

ОТЗЫВЫ

«Ключ к выживанию человеческого рода не в том, чтобы мы стали более жестокими. Он в нашей доброте, сопереживании, мудрости и способности к взаимодействию».

*Мэриэнн Уильямсон,
автор бестселлеров New York Times.*

«Я настоятельно рекомендую эту книгу всем эмпатам, а также тем людям, которые относятся к их ближнему кругу».

*Джек Кэнфилд,
соавтор серии бестселлеров New York Times
«Куриный бульон для души».*

«Если вы, как миллионы других людей, боретесь с эмоциональной нестабильностью, с трудом справляетесь с чувствами и отчаянно пытаетесь установить здоровые личные границы, — приготовьтесь к тому, что эта книга найдет отклик в вашем сердце и откроет в вас те таланты, о которых ранее даже не подозревали».

*Профессор Лора Берман,
автор книги «Квантовая любовь».*

«Анита Мурджани дает нам знания и инструменты для того, чтобы мы могли стать более свободными и начали жить более полной жизнью. Эта книга написана для тех, у кого хватает смелости испытывать настоящие чувства».

*Профессор Джо Диспенза,
автор бестселлера New York Times
«Сам себе плацебо».*

«Неважно, кто вы — художник или инженер, домохозяйка или политик: книга поможет вам пролить свет на самые близкие отношения, которые у вас когда-либо были — ваши отношения с самим собой».

*Грег Брэйден,
автор бестселлеров New York Times
«Человек по определению» и «Божественный код»*

СОДЕРЖАНИЕ

ПОСВЯЩЕНИЕ 7

ВВЕДЕНИЕ 9

ЧАСТЬ I: МИР ЭМПАТА

ГЛАВА 1: ЭМПАТ ЛИ ВЫ? 19

ГЛАВА 2: ЭМПАТИЯ: БЛАГОСЛОВЛЕНИЕ ИЛИ ПРОКЛЯТИЕ? 47

ЧАСТЬ II ВАШИ ОТНОШЕНИЯ С СОБОЙ

ГЛАВА 3: КАК ЭМПАТ МОЖЕТ УЛУЧШИТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ? 67

ГЛАВА 4: ПРИБАВИТЬ МОЩНОСТЬ СВОЕГО ЭГО 89

ГЛАВА 5: БЫТЬ ДУХОВНЫМ – ЗНАЧИТ БЫТЬ СОБОЙ 113

ГЛАВА 6: КОГДА ТЕЛО ПРОТЕСТУЕТ 133

СОДЕРЖАНИЕ

ЧАСТЬ III ВАШИ ОТНОШЕНИЯ С МИРОМ

ГЛАВА 7: УМЕРЕТЬ, ЧТОБЫ СТАТЬ СОБОЙ!	163
ГЛАВА 8: ИЗОБИЛИЕ БЕЗ ЧУВСТВА ВИНЫ	187
ГЛАВА 9: СКАЖИТЕ «ДА» СЛОВУ «НЕТ»	215
ГЛАВА 10: РАЗРУШАЯ ГЕНДЕРНЫЕ СТЕРЕОТИПЫ	235
ГЛАВА 11: ЖИЗНЬ БЕЗ СТРАХА	249
БЛАГОДАРНОСТЬ	271
ОБ АВТОРЕ	275

ПОСВЯЩЕНИЕ

Эта книга посвящается добрым душам, которые живут среди нас; тем чутким, сострадательным людям, которые самоотверженно и неустанно отдаются служению ближним; тем, кто привык лишь отдавать и совсем не умеет брать.

Эти добрые души всегда говорят «да», даже если им хочется ответить «нет». Они стремятся помочь всем, кроме самих себя. Забота о своих нуждах вызывает у них чувство вины. Многим из них пришлось столкнуться с издёвками и преследованием. Они не осознают собственной ценности.

Вы обрекали себя на молчание и преуменьшали себя, чтобы другие возвысились на вашем фоне. Вы так долго приглушали собственный свет, что уже не помните, как сиять.

Вы прочли все книги о духовности и помощи самим себе. Вы молились, медитировали, твердили мантры, снова и снова прощали другим обиды лишь затем, чтобы в итоге оказалось, что, пока вы были так увлечены этим, нашим миром управляли те, чьи голоса звучат громче и напористее.

Эту книгу я написала для вас. Ваш голос имеет огромное значение, ваш внутренний свет чрезвычайно важен. Пришло время установить свою истину и вернуть себе свою душу, свою жизнь и свой мир.

ВВЕДЕНИЕ

*В*ам случалось видеть, как ребёнок, падая, обдирает колено, и при этом физически чувствовать его боль? Когда ваш друг находился в тревожном или подавленном состоянии, вы начинали чувствовать то же самое? Вы ощущаете опустошение при общении с некоторым людьми? Нервничаете при большом скоплении народа? Чувствуете, когда вам врут? Вы когда-нибудь отвечали на просьбу согласиём, хотя каждая клетка вашего тела буквально кричала «нет!»? Вам часто приходится слышать от окружающих, что вы «излишне чувствительны», «слишком эмоциональны», «бесхребетны» или «принимаете всё близко к сердцу»? Вам задавали вопрос: «Почему ты не можешь быть, как все?»

Если на все эти вопросы вы ответили «да», то, вполне вероятно, что вы, как я и множество людей, с которыми я сталкиваюсь каждый день, эмпат — крайне чувствительный человек, который ощущает и впитывает мысли, эмоции и энергию окружающих.

Эмпаты видят и воспринимают окружающий мир особым образом — наши ощущения более глубокие. У нас хоро-

ВВЕДЕНИЕ

шо развита интуиция. Нам кажется, что все видят мир таким же, как мы, но в действительности в большинстве случаев это не так. По этой причине мы чувствуем себя странными и лишними. У нас часто размыты границы с окружающими, из-за чего нас критикуют, изводят, внушают чувство стыда и вины. Нам советуют «отрастить толстую кожу» и «быть сильнее», а мужчины нередко слышат: «Будь мужиком» или «Мужчины не плачут».

Особенно болезненно мы воспринимаем критику и неодобрение. В стремлении избежать их мы загоняем себя в рамки, пытаюсь соответствовать чужим ожиданиям. В итоге мы рискуем превратиться в подхалимов или, как я любя выражаюсь, слизняков (оба слова описывают лишь состояние человека, а не его самого). Кроме того, из страха быть осмеянными или оскорблёнными или просто не вписаться в коллектив мы скрываем свои таланты и вместе с тем истинных себя, до тех пор, пока не забываем, кто мы.

Я верю в то, что каждое принятое решение, каждый сделанный выбор или помогает нам двигаться вперёд, к самовыражению и принятию своей истинной сущности, или возвращает нас на шаг назад, приближая к потере собственной идентичности и значимости, что в конце концов приводит к различным нарушениям. Культура, в которой я выросла, требовала, чтобы я была неконфликтной, незаметной и угодливой. Я настолько преуменьшала свою значимость, что стала почти невидимой и постоянно испытывала потребность извиниться за одно своё существование. Многие из моих знакомых эмпатов чувствуют то же самое. Учитывая, что наша история уходит корнями в тот мир, где нас хвалили за неконфликтность и смирение, весьма досадно чувствовать, что не можешь

ВВЕДЕНИЕ

высказаться в свою защиту или по поводу творящейся вокруг несправедливости.

Наша планета нуждается в исцелении. Над миром нависла угроза. Если вы ежедневно смотрите или читаете новости, или активны в соцсетях, то ваши опасения, что наш вид находится на грани вымирания, вполне понятны. Взгляните на новостные сводки: сплошные убийства, кровопролитие, политические войны, люди разносят друг друга в пух и прах, не выбирая слов. Люди становятся всё более жестокими. Мы постоянно находимся в напряжении. Ни один разговор не обходится без политики. Я пишу эту книгу в разгар пандемии COVID-19. И, хотя интернет привнёс в нашу жизнь много хорошего, он усилил всё плохое, что происходит вокруг нас. Кажется, будто каждое происшествие в любой точке планеты освещается в реальном времени 24/7. Этот процесс не регулируется правилами или этическими нормами, из-за чего мир начинает казаться гнетущим и сокрушительным.

Для эмпатов современный мир представляет собой минное поле. Мы часто испытываем желание крикнуть власть имущим — тем, кто насаждает идею о «выживании сильнейших» и не гнушается никакими методами в стремлении добраться до вершины, — чтобы они прекратили сеять страх и вместо этого проявляли сострадание. Но сам факт публичного заявления идёт вразрез с тем, какими мы привыкли быть. Публичные высказывания не только требуют огромного мужества, но и делают нас беззащитными перед дерзкими нападками, которые мы не всегда способны отразить. Поэтому одной мысли о том, чтобы заявить о своём мнении, бывает достаточно, чтобы обратить нас в бегство и заставить прятаться под ближайшим камнем.

ВВЕДЕНИЕ

Вместе с тем сейчас самое лучшее время для того, чтобы эмпаты проявили себя.

Эмпаты сохраняют те качества, которые человеческая цивилизация растеряла за последние годы: чуткость, отзывчивость, доброту и способность к сопереживанию. Эмпаты существовали всегда, и именно сейчас появляется всё больше книг, призванных помочь нам; благодаря этой литературе многие люди осознают, что они эмпаты, и в целом число эмпатов неуклонно растёт.

Кристиан Нортроп, врач, автор книги «Защититься от энергетического вампира» и эмпат, пишет: «Эмпаты — высокоразвитые души, прожившие бесчисленное количество жизней и вернувшиеся на Землю затем, чтобы делиться своим внутренним светом во тьме в наше время, наполненное переменами». (1) Вот почему я назвала эту книгу «Чуткость — новая сила».

Когда я осознала, что я эмпат, у меня не было никаких инструментов и орудий, которыми я могла бы воспользоваться, или руководства, которое я могла бы прочесть — словом, ничего такого, что помогло бы мне из *невидимки* превратиться в *заметную личность*. Вскоре я поняла, что мне придётся самой создать инструменты для того, чтобы совершить переход от себя прошлой к себе настоящей. И я создала их.

Инструменты и советы, которые я предлагаю в этой книге, вероятнее всего, не похожи на те, о которых вы слышали раньше. Я не собираюсь рассказывать вам о том, как выстроить твердокаменные границы, чтобы обороняться от окружающих. Эта книга не про стены, барьеры и защиту. Если мы будем прятаться за стенами, чтобы защитить себя, то никогда не сможем выйти в этот мир и озарить его своим светом.

ВВЕДЕНИЕ

Эта книга о развитии, освобождении и соединении со своим божественным началом. Она об открытом выражении своего мнения, самоуважении и любви к себе. Она о принятии самих себя и отрицании всего того, чем вы не являетесь; о бездействии и об отсутствии действия. Как только вы научитесь уважать и развивать свои способности, непременно выходите в этот мир, дарите ему свет своей эмпатии, занимайте лидерские позиции и становитесь образцами для подражания!

Я разделила эту книгу на три части: Мир эмпата, Ваши отношения с собой и Ваши отношения с миром. Каждая глава рассказывает о моём пути от борьбы с определёнными трудностями к принятию той чувствительности, которая определяет меня сегодня. Кроме того, все главы включают рассказы и истории моих учеников, читателей, друзей и родных, у каждого из которых было своё собственное приключение. Из всего этого получился путеводитель, который, надеюсь, вдохновит вас на поиски собственного пути к осознанию собственной значимости и покажет вам, какими лидерами, целителями и инициаторами перемен вы можете быть.

Помимо историй, в этой книге я делюсь с вами информацией, упражнениями и инструментами, которые помогли мне принять свои таланты и начать по-настоящему ценить себя. Вы узнаете, что значит быть эмпатом, мы рассмотрим трудности, которые присутствуют в жизни эмпата наряду с нашими талантами или суперспособностями. В процессе чтения вы поймёте, что с вами всё в порядке. Вы осознаете свои сильные стороны и найдёте подспорье в том, чтобы сменить позицию жертвы и слизняка на позицию силы. Вы научитесь принимать и подпитывать присущую вам чувствительность, вместо того чтобы позволять ей мешать и вредить вам.

ВВЕДЕНИЕ

Читая эту книгу, вы научитесь находить ответы на вопросы внутри себя, а не вовне. Вы поймёте, как люди становятся слизняками и как можно остановить этот процесс в зародыше. Как перестать отвечать «да», когда всеми фибрами души хочется закричать «нет». Как защищаться от болезней и ускорять собственное выздоровление. Также мы поговорим о деньгах — о том, как зарабатывать столько, сколько вы в действительности стоите в контексте правильной оценки собственных способностей, труда и помощи другим людям.

В начале каждой главы я поместила мантру, которая в нескольких словах описывает суть излагаемого, а в конце главы вы найдёте короткую медитацию, с помощью которой уроки этой главы отпечатаются на более глубоком уровне вашего подсознания. Для медитации уединитесь в тихом месте на 20 минут. Сделайте четыре глубоких вдоха, затем медленно прочитайте слова медитации вслух или про себя. Повторите эти слова восемь раз, делая четыре медленных вдоха перед каждым повтором. Затем закройте глаза и спокойно посидите пять-семь минут, позволив словам проникнуть в ваше подсознание.

Возможно, во время медитации у вас появятся мысли, которые вы захотите записать. Не расстраивайтесь, если во время первых медитаций вам ничего не придёт в голову. Вполне вероятно, что вы годами блокировали свою интуицию, поэтому вам придётся сперва натренировать эту мышцу.

Если вы знаете, что вы эмпат, но не представляете, как сделать этот дар своей сильной стороной; если вы предполагаете, что вы эмпат, и хотите узнать об этом больше; если вас интересует эта тема, но вы не считаете себя эмпатом или если вы думаете, что один из ваших близких эмпат, — эта книга для вас.

ВВЕДЕНИЕ

Только представьте себе: вы будете видеть самих себя и окружающий мир совсем по-другому, из состояния любви, а не страха, развития, а не ограничений, крепкой связи, а не отчуждённости. Какой будет ваша жизнь, когда вы станете самобытнее, увереннее в себе и вдобавок установите неразрывную связь с собственной интуицией и глубинным смыслом жизни?

Вы готовы начать?

Тогда поехали!

