бременем, блокирующим всякий возможный прогресс.

К счастью, существует одно простое упражнение, которое поможет вам избавиться от всего этого мусора из прош-

лого. Данный способ позволяет свести к минимуму негативные энергии, которые замедляют прогресс и скрывают вашу внутреннюю красоту.

Найдите тихое, теплое место, где вас никто не побеспокоит. Если вы решите заняться этим в помещении, отключите на время телефон.

Удобно расположитесь, сидя в кресле, или прилягте, если вам того хочется. Закройте глаза и сделайте десять глубоких вдохов. Выдыхая, говорите себе: «Расслабься, расслабься, расслабься». Позвольте всем мышцам вашего тела достичь состояния полной релаксации. Сделав десять вдохов, перестаньте концентрироваться на дыхании и направьте свое осознание к тем областям, где еще сохранилось напряжение. Целенаправленно и осознанно расслабьте эти части тела. Особое внимание уделите плечам, поскольку именно там чаще всего скапливаются напряжение и стресс.

Как только вы полностью расслабитесь, визуализируйте себя в самом прекрасном месте, какое только можете себе представить. Возможно, ваше воображение нарисует картину, как вы нежитесь на великолепном пляже, слушая шум волн. Или же вы перенесетесь в небольшую рощицу в самой гуще леса. Неважно, куда вы отправитесь, главное, чтобы выбранное вами место позволяло вам оставаться в полностью расслабленном состоянии.

Визуализируйте себя в этом спокойном, способствующем релаксации месте. Затем представьте, как ваше тело превращается в большой шар. Вообразите, будто вы выглядите как огромный клубок шпагата, из которого свисает бесчисленное количество нитей. На них крепится тот нежелательный багаж, который вы все еще носите с собой.

Постарайтесь увидеть эту картинку как можно более отчетливо. Затем возьмите воображаемые ножницы и отрежьте все торчащие нитки так, чтобы клубок вновь стал идеально гладким и ровным шаром. Насладитесь его совер-

шенным видом и после этого вновь превратитесь в себя. Однако помните: вернувшийся человек отличается от того, кем вы были до начала упражнения. Теперь вы освободились от ненужного багажа, что тащили за собой на протяжении стольких лет, если не десятилетий.

Насладитесь тем спокойным местом, которое вы выбрали, проведите там еще минуту-две, а затем, когда будете готовы, откройте глаза. Вы ощутите невероятное чувство облегчения и свободы. Не забывайте выполнять это упражнение всякий раз, когда накопите ненужный багаж, от которого следует избавиться. Занимаясь этим регулярно, вы сможете идти по жизни налегке.

Помните: в этом упражнении невозможно отрезать концы, ведущие к вашим семейным проблемам. Вне зависимости от того, какие у вас трудности с родителями или другими родственниками, вы должны уметь справляться с ними сами, поскольку таков ваш кармический долг. Прощение может оказаться не менее полезным, чем упражнение по освобождению от багажа, и стать отличным средством, способным решить проблемы с любыми членами семьи. Избавление от нежелательного бремени улучшит каждый аспект вашего бытия и поможет вам привлечь к себе родственную душу. Существует одно простое упражнение, которое даст вам возможность понять, готовы ли вы к встрече со своей второй половинкой. Для этого отправьтесь куда-то, где вас никто и ничто не побеспокоит. Неважно, в помещении вы будете находиться или на свежем воздухе.

УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ПРИВЛЕЧЕНИЯ

Закройте глаза и максимально расслабьтесь. Мысленно представьте себе свое физическое «Я». Постарайтесь увидеть свое тело так отчетливо, как только получится. Когда получившаяся картинка обретет четкость и ясность в вашем