

Ли Гай пишет, основываясь на собственном опыте. Она побывала в пламени и трансформировала этот опыт в свет истины. Читайте ее, воспринимайте ее и принимайте свет всего, чем она делится.

*Майкл Фицпатрик,
лауреат Премии принца Чарльза за выдающееся
музыкальное мастерство,
присуждаемой Его Королевским Высочеством
принцем Уэльским*

Я хочу, чтобы читатель знал, что это одна из самых выдающихся книг по самосовершенствованию и пробуждению, которые я прочитал за много лет. Моя личная библиотека содержит больше восьми тысяч книг, и в начале карьеры я больше восьми лет делил офис с легендарным клиническим психологом, доктором Харольдом Хансеном. Я могу сказать, что книга Ли Гай одна из великолепных, она предлагает содержательную и осмысленную работу над собой и руководство. Она ведет нас сквозь блестяще написанные страницы к тому, как мы мо-

жем изменить нашу энергию и устанавливать более эффективные отношения с людьми. Меня впечатлило, что она обратилась к ценности, которую сегодня редко упоминают... и это поставить себя на место другого человека.

*Удивительный Крескин,
всемирно известный менталист*

Ли одаренная писательница, целительница и наставница. Эта книга – следующий уровень для всех желающих развиваться в личной и духовной жизни. Это книга, необходимая всем нам сейчас, чтобы повысить осознанность и вибрацию в себе и в мире. Ли – надежный источник, и я аплодирую ее путешествию.

*Сулеман Шах,
владелец Namaste Bookshop*

«Преодоление токсичных эмоций» обязательна к прочтению всем, кто хочет иметь здоровые и счастливые отношения. Трехшаговый метод Ли – мощный инструмент, применимый к любым аспектам вашей жизни. Как только вы освоите этот простой и практичный метод, вы поймете, что исцеление и трансформация возможны. Отправляйтесь в это восхитительное путешествие!

*Кристи Уитман,
автор бестселлера по версии «Нью-Йорк Таймс»
The Art of Having It All*

В «Преодолении токсичных эмоций» автор Ли Гай глубоко погружается в суть токсичных эмоций и то, как они удерживают нас от радости и самореализации. Она предоставляет четкую и хорошо сформулированную дорожную карту к освобождению от этих эмоций и более удовлетворительной, самостоятельной жизни. Эта книга может помочь многим людям.

*Крис Килхэм,
охотник за лекарствами*

Ли Гай поистине аутентичная целительница разума/тела/духа. С широко открытым сердцем она ведет людей, учит людей, исцеляет людей и учится у людей. Список последователей Ли растет с каждым днем по мере того, как люди узнают о ее работе. Я одна из них.

*Синтия Д. Чейз,
автор книги *From Stressed to Blessed**

Эмоции заразны, к счастью или к сожалению. Когда мы в плену токсичных эмоций, мы страдаем и обычно распространяем страдания. Что, если можно научиться освободить себя от этих негативных паттернов, чтобы наслаждаться счастьем и обогатить свои отношения? В этой захватывающей работе Ли Гай делится своим глубоким пониманием того, как можно осознать, а затем и трансформировать неадекватные привычки тела и разума. Обязательно к прочтению всем, кто готов выйти

за пределы негативного состояния и сделать жизнь прекраснее, создав любящие и здоровые отношения с собой и другими. Настоятельно рекомендую.

*Майкл Дж. Гелб,
автор книг *How to Think Like Leonardo da Vinci*
и *The Art of Connection**

Ли Гай проанализировала трудную ситуацию, в которой родились многие из нас, проследила эти импринты до нашей сегодняшней реальности и в этой вдумчивой и практичной книге предоставила инструменты и точки зрения, благодаря которым мы можем действительно сделать что-то для самоисцеления. Если вкратце, мы можем вернуть свои жизни, развить свою частоту разум-тело до нового уровня и глубже погрузиться в наш человеческий потенциал. Спасибо, Ли, что стала таким хорошим проводником.

*Митчелл Рабин,
холистический психотерапевт,
ведущий программы *A Better World**

Эта книга не предназначена для диагностики или лечения каких-либо физических или психологических нарушений здоровья и не несет ответственности за них. Пожалуйста, ищите медицинскую или профессиональную помощь в случае необходимости или если вы подвергаетесь или подвергались насилию любой природы.

Всем моим клиентам, ученикам, участникам мастерской и читателям. Вы смельчаки на пути к самоисцелению, и эта книга для вас. Я очень многому научилась с вами. А именно, слушать, быть лучшим проводником и демонстрировать смелость при встрече с глубинными страхами.

А больше всего тому, что, хотя у нас разные истории, мы разделяем универсальный язык понимания, надежды и упорства в достижении нашей высочайшей истины.

Спасибо вам.

ПРЕДИСЛОВИЕ
НАДЕЖДА
НА ИСЦЕЛЕНИЕ

«Дело не в тебе, дело во мне».

Эти слова стали знаменитой стратегией ухода, их зачастую используют во время расставания. Если вы слышите эти слова от своего партнера, то словно попадаете в тупик. Вы попросту мало что можете сказать или сделать, когда другой человек берет на себя всю ответственность и уходит. Однако эти слова можно обернуть в свою пользу с другим партнером, который, к сожалению, знаком многим из нас: чувством вины. Расстаньтесь с чувством вины при помощи этой же известной стратегии ухода.

«Вина, у нас не получается. Спасибо за твое время и то, чему ты меня научила. Уйти будет сложно, но отношения с тобой токсичны и больше меня не устраивают. Ты не сделала ничего плохого. Дело не в тебе, дело во мне».

Радикальность этой книги состоит в призыве взять на себя ответственность за то, почему нам плохо, или по крайней мере за то, почему у нас нет впечатлений и отношений, которые мы хо-

тим. Она о понимании того, почему мы отталкиваем людей, наплевательски относимся к себе, находим отговорки и отвлекаем себя при помощи бизнеса.

Для целей этой книги, для исцеления и для того, чтобы изменить свою жизнь, используйте слова «дело не в тебе, дело во мне» как девиз. Это не предложение. Чтобы вымостить дорогу к личностному росту, необходимо взять на себя бразды правления, чтобы создать жизнь, которую вы желаете, и признать, что только вы можете сделать свою жизнь лучше.

Да, существуют инструменты (как эта книга), чтобы помочь вам, но только в ваших руках ключ к вашей собственной трансформации.

Многие люди годами ходят на терапию в попытках разобраться, кто что сделал, почему и когда.

Хотя терапия может быть полезна, но время и энергия, потраченные больше на понимание себя и меньше на фиксацию на других людях, дадут вам импульс к самоисцелению.

Фраза «дело не в тебе, дело во мне» может подарить вам свободу не только принять свои чувства без вины, стыда, упреков, отговорок или проецирования, но на самом деле приветствовать их с прямотой и любознательностью.

Когда вы погружаетесь в свой жизненный опыт и видите его с нового ракурса, все меняется. История становится реальностью. А реальность сияет ярче.