



ИСЦЕЛЯЮЩАЯ СИЛА МЫСЛИ 11

Введение..... 12

ЧАСТЬ 1. ОБРЕТАЯ СОЗНАНИЕ 16

Глава 1. Сила внутри нас 16

Ответственность против вины 17

Мы живем сегодня 18

Глава 2. Следуя внутреннему голосу 22

Наука Разума 22

Мой духовный рост 23

Глава 3. Сила сказанного слова 28

Закон разума 28

Измените свою внутреннюю речь 29

Сила подсознательного 33

Глава 4. Меняя старые программы..... 37

Аффирмации действительно помогают 37

Вы заслуживаете лучшей жизни 38

Заказ из космической кухни 40

Изменяющее воздействие на подсознание 41

Воспринимайте сомнения как дружеское напоминание..... 45

ЧАСТЬ 2. ПРЕОДОЛЕВАЯ БАРЬЕРЫ	48
Глава 1. Как понять, что мешает вам в жизни.....	48
<i>Довольно критики!</i>	52
<i>Чувство вины рождает комплекс неполноценности</i>	53
Глава 2. Дать чувствам вырваться наружу	58
<i>Обида порождает множество болезней</i>	62
<i>Подавление чувства — путь к депрессии</i>	64
<i>Страх как порождение неверия</i>	66
<i>Избавление от вредных привычек</i>	67
<i>Переедание</i>	68
<i>Группы самопомощи</i>	70
<i>Наши чувства — внутренний индикатор нашего состояния</i>	71
Глава 3. Преодолевая боль	72
<i>Боль утраты</i>	72
<i>Понимая свою боль</i>	74
<i>Прощение — путь к свободе</i>	76
ЧАСТЬ 3. ЛЮБИТЬ СЕБЯ	80
Глава 1. Научитесь любить себя	80
<i>Десять способов научиться любить себя</i>	81
<i>Любовь без всяких условий</i>	95
Глава 2. Любите ребенка внутри себя	97
<i>Излечитесь от ран прошлого</i>	99
<i>Как общаться с ребенком внутри себя</i>	100
<i>Вы — многогранны</i>	103
Глава 3. Взросление и старение	105
<i>Взаимоотношения с родителями</i>	105

<i>Подросткам необходимо чувство собственного достоинства</i>	108
<i>Дети угатся на наших поступках</i>	110
<i>Разъезд и развод</i>	110
<i>Старость может быть благодатной</i>	111
ЧАСТЬ 4. ОБРАЩЕНИЕ К ВНУТРЕННЕЙ МУДРОСТИ	115
Глава 1. Принимая процветание	115
<i>Быть честным с собой</i>	116
<i>Ваш дом — ваше святилище</i>	119
<i>Отношения, наполненные любовью</i>	120
<i>Отношения зависимости</i>	121
<i>Что вы думаете о деньгах</i>	122
<i>Будьте благодарны за то, что имеете</i>	123
<i>Всеобщий принцип десятины</i>	124
Глава 2. Выражая творческое начало	126
<i>Наша работа есть Божественное выражение нашей сущности</i>	126
<i>Ваши доходы могут формироваться из многих источников</i>	129
<i>Взаимоотношения на работе</i>	130
<i>Занимайтесь бизнесом по-новому</i>	133
Глава 3. Безграничные возможности	137
<i>Ограничения прошлого</i>	137
<i>Ограничение внутреннего потенциала</i>	140
<i>Расширяя горизонты</i>	141
<i>Групповое сознание</i>	142
<i>О других наших способностях</i>	144
<i>Хожение по раскаленным углям</i>	145
<i>Все — возможно</i>	146

ЧАСТЬ 5. РАССТАВАЯСЬ С ПРОШЛЫМ	147
Глава 1. Изменения и переходы в новое состояние	147
<i>Продвигаясь вперед</i>	149
<i>Стресс — это тот же страх</i>	151
<i>Вы всегда в безопасности</i>	151
Глава 2. Мир, в котором не страшно любить друг друга	154
<i>Ешьте питательную пищу</i>	157
<i>Исцели себя и свою планету</i>	158
<i>Для всеобщего высшего блага</i>	161
Послесловие	164
Приложение. Медитации для индивидуального и планетарного исцеления	166



МУДРОСТЬ ЖЕНЩИНЫ



179

Глава 1. С чего начать? Нам нужно многое узнать и многому научиться	183
Глава 2. Женщины и реклама	189
Глава 3. Позитивные аффирмации	192
<i>Ответы лежат в нас самих</i>	196
<i>Преодолеваю страх</i>	198
<i>Наши убеждения</i>	202
<i>Аффирмации — новое направление жизни</i>	203
<i>Легкая медитация</i>	209
Глава 4. Ваши отношения с... самой собой	214
<i>В каждом из нас живет любовь</i>	216
Глава 5. Дети, родительские обязанности и самоуважение	218
<i>С раннего возраста учите своих детей любви</i>	221

Глава 6. Ваше крепкое здоровье — в ваших руках.....	225
<i>Важность диеты</i>	225
<i>О пользе физических упражнений</i>	227
<i>Несколько мыслей о курении</i>	227
<i>Климактерический период — естественно и нормально</i>	229
<i>Пластическая хирургия: причины для ее применения</i>	233
<i>Рак груди: что это такое?</i>	235
<i>Необходимо заботиться о своем сердце</i>	236
Глава 7. Немного о сексуальности.....	240
Глава 8. Не бойтесь говорить открыто о сексуальном оскорблении	242
Глава 9. Золотая пора.....	252
<i>Вас ждет светлое будущее</i>	257
<i>Легендарная медитация</i>	264
Глава 10. Обеспеченное будущее.....	266
Глава 11. Женщина на защите женщины.....	271
<i>Общие рекомендации</i>	272
Заключение.....	276
<i>Все мы — первопроходцы</i>	277




УПРАВЛЯЙ СВОЕЙ СУДЬБОЙ 279

Глава 1. Тема детства: формирование нашей будущей личности.....	284
<i>Мое начало</i>	284
<i>Все начинается с детства</i>	286
<i>Мы можем помочь</i>	287

Понимание нашего «внутреннего ребенка»	289
Аффирмации для развития самоуважения	291
Я такая, какая я есть	292
Глава 2. Мудрые женщины.....	293
Нам предстоит многое сделать и многому научиться	293
Давайте действовать сообща.....	295
У нас есть возможности для осуществления перемен	296
Возможности безграничны!	297
Любовь к себе есть наиболее важная разновидность любви.....	299
Любовь многолика.....	303
Найдите в себе внутренние резервы.....	305
Пользуйтесь своими сокровищами	307
Аффирмации для женщин.....	309
Я хочу увидеть себя во всем великолении	312
Глава 3. Здоровое тело, здоровая планета.....	314
Сад исцеления.....	314
Моя философия в отношении питания.....	316
Мой путь к исцелению	318
Здоровое питание	319
Последите за своей диетой	320
Как справиться с нездоровым аппетитом	322
Исцеление от болезней, связанных с питанием	323
Зависимость от никотина.....	326
Простуды и пихорадки.....	327
Кандидозы.....	328
Менопауза.....	329

Чистая, прозрачная вода.....	332
Радость движения.....	334
Загорать или не загорать.....	335
Любите свое тело.....	337
Аффирмации, выражающие любовь к своему телу.....	338
Я исцелилась. Я здорова и невредима.....	339
Глава 4. Взаимоотношения в вашей жизни.....	341
Самые главные взаимоотношения.....	341
Как создавать здоровые взаимоотношения.....	341
Влияние родителей.....	343
Утвердитесь в любви к себе.....	344
Найти любовь.....	346
Конец взаимоотношений.....	348
Аффирмации для взаимоотношений в вашей жизни.....	349
Жизнь любит меня, и я чувствую себя в безопасности.....	350
Глава 5. Любите свою работу.....	351
Моя первая работа.....	351
Благословите свою работу.....	353
Делайте то, что любите.....	354
Ваши мысли помогут вам создать прекрасную работу.....	356
Аффирмации для улучшения ситуации на работе.....	358
Я чувствую себя безопасно в деловом мире.....	360
Глава 6. Тело... разум... дух!.....	361
Доверяйте своей внутренней мудрости.....	361
Мы можем изменить мир.....	362
Воссоединение посредством медитации.....	364

<i>Как я медитирую</i>	368
<i>Духовные аффирмации</i>	369
Глава 7. Великолепная старость.....	371
<i>Мои убеждения о старости</i>	371
<i>Мудрая старость</i>	372
<i>Учитесь любить себя</i>	373
<i>Освобождение от болезни</i>	375
<i>Мы можем управлять своим телом</i>	377
<i>Страх ограничивает наши возможности</i>	378
<i>Как находить и использовать сокровища внутри себя</i>	380
<i>Начните жить заново</i>	381
<i>Несколько слов в адрес сорокалетних</i>	382
<i>Верните себе силу</i>	384
<i>На что я надеюсь для нашей страны</i>	385
<i>Аффирмации для «великолепной старости»</i>	387
<i>Мои поздние драгоценные годы</i>	389
Глава 8. Смерть: переход нашей души.....	390
<i>Смерть — это естественная часть жизни</i>	390
<i>Преодоление страха смерти</i>	391
<i>Время жить и время умирать</i>	392
<i>Мы всегда в безопасности</i>	393
<i>Суть жизни всегда с нами</i>	399



ИСЦЕЛЯЮЩАЯ
СИЛА МЫСЛИ



ВВЕДЕНИЕ



Я не целительница. Я никого не исцеляю. В моем представлении я — опора на пути человека к открытию самого себя. Обучая людей любить себя, я создаю мир, в котором они могут открыть, как они потрясающе прекрасны. Вот и все. Я просто поддерживаю людей. Я помогаю им взять на себя ответственность за свою жизнь, обнаружить в себе силу и внутреннюю мудрость. Я помогаю им преодолеть преграды и барьеры, чтобы они смогли полюбить себя независимо от жизненных обстоятельств. Это не означает, что у них не остается никаких проблем, но отношение к этим проблемам разительно меняется.

За многие годы я провела множество индивидуальных консультаций для своих клиентов, сотни семинаров и программ интенсивного обучения по всей стране и за ее пределами, и я сделала открытие: есть только одно средство решения любой проблемы — любовь к себе. Поразительно, насколько улучшается жизнь людей, когда они начинают с каждым днем все больше любить себя. Они лучше чувствуют себя. Получают желанную работу. У них появляется столько денег, сколько им нужно. Их взаимоотношения с другими людьми либо улучшаются, либо они разрывают плохие отношения и завязывают новые. Это такое простое правило — любить себя. Меня не раз критиковали за упрощенчество, но я открыла для себя, что обычно в основе всего лежат простые вещи.

Один человек сказал мне недавно: «Вы сделали мне самый прекрасный подарок — вы подарили мне меня самого». Многие из нас прячутся от самих себя и даже не знают, кто они такие. Мы не понимаем своих чувств и желаний. А жизнь — это путешествие, в котором мы открываем себя. Для меня просвещение означает погружение в себя и осознание того, каковы мы на самом деле и что мы можем меняться к лучшему, любя себя и заботясь о себе. Любовь к себе не означает себялюбия. Она очищает нас, и мы обретаем способность любить себя настолько, чтобы любить других. Когда мы переходим на индивидуальный уровень из пространства, наполненного великой любовью и радостью, мы действительно можем помочь всей нашей планете.

Силу, создавшую эту удивительную Вселенную, часто называют любовью. Бог есть любовь. Нередко мы слышим утверждение: «Любовь движет

миром». Все это верно. Любовь — связующее звено, обеспечивающее единство Вселенной.

Для меня любовь — это чувство глубокой признательности. Когда я говорю о любви к себе, я имею в виду глубокую признательность за то, какие мы есть. Мы принимаем все в себе: наши маленькие странности, колебания, все то, что не вполне нам удастся, вместе со всеми нашими прекрасными качествами. Мы с любовью принимаем все это в комплексе. И без всяких условий.

К несчастью, многие из нас не могут полюбить себя без соблюдения определенных условий: потери лишнего веса, получения работы, прибавки к зарплате, завоевания поклонника или чего-нибудь еще. Мы часто ставим любви условия. Но мы *можем* измениться. Мы можем полюбить себя такими, какие мы есть!

На всей нашей планете также недостает любви. Я считаю, что планета больна СПИДом, от которого ежедневно умирает все больше людей. Этот вызов физическому существованию человечества помог нам преодолеть барьеры, перешагнуть через наши нормы морали, различия в религиозных и политических убеждениях и открыть друг другу наши сердца. Чем больше людей смогут сделать это, тем быстрее мы отыщем ответы на вызовы человечеству.

Мы находимся сейчас в эпицентре огромных перемен на глобальном и индивидуальном уровнях. Я верю, что все мы, живущие в это время, сознательно оказались здесь, чтобы стать частью этих перемен, направлять их, преобразуя мир и утверждая вместо прежнего образа жизни новый, наполненный миром и любовью. В Эпоху Рыб мы искали спасителя вовне, взывая: «Спаси меня! Спаси меня! Пожалуйста, позаботься обо мне!» Теперь, переходя в Эпоху Водолея, мы учимся искать спасителя внутри себя. Сила, которую мы искали, — в нас самих. И мы в ответе за свою жизнь.

Если вы не хотите полюбить себя сегодня, вы не сделаете этого и завтра, поскольку все, что мешает вам сегодня, сохранится и завтра. Возможно, и через 20 лет у вас будут те же причины не любить себя, и вы будете цепляться за них до конца жизни. Именно сегодня — тот день, когда вы можете полюбить себя во всей целостности и без всяких условий!

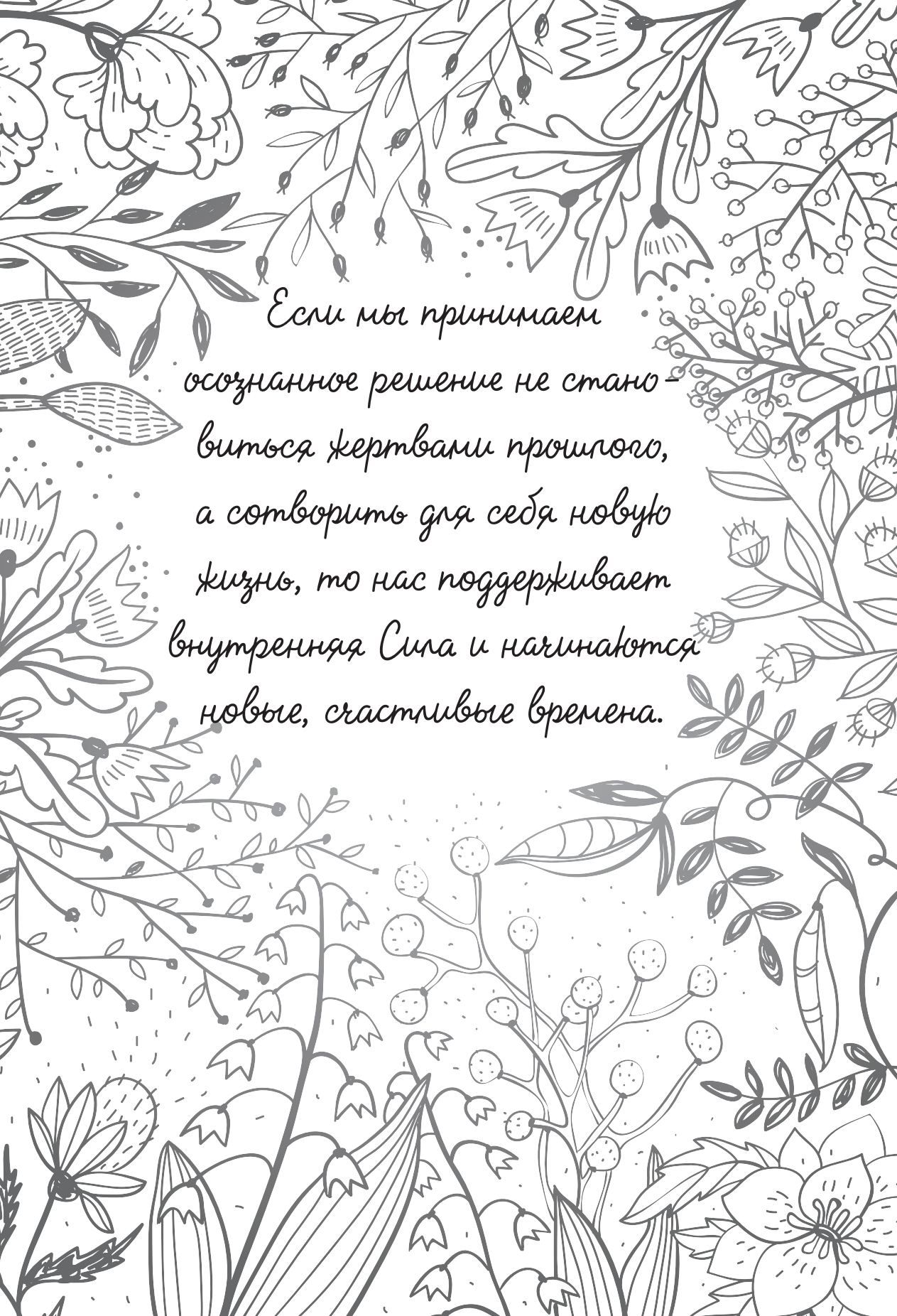
Я хочу помочь создать такой мир, в котором можно любить друг друга без опаски, в котором можно выразить себя, где окружающие принимают и любят нас, не осуждая, не критикуя, свободные от предрассудков.



Любовь начинается у домашнего очага. В Библии сказано: «Возлюби ближнего своего как самого себя». В действительности же мы не можем полюбить кого-то вне нас, если любовь не зародилась внутри нас. Любовь к самим себе — самый ценный подарок, который мы можем себе сделать, ибо если мы любим себя такими, какие мы есть, мы не причиним боли ни себе, ни другим. Когда в нас воцарится мир, не станет ни войн, ни преступных группировок, ни террористов, ни бездомных. Не будет болезней, СПИДа, рака, нищеты, голода. Вот мой рецепт мира во всем мире: *пусть мир воцарится в нас*. Мир, взаимопонимание, сочувствие, способность прощать и самое главное — любовь. Внутри нас есть сила, способная осуществить эти изменения.

Мы можем выбрать любовь так же, как мы выбираем гнев, ненависть или печаль. Мы можем выбрать любовь. Выбор всегда за нами. Так давайте же прямо сейчас, не откладывая, выберем любовь. Она — самая могущественная исцеляющая сила.

Это произведение — еще одна опора на вашем пути к открытию самих себя, возможность узнать о себе немного больше и осознать потенциал, данный вам от рождения. Вам предоставляется возможность сильнее полюбить себя и стать частью удивительного мира любви. Любовь зарождается в наших сердцах, она начинается с нас. И пусть ваша любовь поможет исцелению нашей планеты.



Если мы принимаем
осознанное решение не стано-
виться жертвами прошлого,
а сотворить для себя новую
жизнь, то нас поддерживает
внутренняя Сила и начинаются
новые, счастливые времена.