

СОДЕРЖАНИЕ

ЗАЧЕМ ЧИТАТЬ ЭТУ КНИГУ?	11
-----------------------------------	----

ЧАСТЬ I

ОБЕТ

КАК ВСЕ НАЧИНАЛОСЬ	17
О ЧЕМ ЭТА КНИГА?	22
НАЧАЛО	24
ПОЧЕМУ ЛЮБИТЬ?	28
ПРАКТИКА	30
ОКНО	32
1. Ментальный цикл	34
2. Медитация	38
СОДЕРЖАНИЕ	5

3. Зеркало	42
4. Один вопрос	44
МЫСЛЬ	46
ПАМЯТЬ	49
ВЫКЛЮЧАТЕЛИ СВЕТА	51
Я ВЛЮБЛЕН	58
ПРОЩЕНИЕ	60
ВЫБОР	65
БОРОЗДЫ	68
ВОЛШЕБСТВО	71
КАПИТУЛЯЦИЯ	74
ПЛЫТЬ ПО ТЕЧЕНИЮ	77
ВЕРА	80
КИСЛОРОД	83
ГДЕ Я ХОЧУ БЫТЬ	85
КОНЕЦ	86

ЧАСТЬ II

ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО

МОЯ ЦЕЛЬ	91
ПРЫЖОК	93
ПЕРВОЕ: ПРОСТИТЕ СЕБЯ	95
ПОПРОБУЙТЕ ВОТ ЧТО: ПРОСТИТЕ СЕБЯ	97

ВТОРОЕ: ВАШ ОБЕТ	100
ПОПРОБУЙТЕ ВОТ ЧТО: ДАЙТЕ ОБЕТ	104
ДЕСЯТЬ ВДОХОВ И ВЫДОХОВ	107
ТРЕТЬЕ: ВЫПОЛНЯЙТЕ ПРАКТИКУ	110
ПРАКТИКА 1. МЕНТАЛЬНЫЙ ЦИКЛ	113
ПОПРОБУЙТЕ ЭТО: МЕНТАЛЬНЫЙ ЦИКЛ	116
ПРАКТИКА 2. МЕДИТАЦИЯ	122
ПОПРОБУЙТЕ ВОТ ЧТО: МЕДИТИРУЙТЕ	124
ПРАКТИКА 3. ЗЕРКАЛО	126
ПОПРОБУЙТЕ ЭТО: ЗЕРКАЛО	128
ПРАКТИКА 4. ВОПРОС	130
ПОПРОБУЙТЕ ЭТО: ВОПРОС	134
СЛЕДУЮЩИЙ УРОВЕНЬ	136
РИТУАЛЫ	138
ОТСЛЕЖИВАНИЕ	140
ЛИНИЯ НА ПЕСКЕ	142
В ДВУХ СЛОВАХ	144
ДЕТСКИЕ СТРУНЫ	146
ПОПРОБУЙТЕ ЭТО: ДЕТСКИЕ СТРУНЫ	149
ВАШЕ БУДУЩЕЕ «Я»	152
ДАРИТЬ ЛЮБОВЬ	154
ПАРАШЮТ	156
СОДЕРЖАНИЕ	7

ВЫШЕ	158
ПОВТОРЯТЬ	160
ЕСЛИ ЭТО ПУГАЕТ ВАС	162
ОЖИДАЙТЕ ВОЛШЕБСТВА	165
ОДНА ПОСЛЕДНЯЯ ВЕЩЬ...	167

ЧАСТЬ III

УРОК

ВСТУПЛЕНИЕ	171
ОТ КАМАЛЯ	267

*Джеймсу, Кристине, Саджиду,
Сэл, Сидни и Гидеону.
Вы сделали эту книгу реальностью.
Спасибо.*

ЗАЧЕМ ЧИТАТЬ ЭТУ КНИГУ?

Я почти отказался от публикации этой книги. Я был в ужасе. Вот он я, первое лицо компании, разваливаюсь на части после того, как моя фирма потерпела крах, и пишу книгу о том, как любовь к себе спасла меня. Я думал, что стану посмешищем и моей карьере придет конец.

Но я перешагнул через страхи и поделился своей правдой с миром. То, что случилось потом, изменило мою жизнь.

Книга стала вирусной. Люди начали делиться ей в интернете и социальных сетях. Они покупали экземпляры для друзей и семьи. Писали сердечные отзывы. Некоторым эта книга буквально спасла жизнь. Другие впервые узнали, как любить себя.

.....

Подумать только, как близко я был
к тому, чтобы поддаться своим страхам!
Важный жизненный урок.

.....

Многие читатели обращались ко мне и рассказывали, как они применяли советы из книги. Задавали вопросы. И я осознал, что, несмотря на успех, того, чем я поделился, оказалось недостаточно. Чтобы создать долговременный эффект, нужно было идти дальше и делиться большим. Это мой долг перед этой книгой. Это мой долг перед каждым, кто прочтет ее.

Так что через семь лет после первой публикации я выпустил обновленное издание. В нем я ответил на все вопросы, которые получил. Надеюсь, после прочтения вам действительно удастся полюбить себя. И, что самое важное, продолжать это делать в течение всей жизни.

Часть первая, *Обет* — расширенная оригинальная версия книги. В ней я собрал все инструменты и установки, которые хотел бы, чтобы мне дали, окажись я на дне. Простая и практичная правда, которая поможет изменить жизнь.

Часть вторая, *Практическое руководство* — новая. Она описывает процесс, который я совершенствовал на протяжении многих лет, чтобы продол-

жать любить себя. Она показывает, как перейти на другой уровень. Здесь все просто и эффективно. В двух словах, это пошаговое руководство о том, как любить себя. Еще одна вещь, которую я хотел бы получить в дар от кого-нибудь.

Часть третья, *Урок*, тоже новая. Это записи того времени, когда я неудачно влюбился. Она показывает, как я применил все, что написано в этой книге, чтобы исцелиться, а потом и восстать из пепла. Вы увидите мое внутреннее и внешнее путешествие, то, что я сделал правильно и где ошибся. Поскольку мы обычно лучше всего учимся на историях, переживание моей трансформации поможет вам запустить собственную.

Я разделяю жизнь на два периода. Один был до того, как я дал обет любить себя, а второй начался после. Я не могу придумать лучший способ жить. Пожалуйста, попробуйте. Это работает.

ЧАСТЬ I

ОБЕТ