





# Содержание

Предисловие .....	4
Сердечные мысли .....	7
Позитивные мысли .....	127

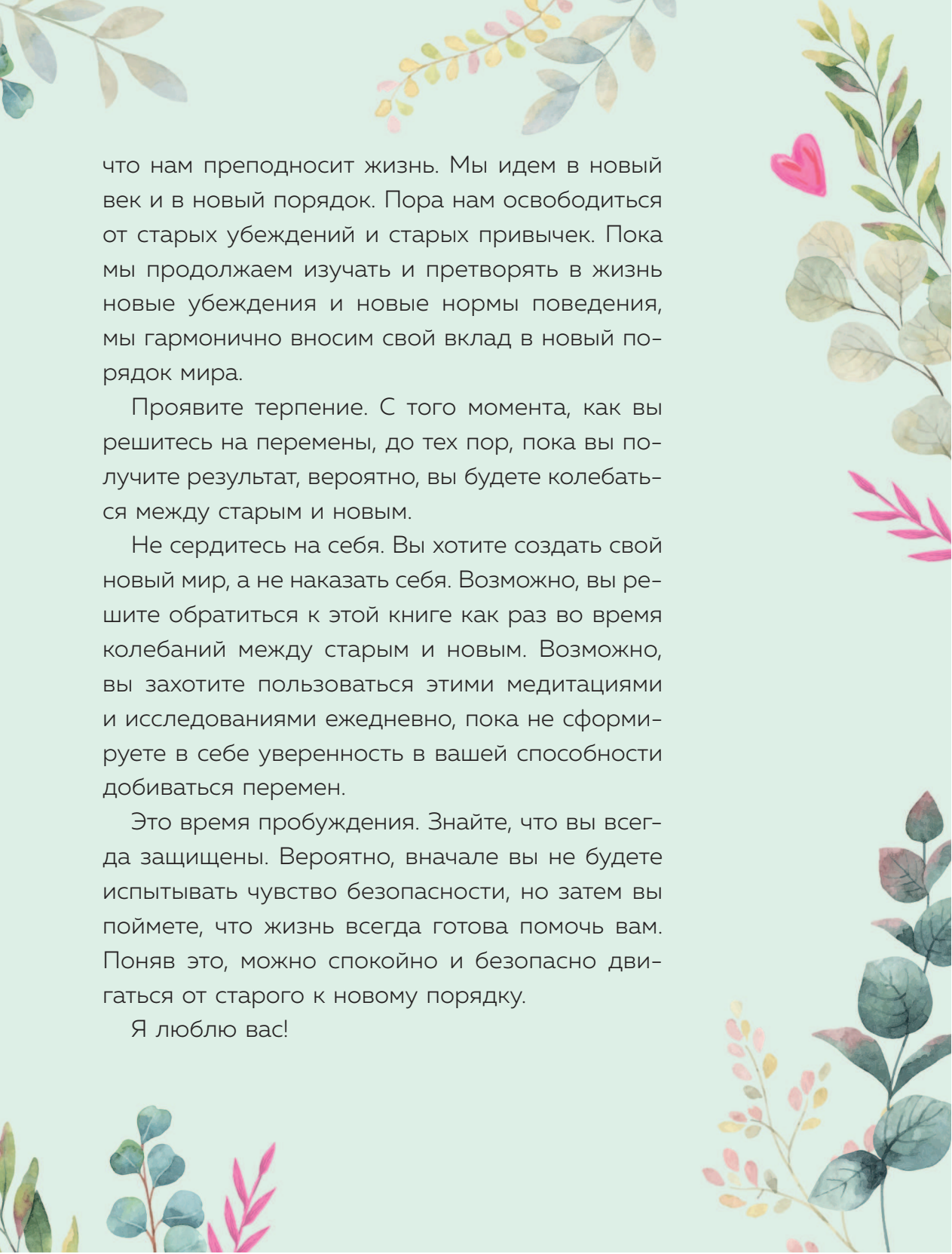


## Предисловие

В этой книге приведены медитации и размышления, духовные исследования и отрывки из моих лекций, сфокусированные на аспектах нашего повседневного опыта и предназначенные направлять нас и помогать нам в тех случаях, когда мы испытываем затруднения.

Когда мы чувствуем себя жертвами, то стремимся изолироваться от окружающих. Мы испытываем боль и страх и всегда ищем кого-то другого, кто бы спас нас, что-то сделал за нас. Теперь мы получаем возможность раскрыть наши способности взаимодействовать с жизнью, научиться вести себя не как жертвы, а как сильные личности. Когда мы вступаем в связь с тем, что я называю внутренним «Я», то можем вносить свой вклад в улучшение качества нашей жизни. Как чудесно знать, что мы не зависим ни от кого другого, а обладаем огромными возможностями вносить позитивные изменения в нашу жизнь. Это изумительно освобождающее чувство.

Некоторых может испугать эта новая свобода, поскольку, вероятно, она покажется ответственностью. Но ответственность означает всего лишь то, что мы способны отвечать на то,



что нам преподносит жизнь. Мы идем в новый век и в новый порядок. Пора нам освободиться от старых убеждений и старых привычек. Пока мы продолжаем изучать и претворять в жизнь новые убеждения и новые нормы поведения, мы гармонично вносим свой вклад в новый порядок мира.

Проявите терпение. С того момента, как вы решитесь на перемены, до тех пор, пока вы получите результат, вероятно, вы будете колебаться между старым и новым.

Не сердитесь на себя. Вы хотите создать свой новый мир, а не наказать себя. Возможно, вы решите обратиться к этой книге как раз во время колебаний между старым и новым. Возможно, вы захотите пользоваться этими медитациями и исследованиями ежедневно, пока не сформируете в себе уверенность в вашей способности добиваться перемен.

Это время пробуждения. Знайте, что вы всегда защищены. Вероятно, вначале вы не будете испытывать чувство безопасности, но затем вы поймете, что жизнь всегда готова помочь вам. Поняв это, можно спокойно и безопасно двигаться от старого к новому порядку.

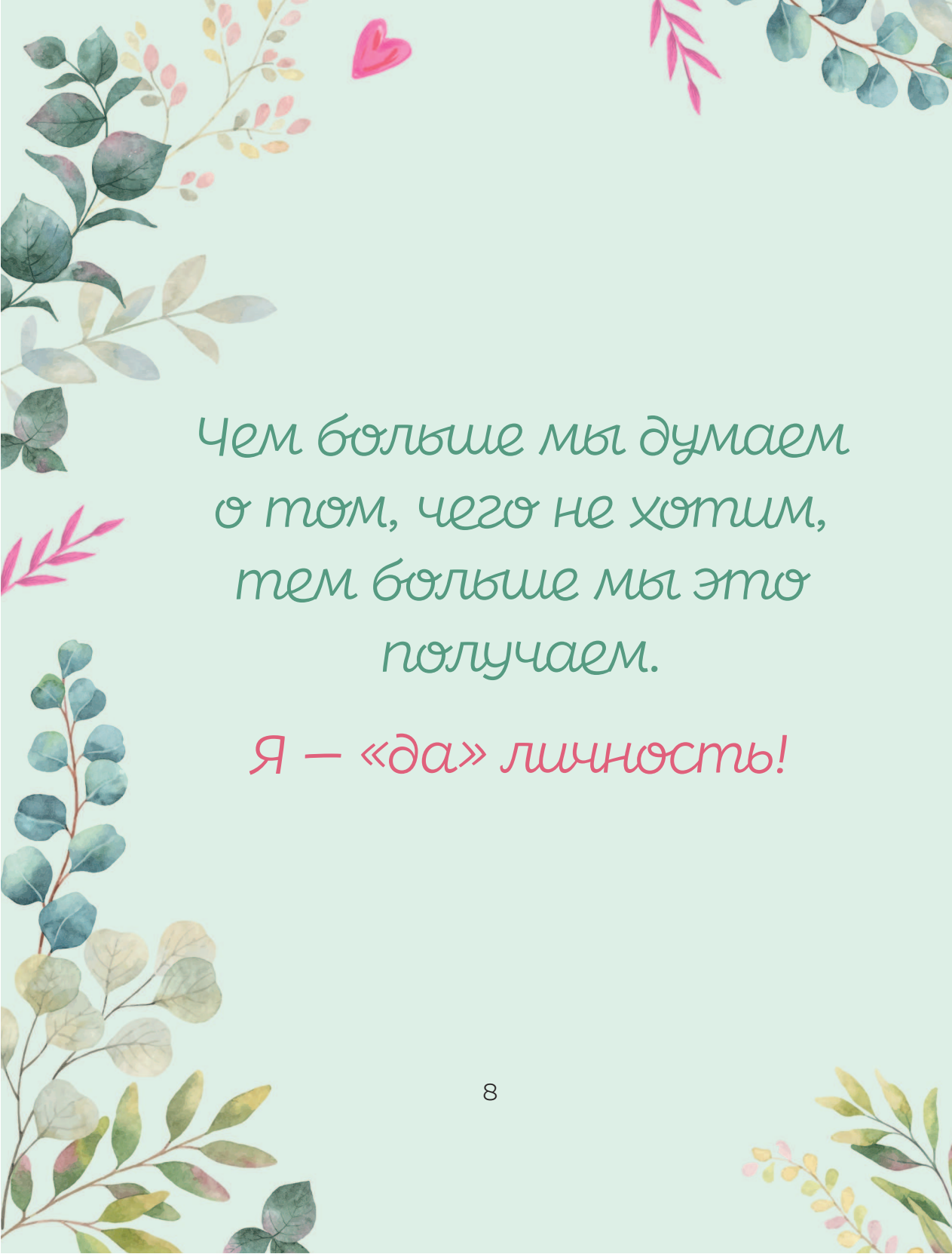
Я люблю вас!





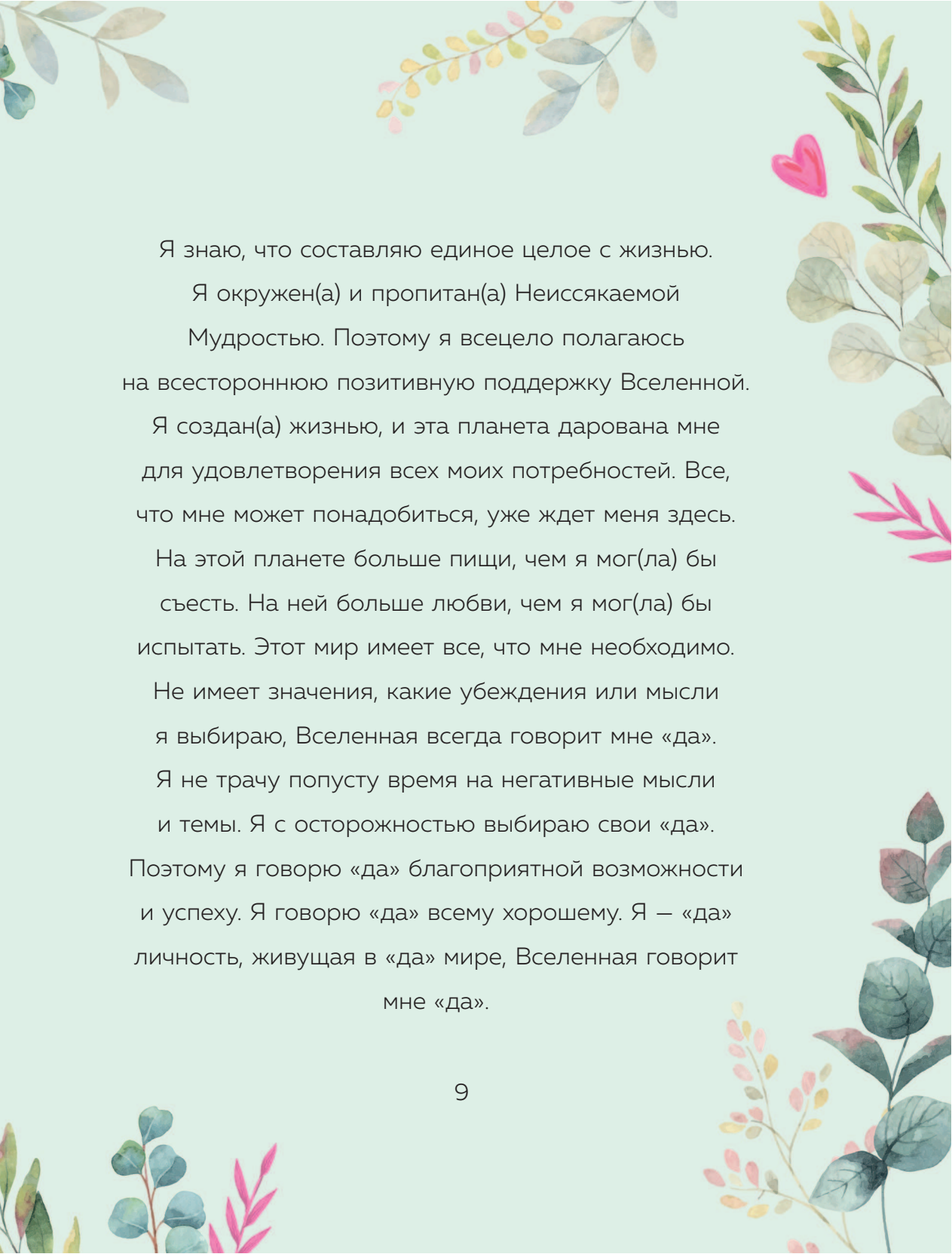
Сердечные  
Мысли





Чем больше мы думаем  
о том, чего не хотим,  
тем больше мы это  
получаем.

Я – «да» личность!



Я знаю, что составляю единое целое с жизнью.  
Я окружен(а) и пропитан(а) Неиссякаемой  
Мудростью. Поэтому я всецело полагаюсь  
на всестороннюю позитивную поддержку Вселенной.  
Я создан(а) жизнью, и эта планета дарована мне  
для удовлетворения всех моих потребностей. Все,  
что мне может понадобиться, уже ждет меня здесь.  
На этой планете больше пищи, чем я мог(ла) бы  
съесть. На ней больше любви, чем я мог(ла) бы  
испытать. Этот мир имеет все, что мне необходимо.  
Не имеет значения, какие убеждения или мысли  
я выбираю, Вселенная всегда говорит мне «да».  
Я не трачу попусту время на негативные мысли  
и темы. Я с осторожностью выбираю свои «да».  
Поэтому я говорю «да» благоприятной возможности  
и успеху. Я говорю «да» всему хорошему. Я – «да»  
личность, живущая в «да» мире, Вселенная говорит  
мне «да».

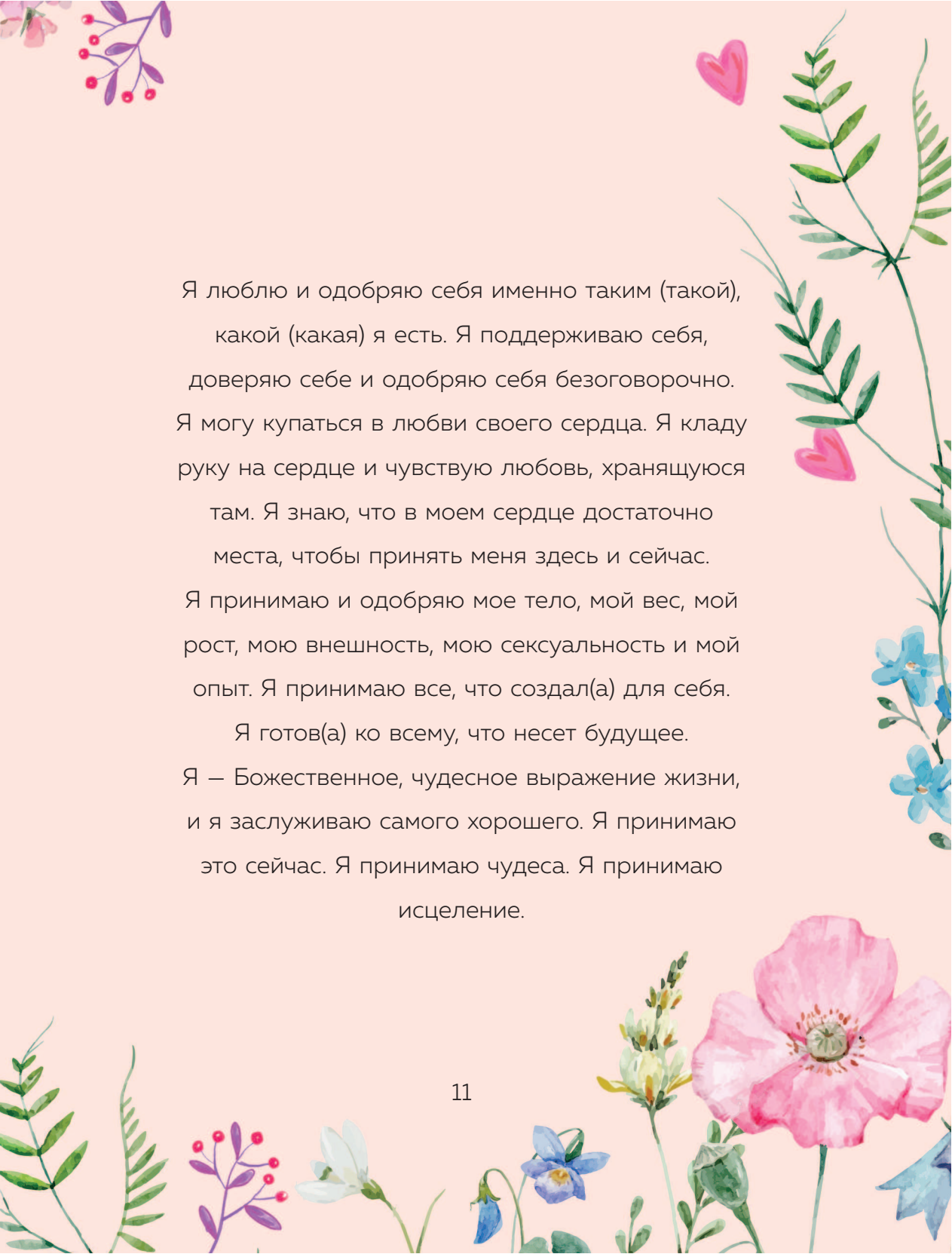





*Главное в исцелении  
себя – одобрить все  
в себе.*

*Я одобряю все, что  
я создала!*



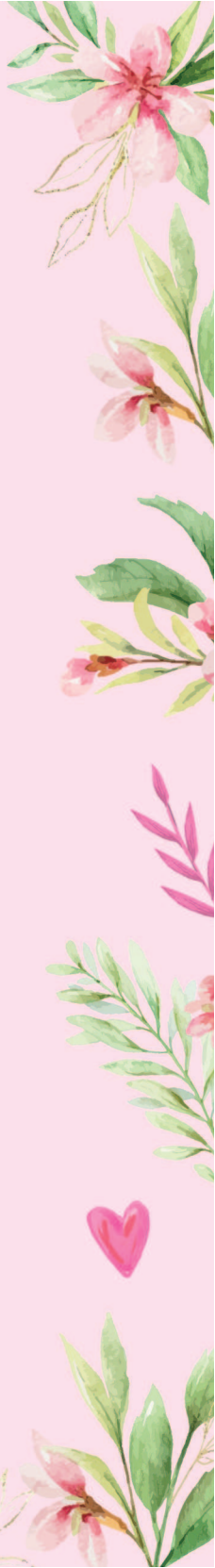



Я люблю и одобряю себя именно таким (такой),  
какой (какая) я есть. Я поддерживаю себя,  
доверяю себе и одобряю себя безоговорочно.  
Я могу купаться в любви своего сердца. Я кладу  
руку на сердце и чувствую любовь, хранящуюся  
там. Я знаю, что в моем сердце достаточно  
места, чтобы принять меня здесь и сейчас.  
Я принимаю и одобряю мое тело, мой вес, мой  
рост, мою внешность, мою сексуальность и мой  
опыт. Я принимаю все, что создал(а) для себя.  
Я готов(а) ко всему, что несет будущее.  
Я – Божественное, чудесное выражение жизни,  
и я заслуживаю самого лучшего. Я принимаю  
это сейчас. Я принимаю чудеса. Я принимаю  
исцеление.



Мы должны  
осознать, во что  
именно мы верим.

Внутри меня есть  
все ответы.




Всегда держите наготове блокнот и карандаш, чтобы записать негативные послания, приходящие вам в голову во время произнесения аффирмации. Не надо обдумывать эту информацию сразу. Позже вы присядете и, имея перед собой список негативных ответов, начнете понимать, почему не имеете того, что, как сказали, желаете. Если вы не осознаете эти негативные послания, будет очень трудно изменить их.



Гнев – защитный  
механизм.

Вы обороняетесь,  
потому что напуганы.

Гнев – это нормальный,  
естественный процесс.



Обычно вы снова и снова сердитесь по одной и той же причине. Когда вы сердитесь, то чувствуете, что не имеете права выражать свой гнев, и вы его подавляете. Подавляемый гнев имеет тенденцию поселяться в самой любимой части вашего тела и проявляться через болезнь. Поэтому ради исцеления позвольте своим истинным чувствам выйти наружу. Глубоко вдохните и выдохните, посмотрите в зеркало и спросите: «В чем же причина всего этого? Что я могу сделать, чтобы изменить ситуацию?» Если вы сможете поверить, что ваше поведение порождено вашей внутренней системой убеждений, вам больше не придется повторять это упражнение с зеркалом.