



# Содержание:



**Введение** ..... 8

**Часть 1. Обретая сознание**.....16

Глава 1. Сила внутри нас..... 16

Глава 2. Следуя внутреннему голосу..... 32

Глава 3. Сила сказанного слова ..... 48

Глава 4. Меняя старые программы..... 66

**Часть 2. Преодолевая барьеры**.... 94

Глава 1. Как понять, что мешает вам  
в жизни..... 94

Глава 2. Дать чувствам вырваться наружу ...116

Глава 3. Преодолевая боль..... 150

**Часть 3. Любить себя** .....168

Глава 1. Научитесь любить себя .....168

Глава 2. Любите ребенка внутри себя..... 206

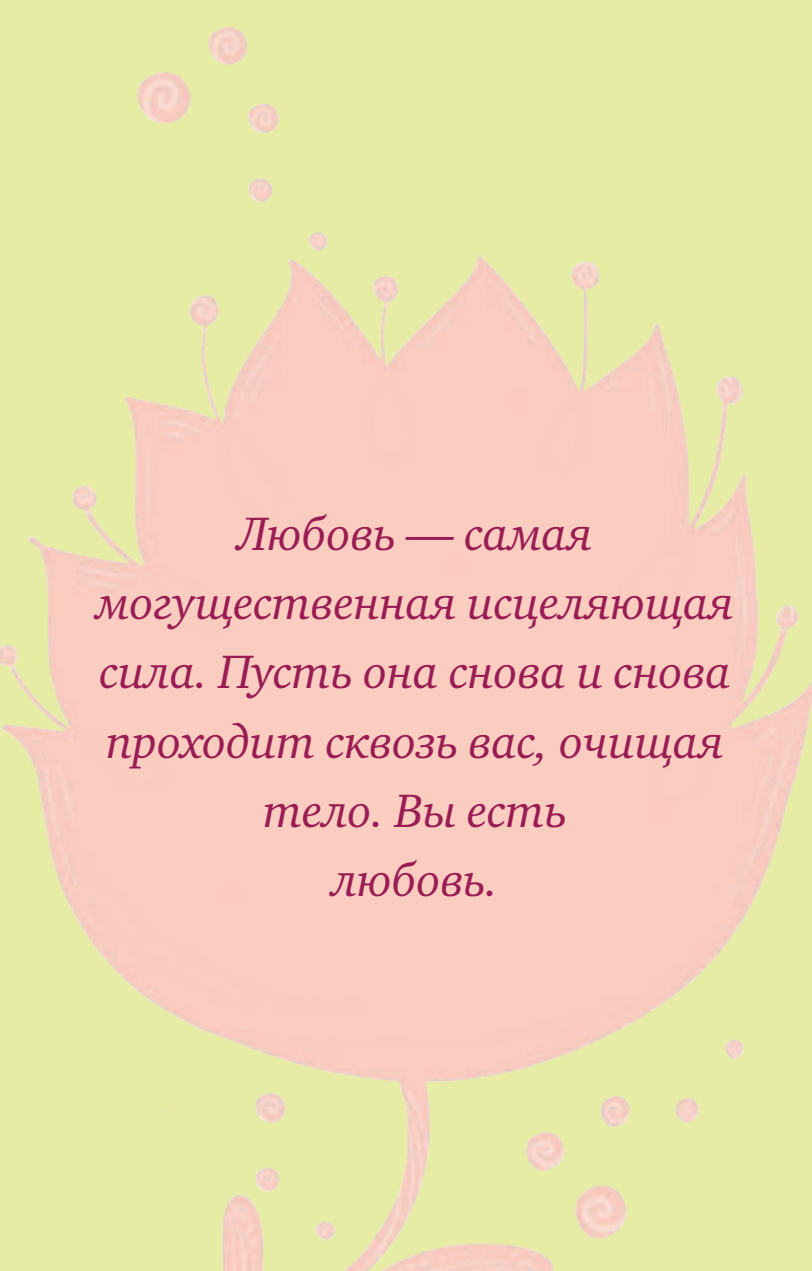
Глава 3. Взросление и старение ..... 228

<b>Часть 4. Обращение к внутренней мудрости</b> .....	<b>250</b>
Глава 1. Принимая процветание .....	250
Глава 2. Выражая творческое начало .....	276
Глава 3. Безграничные возможности .....	302

<b>Часть 5. Расставаясь с прошлым</b> .....	<b>326</b>
Глава 1. Изменения и переходы в новое состояние .....	326
Глава 2. Мир, в котором не страшно любить друг друга .....	342

<b>Послесловие</b> .....	<b>366</b>
--------------------------	------------

<b>Приложение. Медитации для индивидуального и планетарного исцеления</b> .....	<b>372</b>
---	------------



*Любовь — самая  
могущественная исцеляющая  
сила. Пусть она снова и снова  
проходит сквозь вас, очищая  
тело. Вы есть  
любовь.*



## 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



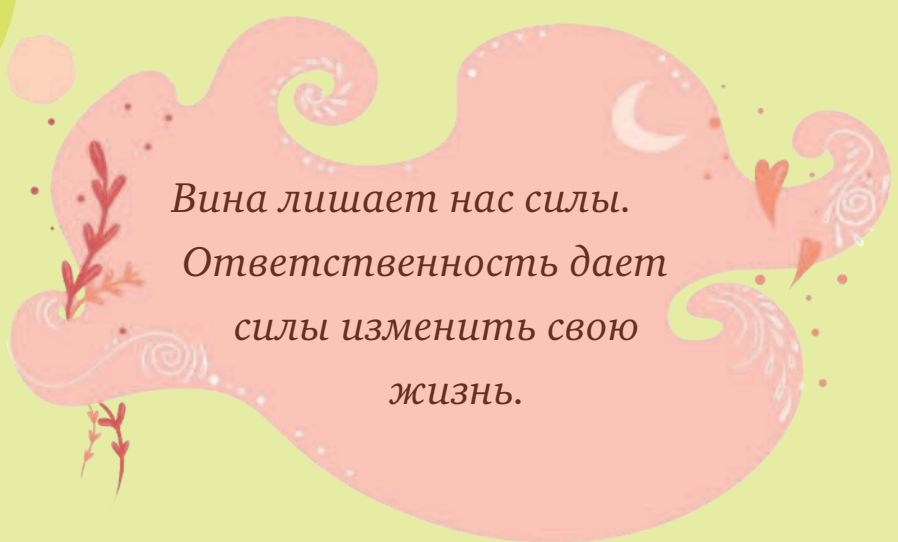
и барьеры, чтобы они смогли полюбить себя независимо от жизненных обстоятельств. Это не означает, что у них не остается никаких проблем, но отношение к этим проблемам разительно меняется.

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 лю-



*Вина лишает нас силы.  
Ответственность дает  
силы изменить свою  
жизнь.*

бовью 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. Воз-

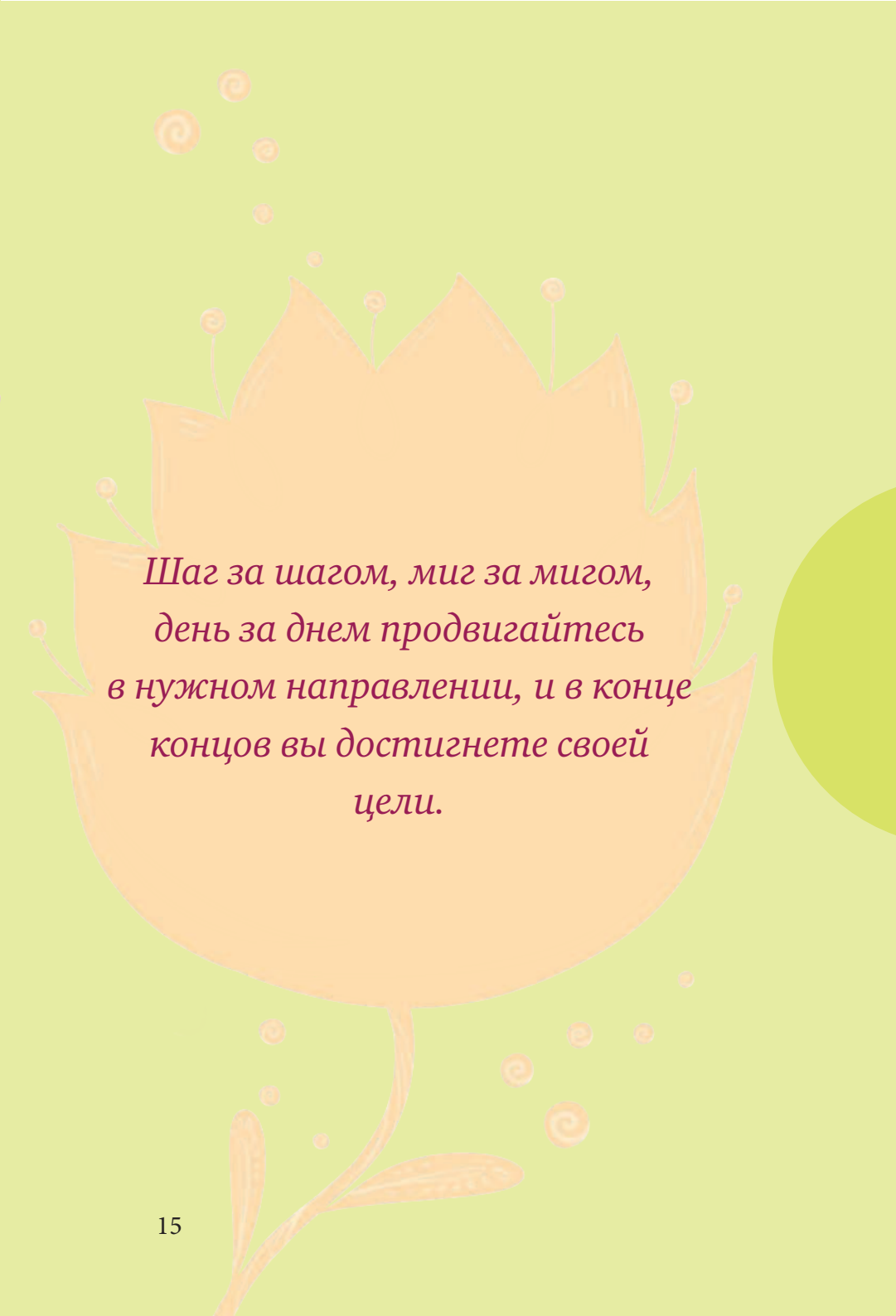
можно, и через 20 лет у вас будут те же причины не любить себя, и вы будете цепляться за них до конца жизни. Именно сегодня — тот день, когда вы можете полюбить себя во всей целостности и без всяких условий!

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.





*Шаг за шагом, миг за мигом,  
день за днем продвигайтесь  
в нужном направлении, и в конце  
концов вы достигнете своей  
цели.*

# Часть 1

## Обретая сознание

*Когда мы расширяем сферу своих мыслей и убеждений, любовь свободно изливается из нас. Когда мы сужаем ее, то отрезаем себя от мира.*

### ГЛАВА 1 СИЛА ВНУТРИ НАС

Кто вы? Зачем вы здесь? Во что верите в жизни? Тысячелетиями поиск ответов на эти вопросы означал *погружение в себя*. Но что это значит? Я верю в то, что внутри каждого из нас живет Сила, способная с любовью указать нам путь к прекрасному здоровью, идеальным взаимоотно-

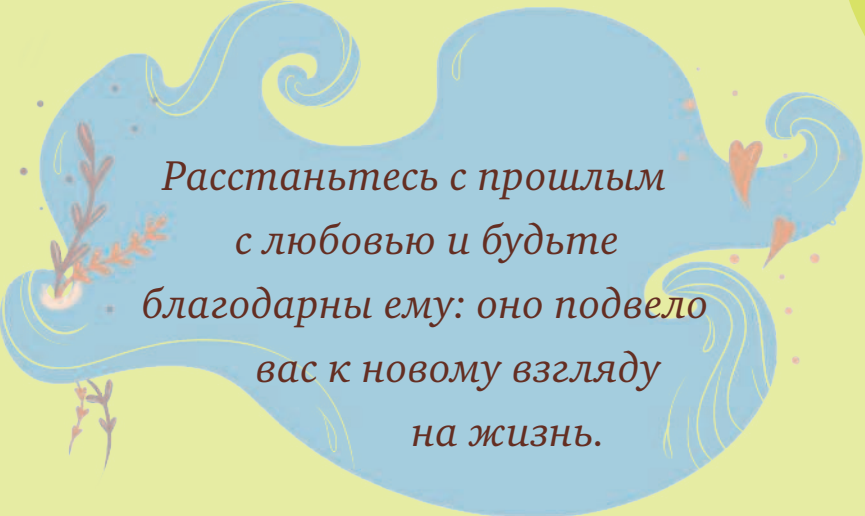


ношениям, блестящей карьере и процветанию в любой сфере жизни. Для того чтобы достичь этого, нужно прежде всего поверить, что такое возможно. Затем необходимо по-настоящему захотеть избавиться от привычных моделей поведения, создающих те условия, в которых, как мы утверждаем, мы не желаем жить. Достигается это погружением в себя и обращением к внутренней Силе, знающей, что нам нужно. Если мы полны решимости перевернуть свою жизнь, обратившись к Великой Силе внутри нас, любящей и поддерживающей нас, значит, мы сможем сделать свою жизнь благополучной, наполненной любовью и жизненными успехами.

Я верю в то, что разум отдельного человека всегда связан с Единым Беспредельным Разумом, а значит, все знания и вся мудрость человечества доступны каждому из нас в любое время. Мы связаны с этим Беспредельным Разумом, с этой Вселенской Силой, создавшей нас, посредством внутренней искры света, нашего Высшего Я, или Силы внутри нас. Вселенская Сила любит все свои создания. Это Сила добра, она направляет все в нашей

жизни. Ей неведомы ложь, ненависть, кара. Она — олицетворение любви, свободы, понимания и сочувствия. Важно обратить наши жизни к нашему Высшему Я, ибо через него мы приобщаемся к добру.

Мы должны понять, что выбор, каким образом использовать эту силу, — за нами. Если мы выбираем жизнь, обращенную в прошлое, воспроизводя все неблагоприятные ситуации и условия, имевшие место раньше, значит, мы остаемся на месте. Если же мы принимаем осознанное решение не становиться жертвами прошлого, а сотворить для себя новую жизнь,



*Расстаньтесь с прошлым  
с любовью и будьте  
благодарны ему: оно подвело  
вас к новому взгляду  
на жизнь.*