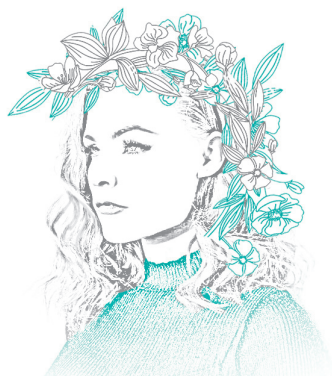




# Глава 1

---

*Счастье всегда  
внутри нас*



## ▲ **Способность** ▼ **быть счастливым**



Как вы себя чувствуете в отношениях и как вам живется с самим собой? Правда ли, что ваш партнер определяет ваше чувство счастья, или же вы можете наслаждаться жизнью независимо ни от кого?

Я получаю много писем о расставаниях и разводах, где люди пишут о своей неспособности двигаться дальше, не имея пары. Жизнь как будто останавливается, наступает застой. Люди начинают сомневаться и в себе, и в окружающих. Все вокруг кажется страшным, как будто их бросили в омут — глубокий, неизведанный. Жизнь без отношений представляется невозможной, и хочется бесконечно вспоминать моменты, когда они с партнером были вместе, когда все было хорошо.

Многие говорят о том, что, оставшись в одиночестве, они остро переживают боль утраты. После расставания начинают особенно ценить то, что потеряли. Почему? Я называю это зависимостью, а не полноценными отношениями. Две искалеченные души встретились в надежде на то, что партнер снимет боль, избавит от неопределенности или от душевных ран, полученных в течение жизни. Если это так, то ответственность за отношения и ощущение счастья





в них полностью перекладывается на другого. Часто даже после расставания такие люди хотят оставаться нужными и следят за жизнью бывшего партнера, желая убедиться, что он не двинулся дальше, что ему тоже плохо и он все еще скучает.

Но это путь в никуда. Отношения, которые будут оставаться постоянными и длительными, основаны на уважении, свободе и сохранении своей личности. Не теряйте себя и свою индивидуальность. Мы привлекаем внимание и влюбляем в себя именно этим. Цените свои потребности и время так же, как вы ценили их прежде, до вступления в отношения. Помните: вы сами ответственны за свое чувство счастья. Вы можете выйти из отношений и двигаться дальше, не переставая при этом быть счастливыми. Жизнь полна сюрпризов, иногда нужно некоторое время побыть одному, чтобы снова найти себя. Если нет любви и уважения к себе, никто вам этого не даст. Мантра счастливых отношений должна звучать так: *мне хорошо с тобой, но мне хорошо и одному.*



В начале месяца в первый день растущей луны возьмите бумагу и нарисуйте на ней собственный символ счастья. Не копируйте когда-либо увиденные символы, а придумайте сами. Какой образ вы себе представили? Что он напоминает: животное, букву, фигуру или же что-то совсем другое? Не ограничивайте свою фантазию, отпустите ее в свободный полет. Не стремитесь рисовать «красиво». Помните: человек не может нарисовать то, чего он никогда не видел (если не видел в этой жизни, то видел в предыдущей). Носите этот символ в кошельке до полнолуния, а затем сожгите, поблагодарив высшие силы за помощь.

Однажды ко мне пришел мужчина лет тридцати. Назовем его Мартином. Он недавно расстался со своей спутницей, с которой был вместе много лет. Как правило, все





расставания очень сложны, ведь с легким сердцем таких решений никто не принимает. Какими бы ни были отношения, даже самыми неблагополучными, люди до последнего пытаются их спасти. Обычно это длится до тех пор, пока один из партнеров не сдастся. В то же время никто из нас не вступает в отношения, заранее настраиваясь на финал: ах, да какая разница, все равно мы расстанемся. Люди созданы, чтобы любить и быть любимыми, чувствовать защищенность и уверенность. Это естественно.

Я начала исследовать прошлое Мартина и отметила определенную закономерность, сформировавшуюся еще в детстве и пронесенную им сквозь годы. Когда он был маленьким, у него дома были постоянные разногласия, отец и мать не уделяли ему внимания. Сами родители вкладывали свою энергию в попытки исправить недостатки друг друга, а мальчик рос и вырос в одиночестве. Ребенок был беспокойным из-за нездоровой домашней обстановки, но со временем она стала восприниматься им как норма. Клетки нашего тела способны записывать ситуации и привычки — это происходит автоматически. Повзрослев, он не научился справляться с собой, потому что во всех личных отношениях повторялись одни и те же проблемы. Последние отношения длились семь лет, были полноценными, помогали ему расти как мужчине. Что же пошло не так?

Когда мы начинаем совместную жизнь, сначала нам все интересно, нас привлекает чувство новизны. Разговоры часами, секс ночи напролет, как будто мы не можем насытиться друг другом. Это невероятное чувство, которое вызывает у нас другой человек, — как наркотик, от которого невозможно отказаться. Со временем влюбленность исчезает, а на ее месте возникает любовь. Появляются повседневные дела, а в отношениях происходит так называемая «притирка». В состоянии влюбленности, возможно, нас мало что беспокоит. Однако на следующем этапе чаще всего происходит следующее. Живя бок о бок, мы сбрасываем





ваем маски и начинаем показывать свое настоящее лицо. Именно это становится критическим моментом.

Мартин не был готов жить в рутине, еще меньше он был готов находиться в спокойных и неконфликтных отношениях. Клетки его тела привыкли быть в состоянии стресса, всегда готовыми к бою. Все остальное, присущее нормальным отношениям, вызывало у него дискомфорт. «Не может быть, чтобы все было так прекрасно, я все равно недостаточно хорош, и даже если сейчас все замечательно, скоро все рухнет». Это была его личная комната страха, запрограммированная с раннего детства, отсюда и неспособность быть счастливым.

Когда в доме царят мир и гармония, человек начинает искать проблему там, где ее на самом деле нет, потому что так записано в его программе. Мартин стал возвращаться домой поздно и пьяным, всяческим образом стараясь довести конфликты до обострения. Так случалось потому, что он привык к этому в детстве, это была его своеобразная зона комфорта. Они вдвоем ходили к психологам, но никто не мог точно сказать, в чем причина проблемы, да Мартин и сам не мог ответить, почему он так себя ведет. Разумеется, ведь делал он это неосознанно. Это как дыхание или ходьба — все происходит автоматически. Ведь когда мы идем, то не думаем: «Левой, правой, левой, правой». Это действие закодировано в нас, и с момента первых уверенных шагов мы ходим не задумываясь. Здесь была такая же ситуация.

Теперь же, впервые в жизни по-настоящему осознав свою привычку, мужчина начал заниматься внутренним миром и искоренять деструктивную программу, руководившую им все эти годы. В результате в его личной жизни начались перемены. Конечно, это было нелегко, и я уверена, что большая внутренняя работа идет до сих пор. Все изменения делаются шаг за шагом, результаты мы видим с поддержкой. Как же Мартин справлялся с автоматическим





включением вредоносной программы поведения? Каждый раз, когда возникало ощущение, что что-то не так, он стал переключаться на другие вещи: начинал писать, рисовать или отправлялся в спортзал. Также, чтобы избавиться от программы прошлого, пришлось провести большую работу по визуализации. Каждое утро, вставая с постели, он мысленно отправлялся в детство и там моделировал другое ощущение себя, наполненное вниманием и нежностью любящих родителей. В результате каждодневной визуализации в течение полугода клетки его тела записали новое чувство, которое помогло избавиться от неприятностей прошлого. На сегодняшний день мужчина находится в отношениях, стал отцом двух сыновей. Он может наслаждаться каждым моментом без опасений все испортить.



На протяжении всей истории человечества люди ищут любовь. Это эмоция, которую нельзя описать словами, — мы можем только почувствовать ее. В жизни мы проходим разные этапы, кто-то покидает нас, от кого-то уходим мы, наши дороги расходятся. Истинный союз двух сердец — это нечто гораздо большее, чем все то, что было до того. Многие из нас не могут его найти, но именно к нему мы отчаянно стремимся. Иногда мы проходим мимо истинной любви, потому что закрыты от нее — страхом потери, боязнию ошибиться и в результате остаться одному или стать предметом критики со стороны будущего партнера, нежеланием открываться новому, опасениями: «А вдруг я не соответствую требованиям», «А вдруг ничего лучше в моей жизни уже не будет»...

Настоящая любовь на астральном уровне возникает в коронной чакре, и это божественный дар. Отношения же завязываются на уровне корневой чакры — нашей сексуальности. Поэтому, когда отношения не «поднимаются»








выше, оставаясь в корневой чакре, это чревато крупными недовольствами, недоверием, избыточным контролем и постоянным чувством, что тебя заперли в клетке. Освобождение от страхов приносит свободу, а вместе с ней приходит и истинная любовь.



*Вам понадобятся:*

-  2 красные длинные свечи
-  2 тигровых глаза
-  2 любые монеты

Благодаря этому ритуалу вы посылаете другому человеку позитивную энергию. Но имейте в виду, что он направлен не на лечение болезней. Идеальное время для проведения — день рождения вашего избранника.

Ровно в полночь возьмите две свечи, скрутите их между собой и зажгите. Думайте о человеке и мысленно посылайте ему все блага, которые хотите передать. Дайте свечам сгореть до половины. На следующее утро повторите ритуал, сжигая оставшуюся часть свечей до конца. Один тигровый глаз оставьте себе как «благодателю» и доброжелателю, другой подарите избраннику, которому желаете добра. Так же поступите и с монетами: одну оставьте себе, другую подарите. Свой камень и монету держите при себе в течение трех лунных циклов. На растущей луне третьего месяца закопайте монету и камень под елью и поблагодарите за помощь. Ваш избранник должен распорядиться вашими дарами по своему усмотрению, ему нельзя ничего говорить.





## Мы в ответе за СВОЮ ЖИЗНЬ



На протяжении многих лет ко мне приходят сотни людей — кто потерял близких, или кто ищет совет по поводу здоровья, личных отношений, любовных переживаний... И главный вопрос, который волнует всех: лежит ли на мне проклятие? Может быть, при просмотре телепередач с участием экстрасенсов и медиумов у людей складывается впечатление, что проклятие — это какое-то обыденное магическое действие, которое можно просто так «взять и наложить». Однако это представление очень далеко от действительности. Для того чтобы создать работающее, действующее проклятие, которое затронет и последующие поколения, нужно быть очень сильным и тонко чувствующим колдуном — да правильный колдун этого просто так делать и не станет. Моя практика показывает, что на сто обратившихся проклятие оказывается у одного-двух человек. Но спрашивают об этом почти все, кто приходит к экстрасенсам.

Почему? Обращаясь ко мне, многие представляют, что я достану волшебную палочку, и все проблемы мгновенно испарятся. В действительности же я — только навигатор, который указывает путь. Перед нами лежит множество дорог, и только от нас самих зависит, что мы выберем и как пройдем свой жизненный путь. От этого меняется и реальность, в которой мы живем. Конечно, большие события можно предвидеть, предугадать, однако есть и много маленьких, но важных шагов, способных изменить будущее, и, чтобы их сделать, требуются сила воли и решимость.

Многие люди приходят ко мне с убеждением, что ничего не нужно делать самим: решение проблем вдруг само упадет с неба через час после нашей встречи. На самом деле результат появится гораздо быстрее, если человек готов







что-то и сам предпринять, чтобы изменить свою жизнь к лучшему. Нужно только подумать, что именно. Вместо этого он готов винить во всех неудачах кого угодно: завистливых соседей или неискреннюю подругу с темными намерениями, наложившую проклятие откуда-то издалека. Рассуждая таким образом, человек перекладывает ответственность за свою жизнь на других, и никаких существенных изменений в его жизни не происходит. Если изо дня в день постоянно повторять одно и то же, ходить по кругу — откуда возьмутся изменения?

С того момента, когда мы начинаем признавать собственные ошибки и лень, мешающую что-то менять, начинаются настоящие события, трансформирующие нашу жизнь. Когда люди ко мне приходят, я лишь обращаю их внимание на те слабости, которые необходимо преодолеть, и на определенные вещи, которые нужно изменить. Однако результат во многом зависит от того, готов человек выйти из своей зоны комфорта или нет. Показывать пальцем на ближнего всегда проще — раз мы не можем, пусть они меняются. Если есть желание улучшить собственную жизнь, то прежде всего необходимо с чувством и с толком поразмыслить: какова моя цель? Что она мне даст? Если вы достаточно открыты, в вашей энергетике легко прочтается ответ. Если же вы полны скептицизма, напряжены и закрыты, вы не получите ответ — ни у шамана, ни у медиума, ни на картах Таро.

Биополе, которое нас окружает, защищено, когда мы живем здесь и сейчас, и никто не сможет считать вашу энергетiku или причинить вам зло. Когда вы в депрессии или в стрессе, ваша аура ослаблена, и в энергетическое поле легко проникнуть и ослабить его еще больше. При раздорах или в стрессовой ситуации, даже если вы не вовлекаетесь в них, ваше внутреннее состояние меняется — это как полученное на телефон сообщение: вы можете не читать, но вы его все равно уже получили. Вы чувствуете постоянную





усталость, появляются головные боли и бессонница. Поэтому рецепт один: нужно жить настоящим, давать волю искренним эмоциям и быть открытым — это не причинит вам вреда, но откроет путь к истинной удаче и любви.

Я уже не раз замечала, что удача и успех приходят к тем людям, которые не требуют и не ждут, что кто-то другой должен обеспечить им все блага. Они ни на что не претендуют и легки в общении, поэтому и окружающие с ними открыты. Если человек внутренне настроен на то, что ему что-то должны, у других людей включается ответная «система безопасности» — они закрываются, и ожидаемого не происходит. Понаблюдайте за собой и за своими близкими: попробуйте помогать им с любовью и готовностью, без ответных требований и просьб, без каких-либо ожиданий. И посмотрите, что будет. Всегда помните: все, что мы делаем, на самом деле мы делаем для себя.

Наши жизненные пути пересекаются с другими, мимо нас проходят люди, которые нас чему-то учат, приносят счастье, слезы, помогают нам расти. Много остается в нашей памяти, кое-что мы вспоминаем только спустя годы, а о чем-то даже думать не в состоянии или не считаем нужным себе напоминать. Жизнь — явление мистическое, непредсказуемое, где каждый может сыграть значимую роль: и те, кто находятся рядом всю жизнь, и те, кто лишь ненадолго остановились рядом с вами. Многие делают добро, помогая друзьям и близким в те моменты, когда это больше всего нужно. Иногда огромная помощь может заключаться в сущем пустяке: человек просто находится рядом и слушает, даже если одну и ту же «песню» ему поют уже в тысячный раз. Друг, который всегда рядом, ничего от вас при этом не требующий, — это ваш духовный родственник. Если такой у вас есть, берегите его. Души выбирают свой путь еще до рождения в физическом теле, они могут быть знакомы еще до своего нового воплощения в этом мире. Ваши духовные родственники не будут ждать от вас





пользы или денег: они с вами, потому что чувствуют то же, что и вы, — что раньше вы уже встречались. Если вы просили от жизни подарка, то встреча с таким человеком — это как раз он и есть. Однако не используйте такого друга для реализации своих материальных потребностей. Очень легко запутаться и очень трудно потом исправлять ошибки. Не надо торговаться, нужно жить настоящим и любить своих родных и близких. Не требуйте от них помощи, понимания и поддержки — все, что нам необходимо, заложено в нас самих, нужно только найти внутренний источник и наконец-то начать жить.

Что касается проклятий, то они случаются крайне редко. Вероятность быть проклятым куда меньше, чем, например, получить камнем по голове, идя по улице безопасного города. Не позволяйте средствам массовой информации, передачам, журналам и сплетням запугивать вас. Не думайте о плохом — живите, с благодарностью получайте новый опыт, и тогда вы сможете почувствовать мистическое бие-ние жизни внутри себя.

## ▲ Самая большая потребность ▼



Видите ли вы внимательно наблюдать? В повседневной жизни мы часто упускаем детали, которые впоследствии оказываются важными, и мысли о том, что мы чего-то не заметили, не сделали, могут долгое время причинять страдания и боль.

Люди, как правило, приходят ко мне за конкретной помощью. Но на самом деле они хотят реализовать свои тайные желания. Им хочется, чтобы кто-то был рядом, подставил плечо, поддержал и сказал: «Ты сильная, ты справишься».

Почему мы не в состоянии заметить желания наших близких именно тогда, когда они отчаянно в нас нуждаются? Я часто вижу: людям больше всего не хватает сердечности,





близости, признания. В этом нуждается каждый независимо от дохода и социального статуса. Люди приходят ко мне тогда, когда не чувствуют любви и поддержки. Не желая обременять близких своими проблемами, они молча проживают день за днем. А ведь достаточно одного ласкового слова, улыбки, объятий — это может изменить очень многое. Не нужно бросать все и отправляться на поиски идеала — ведь все, что нам требуется, уже есть вокруг нас. Любовь к себе и своим близким крепче всего в этом мире.

Я встречаю разочарованных людей, которые обожглись на неудачных связях, потеряли близких и не могут найти во всем этом смысл. Жизнь редко идет прямым путем — чаще всего это тропинка сквозь лес с непредсказуемыми поворотами и открытиями, и мы не можем даже предположить, к чему в итоге приведет сегодняшняя безвыходная, как нам кажется, ситуация. Если бы жизнь была полностью предсказуемой, мы могли бы подготовиться к любой неприятности, другими словами, просто избежать ее, не проходить этот путь, не испытывать страха или боли. Зачем напрягаться? Однако имеет ли смысл тогда жить вообще, если мы не готовы выучить ни одного жизненного урока? Жизнь — это море со своими приливами и отливами. В непредсказуемости жизни — ее сложность, но и ее волшебство.

## △ Что такое карма? ▽

**К** понятию «карма» люди относятся неоднозначно. Многие воспринимают карму как нечто негативное — то, чего следует избегать. Некоторые экстрасенсы и гадалки используют слово «карма», чтобы воздействовать на клиента и нагнать страху, тогда человек начинает плохо соображать и принимает необдуманные решения. К сожалению, на этом строится бизнес: сложными понятиями манипулируют для получения больших денег.






Кармический долг есть у каждой души — у кого-то в меньшей мере, у кого-то в большей — это зависит от поступков в прошлой жизни. Я никогда не встречала человека, у которого были бы выполнены все жизненные задачи на сто процентов.

Часто бывает, что, выбирая свой жизненный путь, мы прислушиваемся к чужому мнению. Однако все, что не сделали в этой жизни, мы должны будем исполнить в следующей. Таким образом, карма вообще не должна вас пугать. Берите на себя ответственность, слушайте свое сердце. Не нужно надеяться на колдунов и гадалок. Они все равно ничего не смогут у вас «забрать», такие люди — не боги, а всего лишь навигаторы, которые указывают дорогу. Если кто-то предлагает услугу по очистке кармы — это просто легкий способ заработать деньги.

Слово «карма» означает «деяние» и в широком смысле относится к тому, что любое наше действие (осознанное или неосознанное) имеет последствия, и мы за это несем ответственность. Я слышала много историй о том, как люди боятся передать свою карму детям, внукам. По моему представлению, каждый человек отвечает за свои поступки и решения сам, на детях это не сказывается. Было бы наивно и даже опасно полагать, что наши желания и действия предопределяют жизнь последующих поколений, а карма передается по наследству. К счастью, высшие силы установили иной порядок.

## ▲ Жизнь без депрессии ▼

 получаю массу писем по поводу стресса и депрессии, очень многие с этими же вопросами приходят лично. И чем дальше, тем глобальнее становится проблема. Хотя человечество преуспело в техническом совершенствовании, в лечении депрессии оно





сделало шаг назад. Таблетки и лекарства не помогут восстановить психическое и эмоциональное здоровье, ведь главная проблема заключается в недостатке жизненной энергии.

У каждого человека в момент рождения есть определенное количество жизненной энергии. У некоторых ее больше, у некоторых — меньше. Это зависит от целей и задач души, пришедшей в этот мир в этом теле. Однако на что и сколько мы тратим отпущенную нам энергию, мы можем и должны контролировать! Каждая мысль, слово, действие имеет энергетическую силу. Например, постоянно переживая, проигрывая в голове события прошлого, мы безжалостно расходуем и безвозвратно теряем энергию. Мы сливаем ее, вместо того чтобы использовать для своего роста.

Энергия находится в постоянном движении, наши души умеют ее отдавать и принимать, и наши эмоции во многом зависят от того, кем мы себя окружаем. Если присмотреться, для людей с депрессией типичен очень низкий уровень энергии. Ничего удивительного здесь нет. Более чувствительные люди, как правило, подвержены стрессам и депрессии чаще других, потому что они тонко чувствуют эмоции окружающих и часто принимают чужие настроения и заботы на себя, наполняя ими свое энергетическое поле и тем самым растрачивая жизненные силы.

Вот почему я всегда предлагаю внимательно присмотреться к тем, кто вас окружает, — часто именно от них зависит ваша сила и ваша слабость. Следует окружать себя теми, от кого исходит позитивный заряд и поддержка, — это создает большой творческий потенциал, улучшающий как физическое, так и психическое здоровье. Друзья, которые используют вас как психотерапевта или как «жилетку» и заливают потоком проблем, влияют на вас разрушительно — я бы посоветовала минимизировать или вовсе исключить контакты с ними. Им, конечно, после разговора с вами хорошо, а вы чувствуете себя как выжатый лимон. Истинная








дружба, настоящее партнерство — это баланс отдачи и получения энергии. Равновесие не должно нарушаться!



Вам понадобятся:

-  Синий кружевной агат
-  2 длинные белые свечи
-  Стакан с водой

В первый день растущей луны, в полночь положите в стакан с водой синий кружевной агат и поставьте под кровать или рядом, например на прикроватный столик. Две свечи скрутите между собой и зажгите и три раза проговорите: «Мир в моей душе, мир в моем доме, как я вижу, так и будет». Дайте свечам догореть. Утром после пробуждения воду выпейте, а камень подарите пожилому человеку. Разделенная радость — радость вдвойне.

Несколько лет назад я сама была в депрессивном состоянии и осмелюсь утверждать, что из него можно выйти. Нужно только сделать первый шаг в правильную сторону. Пусть это будет лишь небольшое изменение вашего обычного дневного распорядка. У каждого есть свой устоявшийся распорядок, и его необходимо поменять. Вы уже знаете, что клетки тела постоянно записывают и сохраняют наше состояние. Тело использует наши воспоминания как базовую программу. Мы живем и действуем исходя из этой программы — это касается и состояния депрессии. Как только вы пересмотрите свои привычки и внесете пусть даже небольшие изменения, память ваших клеток начнет обновляться, что со временем приведет к улучшениям.

Нет в жизни ситуаций, которые невозможно изменить. Сделайте первый шаг и знайте, что вы не одиноки. Есть люди, которые вами восхищаются, любят вас. Научитесь открыто выражать свои позитивные чувства к ним. Сдержанность — не всегда добродетель. Вы увидите: это изменит всю вашу жизнь.

