



# Содержание:



**Приглашение** ..... 9

**Первая неделя** ..... 14

День 1. Любить себя..... 14

День 2. Сделать зеркало своим другом ..... 23

День 3. Обсудить разговор с собой ..... 34

День 4. Отпустить свое прошлое ..... 43

День 5. Повысить самооценку..... 52

День 6. Освободить внутреннего критика .... 62


День 7. Любить себя: результаты первой  
недели ..... 72

**Вторая неделя** ..... 82

День 8. Любить своего внутреннего  
ребенка — часть 1 ..... 82

День 9. Любить своего внутреннего  
ребенка — часть 2..... 91

День 10. Любить свое тело, исцелять  
свою боль ..... 103



День 11. Чувствовать себя хорошо, высвободить гнев.....	114
День 12. Преодолеть свой страх.....	125
День 13. Начинать свой день с любви .....	135
День 14. Любить себя: результаты второй недели .....	146

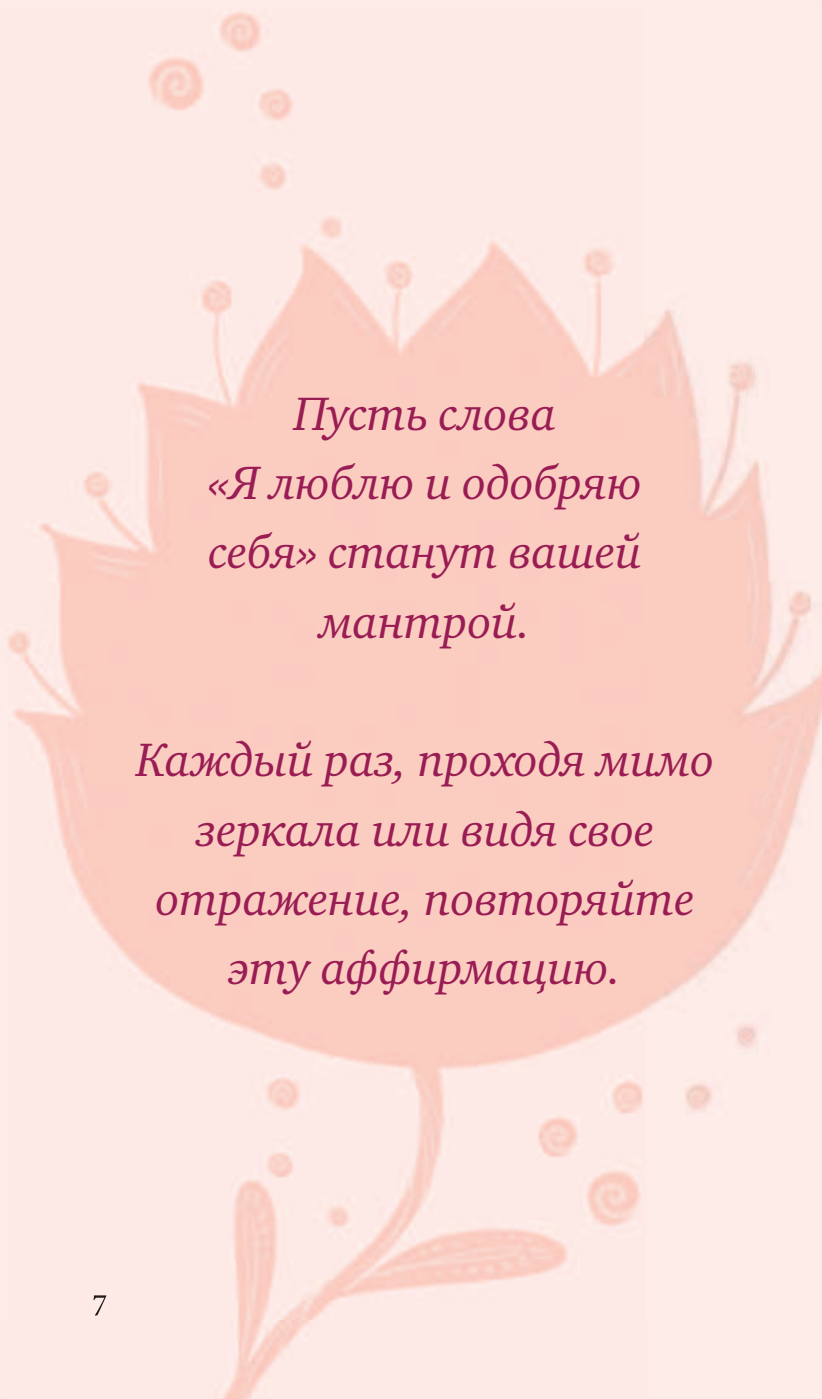
### **Третья неделя.....154**

День 15. Прощать себя и тех, кто причинил нам боль.....	154
День 16. Исцелить отношения .....	168
День 17. Жить без стресса .....	176
День 18. Обрести процветание .....	186
День 19. Жить с благодарностью .....	199
День 20. Обучать работе с зеркалом детей.....	209
День 21. Любить себя сейчас.....	220

### **Послесловие.....229**

12 способов, с помощью которых вы сможете любить себя — сейчас и всегда .....	229
---	-----

### **Об авторе..... 234**



*Пусть слова  
«Я люблю и одобряю  
себя» станут вашей  
мантрой.*

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



# 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.

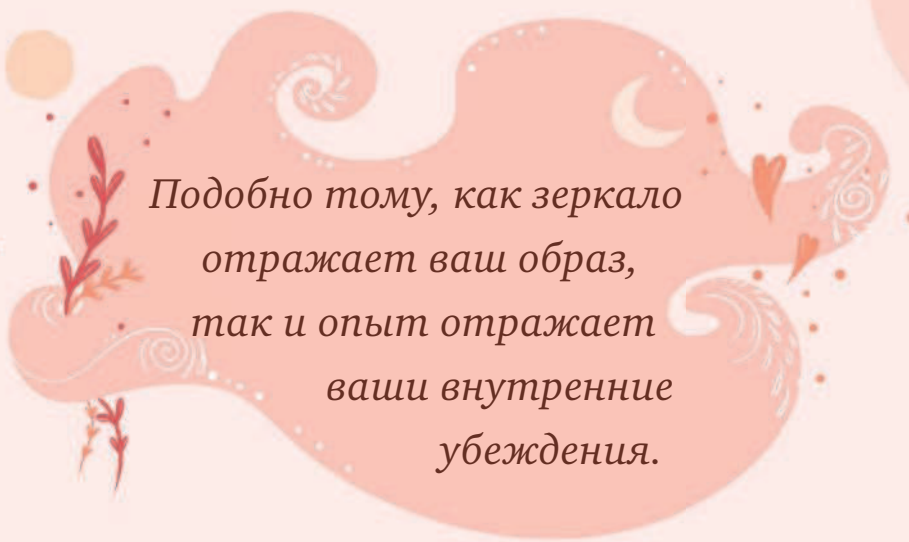
Самые сильные аффирмации вы произносите вслух, находясь перед зеркалом. Зеркало отражает чувства, которые вы испытываете по отношению к себе. Вы сразу начинаете осознавать, когда именно сопротивляетесь, а когда открыты и расслаблены. Зеркало ясно показывает, какие мысли вам нужно будет в себе изменить,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

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*



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

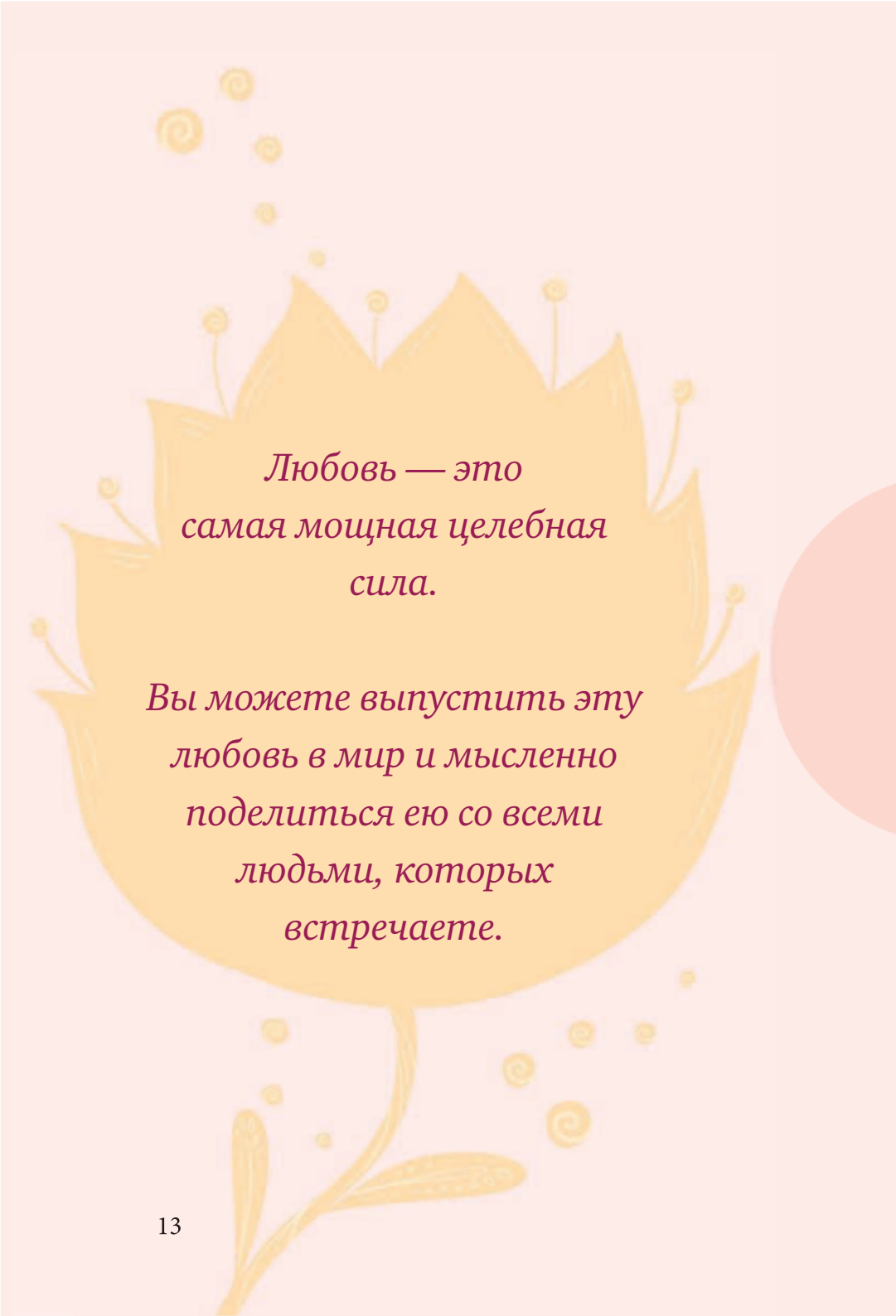


с зеркалом. Но со временем вы станете менее придирчивыми, и работа превратится в *игру* с зеркалом. Очень скоро зеркало станет вашим товарищем, дорогим другом, а не врагом.

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.
- 