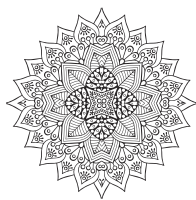




# Оглавление



Введение ..... 8

Ты — воплощение божественной  
духовности ..... 8

## Часть первая. Кто ты

Глава первая. Ты и твое глубинное Я ..... 14

Глава вторая. Вдохновляйся своим  
архетипом богини ..... 45

Глава третья. Твои отношения  
с собой ..... 65

Глава четвертая. Проявляй  
божественные таланты ..... 95

## Часть вторая. Чего ты хочешь

Глава пятая. Ты и мир вокруг ..... 118

Глава шестая. Расстанься с прошлым ..... 145

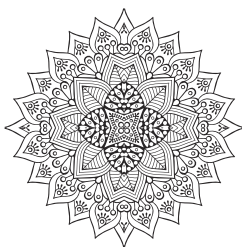
Глава седьмая. Найди свою цель ..... 163

Часть третья.  
Как попасть туда, куда хочешь

Глава восьмая. Настоящая богиня заботится о себе .....	186
Глава девятая. Любовь к себе без страха .....	207
Глава десятая. Твой божественный путь .....	226
И напоследок: что ждет тебя на этом пути .....	242
Ресурсы .....	244
Литература .....	247
Благодарности .....	251
Об авторе.....	254

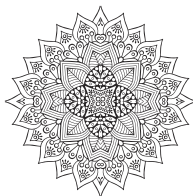
Посвящается всем, кто хотел бы снова обрести  
свое подлинное Я, преодолеть жизненные  
трудности, выстроить здоровые отношения  
с близкими, поучаствовать в исцелении планеты  
Земля и полностью принять свой внутренний свет.  
Я с благодарностью склоняюсь перед теми, кто  
воплощает природную женскую энергию во тьме  
и становится путеводной звездой для каждой из нас.

Пусть по воле богини эта книга попадет  
к тебе в руки как раз вовремя.



Введение

# Ты — воплощение божественной духовности



Добро пожаловать!

Сейчас, в этот миг, мы с тобой связаны — на энергетическом уровне. Я здесь, чтобы помочь тебе создать и сохранить святилище, тихую гавань, где ты могла бы спокойно расти, развиваться и заново обрести божественную искру в себе. Мы с тобой посмотрим, что творится в твоей душе, и найдем, что мешает тебе, омрачает твой внутренний свет — увидим все препятствия, страхи и тени. Тебе пора обрести силу.

Пройти этот путь с тобой для меня большая честь. Я клинический психолог и специализируюсь на работе с женщинами — помогаю им найти свой внутренний свет на любом жизненном этапе. Я прекрасно понимаю, сколько сил, и духовных, и психологических, нужно, чтобы исцелиться и открыть в себе божественную сущность, которая таится в каждой из нас.

Десятилетия обучения и поисков внутренней гармонии научили меня, как доверять внутренней силе и слушаться интуиции. Сегодня я принимаю только здоровую поддержку, даже если ее источник окутан завесой тайны. И хочу помочь тебе сделать то же самое — настроиться на свое подлинное Я после долгого перерыва, а возможно, и впервые в жизни.

На этих страницах я предложу тебе упражнения и практики, которые помогут обрести свое подлинное Я и сблечь божественную энергию. Мои советы основаны как на данных доказательной психологии, так и на духовных изысканиях. Однако я для тебя — лишь проводник. У тебя свой путь. Можешь выбрать то, что сочтешь полезным, а остальное не принимать. Наша цель — чтобы тебе стало хорошо, чтобы ты обеспечила себя духовной пищей, а это у каждого свое.

Путь исцеления, который мы изучаем в этой книге, основан на понятии божественного источника. Этот источник всегда есть в тебе и всегда в твоём распоряжении. Он воплощение твоей духовности, будь то религия или что-то более определенное, свойственное твоему личному пути, а может быть, просто что-то, что трогает твое сердце, вдохновляет тебя и дает тебе надежду. Нередко, когда мы сбиваемся с пути в жизни, мы теряем и связь с этим источником.

Но его всегда можно найти снова. В этом тебе поможет работа с тупиками, блоками, а также с психологическими, эмоциональными и энергетическими ранами. Этим исцелением и самообновлением мы с тобой и займемся.

Свою книгу я разделила на три части. В первой части я помогу тебе заглянуть внутрь и посмотреть, как у тебя обстоят дела с осознанием своего подлинного, природного света. Не исключено, что ты уже живешь в полном согласии с этим светом, если да, прекрасно! Даже в этом случае книга подскажет тебе новые пути к самопознанию и личностному росту. А может быть, ты сбилась с пути и мечтаешь, чтобы тебе протянули руку помощи и отвели домой. Тогда эта книга к твоим услугам. Кроме того, мы с тобой сделаем упражнения, чтобы выявить возможные препятствия, которые не пускают тебя вперед. Когда будешь прорабатывать эту книгу, советую держать под рукой дневник и ручку. Приготовь для этого особую тетрадь или блокнот. Вести дневник — важнейшая форма самораскрытия, и на страницах этой книги я буду постоянно советовать тебе записывать свои впечатления.

Когда ты наладишь контакт со своим подлинным Я, мы перейдем ко второй части, где ты найдешь советы о том, как при содействии своего божественного источника проложить путь вперед и как понять, куда ты хочешь по-

пасть. Это очень глубокая и важная работа. Если в какой-то момент ты почувствуешь, что она тебе не по силам — отложи книгу, отдохни и вернись к ней, когда сочтешь нужным.

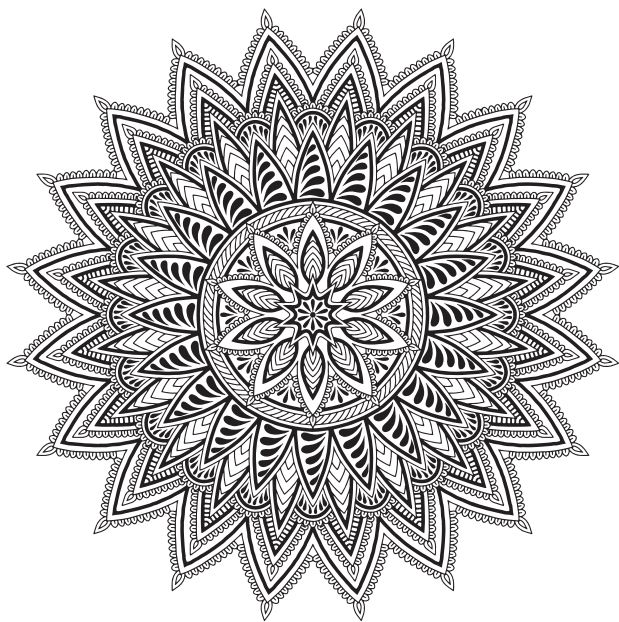
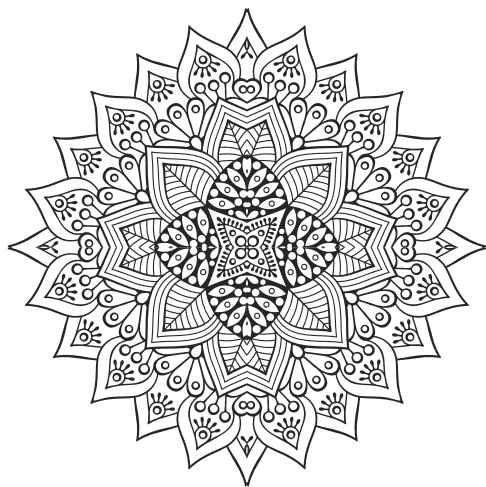
Наконец, в третьей части я помогу тебе поставить реалистичные, достижимые цели, чтобы добиться того, чего ты хочешь, и позаботиться о себе на пути к цели. В ходе этого процесса ты позволишь проявиться своему подлинному Я.

Ты прекрасна как есть, однако этот состоящий из трех частей процесс открытий и исцеления поможет тебе раскрыть свой истинный потенциал, понимая, что ты делаешь, и шагнуть в будущее с более глубокими знаниями о себе.

На страницах этой книги мы обратимся к божественной духовности, которая таится в нас и окружает нас. Я помогу тебе распознать и проявить неповторимые божественные таланты и черпать силы в архетипах богини, которые мы находим в истории и мифологии всех народов — и вдохновляться этими архетипами. Энергия богини, где бы ты ее ни обрела, в себе или в окружающем мире, послужит проводником для твоей личной силы и для коллективной силы всех женщин на свете. Она всегда в твоём распоряжении — так пусть она питает тебя на пути к твоему настоящему Я!

А теперь давай разгоним облака, и пусть засияет солнце!





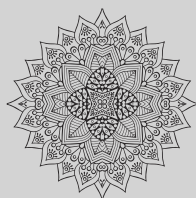
## Часть первая

# КТО ТЫ

Путь к подлинному Я начинается с пробуждения и обретения доступа к собственным силам и талантам. В этом разделе мы с тобой научимся смотреть внутрь себя, распознавать свои сильные стороны и черпать из источника божественных даров. Ты узнаешь, что от рождения одарена божественным светом, и поймешь, как выпустить его на волю и дать ему воссиять. А еще мы поговорим о женской взаимовыручке и взаимопомощи и о том, какую главнейшую роль они играют и в твоём исцелении и благополучии, и в благополучии всех женщин на земле. Ну, начнем!

## Глава первая

# Ты и твое глубинное Я



Эта глава поможет тебе наладить общение со своим божественным началом, оно же духовное Я. Мы с тобой уберем наслоения прошлого и явим миру то, что таится под ними. Чем лучше ты познаешь саму себя, тем больше обретаешь уверенности в себе и душевного равновесия. И тогда, что бы ни творилось вокруг, ты сможешь чувствовать себя в безопасности — словно создашь свой собственный «глаз бури»\*.

Ты будешь все лучше узнавать себя — и почувствуешь прилив сил, которые позволят тебе принять свои божественные таланты, свое яркое, сияющее внутреннее солнце! Теплое, лучистое, сильное и уверенное — то, которое таится в тебе и готово руководить тобой.

---

\* Глаз бури, или глаз урагана — область в центре тропического циклона с ясным или почти ясным небом и слабыми ветрами или полным штилем. — *Прим. ред.*

## Духовное Я

Что же это такое — наше духовное Я? Представь себе, что это божественная искорка, которая живет в нас, что бы ни случилось. Даже если житейские невзгоды норовят погасить эту искорку, она тлеет и только и ждет случая засиять. Установить связь со своим духовным Я — непременное условие исцеления, это необходимо для выполнения всех терапевтических практик из этой книги. По моему опыту, если помочь женщине найти контакт со своим духовным Я и обрести власть над ним, она обретает путеводную звезду, которая приведет ее к подлинному счастью — к той жизни, какой она сама хочет жить.

Для многих из нас важнейшим шагом на этом пути становится преодоление всевозможных блоков, залечивание старых душевных ран и травм, которые, скорее всего, оставили свой след и в твоём организме и гасят твой внутренний свет. А значит, необходимо переработать информацию, накопленную в энергетических системах организма: в слоях ауры, системе чакр и тонких энергетических телах. Даже если мы их не видим и не чувствуем, эти системы постоянно перерабатывают наш жизненный опыт на энергетическом уровне.

Ненадолго остановимся на них (а если тебе интересно, советую почитать дополнительную

литературу об энергетических системах и об их необычайном могуществе — см. раздел «Ресурсы»).

**Аура** — невидимое энергетическое поле, окружающее все живые существа. Цвета ауры отражают нюансы вашего духовного благополучия. Каждая аура окрашена в свои цвета и может меняться. Считается, что у ауры семь слоев и они связаны с системой чакр.

**Чакры** — энергетические центры организма. Когда чакры раскрыты, энергия течет сквозь тело свободно, создавая гармонию и равновесие. Когда они заблокированы, мы чувствуем блоки и в физической, и в эмоциональной и духовной сфере, что сказывается на нашем общем самочувствии. Чакр всего семь: корневая чакра (красная), крестцовая чакра (оранжевая), чакра солнечного сплетения (желтая), сердечная чакра (зеленая/розовая), горловая чакра (голубая), чакра третьего глаза (синяя) и теменная чакра (фиолетовая/белая).

**Тонкие энергетические тела** — это слои энергии, испускаемой физическим телом во внешний мир. Такие слои составляют энергетическое поле организма.

Мы можем и не знать об этих энергетических системах, но в них остаются следы и травм, и душевных ран, и даже болезней. Но не огор-

чайся: в наших силах прочистить свои энергетические системы и влить в них новые силы. Для этого тебе нужно по-новому взглянуть на себя, увидеть свою сущность целиком, особенно ее теньевую часть: только тогда мы с тобой сможем как следует рассмотреть и расчистить все блоки.

## Самосознание

Если мы научимся жить осознанно, то сможем выявить защитные механизмы и неработающие системы убеждений и поведенческие закономерности, которые когда-то помогали нам приспособиться к жизни и сохранить себя, но теперь мешают двигаться вперед. Например, если ты росла в неблагополучной семье, то, возможно, научилась в напряженные моменты отстраняться, отключаться от происходящего, чтобы чувствовать себя в безопасности в окружающем мире. Но если ты и сейчас, во взрослой жизни, постоянно дистанцируешься от близких, это не дает тебе наладить с ними подлинную связь.

Вероятно, в твоём самовосприятии все это смешалось и спуталось так, что и не разобраться — и травмы, и глубинные раны, и энергетические блоки, и отношения с окружающими, и психологические проекции. Чтобы достичь

полного самосознания, важно избавиться от всего, что гнетет тебя, но на самом деле не твое или больше тебе не нужно.

Твое подлинное Я — это нечто большее, чем просто твое тело, мысли, поведение и эмоции. Тело —местилище твоей души. Мысли, поведение и эмоции — порождение жизненного опыта. Твое подлинное Я отделено от всего этого, оно полно чистоты и мудрости и не зависит от внешних обстоятельств и страданий. Оно рождается из души, духа, сердечного центра. Чем прочнее у тебя связь со своим подлинным Я, тем лучше ты будешь понимать свои действия и реакции и тем легче тебе будет управлять своей жизнью и самостоятельно определять, что должно быть в твоей жизни, а чему в ней не место.

Если у тебя была травма, тебе, наверное, кажется, что ты не властна над симптомами вроде навязчивых мыслей, болезненных воспоминаний, перепадов настроения или страшных снов. Эти симптомы возникают потому, что травматический опыт сейчас слишком болезнен, чтобы его осознать и переработать. Он живет в тебе и продолжает влиять на тебя и твое общение с миром. Травма закреплена в эмоциональном, физическом, ментальном и энергетическом телах и блокирует связь с подлинным Я. Разум непрерывно ищет и не может найти смысл

травматического события, не может привести его в соответствие с твоими представлениями об истинном положении вещей. Невообразимые жизненные тяготы подчас наталкивают и на более глубокие вопросы — о смысле жизни и о причинах событий. Это нередко лишает тебя внутреннего покоя и вызывает неприятные чувства — бессилия, беспомощности и бесцельности существования.

Если ты установишь связь со своей глубокой истинной природой и приведешь ее в соответствие со своим божественным началом, ты обрешь душевный покой. Это обязательно случится, независимо от особенностей твоей прошлой жизни и от тяжести травм. Чтобы вернуться к своему Я, нужны силы и энергия; но, если практиковаться, это будет получаться все легче. Это доступно каждому.

## Поговорим о травме

Если ты пережила травму и сейчас восстанавливаешься, ты не одинока. По данным центра «Рекавери-Виллидж», 70 % взрослых американцев пережили по крайней мере одно травмирующее событие, а у 20 % переживших травму наблюдается посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР). Каждый год от ПТСР стра-



дают около восьми миллионов взрослых американцев. Особенно скверно выглядит статистика для женщин. Согласно Национальному центру исследований ПТСР, примерно 10 % женщин в течение жизни страдают ПТСР (для мужчин этот показатель составляет 4 %).

Если ты считаешь, что пережила травму, очень важно зафиксировать этот факт и найти необходимую поддержку — таких ресурсов достаточно (см. раздел «Ресурсы»). И первым твоим шагом должна стать просьба о помощи. Исцеление травм — фундаментальная часть процесса самопознания и возвращения к себе.

Травма сама не исцелится. Ее надо выявить, изучить и проработать — а для этого, вероятно, тебе надо обратиться к профессиональному психологу или психотерапевту.

## Травма не делает тебя плохой

Что бы ни выпало на твою долю, это не делает тебя плохой. Подумай об этом, дай этой мысли укорениться в сознании: травма не делает тебя плохой. Мы, конечно, не можем контролировать все, что с нами происходит, зато контролируем свою реакцию и процесс исцеления. Жизненный опыт — часть человеческого бытия, и он не определяет твою ценность.

Твое вечное Я — целое, совершенное, полное. Сила, которая необходима тебе, чтобы выжить, всегда заключена в тебе, даже когда ее трудно найти. Какой бы потерянной ты себя ни чувствовала, твое духовное Я всегда помнит дорогу домой. Если ты пережила травму или утрату, тебе, возможно, кажется, что ты сломлена. В этом случае жизненно необходимо найти поддержку. Чего бы тебе ни требовалось на пути к исцелению, ты этого достойна. Найди свет в глубинах самой своей сущности, и это даст тебе силы принять подходящую помощь, сохранив здоровые границы. Помни: что бы ни случилось с твоим физическим, ментальным и эмоциональным Я, твою душу сломить невозможно.

## Иногда мы теряем контакт с собой, и это нормально

Житейские невзгоды норовят отвлечь нас от нашей глубинной, истинной природы. Но как только ты поймешь, что ты — это не просто твой жизненный опыт и даже не то, что ты воспринимаешь пятью органами чувств, а нечто куда более глубокое, это станет для тебя огромным первым шагом к тому, чтобы вернуть себе права на внутренний свет.

Увязнуть в болоте повседневности совершенно естественно. Работа, отношения с близкими, обязанности, честолюбивые устремления, окружающие люди, материальные и финансовые заботы — все это особенности современной жизни, которые отвлекают от главного. Твоя цель — вовсе не самоустраниться из коллективного существования, а укрепить свое подлинное Я настолько, чтобы спокойно участвовать в нем.

Давай ненадолго остановимся и подумаем, что сейчас отвлекает тебя от себя. Запиши ответы в дневник, чтобы при необходимости вернуться к ним.



Что ты делаешь в ущерб своему истинному Я, чтобы кому-то угодить?

Какие задачи и стрессогенные факторы в твоей нынешней жизни отнимают слишком много сил?

Назови три способа, которые помогут тебе легче относиться к этим задачам и факторам.

Много ли ты заботишься о тех, кто не способен ответить тебе взаимностью?

Назови трех людей, общение с которыми часто вызывает у тебя чувство полного душевного истощения.

Назови трех людей, общение с которыми придает тебе сил и позволяет быть больше похожей на сам у себя.

Можно воспитывать детей, ухаживать за стариками, общаться с родственниками, дружить и лечить, ни в чем себя не обделяя. Однако, возможно, тебе нужно установить здоровые границы.

Самосознание поможет понять, когда у тебя кончаются силы и необходимо позаботиться о себе.

Вот некоторые признаки душевного истощения:

- ✿ усталость,
- ✿ раздражительность,
- ✿ снижение работоспособности и настроения,
- ✿ падение интереса к хобби и развлечениям,
- ✿ неконтролируемые реакции.

Если ты научишься сразу распознавать такие признаки, это поможет тебе заботиться о себе и устанавливать границы во взаимодействии с людьми и вещами, которые отнимают тебя у тебя самой. Какие же твои уникальные признаки душевного истощения?

## ОПРЕДЕЛЕНИЕ ДУШЕВНОГО ИСТОЩЕНИЯ

1. Ребенок задает тебе невинный вопрос в десятый раз подряд. Ты:
  - А. Вспоминаешь, какая прелесть эти почемушки, и мягко повторяешь, что ответ останется прежним, но сначала подробно объясняешь, откуда он взялся, в соответствии с уровнем развития ребенка.
  - Б. Строго говоришь, что спрашивать в десятый раз — это уже лишнее и больше задавать этот вопрос нельзя.
  - В. Кричишь на ребенка, чтобы замолчал.
  
2. Начальник срочно вызывает на сверхурочную работу. Ты:
  - А. Осознаешь серьезность положения, но тщательно взвешиваешь свои эмоциональные и физические потребности и соглашаешься только на то, что не навредит твоему здоровью.
  - Б. Понимаешь, что тебе нужно восстановить силы, но все равно соглашаешься исполнить требование начальника, потому что боишься подвести его или впасть в немилость.

- В.** Соглашаешься, не думая, а потом неделю жалуешься на сложившуюся ситуацию и на начальника всем встречным и поперечным — коллегам, друзьям и родным.
- 3.** Вы с сестрой пошли прогуляться по магазину. Ты:
- А.** Спокойно обсуждаешь с ней ваши представления о моде и стиле, даже если они различаются.
  - Б.** Показываешь ей, какие фасоны тебе нравятся, но не принимаешь решения о покупке без ее одобрения.
  - В.** Примеряешь только то, что она считает модным, потому что ты не уверена в своем чувстве стиля.
- 4.** Каков твой энергетический уровень на сегодня? Подумай о своем физическом теле и оцени состояние своего организма.
- А.** Ты проснулась свежей и отдохнувшей и поняла, что готова к свершениям.
  - Б.** К четырем часам дня ты уже мечтаешь об огромной чашке крепкого кофе.
  - В.** Ты вымоталась, постоянно нервничаешь, недовольна и не можешь вырваться из этого замкнутого круга.

5. Ты работаешь над своим духовным Я и понимаешь, что любишь отнюдь не всех ближних. Что ты будешь делать?

**А.** Напомнишь себе, что принимать свои чувства — это нормально! Ты ведь не расходуешь свою энергию на то, чтобы направить плохие чувства на кого-то, напротив, отводишь их в сторону здоровыми способами, сосредоточившись на здоровых отношениях.

**Б.** Битый час проливаешь слезы из-за оскорбленных чувств, потом хвалишь себя за то, что уважаешь свои эмоции. Записываешь в дневник мантру о принятии здоровых отношений. Начинаешь создавать запасы сострадания, силы и мудрости для своего будущего Я, которое будет знать, как отстаивать свои интересы и не сдаваться, оцувившись в сложном положении или общаясь со сложными людьми.

**В.** Винишь себя — и при этом у тебя нет сил подумать о том, что стоит изменить в будущем.

**Большинство А.** Умница! Отличная работа! Ты прекрасно понимаешь свои потребности, и у тебя хватает пороуху действовать, в первую очередь понимая, что нужно тебе самой.

**Большинство Б.** Знаешь, как и где заправить-ся топливом, но у тебя в баке его все равно не хватит на весь маршрут. Ты начинаешь ощущать истощение. Срочно найди больше времени и сил на себя, это сейчас важнее всего.

**Большинство В.** Скорее зови на помощь Афины, богиню мудрости и храбрости! Ты истощена и действуешь вопреки своим интересам. Вспомни, что ты достойна сострадания, и поставь себе цель научиться сострадать себе. Найди способы уделить себе больше времени и сил и пусти их в ход уже на этой неделе.

## Богиня Афина

---

Рассказывая о божественном начале в каждой из нас, удобно отталкиваться от архетипов разных богинь.

Архетип — это особое сочетание главных атрибутов, способностей и ценностей, которые не зависят от эпохи и выходят за рамки человеческого опыта. Сейчас, когда ты ступила на свой путь, размышления об архетипе богини могут подарить тебе бодрость, вдохновение и ощущение помощи свыше. Духовность богини мы с тобой исследуем





в следующей главе, а пока читай дальше, чтобы узнать больше о богине Афине.

Эта древнегреческая богиня, в честь которой назван город Афины, — в римской мифологии ее звали Минервой, — богиня мудрости и основательница всех наук. Покровительница героев и великая воительница, она часто изображалась в доспехах. Ее архетип издревле вдохновляет на личное творчество и межличностные связи через искусство. Спутница Афины — сова, символ мудрости и интуиции (недаром она видит в темноте). Поскольку Афина — богиня войны, ее связывают и с теневыми сторонами личности, а значит, она несет возрождение и преображение.

Рассказывают, что именно Афина посадила первую оливу. Это священное дерево наделено множеством аллегорических смыслов, в числе которых мир, надежда и воскрешение из мертвых.

## Достучись до себя

Чтобы достучаться до себя, найти связь со своим подлинным изначальным Я, нужно начать с заявления о намерениях. Не знаешь как? По-

тренируемся. Это упражнение ты можешь делать каждый раз, когда теряешь представление о себе — либо из-за какой-то мучительной ситуации, либо из-за бесчисленных отвлекающих факторов повседневной жизни.

Сделай глубокий вдох. Обними себя, как обняла бы подругу, у которой сейчас черная полоса. Разреши себе почувствовать все, что ты чувствуешь в этот самый миг, ничего не оценивая и не осуждая. Сейчас никто не имеет права оценивать и осуждать тебя, даже ты сама, потому что ты так сказала. Вот сейчас ты этим самым действием устанавливаешь здоровые границы и учитываешь свои эмоции.

Теперь добавь осознанного восприятия окружающего мира. Где ты сейчас находишься? Это безопасное место? Тебе удобно? Тебе никто не мешает? Найди безопасное место, куда никто не вторгнется хотя бы минут пять-десять. Устройся поудобнее.

Теперь найдем безопасное место внутри тебя, найдем твой «глаз бури».

Погрузиться внутрь себя — первый шаг к разграничению всего внешнего и своего истинного Я. Все, что внутри тебя, — твое. Ты всегда можешь это контролировать, даже если думаешь, что нет. Я хочу, чтобы в ходе этого упражнения ты безоговорочно согласилась, пусть всего на этот краткий миг, что ты все контролируешь.

Произнеси вслух эти слова (или любые с похожим смыслом, какие тебе удобно):

«Что бы ни случилось, я все контролирую. С чем бы я ни столкнулась, это потому, что я готова на это взглянуть».

Теперь подумай, конкретно к каким ресурсам ты можешь обратиться за поддержкой. Подумай, кому позвонишь, куда пойдешь и что сделаешь, чтобы оставаться в безопасности. Помни, что эти ресурсы всегда доступны тебе. Они переплетаются вместе и составляют твою страховочную сетку на случай, если тебе будет нужна помощь.

А теперь представь себе источник божественной поддержки. Поддержка может быть разной — ее источником может быть и твоя бессмертная душа, и вымышленный персонаж, и живой человек, и тот, кто дорог тебе, но которого уже нет в живых, и высшая сила, и дух-проводник, и тотемное животное, и ангел-хранитель, архангел и элементаль. Призывай на помощь любой образ, ничем себя не ограничивай, лишь бы он воодушевлял тебя и помогал тебе.

Теперь, когда ты призвала источник поддержки, чтобы еще четче обозначить свое безопасное пространство, представь себе, что ты окружена защитным полем. Я хочу, чтобы ты почувствовала: все, что попало внутрь этого защитного поля, ты можешь спокойно исследовать. Ты управляешь этим процессом. Спешить тебе некуда.

Сейчас от тебя требуется только одно — смотреть на это глазами стороннего наблюдателя.

Как сторонний наблюдатель, который полностью всем управляет, ты можешь в любой момент обратиться к визуализированному источнику поддержки. Более того, не удивляйся, если твой источник скажет тебе что-нибудь ободряющее или что-нибудь подарит, чтобы тебе было спокойнее и уютнее. Например, ты призвала на помощь образ своей бабушки, а она показывает тебе книгу, которую вы читали вместе, напоминает о любимом блюде или даже обнимает тебя — так, что ты это чувствуешь.

Теперь ты можешь пригласить в этот защитный пузырь все, что готово прийти к тебе. Как только к тебе что-то придет, представь себе, что ты кладешь это в какую-то баночку или коробочку, словом в любую емкость, которая надежно закрывается, и убираешь до тех пор, пока не будешь готова открыть ее. Представь себе эту емкость: что это — шкатулка с замочком, а может быть, дневник, запирающийся на ключ? Это может быть что угодно, главное — чтобы оно лишний раз вызывало у тебя ощущение, что ты сама контролируешь, когда и как это откроешь.

Хотя бы на этот краткий миг постарайся ничего не оценивать. Просто прочувствуй, что приходит к тебе. (Если тебе вдруг станет не по себе, твоя шкатулка, дневник, емкость всегда

с тобой — и ключ от нее тоже всегда у тебя!) Обращай внимание на все, что происходит. Возникают ли у тебя какие-то телесные ощущения? Замечаешь ли ты какую-то физическую боль, старые раны, хронические физические недомогания? Нет ли стесненности в груди, животе, голове? Может быть тяжело. Но это нормально. Иногда самое трудное — просто потерпеть неудобство. Попробуй — вдруг у тебя получится.

Вероятно, ты вспомнишь, как в прошлом разными способами старалась избежать неприятных мыслей и чувств, вместо того чтобы спокойно посидеть и прочувствовать их. На то есть много причин. Когда мы не чувствуем, что готовы и способны переработать трудные мысли, чувства и ощущения, то частенько стараемся так или иначе отвлечься. Это естественно. Но сейчас тебе нужно сопротивляться этому соблазну. Постарайся порадоваться неудобству и похвали себя за храбрость и стойкость.

Способна ли ты принять себя и все, что ощущаешь сейчас? Если да, значит, ты на пути к исцелению. Если же нет, не огорчайся, просто сложи все, что к тебе приходит, в емкость, сделай что-нибудь, чтобы позаботиться о себе, а потом повтори упражнение. И обними себя: ты сделала большой шаг вперед, то есть внутрь себя.

## Твоя группа поддержки

---

Как выглядит твоя группа поддержки сейчас? Приносит ли она пользу? Нашла ли ты баланс, при котором все участники чувствуют себя в безопасности и рассчитывают на взаимовыручку? Есть ли у тебя варианты на случай, если кто-то вдруг не сможет помочь тебе в нужный момент?

Поддержка может быть разной и при необходимости меняется. Вот несколько распространенных источников поддержки, которые я советую тебе сохранять и приумножать.

- ✿ *Доверенный друг или родственник.*
- ✿ *Терапевт.*
- ✿ *Специалист по рейки.*
- ✿ *Физические тренировки — йога, танцы, боевые искусства, бег, любой другой спорт.*
- ✿ *Расслабляющие ванны с солью и ароматическими маслами.*
- ✿ *Занятия искусством — писательство, живопись, работа с глиной.*
- ✿ *Отношения с природой.*

Кроме того, существуют духовные формы поддержки, к которым ты можешь обратиться при необходимости. Если тебе это не подходит, ничего страшного — пропусти остаток этого раздела и переходи к следующему упражнению «Своими словами». Во что бы ты ни верила, знай, что духовные сущности всегда готовы откликнуться на твой зов и прийти к тебе на помощь. Согласно духовному закону, они не могут влиять на свободу воли. Поэтому, если ты хочешь заручиться их поддержкой, тебе надо обратиться к ним с конкретной просьбой и дать свое разрешение. Эти существа принимают различные формы.

**Архангелы.** Считается, что архангелы, не привлекая к себе лишнего внимания, поддерживают всю планету. Говорят, что они могут быть в нескольких местах одновременно, а твои просьбы о помощи никогда не раздражают их, даже если ты просишь о сущей мелочи.

**Ангелы-хранители.** Говорят, что к каждому из нас от рождения приставлен по крайней мере один ангел-хранитель. Этот ангел сопровождает тебя всю жизнь, и ты можешь обратиться к нему в любой момент.

**Тотемные животные.** Эти помощники попадают на твоем пути в виде настоящих, живых животных, а также в виде изображений животных в повседневной жизни, иногда — просто в виде мысленных образов.

**Духи-проводники.** Духи-проводники — это помощники, которые приходят и уходят в зависимости от наших житейских обстоятельств.

**Духовные фигуры.** Призывай на помощь кого угодно — в зависимости от того, во что ты веришь.

Как обратиться с просьбой о помощи к своей духовной группе поддержки? Как угодно, лишь бы тебе было удобно! Как только ты призовешь на помощь духовного помощника, ты сразу поймешь, что он с тобой, — ты ощутишь это всем своим существом.

## Прислушайся к себе

Осознанная жизнь во многом состоит из умения прислушиваться к себе. Для этого тебе нужно отключиться от внешних голосов и чужого



мнения (иногда даже от мнения тех, кто входит в твою группу поддержки!) и прислушаться к голосу своего подлинного всезнающего Я.

Для этого лучше всего посидеть в тишине и отправиться в глубь себя. Чем лучше ты себя знаешь, тем легче тебе будет замечать, что ты делаешь что-то, чего тебе делать не хочется или что не соответствует твоим ценностям. Когда умеешь слушать себя, лучше понимаешь, что выбрать, куда двигаться и кому доверять. С помощью своей группы поддержки и духовной команды ты всегда отыщешь в себе ответы на эти вопросы.

С другой стороны, все мы иногда ловим себя на мыслях, реакциях и поступках, с которыми не согласны и в которых сомневаемся, но они появляются сами собой, словно из ниоткуда. Это естественно. Все мы люди, и все участвуем в непрерывном движении вперед. Важно осознавать и признавать все, что приходит к тебе. Когда мы загоняем свои мысли и поступки в тень, потому что стыдимся их, это лишь усугубляет порочный круг и отдаляет нас от самих себя.

Но есть и хорошая новость: если пролить свет на свою теневую сторону, можно распознать свои подлинные мотивы. Можешь ли ты отнестись к себе с состраданием и посочувствовать тому, почему ты поступила в этой ситуации именно так, а не иначе? Может быть,

у тебя появилась какая-то мысль, опиравшаяся на убеждение или старую привычку, которая больше не находят у тебя отклика? Или ты потеряла контроль над собой и действовала импульсивно из-за душевного и физического истощения? Как только сможешь пролить свет на свою теньевую сторону, ты обретешь мудрость, которая поможет понять, что тебе нужно, чтобы в следующий раз быть вернее себе.

## Относись к себе с терпением

Терпение — форма сочувствия. А сочувствие к себе — залог принятия себя. Относись к себе с терпением на всем жизненном пути: и при взлетах, и при падениях, при любых поворотах, в минуты смятения и в минуты торжества — это едва ли не величайший дар, который мы можем преподнести сами себе.

## СВОИМИ СЛОВАМИ

---

### Как ты сюда попала

Сюжет твоей жизни в твоих руках. Никто не может вернуться в прошлое и изменить то, что уже случилось, но в наших силах

с терпением и пониманием пересмотреть свою историю. Размышления над тем, как мы попали в нынешнюю ситуацию, — это проявление сострадания к себе. А если мы понимаем, почему поступаем так или иначе, это помогает нам вернуть себе власть над судьбой и самостоятельно добиваться перемен на дальнейшем жизненном пути.

Поэтому, что бы ни происходило в истории твоей жизни до сих пор, тебе пора понять, в чем именно твоя внутренняя сила; она зависит от того, как ты понимаешь свою роль в собственной судьбе. От этой точки зрения зависит, насколько свободно ты примешь все стороны своей истории и хватит ли у тебя мудрости контролировать ее дальнейший ход. Если ты в полной мере поймешь, кто ты и что ты, то сможешь переписать свою историю с упором на эмпатию, мудрость, силу и личностный рост.

Я задам тебе несколько наводящих вопросов, чтобы проще было размышлять над своей историей и легче посмотреть на нее с иной точки зрения. Ответы на вопросы запиши в дневник. При желании повторяй это упражнение для любой ситуации в прошлом, которую ты хотела бы рассмотреть более тщательно.