

Серия «Новая Реальность»

*Доктор метафизики
Ангелина Могилевская*

предлагает

Позитивную Диету

*для тела, разума и духа,
рассчитанную на семь недель,
с целью исполнения желаемого
во всех сферах человеческой жизни*

Ангелина Могилевская

*Диета хороших
новостей*

ЭТП
Москва
2004

ББК 59.9
М 74

Охраняется ангелами. Свет и любовь

Могилевская А. Диета хороших новостей. —
М 74 М.: ЭТП, 2004. — 252 с.

Ангелина — духовное имя и псевдоним Могилевской Галины Павловны. Ангелина смогла изменить свою жизнь в самый трудный момент — она сменила профессиональную деятельность, образ жизни...

Образование высшее — психолог-консультант, магистр педагогики, почетный доктор метафизики (США).

Ученица проф. Юрия Михайловича Орлова, Луизы Хей, Лиз Бурбо, д-ра Чемпиона Тойча и других любящих Учителей.

Второе дополненное издание известного в России АН-Хей Мастера, сертифицированного учителя «Учителей Луизы Хей метода», основателя известного во всем мире Центра Психологической Устойчивости «Дом Ангелов» (в прошлом «Школа — Наука Разума в России», год основания 1992).

АН-Хей — идеальный метод духовно-психологической помощи и сопровождения в любых критических ситуациях.

Изложенная в доступной форме «Диета хороших новостей» позволяет сохранить здоровое тело, обрести навыки позитивного мышления и укрепить дух за исключительно короткий промежуток времени. Рекомендуются для широкого круга читателей.

Посвящается моим Учителям:
Эрнесту Холмсу, Луизе Хей, Фредерике Бейлзу,
Виллису Кинеару, Чемпиону Тойчу,
Юрию Михайловичу Орлову
и многим, многим другим
любящим и терпеливым Учителям,
участвовавшим в моем становлении.

ИЗМЕНИТЕ СВОЕ МЫШЛЕНИЕ И ВАША ЖИЗНЬ ИЗМЕНИТСЯ!

*Сделать собственный осознанный выбор
к духовному росту,
сохранить физическое здоровье,
добиться успеха и процветать во всем,
что вы делаете, –
это под силу каждому!*

Предисловие

При всей своей работоспособности я — человек ленивый. Встав на Путь духовного поиска, я начала увлеченно выполнять все упражнения для тела, которые получила от своих первых духовных учителей. Я прочищала каналы, часами сидела в медитации, мысленно вращала огонь свечей, очищала квартиру, развивала интуицию и дальновидение, сидела на голодных и растительных диетах... А потом мне все это надоело. Мне стало жалко тратить на это время. Да, я здорово изменилась. И что дальше? Продолжать в том же духе? А когда работать, как зарабатывать деньги на пищу и прочие расходы для моего существования в земном мире? Кроме того, моя лень не дает мне поверить в то, что для духовного роста необходима строгая дисциплина, пост, простаивание в очередях на исповедь, отказ от курения и прочие добродетели. Строгая, ограничивающая аскеза не для меня. И пусть я подвергнусь критике и нападкам ярких сторонников такого образа жизни, считаю, что это не так.

Когда-то Лев Николаевич Толстой сделал открытие: читай хорошие, добрые слова по утрам, а если есть возможность — то и целый день. Эта здоровая пища укажет направление к добрым мыслям, добрым делам, добрым поступкам. А Николай Васильевич Гоголь советовал перед сном вспомнить прошедший день и проработать дневные погрешности. И Антон

Павлович Чехов уговаривал нас посмотреть на плохие события с другой точки зрения и радоваться при любых ситуациях. Все эти советы из области мышления. Работай со своим мышлением, измени его, и твоя жизнь тоже изменится.

Став последователем Нового Мышления, я поверила, что вся моя жизнь определяется не только внешними факторами, но и содержанием моих мыслей, то есть, как я думаю, так и живу. Или: «я есть то, что я думаю», плюс то, что я думаю *о себе*. А думаю я своей собственной головой, независимо от того, о ком или о чем. Следовательно, если я хочу что-то изменить в своей жизни, то должна начать по-другому мыслить. Если хочу быть здоровой, я должна думать только об абсолютном здоровье и перестать думать о болезни. Хочу добиться успеха — начинаю думать об успехе, и отказываюсь думать о неудаче. Хочу быть процветающей — начинаю думать об изобилии Вселенной и отказываюсь думать о бедности или об ограничениях. Я думаю, и сразу же освобождаются руки и ноги. Я начинаю действовать для своего блага и на благо обществу. Изменяю окружающий меня мир.

Лень не дает мне тратить время на длительное просиживание в позе лотоса, но *духовно расти* я хочу. Тогда я создала духовный центр, чтобы вместе с людьми, нашими последователями, медитировать, работать с ними на семинарах, рассказывать о пользе позитивного мышления, помогать разбираться с проблемами и т. д. Я утруждаю себя работой над подготовкой к семинарам и над книгами. Я вынуждена преодолевать свою лень и готовиться к встречам, читать много книг, ходить на семинары других учителей. Желая помочь себе и вам, получая от этого удоволь-

ствием, я поработала над созданием мыслительной диеты и надеюсь, что эта книга — как раз то, что нужно прочитать, чтобы почувствовать себя лучше, изменить свой мир, свое здоровье, свои отношения с людьми, свое финансовое положение. Если вы хотите знать, что вы можете ожидать от жизни на пути духовного роста, то почерпнете из этой книги те самые истины, которые изменили мою жизнь.

В этой книге изложены законы жизни — такими, как я их вижу. Я не претендую на знание абсолютной истины. Все, что мне хочется сделать, — предложить вам некоторые простые способы отношения к жизни, которые эффективны для каждого ищущего человека и остаются с ним при любых обстоятельствах. Эти способы настолько просты, что могут ввести вас в заблуждение своею простотой. Вы можете сделать свой выбор: идти по духовному пути или оставаться в состоянии безверия, находиться в замешательстве, быть несчастными. Каким бы сложным ни казалось вам ваше существование, на самом деле им легко управлять. Это неправда, что вы пребываете в безвыходном положении. Там, где есть вход, всегда есть выход. И выход, как правило, в той же стороне!

Все в мире изменяется. Изменится и ситуация, какой бы сложной она ни казалась. Неизменны только перемены и любовь Вселенной к своим созданиям. Нужно всегда помнить в эту истину и верить в нее. «Но боюсь», — говорит Святой Апостол Павел во 2-м послании к Коринфянам (11:3), «чтобы... ваши умы не повредились, уклонившись от простоты во Христе в Учении».

Попробуйте, поиграйте с этими идеями, посмотрите, что получится. Уверяю вас, даже если ситуация начнет меняться к худшему, это уже хорошо, и скоро

произойдет трансформация. Гусеница покрывает себя мраком, заворачиваясь в кокон, но рано или поздно из кокона вылетает прекрасная бабочка.

Я изучаю Новое Мышление на протяжении нескольких лет, подготовила и провела немало семинаров и групп поддержки. Имея некоторый опыт переобучения взрослых, хочу вам сказать: что бы вы ни делали, любите себя за это. О чем бы ни думали, любите себя за это. Любовь — единственное, что вам необходимо тренировать и практиковать. Если вы не знаете, как и за что себя любить, любите в себе это незнание. Если вы не уверены, что заслуживаете любви, — любите в себе эту неуверенность. Если вы не доверяете мне, любите свою недоверчивость. Главное, не будьте жестоки по отношению к себе. Не осуждайте себя за промахи, лень, пропущенные дни диеты. Найдите, за что себя похвалить и поддержать. Даже когда я ленюсь, я люблю себя такую. Любовь к себе без критики и осуждения помогает на пути духовного самопознания.

Чем упорнее мы отказываемся от любви к себе и другим существам, тем труднее прийти к целостности. Из множества не существует единственно правильного рецепта достижения целостности. И мой, возможно, не самый лучший, но узнать об этом вы сможете только тогда, когда выполните *все* предписания диеты, выдержите диету до конца. После этого порекомендуйте эту книгу кому-нибудь другому или... начните все с начала. Желаю успеха!

Любящая вас Ангелина.

Введение

У меня есть для вас очень хорошая новость! Я предлагаю диету для разума и духа, благодаря которой вы станете моложе, стройнее, красивее, радостнее, увереннее и счастливее! «Что это еще за новости? — спросите вы. — Зачем нужна диета для разума, да еще для духа? Ну, для тела мы еще понимаем, но для разума или для духа...».

Подумайте! Говоря о диете, обычно имеют в виду пищу, а именно: что и сколько мы должны съесть. Элементы диеты тщательно подбираются с целью получения определенных результатов. Пищевые диеты могут быть направлены на снижение, увеличение веса или на сбалансированный прием пищи, повышение тонуса и улучшение жизнедеятельности организма. Есть диеты, предназначенные для коррекции или смягчения состояний организма, выходящих за пределы нормы.

Диеты, если придерживаться рекомендаций, обычно дают желаемый результат. Человек лучше себя чувствует, лучше выглядит и становится здоровее.

Так почему бы не попробовать диету для разума? Наша голова постоянно заполнена мыслями. Мысли скачут хаотично, как стая обезьян. Создается впечатление, что наш разум — огромный бункер, куда сбрасывается множество всякого хлама, и никого не интересует, что с ним будет потом. Но ведь это — *наш* разум с хранящимися в нем мыслями, чувствами и эмоциями, которые в большой степени определяют

работу и здоровье нашего тела, наши взаимоотношения с людьми и успех, которого мы способны достичь.

Возможно, посадив разум на диету, внимательно следя за тем, что в него входит и чем он занят, отбрасывая нужные мысли для достижения результата, отгоняя другие мысли, мешающие успеху наших начинаний, мы поднялись бы на новую ступень. Наша жизнь наполнилась бы содержанием и обогатилась.

Попробуйте побыть семь недель на диете для разума. Это может оказаться интересным, очень полезным и помочь вам улучшить настроение. Во время диеты вас может посетить много новых идей. Но это идеи, питательная ценность и действенность которых доказаны многочисленными примерами исцеления тела и взаимоотношений с окружающим миром.

Непреложным для любой диеты является требование следовать ей до конца и сохранять постоянство в меню. Результата можно достичь, лишь тщательно следуя инструкциям.

Каких результатов мы хотим от диеты для разума? Вы только назовите их — больше здоровья, счастья, успеха — и она даст их вам.

СТОП! НЕ СПЕШИТЕ!

*Перед тем как начать 7-недельную позитивную диету,
внимательно прочтите инструкции
и неуклонно их выполняйте.*

Книгу не следует читать сразу целиком. Диета — это последовательность шагов, которые нужно совершать по одному в день. Невозможно получить пользу от программы, рассчитанной на сорок девять дней,

выполнив все в один день или неделю. Соображения, которыми я руководствуюсь как медицинский работник, таковы: эту программу можно сравнить с бутылочкой, наполненной витаминами: если они рассчитаны на прием по одному драже в день (максимум, что вы сможете усвоить), то не будет никакой пользы, если вы проглотите их все сразу.

Чтобы получить максимальный результат, всегда следуйте инструкции.

ИНСТРУКЦИЯ

Определите для себя распорядок дня. Умственная диета требует, чтобы вы отводили по 5–8 минут на чтение два раза в день. В книге есть таблица, где вы будете отмечать дату и время прочтения определенного отрывка, а также время повторного его прочтения. Я советую первый раз читать отрывок утром, а второй раз — вечером.

Любая неделя умственной диеты состоит из пяти основных частей. В первой части — **УТРЕННЯЯ И ВЕЧЕРНЯЯ РАЗМИНКА** — вам даются примеры результатов «беспорядочного питания»: дается на рассмотрение какая-то установка, объясняется ее природа и сфера воздействия. За ней следуют «витамины для разума» на этот день — мысли великих и мудрых людей, которые подтверждают истинность данной установки. Потом идет собственно «Диета». Она позволит вам практически воздействовать на ваше здоровье, дела, взаимоотношения. Диета — пища для разума. Сроднитесь с ней, сделайте ее частью себя, ментально и эмоционально, и она станет питать и поддерживать вас. После этого идет «десерт», который легко усваивается и запоминается. Да, остается

еще одна малоприятная процедура — это мытье грязной посуды или уборка дома, но потом вы можете себя чем-либо вознаградить, например, еще раз «десертом», приятной музыкой или полезным чтением.

Предупреждение: никакая диета не будет работать, если ее не выполнять старательно. Во-первых, «на диете» нужно быть ежедневно, следуя указанной методике. Во-вторых, от диеты будет мало толку, если в промежутках между чтением вы будете погружаться в мысли, которые идут в разрез с ней. Не поддавайтесь. Если обнаружите, что делаете это, сразу же, без колебаний, перечитайте или мысленно воспроизведите указания диеты, где бы вы ни находились и который бы ни был час. Не лишайте себя преимуществ, которые она может дать. Более того, постарайтесь не смотреть фильмы ужасов, передачи о разного рода катаклизмах и катастрофах, не питайтесь дурными новостями, читая газеты и книги, в которых описываются убийства или прочие страшные вещи. Потерпите, и вы будете вознаграждены «отличной формой» вашего духа.

Отдельно о словесных формулировках диеты: если чувствуете неприязнь к словам, то, возможно, именно эти слова необходимо повторить дважды, трижды и даже больше. Или, если хотите, формулируйте предложения своими словами: здесь важен смысл.

Эффективность *Диеты Хороших Новостей* не вызывает сомнений. Конечно, у пытливого ума могут возникнуть вопросы, однако то, с чем вы здесь встретитесь, апробировано не только сегодняшним днем, а веками. Вы узнаете и будете использовать универсальные истины. Они для этого и существуют, но их правильное применение будет зависеть от вас. Ка-

кие-то вещи в вашей жизни могут сделать за вас другие, но есть нечто, подвластное только вам: способность думать, и думать так, чтобы это благотворно сказывалось на нашей жизни.

Первые пять дней вы будете питаться предложенной вам пищей. Вам будут преподноситься основные идеи — продукты для каждого аспекта вашей жизни. Они помогут прояснить многие вопросы, которые каждый человек себе задает, и на которые нужно получить ответ, чтобы обрести безопасность и занять должное место в схеме бытия: кто вы; почему вы так важны здесь; как научиться мыслить творчески; правда ли, что жизнь создана для нас; действительно ли у нас величайшие возможности; как открыть и познать себя, и др.

В субботу — разгрузочный день. Вы будете переваривать прочитанное. Воскресенье — практический день, день для применения усвоенного в вашей повседневной жизни.

Хочу сразу же предупредить о возможных неприятных последствиях: вам наверняка приходилось выполнять непривычную физическую работу или тренироваться в спортивном зале. Как правило, на следующий день люди ощущают боль в мышцах. Это явление называется крепатурой мышц. Если сможете превозмочь эти неприятные ощущения, вы будете вознаграждены отличной формой тела в дальнейшем или глубоким удовлетворением от проделанной работы. То же самое явление может произойти и в этот раз — у вас может появиться «крепатура мозга» — легкая головная боль, вас может даже тошнить от неприятия идей. Осознайте свое сопротивление, потерпите, пропустите, в конце концов, один день и начинайте снова. Все хорошие начинания мы намереемся на-

чинать с понедельника. Если вы сбились с графика — начните с понедельника, но... с первой недели. А впрочем, как выберете сами. Право выбора — это один из величайших подарков, данных человеку Самим Творцом. Уважайте свое право двигаться направо и даже налево.

«Разум — это не сосуд, который нужно наполнить, а огонь, который необходимо разжечь».

Плутарх

Пока вас не начнут раздирать проблемы, болезни, сомнения, вопросы без ответов и конфликты, вы живете и не подозреваете, что являетесь частью Вселенной. Вашей жизнью, как и всем мирозданием, управляют одни и те же законы. Столкнувшись с нечестностью, обманом, мы возмущенно обвиняем других; при оскорблении пытаемся ответить тем же или униженно молчим; больному сочувствуем или пытаемся найти врача; при крахе надежд и всякого рода неудачах задаем себе, как правило, вопросы: «Господи! За что? За что меня? За что ты меня наказываешь?»

Обида, разочарование, возмущение, обвинение или чувство вины — это примеры негативного мышления, которое приводит к конфликтам, разрыву взаимоотношений, депрессии и болезням, начиная от простуды до рака или СПИДа. Да, да, все болезни от нервов, а все «нервы» от негативного мышления. Потому что мы есть то, что думаем. Освоив техники позитивного мышления с помощью *Диеты Хороших Новостей*, вы начнете исцелять свою жизнь, свое тело, свои взаимоотношения. Тогда для вас начнет работать Закон, который звучит так: «Изменив свое мышление, вы измените свою жизнь!»

Первая неделя

Первая неделя, первый день:

КТО ВЫ...

«___» _____

Утро: _____ час.

Вечер: _____ час.

УТРЕННЯЯ И ВЕЧЕРНЯЯ РАЗМИНКА

Проснувшись, подумайте о хорошем.

Потянитесь и скажите:

«Как хорошо!»

Кто вы? Вы больше, чем вы о себе думаете. Уделяли ли вы когда-нибудь время тому, чтобы по-настоящему о себе подумать? При давлении и требованиях современной жизни это, наверное, затруднительно, но когда все-таки возникала возможность, вы наверняка задавались вопросом «кто же я?», смутно догадываясь, что вы — не только ваше физическое тело. Мягко выражаясь, эти вопросы могут привести в замешательство, но на них нужно получить удовлетворительный ответ, чтобы они вас не мучили. Мало проку пытаться загнать их в кладовые подсознания. Они и оттуда будут требовать ответа, хотите вы этого или нет. Причем, чем глубже вы их будете прятать, тем больше проблем они принесут в виде болезней, чувства безысходности, раздражения... и еще всякой разной гадости, от испорченных взаимоотношений до отсутствия денег.

Внешность вводит в заблуждение. Когда вы сегодня утром поднялись с постели и посмотрели в зеркало, что вы увидели? Возможно, не очень-то приятное зрелище, но, тем не менее, это были вы или то, чем, по-вашему, являетесь. Глаза, уши, нос, рот, волосы. Вы ли это? Когда вы оделись, занялись делами, вас смогли увидеть члены семьи, друзья и знакомые. Но то, что они увидели, — это были вы? Тот, кого они увидели и узнали, был, как они считают, вы, но был ли это *настоящий* вы?

Так кто же вы? Вы знаете, что у вас есть тело. Знаете, что у вас есть определенные эмоциональные реакции. Знаете, что вы определенным образом думаете. Но *настоящий* вы, который имеет тело, чувства, мысли, эмоции, — кто это? Когда-то считалось, что тело состоит из воды и некоторого количества химических элементов. Надеюсь, вы не хотите сказать, что это все, что вы собой представляете. Здравый смысл подсказывает, что вы много больше того, что поддается химическому анализу.

У вас есть эмоции, вы можете проголодаться, замерзнуть или изнывать от жары. Можете страдать от одиночества или летать от чувства взаимной любви. Эти чувства и эмоции не могут быть вами, потому что вы их испытываете и можете, если захотите, управлять ими. Так кто же испытывает их?

Мозг — это машина. Вы мыслите, или, по крайней мере, большинству людей нравится думать, что они мыслят. Что именно в нас мыслит? Мозг, очевидно, — это часть тела, которая вмещает в себя мысли или является для них каналом. Психологии не известен мозг, который бы думал сам по себе. Мозг с миллиардами связанных между собой нервов видится колоссальной вычислительной машиной. Такие электрон-

ные машины работают быстро, точно и удивительно способны. Но инженеры-электронщики не питают надежды, что эти машины когда-нибудь смогут думать. Мозг, как и компьютер, является машиной. Ни тот, ни другой не смогут писать пьесы Шекспира, рисовать картины Микеланджело или восторгаться закатом солнца. За ними не стоит *тот, кто думает*, то есть заставляет мозг работать.

Судя по всему, *настоящий* вы — это тот *некто*, который думает, *некто*, у кого есть тело, который чувствует и имеет эмоции и кто осознает себя через процесс мышления.

Тайна разума. Теперь, когда мы пришли к тому, что вы — разум, который мыслит и осознает себя, возникает вопрос: откуда он взялся? Сформирован ли он из химических веществ, которые входят в состав тела? Да смешивайте химические вещества сколько угодно, но сможете ли вы заставить их мыслить? Выходит, разум, каким бы эфемерным он ни казался, — это то, чем в конечном счете вы являетесь, но, тем не менее, он не мог взяться из ничего. Разум — это что-то определенное, каким бы неуловимым он ни казался.

В сущности, вы — это разум, и разумно считать, что вы не могли сами себя создать, иначе вы могли бы создавать себя снова и снова. Итак, чтобы понять, кто вы на самом деле, нужно определить, что же такое разум.

Откуда вы появились? По всей видимости, во Вселенной есть нечто, обладающее разумом, способное сознательно мыслить. Поскольку человек мыслит и поскольку Вселенная является единством, а не хаосом, и в ней нет антагонизма, то у тех, кто мыслит, коим является каждый человек, должен быть единый источник. Видимо, должен существовать бесконечный Мыслитель, или Разум, который выражает себя

в человеке и через человека тем, что Он является человеком.

Вы, как индивидуальность, являетесь сознательным, разумным мыслителем. И ваш разум — это индивидуализация Единого Сознания и Разума. Этот Разум, будучи одновременно бесконечным и обособленным, в то же время является и вашим личным разумом.

ВИТАМИНЫ ДЛЯ РАЗУМА

Наука Разума — философское учение, синтез философии, науки и религии. Это Вера, Надежда, Любовь и Мудрость мира. Это осознание своей жизни, своего места во Вселенной — образ жизни будущего. Поэтому мы предлагаем вам принять комплекс цитат — витаминов для размышления, которые Наука Осознания, как мы в дальнейшем будем называть Науку Разума, успешно применяет в своей работе.

Наука доказывает: «Важно то, что человеческий дух, который, конечно же, обитает в живом материальном теле, можно без всяких философских издержек считать имеющим сходную природу с более величественным Духом, в котором он, можно сказать, живет, движется и черпает свое бытие».

Эдмунд Силотт

Философия размышляет: «Каждый из нас является определенной частицей Божьего Существа, и в нас содержится определенная часть Его».

Эпиктет

Религия наставляет: «Разве не знаете, что вы храм Божий, и Дух Божий живет в вас?»

Первое послание к Коринфянам 3:16

ДИЕТА ДЛЯ РАЗУМА

Сегодня я отождествляю себя с тем, Кто более велик, чем я, Кто одновременно Источник того, что я есть, и Сам то, что я есть. Единый Бесконечный Разум, Интеллект, Дух — Бог, который сотворил все и является всем, который находится во мне и является мною. Я знаю, что мое тело — выражение Его бесконечного творчества, что мой разум, осознаваемая мною способность мыслить, то, чем по-настоящему являюсь я, — это часть бесконечного Вселенского Разума в виде моего разума. Сейчас я полностью осознаю, чем являюсь в действительности — выражением и сознательной деятельностью Вселенского Разума, бесконечного Сознания. Я — это Он, Он — это я. С каждым днем я все лучше понимаю, что Бог — это то, чем являюсь я. Я утверждаю, что это Сила, гораздо большая, чем я, — Она реальна. И я с полной верой и убежденностью в Ней отождествляю себя с Ней, принимаю Ее и позволяю Ей найти более полное выражение в том, что есть я. Единый Разум, Единая Жизнь, Бог с бесконечной силой и творческим потенциалом, во всем создающий добро, сегодня обретает беспрепятственный канал в моем сознании для более полного самовыражения.

ДЕСЕРТ

Есть только Один Разум, Одна Сила, Один Дух, который все более гармонично выражает себя в том, что я собой представляю.

И так оно и есть сейчас, когда я это принимаю и утверждаю.

Чистка грязной посуды

Когда вы поедите, остается грязная посуда. Так или иначе, рано или поздно и как бы ни было это

противно, вам придется избавиться от нее. Можно поручить уборку и мойку посуды кому-то другому, но эту посуду вам необходимо вычистить самостоятельно. Чтобы вымыть тарелку, ее необходимо взять в руки. Чтобы очистить свой разум от проблемы, вам необходимо признать ее существование.

Напишите: «Моя проблема (условия или ситуация), которая заслуживает особого внимания и которую можно исправить с помощью этой идеи, состоит в следующем (опишите ситуацию, которая вас больше всего беспокоит в настоящее время):

Закончив эту работу, повторите:

*Есть только Один Разум, Одна Сила, Один Дух,
который все более гармонично выражает себя в том,
что я собой представляю.*

И так оно и есть сейчас, когда я это принимаю и утверждаю.

Первая неделя, второй день:
ГДЕ ВЫ НАХОДИТЕСЬ

«___» _____

Утро: _____ час.

Вечер: _____ час.

УТРЕННЯЯ И ВЕЧЕРНЯЯ РАЗМИНКА

*Проснувшись, поблагодарите все хорошее,
что есть в вашей жизни.*

Наши Учителя — духовно ориентированные психологи-консультанты уже давно убедились, что все заболевания физического тела являются следствием наших внутренних конфликтов — негативного мышления о самом себе и окружающем мире. Луиза Хей, автор книг-бестселлеров по самоисцелению, в книге: «Исцели свое тело» очень четко показала эту связь. На эту связь указывают Карл и Стефани Саймонтоны — специалисты по раковым заболеваниям, полюбившийся россиянам доктор Чемпион К. Тойч в работах по психогенетике, известный автор Вилл Шутц в своей книге «Глубокая простота», Кэролайн Мисс, прекрасный учитель и диагност, и многие другие авторы, врачи, психотерапевты. По заболеванию мы можем определить ход мыслей заболевшего человека. Изменив эти мысли, человек может исцелиться. И тогда исчезнет чувство одиночества, которое правильное было бы назвать «чувство отделенчества». Одиноче-

ство — означает «один из человечества». Но как часто, чувствуя себя одинокими, потерянными, никому не нужными, мы отворачиваемся и отделяем себя от веселых, счастливых людей!

Где вы? Вы в центре Вселенной. Быть может, вы точно знаете, что живете в определенном доме, на определенной улице, в определенной области определенного государства. Но, с другой стороны, вы один из нескольких миллиардов человек, обитающих на сухопутной части земли. А суша занимает небольшую часть поверхности земли, около одной трети.

А сама земля? Относительно небольшая, одна из девяти планет, вращающихся вокруг очень маленькой звезды — нашего солнца. Наша звезда-солнце, одна из миллиардов, расположена у края спиральной галактики — ночью мы видим ее часть Млечный Путь, которая не очень-то впечатляет в сравнении со Вселенной, содержащей несчетное количество таких галактик. А астрономы говорят, что неограниченное число звезд во Вселенной могут иметь вокруг себя планеты, на которых может быть какой-то вид жизни.

Несмотря на кажущуюся незначительность вашего существования в Космическом порядке вещей, не нужно принижать своего значения для Вселенной.

Звезды — наши родственники. Ваше тело состоит из пищи, которую вы едите, воды, которую пьете, и воздуха, которым дышите. Можно сказать, что оно построено из элементов самой земли и неба. Каких же из них? Это те же самые фундаментальные элементы, из которых состоит и солнце, и самая далекая звезда, и ткани вашего тела, и мерцающая звезда, которую вы видите в ночном небе, в основном, состоят из одних и тех же элементов. Вы — часть Вселенной, всего Сущего, которое настолько огромно, что человек еще и не начал постигать Его величия.

Космический сценарий и действие. Вы являетесь участником великого космического сценария. Вы не изолированы, но являетесь частью всего, что только можно увидеть. И то место, где вы находитесь, с космической точки зрения ничуть не хуже любого другого, так как оно построено из тех же материалов, что и остальные.

Динамическое созидательное начало, которое можно также назвать Направлением, Целью, Сознанием и Разумом, и которое проявляет себя через свое творение во всем космосе, действует также и в том месте, где находитесь вы. Его действие имеет такую же целостность и завершенность, что и в едва различимых для нас островках Вселенной.

Вы находитесь в эпицентре великого космического действия, которое бесконечно разворачивается, указывает на целесообразность и смысл, закон и порядок во всем своем творении.

Во Вселенной всего имеется в достатке. Место, где вы находитесь, унаследовало все фундаментальные элементы физической Вселенной, всю разумность, целесообразность и творческую силу, которые существуют повсюду. Главное, вам нужно это осознать и понять, что вы есть часть всего сущего. Сколько бы вы ни пытались, вы не сможете изолировать или отделить себя от Созидательной Силы Вселенной, разумной, определенной и несущей порядок. А эта Созидательная Сила никогда не сотворит хаос и не вступит в конфликт с собой, иначе Вселенная разрушила бы саму себя.

Таким образом, вы видите, что там, где есть вы, всего имеется в достаточном количестве. Гармонический процесс созидания во Вселенной доходит и до вас — весь целиком, а не его отдельная часть. Те же самые строительные кирпичики, из которых создано

все вокруг и вы сами, подчиняются тому же порядку и закону, что правит движением планет.

Вы входите составной частью в великий план бытия, который человек лишь смутно начинает постигать. Сколь незначительными вы бы себе ни казались, на вашем уровне вам доступны все элементы Вселенной, и самые важные тоже. Здесь ни в коей мере не ослабевает действие великой Созидательной Силы, которая существует повсюду, и эта Сила принадлежит вам по праву вашего рождения на Земле.

Безграничные возможности. Эта концепция становится удивительной, как только вы постигаете ее истинную ценность и значение. Ибо в вашем распоряжении есть все — сила, закон, элементы, из которых все построено. Вы находитесь в самом важном месте космоса, потому что именно здесь идет процесс созидания. Вы сами и являетесь созидающей силой. На вас лежит ответственность за то, чтобы это знать и использовать это знание в своих делах.

ВИТАМИНЫ ДЛЯ РАЗУМА

Наука доказывает: «С новой научной точки зрения, мы понимаем, что мы не материальны, что мы гармонично составлены из атомного вещества и посредством этой великой гармонии таинственным образом связаны друг с другом и с гармонией сфер — гармонией мироздания. В переплетении этих связей мы усматриваем существование Творца, который удерживает в своих руках самые далекие звезды и в то же время находится рядом с каждым из нас, готовый придать нам сил и поддержать нас, если мы к нему обернемся».

Дональд Х. Эндрю

Философия размышляет: «Есть только один разум, общий для всех людей. Каждый человек является приемником для одних и тех же сигналов, и он все их принимает... Кто имеет доступ к этому универсальному разуму, является участником всего происходящего и потенциально возможного, ибо разум этот есть единственная верховенствующая сила».

Ральф Уальдо Эмерсон

Религия наставляет: «И действия различны, а Бог один и тот же, производящий все во всех».

Первое послание к Коринфянам 12:6

ДИЕТА

Я не одинока. Я принадлежу Жизни во всех ее проявлениях. Разумная Жизнь проявляет себя во всех аспектах там, где есть я, и проявления этой Жизни есть я. Между нами нет разделения. Я являюсь уникальным выражением великого Целого, природа и целенаправленность которого полностью проявлены в каждой его точке. Не часть Бога, не часть Жизни, не часть Вселенской Созидательной Силы, но *все целиком* доступно для меня такой, какая я есть, и там, где я нахожусь. Я более не отделяю себя от Жизни, понимаю, что я с Ней, и вижу себя как одно целое с Жизнью. Здесь и сейчас в моем распоряжении бесконечный потенциал и возможность добра. Субстанции всех вещей, непреложное действие всех законов, сознательная деятельность Единого Разума присутствуют и даны мне здесь и сейчас. Я знаю и заявляю во всеуслышанье, что каждый аспект моей жизни и жизненного опыта сегодня и каждый день становится все более совершенным выражением и гармо-

ничным проявлением природы Единого Разума – Бога – который есть только добро.

ДЕСЕРТ

*Вся Жизнь, Сила, Бог действует сейчас там,
где я нахожусь.*

Я отбрасываю прежние представления об изолированности.

*Когда я сознательно объединяюсь с Богом,
в моей жизни открываются безграничные возможности
для добра.*

И так оно и есть!

Чистка грязной посуды

Луиза Хей сравнивает наш разум с жаровней для приготовления пиццы. Когда гости все съели и ушли, вы начинаете убирать и мыть посуду. И самое трудное и противное – чистка жаровни. Вначале вы ее замачиваете, даете немного постоять и видите, как разбухшие куски жира начинают отставать от стенок. Но если бы вы никогда не знали, что жаровня может быть чистой, вы не стали бы делать эту работу. Продолжайте чистить свою ментальную жаровню.

«Моя проблема (условия или ситуация), заслуживающая особого внимания и которую можно исправить с помощью этой идеи, началась с (опишите свои мысли, поступки и действия, которые привели к этой ситуации)

Закончив эту работу, повторите:

*Вся Жизнь, Сила, Бог действует сейчас там, где я нахожусь.
Я отбрасываю прежние представления об изолированности.*

*Когда я сознательно объединяюсь с Богом,
в моей жизни открываются
безграничные возможности для добра.*

*И именно так оно и есть,
когда я это провозглашаю и утверждаю!*

Первая неделя, третий день:

В ЧЕМ ВАША УНИКАЛЬНОСТЬ

«___» _____

Утро: _____ час.

Вечер: _____ час.

УТРЕННЯЯ И ВЕЧЕРНЯЯ РАЗМИНКА

*Проснувшись, вспомните и перечислите
все хорошее.*

Болезни мышления имеют различный характер, как и болезни физического тела. Все взаимосвязано. Испытывая страх в сознании, человек получает проявления этого страха не только в виде болезней тела, но и в виде самого разного рода неприятностей. Учебный «Курс Чудес» очень ясно говорит: там, где есть страх — нет любви. Где есть любовь — нет страха. А Александр Блок еще раньше написал: «Совершенная любовь изгоняет страх». Помните — Любовь исцеляет все!

Почему вы имеете значение? Вы необходимы Жизни. Проверив свой рост, вы установите, что он, вероятно, где-то между 160 и 180 см. Вы обнаружите, что вы и не очень большой, и не слишком маленький в сравнении с предметами вашего мира. Если бы вы смогли оценить размер звезды и атома, то определили бы, что в смысле размера вы находитесь где-то посредине, что ставит вас в не очень выгодное положение, как с той, так и с другой стороны.

Тогда в чем же вы можете представлять важность для Вселенной?

Вы уникальны. Начнем с того, что нет ни одного человека, похожего на вас. Другого такого никогда не было и не будет. Природа никогда себя не повторяет. Каждый человек — это уникальное и неповторимое выражение Жизни. Жизнь выражает себя в вас и через вас, сотворив вас только единожды. В силу того, что в каждом живом существе заложено стремление к какой-то цели, в вас пробивается Жизнь, которая хочет самовыражаться и созидать, не повторяясь. В планах бытия вам отведено важное место, потому что Жизнь стремится *в вас и через вас* быть такой, какой она не была еще никогда. Ваш разум, ваше сознание — это особый канал для выражения Единого Разума, являющегося сердцем Вселенной.

Станьте творческой личностью. «А с чего бы это? — можете вы спросить. — Почему я должен этим заниматься?» А вот и ответ Швейцера: «Величайшим открытием для любого поколения является то, что человек может изменить свою жизнь, изменив отношение к ней». Ну, как, готовы?

Жизнь нужно прожить и получить от нее радость. Она дает бесконечные возможности для радости, счастья и свершений, но при условии, что вы перестанете вести растительный образ жизни, просто существовать, а дадите полностью проявиться скрытому в вас высшему потенциалу.

Вам необходимо осознать кто вы, где вы, как вы важны для Вселенной, будучи уникальным существом и проводником Единого Разума в Его индивидуальном самовыражении. Вы нужны как воплощение Его творчества и как Его переход в индивидуальность. И вам следует относиться к Нему как к тому, что есть

вы, и помогать Ему течь в вас и быть вами, а не мешать Его работе своим безразличием и невежеством. Судя по тому, что вы приобрели эту книгу и дошли до этого места, вы уже пробудились и вам необходимо только поверить в это пробуждение.

Вы самый важный человек в мире. Это не тщеславие, поскольку любой другой человек столь же важен. Каждый из нас занимает свое, особое место в осуществлении разнообразных проявлений Бесконечности.

Вам предстоит работа. Никто не сможет прожить такую же жизнь, как ваша. Никто больше не сможет получить тех же ярких переживаний от созидательной деятельности Разума, что и вы. Вы уникальны. Вы — единственное в своем роде выражение Бога. Вы важны для себя и для Жизни, потому что больше никто не сможет проявить себя творчески в жизни тем же способом, что и вы.

Вы должны знать свою ценность в планах бытия. Необходимо не покладая рук отыскивать лучшее в себе и всегда стараться находить воплощение своим творческим способностям в самых разных направлениях. Лучшее, что вы делаете, будет всего лишь жалким подобием тому лучшему, что вы можете сделать, ибо нет числа способностям, которые пытаются проявиться в вас и выразить себя через вас.

Вам нужно дорасти до своей значимости. Вы очень значимы для Вселенной. У вас есть обязанность перед Жизнью. Эта обязанность — быть важным. Тогда и только тогда вы станете великим.

Но не давайте неверных толкований слову *важность*. Оно совсем не обязательно означает, что вы должны быть «важной шишкой» для репортеров или прославиться какими-то своими достижениями. Оно означает лишь, что вы должны быть более совершен-

ным каналом для прохождения всего того, что имеет в жизни значение, даже если сейчас оно не выходит за пределы вашего семейного круга. Чтобы быть действительно важным индивидуальным проявлением Жизни, вы должны в своих действиях выражать любовь, гармонию и созидание, направленное на величайшее добро для вас и других. Поступая так, вы открываете путь к тому, чтобы жизнь стала более важной и ценной как для вас, так и для окружающих вас людей.

ВИТАМИНЫ ДЛЯ РАЗУМА

Наука доказывает: «...в то время как Великий Архитектор должен в одиночку направлять ранние стадии эволюции, та часть Его, которая становится нами — *ибо мы, конечно же, находимся внутри, а не вне плана Мироздания,* — самым удивительным образом проходит растительную, животную и человеческую стадии, начиная с того момента, как мы стали осознавать, какая роль нам отведена. Именно чувство ответственности за то, чтобы эта роль была сыграна наилучшим образом, и делает нас богоподобными».

Роберт Милликан

Философия размышляет: «Ни один индивидуум, каким бы великим он ни был, не может исчерпать собой проявлений божества, но каждый индивидуум — это особое проявление, несущее в себе черты божественного бытия. Можно сказать, что каждый человек уникален и отвечает определенным потребностям Бога».

Сарвелалли Радхакришна

Религия наставляет: «Ибо Отец любит Сына и показывает Ему все, что творит Сам; и покажет Ему дела больше сих, так что вы удивитесь».

от Иоанна 5:20

ДИЕТА

Без чувства тщеславия и ложного представления о собственной важности я знаю, что я есть уникальное творение Разумной Жизни. Другой такой никогда не было и не будет. Бог по-новому являет себя в своем творении, коим являюсь я. Я принимаю свою уникальность и беру на себя ответственность как можно полнее выразить Жизнь во мне. Уверенная в том, что так оно и есть, я заявляю, что избавляюсь от всех мыслей и эмоций, которые бы воспрепятствовали этой Уникальной Жизни быть проявленной во всей Ее полноте во мне и через меня. Я выполняю свои обязательства перед Жизнью. Я позволяю Ей быть всем тем, что Она есть, когда Она находит свое выражение во мне. Теперь я заявляю, что становлюсь более полным каналом для Ее непрерывной созидательной деятельности во благо моей жизни и моего опыта. Я делаю постоянные попытки более полно выразить уникальное проявление Бога во мне и знаю, что Бог верно направляет каждое мое действие через бесконечный процесс созидания. Я – важная для Господа частица Вселенной и важный для себя человек, ибо я знаю, что в каждом моем действии есть созидание и самовыражение Бога. С этим знанием моя жизнь становится радостным приключением и приближает меня к моей истинной природе. И так оно и есть!

ДЕСЕРТ

*Я – важная, уникальная частица Вселенной.
В моем лице и через мое осознание этого
Жизнь получает более свободный и чистый канал
для выражения своего совершенства.
И так оно и есть!*

Чистка посуды

Мысли, которые преодолевают меня по поводу моей проблемы,

пришли ко мне давно и явились причиной этой проблемы. Сейчас я ясно вижу, что они устарели, так как они мне уже мешают. Я с готовностью начинаю их вычищать из своего сознания, повторяя:

*Я – важная, уникальная частица Вселенной.
В моем лице и через мое осознание этого Жизнь получает
более свободный и чистый канал
для выражения своего совершенства.
И так оно и есть, когда я это провозглашаю и утверждаю!*

Первая неделя, четвертый день

УЧИМСЯ ДУМАТЬ ПОЗИТИВНО

« _____ » _____

Утро: _____ час.

Вечер: _____ час.

УТРЕННЯЯ И ВЕЧЕРНЯЯ РАЗМИНКА

*Проснувшись, перечислите все хорошее,
что произошло с вами вчера.*

Негативные мысли и их проявления в нашей жизни — болезни можно разделить на три основные группы: когда вас (или вы) не принимают или отвергают, а вы обижаетесь и страдаете; когда вас (или вы) контролируют, а вы сопротивляетесь или сдаетесь, опять же, страдая; когда вы (или вас) лишаете себя доверия и не можете открыться даже человеку, не говоря уже о Вселенной, и тоже страдаете. Вот через эти страдания вы и приходите к тому, что начинаете задумываться о себе и смысле своей жизни, становитесь философом и целителем самому себе.

Учитесь думать позитивно. Так как все наши мысли созидательны и создают нашу жизнь, необходимо, чтобы мы мыслили позитивно и конструктивно, научились создавать такую жизнь, которая будет приносить нам радость и любовь. Теперь, когда у вас уже появилось какое-то представление о том, кто вы, где вы и насколько вы важны, возникает вопрос о природе творческой работы вашего ума.

Вы уже убедились, что, в основном, вы — это разум, сознание, разумный мыслитель. И точно такая же Созидательная Сила присутствует во Вселенной. Чистая мысль в разуме Господа, Бесконечный Разум — вот единственный Источник всего сущего. Мысль проявляет себя как физическая Вселенная, подчиняясь своему собственному закону и порядку.

Думайте осмотрительно. Разумно предположить, что, в силу того, что ваш разум является выражением и деятельностью Единого Разума, он такой же творческий. Творческий не в масштабах космоса, а в вашей жизни и опыте. Ваше мышление определяет ваш опыт жизни. Фактически, ваши мысли *становятся* ситуациями, в которые вы попадаете. Причем зачастую снова и снова. Ситуации повторяются с удивительным однообразием, что приводит к ощущению безысходности и невозможности разорвать порочный круг.

Если вы хотите оспорить эту идею, расслабьтесь на минуту. Вы сможете доказать, что перед вами пундинг, только съев его. Придет время, когда вы докажете себе жизненность этой концепции. А пока примите ее как данность. Двигайтесь дальше, приняв ее на веру. Другие уже доказали ее истинность, так почему же вы не сможете сделать это для себя?

Мысли материальны. Ваши мысли становятся вашим опытом. Деятельность жизни — это творческий процесс. Это вечное строительство, созидание, организация, имеющие какую-то цель, подчиняющиеся определенному замыслу. Цель и замысел, которые можно уловить во всем живом, невозможно обнаружить в химических элементах, составляющих любой живой организм. Цель и замысел, или структура, или план относятся к вещам небесным и неосязаемым. И все же они являются причинными факторами. Они разум-

ны. Они действуют по закону. Они являются свидетельством порядка и гармоничного созидания. У них может быть лишь один источник — Созидательный Разум, Разумная Жизнь, Высший Интеллект, Бог.

Но появляется проблема: если разум по своей природе творческий и созидающий, благодаря процессу мышления, то *что* может помочь вашему творческому мышлению быть конструктивным и благотворящим? Оно является творческим в силу своей природы, а как быть с конструктивной стороной? Что подразумевается под конструктивностью: творческий с пользой? Делает ли оно вашу жизнь и ваш опыт лучше? Хорошенько подумайте. До какой степени ваше мышление позитивно или негативно, конструктивно или деструктивно, благотворно или разрушительно? Иными словами, что вы с собой делаете?

Мышление может нанести вред. Бесконечный Разум никогда не мыслит деструктивно, иначе бы Он Себя разрушил. Но вам дана свобода мыслить по своему усмотрению. Вы можете мыслить любым образом, как только пожелаете: либо в соответствии с природой конструктивных, полезных мыслей Единого Разума, либо деструктивно. И человек, судя по всему, придумал много уникальных вариантов отрицательного мышления!

Как только осознаете творческую природу ваших мыслей, вы поймете, что привычный ход мыслей влияет на ваши дела, взаимоотношения и здоровье. Какой вы хотите, чтобы стала ваша жизнь? То, какой она будет, начинается с того, что вы думаете. Тогда какова же цена некоторым из ваших мыслей? Можете ли вы позволить их себе?

Конструктивное мышление. Одна из целей диеты для разума помочь вам начать мыслить конструктивно,

творить добро, а не просто хотеть, чтобы что-то было по-другому, постоянно думая, как же все плохо вокруг.

Ясные, последовательные, утвердительные мысли сделают вашу жизнь полнее и богаче. Именно вы станете отвечать за мышление и воплощение мыслей в действия в вашей повседневной жизни.

Вы можете начать делать это прямо сейчас. Не нужно ждать, пока произойдет какое-нибудь крупное событие или возникнет сложная проблема. Вы все время думаете, вы все время что-то делаете. Свяжите одно с другим прямо сейчас. Для созидательной силы мысли нет ничего маленького или большого, но когда вы поймете, что она работает, так сказать, в малых вопросах жизни, у вас не будет возникать сомнений в этой силе при решении проблем, которые кажутся вам крупными.

ВИТАМИНЫ ДЛЯ РАЗУМА

Наука доказывает: «Мы обнаруживаем свидетельства тому, что во Вселенной существует созидательная или управляющая сила, которая имеет что-то общее с разумом отдельного человека».

Сэр Джеймс Джинс

Философия размышляет: «Мысли о душе это не идеи, но созидательная сила... Чем дольше Душа обитает в свете Духа, обращенная к тому, что находится выше нее, тем более созидательной она становится».

Платон

Религия наставляет: «Ибо не вы будете говорить, но Дух Отца вашего будет говорить в вас».

Евангелие от Матфея 10:20

ДИЕТА

«Ибо сказал Он [Бог] и так оно и случилось». Созидательная Сила сознательной мысли Бесконечного Разума, Бога, является невидимым источником всего сущего. Эта же самая созидательная Сила содержится в моих мыслях, и я могу направлять Ее сознательно в той степени, в какой я Ее осознаю, иначе и быть не может. Я произношу слово, и оно становится действительным. Я знаю, что мои слова и мысли являются творцами моей жизни. В этом знании хранится ключ к более полному использованию сокровищ Жизни. Моя мысль сознательна, и я заявляю, что мое мышление отныне будет носить конструктивный характер. Я отказываюсь предаваться размышлениям, которые могут привести к нежелательным последствиям. Несмотря на внешние обстоятельства, я думаю только о хорошем — крепком здоровье, изобилии, гармоничных поступках и взаимоотношениях. Отныне моей творческой мысли предстоит работать только над идеями добра. Я обновляю содержимое своего разума и, таким образом, пускаю жизнь по новому руслу. Я стою на страже своих мыслей и размышляю только над тем, что хотел бы осуществить. Бог заявляет о Себе в новом свете и являет Себя через каждое произносимое мною благое слово.

ДЕСЕРТ

*Наполняя свой разум
только добрыми и конструктивными мыслями,
я осознаю, что вся моя жизнь перестраивается
в соответствии с их природой.
И так оно и есть.*

Чистка посуды

Осознавая, что мое мышление отражается в моей жизни, я становлюсь стражем «у ворот мыслей своих». Я отслеживаю все негативные мысли, не ругаю себя за них и не позволяю им запугать меня. Я просто записываю их, говорю им «спасибо и до свидания!» и повторяю:

*Наполняя свой разум
только добрыми и конструктивными мыслями,
я осознаю, что вся моя жизнь перестраивается
в соответствии с их природой.
И так оно и есть, когда я это провозглашаю и утверждаю!*

Первая неделя, пятый день

УЧИМСЯ ЖИТЬ, А НЕ БОРОТЬСЯ...

«_____» _____

Утро _____ час.

Вечер _____ час.

УТРЕННЯЯ И ВЕЧЕРНЯЯ РАЗМИНКА

*Проснувшись, перечислите все хорошее,
что произошло с вами вчера.*

Жизнь создана для нас, и можете быть уверены: закон, которому подчиняется все во Вселенной в том или ином виде, управляет каждым аспектом нашей жизни. Все силы Вселенной направлены на то, чтобы исполнять вашу волю. По большому счету, Вселенная ведет себя не хаотично, а как отлаженный механизм, и законы, которые устанавливают и поддерживают эту слаженность, не вступают в противоречие друг с другом. Если вы не признаете всемирный закон тяготения, то это не означает, что он не существует для вас, особенно когда вы высовываетесь из окна высотного дома. Если вы не учитываете законов электричества, это не значит, что вас не ударит током при неосторожном обращении с электрооборудованием. Вас так шарахнет, что вы сразу же признаете эти законы.

Живите, а не боритесь с жизнью. Созидательная деятельность Бесконечного Разума определяется в терминах закона, и действие этого закона, в силу необхо-

димости, сообразуется с его природой, но никак не противоречит ей. Отсюда вы можете заключить, что не имеет значения, как складывается ваша жизнь, заботят ли вас здоровье, дела, успех, взаимоотношения, — здесь срабатывает Закон Разума. Но то, как он работает в вашей жизни, определяете вы. События не происходят случайно, без какого-либо определяющего фактора. Всегда есть причина и следствие, изначальное созидательное действие и результат, в котором это действие проявится.

Вы не можете укрыться от действия Закона. Быть может, вы склонны думать, что Закон где-то срабатывает, а где-то нет, — что электрические явления подчиняются закону, а ваши отношения с людьми нет. Или можно применить закон к движению планет вокруг солнца, а к вашему самочувствию нельзя.

Хотите вы этого или нет, закон действует во всем, что вы собой представляете, делаете или испытываете. От него нельзя укрыться. Но всегда нужно помнить, что закон безличен. Его ни в малейшей степени не интересует, признаете вы его или нет, и как вы его используете. Хотите испытать физические законы? Действие законов Разумной Вселенной идентичны!

Жизнь необходима вам ни в чем. Все это определенным образом указывает, что в природе вещей изначально нет ничего такого, что противилось бы вашему благополучию или благосостоянию. Во Вселенной нет ничего такого, что предопределяло бы ваше нездоровье, бедность или несчастье. Вселенная, которая руководствуется законом и порядком, не может объявить, что один человек может наслаждаться жизнью, а другой нет. Не может созидательный Разум, который присутствует во всем, одному своему творению дать всего в изобилии и обойти другое. Таким

образом, если кажется, что вам чего-то не досталось, то не Жизнь в этом виновата, а ваше отношение к Ней. Жизнь вся перед вами, но вопрос в том, в какой степени вы можете распоряжаться ею.

У Вселенной нет любимчиков. Любой закон из любой области бытия приведет к нежелательному результату, если его неправильно использовать. В физическом мире ученые могут поставить на службу силы природы, лишь когда они постигают законы их действия и правильно используют. Вы находитесь в таком же положении. Вы должны открыть для себя природу духовного закона, который направляет ход вашей жизни, и научиться правильно его применять.

Там, где вы раньше пользовались Законом Разума беспорядочно и в результате ощущали, что вам приходится один на один сражаться со Вселенной, теперь вы обнаруживаете, что правильное использование созидательной силы ваших мыслей и их непреложного действия, повинующегося закону, приведет вас к гармонии с благотворной Природой Вселенной. Научитесь жить не в борьбе с обстоятельствами, а в гармонии со Вселенной.

Позвольте Жизни вам помогать. Когда вы это поймете, то увидите, что Жизнь создана для вас, и сможете пользоваться всеми Ее благами. Вы будете применять закон для своей пользы. Как только поймете, что с ним бороться бесполезно, вы начнете направлять его действие в нужное русло.

Ваша способность направлять его действие кроется в Богом данной созидательной силе ваших мыслей.

Когда вы перестанете бороться с жизнью, перестанете чувствовать, что все против вас, поймете, что единственное, что работает против вас, — это ваше мышление, тогда вы начнете сотрудничать с великим Законом Вселенной и, придав своим мыслям дру-

гое направление, сможете превратить свою жизнь в радостное путешествие, в котором будете встречать только добро. Сколько бы раз вам ни случалось раньше неверно направлять Закон, никогда не поздно начать использовать его по-новому, правильнее. Закон знает свое дело: реагировать на ваши мысли. Каждая ваша мысль вызывает определенный отклик, который проявится в ходе вашей жизни. И не удивительно, что этот отклик может создать нежелательную жизненную ситуацию, в которой вы окажетесь.

ВИТАМИНЫ ДЛЯ РАЗУМА

Наука доказывает: «Бог может от нас скрываться, но он не зловреден».

Альберт Эйнштейн

Философия размышляет: «...Человек сталкивается с чем-то более великим, чем он сам, и что, в противоположность человеческой природе и остальным феноменам, есть Абсолютная Реальность. Целью человека является поиск связи с Присутствием, стоящим за каждым явлением, поиск его для приведения себя в гармонию с этой Абсолютной Реальностью».

Арнольд Тойнби

Религия наставляет: «И увидел Господь творения рук своих, и вот, хорошо весьма».

Бытие 1:31

ДИЕТА

Жизнь — для меня, теперь и всегда. Она создала меня в своих интересах. Сейчас я начинаю понимать,

что у меня нет противников, кроме моего невежества и непонимания природы Реальности. Я прекращаю попытки изменить Бога, пересмотреть Закон Вселенной. Я перестаю бороться с жизнью, жизненными условиями и ситуациями. Я больше не пытаюсь изменить Реальность в ее окончательном виде и Ее работу. Решительно и неустанно я ищу сотрудничества с великим Законом Жизни и подстраиваюсь под него. Нет на свете ни Бога, ни черта, ни сил зла, которые бы жаждали моего крушения. Я знаю, что если что-то в моей жизни происходит не так, как я этого ожидаю, то это может случиться только в результате моего неправильного использования Закона Разума. Жизнь не ставит ограничений; я тоже перестаю себя ограничивать. Я не желаю больше быть своим злейшим врагом, я четко и определенно сосредоточиваю свои мысли на том, что Бог — это добро, что моя жизнь наполнена только добром, которое я мысленно в нее впускаю. Любые препятствия и ограничения снимаются теперь, когда я пользуюсь созидательной силой разума — созидательной силой моих мыслей, чтобы направить течение моей жизни туда, куда я хочу.

ДЕСЕРТ

*Сейчас я отпускаю все идеи, убеждения и мысли,
которые пагубны для моего добра, и заменяю их полезными.
Через мои новые созидательные мысли Закон Разума
заново создает для меня жизнь,
которая обретает большую ценность.
И так оно и есть!*

Мытье посуды

Оставаясь стражем «у ворот мыслей своих», я осознаю, что многое из того, что принесло мне боль,

пришло в мою жизнь из-за негативного отношения к самой жизни, моего безверия, обид и непростения. Я освобождаю себя от мыслей типа:

и повторяю:

*Сейчас я отпускаю все идеи, убеждения и мысли,
которые пагубны для моего добра, и заменяю их полезными.
Через мои новые созидательные мысли Закон Разума
заново создает для меня жизнь,
которая обретает большую ценность.
И так оно и есть, когда я это провозглашаю и утверждаю!*

Первая неделя, шестой день

СЕГОДНЯ — РАЗГРУЗОЧНЫЙ ДЕНЬ!

«___» _____

Предписание «Познай себя» назначалось не только для укрощения гордыни человеческой, оно также указывало, что нам следовало бы ценить свое личное достоинство.

Марк Туллий Цицерон

Каждый человек заключает в себе целый материк своей личности. Счастлив, кто идет по пути Колумба собственной души!

Дж. Стефен

Начните с легкого завтрака — БЛАГОДАРЕНИЯ. Луиза Хей и ее друзья в их общей книге «Благодарение» придают большое значение благодарности ко всему, что окружает нас. Каждое утро она рекомендует начинать с благодарения: произносите слова благодарности постели, что она дала вам хороший сон; одеялу, что оно тепло вас укрывало; ночной рубашке, что она ласкала и согревала ваше тело; комнатным тапочкам, что они за ночь не убежали; утру, что оно наступило; солнышку, что оно светит; воде, что она течет в кране и т. д., до 80–100 предметов, людей и событий, с которых начинается ваш день. Вы можете написать в столбик все предметы благодарения или, что еще лучше, наговорить их на магнитофон и слушать свой голос каждое утро.

В этот день ничего не читайте, а, наоборот, пишите. Переварите все, что вы получили за эти дни, и запишите свои мысли по этому поводу. Это нормально, что вы не все усвоили, не все принимаете на веру сразу же. Новая пища всегда кажется нам неприятной, как лекарство. Но она необходима так же, как таблетки или гимнастика для обретения приятных форм тела.

Занимайтесь своими обычными делами, но не теряйте фокус внимания на своих чувствах, мыслях и эмоциях. Записываете их в специальный блокнот. Вам будет необходимо завести тетрадь для записей. Если сегодня суббота, то после Благодарения вы можете сходить в специальный магазин и поискать себе красивый блокнот небольшого размера. Я рекомендую вам покупать со вкусом, выбирая, примеряя к сумочке или карману. Этот блокнот вы покупаете только для себя, для записи своих мыслей, а не для прочтения другими. Угодите себе. Подберите и красивую ручку. Пусть вся эта процедура доставит вам удовольствие и приносит особую радость каждый раз, когда вы будете писать.

Вечером, перед сном, сделайте очистительную процедуру — медитацию. Это упражнение хорошо помогает обрести желательный покой и сон, особенно для тех, кто страдает бессонницей.

Термин «медитация» употребляется во многих психотерапевтических практиках и завоевал огромную популярность среди населения всех стран. Эта популярность обусловлена простотой применения. Эта техника практически ничего не стоит и позволяет экономить огромное количество времени и денег, потраченных на лекарства. Простота применения позволяет использовать медитацию на работе, вза-

мен перекура или обсуждения негативных новостей, дома перед сном вместо таблеток от бессонницы, утром, перед работой, для сосредоточения на поставленной задаче рабочего дня и быстрого нахождения вариантов ее разрешения. В общем, способов применения медитаций очень много.

В любом случае медитацию применяют для приведения психики в спокойное, гармоничное состояние и для психокоррекции.

В зависимости от типа нервной системы, темперамента и личных склонностей техника медитации может быть различна. Это концентрация внимания на своем дыхании или на каком-то другом объекте, прослушивание определенных музыкальных произведений, специальные танцы (динамическая медитация), даже чтение хорошей книги или занятие любимым делом, диалог с интересным собеседником или любимым человеком. Те, кто никогда не фиксировал своего внимания на состоянии медитации или не может его себе представить, пусть вспомнят мгновения между сном и бодрствованием, когда отсутствует обычное интенсивное мышление на логическом уровне, обращенное в прошлое или будущее.

Найдите любое удобное для вас место в вашей квартире. Притушите свет, сядьте удобно. Можно накинуть на плечи шаль или платок. Можно зажечь свечу или благовония. Включите мягкую музыку, желательно со звуками природы. Вы можете сами записать текст медитации на магнитную пленку своим голосом и прослушивать эту кассету.

Включите музыку, допустим, со звуками прибоя.

Расслабьтесь. Сделайте несколько глубоких вдохов и мысленно следите за своим дыханием. Вдох, выдох... Вдох, выдох...

- ♥ Скажите себе: — Мое дыхание ровное, спокойное, замедленное...
- ♥ Продолжая дышать, я и слежу за дыханием:
- ♥ Вдох, выдох... Вдох, выдох...
- ♥ *Пауза*
- ♥ Я представляю себе море...
- ♥ Вспоминаю блаженное состояние покоя, легкий шум волн, шуршание гальки, запах морских водорослей... Я лежу на берегу у самой кромки воды, и ласковые волны смывают все мои мысли: и хорошие, и плохие, и хорошие, и плохие... я их просто не оцениваю, волна их смывает.
- ♥ Я чувствую ее йодистый запах, ее прохладу... Я опускаю ноги в воду, просто продвигаюсь вперед к воде, сливаясь с морем в одно целое...
- ♥ *Пауза*
- ♥ Вначале стопы ног, затем лодыжки, икры, бедра и все другие части тела погружаются в воду и растворяются в ней.
- ♥ Растворяются ноги, бедра, нижняя часть туловища, грудь и спина, руки, и, наконец, растворяется голова, окончательно уходят все мысли. Все тело поглощено водой, все тело превратилось в воду...
- ♥ *Пауза*
- ♥ Появилось ощущение, что все мое тело — это огромное ласковое, теплое море. Море лежит в огромной чаше. Безбрежная вода приятно давит на дно.
- ♥ *Пауза*
- ♥ Я чувствую спокойную тяжесть воды. Чувствую безбрежность, безграничность моего тела — моря. Представляю, как где-то в глубине изумрудных водорослей, чуть извивающихся из-за легкого дви-

жения воды, плавают и резвятся рыбки. Внизу в чистом песке спокойно перемещаются маленькие крабики, и морские звезды отдыхают на камнях, освещенных солнечными лучами, проникающими сквозь чистоту и прозрачность моего тела.

- ♥ Мое сознание абсолютно спокойно и не ограничено размерами моего тела. Я поднимаюсь на поверхность моря и лежу, качаясь на легких волнах, греясь на солнышке... Вдох — выдох, вдох — выдох, вдох — выдох...
- ♥ *Пауза*
- ♥ Мир и покой, тихая радость и блаженство заполняют меня... Я засыпаю...

Спокойной ночи!

Первая неделя, седьмой день

СЕГОДНЯ— ДЕНЬ ВАШЕЙ ПОБЕДЫ

*над своей ленью, нетерпением,
недоверием, усталостью...*

« ___ » _____

Человеку надлежит жить с самим собой и постоянно заботиться, чтобы это была хорошая компания.

С. И. Хьюз

Если вы не знаете, куда идете, то, скорее всего, окажетесь где-нибудь не там.

Принцип Питера

Это праздничный для вас день, потому что вы преодолели первую неделю, вы выполняли все условия диеты, и семена, посеянные в вашем сознании, прижились. Откуда я это знаю? Я знаю, потому что верю в вас, в силу вашего духа.

Посвятите сегодняшний день общению с тем, что вы больше всего любите. Вознаградите себя посещением выставки, концерта, природы, но не забывайте, что вы на *Диете Хороших Новостей!* Постарайтесь уклониться от разговоров о неприятностях, от общения с родственниками или друзьями, которые постоянно жалуются и вынуждают вас ощущать чувство вины или раздражение. Как только решите воздержаться от сладкого или спиртного, вы замечаете, что

даже близкие и любимые вами люди пытаются предложить вам именно то, от чего вы решили отказаться. Они как бы искушают вас. Не поддавайтесь на провокации. Не поддавайтесь волне раздражения, которая может затопить вас. Помните, все эти люди втайне завидуют вашей решимости, потому что сами не обладают ею и хотят убедить себя, что «устоять» невозможно, оправдывая таким образом собственную слабость. Не злитесь и не обижайтесь на них!

Когда-то я сама страдала от избытка веса. Это было давно, а я не знала еще техник позитивного мышления. Меня всегда удивляла та настойчивость, с которой моя мама пыталась меня накормить. Меня это просто бесило. Но ведь она помнила мое детство лучше меня и помнила, что я часто болела. Она волновалась обо мне потому, что я для нее — ребенок! Я всегда буду ребенком для нее, сколько бы мне не было лет, сколько бы у меня самой не было детей и внуков, чтобы я не делала в жизни... Простим родителей наших. Пожелаем им Света и Любви.

Слушайте и делитесь только тем хорошим, что происходит в вашей жизни, постарайтесь найти и перечислить хотя бы десять событий, которые принесли вам радость. Цель нашей жизни — пребывать в радости. «За радость тихую дышать и жить, кого, скажите мне, благодарить?» — вопрошал Осип Манделштам. Радость — необыкновенно важное чувство для Вселенной. Говорят, что в Новом Завете радостные тексты или слово «радость» упоминаются до 800 раз. Вот как важно Богу, чтобы мы радовались! А благодарение, благословение событий или людей приводит вашу душу в состояние блаженства. Никто не может быть одновременно и благодарным, и несчастным. Что выбираете вы?

Вечером прочитайте этот отрывок из «Вечерних размышлений» Н. В. Гоголя.

«Как провел ты нынешний день?»

Думал ли ты, наслаждаясь ниспосланными на твою долю дарами Божьими, о Подателе их? Чувствовало ли твое сердце любовь, благодарность к нему? Упал ли ты на него в несчастье и не забыл ли его в счастье? Изгонял ли ты из сердца своего всякую злую мысль, всякое злое желание, в него закрадывавшееся, и лучше ли ты сделался с нынешним днем?

Поставь себе за правило: каждый вечер поразмыслить в тишине о том, как ты провел прошедший день; и если найдется что-нибудь такое, в чем упрекнет тебя твоя совесть, запиши это в памятную книгу. Вспоминая иногда о своей проступке, ты будешь остерегаться, как бы не впасть в него снова. Таким образом, ты с каждым днем будешь делаться лучше, и, следовательно, довольнее и счастливее».

Упражнение на каждый вечер:

вспомните свой прошедший день и приучайтесь говорить:

1. Ситуацию принимаю;
2. Свою реакцию забираю;
3. Всем все прощаю;
4. Всех благодарю за уроки и благословляю;
5. Одобряю себя за проделанную работу.

Таким образом, вы отрабатываете свою ежедневную карму, вы очищаетесь. Я хочу привести пример.

Утром ваш ребенок просит денег в школу. У вас только крупная купюра. Вы не можете отдать все деньги ребенку и идете в булочную их разменять. В кассе тоже только крупные купюры, потому что все покупатели так же приходят купить хлеб с одной целью — разменять крупные деньги. Обстановка накаляется и

именно на вас обрушивается весь шквал негодования кассира. В вашей груди клокочет смесь самых различных эмоций. Вы возвращаетесь домой, где и прорываетесь фонтаном красноречия, обвинений, криком на близких или даже слез. Весь день испорчен, ибо он будет протекать под гнетом негативных эмоций.

Как избежать последствий этого инцидента? Выполняйте предложенное выше простое упражнение. Поймите, кассир не имеет с утра большое количество мелких денег. Примите эту ситуацию. Заберите назад свой гнев. Простите ее, своего ребенка и обязательно себя. Поблагодарите себя за тот урок, который вы получили с утра, и благословите всех. Поддержите и одобрите себя за проделанную работу по очищению сознания.

Вечером сделайте снова очистительную процедуру — медитацию.

Приятных свиданий!

И да посетят вас ангелы, и да очистят душу вашу!

Свет и Любовь!

Ангелина

Вторая неделя

Вторая неделя, первый день

ВАШ ЗЛЕЙШИЙ ВРАГ...

«___» _____

Утро: _____ час.

Вечер: _____ час.

Сегодня удивительный день! Вы начинаете вторую *неделю Диеты Хороших Новостей*. Эта неделя принесет вам много новых продуктов-идей для разума. Однако, может быть так, что вы все делали, как предписывает Диета, а результатов пока нет. Болезнь не прошла, дела не улучшились, взаимоотношения не потеплели. Не расстраивайтесь и не бросайте Диету. Помните: нетерпение — это форма сопротивления. Нетерпение приводит к еще большей проблеме — разочарованию. Вы можете сказать: «Я не могу измениться. Я уже все перепробовал, но никакие лекарства или диеты не помогают». Да, разочарование приводит к чувству безысходности, а оно приводит к таким заболеваниям, как диабет, рак, астма. Что вы выбираете: болеть или сделать попытку еще раз?

Поверьте, новую привычку вы сможете выработать в себе, только терпеливо вырабатывая ее. Сделайте глубокий вдох и приступайте к началу нового дня.

Кстати, вы не забыли о благодарении с утра? Это должно стать такой же привычкой, как стакан сока или теплой воды, — что вам больше нравится — натошак. Прекрасное средство для желудка.

УТРЕННЯЯ И ВЕЧЕРНЯЯ РАЗМИНКА

Перед вами огромные возможности. Теперь, когда вы поняли, что Жизнь не настроена против вас и что Она ни в чем вас не обделяет, сам собой напрашивается вывод, что Она вся в вашем распоряжении. Все, чем вы являетесь, — это самовыражение Бесконечного Разума, отголосок Его природы и созидательной нацеленности. Помните, Уникальный Источник всего находится внутри вас.

Резонно предположить, что у вас есть безграничные возможности. Но камень преткновения в том, что они себя не навязывают, наоборот, — вы должны их для себя раскрыть и воспользоваться ими. Человеку еще мало что известно о своих скрытых возможностях. Трудно даже предположить, каким он станет в будущем. Но сегодня, сейчас вы, возможно, лишь в малой степени пользуетесь даже теми из них, о которых вам уже известно, не говоря уже о подключении огромных, всегда доступных ресурсов, которые вы сможете задействовать, только когда узнаете о них.

Ваш злейший враг — вы сами. Очень может быть, что вы весьма заняты тем, что ставите преграды самовыражению и обогащению жизненного опыта, так что не можете получать радости от жизни, не говоря о том, чтобы вывести ее на качественно новый уровень. В большинстве случаев вы, наверняка, отказываете себе в том, чего больше всего хотите. Вы позволяете своим мыслям останавливаться на том, чего вы *не хотите*, а не на том, чего вам хочется, в результате испытываете ощущения, которых больше всего боитесь.

У вас действительно есть огромные возможности в любом направлении: плюс или минус, хорошее или плохое, положительное или отрицательное. Как вы их сейчас используете: себе на благо или во вред?

Проблема, которая перед вами стоит, заключается в том, что вам необходимо осознать ограничения вашего мышления. *Поймите главное — ваши мысли создают вашу жизнь, соответствующую качеству мысли.*

Вы можете применить только то, что знаете. Возможность использования таящегося в вас огромного потенциала зависит от степени его осознания, сознательного его нацеливания и применения. Это заложено в природе самой Жизни. Ваша задача пользоваться этим знанием.

Есть ли такие люди, кто не хотел бы быть более счастливым, иметь больший успех и более крепкое здоровье? Назовите человека, который бы полностью выразил свой творческий потенциал. Кто научился до самозабвения любить жизнь и людей? Потенциал ждет, когда вы его пробудите!

Сделайте себя свободными. Вы должны научиться тому, как перестать себя ограничивать и полностью задействовать все свои способности и возможности, о которых вы знаете. Тогда наступит время, когда вы сможете добраться до неисчерпаемого резервуара Бесконечности в вас, где лежат Безграничные Возможности, которые даны для принятия и познания.

Ученый — делая открытия, художник — постигая красоту, поэт — через слова, глубокие и проникновенные, композитор — через бессмертную мелодию, неизлечимый больной — излечившись, все они раскрыли в себе глубоко запрятанные бесконечные возможности. В большой степени вы, не осознавая, уже делаете это. Ваше вдохновение, интуиция, проявление любви к ближнему, высокие идеалы и цели — все они имеют один Источник.

Бесконечный Разум не ставит ограничений мыслям, иначе бы он ограничивал себя. А Бесконечность так поступать не может. Созидательная способность

мыслей — это ключ к тому, что вы хотите испытывать в жизни.

Вы уже являетесь тем, кем хотите быть. Вы должны освободить свое мышление ото всех ограничений, которые вы ему поставили, и понять, что имеете доступ к безграничному потенциалу добра во Вселенной. Тогда вы сможете стать великим человеком, которым уже являетесь, но только полностью этого еще не осознаете. Вы в полном объеме можете ощущать во всех аспектах своей жизни идеальное добро, являющееся неотъемлемой частью жизни. У вас огромные возможности!

ВИТАМИНЫ ДЛЯ РАЗУМА

Наука доказывает: «Мы соотносим рациональный элемент человеческого разума с рациональным Разумом во Вселенной и созидательную силу человеческой мысли с созидающей энергией, которая есть физический мир. От понятия энергии в современной физике до Бога, Создателя, который сказал да будет свет — всего один шаг».

Поль Себайн

Философия размышляет: «Творческая сила, которая создает и поддерживает все сущее, открывает мне себя таким способом, которым я не познаю ее больше нигде: как нечто, желающее быть созидательным во мне».

Альберт Швейцер

Религия наставляет: «То, что есть человек, что ты помнишь его? ...Поставил его владыкою над делами рук Твоих; все положил под ноги его».

Псалом 8:5,7

ДИЕТА

Я от рождения обладаю правом, имею привилегию и обязанность раскрыть в глубинах своего существа великую личность, которой я являюсь уже сейчас. Я больше не ограничиваю себя ни каким образом. Из Бесконечного Источника я черпаю крепкое здоровье. Мои попытки созидания, которые суть не что иное, как теснящийся во мне Божественный творческий порыв, приносят теперь больше плодов. Идеи и вдохновение устремляются ко мне бесконечным потоком от Единого Разума. Поскольку любая мысль в Разуме Господа является созидательной по своей природе, всякая идея, входящая в мой ум, несет в себе силу, способы и средства своего осуществления. В каждом аспекте жизни я ожидаю, я принимаю, я ощущаю сейчас осязаемое воплощение непрерывного динамического потока бесконечных возможностей. Мне нет нужды чинить ему препятствия или возводить барьеры. Я позволяю своему разуму свободно блуждать по Царству всего возможного добра. Я знаю, когда я думаю об этом добре и заявляю на него свои права, оно становится моим.

ДЕСЕРТ

Вселенная не имеет границ, как и Ее самовыражение во мне и через меня.

Я принимаю и воспринимаю всеми возможными способами стремительный поток огромного жизненного потенциала. И так оно и есть!

Чистка посуды

Проблема (условия или ситуация), которая занимает место в моем сознании, должна быть устранена.

Каждый раз, когда я начинаю снова думать о ней, я отмечаю, что «стражи у ворот мыслей моих» несут свою службу отлично. Они отлавливают каждую негативную мысль или чувство и выдворяют их вон из моего Царства. Я записываю их, чтобы провести анализ и трансформировать их в дальнейшем в позитивные мысли:

а потом снова повторяю:

*Вселенная не имеет границ, как и Ее самовыражение
во мне и через меня.
Я принимаю и воспринимаю всеми возможными способами
стремительный поток огромного жизненного потенциала.
И так оно и есть!*

Вторая неделя, второй день
ВЫ И ГАРМОНИЯ ВСЕЛЕННОЙ...

« ___ » _____

Утро: _____ час.

Вечер: _____ час.

УТРЕННЯЯ И ВЕЧЕРНЯЯ РАЗМИНКА

Ваше сознание — это разум, а способность мыслить — часть бесконечного Разума, который находится в вас и является вами. Его мысль созидательна, и ваша — тоже — на уровне, на котором вы выражаете Его. Вы творите вместе с Единым Разумом! Вы в партнерских отношениях с Творцом Вселенной.

Будучи осязаемым творением и проявлением Единого Разума, как вы с этим поступаете? Как вы *можете* с этим поступить? Как вам *нужно* с этим поступать? Здесь можно усмотреть ответственность, которую, в основном, не осознают, обязательство, которое до конца не понимают. А причина тому — ваше незнание своей природы.

Ценность неудовлетворенности. Вам необходимо открыть для себя, глубже постичь и осознать Божественный Порыв, который все время ищет выхода из недр вашего сознания, пытается выразить себя через вас.

Вы то и дело ощущаете порыв творческого вдохновения. Вы чувствуете, что должны что-то созидать,

если признаете ваше желание что-нибудь создать. Это может быть произведение искусства или шоколадный торт, иначе вы будете чувствовать глубокое разочарование. Вы должны выказывать любовь, иначе разочарование будет глодать вас изнутри, лишит вас здоровья и счастья. Во всем, что вы делаете, должна быть самоотдача, в ином случае вы будете только обкрадывать себя.

Вселенная не ущемляет вас ни в чем, она неустанно стремится выразиться через вас. Неудовлетворенность, которую вы можете испытывать, можно ослабить только путем творческого самовыражения. Это и есть та самая Божественная неудовлетворенность, которая ведет вас к великим свершениям.

Попытка созидать. Вы все это знаете. Хотя бы раз в жизни у вас «чесались руки», вы ощущали желание что-то создать. Но отдаете ли вы себе отчет в необходимости удовлетворить это желание и в том, что за ним стоит? В этом процессе сама природа Вселенной, которая всегда созидательна, находит свое выражение через вас.

Вы можете сделать свой выбор, чтобы ход ваших мыслей пришел в согласие с гармоничной деятельностью Вселенной. Когда вы осознаете, что Бог не бывает больным, несчастливым или неудачливым, то поймете, что и у вас нет причин быть такими. Испытывая обратное, вы лишь отрицаете свое истинное «Я», которое есть творение Вселенной.

Вы часть Жизни. Ваши мысли на протяжении дня являются отливной формой для ваших ощущений. Какими им быть? Хотите ли вы позволить вашим мыслям идти по проторенной человечеством дороге веры в неизбежность болезней, нищеты и несчастья? Или вы собираетесь распрямиться и заявить себе,

что вы — часть Жизни, потребовать, чтобы ее неотъемлемые блага стали присутствовать в ваших ощущениях, и стать соавтором Бога на том уровне, на котором вы его выражаете?

Вы должны этому научиться. Это необходимо, если хотите получить от жизни все. Если раньше вы могли чувствовать, что в жизни все складывается *не так*, теперь, когда вы открываете свое истинное «Я» и приводите свои мысли в соответствие с природой Бесконечной Вселенной, вы обнаруживаете, что несете себе и другим только добро.

Вы создаете в соавторстве с Богом. Примите как факт, что вы являетесь *соавтором* неисчерпаемого Творческого Начала. Вы все время им были, но взгляните на некоторые эпизоды своей жизни, за которые вы, по незнанию, в одиночку несли ответственность! Вы можете открыть и пользоваться природой и действием Бесконечного Начала в самом центре своего существа, принять и позволить Ему более полно выражать добро через каждый аспект вашей жизни. Когда вы этому доверитесь, тогда и откроете себя.

Это величайшее, что может совершить человек. Это чудесное приключение в жизни, бесконечное становление себя. Вас ничто не будет ограничивать, исчезнут барьеры, которые кажутся непреодолимыми. Вам не нужно будет сражаться. Средства, которые вам даны для открытия высшего «Я», следует искать в возросшем осознании природы Божественной Жизни, в вашем отношении к ней и обязательстве выразить Ее, в устранении всех ограничивающих убеждений или типов мыслей, которые сдерживают Ее поток через вас. Открыв себя, вы открываете путь к более яркому восприятию всех благ, которыми располагает Жизнь.

ВИТАМИНЫ ДЛЯ РАЗУМА

Наука доказывает: «Второй осознаваемый мною аспект Бога лежит в основе существования, жизни, движущей силы, которые я рассматриваю как сознательную Силу. Мне кажется, что эта Сила питает особый интерес к Своим наделенным сознанием созданиям, и они вместе несут ответственность за обустройство отведенной для них части мироздания. Возможность вместе с Богом создавать условия жизни — это огромный вызов и величайшая ответственность, которая приходит со свободой».

Артур Комптон

Философия размышляет: «В нас и через нас все время работает созидательная жизнь Бога, когда мы готовы к ней и сотрудничаем с ней. Мы должны верить, что Дух сильнее любых материальных сил, что «мысли правят миром». В нашей идеальной созидательности и вере, которая является ее вдохновителем, мы в какой-то степени архитекторы, вместе с Богом, грандиозного Замка Будущего».

Джон Элоф Будин

Религия наставляет: «Ибо, как Отец имеет жизнь в Самом Себе, так и Сыну дал иметь жизнь в Самом Себе».

Евангелие от Иоанна 5:26

ДИЕТА

Я знаю, что каждый человек — творение и сотворец Вселенной, Сын Божий, и я тоже есть этот Сын, Дитя Бога. Бог бесконечно создает и Сам становится

ся своими творениями. Природу Бога несколько не умаляет то, что Он создает, но мне еще предстоит полностью пробудиться к тому, что *я есть*. Бог — это я. Бог там, где я, Он во мне, я в Нем. Мой разум — это индивидуализированное проявление Божественного Разума. Бог говорит слово, и оно обретает плоть и кровь. Сейчас я утверждаю, что только совершенные, гармоничные деяния Бога проходят через мою жизнь и восприятие. Я беру на себя ответственность за то, чтобы это происходило посредством созидательной способности моих мыслей. Сегодня я привожу в порядок свои мысли. Полностью осознавая себя в качестве сотворца Вселенной, я заявляю, что впредь мое мышление всегда будет в полном соответствии с величайшим добром, которое естественным образом проявляет себя в каждом аспекте моей жизни через действие Закона Разума.

ДЕСЕРТ

*Я осознала и утверждаю созидательную деятельность
Божией искры, вспыхивающей в центре моего существа.
Теперь ее не загасит мое негативное мышление,
она еще более ярко светит в моей жизни.
И так оно и есть!*

Чистка квартиры

Я признаю, что все мои действия, поступки, дурные привязанности и зависимости происходят от моего отрицания единства с той Силой, которая сотворила меня и наделила меня Своей Силой. Сегодня я делаю инвентаризацию моих убеждений и верований. Я начинаю чистку моих шкафов. Все, что мне не нужно, все, что я не применяю и не использую боль-

ше одного года, я отдаю или выбрасываю. Я отказываюсь от хлама, занимающего место в моей квартире, и от мыслей, мешающих мне осознать свое единство со всей Вселенной. Я записываю все ограничивающие меня убеждения

и снова повторяю:

*Я осознаю и утверждаю созидательную деятельность
Божией искры, вспыхивающей в центре моего существа.*

*Теперь ее не загасит мое негативное мышление,
она еще более ярко светит в моей жизни.*

И так оно и есть!

Вторая неделя, третий день

УЧИТЬСЯ, УЧИТЬСЯ И УЧИТЬСЯ

«___» _____

Утро: _____ час.

Вечер: _____ час.

УТРЕННЯЯ И ВЕЧЕРНЯЯ РАЗМИНКА

Перечислите, что хорошее произошло вчера.

Диета Хороших Новостей включает идеи, которые касаются вашего отношения к своей обычной жизни. Они помогут вам правильно настроить ум, с тем, чтобы вы могли более адекватно реагировать на различные жизненные ситуации, с которыми вам, возможно, придется столкнуться, получать больше радости от жизни и без колебаний делиться тем, что может принести пользу вам и окружающим. Если вы хотите изменить свою жизнь, исцелить ее, вам необходимо научиться пользоваться теми знаниями, которые вы получаете в результате обучения в Школе Жизни. В противном случае вас будут одолевать проблемы и прочие неприятности, почти такие же, как у второгодников.

Живите с энтузиазмом. Для всех живых существ характерна целенаправленная конструктивная деятельность. В этом заключается постоянный рост и продви-

жение к цели. Это один из критериев, по которому ученые отделяют живые существа от так называемых неодушевленных. Суть жизни в самовыражении.

Вы живы? Конечно же, вы живы. Ваше физическое тело красноречиво доказывает, что в вас действуют целенаправленные динамические силы Жизни. Но живете ли вы полной жизнью? Жизнь, выражающая себя в вас, всегда достигает только того уровня, на котором вы осознаете себя и мыслите. Отсюда естественным образом следует, что ваша жизнь должна быть целенаправленной и созидательной. Но масштабы этой деятельности определяются вами. Вы можете жить только наполовину и не знать об этом! Очнитесь! Есть люди, о которых говорят, что они «жили и умерли, не приходя в сознание». Это не о вас?

Почему вы должны созидать. Жизнь во всех ее проявлениях — это созидательная деятельность. Жизнь должна быть творчески выражена в вас всеми возможными способами. Как только поток Жизни начинает сдерживаться или тормозиться в каком-либо отношении, то он автоматически тормозится в других отношениях. Это приводит к неизбежному выводу, что если вы недействительны на ментальном плане, то вы лишаете себя более полного восприятия жизни на физическом. Застойный ум порождает застойное тело, а там, где нет свободного течения жизни, наступает порча. Здоров и счастлив человек, который полностью вовлечен в созидательную и имеющую ценность деятельность. Масштаб ваших начинаний не имеет значения, имеет значение их важность для вас. Вы должны чувствовать, что делаете что-то творческое, значительное и оно имеет какую-то цель.

Созидательная деятельность. В жизни имеются безграничные возможности для созидания. Одни люди

делают это через музыку, живопись, литературное творчество. Другие находят выход этому Божественному порыву в возделывании сада, поварском искусстве, вышивании или кустарных ремеслах. Очень часто его можно найти на обыкновенной работе, где вы получаете зарплату. Даже к тому, что вам кажется скучной рутинной, можно найти такой подход, что вы будете чувствовать себя творцом. И хотя здесь замешано материальное вознаграждение, оно не имеет ничего общего с тем удовлетворением, которое вы получаете оттого, что способны творчески выразить себя. В этом смысле состоятельный президент крупной фирмы может меньше радоваться жизни, чем голодный, но устремленный к достижениям поэт.

Учитесь созидать. Вы можете многое дать себе и другим. Никто другой не сможет привнести в жизнь то же, что и вы, поскольку вы уникальное проявление Жизни. Только от вас зависит, станете ли вы тем, кем хотите. Даже если вы работаете на низкооплачиваемой должности, то вы должны рассматривать свою работу как творческую, целенаправленную деятельность. Если вы будете относиться к своей работе иначе, то руководство будет считать вас посредственностью, а это катастрофически несправедливо по отношению к самому себе как к сотворцу Вселенной.

Если вам скучно, то это потому, что вы не нашли еще свой творческий потенциал. Жизнь никогда не бывает скучной, она всегда деятельна. Вы можете стать каналом, посредством которого выражает себя Жизнь, когда только захотите. «Кто инертен, не найдет Бога» — сказал Йогананда. Нужно изменить пассивное существование, нельзя только сидеть и смотреть, как жизнь проходит мимо. Нужно, чтобы

от вас что-то исходило в окружающий мир. Необходимо самоотдача.

Ваши ресурсы. Оцените себя заново. Обнаружьте ваши ресурсы, которые всегда к вашим услугам. Вместо того, чтобы приуменьшать свои способности, развивайте их, и, в последствии, дверь к скрытым способностям, которые пребывают в центре вашего существа, отворится. Верьте в себя!

Независимо от того, сколь созидательными вы можете быть сейчас, перед вами всегда стоит задача задействовать тот глубинный потенциал, который всегда вам доступен. Всегда можно сделать что-то сверх основного дела, и это нужно делать. Вам это удастся, только не ограничивайте своего восприятия потока созидательности из Единого Источника всего сущего.

Будьте сами собой. Вы должны быть сами собой — частью Жизни во всей ее полноте. Попытки стать тем, кем вы являетесь, нужно наращивать, потому что успех не сдерживается ничем, кроме ограничений, которые вы сами себе ставите. Вы созданы как канал для выражения Жизни. Вне зависимости от вашего положения, направления вашей деятельности, ситуаций или условий, в которых вы оказались, для природы важно, чтобы вы научились выражать свое Творческое Начало.

ВИТАМИНЫ ДЛЯ РАЗУМА

Наука доказывает: «...В ментальной структуре человека есть еще более высокий уровень, еще более высокая форма энергий и деятельности, в разной степени выраженные в разных людях, — а именно,

сверхсознательный Божественный уровень энергий и деятельности».

Питирифт Сорокин

Философия размышляет: «Все сущее пребывает в Боге, ничего не может существовать, и ничто невозможно представить без Бога».

Спиноза

Религия наставляет: «Потому что Бог производит в вас и хотение и действие по Своему благоволению».

Послание к Филиппийцам 2:13

ДИЕТА

Я знаю, что я — тропа Жизни. Ее непрерывная цельная созидательная способность очевидна моему уму и телу, и Она находит выход через мои мысли и действия. Осознавая, что Высший Разум также и мой разум, я позволяю себе становиться все более полным каналом Его созидательной активности. Бесконечный Разум всегда исполняет каждое свое желание. Божественный творческий порыв во мне обеспечивает себя всеми необходимыми средствами для своего полного и окончательного осуществления и достижения цели. Я оказываюсь в новых ситуациях, ко мне приходят новые идеи, я открываю новые способы творческого выражения в том, чем я занимаюсь. Я начинаю осознавать в себе новые способности, позволяющие мне посвящать себя затеям, приносящим радость и счастье. У меня есть знание, средства и способности, чтобы стать более активным, динамичным каналом для целенаправленной деятельности Жизни.

Я легко и уверенно выполняю творческую работу, потому что не я исполнитель, но часть Бесконечного Творческого Разума. Став лучшим выразителем этой уникальной Жизни, я более полно воспринимаю завершенность, целостность, совершенство и гармонию Ее природы.

ДЕСЕРТ

*Сегодня всеми доступными средствами
я более полно выражаю творческую способность Жизни.
Я испытываю больше радости и счастья
благодаря увеличивающемуся притоку Божественных идей.
И так оно и есть!*

Чистка квартиры

Я осознаю важность продолжения этой работы по очищению своего сознания и своей квартиры. Я помню слова: «Царство Божие внутри нас» и страстно желаю сделать свой дом чище, красивее, приятнее во всех отношениях, потому что я знаю, мое жилище отражает мой внутренний мир. Я начинаю уборку всех своих книжных полок и письменных столов, освобождая их от всякого ненужного хлама. Я записываю свои верования и убеждения:

При этом я говорю:

*Сегодня всеми доступными средствами
я более полно выражаю творческую способность Жизни.
Я испытываю больше радости и счастья
благодаря увеличивающемуся притоку Божественных идей.
И так оно и есть!*

Вторая неделя, четвертый день

ОСВОБОДИ СВОЕ МЫШЛЕНИЕ...

« ___ » _____

Утро: _____ час.

Вечер: _____ час.

УТРЕННЯЯ И ВЕЧЕРНЯЯ РАЗМИНКА

Перечислите, что хорошее произошло уже сегодня.

Вселенная безгранична и вмещает бесконечные возможности. В пределах закона, физического и духовного, нет ограничений для целенаправленной созидательной деятельности человека. Все, что произошло, все, что может произойти, является результатом деятельности Бесконечного Разума. Нравится вам это или не нравится, но Закон безличен и не выбирает из того, что вы думаете. Он исполняет все, что вы пожелаете. Он не «покрутит пальцем у виска» в недоумении, если вы задумали явную глупость. Он ее просто исполнит. Что посеешь, то и пожнешь!

Жизнь вас никогда не ограничивает. Хоть вы являетесь частью Бесконечности и погружены в Нее, вы ущемляете восприятие этого огромнейшего потенциала путем самоограничений. Ставя жесткие рамки своим представлениям относительно того, чем Она является и что Она может делать, вы автоматически ограничиваете то, чем она может для вас быть.

Освободите свое мышление. Размышляя о любой форме изобилия, не думайте в терминах его конкретного проявления, а воспринимайте скорее как духовную причину Закон, по которому оно себя проявляет. Меняются внешние обстоятельства — что-то появляется, что-то исчезает, но всегда остаются способы и средства, чтобы для вас появилось что-то еще. Складывая два и два, вы всегда будете получать четыре. Когда вы выпускаете камень из рук, он всегда будет падать вниз. Вы всегда сможете отдавать любовь, и она к вам будет возвращаться. Во всем, чем вы являетесь, что делаете и что воспринимаете, вы, в конечном счете, имеете дело с первопричинами и конечными результатами. Этот Закон Причины и Следствия никогда не потеряет силу, никогда не истощится, никогда не перестанет работать. Но слишком уж часто кажется, что это не так. Когда это происходит, виноваты не вы, в ваши ограниченные представления о том, что этот Закон может для вас сделать.

Проверьте свои убеждения. Пристальный взгляд на ваше теперешнее положение, несомненно, откроет, что вы во многих отношениях чувствуете себя ограниченным и испытываете недостаток жизненных благ, которыми изобилует Вселенная. Жалобы на недостаток принесут мало пользы, они его только увеличат. Единственный способ исправить ситуацию — что-то предпринять, а то, что нужно сделать, находится прямо там, где вы находитесь, в ваших мыслях об этом. Вы напоминаете человека, у которого огромный счет в банке, а он уверен, что там всего 100 рублей. В какой бы ситуации вы ни находились, она лишь отражает ваше мнение по поводу того, достаточно ли благ дает вам Жизнь. Вы отмеряете изобилие ходом своих мыслей.

Лучшие идеи. Самая лучшая идея для ощущения изобилия — принятие концепции Бога как единого Источника всего сущего. Он и есть само сущее. Не ограничивайте Источник всех возможностей. Мысль в Разуме Господа, как и в нашем разуме, является первичным созидательным фактором. В вашей жизни это средство, при помощи которого вы отмеряете свою долю в Бесконечном. Закон Разума всегда действует в соответствии с ходом ваших мыслей, выявляя их содержание. Следует также отметить, что сама мысль не знает границ. Таким образом, вы стоите лицом к лицу с Безграничной Вселенной и с безграничной мыслью — созидательным началом. Если вы не получаете чего-то в достаточном количестве, это значит, что вы используете свои мысли для ограничения того, чем может стать для вас Вселенная. Вы отказываетесь даже позволить своему мышлению расширяться настолько, чтобы стать воронкой, куда по нарастающей будут сыпаться блага, в которых вы нуждаетесь. Со Вселенной все в порядке, как и с законами, по которым она действует. Отклонения следует искать в содержании ваших мыслей. Вам нужно иметь более ясное представление о себе, своих ощущениях и природе Вселенной.

Раздвиньте границы вашего мышления. В чем бы вы ни чувствовали недостатка, будь то богатство, успех, здоровье, отношения с людьми или заработная плата, чтобы успешно решить эти проблемы, нужно снова вернуться к вашему мышлению. «Вначале было слово...», и это Слово и есть наши мысли. Ибо Логос, которое было переведено, как Слово, означает идею, то есть мысль. Обладание чем-либо в большом количестве требует, прежде всего, осознания того, что это возможно, а потом уже желания и готовности это принять.

С этим нужно что-то делать. Все вышесказанное вовсе не означает, что блага будут приходить к вам сами собой. Оно на самом деле означает, что, когда вы узнаете, что они могут быть вашими, и когда заявите, что они уже ваши и примете их как свои и будете действовать, как если бы они были вашими, у созидательного Закона Разума не останется другого выхода, кроме как создать их для вас. Раскрепощая свой разум, вы открываете двери к безграничному Источнику.

ВИТАМИНЫ ДЛЯ РАЗУМА

Наука доказывает: «Я склонен думать, что [молитва] — это все, что у нас есть для установления взаимоотношений между разумом и материей, все еще малопонятной, но которая, если проанализировать, может оказаться более глубокой, чем многие из нас предполагают».

В.Ф. Суонн

Философия размышляет: «...это я — я в самом широком смысле слова, то есть каждый сознательный разум, который когда-либо произносил или чувствовал Я — я являюсь личностью, которая контролирует «движение атомов» в соответствии с законами природы».

Эрвин Шредингер

Религия наставляет: «В начале было Слово, и Слово было у Бога, и Слово было Бог... Все чрез Него начало быть, и без Него ничто не начало быть, что начало быть».

Евангелие от Иоанна 1:1,3

ДИЕТА

Я знаю, что в Безграничной Вселенной нет ничего, что препятствовало бы моему более интенсивному восприятию добра. Я понимаю, что нет конца моему благу, и я не ставлю ограничений его количеству, которое я могу принять и использовать. В чем бы ни возникало недостатка, теперь оно восполняется с избытком. Всевозможные хорошие вещи наполняют каждую стадию моей жизни. Принимая их на мысленном и физическом плане, я никого ни в чем не обделяю. Хотя блага могут приходить ко мне по человеческим каналам, их поставляет созидательная деятельность Вселенной. Я сознаю себя тем, кто я есть — самовыражением Бога, и я знаю, что, когда я обращаюсь к Нему, мне становится доступным все, что Он имеет. Я не позволяю никакой ситуации и мысли ограничивать более широкий доступ ко мне благ. Я свободен от всех сковывающих ограничений и черпаю богатства Вселенной, которая может удовлетворить все мои нужды, что Она и делает. Я открываю свой разум, охватываю величайшее добро, какое я только могу вобрать, принимаю его без тени сомнения и действую так, как если бы оно было моим уже сейчас, — остальное довершает Бог.

ДЕСЕРТ

*Сегодня я живу среди изобилия.
В своем разуме и эмоционально я понимаю,
что действие Бесконечного Разума создает
в ходе моей жизни те вещи,
которые соответствуют моей убежденности,
и я получаю все необходимое для высшего блага.
И так оно и есть!*

Чистка посуды

Все ограничивающие меня убеждения уже сыграли свою роль, когда помогали мне выжить в трудных условиях детства. Теперь они больше не нужны мне, они ограничивают меня и мешают моему духовному росту. Я отказываюсь от них и легко заменяю мыслями, которые приносят благо мне и всем, с кем я соприкасаюсь. Я продолжаю записывать все негативные мысли, которые приходят все реже и реже, и когда я замечаю, что снова возвращаюсь к ненужным мне верованиям, я не ругаю себя, не критикую, не расстраиваюсь, а мягко и очень нежно возвращаюсь к тем мыслям, которые продиктованы мне самой Жизнью. При этом я повторяю:

*Сегодня я живу среди изобилия.
В своем разуме и эмоционально я понимаю,
что действие Бесконечного Разума создает
в ходе моей жизни те вещи,
которые соответствуют моей убежденности,
и я получаю все необходимое для высшего блага.
И так оно и есть!*

Вторая неделя, пятый день

ЧТО ТАКОЕ УСПЕХ

« _____ »

Утро: _____ час.

Вечер: _____ час.

УТРЕННЯЯ И ВЕЧЕРНЯЯ РАЗМИНКА

Поблагодарите все хорошее, что произошло вчера.

Вас всегда ожидает успех. Как это ни странно, но вы не можете потерпеть неудачу. Потому что, если вы потерпите неудачу, то ваш успех будет в том, что вы потерпели неудачу!

Вы не можете потерпеть неудачу. Что такое успех? Люди по большей части считают, что успех — это благоприятный исход, а неудача, если дело не доведено до конца. Но так ли это? Более тщательное рассмотрение покажет, что успех — это осуществление доминирующей в вашем мозгу идеи, и все, чего вы достигаете, соответствует содержанию ваших мыслей. В этом смысле у вас не бывает неудач, только один успех. Не имеет никакого значения, какой исход у вашего предприятия — благоприятный или нет.

В чем вы добиваетесь успеха? Вы все время что-то делаете. И вы сами вольны давать оценку результатам своих действий. Если у вас возникают неприятные ощущения, то, возможно, настало время взяться за

что-нибудь другое, что вам по душе. Создается впечатление, что люди тратят львиную долю времени и сил на то, что они не хотят. А у вас с этим как? В чем вы добиваетесь успеха? Как ваше здоровье? Какие у вас отношения с другими людьми? Как бизнес? Все нормально? Все скверно? Или по чуть-чуть того и другого? Уверяю вас, вы можете прямо сейчас добиться большего успеха, но начало этому лежит в образе ваших мыслей.

Начало успеха. Поскольку у вас в жизни всегда происходит то, о чем вы думаете, содержание ваших мыслей приобретает жизненно важный интерес. Элементарная логика подсказывает, что вы не можете быть здоровы, если мысли ваши о нездоровье. Что вы не можете иметь друзей, если вы не любите людей. Что у вас не может быть прибыльного бизнеса, если вы думаете, что потерпите крах. Конечно, в ваших мыслях может быть множество вариаций на эту тему. Например, вы можете все время думать о болезнях или половину времени думать о плохом здоровье, а половину — о хорошем, или же вы можете полностью переключиться на положительную сторону и думать только о хорошем здоровье. Результат этих различных типов мышления совершенно очевиден. Вам остается только решить, в каком направлении вы хотите преуспевать, какие ощущения привнести в свою жизнь.

Успех приходит автоматически. Вы ничего не можете поделать с тем, что ваши мысленные штампы успешно и до конца реализуются в вашей жизни. Ваши мысли являются образцом, формой, каналом, по которым созидательная деятельность Закона Разума приводит к реальным ситуациям, условиям и ощущениям, соответствующим вашим мыслям. Они, очевидно, будут хорошими, если у вас хорошие мысли, а если нет —

у вас будет тяжелая ситуация. И вам придется ее встретить лицом к лицу. Вы можете делать только одно — держать свои мысли под контролем. Удерживайте только мысли хорошего содержания, свободные от волнения, страха, беспокойства. Ожидайте хорошего, а не наоборот. Процесс превращения мысли в событие проходит автоматически, поэтому вам необходимо взять на себя ответственность за содержание своих мыслей.

Гарантия успеха. Одна из самых трудных вещей, которые вам когда-либо придется делать — это стоять на страже отобранных вами типов мыслей. Но это и самое главное. Вы сами определяете, о чем вам думать, и в этом кроется залог успеха. Вам нужно решить для себя прямо сейчас, что жизнь ваша сложится благоприятным образом, она станет радостным приключением. Избавьтесь от всех мыслей, которые противоречат этой концепции, не позволяйте себе смириться с неизбежностью для вас плохих условий и ситуаций. Вам гарантирована счастливая жизнь в той степени, в какой вы будете поддерживать в себе подходящие для этого мысли. Но это не занятие в свободное время, не следует также относиться к этому с легковесным оптимизмом. На самом деле, — это должен быть динамичный и позитивный акт ума, построенный на убежденности в том, что именно такие мысли будут определять вашу жизнь, создавая канал, по которому будет течь созидательная деятельность Бесконечного Разума.

Начните все сначала. Какие бы неудачи вас не постигли в прошлом, они не будут иметь над вами власти, когда вы примете решение двигаться к успеху. Каждая мысль является отправной точкой для новой последовательности событий, и вы можете напра-

вить их по своему усмотрению. Каждый момент — это начало чего-то нового, так начните сейчас же добиваться успеха в том, что приносит в вашу жизнь счастье и радость.

ВИТАМИНЫ ДЛЯ РАЗУМА

Наука доказывает: «Как трагедию и комедию можно писать при помощи одних и тех же букв, так и самые разнообразные в мире явления можно осуществлять посредством одинаковых атомов все то время, пока они происходят в различных точках пространства и описывают различные движения».

Демокрит

Философия размышляет: «Признание Бога ...с его космической движущей силой, острием которой является человеческая жизнь, — это единственный путь к самореализации».

Луис Берман

Религия наставляет: «Так и слово Мое, которое исходит из уст Моих, — оно не возвращается ко Мне тщетным, но исполняет то, что Мне угодно, и совершает то, для чего Я послал его».

Исаия 55:11

ДИЕТА

Сегодня, начиная с этого момента, я принимаю решение преуспевать только в вещах достойных, полезных и приносящих величайшее добро. Я отпускаю все идеи и концепции, идущие вразрез с хорошей

жизнью, которую я хочу прожить. Сегодня я утверждаю в своем разуме идеи, которые воплощают мои представления о том, как все должно обстоять, будь-то мое здоровье, окружающие меня люди или мои дела. Я постоянно поддерживаю эти идеи и не позволяю ничему поколебать мою убежденность в том, что они описывают, как должна сложиться моя жизнь. Я иду в верном направлении, устанавливая и поддерживая типы мыслей, соответствующие природе Разумной Жизни, которая есть добро. Я не поддаюсь негативным условиям и ситуациям. Я знаю, что созидательная деятельность Закона Разума проявляется в осязаемой форме содержание моих мыслей. Поэтому я позволяю своим мыслям останавливаться только на том, что полезно мне и другим, и теперь я ожидаю, что со мной будет происходить только хорошее. Когда я даю своим мыслям новое направление, которое восприимчиво только к добру, то добро и приходит в мою жизнь. Теперь я добиваюсь успеха только в том, что есть добро.

ДЕСЕРТ

Мне всегда сопутствует успех.

Сегодня я принимаю решение и заявляю,

что мои мысли – образцы моего успеха –

будут подобны мыслям Бога, который есть только добро.

И так оно и есть!

Чистка моего дома

Я начинаю делать ревизию всех событий моей прошлой жизни и вспоминаю все удачные, успешные события и расставляю их на полке под названием «Ресурсные воспоминания». Это необходимо мне,

чтобы осознать, что в моей жизни были прекрасные, успешные и удачные дни. Я знаю, что когда-то я успешно появилась на свет, потом научилась ходить, потом научилась рисовать, потом научилась грамоте и т.д. Я помню, что были у меня и ошибки, но теперь я не пытаюсь ругать себя за них. Я ставлю их на полку под названием «Мой опыт», ибо, благодаря им, я обрела некоторый опыт и чему-то научилась. Теперь я спрашиваю себя: «Чему научила меня та или другая ситуация?», при этом я понимаю, что можно любой неуспех обернуть в обретение опыта. Я повторяю:

Мне всегда сопутствует успех.

Сегодня я принимаю решение и заявляю,

что мои мысли – образцы моего успеха –

будут подобны мыслям Бога, который есть только добро.

И так оно и есть!

Вторая неделя, шестой день

СЕГОДНЯ— РАЗГРУЗОЧНЫЙ ДЕНЬ!

«___» _____

Утро: _____ час. Вечер: _____ час.

«Мы вовсе не тела, передвигающиеся по Земле, не атомы, не молекулы. Мы неубиваемые, неразрушимые идеи Сущего, как бы сильно мы не верили в смерть».

«Мерой психического здоровья служит склонность во всем искать хорошее».

Из сборника «Лучше быть мудрым»

Начните день с благодарности. Прочтите свой список благодарностей и допишите его. Наверняка, за эти две недели список увеличился, а если нет, то сегодня самое время об этом подумать.

В этот день ничего не читайте, но пишите. Перечислите все, что нового для себя вы получили за эти дни, и запишите свои мысли, чувства и эмоции по этому поводу. Это нормально, если вы не все усвоили, не все принимаете на веру сразу же. Продолжайте работать над своим ментальным здоровьем. Это приведет вас к эмоциональной зрелости и здоровью физического тела.

После ревизии шкафов и кладовок, расставив на полках свой прежний жизненный опыт, вы начинаете понимать, что есть в вашей жизни люди, которых не мешало бы простить или попросить у них прощения.

ния. Прощение — очень важный для вашего здоровья процесс. «Ибо, если будете прощать людям согрешения их, то простит и вам Отец ваш Небесный. А если не будете прощать людям согрешения их, то и Отец не простит вам согрешений ваших». Составьте список людей, которых вы хотели бы простить.

Вечером, перед сном, сделайте очистительную процедуру — медитацию.

Найдите любое удобное для вас место в квартире. Потушите свет, сядьте удобно. Можно накинуть на плечи шаль или платок. Можно зажечь свечу или благовония. Включите мягкую музыку, желательно со звуками природы...

Расслабьтесь. Сделайте несколько глубоких вдохов и полных расслабляющих выдохов. Мысленно следите за своим дыханием. Вдох, выдох... Вдох, выдох...

Представьте себе того человека, «другого», которого вам надлежит сегодня простить. Мысленно посадите этого человека перед собой. Представьте его позу, одежду, движения, выражение лица. Поговорите с ним, расскажите ему, как высоко вы его цените. Не ограничивайтесь одной—двумя фразами, постарайтесь наиболее полно выразить свои мысли, объясняя другому, почему он играет существенную роль в вашей жизни. Теперь расскажите ему, за что вы его прощаете. И здесь тоже не ограничивайтесь несколькими словами, расскажите ему все, особенно то, что вы от него и от себя скрывали. Попросите у него прощения, не забывая, что прощение — процесс обоюдный! Скажите ему, чего вы ждете от него, и как теперь, после прощения, будут складываться ваши с ним отношения. Освятите свои взаимоотношения светом вашего прощения. Помните, свет не боится

тьмы! Даже самый маленький лучик света сможет осветить Путь Преображения Вашей Души. Мысленно нарисуйте Круг Любви светом, исходящим из вашего сердца. Теперь поместите «другого» в свой Круг Любви. Или сплетите венок из лучиков света, исходящего из вашего сердца, и наденьте этот венок на голову или на шею тому человеку, которого вы прощаете. Увидев свет, который зажегся в *его* сердце от вашего, отпустите, позвольте ему уйти.

Сможете ли теперь поблагодарить этого человека и даже благословить? Что вы чувствуете в сердце своем? Если вам еще трудно простить этого «другого», простите себя за это и похвалите, одобрите себя за желание простить. Давая прощение, благодарность и благословение другим людям, вы исцеляете себя и весь мир.

Возможно, вы не сразу сможете заснуть после этой процедуры прощения. Негативные воспоминания постараются взять над вами верх. Не позволяйте им сбить вас с курса. Держитесь *своего* маршрута. В удивительной книге Кору Антаровой «Две жизни» красной нитью проходит мысль: «Никто тебе не друг, никто тебе не враг, но каждый человек — учитель». Как она вам?

Спокойной ночи!

Вторая неделя, седьмой день

СЕГОДНЯ — ДЕНЬ ВАШЕЙ ПОБЕДЫ

*над своей ленью, нетерпением,
недоверием, усталостью...*

« ____ » _____

Улыбнись своим горестям — горечь их исчезнет.
Улыбнись своему противнику — исчезнет его озлобление.

Улыбнись своему озлоблению — не станет и его.

Из сборника «Лучше быть мудрым»

И сегодня начните утро с благодарения. Улыбнитесь себе в зеркало и поблагодарите себя просто за то, что вы есть.

Посвятите этот день тому, что вы больше всего любите. Вы должны вознаграждать себя за маленькие успехи и победы над своим негативным мышлением. И снова постарайтесь уклониться от встреч с теми людьми, которые не поддерживают ваше стремление к преобразению своей жизни. Пообщайтесь с природой, с искусством, сходите на концерт или в гости к новым друзьям. Изменяя свой образ мышления, мы изменяем обстоятельства своей жизни. Меняются привычки и образ жизни.

Мы, как любое светило, притягиваем к себе определенные планеты. Они долго вращаются вокруг нас и не сходят с орбиты. Но как только меняемся мы, ме-

няется и наше окружение. Многие люди по своим вибрациям могут стать «инородными телами» в вашей жизни. Это могут быть ваши давние друзья или родственники, которые будут долго жаловаться на вас и упрекать в бесчувствии. Не позволяйте чувству вины перед ними бросить диету и свернуть на старую колею мышления. Как бы вы ни любили своих близких и друзей, вы не можете прожить их жизнь за них. У вас свои задачи в жизни, у них — свои.

Простите их, благословите и продолжайте свой Путь. Если вы действительно хотите удалить что-либо или кого-либо из своей жизни, не делайте из этого большой проблемы. Просто расслабьтесь и удалите это из своего мышления.

Вечером снова сделайте очистительную процедуру — медитацию.

Приятных сновидений!

Третья неделя

Третья неделя, первый день

ВАШЕ ТЕЛО — ЗЕРКАЛО ВАШИХ УБЕЖДЕНИЙ...

«___» _____

Утро: _____ час.

Вечер: _____ час.

УТРЕННЯЯ И ВЕЧЕРНЯЯ РАЗМИНКА

*Перечислите, что хорошее произошло
на прошлой неделе.*

Вам столько лет, сколько вы себе даете, и вы можете избежать старости! На практике получается, что ничто иное как мышление определяет возраст вашего тела, потому что мысль влияет на его функции. Отрицательные мыслительные шаблоны могут замедлить и остановить работу любого органа или процесса, и начнут появляться признаки старения.

Тело всегда молодо. Любопытно, что вещества, из которых состоит тело, различные атомы, из которых строятся клетки, которые, в свою очередь, составляют структуру тела, постоянно заменяются. Различные медицинские исследования показывают, что возраст тканей вашего тела не превышает года. Идет непрерывный процесс поступления в тело нового материала и освобождения от старого. С этой точки зрения, очевидно, что стареет не само тело.

Телесная матрица. Не вызывает сомнений существование некоего шаблона, под который подстраивается тело. Он должен быть, иначе пища, которую вы едите, никогда бы не превращалась в клетки и ткани тела, не выделялось бы тепло, и не было бы обновления. Идея тела — матрица — не изменяется. Также как и Закон, по которому она проецируется в реальность. Таким образом, причина и средства ее осуществления — это вневременные факторы, универсальные по своей эффективности.

Что же стареет? Итак, мы знаем, что материал, из которого строится тело, постоянно обновляется. Это происходит под действием Закона Жизни, никогда не теряющего свою созидательную силу. Здесь перед вами встает необычный вопрос: а что же стареет? Если отбросить остальные факторы, главное, что влияет на наше старение — это наши мысли. Теоретически наше тело не должно стареть, но мы позволяем стареть нашим мыслям о нем, что, конечно, сказывается на его функционировании.

Тело — это зеркало. Многие в сорок лет выглядят и ведут себя с как восьмидесятилетние. с другой стороны, можно увидеть человека, которому за восемьдесят, а он энергичнее, чем сорокалетний. В основе этих различий лежит то, как каждый из этих людей думает. Многие считают, что 50 лет — это водораздел, за которым начинается старость. И в результате в 50 они начинают стареть. Мы настолько стары или молоды, насколько позволяем себе. В любом возрасте вы можете вызвать в своем теле признаки старения — тем, что о себе думаете. Имеет значение не то, что вы видите в зеркале, а то, что вы мысленно хотите в нем увидеть!

Нарисуйте картину получше. Вам нужно создать лучший мысленный образ себя, образ того, каким вы

хотите быть, а не того, что вы боитесь увидеть. Всеу живому свойственно взросление, но у вас нет причин торопиться и преждевременно развивать состояние глубокой старости, если перед вами еще столько лет счастливой жизни. Вам также не нужно обращать внимание на данные статистики: в таком-то возрасте с человеком происходит то-то и то-то. Вы это *вы*, а не другие люди, и то, что произойдет с вашим телом, напрямую связано с тем, что *вы* о себе думаете. Ваше физическое состояние не обязано подчиняться статистике.

Стареет ли мышление? Если за ваш возраст отвечает мышление, что же стареет в ваших мыслях? Есть много подтверждений тому, что способность мыслить не стареет и не ухудшается — скорее, наоборот. Согласно некоторым исследованиям, после 50, когда люди готовы сдаться и уйти со сцены, наступает активная зрелость мышления. Известно также, что люди, которые мыслят конструктивно и созидательно, живут дольше.

Молодой ум. Когда в вас исчезает живость ума, тело становится медлительным и неповоротливым — оно стареет. Если вы приучите свое мышление оставаться активным и продуктивным и будете придерживаться концепции здорового и энергичного тела, ваше тело с готовностью начнет подстраиваться под тот стандарт, который вы для него установите. Молодой, активный ум — это гарантия от старости.

ВИТАМИНЫ ДЛЯ РАЗУМА

Наука доказывает: «Я уверен, что мы сможем намного увеличить продолжительность жизни, если будем жить в гармонии с законами природы...

В этом отношении мы можем сделать себе много добра, лишь поддавшись нашей естественной тяге к разнообразию в жизни».

Ганс Селье

Философия размышляет: «Невозможно отделить Бога от мира. Бог — кормилец нашего тела, а также его внутренний руководитель».

Сарвепалли Радхакришнан

Религия наставляет: «... се, творю все новое».

Откровение Иоанна Богослова 21:5

ДИЕТА

В Божественном Разуме и действии Закона Жизни нет ничего, что могло бы состариться. В распоряжении тела всегда имеется материальная субстанция, из которой оно состоит, и законы, управляющие функциями тела, никогда не перестанут действовать. Жизнь знает, что и как нужно делать для Своего самовыражения через меня. Я признаю, что Жизнь, действуя во мне, постоянно возобновляет и поддерживает меня энергетически. Я освобождаюсь от всех прежних представлений о себе, которые препятствовали нормальной и естественной жизни, наполненной энергией. Мысленно я вижу себя живой, веселой и продуктивной. Божественный Разум неистощим. Его действие в моем разуме всегда свежо, остро и целостно, и мое тело является отражением моего мышления. Я освобождаю свое тело от привязанности к негативным мыслям о нем и даю ему свободу соответствовать Закону Жизни, которая постоянно его обновляет.

ДЕСЕРТ

Я принимаю решения устранять в моих мыслях все, что противоречит проявлению Жизни во мне, полному энергии и всегда новому.

Я отбрасываю все мысли о старости и утверждаю, что мое тело — здоровое, нормальное и активное отныне и навсегда.

И так оно и есть!

Чистка собственного храма

Независимо от того, сколько лет жили мои родители, бабушка, дедушка и другие родственники, сколько лет, по мнению статистики, «отпущено» проживать роду человеческому, я сам(а) выбираю решение этих вопросов вместе с моим Создателем. Мое тело — это храм Божий. Я устраняю все негативные мысли, несущие болезни и старость моему храму, и легко заменяю мыслями, дающими большой заряд энергии для выполнения всех наших с Создателем планов. Я — необходимая часть Вселенной и знаю свое значение для Нее. Ей важна моя активность и возможность действовать легко и мудро. Поэтому я с радостью повторяю:

Я принимаю решение устранять в моих мыслях все, что противоречит проявлению Жизни во мне, полному энергии и всегда новому.

Я отбрасываю все мысли о старости и утверждаю, что мое тело — здоровое, нормальное и активное отныне и навсегда.

И так оно и есть!

Третья неделя, второй день
**НЕЗДОРОВЬЕ —
ВРЕДНАЯ ПРИВЫЧКА**

«___» _____

Утро: _____ час.

Вечер: _____ час.

УТРЕННЯЯ И ВЕЧЕРНЯЯ РАЗМИНКА

Перечислите, что хорошее произошло вчера.

Нездоровье может стать привычкой. Как об одних говорят, что они подвержены несчастным случаям, так и о других — в отношении их здоровья. Кажется, что они все время больны, хоть и не всегда одним и тем же. Эти люди толпятся в приемных у врачей. Врачи дают облегчение от одной болезни, но через короткое время у пациента возникает что-то еще. Что бы медицина для него ни делала, он настаивает на том, что что-то не так. Болезнь может войти в привычку, которая будет давать о себе знать во всех частях тела. Перестаньте чувствовать себя больным!

Что-то не так. Если кто-то чувствует, что с ним что-то не так, это не означает, что человек реально не болен. Он болен, и с этим нужно что-то делать. Чаще всего оказывают медицинскую помощь, потом советуют изменить привычки, образ жизни, настроение. Сколь бы эффективным ни было лечение,

доктору вряд ли удастся спасти пациента, если тот не хочет жить, если он неправильно мыслит. А когда дело касается мышления, никто со стороны не может вмешаться и помочь.

Уходите от болезней. Хорошо известно, что большое число людей заболевает, находя в этом защиту от дел, которыми они не хотят заниматься, или чтобы привлечь к себе тех, в чьем внимании они нуждаются. С такими болезнями справиться труднее всего, если пациент не изменит своего мышления. Он всегда найдет для себя болезнь. Таким людям нужно научиться уходить от болезней, а не идти к ним навстречу!

Типы жизненных ситуаций. Если вы мыслите в терминах болезней, то ваше тело с готовностью окажет вам услугу — заболеет. Обратное тоже верно: если вы здоровы и хотите таким оставаться, то вы не поддадитесь мысли, что можете заболеть. Это подтверждается случаями чудесного выздоровления людей, которые по всем признакам должны были умереть. Они хотели жить и быть здоровыми. И наоборот, люди, которые подхватывают легкую болезнь, часто умирают, хотя на то нет никаких медицинских показаний. Вы сами, в большей степени, чем вам бы этого хотелось, отвечаете за работу своего организма.

Уступите себе дорогу. Как это ни трудно, вам нужно заставлять себя уступать самим себе дорогу, так чтобы Жизнь могла нормально и естественно в вас функционировать. Вы начнете избавляться от болей, когда направите свое мышление к идеям здоровья. Предоставленное самому себе, тело может прекрасно о себе позаботиться, но если, по незнанию, вы позволите своему мышлению самоуправствовать, будет большое

горе. Отмечено, что у 95% людей болезни имеют умственную или эмоциональную причину.

Начните чувствовать себя хорошо. Если вы больны или не хотите заболеть, честно и скрупулезно проверьте, о чем вы постоянно думаете. Необходимо, что называется, сделать уборку в доме, которая вычистит все мысли, противоречащие крепкому здоровью. Вам необходимо создать новый образ себя, образ, в котором присутствует наилучшее здоровье, какое только может дать Жизнь. Когда вы увидите себя таким и будете рассматривать здоровье как по праву данное вам состояние, то болезнь не сможет подпитываться вашими мыслями.

Отсутствие конфликта. Когда вы начнете создавать образец здоровья в своем мышлении, то у вашего тела, по меньшей мере, появится шанс быть нормальным и здоровым, и если вам понадобится медицинская помощь, вы не будете сводить на нет то, что для вас сделает медицина. Избавляясь от болезней, самое важное — перестать на нее жаловаться, перестать фокусировать на ней свое внимание. Все, чему вы уделяете свое внимание, усиливается, растет и активизируется. Сосредоточив мысли на болезни, вы имеете мало шансов избежать ее, и вы вступите в борьбу с Жизнью, которая всегда стремится выразить Себя в вас нормальным, здоровым образом. Необходимо начать отказываться в своих мыслях от того, чего вы не хотите.

Здоровье – это внутренняя работа. Какова бы ни была природа болезни, начинать избавляться от нее нужно с себя. Вам нужно иметь волю к жизни, желание быть здоровыми. Такие установки нужно поддерживать непрерывно, а не от случая к случаю. Откажитесь от привычки думать о противоположном. Когда

вы это сделаете, вы автоматически отбросите обуславливающие и подпитывающие типы мыслей, которые, в основном, отвечают за ваши болезни.

ВИТАМИНЫ ДЛЯ РАЗУМА

Наука доказывает: «Именно вера пациента в то, что ему полегчает, является определяющим фактором. Он должен в уме принять здоровье, для того чтобы его обрести».

Альфред Кантор

Философия размышляет: «Мысль и материя завязят друг от друга и соответствуют друг другу».

Платон

Религия наставляет: «И облекшись в нового, который обновляется в познании по образу Создавшего его».

К Колоссянам 3:10

ДИЕТА

Жизнь, которая находится в центре моего существа и которая является тем, что я есть, постоянно стремится выразить Себя полно и естественно в виде здоровой активности моего тела. Я больше не сражаюсь с Ее действием во мне, а принимаю Ее всю. В Жизни — Боге нет болезней и нет необходимости, чтобы я болела. Я отпускаю болезни и принимаю здоровье. Я утверждаю мысленно и эмоционально, что здоровье мне дано Жизнью, и я его принимаю как

часть своей жизни. Я убираю с дороги негативные мысли. Я перестаю думать о себе, как о нездоровом человеке и избавляюсь от идей, которые лелеяли и подкармливали болезни. Мое мышление постоянно выстраивается по образцу идей, которые послужат моему величайшему благу, и они отражаются в каждой клетке, органе и функции моего тела. Все, что требуется сделать, чтобы восстановить нормальную жизнедеятельность моего организма, делается сейчас, так что мое тело наилучшим образом выражает совершенный шаблон, являющийся его источником. В Божественном Мире все хорошо, я принимаю это в виде моих физических ощущений, а все прочее исчезает. Я живу, ощущая наплыв энергии и радости.

ДЕСЕРТ

Я позволяю динамическому действию совершенной Жизни свободно и безудержно протекать через меня.

Я отказываюсь от болезни и заявляю, что допускаю к себе и ощущаю только здоровье.

И так оно и есть!

Чистка дома

Я знаю, что болезни иногда помогают что-то изменить в жизни. Часто ими пользуются, чтобы чего-то добиться или получить еще какую-либо выгоду. Сегодня я признаю необходимость отказаться от таких методов влияния на жизнь других, близких мне людей, и нахожу новые, более приемлемые для меня, способы изменений. Я ценю свое тело и предпочитаю любить свое тело, ухаживать за ним, холить, лелеять и питать его самыми лучшими продуктами. Это по-

зволит мне использовать его долгие, долгие годы жизни, которые мне предстоит прожить в нем. Я повторяю себе:

Я позволяю динамическому действию совершенной Жизни свободно и безудержно протекать через меня.

Я отказываюсь от болезни и заявляю, что допускаю к себе и ощущаю только здоровье.

И так оно и есть!

Третья неделя, третий день

ИЗБАВЬТЕСЬ ОТ НЕСЧАСТЬЯ

«___» _____

Утро: _____ час.

Вечер: _____ час.

УТРЕННЯЯ И ВЕЧЕРНЯЯ РАЗМИНКА

Перечислите, что хорошее произошло уже сегодня.

Радуйтесь новому здоровью и счастью, ибо вы не можете иметь одно без другого. Здоровье, по существу, имеет отношение к состоянию физического тела, в то время как счастье относится к состоянию разума. Но вы одновременно и тело, и ум и не можете разделить себя на части. Ни тело нельзя отделить от ума, ни разум от тела. Состояние одного отражается на другом, хотя можно сказать, что доминирует разум — сознательная часть, имеющая волю и способная направлять ваши действия и деятельность как целого.

Ключ к счастью. Оказывается, вы не можете быть счастливы, пока нездоровы, и не можете быть здоровы, пока несчастливы. Возникает вопрос: если что-то отсутствует, с чего же начинать исправлять положение? Что вы будете считать причинным фактором — физическое состояние или состояние ума? Ответ состоит в том, что вы не сможете работать с одним, исключив другое. Еще Марк Аврелий сказал, что ни один человек не может быть счастлив, пока он не считает себя счастливым. Воздействуете сразу на оба

состояния, начав с доминирующего аспекта вашего бытия — мышления, ибо в нем лежит ключ и к физическому благополучию, и к умственному здоровью, или счастью.

Научитесь быть нормальными. Здоровье и счастье — это составляющие нормальной жизни. Тело всегда стремится поддерживать себя в здоровом состоянии, но слишком часто в процесс вмешивается негативная умственная деятельность. Что касается разума, то можно сказать, что счастье — это ощущение радости и удовлетворения от конструктивных и созидательных усилий. Когда вы позволяете своему разуму быть конструктивным и созидательным, вы даете ему возможность осуществлять цель и смысл своего существования, так как он постоянно стремится более полно выразить Жизнь в вас.

Избавьтесь от несчастья. Человек, несчастный из-за недостатка денег, может вдруг стать счастливым, когда получит наследство. Но не деньги становятся причиной перемен, а изменения в мыслях. Есть наследство или нет — вы можете создать для себя образ мыслей, свободных от болезненного или негативного содержания. Сделав это и поддерживая их в себе, вы не сможете не стать бодрее и счастливее. Какое-то время несчастливые мысли еще будут перед вами маячить, пока вы их определенным и специальным образом не замените конструктивными мыслями, умножающими ощущение благополучия.

Счастлирое тело. Ваше тело не может быть здоровым, если вы постоянно мучите и разрушаете его отрицательными, горькими мыслями. Если вы позволите себе какой-то период времени побыть счастливым, на теле отразится состояние вашего разума и вы, в итоге, получите дополнительный прилив счастья.

Если сейчас состояние вашего здоровья не такое, каким должно быть, значит, вы значительно усложнили свою проблему. Делайте все необходимое с физической стороны, чтобы вернуть тело к нормальному состоянию. Но это состояние не сохранится, если вы не устранили мысли раздражения и недовольства, так как именно они, возможно, в самом начале и привели к возникновению проблемы со здоровьем.

Счастливейший ум. Счастливое, здоровое состояние ума — это гораздо больше, чем просто сказать, что вы счастливы. Это не означает, что вам надо игнорировать условия и ситуации, которые могут делать вас несчастливым. Иногда это дает сомнительные преимущества. Решение проблемы в том, чтобы на ментальном и физическом плане делать созидательные и конструктивные усилия. Счастливейший ум — это разум, делающий что-то стоящее для себя, для ближнего, для всего мира.

Счастье начинается в вас самих. Может быть, вам и нравится быть погруженным в несчастье. Но необходимо, чтобы вы осознали то печальное положение, в котором находится ваш разум и тело, и те большие неприятности, в которые вы себя ввергаете, продолжая действовать так и дальше. Вы должны строго дисциплинировать свое мышление. Этого не достичь одним лишь желанием, грезами и надеждой; нужно подерживать в себе полезные идеи, которые определенно проявят себя в том, что вы будете по-настоящему ощущать здоровье и счастье. Вы можете испытывать только то, что отражает содержимое вашего ума. Поэтому, пытаясь изменить или помочь миру, начните с себя.

Конец поиска. Вы можете долго охотиться за здоровьем и счастьем, но так до них и не добьетесь. То,

к чему вы стремитесь, можно пытаться найти вне себя, не понимая, что оно находится внутри вас. То, что вы хотите, вы уже имеете, но вам нужно признать это, думать и действовать так, чтобы вы могли принять и ощутить это. Когда вы устанете от неприятных поворотов жизни, подарите себе несколько новых идей о том, что же такое жизнь на самом деле.

ВИТАМИНЫ ДЛЯ РАЗУМА

Наука доказывает: «...Здоровье и счастье не приходят из внешних ситуаций или от других людей, вам их дает ваш собственный ум».

Курт. С. Вочтель

Философия размышляет: «Поместите себя в середину потока силы и мудрости, который течет в вас в виде жизни, поместите себя прямо в центр этого потока, и тогда он без усилий направит вас к истине, справедливости и полной удовлетворенности».

Ральф Уальдо Эмерсон

Религия наставляет: «Счастлив человек, который найдет мудрость, и человек, который обретет понимание».

Книга притчей Соломоновых 3:13

ДИЕТА

Гармоничная, радостная, созидательная деятельность заложена в самой природе Жизни, Разума, Бога. Я, со своим телом и разумом, есть действие и выражение Бога, и, как Его проявление, не могу быть нездоровой и несчастливой. Я осознаю и принимаю,

что физическое благополучие и умственное удовлетворение приходят в мою жизнь, когда я определяю их как мои. Я направляю свое мышление по целенаправленным и конструктивным каналам. Когда я изгоняю все противоположные идеи, то освобождаю свое тело от беспокоящих и раздражающих факторов. Несмотря ни на что, я убеждена, что жизнь течет через меня по-новому и заново утверждает Себя в соответствии со Своей истинной природой. В своем разуме и теле я отражаю свое самое возвышенное понятие о Боге, Который не может причинить мне вреда, а также лишить Себя результатов Своей благотворной деятельности. Я знаю, что есть Сила и Мудрость, которые ведут и направляют меня так, что я постоянно радуюсь жизни, и Жизнь стоит того, чтобы я прожила, ощущая здоровье и счастье.

ДЕСЕРТ

*Изо дня в день моя жизнь – это нарастающее ощущение здоровья и счастья.
Я принимаю это как проявление Божественно прекрасной и здоровой жизни во мне.
И так оно и есть!*

Чистка основания храма

Мне рассказывали о том, что есть так называемые наследственные болезни. Я знаю, что это и правда, и неправда, так же как и неизлечимые болезни. Не имеет никакого значения, чем болели мои родные, какова моя наследственность в отношении болезней, но я знаю, что я прямая наследница Божественного Здоровья, заложенного во мне самой Природой для продолжительной и счастливой жизни. Я ощущаю себя

частью бесконечно действующего созидającego Начала, я ощущаю Его потребность во мне, которая проявляется в любви и здоровье, дарованном мне самим Богом. Как бы я себя ни чувствовала, я повторяю:

*Изо дня в день моя жизнь – это нарастающее ощущение здоровья и счастья.
Я принимаю это как проявление Божественно прекрасной и здоровой жизни во мне.
И так оно и есть!*

Третья неделя, четвертый день

СДЕЛАЙТЕ ВАШЕ СОЗНАНИЕ ИСТОЧНИКОМ РАДОСТИ...

« ___ » _____

Утро: _____ час.

Вечер: _____ час.

УТРЕННЯЯ И ВЕЧЕРНЯЯ РАЗМИНКА

*Поблагодарите все хорошее,
что произошло уже сегодня.*

Нет ничего такого, чего нельзя приобрести. Говорят, что ни что не достается бесплатно, но вы сами обнаружили, что всего за деньги не купишь. Универсальным средством платежа в том царстве, с которым вы имеете дело, являются только мысли и идеи. За любое благо, которое вы хотите иметь или не иметь, предоплата производится мыслями. В своей жизни вы всегда получаете только то, что соответствует мысленному эквиваленту, рожденному вашим сознанием.

Жизнь – это не клумба с розами. Вы, наверное, уже знаете, что жизнь – это не сплошная клумба с цветами. Возникают проблемы, нужно преодолевать трудности, что-то необходимо довести до конца – и для этого вы должны приложить усилие, а иногда чем-то пожертвовать. Но истинная радость приходит тогда, когда вы должным образом встречаете превратности

судьбы и справляетесь с ними. Трудности, с которыми вы встречаетесь, – это необходимая составляющая жизни, чтобы вы могли расти, к чему-то стремиться, чего-то добиваться и получать удовлетворение оттого, что представляет ценность для вас и для других. Спрятаться в клумбе – означало бы избежать жизни. Такое существование лишено всякого смысла.

Дорога вперед. Дорога, по которой вы будете идти по жизни, вымощена вашими сегодняшними мыслями. Гладкая она или ухабистая, гармоничная или нет, конструктивная или деструктивная – зависит от постоянно поддерживаемых вами мыслительных шаблонов. Чтобы иметь лучшее завтра, нужно взрастить в своих мыслях Сегодня.

Начало. Каждый момент вашей жизни – это начало чего-то нового. Вы не можете себе позволить отложить до завтра то, что должны сделать сегодня. Каждая ваша идея, каждая мысль есть некоторым образом первичный причинный фактор, который влияет на то, как складывается ваша жизнь. Пока вы медлите с созданием мысленной концепции желаемых благ, они не войдут в вашу жизнь. Если хотите получить больше радости от жизни, единственное время начать – сейчас. Жизнь ваша не обогатится, если вы для этого ничего не будете предпринимать.

Великий эксперимент. Вы направляете свои стопы по дороге жизни своей способностью мыслить и мечтать, представляя себе то, о чем мечтаете. Вам постоянно предоставляется возможность так использовать свой разум, чтобы он прибавлял радости в жизни, а не лишал ее. Ваш разум – лаборатория, в которой вы можете проводить эксперимент за экспериментом, и каждое ваше начинание будет иметь определенный результат. Вы сами можете определить, чем

заниматься в этой лаборатории, и вам не удастся избежать последствий ваших действий. Каждая ваша мысль, каждый эксперимент могут привести к появлению чего-то очень полезного в вашей жизни и жизни окружающих вас людей.

Достижение. Поставив мысль себе на службу, вы обнаружите, что все, что делаете, вы делаете не сами по себе, а открывая канал для целенаправленной деятельности Жизни в вас и через вас. Вы позволяете Жизни, будучи вашей жизнью, оставаться Собой, а не пытаетесь остаться в одиночестве и отделиться от Нее. Неизменной целью должно быть все большее осознание природы Жизни и принятие всех благ, которые Она может предложить. Вы можете двигаться мелкими шажками или делать гигантские прыжки, но, научившись идти в этом направлении, вы увидите, что каждый шаг открывает новые горизонты.

Неограниченные фонды. В вашем распоряжении есть неисчерпаемые фонды для приобретения всех благ, которые только пожелает ваше сердце. Эти фонды — мысли — созидательные мотивы в вашем разуме. Нет никаких ограничений в том, как и в каком количестве вы их потратите. Однако, используйте их для приобретения чего-то нового в своих ощущениях. Что вы купите, зависит от вас. Если хотите получить больше радости в жизни, удостоверьтесь в том, что монеты, которыми вы расплачиваетесь, — ваши мысли — именно те, что нужно, потому что вы неизбежно получите их эквивалент.

Не падайте духом. Если сначала у вас не получается, пытайтесь снова и снова. После очередной попытки улучшить свою жизнь вы можете почувствовать себя проигравшими. Но вы должны помнить, что любая ваша мысль о «воздаянии по заслугам»

гам» расширяет представления о благах, которые вы хотите иметь, и о возможности их получения. Продолжайте попытки, и чаша весов сместится в вашу пользу, непременно с благоприятным исходом.

ВИТАМИНЫ ДЛЯ РАЗУМА

Наука доказывает: «Могущество и воля человеческого разума — это признаки реальности, признаки того, что мы, когда наиболее гуманны, наиболее рациональны, когда остро осознаем любовь и красоту, представляем и осознаем дух Вселенной».

Н. Дж. Беррилл

Философия размышляет: «Что-то в каждом из нас соединяется с Бесконечным и притягивает оттуда в нашу душу, разум и ощущения столько Божественного, сколько может постичь».

Эрнест Холмс

Религия наставляет: «Плод же духа: любовь, радость, мир... благость, милосердие, вера... На таковых нет закона».

К Галатам 5:22–23

ДИЕТА

Своими действиями, эмоциями и мыслями — всеми возможными способами я более полно выражаю природу Жизни, которая присутствует в центре моего бытия. Радость становится частью моей жизни, когда я признаю ее необходимую, основную роль в моей жизни, являющейся отражением ее Божественного Источника. Я иду вперед по дороге Жизни,

от идеи к идее, впечатление за впечатлением, мысль за мыслью, и я умащиваю ее только теми мыслями, которые воплощают мои величайшие блага. Каким бы трудным и обескураживающим ни был мой путь сегодня, я знаю, что завтра будет лучше благодаря мыслям, которые я сегодня возвращаю. Я отношусь к жизни с радостью в сердце, с энтузиазмом в разуме, зная, что во мне живет Тот, Кто способен (и делает это) выразить себя через меня таким образом, чтобы я постоянно росла, достигала и созревала, становилась все более схожей с Источником, меня создавшим. Я больше не откладываю радость на потом и не мешаю ей, а прямо сейчас начинаю утверждать ее, проявляя в мыслях и действиях. Я знаю, что, когда в моем разуме укореняется каждая полезная и конструктивная мысль, она достигает такой величины, что под действием духовного Закона неизбежно проявляется в моей жизни. Радость, удовлетворенность и постоянные свершения наполняют мою жизнь, поскольку я знаю, что Бог — мой активный партнер во всех отношениях.

ДЕСЕРТ

*Жизнь для меня – это радостное приключение,
ибо я знаю природу и действие Единой Жизни,
протекающей через меня и проявляющейся во всем том,
что я представляю, что делаю и что Я Есть на самом деле.
И так оно и есть!*

Чистка старого сундука

Сегодня я перебираю клад, обнаруженный мною в подвале моего подсознания, и испытываю неизведанное ранее наслаждение. Это так радостно осознавать,

что все, что я хочу иметь, оплачено моими мыслями. Я знаю, что у меня неисчислимо количество мыслей и идей и мне хватит их на все, что я ни пожелаю. Правда, есть опасность пропустить старые негативные мысли и, таким образом, приобрести то, чего я не «заказывала». Но зато этот факт дает громадную перспективу понаблюдать за собой, за своими мыслями, эмоциями и чувствами. Когда я замечаю негативные мысли и чувства, я применяю свою творческую способность трансформировать их в позитивные. Это познание и трансформация себя и есть самая замечательная работа, которая превращает меня из некрасивой, малоприятной гусеницы в прекрасную бабочку.

*Жизнь для меня – это радостное приключение,
ибо я знаю природу и действие Единой Жизни,
протекающей через меня и проявляющейся во всем том,
что я представляю, что делаю и что Я Есть на самом деле.
И так оно и есть!*

Третья неделя, пятый день

ГЛАВНОЕ — ПОСТОЯНСТВО ДУХОВНОЙ РАБОТЫ

« ____ » _____

Утро: _____ час.

Вечер: _____ час.

УТРЕННЯЯ И ВЕЧЕРНЯЯ РАЗМИНКА

*Как вы можете благословить то,
что произошло сегодня?*

Чего вы действительно не можете, так это испытать в жизни того, что не содержится в ваших мыслях. Каковы ваши убеждения, то вы и имеете в жизни. Что бы вы ни говорили о своих убеждениях, проявят себя только те из них, в которые вы действительно верите. Вы можете проявлять к чему-то притворный интерес или видимость веры, но все это маловажно по сравнению с глубоко укоренившимися эмоциональными убеждениями, которые и формируют вашу жизнь. Вы можете считать, что негативные мысли можно игнорировать, но это лишь игра с самим собой. Они будут заявлять о себе до тех пор, пока вы от них не избавитесь, и не замените идеями, которые пойдут вам во благо. Помните, что вы живете своими мыслями. Вы есть то, что думаете о себе.

Множество идей. В течение последнего времени вы столкнулись со многими новыми идеями, которые

могут сильно повлиять на ход вашей жизни. Они старые, как мир, и новые, как завтрашний рассвет. В них нет ничего необычного или уникального. Новым или уникальным может быть путь, по которому вы придете к осознанию их ценности и будете использовать их в практических вопросах повседневной жизни. Идеи ничего не стоят, пока вы не будете их практически применять и не заставите работать. Этого не сделает никто, кроме вас. *Вы* мыслите, но то, что ваши мысли проявят себя по ходу жизни, уже составляет работу Жизни и Разума. Ваша единственная обязанность — выбирать правильные мысли, об остальном позаботятся Высшие силы.

Используйте то, что знаете. Наверное, в вашей жизни есть много аспектов, где вы хотели бы что-то улучшить. Возможно некоторые из идей, с которыми вы сталкивались, имеют непосредственное отношение к этим аспектам. В других случаях, чтобы исправить ситуацию, понадобится комбинация двух или более идей. При использовании полученных знаний необходимо помнить, что сами по себе слова не представляют никакой ценности в улучшении вашей жизни. Идеи, которые за ними стоят, — вот что действительно важно. Эти идеи нужно адаптировать к вашему мышлению и сформулировать своими словами. Их нужно переварить, впитать и сделать неотъемлемой частью ментальной и эмоциональной структуры. Тогда и только тогда они смогут стать жизненно важными факторами в создании и поддержании благ, которых вы желаете.

В жизни столько рутины. Каждый из нас — живое воплощение собственных убеждений. Если вы не нравитесь сами себе, то пришло время эти убеждения изменить. Вы можете это сделать! У вас есть для этого

основа в виде идей, которые изложены здесь. Остается лишь внедрить их в жизнь, а не оставлять пустой теорией. Каждый день вы можете в чем-то подправлять свои убеждения и видеть осязаемый результат. Это вопрос не праздномыслия, а, скорее, неуклонного следования идее, которая не допускает двойного толкования. Не всегда легко, но это делалось, делается, и вы сможете довести это до конца, если захотите.

Ваш кристальный шарик. Двигаясь по своему жизненному пути, вы должны помнить, что самое главное — это постоянство. В начале этой *диеты* вам рекомендовалось уделять духовной работе время утром и вечером. Прежде чем достигнуть какого-то результата, с вашей стороны должно быть действие. Будущее приготовит гораздо больше, чем вы можете себе представить, для вас, ваших любимых и знакомых, если вы начнете делать ваше будущее сейчас. То, что случится завтра — лишь шлейф ваших сегодняшних мыслей.

Несерьезная затея. Вам не нужно заниматься серьезным самоанализом, глубокой самооценкой. Начните легко и просто думать в терминах того, что вы хотите, не углубляясь в то, к чему не питаете желания. Наслаждайтесь тем, что делаете, занимайтесь делами с бодростью и энтузиазмом, имея твердое знание и уверенность, что вы не несете ответственности за результаты. Все завершает Дух внутри вас, Сама Жизнь. Вы отвечаете только за то, чтобы правильно о себе думать.

Нет границ. Сфера действия созидательной мысли не имеет границ, равно как и действие бесконечного Разума. Мысль является определяющим фактором в отношении вашего здоровья, дел и взаимоотношений. Не бойтесь использовать ее для любого блага.

Чем чаще вы будете использовать мысль таким образом, тем чаще сможете найти ей эффективное применение. Величайшие достижения человека лежат в раскрытии природы и могущества его мысли, и впереди вас ждут удивительные ощущения, когда вы познаете и будете использовать разум, которым наделил вас Бог.

ВИТАМИНЫ ДЛЯ РАЗУМА

Наука доказывает: «Люди будут счастливы, когда обретут новое знание, и будут благоговеть перед тем, что стоит вне науки и действительно имеет значение».

Вернер Гейзенберг

Философия размышляет: «Человек свободен, поскольку он мыслит».

Ральф Уальдо Эмерсон

Религия наставляет: «...и хотя в этом испытайте меня, говорит Господь Саваоф: не открою ли Я для вас отверстий небесных и не изолью ли на вас благословения до избытка?»

Малахия 3:10

ДИЕТА

Моя жизнь начинается заново каждый день, каждую минуту, и я знаю, что, каким бы ни было мое прошлое и настоящее, каждое мгновение — это начало чего-то нового. Мое будущее определяется тем, что я знаю, в чем убежден(а), во что верю, и во мне есть Тот, кто направляет меня в принятии только тех

идей, которые служат моему величайшему благу. Эти идеи я признаю и сохраняю, отбрасывая все остальные, и из них рождается мое завтра. Моя вера постоянно находит подтверждение в том, *что* я есть, и *что* я ощущаю. Моя уверенность в том, что Вселенная подчиняется Закону и Порядку и что во всем и за всем стоит Высшая Реальность — Бог, Разум, позволяет мне изменять и перенаправлять ход моей жизни так, чтобы я имела еще большие блага. Ключом от королевства добра являются мои мысли. Я знаю, как правильно их использовать во благо себе и другим, и не позволяю ничему вмешиваться в конструктивную деятельность моего разума и тормозить ее. Изю дня в день я использую созидательную силу мысли, чтобы в моей жизни открылся целый мир нового, что сделало бы ее полнокровной. Я постоянно доказываю себе и окружающему миру силу и могущество мыслей, которые отражают суть Разумной Жизни.

ДЕСЕРТ

*Изю дня в день я доказываю мою веру в Бога,
который есть добро, и в Его Вселенную, которая
подчиняется Закону и Порядку.*

*Я верю в материальность мысли, в то,
что Божественные идеи являют себя в мире,
и каждое мое ощущение подтверждает истинность моей веры.
И так оно и есть!*

Чистка посуды

Именно сегодня я проявляю в своей жизни все то, о чем я думаю. Именно сегодня я признаю свое единство с Силой, которая создала меня. Именно сегодня я спокойна и уверена во всем, что я думаю и делаю,

что Я Есть, ибо это и есть моя истинная реальность. Я не позволяю моим бывшим, устаревшим верованиям завладеть моей жизнью. Я следую новым идеям, новому знанию, новым чувствам, новой, преображенной любви. Божественный Закон и Порядок царит в моем мире — мире любви, созидания и верности моему Пути. Я повторяю:

*Изю дня в день я доказываю мою веру в Бога,
который есть добро, и в Его Вселенную,
которая подчиняется Закону и Порядку.
Я верю в материальность мысли, в то,
что Божественные идеи являют себя в мире,
и каждое мое ощущение подтверждает истинность моей веры.
И так оно и есть!*

Третья неделя шестой день

СЕГОДНЯ – РАЗГРУЗОЧНЫЙ ДЕНЬ!

«___» _____

«Воспринимайте свои ошибки радостно с высоко поднятым знаменем над головой. Перед сном перечитывайте текст на этом знамени. Заучите его наизусть и следите, чтобы впредь ошибки не повторялись».

Ефим Рейтблат, «Забавная психология»

«Самая большая ошибка – боязнь совершить ошибку».

Автор неизвестен (мне)

Сегодня ничего не читайте, а только пишите.

Вспомните свои ощущения, когда вы, придерживаясь диеты, принимали в свое сознание рекомендованные «препараты» – мысли. Опишите, с чем вы согласны, с чем – нет. Это нормально, если вы с чем-то не соглашаетесь. Вы не робот и не можете сразу поменять программу. Что-то сопротивляется в вас? Что же это? Психологи называют *это* – Эго. Эго бывает у разных людей разное и определяет степень нашей эмоциональной зрелости. Обретя эмоциональную зрелость, мы начинаем приобретать мудрость.

Источник Мудрости в вас, и вы сами должны искать и найти Его. Пока вы будете искать Его вне себя, между вами и Им всегда будет нечто третье, то есть разделение, раздвоенность. Отправившись на поис-

ки Источника Света, Любви, Истины, Мудрости в дальние или ближние края, в действительности вы покидаете, отказываетесь от себя, от своего истинного Я. По этой причине вам не удастся обрести самих себя. В какой-то момент вы находитесь в мире и гармонии, смысл жизни вам ясен. Вдруг все меняется, вас охватывает тоска и смятение, вас раздирают противоречия. Это естественные «болезни роста». Глубоко внутри каждого человека, в каждой его клетке, скрыта искра Божественного. Это и есть сущность вашего Я. В этой истинной сущности того, кем вы являетесь, и кроется Сила. Пока не выберете Путь, не осознаете свое единство с Силой, сотворившей вас, не отождествите себя с Нею, не ощутите Присутствие – вы будете жить и действовать вслепую. Но однажды почувствовав, вы никогда не забудете *Этого*. Ежедневная практика медитации способствует вашему духовному росту и рано или поздно позволит вам соединиться с Силой и ощутить Присутствие.

Вечером, перед сном, сделайте очистительную процедуру – медитацию.

Найдите любое удобное для вас место в вашей квартире. Притушите свет, сядьте удобно. Можно накинуть на плечи шаль или платок. Можно зажечь свечу или благовония. Включите мягкую музыку, желательно со звуками природы...

Расслабьтесь. Сделайте несколько глубоких вдохов и полных расслабляющих выдохов. Мысленно следите за своим дыханием. Вдох, выдох... Вдох, выдох...

Говорите себе:

«У меня есть тело, но я – это не мое тело. Я могу управлять им. Могу встать, пойти куда-нибудь, лечь. Мое тело может быть больным или здоровым, усталым или бодрым, но это не влияет на мое истинное Я.

Мое тело – прекрасный инструмент для ощущений и действий, но это всего лишь инструмент. Я хорошо с ним обращаюсь, забочусь о нем, но мое тело – это не Я.

У меня есть тело, но Я – это не мое тело.

У меня есть эмоции. Я радуюсь или огорчаюсь, надеюсь или отчаиваюсь, плачу или смеюсь, радуюсь или горюю. Однако я всегда остаюсь своим Я. Я могу наблюдать и оценивать свои эмоции, управлять ими или использовать их, значит мои эмоции – это не мое Я.

У меня есть эмоции, но Я – это не мои эмоции.

У меня есть мысли. Я могу выбирать, о чем думать. Могу думать о хорошем, могу думать о грустном. Могу управлять моим мышлением, размышлять о хлебе насущном. Могу ошибаться, могу думать о прекрасном, но все это – не мое Я.

Да, у меня есть мысли, но Я – это не мои мысли.

Я – это Центр чистого самоосознания, частица Высшего Разума. Сущность моего бытия – это мой внутренний Целитель. Это – моя неповторимость. Это – моя красота. Это – моя Любовь.

Я – Центр Воли, способный владеть своим телом, эмоциями, мыслями и всеми психическими процессами.

Я – это Вечное и неизменное Высшее Я. Я – проявленное слово Бога, продолжение Его замысла. Я – это воплощенный Дух, частица Бога.

Сделайте глубокий вдох и ощутите свое обновленное тело. Спокойной ночи!

Третья неделя, седьмой день

СЕГОДНЯ ДЕНЬ ВАШЕЙ ПОБЕДЫ

над ленью, нетерпением, недоверием, усталостью...

« ____ »

Как у вас обстоят дела с благодарением и отработкой ежедневной кармы? Все ли идет гладко? Я надеюсь, что все уже хорошо, но на всякий случай хотела бы поделиться с вами моим опытом работы над диетой.

Прошло три недели, сегодня 21-й день, и этот срок считается магическим. Психологи считают, что за это время должна выработаться новая привычка. Это действительно так и, чтобы вы могли убедиться в этом, вам необходимо сделать «контрольные измерения» своих достижений.

Например, сегодня я снова поссорилась с мужем и похвалила себя. За что? Раньше я на него сердилась и обижалась целый день, а сегодня... только два часа. Я применила технику – «Принимаю – забираю – прощаю – благодарю – благословляю – одобряю», и она сработала! Я поняла, что мой муж – тоже человек, и он заслуживает любви.

Или мне надоели претензии моего начальника и я, стараясь быть терпимой на работе, чувствую закипающий во мне гнев. Но я не прячусь от него, я его признаю. Позвольте и вы *быть* своим чувствам. Примите их такими, как они есть. Это всего лишь чувства,

которые должны выплеснуться наружу и очистить вас. Не опасайтесь выражать даже отрицательные чувства и эмоции. Не бойтесь их. Если вы позволяете всем отрицательным чувствам и эмоциям, появившимся в вашем сознании вытекать, имея позитивный настрой, то не нанесете этим вреда ни себе, ни окружающим. Важнейшим здесь является чистота намерения. Выражайте их с намерением освободиться от них. Пусть они уходят, и тогда вы почувствуете свободу. Есть много методик освобождения от накопившихся эмоций. Луиза Хей предлагает колотить подушки. Ю. М. Орлов предлагает медитативную графику. Можно орать в закрытой машине, в лесу, на берегу реки. Купите яйца, принесите их в дом вместе с яичками и растопчите их, давая выход гневу. Стоп, стоп, переложите сначала яйца в холодильник. Топчите только яички. Потом обязательно простите себя за эту вспышку.

Опишите, что преобразилось в вашей жизни, чего вы достигли, какие новые качества выработали, и обязательно похвалите себя за это. Вы можете вознаградить себя за хорошую работу покупкой интересной книги или новой кассетой с музыкой для медитации.

Или... понюхайте розу!

Вечером не забудьте сделать очистительную процедуру – молитву.

Я просил силы, а Бог дал мне трудности, которые мне надо было преодолевать.

Я просил мудрости, а Бог дал мне проблемы, которые надо было научиться решать.

Я просил процветания, а Бог дал мне разум и физическую силу, чтобы я мог работать.

Я просил мужества, а Бог дал мне опасные ситуации, чтобы я научился побеждать.

Я просил любви, а Бог дал мне людей, которым надо было помогать в беде.

Я просил милости, а Бог дал мне благоприятные возможности.

Я ничего не получил из того, что я просил.

Я получил всё, что мне было нужно.

Моя молитва была услышана.

Спокойной ночи!

Четвертая неделя

Четвертая неделя, первый день

ЕЩЕ РАЗ О ВАШЕМ ЗДОРОВЬЕ

« ____ » _____

Утро: _____ час.

Вечер: _____ час.

УТРЕННЯЯ И ВЕЧЕРНЯЯ РАЗМИНКА

Прошел 21 день. Научились ли вы видеть, благодарить и благословлять все, что происходит в вашей жизни?

Как бы вы себя ни чувствовали сейчас или вчера, нормальной считается ситуация, когда вы здоровы и организм работает безукоризненно. Здесь вы не закрываете глаза на очевидное, но смотрите фактам прямо в лицо. Быть здоровым — это для вас нормально и естественно!

Факты, свидетельствующие о вашем здоровье. Возможно, вас донимают разные по характеру боли и недуги. Вы, может быть, приняли их как неизбежное в своей жизни, которое нужно выстрадать. Но вы сильно ошибаетесь! По какому праву вы заявляете, что жизнь — это сплошные болезни и недомогания? Любой врач или ученый, занимающийся вопросами жизненных процессов, подтвердит, что проявления жизни должны быть совершенны. Если бы это было не так, все живое давно бы исчезло с лица земли! Если

бы живые организмы не могли бороться с осаждающими их болезнями и поддерживать в норме функции своих систем, обновлять и восстанавливать поврежденные части, они никогда бы не вышли даже из одноклеточной стадии.

Здоровье приходит изнутри. Несмотря на нашу великую веру в докторов и их изумительную способность оказать помощь в минуты физического недуга, ничто иное как организм сам лечит себя. Можно оказать помощь, устранить помехи, произвести какие-то манипуляции, но, в конце концов, доктор отходит в сторону и ждет, когда восстановится нормальная жизнедеятельность организма.

Источник здоровья. Если здоровье — это нормальное естественное состояние организма, то где же тогда его источник? Что определяет норму, и почему оно себя поддерживает? Научные исследования открыли много интересного в физиологии организма, но ответа на вопрос «почему?» не дали. Некоторые выдающиеся ученые утверждают, что человеческое тело представляет динамическое качество, указывающее на какую-то разумную цель, какую-то созидательную организующую силу, которая направляет, ведет и поддерживает его в состоянии здоровья.

Бог — это Жизнь. Сила или Разум, наследуемые каждым живым существом, — это нематериальная духовная Сила, которая поддерживает его состояние близким к идеальному. Хотя каждое проявление Жизни уникально, и нет ни одного похожего, существует шаблон, стандарт или форма, к которой каждое творение стремится приблизиться и которая поддерживается в неизменном виде. Ни что иное, как Разум Господа создал нас, поддерживает нас и обновляет, и эта идея должна воплощать совершенство.

Что же случилось? Как насчет ваших болей? Они чрезвычайно конкретные, определенные и они вас не устраивают — или вы так утверждаете. Исключая несчастные случаи и массовые эпидемии, что с вами случается, когда вы сталкиваетесь с нездоровьем? Очевидно, вы тем или иным способом препятствуете действию целенаправленной организующей Жизни — Силы (или замедляете его), которая поддерживает Себя в вас. Как вы это делаете? Если эта созидательная деятельность внутри вас является самовыражением Бесконечного Разума, очевидно, что его направленность в неверную сторону может быть вызвана другой формой мышления — вашей собственной!

Здоровое мышление. Это напрямую ставит перед вами вопрос о вашем здоровье — как раз то, чего вам не хотелось! Ум и тело неразрывно связаны. Они лишь разные аспекты созидательной деятельности Жизни, а вы единое целое. Именно ваша мыслительная способность может привести вас к нездоровью. Этот факт был известен сотни лет назад, а недавно он дал толчок развитию новой ветви медицины, известной как психосоматика. Здоровые мысли являются необходимым условием для здорового тела. Вы должны научиться думать в терминах здоровья!

Вы здоровы. Выправляя свои мысли относительно вашего здоровья, вы должны сначала прийти к убеждению, что в самом основании Жизнь совершенна. Вы должны иметь намерение быть здоровым, и Жизнь будет давать вам здоровье, как только вы позволите ей это сделать. Перестаньте думать о том, какие вас могут преследовать болезни или какие ужасы могут с вами приключиться. Такие мысли мешают вашему здоровью и создают нежелательные его состояния. Вы можете поддерживать свое здоровье или вер-

нуть его, зная, что оно всегда доступно как ваше естественное, нормальное состояние, перестав создавать своими мыслями неблагоприятные для него условия.

ВИТАМИНЫ ДЛЯ РАЗУМА

Наука доказывает: «В человеческом организме нет такой системы, которая не поддавалась бы стремлению мозга ее адаптировать, и ...изменения в физиологических процессах, вызванные работой ума, могут нанести серьезный вред организму».

Отчет Американской медицинской ассоциации

Философия размышляет: «Человек таков, каковы его мысли; и какой он делает выбор, таков есть он и его природа».

Ральф Уальдо Эмерсон

Религия наставляет: «Итак, будьте совершенны, как совершенен Отец ваш Небесный».

Евангелие от Матфея 5:48

ДИЕТА

Есть Одна Жизнь, и эта Жизнь есть Бог, и эта Жизнь совершенна, и сейчас эта Жизнь есть моя жизнь. При этом я знаю, что для моего тела нормальным и естественным состоянием является абсолютное здоровье. Каждая клетка, каждый орган, каждая функция сейчас именно такие, какими и должны быть. Прекрасно проходит обмен веществ, ассимиляция и выделение. Божественная идея, которая создала мое тело, сейчас поддерживает, питает и обновляет

каждую его систему. Ненужное отбрасывается, а то, что нужно восстановить — приводится в норму. Я отпускаю все страхи и опасения относительно моего здоровья, относительно того, что может со мной случиться, и принимаю созидательную деятельность Бесконечного Разума, которая проявляет себя в виде всего живого. Она знает, что и как делать, и делает это прямо сейчас, проявляясь в качестве моего тела. Здоровье это не туманная идея, а Божественный факт. В разуме Господа всегда царит совершенство, и я заявляю, что это совершенство проявляется сейчас во мне. Бог создал меня, и Его разум делает Его создание совершенным. Я утверждаю, что здоровье — это нормальное мое состояние, и оно единственное становится достоянием моей жизни.

ДЕСЕРТ

*Есть Одна Жизнь, и эта Жизнь есть Бог,
и эта Жизнь совершенна, и сейчас эта Жизнь
есть моя жизнь.*

*Разумная целенаправленная деятельность Жизни
сейчас свободно проявляет
Свою целостность в каждой части моего тела.
И так оно и есть!*

Чистка посуды

Я знаю, что мое тело заслуживает быть ухоженным и здоровым. И я знаю, что здоровье моего тела зависит от моего отношения к нему. Я признаю, что частенько забываю об этом и нарушаю режим правильного питания, перегружаю его, не даю ему отдыхать. Иногда я травлю его алкоголем. Бывает, что я травлю его никотином (даже если я сама не курю, то

часто мне неловко сказать, чтобы не курили в моем присутствии, и вынуждаю себя дышать табачным дымом). А как часто я переедаю! Как часто пропускаю возможность сделать физические упражнения для моей фигуры! Теперь я осознаю вред, который наносю сама себе. Я решительно отказываюсь от прежнего образа жизни и начинаю изменять его пока в одном аспекте — мышлении. Я заменяю старые негативные мысли на эти замечательные слова:

*Есть Одна Жизнь, и эта Жизнь есть Бог,
и эта Жизнь совершенна, и сейчас эта Жизнь
есть моя жизнь.*

*Разумная целенаправленная деятельность Жизни сейчас
свободно проявляет
Свою целостность в каждой части моего тела.
И так оно и есть!*

Четвертая неделя, второй день

НЕ ПУСКАЙТЕ ПРОБЛЕМЫ ВНУТРЬ...

« ____ » _____

Утро: _____ час.

Вечер: _____ час.

УТРЕННЯЯ И ВЕЧЕРНЯЯ РАЗМИНКА

*Поделитесь с близкими тем,
что хорошего произошло у вас сегодня.*

Современная жизнь полна стрессов, тревог и давления. Каждый человек, так или иначе, страдает от жизни в современной цивилизации. Хотя причины этого кроются в окружающем вас мире, вы один решаете, как на них реагировать. У вас есть привилегия либо позволить внешним факторам вызвать проблемы внутри вас, либо подняться над ними. Научитесь избегать стрессов и тревог.

Ум и тело. Установлено, что наши мысленные реакции на внешние факторы обуславливают специфические реакции нашего организма. Чем дольше затягивается враждебная мысленная реакция, тем суровее будет реакция организма, что в конце концов может привести к серьезным проблемам со здоровьем. Иными словами, наши продолжительные негативные умственные установки проявляются в виде болезни. Медицинская периодика пестрит иллюстрациями того, как это происходит. У тела нет выбора, кроме как соот-

ветствовать в своей природе и функциях качеству ваших мыслей и эмоций.

Не считайте себя больными. Уж чего вы не в состоянии сделать, так это отделить свое физическое тело от тела ваших мыслей. Простейшие примеры того, как сердце начинает биться быстрее в результате появления чувства страха, как желудок расстраивается, когда вы испытываете ненависть, и как кишечник реагирует на эмоциональные перегрузки, указывают на единство вашего существа. Это обычные явления. Но существует много других, о которых вы, возможно, не имеете представления, но которые наносят значительный ущерб еще до того, как вы осознаете губительную природу негативных мысленных «кутежей», которым вы предаетесь.

Не переставайте жить. Вы не можете уйти от различных проблем, которые возникают по ходу жизни. Они — неотъемлемая часть жизни, их нужно встречать лицом к лицу адекватными средствами. То есть рассматривать ситуацию объективно. Другими словами, не прятаться от проблемы, но и не давать ей вас опустошать. Вы должны научиться все держать на своих местах. Если вы позволите внешней проблеме перерасти во внутреннюю, в виде язвы, то вы ничего не выиграете, но получите две проблемы вместо одной. Ответ — необходимо отвести проблеме определенное место, и не позволить заполнить собой всю вашу жизнь.

Место проблемам. Проблемы, с которыми вы сталкиваетесь в обычной жизни — внешние по отношению к вам. Так и оставьте их вовне! Вы будете справляться с ними намного лучше, если они будут находиться на расстоянии. Вы их сможете рассмотреть, правильно оценить и выбрать правильный путь реше-

ния. Однако если вы их допустите внутрь, то увидите, что ваш разум будет взбудоражен, эмоции беспорядочны, организм начнет давать сбои. Когда вы поймете, что ваш ум, индивидуализация Единого Разума, может перешагнуть через любые негативные впечатления, вы найдете правильный подход к проблемам. Вы научитесь «чинить» любую проблему с помощью универсального «инструмента» — ваших мыслей.

Жизнь интересна. Вызовы, один за другим, бросаемые нам жизнью, делают ее интересной. Состояния абсолютного блаженства были бы невыносимы. У вас бывают победы и поражения, радости и боли. Разнообразие придает жизни интерес. Но вам необходимо избегать тех негативных переживаний, которые носят продолжительный характер. Жизнь — это радость, но вы никогда не сможете радоваться ей, если позволите себе валяться в болоте страха, тревоги и раздражительности. Эти эмоции жизненно необходимы для того, чтобы подтолкнуть вас к действию и раскрыть с наилучшей стороны. Но им нельзя позволять выходить из-под контроля.

Работайте над собой. Сегодня на рынке есть множество лекарств, которые ослабляют бурное реагирование на жизненные невзгоды. И иногда они творят чудеса. Но они едва ли помогут решить внешнюю проблему или восстановить способность правильно на нее отреагировать. Нормальная здоровая жизнь без пагубного влияния негативных эмоциональных реакций возможна только при правильной работе с мыслями. Чтобы должным образом встретить проблемную ситуацию, вы должны прежде встретиться лицом к лицу сами собой.

Радостная жизнь. Согласившись с тем, что Разум, в своей бесконечной мудрости, знает, что делать в лю-

бой ситуации, что ваши слова и действия правильно вас направляют, и что Его Индивидуализация в виде вашего разума не допускает никаких разрушительных реакций, вам можно будет расслабиться со спокойной уверенностью в себе и обрести эмоциональное равновесие, которое позволит вам жить в гармонии.

ВИТАМИНЫ ДЛЯ РАЗУМА

Наука доказывает: «Отдает человек свою веру Господу или мирозданию, он осознает, что его конечная цель должна превышать сиюминутные требования... цель должна провести нас по исполненной смысла, счастливой, сексуально активной и долгой жизни, уводя от неприятных и ненужных стрессов борьбы, разочарования и опасности».

Ганс Селье

Философия размышляет: «Вера — это основа нашего современного мира. А отсутствие веры — источник наших беспорядков».

Ральф Тайлер Флеллелин

Религия наставляет: «Ибо всякий, рожденный от Бога, побеждает мир; и сия есть победа, победившая мир, вера наша».

Первое послание Иоанна 5:4

ДИЕТА

Я встречаю жизнь со спокойной уверенностью, с ощущением силы и безопасности, которые позволяют мне испытывать заново открытую радость... Ушли разрушительные стрессы, тревоги и страхи, которые

я прежде испытывала, ибо я знаю, что Жизни, которая пребывает в центре моего существа, ничто из этого не ведомо, и сейчас она ведет меня и направляет во всех моих деяниях. Волнение ума, эмоциональный дисбаланс и физические беспокойства перестают быть частью моей жизни, ибо я знаю, что они не есть часть Господа, чью жизнь я теперь принимаю как мою. Я с энтузиазмом принимаю за все, что требует заботы, и в этом созидание и добро. Свои каждодневные дела я выполняю с легкостью и радостью. Я уверена, что Бог, Которому известно все, доводит до моего сведения, что должно быть сделано и какое время самое подходящее для этого. Я не прячусь от жизни, но погружаюсь в нее с энтузиазмом, ибо я знаю, что чем больше я выражаю Жизнь, тем больше Она выражает Себя во мне в своей целостности и завершенности. Я начинаю жить заново — с новым разумом, новыми эмоциями и новым телом.

ДЕСЕРТ

Во Вселенной есть только бесконечное добро.

В ней нет противоположного: раздражения, тревоги, страха.

*Сейчас я принимаю Бога как Источник гармонии,
и каждый день ощущаю Его присутствие в моей жизни.*

И так оно и есть!

Чистка посуды

Я продолжаю тщательно следить за чистотой моих мыслей. Каждый раз, когда я замечаю, что отравляю себя сомнениями, тревогой или недоверием к жизни, я немедленно очищаю свой разум. Я отказываюсь слушать разговоры о болезнях. Я не делаю замечаний, не навязываю своего мнения, я иду мыть

чайные чашки или придумываю другой способ избежать этой темы. Если я замечаю, что в моей голове снова и снова крутятся мысли о проблеме, например, здоровья, я иду мыть руки. Глядя на себя в зеркало, которое висит над раковиной, я повторяю:

Во Вселенной есть только бесконечное добро.

В ней нет противоположного: раздражения, тревоги, страха.

*Сейчас я принимаю Бога как Источник гармонии,
и каждый день ощущаю Его присутствие в моей жизни.*

И так оно и есть!

Четвертая неделя, третий день

ГАРАНТИЯ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ...

« ____ » _____

Утро: _____ час.

Вечер: _____ час.

УТРЕННЯЯ И ВЕЧЕРНЯЯ РАЗМИНКА

*Благословите все, даже самые маленькие чудеса
в вашей жизни.*

Поддержание хорошего здоровья зависит от многих факторов. Главный — это, конечно же, соблюдение меры в питании и уход за телом. Когда вы делаете все, что нужно на физическом плане, чтобы привести тело в порядок, вам следует застраховаться от болезней в дальнейшем.

Стоимость страхования здоровья. Страхование вашего здоровья дорого стоит. То, что мышление оказывает воздействие на состояние здоровья — установленный факт, поэтому вы оказались в ситуации, когда придется иметь дело с вашим мышлением. Совсем не просто думать последовательно, а особенно созидательно. Когда вы больны, то проще всего думать только о болезни. Но, будучи больным или здоровым, сколько времени вы уделяете тому, чтобы думать о своем здоровье, а не болезнях? Да, это нелегко. Но только лишь благодаря способности удерживать в се-

бе мысли, олицетворяющие здоровье, вы можете восстановить или поддерживать его. Это требует усилий, но оно — ключ к хорошему самочувствию.

Действенность мысли. Установлено, что когда человек болен, действие принимаемых лекарств в большой степени зависит от его мнения об эффективности этих лекарств. Иногда некоторые антибиотики, которые, по мнению специалистов, должны безусловно помочь, оказываются бессильны из-за отношения к ним пациента. В другой раз сладкие пилюли — плацебо будут действовать как сильнейшие лекарства, если пациент уверен, что в них его спасение. Это свидетельствует о том, что, здоров человек или болен, изменения, которые могут произойти в его организме, контролируются его мышлением.

Проверьте себя. Здоровы вы или больны, жизненно необходимо, чтобы вы устроили проверку своего здоровья. Посвятите время тому, чтобы выяснить, что вы в целом думаете о своем здоровье. Вы увидите, что, возможно, притягиваете к себе болезни, а не здоровье. Во многих случаях окажется, что многое понадобится сделать, прежде чем к вам придет уверенность в своем здоровье, уверенность, которую не может дать больше ничто.

Плата за страхование. Когда вы хорошо себя чувствуете, осознаете ли вы это, испытываете ли вы благодарность за это, знаете ли вы при этом, что здоровье — это ваше нормальное, естественное состояние? Необходимо, чтобы такие мысли прочно в вас вошли. Таким образом вы оплачиваете свой медицинский страховой полис. Даже если вы в данный момент больны, монетами исцеления являются постоянные размышления о хорошем здоровье, которое по праву должно у вас быть. Они будут накапливаться в виде депозита,

и этот депозит восстановит то, что вы временно потеряли. Каждая ваша мысль о здоровье или о нездоровье — это ваша предоплата того, что вы в будущем получите. Вы уже сделали необходимую вам предоплату?

Ответ тела. Тело не может не откликнуться на ваши мысли. В этой связи было также обнаружено, что на пациента оказывает влияние, что думает о его состоянии доктор. По этой причине предлагалось, чтобы врачи следили за своими мыслями, дабы не навредить пациентам. Если важно, чтобы доктор следил за своими мыслями о пациенте, то тогда насколько важно, чтобы пациент следил за своими мыслями о самом себе.

Никогда не поздно. Никогда не бывает поздно и никогда не бывает слишком рано начать думать о себе как о здоровом человеке. Если вы имеете хорошее здоровье сейчас, благодаря хорошо укоренившимся мыслям о здоровье, то вы его можете поддерживать таким. С другой стороны, мысль, которая оказывает немедленное воздействие, может, будучи правильно направленной, буквально оживить человека, даже если он при последнем издыхании. Чтобы быть здоровым и оставаться им, в вашем мозгу должна сформироваться картина хорошего здоровья.

Будущее. Страхование здоровья, которое вы производите сегодня, может осчастливить ваше завтра. Но требование таково, что вы должны делать страховые взносы регулярно и удостовериться, что деньги пойдут на покупку нужного полиса. Можно сказать, что каждая мысль — это покупка будущих ощущений. Жизнь — поставщик здоровья, но вы можете иметь его таким, каким покупаете, — покупаете, платя мыслями о хорошем здоровье.

ВИТАМИНЫ ДЛЯ РАЗУМА

Наука доказывает: «Очевидно, что, когда человек здоров, он здоров и умом и телом. Когда он болен, то более чем вероятно, что он также болен и умом и телом».

Фландерс Дюнбар

Философия размышляет: «...Также как вы не должны пытаться вылечить глаз без головы, а голову без тела, не пытайтесь вылечить тело без души».

Платон

Религия наставляет: «Что унываешь ты, душа моя, и что смущаешься? Уповай на Бога, ибо я буду еще славить Его, Спасителя моего и Бога моего».

Псалом 41:12

ДИЕТА

Все, что создано Богом, это добро, а иначе и быть не может. В разумной, конструктивной и целенаправленной Вселенной ощущение нормального, крепкого здоровья дано мне по праву. Я знаю, что могу всегда быть здоровой и что я здорова в той степени, в какой его принимаю. Я непрерывно принимаю здоровье в каждой своей мысли и эмоции. Поддерживая здоровый ум, я испытываю здоровье в теле. Я свободна от склонности говорить, что нездорова. Я создаю свое здоровье, я поддерживаю его при помощи моих мыслей, и ничто не может помешать воспринимать совершенство Единой Жизни, когда Она действует и созидает во мне и посредством меня. Бесконечный Разум управляет всеми функциями моего организма, и когда я поддерживаю свое мышление ясным и восп-

риимчивым к Его действию, ко мне приходит здоровье, сегодня и всегда. Я боюсь Божественный дар здоровья здоровыми мыслями, которые не позволяют ничему иному проникать в мой разум и тело.

ДЕСЕРТ

*Я здорова и остаюсь здоровой благодаря знанию,
что Бог творит добро.
Я принимаю здоровье как мое обычное состояние
и гарантирую его постоянство тем,
что отбрасываю все мысли о противоположном.
И так оно и есть!*

Чистка посуды

Я очищаю свой разум и избавляюсь от всех тревожных и наполненных страхом мыслей о моем теле. Я позволяю ему точно проявить свой совершенный образец — идею, возникшую в Разуме Бога. С этого дня я начинаю осваивать новую терминологию здоровья. Каждое произнесенное мною слово имеет свою силу. Я накапливаю слова, выражающие и несущие только позитивный смысл и энергию. Мне нравятся повторять:

*Я здорова и остаюсь здоровой благодаря знанию,
что Бог творит добро.
Я принимаю здоровье как мое обычное состояние
и гарантирую его постоянство тем,
что отбрасываю все мысли о противоположном.
И так оно и есть!*

Четвертая неделя, четвертый день

ИСТОЧНИК ЖИЗНЕННЫХ СИЛ

«___» _____

Утро: _____ час.

Вечер: _____ час.

УТРЕННЯЯ И ВЕЧЕРНЯЯ РАЗМИНКА

*Перечислите и поблагодарите все хорошее,
что было вчера*

Вы, наверное, частенько жалуетесь на усталость, скуку, истощение, нехватку жизненных сил и плохое физическое самочувствие. Возможно, это ваше обычное состояние, но это не должно быть нормой. Жизнь имеет циклы, период активности сменяется периодом отдыха. Но постоянная усталость в отсутствие активности и слишком сильное утомление при небольших нагрузках говорят о том, что надо что-то предпринять. Вы должны найти и использовать источник ваших жизненных сил. Начните использовать ваши внутренние ресурсы.

Причины усталости. Даже если у вас, как сказали бы доктора, нормальное здоровое тело, это еще не гарантирует, что вы будете себя чувствовать живой и энергичной. Если вам ничего не хочется делать, то причину не нужно долго искать. Когда ваше мышление не имеет стимула, когда вам скучно, когда вы ни к чему не проявляете живого интереса, ваше тело реагирует подобным же образом. Органы функциони-

руют вяло, мышцы теряют силу, и все жизненные процессы организма замедляются.

Источник жизненных сил. Тело и ум черпают жизненные силы в самой Жизни. Она всегда динамична, целенаправленна и конструктивна, и поскольку она ваш источник, то жизненная энергия, которой вы можете и должны обладать, есть беспрепятственное течение этой Жизни через вас. Благодаря единству ума и тела, ум может ограничивать жизненность тела, а тело, в свою очередь, влияет на жизненность ума.

Оттачивайте свой ум. Если вы понимаете, что тело имеет недостаток жизненных сил из-за вялости мышления, настал час выгаскивать себя за волосы. Вы должны использовать свои мысли для того, чтобы исправить ваши же мысли. Неважно, насколько увяз ваш разум, главное, чтобы вы осознавали, что вы часть Жизни, что Она остается тем, чем была, и что она вдохновляет и стимулирует ваше мышление. Жизнь всегда Себя выражает, всегда ищет лучший канал для своего течения через вас. Вы должны открыть свой разум Ее притоку, делая это сознательно и намеренно, развить стремление к новым впечатлениям и опыту.

Физические стимулы. Знание и принятие того, что тело живое и жизнеспособное, открывает путь к тому, чтобы оно таким и стало. Насколько вы признаете, что Жизнь во всей своей полноте все более активна в вас, настолько и ваше тело будет откликаться на это признание. В дальнейшем вы сможете улучшить состояние своего здоровья. Мысли не бывают праздными, каждая из них приводит к соответствующему результату. Вы можете оживить свои мысли и тем самым стимулировать свое тело, а также можете использовать мысли для дальнейшего стимулирования своего мышления.

Необходимость действия. Действие – это сущность Жизни. Действие также сущность мысли. Ничего не может случиться, пока тому не будет причины – идеи. Запас жизненных сил, который вы имеете, указывает на то, в каком объеме вы принимаете Жизнь и позволяете Ей входить в ваши ощущения. Для того чтобы иметь здоровое, живое тело, вы должны пустить свои мысли по активной, живой колее.

Преодоление препятствий. Вы соорудили в себе множество барьеров, которые мешают вам быть более живым и энергичным. Вы возвели кокон вокруг себя, который отрезает вас от жизни. Несмотря на ваши колебания и нежелание выйти из состояния спячки, вы должны пытаться прорваться сквозь стену. Вы должны буквально заставить себя быть активной и созидательной в какой-то области, пусть очень малой поначалу. Жизнь стремится проявлять Себя через нас, так дайте Ей такую возможность.

Неограниченный запас жизненной энергии. Сила, жизнестойкость, мудрость, энтузиазм и радость, которые только могут быть, – уже есть в нас. Вопрос только в том, чтобы их принять в свою жизнь. Сделать это просто, но не всегда легко. Ваш единственный источник в любой ситуации заключен в природе и деятельности Вселенского Разума. Там у вас есть жизненные силы в неограниченном количестве, так что раскрывайте свое мышление, освобождайте тело от пут, которыми сами же его и обвязали, и начните жить.

ВИТАМИНЫ ДЛЯ РАЗУМА

Наука доказывает: «Сегодня наука подтверждает то, к чему религия пришла с незапамятных времен:

вера, надежда, любовь могут творить чудеса исцеления и обновления».

Джозеф Х. Кримски

Философия размышляет: «Ты есть отдельный кусочек Бога. В тебе часть Его».

Эпиктет

Религия наставляет: «Бог — это моя сила и могущество; и Он делает мой путь совершенным».

II Самуил 22:33, Ветхий Завет

ДИЕТА

Я знаю, что могу прибегнуть к неограниченным запасам жизненной энергии для каждого своего хорошего начинания. Сила и могущество Единой Жизни оживляют каждую часть моего существа. Все системы моего организма активизировались, и новая волна благополучия переполняет меня. В моем разуме нет мысли, которая могла бы как-то помешать этому процессу, ибо я принимаю Жизнь и больше не отрицаю и не отвергаю Ее течения через меня. Мое знание и принятие этого устраняет все препятствия с моего жизненного пути. Я не испытываю недостатка в умственной или физической силе, необходимых, чтобы приблизить добро, к которому я стремлюсь. Я содержу свои мысли в чистоте и отказываюсь загрязнять их идеями, вредными моему физическому здоровью. Мое тело — зеркало моего ума, и я позволяю ему быть зеркалом Единого Разума. Я поворачиваюсь к Жизни как к центру моего существа и утверждаю, что Она свободно течет сквозь мой разум и тело, привнося жи-

вость, энтузиазм, созидательность и правильную деятельность. Бог — моя жизнь и сила, Он — это я, и я начинаю жить этой жизнью.

ДЕСЕРТ

Жизнь и энергия Бога — это моя жизнь.

Я отбрасываю все идеи, которые идут вразрез с этим, и утверждаю, что в моем разуме и теле во всех направлениях

течет Божественная Энергия,

которая наполняет радостью мою жизнь.

И так оно и есть!

Чистка зеркала

Мое тело — зеркало моего ума, и я начинаю заботиться о нем, проводя мысленную чистку. Я разбираю устаревшие представления о жизни и заменяю их новыми. Это так здорово знать, что каждый орган моего тела радостно реагирует на мою заботу и откликается абсолютным здоровьем! Моя вера в Жизнь устраняет все препятствия, лень и нежелание трудиться над собой. Я знаю, что этот труд будет оплачен самой Жизнью. Ведь:

Жизнь и энергия Бога — это моя жизнь.

Я отбрасываю все идеи, которые идут вразрез с этим, и утверждаю, что в моем разуме и теле во всех направлениях

течет Божественная Энергия,

которая наполняет радостью мою жизнь.

И так оно и есть!

Четвертая неделя, пятый день

ДОРОГА ВПЕРЕД

« ___ » _____

Утро: _____ час. Вечер: _____ час.

УТРЕННЯЯ И ВЕЧЕРНЯЯ РАЗМИНКА

*Перечислите и поблагодарите все,
что было хорошего вчера.*

Вы уже обнаружили, что всего за деньги не купишь, но также заметили, что ничего бесплатного нет. Универсальным средством платежа в том царстве, с которым вы имеете дело, являются только мысли и идеи. Материально ли благо, которое вы хотите иметь, или нет, — оплата производится мыслями. И потому нет ничего такого, что нельзя приобрести. Откройте в жизни неизведанное наслаждение. Может, есть смысл повторить некоторые идеи?

Жизнь — это не клумба с розами. Вам следует помнить, что ваша жизнь это не сплошная клумба с цветами. Возникают проблемы, нужно преодолевать трудности, что-то необходимо довести до конца — и для этого вы должны приложить усилие, а иногда чем-то пожертвовать. Но истинная радость приходит тогда, когда вы должным образом встречаете превратности судьбы и справляетесь с ними. Трудности, с которыми вы встречаетесь, — это необходимая составляю-

щая жизни, чтобы вы могли расти, к чему-то стремиться, чего-то добиваться и получать удовлетворение оттого, что представляете ценность для себя и других. Спрятаться в клумбе значило бы избежать проявления жизни, — такое существование лишено всякого смысла.

Дорога вперед. Дорога, по которой вы идете по жизни, вымощена вашими вчерашними мыслями. Гладкая она или ухабистая, гармоничная или нет, конструктивная или деструктивная — все зависит от постоянно поддерживаемых вами мыслительных шаблонов. Чтобы иметь лучшее завтра, нужно создать его сегодня в своих мыслях.

В начале. Каждый момент нашей жизни — начало чего-то нового. Вы не можете себе позволить отложить на завтра то, что должны сделать сегодня. Каждая ваша идея, каждая мысль есть некоторым образом причина, которая влияет на то, как складывается ваша жизнь. Пока вы медлите с созданием мысленного образа тех благ, которые хотите иметь, невозможно прийти в вашу жизнь. Если вы хотите начать получать больше радости от жизни, единственное время начать — сейчас; жизнь ваша не изменится, если вы ничего не будете предпринимать для этого.

Великий эксперимент. Вы прокладываете свой путь по дороге жизни способностью мыслить и мечтать. Вам постоянно предоставляется выбор: использовать свой разум так, чтобы он прибавлял радость в вашу жизнь, или отравлял ее. Ваш разум — лаборатория, в которой вы можете проводить эксперимент за экспериментом, и каждое ваше начинание будет иметь определенный результат. Только вы можете определить, чем там заниматься, и вам не удастся избежать последствий ваших действий. Каждая ваша мысль,

каждый эксперимент могут привести к появлению чего-то полезного в вашей жизни.

Достижение. Поставив мысль себе на службу, вы обнаружите, что все, что делаете, происходит не само по себе, а через открытый канал целенаправленной деятельности Жизни в вас и через вас. Вы позволяете Жизни, будучи *вашей* жизнью, оставаться С собой, а не пытаетесь остаться в одиночестве и отделиться от Нее. Неизменной целью должно быть все большее осознание природы Жизни и принятие все больших благ, которые Она может предложить. Вы можете двигаться мелкими шажками или делать гигантские прыжки, но, научившись идти в этом направлении, вы увидите, что каждый шаг открывает для вас новые горизонты.

Неограниченные запасы. В вашем распоряжении есть неисчерпаемые запасы для приобретения всех благ, которые только пожелает ваше сердце. Эти запасы — мысли — созидательные мотивы в вашем уме. Нет никаких ограничений, как и в каком количестве вы их потратите. Однако, вы используете их для приобретения чего-то в ваших ощущениях. Что вы купите, зависит от вас. Если вы хотите получить больше радости в жизни, удостоверьтесь в том, что монеты, которыми вы расплачиваетесь, — ваши мысли — именно те, что нужно, потому что вы неизбежно получите в ответ их эквивалент.

Не падайте духом. В этом месте пригодятся слова: «Если сначала у вас не получается, пытайтесь снова и снова». После очередной попытки улучшить свою жизнь вы можете почувствовать себя проигравшими. Но помните, что любая идея о «воздаянии по заслугам» расширяет ваши представления о благах, которые вы хотите иметь. Продолжайте попытки, и чаша

весов сместится в вашу пользу с непременно благоприятным исходом.

ВИТАМИНЫ ДЛЯ РАЗУМА

Наука доказывает: «Могущество и воля человеческого разума — это признаки реальности, признаки того, что мы, когда наиболее гуманны, наиболее рациональны, когда остро осознаем любовь и красоту, — представляем и осознаем дух вселенной».

Н. Дж. Берилл

Философия: «Что-то в каждом из нас соединяется с Бесконечным и притягивает оттуда в нашу душу, разум и ощущения столько Божественного, сколько может постичь».

Эрнест Холмс

Религия: «Плод же духа: любовь, радость, мир... благодать, милосердие, вера ... На таковых нет закона».

К Галатам 5:22 – 23

ДИЕТА

Всевозможно — своими действиями, эмоциями и мыслями — я более полно выражаю природу Жизни, которая есть в центре моего бытия. Радость становится частью моей жизни, когда я признаю ее необходимую, фундаментальную роль в моей жизни, являющейся отражением ее Божественного Источника. Я иду вперед по дороге жизни, идея за идеей, впечатление за впечатлением, и устилаю ее только теми мыслями, которые воплощают мои величайшие блага.

Каким бы трудным и обескураживающим ни был мой путь сегодня, я знаю, что завтра будет лучше благодаря мыслям, которые я сегодня обдумываю. Я отношусь к жизни с радостью в сердце, с энтузиазмом в уме. Я больше не откладываю радость на потом и не мешаю ей. Я прямо сейчас начинаю утверждать ее, идея за идеей, зная, что, когда в моем разуме укоренится каждая полезная и созидательная мысль, она достигнет такой величины, что под действием духовного Закона неизбежно проявится в моей жизни. Радость, удовлетворенность и постоянные свершения наполняют мою жизнь, поскольку я знаю, что Бог — мой активный партнер во всех отношениях.

ДЕСЕРТ

*Жизнь для меня – это радостное приключение,
ибо я знаю и принимаю природу и действие Единой Жизни,
текущей через меня во все то, что я есть и что делаю.
И так оно и есть!*

Чистка дома

Сегодня я готов(а) отправиться в увлекательное путешествие под названием Жизнь. Я готовлю мое снаряжение, перебираю весь багаж, который мне необходимо взять с собой. Я отказываюсь брать с собой негативные мысли, страхи, сомнения, недоверие и прочее. Зачем мне это в моей обновленной жизни? Я выношу во двор и бросаю весь этот хлам в костер. Я наблюдаю, как он горит. Сомнения горят синим пламенем, болезни — красным, страхи — зеленым огнем. Все цвета радуги расцветивают мой костер, а когда он угасает, я засыпаю его землей и возвожу на

этом месте прекрасную клумбу. Мне помогают и поддерживают мысли и вера в то, что:

*Жизнь для меня – это радостное приключение,
ибо я знаю и принимаю природу и действие Единой Жизни,
текущей через меня во все то, что я есть и что делаю.
И так оно и есть!*

Четвертая неделя, шестой день

РАЗГРУЗОЧНЫЙ ДЕНЬ

« _____ »

Вот вы уже окрепли настолько, что можете отправляться в самостоятельное путешествие по жизни.

Что вы будете сегодня делать? Помните: «Никто тебе не друг, никто тебе не враг, но каждый человек — учитель», неоднократно повторяет Кора Антарова в своей книге «Две жизни». Может, есть смысл снова провести диету прощения? Прощение — это дар самому себе. Подарите себе прощение себя и других людей.

Может быть, у вас трудности с прощением? Прощая, мы невольно воскрешаем в своем сознании прошлые ситуации, и они вызывают в теле и разуме определенные реакции. Тогда я советую вам начать благодарить и благословлять тех людей, которых вам трудно простить. Оцените тот вклад, который этот человек внес в вашу жизнь своим «дурным поведением». Чему он научил вас своим поступком? Как он вас испытывал, и какова была ваша реакция на эти испытания?

Вечером, перед сном, сделайте очистительную процедуру — медитацию.

Найдите любое удобное для вас место в квартире. Притушите свет, сядьте удобно. Можно накинуть на плечи шаль или платок. Можно зажечь свечу или бла-

говония. Включите мягкую музыку, желательно со звуками природы...

Расслабьтесь. Сделайте несколько глубоких вдохов и полных расслабляющих выдохов. Мысленно следите за своим дыханием. Вдох, выдох... Вдох, выдох...

Представьте себе того человека, которого вам надлежит сегодня простить. Мысленно посадите этого человека перед собой. Представьте его позу, одежду, движения, выражение лица. Поговорите с этим человеком, расскажите ему, как высоко вы его цените. Не ограничивайтесь одной—двумя фразами, постарайтесь наиболее полно выразить свои мысли, объясняя, почему он играет существенную роль в вашей жизни. Теперь расскажите ему, за что вы его прощаете, благодарите и благословляете. И здесь тоже не ограничивайтесь несколькими словами, расскажите ему все, особенно то, что вы от него и от себя скрывали. Попросите у него прощения, не забывая, что прощение — процесс обоюдный! Скажите ему, чего вы ждете от него, и как теперь, после прощения, будут складываться ваши с ним отношения. Освятите свои взаимоотношения светом вашего прощения. Помните, свет не боится тьмы! Даже самый маленький лучик света сможет осветить Путь Преображения Вашей Души. Светом, исходящим из вашего сердца, мысленно нарисуйте круг Любви. Теперь поместите «другого» в свой Круг Любви. Увидев свет, который зажегся в *его* сердце от вашего, отпустите, позвольте ему уйти.

Сможете ли теперь еще раз поблагодарить этого человека и даже благословить? Что вы чувствуете в сердце своем? Если вам еще трудно простить этого «другого», простите себя за это и похвалите, одобрите себя за желание простить. Давая прощение, благо-

дарность и благословение другим людям, вы исцеляете себя и весь мир.

Возможно, вы не сразу сможете заснуть после этой процедуры прощения. Воспринимайте бессонницу как дополнительный отгул. Извлеките из нее пользу и удовольствие: протрите пыль, постирайте белье, сходите в магазин, а еще лучше позвоните подруге и поговорите по душам. Это, конечно, шутка, которую я извлекла из очень смешных книжек серии «Забавная психология» Ефима Рейнבלата. Но в каждой шутке лишь доля шутки, а все остальное — правда. Например, правда, что магазины работают круглосуточно, и вы можете сходить за покупками среди ночи. Но если вас и впрямь одолела бессонница — напишите письмо своему другу-учителю, которого вы только что прощали и благословляли. Утром сами решите — отправить его или сжечь (письмо, конечно, а не друга).

Спокойной ночи!

Четвертая неделя, седьмой день

СЕГОДНЯ — ДЕНЬ ВАШЕЙ ПОБЕДЫ

*над ленью, нетерпением,
недоверием, усталостью.*

« _____ »

Да, вы действительно очень окрепли и сегодня можете навестить кого-либо из ваших родных или друзей. Проверьте себя на крепость духа. Если вас начнут раздражать обычные для этой компании разговоры, не пытайтесь переделать говорящих. Спокойно выйдите в ванную комнату, вымойте руки или сделайте что-нибудь еще, что сможет вас отвлечь. Раздражение — это очень хороший признак вашего роста. Оно может сильно разочаровать вас, но на самом деле оно говорит о ваших переменах. Только так вы сможете проверить себя, проверить присутствие перемен. Ведь раньше вы чувствовали себя комфортно в этом кругу людей, а сейчас может так стать, что вам не о чем с ними говорить. Не надо осуждать их, не надо заноситься. Похвалите себя за сдержанность, терпение... «Любовь долготерпит, милосердствует, любовь не завидует, любовь не превозносится, не гордится...». Если у вас случайно окажется в кармане маленькая книжица Нового Завета, то почитайте в этот момент 13 главу 1-го послания к Коринфянам апостола Павла. Его слова о любви помогут

вам обрести внутреннюю силу, которой наделяет нас безусловная любовь.

Вечером снова сделайте очистительную процедуру – медитацию и простите им их ошибки, как Отец Небесный прощает нам...

P. S. Вообще-то, Отец Небесный никогда нас не прощает, потому что никогда не судит и не осуждает. Когда-то Господь создал человека по образу и подобию Своему, и человек ответил Ему тем же...

Пятая неделя

Пятая неделя, первый день

ЧУВСТВО ВНУТРЕННЕЙ БЕЗОПАСНОСТИ

« ___ » _____

Утро: _____ час.

Вечер: _____ час.

УТРЕННЯЯ И ВЕЧЕРНЯЯ РАЗМИНКА

*Выработалась ли у вас привычка благодарить все,
что происходит в вашей жизни?*

Поблагодарите...

Как бы нелепо это ни звучало, но ваша безопасность кроется не в материальных вещах, а в вашем разуме. Это не значит, что вы должны игнорировать ощутимые доказательства опасности, если таковые у вас есть, или пренебрегать правилами перехода перекрестков. Но то, что позволяет обезопасить себя во внешнем мире, определяется вашим внутренним чувством безопасности.

Кто находится в безопасности? Очень многие люди считают, что их безопасность определяется лишь материальным имуществом, которым они владеют. Если по какой-то непредвиденной причине они его лишаются, тут же сдаются и отказываются что-либо предпринимать, чувствуя, что у них не будет больше ни времени, ни желания начать сначала: все безвозвратно потеряно. С другой стороны, есть личности,

которые выходят сухими из любой беды, независимо от возраста и обстоятельств. Некоторые назовут их счастливыми, но более тщательный анализ покажет, что их чувство безопасности основано не на материальной собственности, а на уверенности: что бы ни случилось, все образуется. Их чувство безопасности имеет внутреннюю подоплеку.

Безопасность доступна всем. Чувство внутренней безопасности, которое есть у некоторых людей, станет доступно всем, если они возьмутся исследовать, что оно означает. Те, кто обладает им от рождения, не всегда это осознают, другие развивают его в себе особым образом, а третьи стараются, но у них ничего не выходит. Но есть способ, который всегда даст положительный результат, его эффективность зависит от вашего понимания того, что такое безопасность.

Что такое безопасность? Если подлинная безопасность — это ваша внутренняя безопасность, так что же она в себя включает? Сначала вы должны ощутить чувство безопасности по отношению к Тому, кто вас создал. Вы должны понимать, что вас создали не случайно и не швырнули в негостеприимный мир на произвол судьбы, и что Источник вашего бытия непрерывно действует через вас. Вы не одиноки, и являетесь частью единой созидательной Силы. Ваша безопасность заключается в осознании и принятии непрерывной деятельности Жизни в вас.

Чувство постоянной безопасности. Когда вы осознаете, что Творец однажды уже создал вашу безопасность, то поймете: что бы ни случилось, то, что раньше происходило для вашей пользы, будет повторяться. Узнав, что чувство безопасности дают не материальные вещи, но Тот, кто отвечает за их наличие в вашей жизни, вы обретете непоколебимую веру во

Вселенную и почувствуете себя под защитой Высших Сил.

Создание безопасности. Единственный надежный способ обрести желаемую безопасность заключается в осознании того, что Вселенная — Источник всех вещей и что из ее бесконечной созидательной деятельности проистекает изобилие всех благ, что все ваши нужды удовлетворялись, удовлетворяются и всегда будут удовлетворяться. Если вы не приемлете свою безопасность в таком виде, то вы отрицаете Природу и пользу, которую Она приносит в вашу жизнь. Что бы вы ни думали, безопасность, в конечном счете, идет от Бога, ибо все приходит из этого Единого Источника.

Примите то, в чем вы нуждаетесь. Именно ваше мышление делает доступным для вас то, что вы называете безопасностью. Если, несмотря ни на что, вы придерживаетесь мысли, что находитесь в реальной безопасности, то Жизнь вам ее предоставит, и тут нет других альтернатив. Любая другая форма безопасности не более надежна, чем песочный замок на берегу океана, который смывает любой волной событий.

Надежные вклады. Самые надежные вклады, которые вы можете сделать и которые принесут самые большие доходы — это мысли, которые вы себе твердо внушите. Мысли, что ваша безопасность определяется созидательной деятельностью Разумной Жизни. Количество материальных благ, которые будут к вам поступать, находится в полном соответствии с этой концепцией и вашим к ней отношением. Безопасность начинается в вашем разуме и сердце; ваши мысли и эмоции — это депозиты, которые вы вкладываете в Банк Жизни, откуда вы потом сможете

свободно получать доход в зависимости от величины депозита. Имеете ли вы то, о чем мечтаете, или нет — зависит от вас самих.

ВИТАМИНЫ ДЛЯ РАЗУМА

Наука доказывает: «Можно считать, что внешний мир предметов проистекает из непрерывного мысленного поля, созданного Божественным Разумом, с которым наши умы имеют некую взаимосвязь».

Райнор Джонсон

Философия размышляет: «Если во Вселенной имеется такая вещь как окончательная реальность, то она должна быть похожа на нас — это Созидательный Разум, который питает все сущее».

Харрис Элиот Кирк

Религия наставляет: «Наипаче ищите Царствия Божия, и это все приложится вам».

Ев. От Луки 12:31

ДИЕТА

Я знаю, что нахожусь в безопасности — сегодня и всегда. Тот, кто меня создал, не забыл обо мне. Он присутствует и действует во всех аспектах моей жизни. Каждая моя потребность непрерывно удовлетворяется с помощью этой бесконечной созидательной деятельности. Я доверяюсь и чувствую себя безопасно в самой этой деятельности, а не в ее результатах. Я больше не довольствуюсь только одними результатами, потому что открываю Природу Вселенной — их

причину. Бог — мой постоянный партнер, и сейчас принимаю блага, которые Он дает во всех областях. Моя материальная безопасность есть лишь отражение эмоциональной и умственной безопасности, которую я поддерживаю в себе. Меня не мучают вопросы, страхи, волнения, потому что я заявляю, что нахожусь под защитой во всех отношениях. У меня есть непоколебимая уверенность в том, что Разумная Жизнь может дать всего в изобилии, Она это делает и будет делать. Я нахожусь в покое *сейчас*, мне не нужно его искать. Я знаю, что моя внутренняя защищенность — это единственная реально существующая безопасность, и мои внутренние чувства — это признак того, что моя жизнь вне опасности. Я смотрю в будущее с уверенностью, понимая, что Господь прямо *сейчас* удовлетворяет все мои потребности.

ДЕСЕРТ

Моя защита — в Боге и Его бесконечной созидательной деятельности.

Привыкнув к мысли, что моя жизнь не таит опасностей, я всегда буду получать из Его неисчерпаемых запасов все, что мне необходимо для моего собственного спокойствия.

И так оно и есть!

Чистка дома

Сегодня я решаю разобраться в самых темных закоулках моего подвала и вытащить на свет все мои страхи. Это могут быть страхи, о которых я знаю, а может быть, знала, но забыла, а может быть я о них даже и не подозревала. Я составляю список моих страхов, зная, что чаще всего самый страшный страх становится нестрашным, когда попадает на свет.

Я держу мой список на видном месте и каждый раз, когда я произношу слова: «Я боюсь», или ощущаю страх, я его описываю. При этом я повторяю:

Моя защита – в Боге и Его бесконечной созидательной деятельности.

Привыкнув к мысли, что моя жизнь не таит опасностей, я всегда буду получать из Его неисчерпаемых запасов все, что мне необходимо для моего собственного спокойствия.

И так оно и есть!

Пятая неделя, второй день

УВАЖЕНИЕ И ВНИМАНИЕ К СЕБЕ...

« ____ » _____

Утро: _____ час.

Вечер: _____ час.

УТРЕННЯЯ И ВЕЧЕРНЯЯ РАЗМИНКА

Благословите все свои планы на сегодняшний день.

Бывают моменты, когда вы должны проявить к себе уважение и внимание. Вы не можете уйти от себя, как бы вам иногда этого ни хотелось. Если жизнь должна приносить радость, то первый человек, с кем вы должны наладить отношения, — это вы сами. Ваше отношение к себе определяет ваше отношение к окружающему миру и его отношение к вам. Так что советую испытывать симпатию к другим людям в той же мере, как вы симпатизируете себе. А вы себе очень нравитесь? Научитесь себе нравиться.

Откройте в себе хорошее. Многие люди с упрямством акцентируют внимание на том, каких качеств им недостает. Они поглощены своими недостатками, неудачами, провинностями. Помните: то, на чем останавливаются ваши мысли, разрастается. Даже если вы, сравнивая себя с другими людьми, обнаружите в себе множество недостатков, это не означает, что у вас нет положительных качеств, которые бы выделили вас среди других. Да, вы несовершенны по сравне-

нию с тем, кем вы можете стать через год или десять лет, но у вас нет причин заикливаться на своих отрицательных чертах. Год или десять лет назад у вас было еще больше их, но вы росли и совершенствовались, и этот процесс не остановить.

Сделайте небольшую уборку. Неплохо было бы проверить, в чем вы себя недооцениваете. С течением жизни вы накапливаете множество идей о себе, которые могут иметь, а могут и не иметь под собой основания. Так или иначе, вам нужно сделать уборку в своем сознании и избавиться от идей, которые не способствуют формированию у вас хорошего мнения о себе. После того как вы откажетесь от всех отрицательных мыслей, то, что у вас останется, может послужить основой для создания нового человека, с которым вам предстоит жить дальше. Начните строить образ, мысленную картину личности, какой вы должны стать, какая бы вам понравилась.

Будьте честны. Это занятие не означает развитие в себе комплекса превосходства или тщеславия. По сути, это такие же отрицательные качества, которые нужно изгнать, также как чувство вины, неполноценности, негодования. Немногие имеют мужество честно оценить мнение, которое у них о себе сложилось. Этим никто не хочет заниматься. Вы можете тешиться, несправедливо переоценивая себя или, что бывает чаще, быть о себе слишком плохого мнения. Хоть это и трудно, вы должны приложить все старания, чтобы до конца понять, где вы себя неправильно оцениваете.

Отправной пункт. Пытаясь создать о себе более здоровое мнение, вы можете начать со следующего. Вы живое творение Разумной Жизни – Бога, в каждом проявлении Жизни есть смысл и цель, и вы в

этом не исключение. Вы не есть «никто», «потерянная душа», «никчемная личность»; эти и подобные представления о себе – плод вашего воображения. Отбросьте их и вернитесь к тому основному, что Жизнь пытается достичь через вас, и она сможет это сделать, если вы избавитесь от барьеров, которые вы воздвигли на ее пути, в виде искаженного мнения о себе.

Посмотрите в зеркало. Очень важно смотреть в зеркало своего разума и видеть себя как человека, обладающего восхитительными качествами – приятный характер, вера в себя, уверенность в природе и смысле своего бытия. Начните переносить эти черты в повседневную жизнь. Убедите себя, что вы и есть тот человек. Это не притворство, поскольку, если вы будете придерживаться этого мнения и жить так, как если бы действительно были таким, то ничто не сможет помешать вам таким стать.

Мысль предшествует форме. Следует помнить, что мысль всегда стремится выразить себя в осязаемой форме. Поэтому вы не можете позволить себе иметь о себе плохое мнение, так как этого же мнения будут придерживаться и другие. Если Божественный Разум ищет возможности проявиться через свое творение, коим являетесь вы, то вы не имеете права ставить под сомнение мудрость этого Разума. Напротив, вам необходимо отыскать в себе то, в виде чего Он пытается проявиться через вас.

Не отфицуйте себя. Вы не можете спрятаться от Жизни. Не нарушайте Божественных предначертаний, пытаясь себя унизить. Полюбите себя *настоящую*, научитесь жить с самой собой в радости и счастье. Ваши негативные идеи о себе будут уменьшаться и, в конце концов, исчезнут, когда вы вместо

них создадите возвышенное мнение, которое будет выражать природу бесконечного Духа в центре вашего существа.

ВИТАМИНЫ ДЛЯ РАЗУМА

Наука доказывает: «Бог, кажется, дает человеку искру Своего Разума».

Кресси Моррисон

Философия размышляет: «Будьте мужественны, ибо Господь работает в вас. Через какое-то время вы воплотите во внешних действиях то, что для Него является подлинностью Его бесконечности».

Джошуа Ройс

Религия наставляет: «И кто сохраняет заповеди Его, тот пребывает в Нем, и Он в том. А что Он пребывает в нас, узнаем по духу, который Он дал нам».

Первое послание Иоанна 3:24

ДИЕТА

Я знаю, что, подобно другим людям, я целенаправленное и творческое выражение деятельности Жизни, которая непрерывно пытается довести свое творение до совершенства. Я больше не принижая Бога и Жизнь, чем я принижала себя. Вместо этого я пытаюсь раскрыть и выразить природу и качества моего Творца. Я начинаю любить себя, потому что я высоко ценю Жизнь во мне, и я благодарю за Ее живое, динамичное воплощение, коим я являюсь. Я знаю, что я замечательный человек, и это знание делает меня таковой. Когда я начинаю любить реаль-

ную себя, отгоняя все пренебрежительные мысли, Жизнь обретает новый смысл. Насколько я могу любить себя, настолько же могу любить и других людей. Без самодовольства и чувства превосходства, но с благоговением и восхищением, я признаю себя воплощением Божественной идеи, идеи о силе, красоте, радости и творчестве. Сейчас я позволяю этой идее найти полное воплощение в той удивительной личности, которой я являюсь.

ДЕСЕРТ

Кем бы раньше я себя не считал(а), я знаю, что в глубине души я являюсь удивительным воплощением идеи Божественного Разума.

Это то, что я всегда хочу выразить в своих мыслях и действиях.

И так оно и есть!

Чистка посуды

Я знаю, что Разумная Жизнь совершенна и прекрасна. В Ее реальности нет места чувству страха, вины, неполноценности, негодования. Что бы я ни думала о себе, я всегда помню эту истину и знаю, что все самое лучшее во мне — есть выражение этой Божественной Жизни. Я составляю список всех качеств Бога, присущих мне, я описываю себя глазами любви.

Что бы обо мне не думали и не говорили другие, я знаю, что являюсь выражением Божественной Мудрости. Я проявляю Божественную Любовь! Я есть Свет и Любовь! Я полна сострадания к себе и другим. Я заполняю свой разум позитивными мыслями, несущими здоровье. Божественное Присутствие во мне является моим Покровителем. Все идет хорошо. Бог

во мне не нуждается в защите. Моя беззащитность
есть мудрая защита Бога.

Продолжите.

Я знаю, что этот список бесконечен, и я повторяю:

*Кем бы раньше я себя не считал(а), я знаю,
что в глубине души я являюсь удивительным воплощением
идеи Божественного Разума.*

*Это то, что я всегда хочу выразить
в своих мыслях и действиях.*

И так оно и есть!

Пятая неделя, третий день
**РАЗВИВАЙТЕ
СВОИ СПОСОБНОСТИ**

« ___ » _____

Утро: _____ час.

Вечер: _____ час.

УТРЕННЯЯ И ВЕЧЕРНЯЯ РАЗМИНКА

*Благословляйте себя и других
с самого утра и до конца дня.*

Вы обладаете качествами, которые вам необходимо раскрыть и использовать. Во многих случаях отдельные способности сами прорастают, как цветы. А бывает так, что вам нужно найти в себе новые способности, а затем развить их. Найдите свое место в жизни. В какой бы области ни раскрылись ваши лучшие качества, им всегда найдется подобающее место. Ваши способности обязательно будут востребованы.

Источник ваших способностей. Чтобы ваш вклад в жизнь нашел достойное место, вам нужно сначала хорошо разобраться в природе и источнике ваших способностей. По своей сути, Жизнь — это стремительный, конструктивный и целенаправленный порыв, и Ее активность и целенаправленность не заканчиваются сотворением вас, но в силу необходимости должны продолжаться через вас и вашу деятельность. Жизнь должна что-то создать и выразить через вас.

Вы наделены разумом, Бесконечным Разумом, явившим себя через вашу индивидуальность и вам нужно это осознать.

Взаимоотношения. Хотя временами природа может показаться расточительной и экстравагантной, при более внимательном рассмотрении становится видно, что во всем сущем есть смысл и цель. Все некоторым образом зависит одно от другого. Все на все оказывает влияние. В свете этого, для всего, в чем вы можете достичь успеха, найдется и подходящий момент, и оптимальный метод осуществления.

Вам есть что предложить. Вы часто ощущаете, что на работе и в других видах деятельности вам не позволяют в полной мере реализовать свои способности, и в результате вы ничего не предпринимаете, чтобы чувствовать себя творческой натурой. Занимаясь любимым делом, вам нужно найти, что вы сможете в него привнести своего, независимо от любых обстоятельств.

Начинайте вносить свою лепту. Место, где вы можете реализовать свои способности, — там, где вы есть. Вы не найдете применения своим способностям, пока не будете использовать каждую возможность, чтобы поделиться частицей себя. Пока вы не научитесь этому, не научитесь делать это с радостью и энтузиазмом, вы будете тормозить созидательное течение Жизни через вас и станете автоматом, который выполняет только то, что необходимо для поддержания его существования. Вы созданы не для такой жизни.

Получайте радость от своих занятий. Какую бы высокую цель вы перед собой не поставили, вы не должны отрицательно относиться к тому, что ваши занятия в настоящий момент гораздо более приземлены.

Это помешает найти выход вашим лучшим способностям. Когда вы будете вкладывать душу в то, чем занимаетесь сейчас, у вас появится опора для больших свершений. И если чувствуете, что вам нечего предложить, помните, что вы всегда можете обратиться к незадействованным внутренним ресурсам.

Ваше место. У вас уже есть подходящее место в этом мире, место, где вы можете реализовать свои способности и получить должное вознаграждение. Сейчас вы, возможно, разочарованы или возмущены, но следует отбросить эти чувства и открыться лучшему в себе. Если ваши мысли все время заняты тем, что вы ощущаете себя не на своем месте, то же самое будет и на любом другом месте. С другой стороны, если каждый день вы будете рассматривать как еще одну возможность для прекрасного исполнения своих обязанностей, сможете воплотить свои лучшие творческие способности.

Действуйте сегодня. Сегодня — единственное время, когда вы можете выразить больше жизни, текущей в вас. Начните сегодня отдавать лучшие свои способности, во всех областях — будь то рытье канавы, управление большой фирмой или ведение домашнего хозяйства. Любящая вас Жизнь ждет, что вы разрешите Ей более полноводно протекать через вашу деятельность. И для того, что Она может подарить Себе через вас, всегда найдется подходящее место, правильный способ осуществления и цель.

ВИТАМИНЫ ДЛЯ РАЗУМА

Наука доказывает: «Богатая и цельная натура, пребывающая в моральной и духовной гармонии с со-

бой и своей судьбой, та, чьи таланты не спрятаны под подушку, и цельность высится над конфликтами, — это величайшее существо, которое нам только известно, и в сотворении этой натуры индивидуальные возможности эволюционного процесса достигают своей кульминации».

Джулиан Хаксли

Философия размышляет: «Я не сомневаюсь, что Ваятель Вселенной целеустремленно подталкивает меня к внутреннему пробуждению, несмотря на все препятствия и несмотря на мое сопротивление».

Рабиндранат Тагор

Религия наставляет: «Бог же силен обогатить вас всякой благодатью, чтобы вы, всегда и во всем имея всякое довольство, были богаты на всякое доброе дело».

Второе послание к Коринфянам

ДИЕТА

Я знаю, что в планах Бога содержится смысл и цель, которые должны осуществиться через мою жизнь. Я постепенно ищу в себе нераскрытый потенциал, и когда я его обнаружу, раскрою и буду выражать, моя созидательная деятельность будет проходить правильным путем и в должном месте. Все мое разочарование и возмущение в связи с тем, чем я занимаюсь, отбрасываются, ибо я знаю, что способности, которыми я обладаю и которые воплощаю, имеют надлежащее применение. Я понимаю, что в любое дело я могу вкладывать душу. Я там, где мое сердце. Я не

теряюсь, когда мне нужно подкрепить свои начинания на словах или на деле. Я знаю, что сегодня нахожусь в нужном месте и здесь делюсь лучшим, что имею. Завтра, быть может, я окажусь в другом месте, поскольку, когда я позволяю Жизни все больше созидать через меня, для меня открывается много возможностей. Я знаю, что путь мой ясен, что меня направляют туда, где я смогу выразить самое сокровенное и лучшее в природе своего бытия. Я всегда оказываюсь в нужном месте, и Жизнь мне дает всего в изобилии. Ровно столько, сколько даю Ей я.

ДЕСЕРТ

*Я знаю, что Вечная Жизнь непрерывно действует
и создает через меня*

и мое бытие имеет уникальную цель.

*Я нахожу свое место в жизни, где я могу делиться лучшим,
что у меня есть.*

И так оно и есть!

Чистка рабочего места

Сегодня я возношу благодарность за все уникальные возможности проявления моих талантов и способностей. Я делаю ревизию моего бывшего отношения к работе и отказываюсь от всякого осуждения руководства, коллег по работе или обслуживающего персонала. Я знаю, что своим отношением я могу облагородить любое рабочее место, могу отыскать и применить неограниченные возможности для того, чтобы моя работа приносила мне не только хороший заработок и радость, но и удовольствие всем тем, для кого я работаю. Я не забываю повторять:

Достигаем совершенства. Жизнь — это движение, а не застой, и это движение целенаправленно и упорядочено. Спокойствия разума можно достичь, когда вы деятельны и производительны. В вас всегда есть стремление — и от него не уйти — активно участвовать в жизни. Его называют Божественной неудовлетворенностью, нескончаемым порывом стать больше, чем вы есть. Спокойствие разума достигается на пути самосовершенствования

Бойтесь бездействия. Вы, возможно, думаете, что для обретения спокойствия вам необходимо полное бездействие. Но если вы его достигнете, то окажитесь в трясине скуки, вам не зачем будет жить и не зачем успокаивать разум. Активный человек — это счастливый человек, человек, который пребывает в мире с собой и с окружающим миром, даже если его деятельность бросает вызов его способностям. Спокойствие это не бездействие, потому что там, где бездействие, нет жизни.

Начните жить. Вы рождены, чтобы быть счастливым, и спокойствие разума наступает в результате понимания, что вы делаете стоящее дело, вопреки трудностям и проблемам, которые возникают в процессе. Перестаньте возмущаться тем, что вам бросают вызов, а вместо этого приветствуйте его как возможность для свершений. Вы сможете так жить ровно в той степени, в какой избавите свои мысли от беспорядка и конфликта.

Избавьтесь от внутренних конфликтов. Беспорядок в ваших мыслях играет большую подрывную и тормозящую роль при стремлении к спокойствию разума. Преуспевающий человек, счастливый человек — это тот, кто знает, чего он хочет, поэтому в его мыслях и убеждениях нет хаоса, конфликта и беспорядка. Вам

нужна особая и твердая основа, для того, чтобы в вашей жизни воцарилась гармония. Этой основой может быть вера в то, что ваш ум — это частица Бесконечного Разума. Когда сможете себя в этом убедить, вашу жизнь начнет наполнять гармония, которая, в силу своей природы, является Его Природой.

Спокойствие начинается дома. Начните гармонизацию со своих мыслей. Постоянно прокручивая мысль, что вы свободны от конфликтов с самим собой, вы начнете отмечать в своем уме проявления гармонии. Спокойствие, которого вы желаете достичь, вначале нужно установить в своем сознании. А после этого, где бы вы ни находились — дома, на работе, в путешествии или с друзьями — вас все время будет окружать спокойствие, которое вам знакомо как отсутствие конфликта и беспорядка в ваших мыслях.

Откройте для себя удовлетворение. Вы не должны забывать одного: неудовлетворенность настоящим положением дел, в результате динамичной созидательной деятельности с вашей стороны, преобразуется в удовлетворение достигнутым. Спокойный разум означает упорядоченную деятельность, противоположное ему — это беспорядок и хаос. Спокойствие ума, в котором нуждается весь мир, даст не эликсир счастья, а стимулирующее, динамичное и творческое мышление.

ВИТАМИНЫ ДЛЯ РАЗУМА

Наука доказывает: «Прогресс движим способностью человека думать и его неудовлетворенностью настоящим, это осязаемая движущая сила, которая способствует прогрессу человечества».

Чарльз Кеттерлинг

Философия размышляет: «Я могу выбрать, служить мне Богу или нет. Служа ему, я приумножаю свое добро и добро всего мира. Не служа ему, я расплачиваюсь своим добром и лишаю мир того добра, которое мог бы сотворить».

Лев Толстой

Религия наставляет: «Ты веруешь, что Бог един: хорошо делаешь... но хочешь ли ты знать ... что вера без дел мертва».

Послание Иакова 2: 19 – 20

ДИЕТА

Я приветствую неудовлетворенность, которая постоянно бьет из меня ключом, потому что считаю ее Божественным стремлением выразить целенаправленную деятельность Жизни. Я приветствую вызовы, которые мне бросают проблемы и трудности. Мне приходится сталкиваться с ними, ибо жизнь подразумевает непрерывное усилие, постоянную жажду, нескончаемые цели, которых нужно добиться. Я не сторонюсь и не прячусь от активного участия в жизни. Я зову и принимаю от Бесконечного Разума все возрастающее желание и способность выразить Его активное начало. При этом исчезают путаница и конфликты в моих мыслях, и устанавливается гармоничное и упорядоченное мышление. Сейчас я нахожу радость, мир и счастье в своих делах и во всем вокруг, потому что мои мысли становятся отражением мыслей Всевышнего, и они вызывают гармоничное действие и удовлетворение. Я не пребываю в состоянии ложной успокоенности, но всегда стремлюсь открыть истинную радость, которая приходит при активном участии в динамичной и целенаправленной созидательной деятельности Жизни. В моем разуме воцаряется спокойствие, потому что я знаю, что успешное завершение какого-либо дела и внесение своего вклада в Жизнь порождает удовлетворенность.

тальной деятельности Жизни. В моем разуме воцаряется спокойствие, потому что я знаю, что успешное завершение какого-либо дела и внесение своего вклада в Жизнь порождает удовлетворенность.

ДЕСЕРТ

*Я познаю истинное спокойствие моего разума,
свободного от конфликтов и беспорядка.*

*Это приходит от уверенности, что я нахожусь на своем
месте в жизни.*

*Я позволяю себе быть каналом, по которому протекает
непрекращающаяся созидательная деятельность Вселенной.
И так оно и есть!*

Уборка дома

Сегодня я признаю необходимость постоянно поддерживать порядок и чистоту в моем доме. Я наблюдаю за потоком мыслей и отлавливаю все негативные, вносящие дискомфорт в мою жизнь мысли. Я заботливо превращаю их в позитивные и применяю до тех пор, пока не почувствую их силу. Каждая позитивная, любящая мысль приносит мир и покой в мою жизнь. Божественная гармония заполняет мой дом. Я испытываю глубокое удовлетворение от того, что я делаю для себя и своего дома. Мне очень нравится повторять:

*Я познаю истинное спокойствие моего разума,
свободного от конфликтов и беспорядка.*

*Это приходит от уверенности, что я нахожусь на своем
месте в жизни.*

*Я позволяю себе быть каналом, по которому протекает
непрекращающаяся созидательная деятельность Вселенной.
И так оно и есть!*

Пятая неделя, пятый день

ЛЮБОВЬ — ЭТО МАГНИТ...

« ____ » _____

Утро: _____ час.

Вечер: _____ час.

УТРЕННЯЯ И ВЕЧЕРНЯЯ РАЗМИНКА

Благодарите и благословите все, что случилось вчера.

Не забудьте сделать это и вечером.

Можно сказать, что способность любить — это единственное, что важно, чтобы жизнь была полноценной. Любовь сама по себе может наполнить жизнь смыслом. Любовь описывается как величайшее в мире чувство, сила, против которой невозможно устоять и которая повсюду вселяет мир и гармонию. Вы, наверное, так привыкли слышать о ней песни и читать стихи, что уже осознаете, какую роль она играет в вашей повседневной жизни. Используйте силу любви в своих делах.

Необходимость любви. Для вашей жизни во всех ее проявлениях существенно, чтобы в мыслях и чувствах вы поддерживали любовь. Не бывает такого, чтобы вы никак не реагировали на человека или ситуацию. Если вы не способны относиться к ним с симпатией, то будете чувствовать возмущение, ненависть, отвращение. Любовь сама по себе — это созидательный фактор, все, что идет с ней в разрез — разрушитель-

но. При недостатке любви вы отказываете себе в самом желанном — полноценной жизни. В действительности, нет выбора — любить или не любить, это вопрос необходимости, потому что без любви ваша жизнь мертва.

Природа любви. Уже отмечалось, что одной из граней любви является признание на подсознательном уровне взаимозависимости, понимание необходимости сотрудничества. Сила любви выходит далеко за пределы интимных отношений между мужчиной и женщиной, какими бы они ни были прекрасными и возвышенными. Она имеет прямую связь с гармонией, которая должна существовать во всех аспектах жизни — в семье, у соседей, знакомых, у государств и народов. Если человек не вкладывает в свои дела любовь, то эти дела пострадают от губительного воздействия не-любви. Любовь дает гармонию, стремление к созиданию и благополучие. Любовь исцеляет все.

Физические аспекты. Люди не понимают, насколько важна любовь для их физического благополучия. Ее отсутствие может нанести вред практически любому человеческому органу. Застарелые, однообразные мысли, несущие неприязнь, ненависть, недовольство или осуждение, приводят к хроническим, порой неизлечимым заболеваниям. Наоборот, у человека, который ко всему испытывает любовь, организм работает слаженно, радостно, проявляя искрящееся здоровье.

Психические аспекты. В вашем мышлении эффект отсутствия любви столь же очевиден. Когда ваш ум, вместо любви, наполнен ненавистью и враждебностью, ваши мысли становятся спутанными, суетливыми и разрушительными. Когда в ваших мыслях главное место занимает неприязнь, она становится навяз-

чивой и проявляется в ваших словах и делах негативной стороной. С другой стороны, любовь в «уме» упорядочивает и вызывает творческие мысли. Недовольство положением дел может подвигнуть вас на свершения, но если вы позволите ей перерасти в ненависть, то ваше мышление исказится и созидательные усилия будут невозможны.

Любовь – это магнит. Любовь обогащает и украшает жизнь. Сильная эмоция может притянуть в вашу жизнь своего материального двойника. Относится ли это чувство к ситуации, условиям или человеку – в жизни вы найдете отражение того, что чувствуете. Если в вашей жизни все не совсем так, как вам хотелось бы, если вы испытываете страх, неудовольствие, обиду, значит вам не хватает любви. Это поправить очень просто – наполните свою жизнь любовью. Начните изменять мир с себя. Неприязнь порождает неприязнь, а любовь всегда порождает любовь.

Любовь существенна. Человек, которого не любят и который сам не способен любить, замечает, что его жизнь начинает увядать. Для своего физического и умственного благополучия вы должны развить в себе способность любить, потому что в противном случае вы не только себя, но и других лишите плодов ее созидательной силы. Любовь занимает важное место в жизни любого живого существа, и если вы не привносите ее в жизнь, то отделяете себя от Жизни.

Движение по нарастающей. Вы можете пользоваться плодами любви во все больших количествах, и процесс этот идет бесконечно. Вы должны избавляться от всех крупных и мелких негативных убеждений, какие только в себе обнаружите. Будьте последовательны, не увеличивайте список того, к чему испыты-

ваете неприязнь. Величайшая созидательная сила есть Любовь, и вы можете использовать эту силу, чтобы переделать, переосмыслить и изменить весь ход вашей жизни.

ВИТАМИНЫ ДЛЯ РАЗУМА

Наука доказывает: «Любовь – это универсальная созидательная сила. Любовь заменяет борьбу за существование бескорыстной взаимной помощью».

Питириим Сорокин

Философия размышляет: «Любовь – это... основное связующее звено... между универсальным и индивидуальным, божественным и человеческим. Любовь – это сам Бог, и вне нее нет Бога. Любовь делает человека Богом и Бога человеком».

Людвиг Фейербах

Религия наставляет: «...но любовью служите друг другу. Ибо весь закон в одном слове заключается: любви ближнего твоего, как самого себя».

Послание к Галатам 5:13 – 14

ДИЕТА

Все есть творение созидательной деятельности Вселенной, проявление Божественной Любви. В этой любви моя жизнь, движение и бытие. Я заявляю, что каждым своим действием я принимаю и отдаю поток любви, которая есть Безусловная Любовь. Я любима,

когда люблю. Мне помогают, когда я помогаю. Вся моя жизнь наполнена любовью к людям. Мой путь ясен, моя чаша полна, мой организм здоров, и я счастлива, благодаря созидательной силе Богоподобной Любви, которую я выражаю всевозможными способами. Любовь, которую я выражаю, приносит радость другим и возвращается ко мне, делая мою жизнь полноценной. Любую ситуацию я встречаю с созидательной, конструктивной силой Любви, которая все поставит на свои места. Я осознаю, что Любовь, которая есть Бог, великая движущая Сила жизни обновляет и преображает каждый момент моего бытия. Моей жизнью правит лишь одна любовь.

ДЕСЕРТ

*Любовь – гармония, сотрудничество,
прощение и взаимопомощь – это сама основа моей жизни.
В каждой своей мысли, эмоции и действии я выражаю
только Любовь,
и эта Божественная Сила приводит в порядок мой мир.
И так оно и есть!*

Чистка посуды

Часто бывает трудно проявлять любовь по отношению к тем людям, которые нанесли мне когда-то какой-либо вред или обиду. Но сейчас я понимаю, что настало время простить этих людей и эти обстоятельства, иначе это может привести к болезни. Я вспоминаю все обстоятельства и, несмотря на боль, которую я приношу себе этими воспоминаниями, я мужественно прощаю, благодарю и благословляю этих людей. Я отпускаю их из моей жизни и повторяю:

*Любовь – гармония, сотрудничество,
прощение и взаимопомощь – это сама основа моей жизни.
В каждой своей мысли, эмоции и действии я выражаю
только Любовь,
и эта Божественная Сила приводит в порядок мой мир.
И так оно и есть!*

Пятая неделя, шестой день

СЕГОДНЯ – РАЗГРУЗОЧНЫЙ ДЕНЬ!

«___» _____

СЕГОДНЯ – день специальной тренировки сознания

«Выбор! Выбор – это ключ ко всему. У вас есть неограниченные возможности. Вы не обязаны проводить жизнь, погрязнув в неудачах...»

Виллис Килеар

Сегодня я предлагаю вам поиграть в интересную игру, которая поможет вам осознать ту Божественную возможность, которой нас наделил Создатель – это *право выбора*. С самого утра говорите себе: «Я выбираю!». Я выбираю поблагодарить это утро, мою постель, воду, что течет в кране... Луиза Хей в своих книгах предлагает благодарить от 80 до 100 людей, событий, предметов с утра и каждый день. За что вы можете благодарить и кого? На этот вопрос есть ответ у Мандельштама: «За радость тихую дышать и жить кого, скажите мне, благодарить?» Но это не ответ, скажете вы мне, а вопрос! Да, но там, где есть вопрос, всегда есть ответ. Иначе, как бы вы узнали, что ответ правильный?

Сегодня я предлагаю вам дополнительную нагрузку, как перед олимпийскими играми: трудное упраж-

нение на целый день. Что бы вы ни делали, о чем бы вы ни думали, вставьте сначала два слова: «Я выбираю...» и постарайтесь поменять очередность привычных действий: «Я выбираю встать, я выбираю надеть тапочки, я выбираю потянуться и присесть, я выбираю почистить зубы, я выбираю сходить в туалет... Я выбираю сегодня обуть сначала правую ногу (если обычно вы обуваете сначала левую), я выбираю... »

В общем, продолжайте и наблюдайте за собой, что происходит? Когда вам это надоест? Когда вы забудете сказать или поменять действия? Как трудно делать все наоборот?

Когда начнет подниматься раздражение, именно в этот момент остановитесь и скажите себе: «Я вырабатываю в себе волю и направляюсь к победе над старыми стереотипами сознания!»

Ни для кого не секрет, что мы запрограммированы своими привычками и стереотипами. Многие действия доведены нами до автоматизма. Мы не замечаем и не отдаем себе отчета во многих наших действиях. Иногда это очень хорошо, что мы не думаем, какой ногой нам надо ступить в первую очередь, иначе с нами может произойти эффект сороконожки. Но точно так же мы не замечаем свои негативные привычки – такие, как ковыряние в зубах на публике или осуждение своего начальника/сотрудника/соседа.

Это упражнение поможет осознать многие ваши действия на физическом или мысленном уровне. Но оно же научит осознавать взятую на себя ответственность за ваши действия. Брать ответственность на себя за свой выбор мало кому хочется. Куда легче переложить ее на другого человека, например: «Так меня

приучили родители, и я всегда так делаю». Попробуйте сегодня сделать что-то не так. Может быть, *это* вам понравится гораздо больше, принесет больше пользы хотя бы тем, что *это* – ваш выбор! *Так* вам нравится больше, так *вы* выбираете. Не поступайте наперекор кому-то, из упрямства, просто понаблюдайте за собой. *Это* может быть непривычно, но оригинально, более естественно, принесет вам больше здоровья... Выбор за вами! А когда вы окончательно выберете новую привычку, следуйте ей не менее 21 дня. Помните, старую негативную привычку можно удалить, только заменив ее новой. Новая привычка выработается не ранее, чем через 21 день. Если вы на 17-й день забылись и сделали по-старому, начинайте снова 1-й день до 21-го.

Вечером, независимо от того, как рано вы сдались, похвалите себя за проделанную работу. Вы можете быть удивлены, что я программирую вас на то, что это упражнение трудное, и вы можете не довести его до конца дня, забыть, рассердиться на меня или себя и т. д. Просто из своего личного опыта и по рассказам моих студентов я знаю, что это, может быть, не так трудно, но и не легко. А предупреждаю вас только по той причине, чтобы вы не разочаровались в себе и не ругали себя, а, наоборот, одобряли и поддерживали.

Вечером проведите очистительную процедуру – медитацию.

Представьте себе залитый солнцем берег. Ласково греет солнце, кричат чайки над водой. Вы ощущаете подошвами ног тепло, исходящее от песка. С каждым шагом тяжесть постепенно уходит в песок, вы слышите крики чаек, вдыхаете полной грудью воздух, наполненный свежестью моря.

И, гуляя по берегу моря, вы видите соленую статую сфинкса, опустившего свои лапы в море. Вы подходите к нему, гладите руками его теплые бока и не замечаете, как сливаетесь с ним в одно целое.

Волны омывают основание статуи, и оно начинает растворяться. И вместе со статуей начинаете растворяться вы. В какой-то момент вы ловите себя на мысли, что очередная волна полностью смывает вас в море. С этой минуты вы осознаёте, что ваше тело растворилось и ваша душа начинает свое путешествие по подводному миру.

Вы видите, как резвятся дельфины, проплывает стайка экзотических рыбок. Своим сознанием вы можете видеть, слышать и ощущать под водой все в равной степени, как и на земле. В подводном мире мы можем перемещаться со скоростью света, мы можем посетить самые глубокие впадины, не ощущая перепады давления.

Вот вы видите проплывающую мимо вас семью китов. Незаметно для них вы прикрепляетесь к ним и продолжаете свое путешествие. Солнечные лучи прорезают толщу морских глубин. Вы подплываете к коралловому острову и видите совершенно необыкновенных рыбок. Давайте порезвимся с ними.

Все ваши заболевания, плохое настроение, неудачи, огорчения, неприятности растворились в безбрежных водах мирового океана.

Насладившись полностью красотами подводного мира, вы потихоньку начинаете подниматься к поверхности. Из воды сформировались руки необыкновенной красоты, и руками вы начинаете лепить свое тело. Слепите позвоночник, здоровый, гибкий. Теперь переходите к созданию нового туловища, стройного, красивого, лепите шею и голову с красивыми

здоровыми волосами. После того как вы слепили тело, лепите ноги стройные, длинные...

Создав себя заново с новым, красивым и здоровым телом, осторожно и нежно потянитесь и почувствуйте себя дома.

Пятая неделя, седьмой день

СЕГОДНЯ— ДЕНЬ ВАШЕЙ ПОБЕДЫ

над ленью, усталостью, недоверием, сомнениями.

« _____ »

Попробуйте сегодня изменить распорядок воскресного дня. Что бы вы ни делали раньше по воскресеньям, сегодня делайте все наоборот. Сотворите хаос! Полюбуйтесь на него... Поразмышляйте, что из этого может получиться?.. Что можно разложить или расставить иначе?.. Что можно изменить?.. Почувствуйте себя Творцом.

Хаос в философии означает бесконечное пространство, существовавшее до начала мира. Потом Творец произнес Свое Слово и сотворил Космос, то есть Порядок. Но Его Слово было образом, по которому Он и начал творить подобие. И образ этот был не хаотичный и беспорядочный, как большинство наших мыслей-образов, а очень даже космический. То есть порядок был у Него сразу, в Его «голове», мыслях и образах, да простит меня Господь за такое вульгарное (простое) сравнение.

Как часто мы отдаем отчет себе в том, о чем мы думаем или делаем? Наши бессознательные действия — чаще всего результаты глубоко запрянтанных и не отслеживаемых мыслей — приводят к обратному и неожиданному результату: хаосу! Хаосу в наших отноше-

ниях, хаосу в наших квартирах, делах, физическом и финансовом здоровье...

Вот сегодня у вас есть возможность сотворить свой космос, свой порядок! Поработайте в своей Вселенной, создайте свой мир!

Уф! Устали? Трудно быть Богом, не правда ли?

В действительности, мы все время творим свою действительность и этим мы подобны Богу. А отличаемся тем, что Бог всегда «думает» позитивно, а мы как попало, вперемежку — то хорошее подумаем, то плохое. Так в нашей жизни все и происходит — то хорошее, то плохое. Есть одна радость: изменяя свое мышление, мы изменяем обстоятельства своей жизни. Изменяем в ней *все!*

Вечером, на ночь, спите снова свое здоровое тело, наполненное новыми мыслями, новым отношением к миру, новым чувством процветания во всех сферах вашей жизни. А теперь спокойно спите, Вселенная сама сделает за вас все, о чем вы мечтаете! Доброй ночи!

Шестая неделя

Шестая неделя, первый день

УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ

« ____ » _____

Утро: _____ час.

Вечер: _____ час.

УТРЕННЯЯ И ВЕЧЕРНЯЯ РАЗМИНКА

*Помните о благодарении с утра,
хотя это ваш выбор.*

Развивайте уверенность в себе. Обычно вы склонны думать, что делаете нужные вещи в нужное время. Но слишком часто, оглядываясь назад, вы осознаете, что поступить следовало иначе. Вы пребывали в уверенности, что действовали наилучшим образом. Но так ли это? Все ли имевшиеся в вашем распоряжении ресурсы вы задействовали?

Вы не одиноки. Прежде чем решить, как действовать, обычно вы тщательно анализируете всю имеющуюся информацию, оцениваете возможный результат того или иного решения и затем выбираете наиболее оптимальное. Несмотря на объем ваших знаний, количество услышанных советов, вы можете и не добиться желаемых результатов. Именно в такую минуту необходимо помнить, что вы не одни! Вы — часть Жизни, проявление бесконечного Разума — имеете доступ к Единому Разуму, которому ведомо все.

Ваши партнерские отношения с Жизнью. Возможно, вы считаете, что твердо стоите на ногах, если достигаете всего, что хотите, что вы самодостаточны. Но как вы можете заблуждаться! Давайте рассмотрим, насколько вы независимы. Кто вас вырастил, когда вы были ребенком? Кто шьет вашу одежду, начиная с изготовления пряжи, ткани, и заканчивая готовым костюмом? Откуда берется ваша пища, которую нужно вырастить из семени, прежде чем она попадет к вам на тарелку? Теперь ближе к вам лично: как вы зашили порез на пальце? С помощью чего вы превратили съеденный вчера вечером бифштекс в энергию для сегодняшних дел? Если бы вы действительно попытались быть независимым и изолировать себя от этих процессов, то оказались бы в жалком положении. Вы с благодарностью принимаете и считаете самой собой разумеющейся вашу зависимость от всех этих функций жизни. Но если подумать — является ли все это вашими личными достижениями?

Вы думаете только вполсилы? Сейчас вы открываете нечто мыслящее внутри вас, которое не изолировано от остальной жизни, но является деятельностью и проявлением Жизни в вас. Поняв, что ваш разум — это не ваш ум, но аспект Бесконечного Разума, вы обнаружите, что слишком часто пытались поступать, как вам вздумается, без признания огромного потенциала, имеющегося всегда в вашем распоряжении. Находясь в любой ситуации, принимая любое решение, предпринимая любое действие, вы должны впустить в себя поток и подчиниться руководству Разума, более великого, чем ваш. Не ограничивайте свое мышление известным, в то время как вам доступен резервуар бесконечного знания. Зачем останавливаться на малом, если вы можете принять великое?

Направление действия. Нет ни одного человека, который бы сам по себе, без всякого сомнения, принимал наилучшее решение или выбирал наилучший способ действия. Кто-то из нас может создавать впечатление, что это ему под силу. Но здравому человеческому рассудку такое кажется невозможным. Только когда все известное отдается на волю Всеведующего Разума, можно сказать, что последует верное действие. Когда вам нужно принять решение, как действовать, следует собрать воедино все факты, свидетельства, всю информацию, имеющие отношение к данному вопросу. Сделав это, сознательно представьте их Бесконечному Разуму для действия. И при этом у вас должна быть твердая вера и убежденность, что вами будут руководить и вас будут направлять. Что в результате вы придете к величайшему благу, возможному для всех участвующих сторон. Истории известно немало удивительных примеров Божественного руководства, и вам нужно помнить, что оно происходит не от случая к случаю и не для особых людей. Оно всегда доступно для тех, кто в него верит.

Хорошая привычка. Это не означает, что вы должны перестать думать, а просто сидеть и ждать, когда вас озарят какие-то идеи, или оставаться в состоянии неопределенности. Наоборот, вы должны в максимальной степени использовать свою способность думать и в то же время знать, что Сила, которая думает в вас, направляет и руководит вами. Цепочка событий, которая следует за такого рода мыслями, часто совпадает с тем, что, как вам кажется, и должно произойти. И вдруг вы обнаруживаете, что движетесь совсем в ином направлении, о котором до этого и не думали, но которое приводит к еще лучшим результатам, чем вы предполагали.

Признайте свое партнерство. Ваша жизнь обретет гораздо большую ценность, если вы признаете, что находитесь в партнерских отношениях с Жизнью, и будете постоянно принимать как факт Ее участие в ваших делах. Способность принимать правильное решение и правильно действовать целиком лежит в вашем знании того, что Бесконечный Разум активен в вашем мышлении и что все связанное с вашей жизнью получает верное, Божественное руководство.

ВИТАМИНЫ ДЛЯ РАЗУМА

Наука доказывает: «Человеческая мысль — это неотъемлемая часть Вселенной, космоса».

Лекомте Ду Ной

Философия размышляет: «Мы наследуем невидимую духовную среду, откуда к нам приходит помощь, при этом наша душа таинственным образом соединена с большей душой, инструментами которой являемся мы».

Генри Джеймс

Религия наставляет: «Я ничего не могу творить Сам от Себя... Отец, пребывающий во мне, Он творит дела».

Евангелие от Иоанна 5:30, 14:10

ДИЕТА

Я уверена в своей способности осуществить все идеи, за которые берусь. В Божественном центре моего существа, глубоко внутри меня, я знаю, что мною руководят и меня направляют в нужное место,

в нужное время и самым подходящим способом к тому, что мне необходимо. Поскольку Бесконечный Разум, которому известно все, сфокусирован на моем центре, мне становится известно, что я должна делать для достижения величайшего добра всему окружающему миру, включая меня. Я перестаю колебаться, удивляться или сомневаться. Я отдаю на волю Божественного Разума принятие правильных решений, которые сделают мою жизнь более радостной. Разумная Жизнь действует всегда правильно, и когда я поворачиваю свое сознание к Ее деятельности и принимаю ее, все становится на свои места. Жизнь Бога — это моя жизнь, Божественный Разум — это мой разум. Сейчас я отбрасываю все мысли о моей разделенности с Силой, более великой, чем я. Я с благодарностью признаю наше единство. Позволяя Богу быть партнером во всех моих делах, я чувствую себя более уверенно в жизни.

ДЕСЕРТ

*Сегодня действие Бесконечного Разума
в центре моего существа направляет меня
в принятии решений и действиях так верно,
что величайшее добро безусловно приходит
ко мне и другим людям.*

И так оно и есть!

Чистка дома

Сегодня я делаю ревизию всех устаревших верований. Я отыскиваю завалившиеся недоверие, сомнения, страхи и безжалостно выбрасываю их из моего сознания. Я тщательно наблюдаю за своими мыслями, не позволяю им разрастись в паутину, которая мешает

мне ощущать радостное единство с Божественной Силой. Я знаю, что вместе с этой Силой я способна на многое. Я могу принести в мир свет и любовь, радость и понимание. Для этого мне необходимо тщательно очистить все вокруг и, главное, внутри меня. Я повторяю снова и снова:

*Сегодня действие Бесконечного Разума
в центре моего существа направляет меня
в принятии решений и действиях так верно,
что величайшее добро без условий приходит
ко мне и другим людям.
И так оно и есть!*

Шестая неделя, второй день

ИНТУИЦИЯ – ЭТО ПРОСТО

« ____ » _____

Утро: _____ час.

Вечер: _____ час.

УТРЕННЯЯ И ВЕЧЕРНЯЯ РАЗМИНКА

Просите, и дано вам будет. Стучите и откроют.

Благословляйте, и благословенны будете!

Каждому человеку в то или иное время приходят в голову необычно яркие идеи. Одним чаще, чем другим, а третьих, кажется, вдохновение и вовсе не покидает. Такие моменты озарения называются предчувствием, яркой идеей, вдохновением, интуицией, гениальным прозрением и тому подобными терминами. Но все они говорят об одном: в ваш разум пришло что-то новое.

Спонтанные идеи. На протяжении всей истории у человека неожиданно появлялись идеи, которые, казалось, приходили из ниоткуда. В некоторых случаях можно было найти хоть какое-то обоснование или базу, а в других они были совершенно уникальны. Несомненно, и вы такое испытывали. Вам вдруг приходила в голову идея о чем-то, чему вы, по всей вероятности, никогда не уделяли особого внимания. Или вы в одно мгновение находили решение сложной проблемы, решение потрясающее, равно как и простое.

Откуда приходят такие идеи? И можно ли, чтобы их было больше?

Откуда приходят новые идеи? Те, кто живет творчески всю свою жизнь, знают, что наступают периоды, когда они становятся буквально одержимы чем-то, и тогда творческий порыв их просто не отпускает. Недостаток сна и пищи перестает иметь значение, работа должна быть доведена до конца, даже если они рухнут от истощения. Судя по всему, такие люди добрались до источника вдохновения, которое ищет возможности реализоваться. У других бывает мимолетный контакт с этим источником или только внезапная вспышка. Но что такой источник существует и в любое время к нему имеется доступ, должно быть принято как факт, иначе никто бы и никогда не испытывал подобное.

У вас могут быть новые идеи. Если вы вдумаетесь в утверждение Эмерсона о том, что «есть Единый Разум, принадлежащий каждому отдельному человеку», то поймете, как можно добраться до этого бесконечного Источника идей. Ваш разум является аспектом Единого Разума и как таковой может воспользоваться Его творческой энергией. Вы, может, и не станете великим изобретателем или поэтом, но, без всякого сомнения, у вас появится больше новых созидательных идей, чем сейчас.

Быть вдохновленным – это радость. Как у любого другого, у вас побегут мурашки по спине от новой идеи. Она стимулирует ваш ум к большей активности, она действует на ваше тело, как тонизирующее средство, и ваш взгляд на жизнь в целом становится более оптимистичным и радостным. Скорее всего вы не сможете подключаться к этому Источнику постоянно, но есть основания считать, что вы можете раз-

вить в себе подход и образ мыслей, которые позволят вам более часто пользоваться Его ресурсами. Фактически, процесс зарождения новых идей, обретения нового вдохновения, если к нему подходить правильно, может превратиться в своего рода игру, в которой вы будете становиться все более искусным.

Как начать. В поисках новых идей, когда вы уже применили к какой-то ситуации все свои знания, вам необходимо помнить, что ваш ум – не *ваш* ум, а часть Бесконечного Разума. Зная это, откажитесь от мысли, что вы – первичный источник каждой своей идеи, и вы станете более совершенным инструментом в работе Единого Разума. В этом нет ничего нового, наоборот, о таком подходе свидетельствуют многие выдающиеся достижения величайших деятелей науки и искусства, бизнеса и дипломатии. Все они признали только один источник, к которому следует обращаться, и вы тоже можете к нему подключиться.

Ждите новых идей. Лучшее, что вы можете сделать для привлечения новой идеи, это *ожидать*, что она к вам придет. Вам не нужно как-то по-особому относиться к приливу вдохновения или заранее определять, какова должна быть его природа. Вы должны относиться к нему так, как будто его ждали, и сознательно удерживать свой разум открытым такому приливу. Пусть началом дня будет убежденность, что вас посетит множество удивительных идей, что вы столкнетесь с новыми ситуациями, которые предоставят вам необычайные возможности. Если вы сможете развить привычку держать разум открытым, то вскоре обнаружите, что ваша жизнь и ощущения обретут новый смысл. На самом деле, вы – это сознание, так дайте сознанию возможность проявлять свою истин-

ную природу. Не держите свой разум в цепях, пусть он свободно парит и открывает чудесное в... себе.

ВИТАМИНЫ ДЛЯ РАЗУМА

Наука доказывает: «Сознание обладает иными функциями помимо той, что оно неэффективный измерительный прибор, и знание может доходить до новых истин, помимо обобщающих сенсорные впечатления».

Артур Эддингтон

Философия размышляет: «Если нам предстоит двигать научный прогресс, мы должны довериться нашему разуму, когда он выходит за пределы видимого, — поверив в себя, в мир, в созидательную Силу, которая действует повсюду».

Ральф Тайлер Флевелинг

Религия наставляет: «Остановитесь и познайте, что я Бог...»

Псалом 45:11

ДИЕТА

Сегодняшний день, как и любой другой, есть новое начало. Он наполнен удивительным потенциалом новых идей и нового вдохновения. В какой бы ситуации я ни оказалась, я знаю, что всегда могу воспользоваться неисчерпаемыми ресурсами Единого Разума, частью которого является мой разум. Я отбрасываю любую мысль о том, что мне может чего-то не хватать, и открываю свой разум притоку новых, замечательных и вдохновенных идей. Мое сознание пере-

полняет деятельность бесконечного Разума, приводя меня к творческим, достойным идеям, которые принесут благо мне и моим близким. Я не испытываю недостатка в идеях или вдохновении, потому что открываю для себя Единый Источник, откуда они приходят, и позволяю Ему быть всегда активным во мне. Я проявляю готовность воспринять идеи, которые хотят через меня осуществиться. Я их улавливаю и работаю над ними, зная, что вместе с ними приходят способы и средства их осуществления. Бог создал меня как свое проявление и как канал, по которому он может непрерывно самовыражаться. Я заглядываю в свое собственное сознание, открывая дверь притоку Божественной мудрости. У меня теперь другая жизнь, полная новых идей.

ДЕСЕРТ

*Я знаю, что мой разум часть Единого Разума
и является каналом, по которому течет
все больше вдохновения и созидательных идей,
обновляющих мою жизнь и жизнь других людей,
делающих нас богаче.*

И так оно и есть!

Чистка дома

Я знаю, что есть Безграничный Источник Вдохновения, и сегодня я поручаю себе отыскать его. Для этого, в первую очередь, я стану отыскивать все не нужные мне убеждения, противоречащие моему новому знанию, весь хлам прошлых верований. Все устаревшие убеждения я вначале благодарю и благодарю за ту помощь, которую они оказали мне когда-то, и отпускаю их. Но теперь я мыслю иначе и не

нуждаюсь во всех прошлых сомнениях и недоверии, блокирующих приход новых идей. Я тщательно осматриваю каждый закоулок сознания и очищаю его, а затем позволяю потоку Жизни беспрепятственно протекать через меня и проявляться во всех моих действиях. Я повторяю снова и снова:

*Я знаю, что мой разум часть Единого Разума
и является каналом, по которому течет
все больше вдохновения и созидательных идей,
обновляющих мою жизнь и жизнь других людей,
делающих нас богаче.
И так оно и есть!*

Шестая неделя, третий день

ВЕЧНЫ ТОЛЬКО ПЕРЕМЕНЫ

«___» _____

Утро: _____ час.

Вечер: _____ час.

УТРЕННЯЯ И ВЕЧЕРНЯЯ РАЗМИНКА

*Поделитесь тем хорошим, что уже пришло в вашу жизнь,
со своими близкими и друзьями.*

Люди большей частью идут по жизни, пугаясь то одного, то другого. Фактически, многие стараются изо всех сил найти что-нибудь внушающее опасение. Их мысли останавливаются на том, чего они боятся, и проходят мимо того, в чем они могут иметь полную уверенность и безопасность. Несмотря на все внешние ситуации и обстоятельства, вы можете быть уверены в одном: в природе самой Жизни нет ничего такого, что было бы направлено против вас. Не причиняйте вреда себе сами!

Ограничивайте себя. Если у нас когда-нибудь и возникает необходимость в чем-то себя ограничивать, то это только в неприятностях, которые мы на себя навлекаем. Как и большинство людей, мы не останавливаемся на текущих проблемах, а начинаем бояться того, что может случиться завтра, через день, через месяц, через год; мы совсем позабыли детскую доверчивость к миру. Мы не боимся стоять на скале, мы боимся в будущем с нее упасть. Вместо пребывания в

спокойной уверенности, что все хорошо, мы своими страхами развили в себе сущность, которая смотрит на мир желчным взглядом, ожидая только плохого. Такой взгляд на мир обкрадывает нас, лишая радости и счастья в жизни. Даже в те мгновения, когда должны получать удовольствие, мы оказываемся в водовороте страха за будущее.

Вам нужно привить себе знание, что ни Бесконечный Разум, ни Его выражение — мир ваших ощущений — не могут действовать против себя. Что вы в действительности можете обнаружить относительно своих страхов, так это то, что они лишь отражение ваших негативных установок. В Библии сказано: «...то, чего я так боялся, случилось со мною». Чего вы ждете от жизни с таким мышлением?

Приветствуйте изменения. Многие люди возмущаются, если ситуация, в которой они находятся, хоть как-то изменяется. Они боятся и сопротивляются этому. В действительности, изменения нужно приветствовать, потому что только благодаря им может произойти что-то лучшее. Если есть страх перемен, это из-за непонимания того, что постоянные изменения лежат в основе всего сущего. Если бы не происходило изменений, то во всем живом был бы полнейший застой. Так что они — сама ваша жизнь. В окружающем нас мире вечны только перемены. Если все вдруг замирает, то, на каком бы уровне это ни происходило, наступает застой, а это может привести только к ухудшению. Перемены нужно приветствовать. Приветствовать со знанием того, что они всегда к лучшему, и нужно изгонять страх перемен, считая, что они — это катастрофа.

Обучите себя заново. Несомненно, вы, подобно многим другим, старательно обучались выискивать в любой ситуации множество причин, которых надо бо-

яться. Подобно тому, как вы старательно развивали в себе эту способность, можно переучить себя заново — отыскивать положительные моменты во всем, с чем вы сталкиваетесь. Вместо болезненного отношения к жизни вы можете развить в себе новый тип мышления и смотреть на жизнь с высоко поднятой головой. Секрет жизни состоит в том, что вы всегда находите то, что ищете. «Глядели двое из темницы ночью поздней. Один увидел грязь, другой же звезды».

Вы сами создаете свою жизнь. Ваше стремление снять с себя ответственность за то, что с вами происходит в жизни, в большой степени является результатом вашего типа мышления. Если ваши мысли постоянно сосредоточены на неприятностях, с которыми вы можете столкнуться, то ждите неприятностей. И это не потому, что природа или Бог хотят вас наказать, а потому что вы к ним стремитесь. Вы буквально изобретаете и создаете ваши трудности. Помните, единственное, что может вас «сглазить» — это ваши опасения.

Живите уверенно. Вам нужно развить в себе уверенность в том, что жизнь создана для радости и счастья. Жизнь это не бесконечная борьба с враждебной природой, и вам нет необходимости быть постоянно погруженным во мрак тревог. В жизни не должно быть страхов, о какой бы их стороне и проявлениях ни шла речь. Безграничное доверие к Вселенной и Разумной Жизни, протекающей в вас и выражающей Себя через вас, превратит вашу жизнь в радость, наполнит вас уверенностью и благодарностью за существование.

Нацельтесь на лучшее. Вы распрощаетесь со страхами и начнете жить уверенно, когда поймете, что жизнь — это процесс непрерывных изменений, который всегда приводит к улучшению ситуации. Вы сами

выбираете, какой быть вашей жизни, так что выбирайте осторожно. Научитесь думать и выбирать только лучшее из того, что она может предложить. Это не значит, что вы должны быть переполнены желанием, — наоборот, это предполагает, что вы будете улавливать и развивать в себе только динамичные и созидательные мысли, которые привлекают всевозможные жизненные блага.

ВИТАМИНЫ ДЛЯ РАЗУМА

Наука доказывает: «...мы не по чужой земле ходим и... что-то во Вселенной близко человеческому разуму».

Н. Дж. Беррилл

Философия размышляет: «Образ Бога можно отыскать в человечестве, взятом в целом, и в каждом отдельном его представителе. Каждый есть носитель его целиком, единого и неделимого... Мы все образ Божий ... в Нем источник всей нашей жизни».

Ян Ван Руйсброек

Религия наставляет: «Если я пойду и долиной смертной тени, не убоюсь зла, потому что Ты со мною; Твой жезл и Твой посох — они успокаивают меня».

Псалом 22:4

ДИЕТА

Я признаю, что, в общем, у меня хорошая жизнь, а если что-то я воспринимаю иначе, то признаю это как нечто чужеродное моей жизни. Мне ничего не надо бояться, потому что Жизнь, которая течет через

меня, может желать для Себя только лучшего. Я беру на себя ответственность за свой жизненный выбор. Я отбрасываю страх перед всем, и таким образом он перестает создавать враждебные ситуации. Я перестаю бояться и живу в полной уверенности, что Сила, которая создала и поддерживает меня, делает мой путь прямым и ясным. Я отгоняю мысли, которые привлекают нежелательные события, и сосредоточиваю свое внимание только на том, чего хочу. Я начинаю жить в знании-вере, которая делает мою жизнь богаче и радостнее. Я живу, защищенная знанием, что все, что мне нужно, свершится нужным образом в нужное время. Это знание растет во мне и становится верой, благодаря которой я лучше воспринимаю и выражаю Дух Жизни, обитающий в центре моего существа. Я верю только в добро и хочу приблизить его к себе. Я позволяю Божественной Созидательной Жизни течь через меня и делать мою жизнь счастливой. Бог посылает мне всевозможные блага, и сейчас я их принимаю.

ДЕСЕРТ

Я твердо верю в добро, которого желаю.

*Исчезает всякий страх, и на его место приходит
полная уверенность,*

*что Жизнь — это только добро, которое наполняет
все мое существо ощущением радости и покоя.*

И так оно и есть!

Чистка дома

Я продолжаю чистку своего разума и избавляюсь от всех страхов и тревог. Они сослужили мне свою службу, когда я верила в неудачи и неприятности, что

все, что вам нужно, вы уже имеете! Ни у кого нет причин жаловаться, что жизнь его в чем-то обошла, что он чего-то недополучил для счастья. Признав, что Вселенная имеет Разум, и что в Нем кроется возможность для всех благ, вы поймете, что у вас есть все, у вас есть доступ ко всему. Вопрос в том, до какой степени и в каком объеме вы можете верить, признавать и принимать эти блага.

Ваш огромный долг. Жизнь не обязана вам ничем, но вы перед Ней в неоплатном долгу. Что вы должны и кому? Вы можете получать в той степени, в какой способны отдавать. Начнем с того, что вы живы, выражаете собой Единую Жизнь. В той степени, в какой вы способны воплотить и выразить Ее природу, вы способны Ее воспринимать. Вам была дана жизнь, и вам решать, как ею распорядиться. Жизнь добра, созидательна, динамична, целенаправленна и радостна, и вы можете выражать эти качества. Вы должны позволить им проходить через вас в окружающий мир. Если вы думаете, что Жизнь поступила с вами несправедливо, то в действительности произошло лишь одно: вы поступаете с собой несправедливо и тогда вы сами отстраняетесь от Жизни.

Непрерывный конфликт. Если вы воспринимаете жизнь как непрерывный конфликт, то вы, конечно, непреднамеренно, изолируете себя от Источника, который может удовлетворить любую вашу потребность. Вам надлежит вступать в бой не с миром, вы должны выиграть спор не с Богом, но с собой. Во многих отношениях вы сами — злейший враг себе. Когда ваши мысли и действия становятся конструктивными, вы видите, что уже имеете все то, что, как вы думали, вам причитается. Тогда исчезает любой конфликт и борьба за существование.

Оплата в кредит. Вы можете сделать первый взнос в счет вашего долга, начав избавляться от чувства, что Жизнь вам что-то должна. Для этого перестаньте себя жалеть, и используйте Богом данную вам способность творчески мыслить. Начните жить сейчас, потому что Жизнь никогда не будет для вас чем-то большим, чем Она есть сейчас. Она не сможет дать вам больше того, что вы сознательно принимаете. Оглянитесь вокруг себя, — вас окружает только то, что уместилось в вашем сознании. Когда вы измените свои мысли и займетесь чем-нибудь полезным для Жизни, то будете удивлены тем, что начнет к вам приходить.

«На» вместо «дай». К некоторым поговоркам мы настолько привыкли, что уже не замечаем содержащегося в них глубокого смысла. Такие из них как «Дающему да воздастся», «Дай, и тебе вернется сторицей» и «Поступай с людьми так, как ты хочешь, чтобы они поступали с тобой» необходимо заново переосмыслить. Мир может наполнить изобилием вашу жизнь, но не по причине того, что Он вам что-то должен. Вы должны принять активное участие в Жизни, отдавая Ей лучшее из того, что имеете.

Защитная реакция. Вы имеете дело не со сладкими речами, приятными идеями или красивыми изречениями. Вы должны понимать, что живете по законам Вселенной и что, несмотря на ваши ощущения, каждое следствие имеет адекватную причину. Вы не можете получить, без того чтобы сначала не отдать, и вы получаете, прямо пропорционально тому, сколько времени, мыслей и способностей вы отдаете. Должная созидательная мысль, подкрепленная правильным действием, открывает путь для того, чтобы Вселенная воздала вам изобилием.

ВИТАМИНЫ ДЛЯ РАЗУМА

Наука доказывает: «Умственные и духовные силы... и в самом деле производят действенный эффект и имеют решающее значение в чрезвычайно практическом вопросе формирования человеческой судьбы, и они не сверхъестественны, не вне человека, но внутри него».

Джулиан Хаксли

Философия размышляет: «Господь создал человека по своему образу и подобию, то есть сделал его тоже творцом, призывая его к свободному спонтанному действию, а не к формальному повиновению Его могуществу».

Николай Бердяев

Религия наставляет: «И Я скажу вам: просите, и дано будет вам; ищите и найдете; стучите, и отворят вам».

Евангелие от Луки 11:9

ДИЕТА

Я могу иметь и наслаждаться всем, что есть в мире доброго, красивого и удивительного. Жизнь ни в чем меня не обделяет, Жизнь ничего мне не должна. Пропустив через себя это знание, я перенаправляю свои мысли, чтобы раскрыть в себе новые способности, и мне предоставляются новые средства и способы их выражения. Чем больше я проявляю готовность к тому, что Жизнь в Своей истинной сущности творчески выражает Себя через то, что я собой представляю, тем больше я окружена тем, что обогащает мою жизнь. Мои мысли и действия являются причиной, на которую Вселенная реагирует соответствующими

результатами. Я несу ответственность за свою жизнь, и утверждаю, что Бесконечный Разум, действуя в качестве моего разума и через него, направляет и стимулирует мои мысли. Он становится созидательным в лучшем смысле этого слова, и привносит в мою жизнь величайшие возможности и блага. Я больше не жду, пока Бог подаст мне то, в чем я нуждаюсь, потому что знаю, что все, что есть в моем сознании, мне уже дано. Я признаю этот дар и принимаю его как свой. Мои мысли и действия подтверждают мою веру, и, отдавая Жизни частицу себя, я получаю с избытком.

ДЕСЕРТ

*Жизнь относится ко мне так, как я отношусь к Ней.
Сегодня каждой своей мыслью и действием я делюсь с миром
своими самыми возвышенными идеями о Боге.
Подчинясь закону Создателя, все, что я отдаю,
возвращается ко мне в виде блага,
которое я принимаю и объявляю своим.
и так оно и есть!*

Чистка ящиков письменного стола

Сегодня я проверяю старые счета в моем духовном банке. Это очень интересное занятие, потому что я ясно вижу, как безжалостно растрчивала свое время и силы по пустякам. Я тратила их на всевозможные волнения и страхи, на осуждение и недовольство собой и другими, на жалобы и культивирование чувства вины, ощущая себя жертвой. Да, было время, когда я считала, что мне что-то должны или в чем-то обделили. Я до сих пор храню старые счета и расписки. Но с этого дня я предпочитаю отдавать. Я пересматриваю свои убеждения и знаю, что давать

и получать — это один и тот же процесс, и чем больше я отдаю, тем больше ко мне приходит из Вселенского Источника. Иногда, я, по старой привычке, еще ожидаю получить взамен именно то, что отдаю, хочу получить это быстрее и расстраиваюсь, когда не получаю сразу же. Но теперь я уже не ругаю себя за корыстолюбие, я просто открываю новые счета и начинаю отдавать еще больше доброго отношения, прощения, тепла и, главное, любви всем, с кем я общаюсь. Мне очень помогают мысли:

*Жизнь относится ко мне так, как я отношусь к Ней.
Сегодня каждой своей мыслью и действием я делюсь с миром
своими самыми возвышенными идеями о Боге.
Подчинясь закону Создателя, все, что я отдаю,
возвращается ко мне в виде блага,
которое я принимаю и объявляю своим.
И так оно и есть!*

Шестая неделя, пятый день
**СДЕЛАЙТЕ ХОТЬ ЧТО-НИБУДЬ
ДЛЯ ПРОЦВЕТЕНИЯ**

«___» _____

Утро: _____ час.

Вечер: _____ час.

УТРЕННЯЯ И ВЕЧЕРНЯЯ РАЗМИНКА

*Как прекрасна привычка начинать день,
восхваляя Бога, даровавшего мне его!*

Пусть все ваши дела процветают! Зачем вам нужно процветать? Жизнь, по своей природе, никогда не бывает скупой, у нее есть всего в изобилии. Природа очень богата. Один брошенный взгляд — и вы сами в этом убедитесь. Есть ли у вас основание предполагать, что богатства Жизни кончаются там, где начинаетесь вы? Что вы думаете о себе: вы живете посреди изобилия и оно ограничено для вас?

Что такое процветание? Разумно предположить, что процветание подразумевает больше, чем удовлетворение самых насущных потребностей. Это относится к жизни, к бизнесу, к любому хорошему начинанию. Жизнь продуктивна и созидательна, и для вас должна оставаться такой во всех отношениях. У вас должно быть все необходимое для полноценной, счастливой и радостной жизни. И это не означает, что в своем желании что-то иметь вы можете лишить ближ-

него того, что ему принадлежит по праву рождения. Безграничных запасов Вселенной хватит на всех, так что вы никого не можете ограничить или чего-то лишить.

С чего начинается процветание? Всего несколько лет назад было обычным выражение, что процветание ждет нас впереди или за углом. Оно выражало удивительное чувство ожидания, но было далеким от реальности. Напрашивался вопрос, что это за угол, и когда нужно будет за него заворачивать. Откажитесь от мысли, что процветание наступит завтра, через месяц или в конце пятилетки, ибо желанное процветание так и будет оставаться где-то в будущем, пока вы не измените к нему отношение. Нам интересно процветание *сейчас*.

Первые шаги. Раз течение нашей жизни определяется нашими мыслями, то совершенно очевидно, что вам нужно создать настроение, породить мысли, которые бы воплотили процветание в сегодняшнем положении дел. Любое ваше начинание будет сопровождаться изобилием только тогда, когда вы признаете, что оно имеет место сейчас, а не в будущем. Этим вы не закрываете глаза на ситуации и обстоятельства настоящего момента, но практически применяете закон причинно-следственной связи.

Процветание – это больше, чем состояние ума. Процветающий человек знает, что он процветает и всегда будет так. Есть какая-то внутренняя убежденность, которая не оставляет место для сомнений. Когда вы достигнете такого состояния, на передний план выйдет созидательная деятельность Бесконечного Разума, и она будет осязаемым образом воспроизводить в вашей жизни ход ваших мыслей. Нет границ у созидательной деятельности Жизни, но ваши мысли об-

ладают способностью определять, как она для вас проявится. Тот факт, что вы не можете стать более процветающим, чем сейчас, есть результат ограничений, которыми вы отсекаете себя от возможностей Жизни что-то для вас сделать.

Переоправьте свое мышление. Вы достигнете процветания, если перестанете переживать о том, как мало вы имеете, думая лишь о лишениях. У вас должна сформироваться определенная и особенная концепция, мысленный эквивалент всех тех вещей, которыми вы хотите обладать. Думайте и действуйте, как если бы они были у вас прямо сейчас. Будьте благодарны за те блага, которые вы уже имеете, зная, что к ним еще прибавится, сколько необходимо для достойной жизни. Когда вы сможете таким способом переориентировать свои мысли и поддерживать их ясными, краткими и определенными утверждениями, ничто уже не сможет помешать им реализоваться в вашей жизни.

Примите процветание. Кто-то сказал, что Бог любит процветающего человека, и, возможно, он прав, поскольку Бог процветает во всех Своих деяниях. А процветающий человек во всех своих делах хвалит и благодарит Бога. Вам недостает процветания в той степени, в какой вы отвергаете созидательную деятельность Вселенской Жизни в вас и через вас. Ваша жизнь не должна состоять из одних ограничений и лишений. Принятие изобилия начинается с формирования в вашем разуме убеждения, что Жизнь не отдает предпочтения другим и не игнорирует вас. Есть доля правды в высказывании, что Бог помогает только тем, кто помогает самому себе. В какой мере вы приближаете (или отталкиваете) изобилие Вселенной? За что и когда вы благодарите Жизнь?

Новые ощущения. Для вас откроется новое в жизни, когда вы утвердитесь в мысли, что изобилие, которого вы желаете, процветание, которым вы хотите наслаждаться, даны вам сейчас. Эта непоколебимая вера усиливается подкрепляющими ее эмоциями и действиями. Она является причиной. И Божественная созидательная деятельность, будучи законом, не может ею пренебречь. Она адекватно реагирует на все и материализует в вашей жизни все мысли о процветании, которые вы взрастили в результате работы над собой.

ВИТАМИНЫ ДЛЯ РАЗУМА

Наука доказывает: «Если дух — это неистощимая созидательная сила, то она может предоставить неисчерпаемый источник помощи и силы, которым человек может пользоваться свободно по своему усмотрению».

Эдмунд Синнотт

Философия размышляет: «В человеке потенциально присутствуют все силы, и Вселенная продолжает через него свой процесс созидания».

Сарвепалли Радхакришна

Религия наставляет: «...все, чего ни будете просить в молитве, верьте, что получите, — и будет вам».

Евангелие от Марка 11:24

ДИЕТА

Изобилие и происходящее во Вселенной плодотворное созидание не знают границ. Я являюсь неотъемлемой частью Бесконечного Разума, в котором все сущее обитает и черпает свое бытие. Я также

знаю, что Божественная созидательная деятельность продолжает проявлять себя через мои мысли. Бог неисчерпаем, и то, чего мне в жизни еще не хватает, в изобилии ко мне приходит, когда я верю и знаю, что получу это. Любое мое начинание, любые полезные цели, к которым я стремлюсь, все, что я считаю необходимым для полноценной жизни, успешно осуществляется. Все, что я хочу сделать или совершенствовать, если оно соответствует добру и никому не причиняет вреда, получается, поскольку я считаю это моим духовным вкладом. Чем больше я процветаю, тем больше радости мне приносит Жизнь, тем больше я могу помогать другим, тем лучше я выражаю Божественную Жизнь, которая течет через меня. Я освобождаюсь от всех идей об ограничениях и принимаю изобилие и процветание, которые есть суть Божественного бытия и мироздания. Я процветаю во всем, что делаю; я купаюсь в изобилии всех хороших дел и вещей. Передо мной открывается новый путь, и я радуюсь более полноценной жизни.

ДЕСЕРТ

*Вселенная — это безграничное, процветающее,
полное изобилия творение Бога.*

*Это результат Его деятельности. Теперь я рассматриваю
Его жизнь как мою, и все, что Он имеет, становится
для меня доступным.*

*Я отвергаю ограничения и процветаю во всем, что делаю.
И так оно и есть!*

Чистка двора

Для того чтобы убедиться и поверить в изобилие Вселенной, я решаю сегодня расчистить и подгото-

вить место для прихода всего нового, что мне необходимо. Я знаю, что во Вселенной всего в избытке. Я выхожу во двор. Глядя на неисчислимое количество звезд на небесах, листьев на деревьях, песчинок на берегу моря, я это понимаю. Словно Маленький Принц, я начинаю очищать свой двор и сад, свою планету. И если возвращается недоверие, и я не вижу мгновенных результатов моей духовной работы, я не огорчаюсь, но понимаю, что всему есть свое время и свой черед, все мои посадки дадут нужные мне плоды в нужное время. Я продолжаю делать свое дело, продолжаю отдавать свой свет и любовь другим и спокойно позволяю всему Изобилию Вселенной проявляться в моей жизни. Я хорошо помню, что:

*Вселенная – это безграничное, процветающее,
полное изобилия творение Бога.*

*Это результат Его деятельности. Теперь я рассматриваю
Его жизнь как мою, и все, что Он имеет, становится
для меня доступным.*

*Я отвергаю ограничения и процветаю во всем, что я делаю.
И так оно и есть!*

Шестая неделя, шестой день

СЕГОДНЯ – РАЗГРУЗОЧНЫЙ ДЕНЬ!

« ___ » _____

Чтоб мудро жизнь прожить, знать надобно немало.
Два важных правила запомни для начала:
Ты лучше голодай, чем что попало ешь,
И лучше будь один, чем вместе с кем попало.

Омар Хайям

Ничего не читайте, только пишите свои наблюдения. Описывайте свои чувства и переживания.

Вполне возможно, что у вас периодически появлялось желание все бросить и снова начать свою обычную жизнь. Что ж, я вас понимаю. Все когда-то было для нас непривычным, неудобным, становилось противным или надоедало. Как часто мы собирались делать зарядку по утрам с ближайшего понедельника или с начала нового месяца! Сколько раз давали себе обещание бросить курить или не есть сладкое!

Эта диета тем и хороша, что ничего не проходит бесследно, и семена новых мыслей так или иначе, но дадут свои всходы. Это пока еще маленькие ростки, требующие особого ухода. Будучи садовником своего собственного сада, вы не можете бросить его на волю ненастья. Сегодня вам нужно полить его своей верой в неиссякаемый Источник, в котором всегда есть пища для вас и вода для ваших всходов. Представьте себе Его изобилие, которое принадлежит и вам по праву вашего рождения.

Напишите длинный список благодарности. Вспомните людей, которых вы прощали. Вспомните своих недругов, ставших вашими друзьями. За что вы можете их поблагодарить? Чему они вас научили? Раз уж мы учителя друг другу, подумайте, чему вы их научили? Как назывался бы этот предмет в Школе Жизни?

На ночь сделайте очистительную процедуру – медитацию:

Включите музыку для медитации. Сегодня вы можете использовать «Болеро» Равеля.

Пока музыка играет очень тихо, представьте себе, что ваши ноги обуты в черные туфли, на вас надета черная мантия и шапочка судьи. Сегодня – вы судья, и вам предстоит работа судьи.

Вы идете по коридору Дома Правосудия в Зал Суда.

Вы заходите в зал и видите, что слева от двери стоит стол судьи и кресло с высокой спинкой. Вы проходите к столу, садитесь в кресло. Глубоко вздохните, возьмите в руки деревянный молоточек и... ударьте по столу, пригласите первого свидетеля. Это могут быть ваша мама или отец, бабушка или дядя – кто угодно – пусть войдет ваш первый обидчик.

Вы видите, как через правую от вас дверь входит Он/Она.

Этот человек подходит к столу, и вы смотрите на него. Вы скажите ему/ей всю свою боль, всю обиду... Сейчас ваше время, сейчас вы судья... Говорите все, что наболело. Это не важно, жив этот человек или уже умер, вам необходимо сказать ему/ей все...

А теперь посмотрите в глаза человека, стоящего напротив, скажите: «Я вижу свет в твоих глазах, мы с тобой едины, и я прощаю тебя, ты не виновен. Я прощаю тебя, я освобождаю тебя, я благословляю тебя... ты свободен...

Вы видите, как благодарно засветились глаза этого человека и он/она уходит через левую от вас дверь...

Сделайте глубокий вздох и снова стукните по столу деревянным молоточком, и пусть войдет следующий.

Вы скажите ему так же, как и первому, всю свою боль, весь свой гнев... и простите, отпустите, освободите этого человека...

Пусть вся вереница людей-обидчиков пройдет сквозь этот зал от правой двери к левой и останется один человек – это вы сами.

Сделайте еще раз глубокий вздох, ударьте молоточком по столу и пригласите следующего подсудимого... Пусть войдет ваш двойник... Пусть встанет перед вами... Скажите ему все... Посмотрите в глаза... Протяните руки и почувствуйте притяжение к этому существу! Выходите из-за стола, сорвите с себя эту черную мантию, сбросьте шапочку, туфли и обнимите, слейтесь с этим существом, скажите: «Я прощаю тебя! Ты невинна/невиновен! Я люблю тебя! Я люблю тебя именно такой/таким, как ты есть! Пойдем отсюда, я не хочу больше никого судить!» И вы сливаетесь со своим двойником, выходите через главный выход и видите, что вас ожидает толпа людей, которых вы простили... Они кричат вам слова благодарности и восхищения! Они ликуют и дарят вам цветы, они осыпают вас цветами, серпантинном и конфетти. В вашу честь гремит музыка, рассыпает свои краски салют. Вы действительно заслуживаете всего это праздника, вы заслуживаете любви и благодарности...

Обязательно поблагодарите себя за терпение, за желание простить и прощать...

Шестая неделя, седьмой день

СЕГОДНЯ — ДЕНЬ ВАШЕЙ ПОБЕДЫ

*над ленью, недоверием,
сомнениями и неудачами!*

«___»_____

«Воспринимайте свою жизнь как эксперимент. Экспериментируйте себе на здоровье, не забывая о технике безопасности. Куя свое счастье, не бейте по пальцам окружающих».

«Прежде чем начать дружбу, попросите нового друга дать гарантии, что он вас никогда не разочарует. Познакомившись с долгожданным другом, обозначьте границы вашей дружбы».

Е. Рейтблат. «Забавная психология»

Сегодня пригласите родных или друзей в гости домой или на дачу. Проявите щедрость души. Приготовьте для них маленькие подарки, накройте стол и отпразднуйте вместе с ними окончание диеты.

Внимательно наблюдайте за собой. Что вы чувствуете? Как и что вы говорите? Соответствует ли это вашему новому имиджу процветающего, здорового человека или в вашем сознании живут еще мысли о том, как вы протянете до зарплаты, если потратите сегодня слишком много денег на подарки и еду для своих гостей?

Если в ваших мыслях присутствует больше неприятных мыслей, чем доверия и любви, — начинайте диету заново. Самое главное — это не обижаться на себя за то, что вы якобы не справились с собой. Ничего подобного! Все уже хорошо! Теперь я открою вам главный секрет: для преобразования души, говорят, необходимо не менее четырех лет. А у вас ушло всего лишь шесть недель. И еще целая жизнь впереди! Целая жизнь удивительных открытий самих себя, собственных ценностей, собственных талантов и возможностей. Продолжайте, и, если вам не лень, продолжите эту книгу. Опишите свой личный опыт восприятия этих идей. Каждый из нас — это уникальное живое воплощение собственных убеждений. Я совершенно точно знаю, что найдется хотя бы один человек, которому будет интересен ваш опыт жизни.

Если вы еще не нравитесь сами себе, то пришло время пересмотреть свои убеждения еще раз. Вы можете это сделать, у вас для этого есть основа в виде идей, с которыми вы встретились, и остается лишь внедрить их в жизнь, а не оставлять пустой теорией. Каждый день вы можете в чем-то подправлять свои убеждения и видеть осязаемый результат. Это вопрос не праздномыслия, а, скорее, неуклонного следования идее, которая не допускает двойного толкования. Не всегда легко, но это делалось, делается, и вы сможете довести это до конца, если захотите.

Проводив друзей, вычистив кухню и дом от мусора и остатков еды, вынеся мусор из квартиры, очистите свое сознание от критики и осуждения своих родных, друзей — ваших гостей и, тем более, себя. Полюбите все, что было, все, что есть. Что здесь нужно полюбить? Поразмышляйте над словами: «Когда я научусь любить ад, я окажусь в раю».

Если в вашем сердце еще живут осуждение или страх, обиды или негодование — сделайте еще раз очистительную процедуру-медитацию как вчера. Или примите на ночь вот такое руководство.

Сядьте, расслабьтесь и включите магнитофон (предварительно запишите эти слова на кассету. Если есть технические сложности, перечитайте их несколько раз, закройте глаза и постарайтесь наиболее отчетливо вспомнить), и, слушая, представляйте, визуализируйте все, что слышите.

Мы — равные существа, и Вселенная объединяет нас друг с другом. Мы едины. Что я могу делать на уровне моего сознания для себя и для всех других?

- ♥ Я отказываюсь от сопротивления жизни и обстоятельствам.
- ♥ *Пауза*
- ♥ Я люблю все таким, какое оно есть.
- ♥ *Пауза*
- ♥ Я люблю все так сильно, как только могу, где бы это ни было.
- ♥ Я осознаю, что я — причина всего сущего, также как и все другие.
- ♥ Я ощущаю свое единство с любовью Вселенной.
- ♥ Я помню, что любовь — единственное измерение, в котором стоит меняться.
- ♥ Не рассуждая, я иду к любви — это безопасно. Это единственная безопасная сила.
- ♥ Я помню, что все состояния сознания доступны мне в любой момент.
- ♥ Мы всегда свободны взаимодействовать любым способом.
- ♥ Просветлению все равно, как я в него попадаю.

- ♥ Нет никаких предварительных условий для просветления и осознания.
- ♥ Я люблю, продолжаю себя любить, что бы я не делал(а).
- ♥ И это может быть испытано мною полностью расширенным сознанием.
- ♥ Я не отрекись от осознания того, что этот опыт присуц Единому Сознанию.
- ♥ *Пауза*
- ♥ Спасибо вам, мои родные и друзья, за то, что вы позволили моему сознанию быть здесь и сейчас, любить и быть любящей/любящим.

Прослушайте эти слова, представьте их, почувствуйте всем своим существом, и с этими чувствами всеобщего единения ложитесь спать. Вы увидите прекрасный, дивный сон. Да будет вам по слову моему!

Теперь вы остаетесь один на один с собой. Если диеты придерживаться непрерывно, то каждый день вы сможете наблюдать и воспринимать плоды ее предыдущих дней. Не уклоняйтесь от диеты, потому что это путь к жизни более богатой и полноценной, чем вы даже могли мечтать. Вы уже знаете, что все компоненты диеты дают конкретные предложения о том, как получать больше радости от жизни, и практические методы их реализации.

Двигаясь к последующим промежуткам времени вашей жизни, вы должны помнить, что самое главное — это постоянство. В начале этого периода вам рекомендовалось уделять духовной работе время утром и вечером. Что может быть более важным, чем использовать такие специальные моменты во имя результата, получаемого вами во все остальное время дня?

Прежде чем будет достигнут какой-либо результат, с вашей стороны необходимо действие. Будущее приготовит гораздо больше, чем вы можете себе представить, для вас, ваших любимых и знакомых, если вы начнете делать свое будущее сейчас. То, что произойдет *завтра* — *лишь отголосок ваших сегодняшних мыслей.*

Сфера действия созидательной мысли не имеет границ, равно как и действие Бесконечного Разума.

В нашем мире мысль является определяющим фактором в отношении здоровья, дел и взаимоотношений. Не бойтесь использовать ее для любого блага. Чем чаще вы будете использовать ее таким образом, тем чаще вы сможете найти ей эффективное применение. Величайшие достижения человека возможны при раскрытии природы и могущества его мысли, и впереди вас ждут удивительные ощущения, когда вы познаете и будете использовать разум, которым наделил вас Бог.

Приложение

СЕМЬ СПОСОБОВ,

*которые могут ускорить
преобразование вашего Сознания:*

1. *Перечитайте эту книгу.* Читая эту книгу первый раз, вы начали понимать ее умом. Это только первый шаг к тому, чтобы вашу жизнь озарила Любовь. Для того, чтобы перевести слова и идеи, которые изложены здесь, в ежесекундный поток вашего сознания, абсолютно необходимы повторные чтения. Если вы хотите расти максимально быстро, перечитывайте хотя бы пять страниц перед сном. Если вы будете делать это постоянно, то получите максимальную возможность высвободить скрытое внутри вас Прекрасное.

2. *Подчеркивайте текст.* Подчеркивайте каждое предложение, которое считаете важным. Это подготовит вас к следующему шагу в раскрытии вашего понимания создания новой реальности. И постепенно, в знак растущего понимания, в книге будет все больше подчеркнутых мест.

3. *Постарайтесь получить пользу от всех методов самосовершенствования.* Пусть вам в вашем развитии помогают все методы, а не только предложенная диета. Если вы заметили, что не пользуетесь одним из методов, то сосредоточьтесь на нем свои усилия в течение следующего месяца. Чтобы избежать нарушения равновесия или однобокости, следует пользоваться всеми методами.

4. *Избегайте духовного тумана.* Когда вы нашли свой духовный путь, то всю свою энергию направьте на то, чтобы не сбиться с него. Если вы будете постоянно метаться, сравнивать и экспериментировать с различными сочетаниями, взятыми из различных духовных путей, то можете упустить глубину, которая приходит, когда идешь одним путем.

5. *Откажитесь.* Ваш духовный рост будет прямо зависеть от той степени, с которой вы откажетесь от некоторых вещей. От чего же следует отказаться? Отказаться следует от ваших программ низшего сознания, которые держат вас в состоянии разочарования, расстроенности и несчастья.

6. *Усиливайте свое желание роста.* Единственным определяющим фактором вашего духовного развития является полная внутренняя решимость посвятить себя пути к Высшему Сознанию. Без этого сильное действующего внутреннего обязательства вы будете просто играть в духовность. Только тогда, когда духовный рост станет самой важной целью в вашей жизни, в вас полностью раскроется это великое чудо Любви и Единения.

7. *Предложите Диету другим.* Помните, что жизнь становится лучше, если вы окружены любящими и счастливыми существами. Вы будете расти, когда предложите эту систему другим, но всегда нужно подождать, пока не увидите действительных признаков того, что эти люди готовы получить ваши объяснения того, как развивается сознание. Не надо пытаться ничего «продавать», или заставлять других чувствовать, что это единственный ответ на все вопросы их жизни. Это, скорее всего, запустит в ход программы сопротивления. Вместо этого поделитесь своим опытом по применению Диеты. Отбросьте всякую

гордость и позвольте им увидеть *вашу внутреннюю борьбу во время работы над собой*, но не настаивайте, чтобы они работали над собой тем же образом. Может быть лучше положить экземпляр этой книги на стол своего лучшего друга без всяких рекомендаций. В качестве этапа на пути развития своего сознания, научитесь безусловно любить всех, независимо от того, интересуется он или она тем, что вы делаете.

ЭТО МОЯ ЖИЗНЬ

Запишите на магнитофон своим голосом!

В глубине своего сознания я знаю, что всегда следую по определенному пути — пути добра, счастья, здоровья, мудрости. Это то, что я есть. Но иногда я забываю, кем или чем являюсь. Это теряется в повседневной, полной забот жизни. Но, чтобы подняться над обыденным, я неспешно припоминаю, кто же я такая.

Я помню, что я сам себе защитник и опора. Я питаю себя пищей, мыслями, общаюсь с окружающей средой, работаю, и все это дает мне силы. Ценность моя постоянно возрастает, так как никто не захочет защищать недостойного.

Я помню, что я — член королевской семьи. Я принцесса или принц, королева или король — сам титул не важен. Королевская кровь есть королевская кровь. Поэтому я украшаю себя короной достоинства, самостоятельности и целеустремленности. Каждый мой поступок говорит о том, что я коронованная особа.

Я помню, что я — обладатель блестящего интеллекта. Тем не менее, я знаю то, что я знаю. Но, что более важно, мне известно, что я могу узнать все то, чего пока не знаю.

Я помню, что я — победитель. Когда я что-то принимаю как поражение, это мне просто кажется. Я приветствую любое событие в своей жизни. Каждое событие подтверждает тот факт, что я живая, что я в движении.

Я помню, что живу в раю. Все в окружающем меня мире такое, как, по моим представлениям, бывает в раю. Тем не менее, я постоянно улучшаю мою картину мира, в нем все больше блеска, комфорта, красоты. Я наслаждаюсь этим процессом благоустройства мира.

Я помню, что я — альтруистка. Поэтому я охотно делюсь информацией, оказываю поддержку, помогаю тем, кто меня окружает. В числе моих подарков и самый дорогой — молчание. Со мной хорошо помолчать.

Я помню, что полна творческой силы. Я легко решаю проблемы, определяю задачи и нахожу способы их решения. Я умею во все привносить порядок.

Я помню, что я лицо привилегированное, что обладаю всеми правами особы знатного происхождения. По моему глубокому убеждению, Создатель одарил меня всеми правами и привилегиями, которые являются базой для славной человеческой жизни. Никакой родственник, учитель, солдат или священник не смогут отнять их у меня.

Я помню, что я — желанный гость. Я с доверием встречаю любую ситуацию. Мои знания, мое приятие всего, моя прозорливость являются моими жизненными гарантиями.

Я помню, что я — знаменитость. Именно поэтому я с удовольствием принимаю все похвалы, одобрение и благодарность, которые мне выражают.

Я помню, что я – энергичный, полный жизни человек. Поэтому я осознаю, что все, что я делаю или думаю, помогает продвигать жизнь вперед. Я знаю, что я нужна. Я помню, что я проповедник и предсказатель. Я говорю только о том, что должно исполниться. Мои слова предсказывают мое завтра.

Я помню, что я нахожусь в добром здравии. Я принимаю участие только в таких делах, которые принесут мне физическое, умственное и эмоциональное здоровье, а также общественное и финансовое благополучие.

Я помню, что я – сторонник прогресса. Я иду вперед и смотрю только в будущее, оставляя в прошлом все то, что не способствует жизни и развитию.

Я помню, что я – авторитетная личность. Поэтому я говорю и действую, опираясь на опыт, который приобрела, живя праведно и мудро.

Я помню, что я несколько неординарна. Я не всегда вписываюсь в нормы общепринятого поведения. Но это только к лучшему. Жизнь эволюционирует только тогда, когда ломаются старые стереотипы, расширяются границы.

Я помню, что я богата. Тем не менее, я взвешенно подхожу к любой покупке. Нет никакой необходимости покупать что-либо в спешке. Для меня всегда есть все, что мне нужно.

Я помню, что я – свободный Дух. Ничто не может связать меня, ограничить мою свободу.

Я помню, что я – открытый человек. Доступность, открытость, всякое отсутствие лицемерия – мои основные качества.

Я помню, что я не привязана ни к чему материальному. Беспорядок, излишества не являются частью моей жизни. Мне не нужно ничего сверх меры.

Я помню, что я – в водовороте жизни. Именно мои действия, мое активное участие в жизни позволяют мне избавляться от возможного беспокойства.

Я помню, что я честна. Поэтому многие следуют за мной с доверием. Я признаю свою ответственность перед этими людьми.

Я помню о том, что я лидер. Именно поэтому я столь тщательно выбираю маршрут своего путешествия, так как многие пойдут за мной.

Я помню, лидер – во мне!

«ХОРОШЕГО» ЧЕЛОВЕКА ДОЛЖНО БЫТЬ МНОГО

Проблема веса и состояния фигуры волновала меня всегда. В детстве я много болела и мама «спасала» меня тем, что закармливала самыми вкусными и калорийными продуктами. Таким образом, я стала здорова и внешне достаточно пухленькая к великой радости моей мамочки-врача, которая гордилась тем, что спасла меня от смерти народными средствами, почти не прибегая к помощи лекарств.

В ранней юности я узнала, что меня за глаза звали «жирной», от чего, конечно, очень страдала, глотала слезы и тайно ненавидела свою фигуру и себя. Так зародился страх съесть что-либо вкусное, лишнее. Привычка есть только вкусенькое в борьбе со страхом занимала большую часть моей жизни. Стремление быть «в форме» вынуждало прибегать к различным диетам и голоданию. Однако, как только начиналась привычная жизнь, я снова набирала свой, разочаровывающий меня, вес. Эта проблема известна многим.

Сейчас я стабильно «держу» определенный вес, который меня удовлетворяет: ни больше, ни меньше, хотя ем все, что хочу.

Что же произошло? Я поняла, что полнеем мы не от пищи, которую едим, а от страха перед нею.

...Я очень хочу съесть кусочек торта или колбасы с мягкой булочкой, или еще что-либо вкусненькое, но мне нельзя — я могу поправиться. Когда-то я слышала французскую поговорку о том, что пирожное находится во рту всего лишь одну минуту, один час в желудке и всю жизнь в бедрах. Это ужасно! И это сформировало мое отношение к пище.

Но это неправда, потому что всю жизнь в бедрах находится наш страх. Мы смотрим на себя в зеркало и критикуем себя, с ужасом замечая новую складку жира. Мы со страхом встречаем весну. Мы завидуем стройным манекенщицам. Вздыхаем, рассматривая новый журнал мод. Мы ненавидим себя. Мы боимся потерять любовь дорогого нам человека. Мы боимся быть сами собой. И... «все, чего я боялся больше всего, случилось со мной».

Но, наконец, я осознала, что любое исцеление начинается в нашем сознании. Я начала работать со своей проблемой и усвоила:

— мой организм абсолютно здоров и прекрасно справляется с тем, что я съедаю;

— все мои органы — мои самые надежные друзья. Зубы, слюнные железы, пищевод, желудок, печень, кишечник любят меня и никогда не предают, даже, если я их (иногда) чрезмерно нагружаю;

— мой здоровый организм из всей съеденной мною пищи возьмет ровно столько, сколько ему нужно, остальное вовремя выбросит, и я не забываю его поблагодарить за это;

— я есть проявление великого Беспредельного Космоса. Он заботится обо мне, посылая мне пищу (и заработок, чтобы я могла купить ее), и Бог не пошлет мне плохую, вредную для меня пищу. Я и Бог — одно, я ем пищу, данную мне Богом. Бог меня любит и всегда заботится обо мне;

— меня радует вся пища, которую я ем. Вселенная всегда даст мне столько, сколько я захочу съесть, и мне нет нужды переедать или съесть всё сразу;

— я — явление природы, и живу по законам природы. Весь мой организм подчинен этим законам: я сплю, просыпаюсь, ем вовремя, мой организм, мой «биологический компьютер» сам посчитает, что ему сегодня нужно взять из тех калорий, которые я ему дала, и мне совершенно незачем заботиться и волноваться об этом;

— я знаю, что окружающий меня мир настроен очень миролюбиво по отношению ко мне; мне ничто не угрожает, мне не от кого защищаться;

— весь мир любит любящего, а я люблю ближних и ближние любят меня!

...Вчера я увидела пирожное, купила и съела его **с удовольствием**, поблагодарила Бога и... забыла о нем.

Сегодня я проснулась, нет ничего в холодильнике, нет денег на продукты — значит, сегодня у меня разгрузочный день. Космосу, Богу угодно, что бы я поголодала. Это прекрасно! Я сегодня поголодаю или поищу в «закромах» какую-либо пищу и поизобретаю. Главное, не заикливаться на еде, есть другие интересы и проблемы.

Нам нужно помнить о том, что Дух присутствует везде и всегда. Самый духовный человек — тот, кто верит в Него, доверяет Ему, опирается на Него.

Мое понимание духовности заключается в том, что мы должны жить совершенно обычной, нормальной жизнью, наслаждаясь всем тем, что в ней есть доброго и чистого. Мы можем полностью довериться Божественному руководству. Помните о том, что все есть добро, никогда не критикуйте и не осуждайте других людей и их поступки. В жизни каждого бывают моменты, когда лучше побыть наедине с собой, ощутить присутствие Божественной силы. От такого общения с Высшим Разумом мы становимся только сильнее. Хранить эту силу для себя — чистой воды эгоизм. Нужно идти к людям, встречаться с ними, разговаривать, идти рука об руку, быть естественными и нормальными, просто жить и любить.

Я надеюсь, что мой опыт не вызовет у вас критического отношения. Есть много различных диет, методов и средств снижения веса. Однако, они принесут вам лишь кратковременный результат, поверьте мне, так как они не имеют влияния на ваш страх перед едой, они не меняют вашего отношения к себе. Полюбить, принять себя такой, какая вы есть, они не помогут. Только **свобода**, свобода от страха перед пищей, перед безденежьем, перед одиночеством и старостью сделает вашу фигуру красивой, походку легкой и наполнит вас радостью. «Все, что хочет человек, непременно сбудется. А если не сбудется, то и желания не было, а если сбудется не то — разочарование только кажущееся, сбылось именно то» (Блок).

Теплое гораздо больше в объеме, чем холодное. Обладатель исконно Русской Души всегда добр, гостеприимен, широк. Такие люди радостно ходят в гости и с наслаждением поедают все, что приготовила радушная хозяйка, доставляя ей колоссальное удовольствие. Они и сами радостно готовят вкусные

блюда для ожидаемых и неожиданных гостей. У них всегда есть, чем накормить гостя, и они радуются этой возможности. Радуйтесь широте своей души, размерам своего сердца, величию и силе вашего Духа. Пусть растет в вас любовь и сострадание, милосердие и великодушие — вот те добродетели, которые должны волновать вас. Отдайте все остальные волнения и заботы Богу, делайте свое дело, ради которого вы пришли на землю, и наслаждайтесь жизнью!

СВЕТ И ЛЮБОВЬ! АНГЕЛИНА

Кстати, готовя для вас это диетическое блюдо, я похудела на несколько килограммов...

© Все права охраняются ангелами!

Ангелина Могилевская — вице-президент Московской областной общественной организации Центр Психологической Устойчивости «Дом Ангелов», учитель «Учителей Луизы Хей метода», психолог-консультант, магистр педагогики, доктор метафизики, мастер Рейки.

Автор книг «Здравствуйте, Ангелина», «Диета хороших новостей», «Исцели ближнего своего и самого себя», а также многочисленных статей и методических материалов.

Наш адрес: 119021, Москва, а/я 554

Ангелине Могилевской

Наши телефоны: 717-8372

welcome to: www.angelshome.ru

Семинары, тренинги, частные и групповые консультации

Семинар «Исцели свою жизнь. Полюби себя!» по методу Луизы Хей — само название говорит за себя. Начните исцелять все кризисные ситуации своей жизни.

Учительский Тренинг для тех, кто желает стать «Учителем метода Луизы Хей». Вы получите все необходимые материалы для работы в группах, проведения классов, семинаров, консультаций и тренингов.

Лидерский Тренинг «Деньги — мои друзья» — для тех, кто хочет сам разобраться со своим отношением к деньгам и помочь в этом своим коллегам, друзьям, близким... Вы получите рабочую тетрадь, по которой сможете работать в группе.

Посвящение в Систему естественного исцеления доктора Усуи — Рейки — 1,2,3 и мастерская степени.

Семинары. Тренинги

«Дыхание, растворяющее детские обиды».

«Судьбы, сюжету вопреки» — новые техники прощения.

«Родителей... выбирают!» — новые техники прощения.

«Освобождение нерожденных детей» — для тех, кто делал аборт, кто не смог выносить и родить ребенка, кто не смог сохранить ребенка после рождения, кто вообще никогда не беременел... Семинар исцеляет гинекологию, снимает чувство вины

и многие другие!!!

Видеосеминары с Луизой Хей:

- «Ваши мысли создают вашу жизнь»,
- «Преодолеваю барьеры и блоки»,
- «Сознание процветания в вашей жизни»,
- «Позитивный подход к неисцелимым проблемам»,
- «Как любить себя».

Игра «Видение Ангелов» — вы можете задать любой вопрос и получить ответ Вселенной.

Трансформационная Игра — вы можете получить ответ Вселенной, как трансформировать ситуацию.

Вы можете заказать книги, которые получите по почте наложенным платежом.

*Мы с удовольствием приедем в ваш город!
Ангелина и Николай. Свет и Любовь!*

Содержание

Предисловие 7
Введение 11

Первая неделя

Первая неделя, первый день
КТО ВЫ 17
Первая неделя, второй день
ГДЕ ВЫ НАХОДИТЕСЬ 23
Первая неделя, третий день
В ЧЕМ ВАША УНИКАЛЬНОСТЬ 30
Первая неделя, четвертый день
УЧИМСЯ ДУМАТЬ ПОЗИТИВНО 36
Первая неделя, пятый день
УЧИМСЯ ЖИТЬ, А НЕ БОРОТЬСЯ 42
Первая неделя, шестой день
СЕГОДНЯ — РАЗГРУЗОЧНЫЙ ДЕНЬ! 48
Первая неделя, седьмой день
СЕГОДНЯ — ДЕНЬ ВАШЕЙ ПОБЕДЫ 53

Вторая неделя

Вторая неделя, первый день
ВАШ ЗЛЕЙШИЙ ВРАГ... 57
Вторая неделя, второй день
ВЫ И ГАРМОНИЯ ВСЕЛЕННОЙ... 63
Вторая неделя, третий день
УЧИТЬСЯ, УЧИТЬСЯ И УЧИТЬСЯ... 69
Вторая неделя, четвертый день
ОСВОБОДИ СВОЕ МЫШЛЕНИЕ... 76
Вторая неделя, пятый день
ЧТО ТАКОЕ УСПЕХ... 82

<i>Вторая неделя, шестой день</i>	
СЕГОДНЯ – РАЗГРУЗОЧНЫЙ ДЕНЬ!	88
<i>Вторая неделя, седьмой день</i>	
СЕГОДНЯ – ДЕНЬ ВАШЕЙ ПОБЕДЫ	91
Третья неделя	
<i>Третья неделя, первый день</i>	
ВАШЕ ТЕЛО – ЗЕРКАЛО ВАШИХ УБЕЖДЕНИЙ	93
<i>Третья неделя, второй день</i>	
НЕЗДОРОВЬЕ – ВРЕДНАЯ ПРИВЫЧКА	98
<i>Третья неделя, третий день</i>	
ИЗБАВЬТЕСЬ ОТ НЕСЧАСТЬЯ	104
<i>Третья неделя, четвертый день</i>	
СДЕЛАЙТЕ ВАШЕ СОЗНАНИЕ ИСТОЧНИКОМ РАДОСТИ	110
<i>Третья неделя, пятый день</i>	
ГЛАВНОЕ – ПОСТОЯНСТВО ДУХОВНОЙ РАБОТЫ	116
<i>Третья неделя, шестой день</i>	
СЕГОДНЯ – РАЗГРУЗОЧНЫЙ ДЕНЬ!	122
<i>Третья неделя, седьмой день</i>	
СЕГОДНЯ – ДЕНЬ ВАШЕЙ ПОБЕДЫ	125
Четвертая неделя	
<i>Четвертая неделя, первый день</i>	
ЕЩЕ РАЗ О ВАШЕМ ЗДОРОВЬЕ	128
<i>Четвертая неделя, второй день</i>	
НЕ ПУСКАЙТЕ ПРОБЛЕМЫ ВНУТРЬ	134
<i>Четвертая неделя, третий день</i>	
ГАРАНТИЯ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ	140
<i>Четвертая неделя, четвертый день</i>	
ИСТОЧНИК ЖИЗНЕННЫХ СИЛ	145
<i>Четвертая неделя, пятый день</i>	
ДОРОГА ВПЕРЕД	150
<i>Четвертая неделя, шестой день</i>	
РАЗГРУЗОЧНЫЙ ДЕНЬ!	156
<i>Четвертая неделя, седьмой день</i>	
СЕГОДНЯ – ДЕНЬ ВАШЕЙ ПОБЕДЫ	15

Пятая неделя	
<i>Пятая неделя, первый день</i>	
ЧУВСТВО ВНУТРЕННЕЙ БЕЗОПАСНОСТИ	161
<i>Пятая неделя, второй день</i>	
УВАЖЕНИЕ И ВНИМАНИЕ К СЕБЕ	167
<i>Пятая неделя, третий день</i>	
РАЗВИВАЙТЕ СВОИ СПОСОБНОСТИ	173
<i>Пятая неделя, четвертый день</i>	
ДОСТИГАЕМ СОВЕРШЕНСТВА	179
<i>Пятая неделя, пятый день</i>	
ЛЮБОВЬ – ЭТО МАГНИТ	184
<i>Пятая неделя, шестой день</i>	
СЕГОДНЯ – РАЗГРУЗОЧНЫЙ ДЕНЬ!	190
<i>Пятая неделя, седьмой день</i>	
СЕГОДНЯ – ДЕНЬ ВАШЕЙ ПОБЕДЫ	195
Шестая неделя	
<i>Шестая неделя, первый день</i>	
УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ	197
<i>Шестая неделя, второй день</i>	
ИНТУИЦИЯ – ЭТО ПРОСТО	203
<i>Шестая неделя, третий день</i>	
ВЕЧНЫ ТОЛЬКО ПЕРЕМЕНЫ	209
<i>Шестая неделя, четвертый день</i>	
ИЗБАВЛЯЕМСЯ ОТ ПОЛУСНА	215
<i>Шестая неделя, пятый день</i>	
СДЕЛАЙТЕ ХОТЬ ЧТО-НИБУДЬ ДЛЯ ПРОЦВЕТАНИЯ	221
<i>Шестая неделя, шестой день</i>	
СЕГОДНЯ – РАЗГРУЗОЧНЫЙ ДЕНЬ!	227
<i>Шестая неделя, седьмой день</i>	
СЕГОДНЯ – ДЕНЬ ВАШЕЙ ПОБЕДЫ	230
Седьмая (и последующие) недели	234
Приложение	236
Семинары, тренинги, частные и групповые консультации	247