

*Дорогой Читатель!*



Искренне признателен, что вы взяли в руки книгу нашего издательства.

Наш замечательный коллектив с большим вниманием выбирает и готовит рукописи. Они вдохновляют человека на заботливое отношение к своей жизни, жизни близких и нашей любимой Родины. Суровые климатические условия и большие пространства России рождают смелых людей с чуткой душой — это идеал русского человека. Будем рады, если наши книги помогут вам стать таким человеком и укрепят ваши добродетели. Мы верим, что духовное стремление является прочным основанием для полноценной жизни. Возрождайте его в себе, поддерживайте в других. Именно эти усилия укрепляют и вдохновляют наши души на сострадание, заботу и поддержку ближнего и способствуют росту нашего личного и общественного благополучия.

Приглашаю Вас принять участие в деятельности Центра познания «Автор Жизни»: [www.av-z.ru](http://www.av-z.ru)

Искренне Ваш,  
Владелец Издательской группы «Весь»  
ПЕТР ЛИСОВСКИЙ



В серии



ПРАКТИЧЕСКАЯ ПАРАПСИХОЛОГИЯ

ВЫХОДЯТ КНИГИ:

**Леви Дж. и М.**

Ясный ум. Медитация и фитнес для разума

**Уэллс Д.**

Реальные люди, реальные прошлые жизни

**Мак-Кой Э.**

Путешествия между мирами.

Техники для начинающих

**Линн Д.**

Кем ты был в прошлой жизни?

Узнай прошлое, измени настоящее

**Коэн Д. Э**

Множественность.

Прошлые жизни, настоящее, перерождение

**Болтенко Э.**

Учебник по экстрасенсорике.

Советы от практикующей ведуньи

**Джирш Э.**

Космическая энергия. Как преобразовать свою

жизнь с помощью невидимых сил

**Ливон Дж.**

Счастливый медиум.

Пробуждение вашей природной интуиции

---

Все книги издательства можно заказать  
по телефонам Интернет-магазинов:

8 800 100 05 56 (*Ozon.ru*)

8 800 555 08 63 (*Labirint.ru*)

8 800 333 07 082 (*Read.ru*)

**ДЛЯ РЕГИОНОВ ЗВОНКИ БЕСПЛАТНЫЕ!**

**Анна Джирш**

# **Космическая Энергия**

**Как преобразовать свою жизнь  
с помощью невидимых сил**



Санкт-Петербург  
Издательская группа  
«Весь»  
2011

УДК 159.961  
ББК 88.6  
Д41



Защиту интеллектуальной собственности и прав  
ИЗДАТЕЛЬСКОЙ ГРУППЫ «ВЕСЬ» осуществляет  
агентство патентных поверенных «АРС-ПАТЕНТ»

Anne Jirsch  
Cosmic energy

Перевод *Д. В. Вологи*  
Дизайн обложки *А. В. Макаровой*

Д41 **Джирш А.** Космическая энергия. Как преобразовать свою жизнь с помощью невидимых сил. — СПб.: ИГ «Весь», 2011. — 288 с. — (*Практическая парапсихология*). ISBN 978-5-9573-2044-9

По мнению автора, человеческое существо представляет собой энергию, вибрирующую на различных частотах. Наши мысли и чувства воздействуют на нашу энергию, что, в свою очередь, обуславливает наше поведение, способность влиять на других людей и отражается на жизненных событиях.

В этой удивительной книге Анна Джирш показывает, как можно использовать некоторые научные открытия совместно с метафизическими идеями, чтобы управлять космической энергией — этой невероятной невидимой силой, оказывающей влияние на все аспекты нашей жизни.

Вы узнаете, как: привлечь позитивных людей в свою жизнь; повысить вибрации любви и найти родственную душу, наполнив жизнь любовью; создать изобилие и богатство; преуспеть в деловых отношениях и обогнать конкурентов; основать собственное пространство для снятия стресса, возвращения жизненного баланса, восстановления сил и насыщения энергией вашего существа; впечатлить других людей и поделиться своей энергией так, чтобы вас запомнили.

Результаты изменят вашу жизнь!

УДК 159.961  
ББК 88.6

Тематика: Эзотерика / Практическая эзотерика

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

ISBN 978-5-9573-2044-9  
ISBN 978-0-7387-2125-5

© Anne Jirsch and Monica Cafferky, 2009  
© ОАО «Издательская группа „Весь“», 2011

*Посвящается Дэну*

*Увидеть мир в одной песчинке  
И космос весь — в лесной травинке,  
Вместить в ладони бесконечность  
И в миге мимолетном — вечность...*

Уильям Блейк, «Песни невинности»

# Оглавление

Благодарности . . . . .	9
Предисловие Пола Мак-Кены . . . . .	10
Глава 1. РАБОТА С ЭНЕРГИЕЙ КОСМОСА . . . . .	12
Личный опыт работы с энергией космоса . . . . .	14
Техника эфирной энергии . . . . .	16
Наука и духовность: установление связи . . . . .	18
Мысли формируют реальность . . . . .	21
Позитивное мышление . . . . .	24
Глава 2. ВАШ НАБОР ИНСТРУМЕНТОВ ДЛЯ РАБОТЫ С ЭНЕРГИЕЙ КОСМОСА . . . . .	31
Мудрость древней энергии . . . . .	31
Прежде чем начать: подготовка и завершение работы . . . . .	33
Инструменты . . . . .	35
Кристаллы и драгоценные камни . . . . .	48
Эффекты основных кристаллов и драгоценных камней . . . . .	49
Основные ароматы и польза, которую они могут принести . . . . .	52
Основные лекарственные препараты доктора Баха и их целебные свойства . . . . .	54
Глава 3. Повсюду любовь . . . . .	63
Готовы ли вы к любви? . . . . .	64
Гомеопатические цветочные препараты Баха для любви . . . . .	73
Как определить человека вашей мечты . . . . .	76
Как найти своего избранника? . . . . .	82
Как построить счастливые отношения . . . . .	84
Как разрешить конфликт с любимым человеком . . . . .	90
Как разжечь искру угасшего романа . . . . .	95
Как освободиться от груза прошедшей любви . . . . .	96
Глава 4. Создание изобилия и богатства . . . . .	103
Как привлечь и создать богатство . . . . .	105
Простые пути умножения богатства . . . . .	132

Правила космической энергии для защиты богатства . . . . .	134
ГЛАВА 5. КОСМИЧЕСКАЯ ЭНЕРГИЯ В ДЕЙСТВИИ . . . . .	152
Как найти свое призвание . . . . .	155
Как сохранить работу своей мечты . . . . .	161
Как добиться успеха на работе . . . . .	168
Как сформировать эффективную и жизнерадостную команду . . . . .	173
Как совладать с трудными сослуживцами . . . . .	175
Как получить преимущество в бизнесе . . . . .	177
Как усилить свои способности . . . . .	178
Создание святилища на работе . . . . .	181
Пять шагов к созданию святилища на рабочем месте . . . . .	182
Ингредиенты для создания аэрозоля . . . . .	186
ГЛАВА 6. ЗДОРОВЬЕ И БЛАГОПОЛУЧИЕ . . . . .	189
Космическая диагностика . . . . .	190
Подъем жизненных сил . . . . .	194
Обретение внутреннего равновесия и спокойствия: управление стрессом . . . . .	200
Исцеление энергией . . . . .	209
Наиболее распространенные болезни и способы борьбы с ними . . . . .	219
ГЛАВА 7. НАЙДИТЕ СВОЕ ПРЕДНАЗНАЧЕНИЕ В ЖИЗНИ . . . . .	225
Блоки . . . . .	228
Совпадения и космическая энергия . . . . .	231
Космические подсказки . . . . .	233
Обращайте внимание на знаки . . . . .	234
Кэффициент вашего жизненного предназначения . . . . .	237
Советы для тех, кто хочет вынести из медитативной прогулки максимум пользы . . . . .	240
Крупный план . . . . .	241
ГЛАВА 8. ВАША ВНУТРЕННЯЯ СУЩНОСТЬ . . . . .	243
Связь с космосом . . . . .	243
Самые лучшие способы настроиться на волны космоса . . . . .	251
Контакт с другими людьми . . . . .	259
ЗАКЛЮЧЕНИЕ. СЧАСТЛИВОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ НАЧИНАЕТСЯ СЕЙЧАС . . . . .	264
ПРИЛОЖЕНИЕ . . . . .	274
Куда обращаться за помощью специалистов-практиков . . . . .	274
БИБЛИОГРАФИЯ . . . . .	277

## Благодарности

Особенно мне хочется поблагодарить Пола Мак-Кену: без твоей поддержки сегодня все было бы совсем не так.

Пол Дадридж, твои советы были бесценны.

Джуди Пяткус, спасибо за удивительную возможность совершить этот прорыв.

Роберт Кирби, мне сложно представить лучшего литературного агента!

Моника Кафферки, благодарю за то, что мужественно выдержала работу над тремя моими книгами.

Я хочу также поблагодарить всех, кто согласился дать мне интервью, и кто предоставил возможность цитировать их работы, это — Антониетта Брайнз, Джон Солагбэйд, Бен Харрингтон, Сека Николич, Тони Джеймс, Тони Форд, Грэм Джеймс, Кармен Ключ, Клэр Степлз, Кевин Лэй, Рита Джерати, профессор Ричард Вайзман, Вуди Хохсвендор, Грег Мартин и Тед Морино.

И отдельное спасибо я говорю живым гениям, труды которых опередили свое время: доктору Ричарду Бендлеру и доктору Роджеру Каллагану.

# Предисловие Пола Мак-Кены

Люди часто понимают под энергией нечто, связанное с мотивацией, с напористостью.

Однако энергия представляет собой нечто большее. Одному моему другу совершенно неправдоподобно везет по жизни. Он богат во всех смыслах, и люди наслаждаются его обществом; однажды кто-то даже сказал о нем: «Если бы он разлил свою энергию по бутылкам, от покупателей не было бы отбоя».

Что же такое энергия?

Энергией пронизана вся наша жизнь. Фактически, энергией является вся вселенная, что убедительно доказал Эйнштейн, выразив все простой формулой  $E = mc^2$ , — энергия и материя — это лишь различные проявления одного и того феномена.

Человеческое существо представляет собой массу энергии, вибрирующей на различных частотах. Ваши мысли и чувства воздействуют на вашу энергию, что, в свою очередь, оказывает влияние на ваше поведение, на способность воздействовать на других людей, и отражается на жизненных событиях.

Прежде я скептически относился ко всему, что связано с метафизикой, но все изменилось, когда я принял участие в создании телевизионной программы, в которой мы исследовали паранормальные явления. Наблюдая множество явлений, которые традиционная наука объяснить не в состоянии, я стал допускать абсолютно все.

В этой удивительной книге Энн показывает, как можно использовать некоторые научные открытия совместно с метафизическими идеями, чтобы управлять этой невероятной невидимой силой, оказывающей влияние на все аспекты нашей жизни. Ей удалось превратить весьма сложные и абстрактные идеи в доступные для понимания концепции и техники.

Если вам интересно узнать, как наполнить себя положительной энергией и поделиться ею с внешним миром, то в этой книге вы найдете множество советов, как этого добиться.

Результаты изменят вашу жизнь!

*Пол Мак-Кена*

# Глава 1

## Работа с энергией космоса

Вы — энергия. Все, что вы видите, обоняете, пробуете на вкус, чего касаетесь — это энергия. Все растения, деревья, создания, предметы — даже ваши мысли и чувства — это энергия. Энергия присутствует даже там, где — как нам может казаться — вовсе ничего нет, пустота. Вселенная целиком состоит из того, что я предпочитаю называть космической энергией, или ци — что значит «всемирная сила».

Когда вы признаете существование космической энергии, а также то, что все сущее образовано ею, что эта энергия воздействует на вас изо дня в день, — тогда вы сможете работать с ней в любых ситуациях, направляя ее в сторону улучшения вашей жизни.

Иной раз кажется, что некоторые люди естественным образом сонастроены со своей космической энергией. Их легко заметить: удачливые люди, которые всегда выходят из воды сухими. Кажется, что жизнь дается им невероятно легко, они получают от нее все, что хотят. В их жизни появляется множество позитивных людей, они вечно оказываются в выгодном положении — в нужном месте и в нужное время. Даже в период серьезных кризисов у них все получается как нельзя лучше! Как им удается изменять ход событий? Действительно ли они рождены под счастливой звездой?

Ответ на этот вопрос крайне прост. Эти «зачарованные» люди — знают они об этом сами или нет — сонастроены со своей космической энергией, что позволяет им находиться в прямом контакте с миром и контролировать

события собственной жизни в то время, как большинству людей это недоступно только из-за того, что они не работают со всемирной ци.

В этой книге я научу вас соединиться с космической энергией и покажу, как можно использовать эту колоссальную силу, чтобы достичь жизненной гармонии. Я помогу вам стать одним из зачарованных.

Вы узнаете, как:

- привлечь позитивных людей в свою жизнь;
- повысить вибрации любви и найти родственную душу, наполнив жизнь любовью;
- создать изобилие и богатство;
- преуспеть в деловых отношениях и обогнать конкурентов;
- создать собственное пространство для снятия стресса, возвращения жизненного баланса, восстановления сил и насыщения энергией вашего существа;
- впечатлить других людей и поделиться своей энергией так, чтобы вас запомнили.

Вы также узнаете, как можно развить весь свой потенциал и стать счастливым в настоящей инкарнации, связаться со своей Высшей Сущностью. Ваша Высшая Сущность — это ваша душа, вечное существо, соединенное с всемирной жизненной силой. Каждый раз, когда мы воплощаемся в физическом теле, наша Высшая Сущность пытается помочь нам достичь определенных целей в этой жизни — через тонкий намек сновидений она пробуждает в нас интуицию и позволяет замечать случайные совпадения, указывающие верное направление. Мы узнаем об этих целях от своих духовных проводников еще до воплощения, и после того, как мы снова покидаем этот мир, наша Высшая Сущность впитывает весь жизненный опыт, делая его частью совокупного опыта всех воплощений.

Я верю, что каждый из нас хотел бы достичь множества самых разных целей, но жизнь порой ставит подножки

и сбивает с намеченного пути. Установив связь с космической энергией, вы научитесь устранять любые препятствия, о которые спотыкается большинство людей. Я не дам вам волшебной палочки, но могу показать, как стать одним из тех баловней судьбы, кто всегда оказывается в нужное время в нужном месте, кто получает максимум возможной для себя пользы в любой ситуации, кто умело использует энергию, окружающую нас со всех сторон, — энергию космоса.

## Личный опыт работы с энергией космоса

Тридцать лет своей жизни я посвятила деятельности в духовной сфере — я работала медиумом, консультантом по Таро, исследовала прошлые и будущие жизни (при помощи гипноза и релаксационных техник можно заглянуть далеко в будущее человека). Во время исследования инволюционного развития я помогла великому множеству людей проследить развитие их прошлых жизней (и меня часто поражало при этом то, как тесно были связаны наши древние инкарнации с вселенской энергией). Они понимали это, жили в полном соответствии с временами года. Им было присуще знание о том, как использовать космическую энергию во благо себе.

Сегодня мы живем во времена великого технологического прорыва. В космосе летают наши спутники; мы, совершенно не задумываясь, пользуемся мобильными телефонами, электронной почтой, айфонами, системой спутниковой навигации и многими другими удивительными инструментами. К сожалению, большинство людей совершенно забыли, как можно проживать жизнь без помощи машин, утратили связь с инстинктами, разучились использовать окружающую их энергию, откликаться на нее. Также и в области медицины произошли колоссальные открытия — мы научились синтезировать всевозможные лекарства, но при этом

забыли, что когда-то могли исцелять себя исключительно силами собственной энергии.

Большинство людей трудятся изо дня в день, не покладая рук, чтобы обеспечить свою жизнь и обрести достаток. Но раньше мы знали, как получить все необходимое нам, используя силу сознания и энергию Земли.

## Викрам и Грета

Мне повезло. За многие годы я повстречала на своем пути нескольких наставников, которые многому научили меня. Когда я жила в Индии, я познакомилась с Викрамом — бродягой с улиц Калькутты. Несмотря на обстоятельства жизни, он был самым счастливым человеком из всех, кого я встречала. Люди любили его — казалось, что этот человек обладает неиссякаемым источником мудрости. Я приходила к нему каждый день и, сидя под лучами палящего солнца, расспрашивала его обо всем на свете.

Викрам говорил мне: «Все, о чем ты беспокоишься, не так уж и важно. Важно лишь то, что ты есть часть той энергии, которая существует от начала времен в той или иной форме». Тогда мне было сложно понять, что мы состоим не только из плоти и костей. Однажды я спросила его: «Откуда тебе все это известно?» (когда в начале 70-х люди с Запада узнавали что-либо о восточной духовности, всем казалось, что они открывали нечто удивительное и новое).

Он смеялся и говорил: «Это знание старо как мир. Все, что я говорю тебе, ты уже знаешь — и ты знала это всегда. Поэтому не важно, сижу ли я во дворце или на этой циновке, здесь, на улице, потому что само осознание того, что ты есть чистая энергия, делает все остальное неважным. Ты выходишь за пределы материального».

Тогда я и представить не могла, насколько важными станут его слова через десятилетия.

Вернувшись из Индии, я познакомилась с целительницей и наставницей Гретой Джил. Она была выдающейся

женщиной и придерживалась весьма утонченных методов обучения. Время от времени она обращала особое внимание на мои слова или на скрытые тенденции случившихся событий, которые оставались незамеченными окружающими. Она объясняла, что когда я чувствую себя с кем-то на одной волне, или же испытываю дурные флюиды со стороны другого человека, или покрываюсь мурашками, оказываясь в каком-либо месте, — все это связано исключительно с энергетикой этих людей и мест, затрагивающей мои личные вибрации.

Грета говорила мне: «Если ты испытываешь к кому-то необъяснимую неприязнь или тебе становится некомфортно в каком-то месте, — значит, ты чувствуешь их энергию, и она может оставить след». Как часто вам приходилось бывать в каком-нибудь доме и думать: «Что-то мне тут совсем не нравится»? Каждый раз, когда это происходит, вы инстинктивно улавливаете энергию этого места. В этой книге я постараюсь научить вас настраиваться на свои собственные вибрации, или энергию, и вибрации других людей и окружающего пространства. Так вы сможете начать работу с космической энергией.

## Техника эфирной энергии

В те годы я не могла понять того, что пытались сообщить мне Викрам и Грета, но позже все встало на свои места, и я начала осознавать важную роль энергии. Это вывело мою жизнь в новое измерение. Когда я начала практиковать Таро, я знала, что энергия играла существенную роль, — я смогла получить многие ответы и войти в тесный контакт со своими клиентами.

Но каким-то образом я выяснила, что все несколько сложнее. Пятнадцать лет назад мне начали сниться сны о наших энергетических полях, и это натолкнуло меня на создание техники эфирной энергии (ТЭЭ). Эта техника — прекрасный способ использовать собственное энергетическое

поле для осуществления внетелесных опытов и отправки телепатических сообщений. Кроме того, эта техника позволяет оказать глубокое впечатление на определенного человека или место. В этой книге вы найдете множество новых и захватывающих техник эфирной энергии.

В своей первой книге *«Немедленная интуиция»* я упоминала об Алладэйле — заброшенном шотландском парке, принадлежащем Полу Листеру (позже это место стало центральным элементом в двух документальных фильмах, снятых ВВС, под названием *«Истинный правитель долины»*). Во время рождественского пребывания в Алладэйле в 2006 году со мной случилось то, что я называю моментом просветления — духовное прозрение — существенный шаг в сторону понимания того, что такое космическая энергия и как устроена вселенная. Это событие, изменившее мою жизнь, случилось со мной во время посещения этого мистического места.

Однажды холодным утром местные егеря пригласили мою группу на вершину горы, которая возвышалась над этим поместьем, чтобы принять участие в охоте на оленей. Животных отстреливали с целью сохранения экологического баланса в Алладэйле. Будучи человеком некровожадным, я предпочла остаться у машины и дожждаться их возвращения.

Когда все ушли, я осталась совершенно одна на вершине этой восхитительной горы — чувство глубочайшего покоя овладело мной. В этот момент мне показалось, что я — единственное существо во вселенной.

Мне и раньше доводилось бывать в горах — я переходила через перевал Хайбер в Иране, стояла среди облаков на Чиуауа в Мексике, но опыт пребывания в Алладэйле был особенным. Там можно ощутить присутствие чистой, незапятнанной энергии. Пока я стояла там, я чувствовала тесную связь с землей, я чувствовала также, что мы являемся с ней одним целым. Я вдыхала местный воздух, и каждая клетка моего тела наполнялась энергией. Я ощутила небо над собой, ощутила тесную связь с ним и со всей вселенной.

Никогда еще не приходилось мне ощущать более чистую энергию. Мои мысли прояснились, ничто не беспокоило меня в этот момент. Я испытала чувство тотального спокойствия.

Внезапно я почувствовала, что действительно поняла, как все сущее взаимосвязано между собой. Я всегда билась над тем, чтобы понять квантовую физику и то, как все взаимосвязано, но в тот момент я полностью осознала, какая удивительная энергия окружает нас, и мы можем использовать ее по своему желанию.

Я уяснила кое-что: если мы что-то критикуем, мы критикуем самих себя — потому что мы являемся частью всего. Если мы плохо к кому-то относимся, мы наносим вред самим себе. Я осознала, что это и является истинным значением кармы. Я также осознала, что мы бессознательно привлекаем многие вещи, но мы в силах контролировать энергию, чтобы получить то, что хотим. Мы можем контролировать свою реальность, используя космическую энергию. Для меня это откровение было важнейшей частью послания.

## Наука и духовность: установление связи

В течение сотен лет теории, наподобие дарвиновской, подвергали сомнению существование Бога, утверждая, что не может быть никакой высшей силы, которая могла бы надзирать за всем сущим, что не существует жизни после смерти и нет никакой космической силы, соединяющей нас со скрытыми течениями, образующими реальность. Но сегодня наука и духовность начинают все больше и больше сближаться.

## Сотая обезьяна

В 1958 году на японском острове Косима было проведено исследование, результаты которого изменили современное мышление. Возник новый термин — «нелокальность»,

означающий, что «внешне несвязанные между собой вещи могут влиять друг на друга». Это поразительное исследование легло в основу книги «Эффект сотой обезьяны», написанной Кеном Кийесом-младшим.

Ученые наблюдали за группой макак и обнаружили, что некоторые из них научились мыть банан. Не трудно догадаться, что молодые особи стали подражать взрослым. Самым удивительным было то, что как только этим навыком овладевало максимальное количество обезьян (известное как сотая обезьяна), этот самый навык немедленно передавался через воду особям, находящимся на соседних островах, — при этом отсутствовал непосредственный контакт между ними, они не видели, чем были заняты подопытные особи. Это исследование демонстрирует, что наши действия могут оказывать влияние на других людей, и этим можно объяснить то, как к находящимся в разных концах Земли людям в одно и то же время приходят одни и те же идеи — например, медицинские открытия или идеи для создания фильма.

Дин Рэдин, ученый и автор книги «Переплетенные умы», утверждает: «Нелокальность означает, что вещи, которые на первый взгляд кажутся отдельными друг от друга, на самом деле таковыми не являются».

В действительности, чем более разделенными с окружающим миром мы себя чувствуем, тем сложнее становится жизнь — именно поэтому так важно сблизиться с космической энергией, ощутить тесную связь не только с всемирной ци, но и с планетой, с животными и другими существами. Жизнь становится гораздо легче, когда мы ощущаем связь со всем сущим.

Биолог Руперт Шелдрейк, осуществивший множество исследований, связанных с телепатией, предлагает интересную мысль в своей книге «Чувство пристального всматривания»: мы создаем поля восприятия, которые расширяются вокруг нас, соединяя нас со всем, на что мы смотрим. Эти поля взаимосвязывают наблюдателя с объектом. Он верит, что человеческий ум способен выходить за пределы мозга и

устремляться в окружающий мир. Он говорит: «Ваш мозг ограничен черепом. Ваш разум простирается на все окружающее пространство, устремляется в окружающий мир. Он стремится коснуться всего, что вы видите. Если вы посмотрите на гору, находящуюся на расстоянии десяти миль, ваш разум преодолеет десять миль. Если вы посмотрите на далекую звезду, ваш разум преодолеет буквально астрономические расстояния». Как только мы поймем, что способны соединиться с людьми, предметами и местами, мы начнем осознавать, что можем также и влиять на них. Мы способны контролировать эту колоссальную силу — космическую энергию — и использовать ее, чтобы изменить жизнь к лучшему.

### О чем помнит вода?

Одно из самых революционных открытий в области энергии было сделано Масару Эмото в ходе эксперимента с кристаллами воды (см. Приложение). Японский ученый Эмото стал исследовать гомеопатию, а именно то, что происходит, когда лекарственный препарат полностью растворяется в воде. Выяснилось, что вода, в которой медикамент растворен до полного исчезновения, по-прежнему обладает целебными свойствами.

Эмото решил пойти дальше и выяснить, обладает ли вода способностью к запоминанию. Он стал замораживать воду и фотографировать образовавшиеся кристаллы — результаты оказались ошеломительными. Сначала Эмото исследовал кристаллы, сформированные в ходе замораживания обычной водопроводной воды, взятой из различных источников. Эмото не удалось обнаружить кристалл в рисунке сильно хлорированной замороженной воды, но родниковая вода — независимо от того, где ее добывали — всегда образовывала завершающиеся кристаллы удивительной красоты.

После этого он решил исследовать, как поведет себя вода, если сыграть ей определенную музыку, а потом заморозить.

Он был уверен, что звуки музыки повлияют на поведение воды. Рядом с бутылкой воды Эмото разместил два динамика и включил музыку, и снова результаты оказались невероятными. Когда Эмото проигрывал классическую музыку, замороженная вода образовывала восхитительные, гармоничной формы кристаллы, а после прослушивания тяжелого рока вода формировала уродливые, сильно деформированные кристаллы.

Эмото решил пойти еще дальше. Он написал на обрывках бумаги различные слова, такие как «дурак», «спасибо» и другие. Казалось полным сумасшествием думать, что вода каким-то образом сможет прочесть эти слова, но если слова несут в себе энергетический заряд, а вода является лучшим абсорбентом энергии, то стоило ждать самых неожиданных результатов. Вода, к которой подносили слово «спасибо», образовывала красивые и ровные кристаллы, а вода, которой показывали слово «дурак», формировала такие же уродливые и разорванные кристаллы, как и вода после прослушивания тяжелой музыки. Наиболее красивые кристаллы были образованы водой, которой показывали слова «любовь» и «благодарность».

Если учесть, что наше тело на семьдесят процентов состоит из воды, и слова содержат в себе вибрации, влияющие на воду, тогда становится понятным, какое влияние оказывают на нас слова.

Вся вселенная состоит из вибраций, и каждый ее элемент настроен на свою уникальную частоту.

Масапу Эмото

## Мысли формируют реальность

Все больше и больше ученых соглашается с тем, что наши мысли оказывают влияние на реальность. Так, профессор Ричард Вайзман, психолог из Университета города

Хартфордшир и член Комитета по научным исследованиям паранормальных явлений, задался целью найти ответы на вопросы, связанные с удачей: можем ли мы создавать удачу? Почему жизнь одних людей представляет собой нескончаемую череду неудач и страданий, в то время как существование других людей наполнено счастьем и успехом? Почему кого-то несет от одних разрушенных отношений к другим, а кому-то удастся найти себе идеальную партию? Почему одним удается без особых усилий стремительно взлететь вверх по карьерной лестнице, а кто-то обречен работать на бесперспективной и ненавистной работе? И самый важный вопрос: могут ли неудачливые люди изменить свою жизнь к лучшему? Профессор Вайзман в течение десяти лет изучал отношение разных людей к вопросам удачи и риска и выяснял, как оно влияет на их жизнь. Впоследствии его революционные исследования удачи и ее трансформирующей человеческую жизнь силы легли в основу бестселлера «Фактор везения» — на данный момент эта книга издана уже на двадцати пяти языках.

## Эксперимент с удачей

Профессор Вайзман решил исследовать этот неуловимый фактор везения, изучив реальные представления и опыт удачливых и невезучих людей. Он говорит:

*За несколько лет в проводимом мной эксперименте приняли участие более четырехсот незаурядных мужчин и женщин. Самым молодым участником был восемнадцатилетний студент, самым взрослым — восьмидесятичетырехлетний бухгалтер-пенсионер. Все они вели отличный от других образ жизни и любезно согласились положить свой личный опыт и сознание на предметное стекло моего микроскопа.*

*Разница между удачливыми и невезучими людьми оказалась колоссальной. Удачливым людям, как оказалось, свойственно думать о том, что неприятности, случившиеся с ними, могли бы оказаться еще более суровыми, и это осознание наделяло*

их более позитивным отношением к себе и жизни в настоящем. Это, в свою очередь, помогает им ожидать от будущего только лучшего и повышает шансы на удачливую жизнь, полную везения.

Меня заинтересовало то, могут ли принципы, обнаруженные мной в ходе исследований, быть применены для привлечения удачи в жизни обычных людей. Чтобы выяснить это, я организовал «школу везения» — серию экспериментов, направленных на выяснение того, может ли повыситься удачливость человека, если он будет думать и вести себя, как удачливый человек. Проект состоял из двух основных частей. В первой части эксперимента я встречался с участниками тет-а-тет и просил их ответить на вопросы теста, измеряющего уровень их удачливости и степень удовлетворенности в шести основных сферах жизни. Затем я рассказывал им о четырех основных принципах удачи и объяснял, как удачливые люди использовали их для достижения счастливой жизни, а также описывал простые техники, помогающие им думать и вести себя так, как это делают удачливые люди.

Например, удачливые люди — совершенно не осознавая этого — используют различные техники для привлечения и использования возможностей, окружающих их, а также легко справляются с неудачей, представляя, что все могло бы быть гораздо хуже. Я попросил своих волонтеров в течение месяца выполнять определенные упражнения, а потом описать, что из этого получилось. Результаты оказались грандиозными. Восемьдесят процентов людей стали более счастливыми, более удовлетворенными своей жизнью, а самое главное — к ним пришла удача. Невезучие люди стали удачливыми, а удачливым фортуна стала улыбаться еще чаще. После всего нескольких недель выполнения простых упражнений неудача совершенно исчезла из жизни этих людей. Другим волонтерам удалось найти свою вторую половину, а некоторые по счастливой случайности получили повышение на службе.

После десяти лет исследований мне удалось открыть радикально новый взгляд на природу удачи и понять ее существенную роль в жизни человека. Стало очевидным, что большинство положительных и негативных событий, происходящих в нашей жизни, являются результатом наших мыслей и поведения. И наконец, самое важное достижение: в ходе исследований удалось обнаружить потенциал для изменений, а также найти

*самый священный из Граалей — эффективный способ стать более удачливым в повседневной жизни.*

Вот четыре основных принципа удачи, выделенных профессором Вайзманом:

1. Прислушивайтесь к своей интуиции — обычно она права.
2. Будьте открыты для нового опыта и слома рутины повседневности.
3. Каждый день уделяйте немного времени воспоминаниям о том, что прошло хорошо.
4. Визуализируйте удачный исход событий перед тем, как принять участие в важной встрече или телефонном разговоре.

И помните: чаще всего удача — это самореализующийся прогноз.

## Позитивное мышление

Я думаю, что исследования профессора Вайзмана подчеркнули некоторые поразительные факты. Хотя сам профессор занимает достаточно скептическую позицию (относительно сверхъестественных вопросов), его исследование показывает, что невезучим людям удалось изменить свою жизнь и создать желаемый мир вокруг себя именно методом перемены своего отношения.

Я верю, что принятие позитивного отношения позволило участникам эксперимента надеть свои мечты новой энергией, придать им решительности. Иначе говоря, думая, что они удачливы сами по себе, они начинали ожидать этого в действительности, и их ожидания обладали энергией, которая и принесла им везение. Эта цепная реакция известна также как Закон Притяжения: то, на чем мы фокусируемся, происходит. Тем не менее нет ничего нового ни в Законе Притяжения, ни в космическом заказе, ни в ма-

нифестации\*. Упоминание об этом встречается во многих древних текстах — например, в Библии: «Что посеешь, то и пожнешь». Будда говорит: «Мы являемся результатом собственных мыслей. Все есть сознание. Мы станем теми, кем представляем себя». В индуизме центральное место занимает закон кармы: вы получаете то, что даете. И если вы позитивно воспринимаете жизнь, жизнь начинает улыбаться вам в ответ.

В последнее время можно было наблюдать лавинообразное появление разных книг о космическом заказе и Законе Притяжения, хотя эта тенденция возникла лишь в начале XX века. В 1936 году Дейл Карнеги в своей книге *«Как завоевывать друзей и влиять на людей»* писал о том, что единственный способ успешно продвинуться в жизни заключается в позитивном мышлении, потому что реальность образована нашими мыслями и поступками. Он верил, что можно расположить к себе других людей и достичь, таким образом, желаемых целей, если видеть в этих людях хорошие стороны. В своем знаменитом труде Карнеги цитирует ряд ситуационных исследований, в которых работодатели испытывали острые кадровые трудности и считали своих работников лодырями. Но после того как руководители изменяли образ мышления и начинали лучше относиться к своему персоналу, их подчиненные начинали работать на порядок эффективнее. Джеймс Аллен заявляет в своей книге *«Что думает человек»*, написанной в 1902 году: «Из всех самых удивительных истин, свойственных человеческой душе и освобожденных в последнее время из мрака неведения, самой воодушевляющей и божественно обнадеживающей является эта: человек — хозяин своих мыслей, творец своего характера и создатель своих жизненных условий, окружения и судьбы». Основное послание здесь заключается в том, что вы получаете то, на чем фокусируетесь, так что, если вы

---

\* Манифестация — создание собственной реальности силами мысли и желания. — *Примеч. ред.*

сосредоточены на материальном благополучии или любви, именно это и вольется в вашу жизнь бурным потоком. Тем не менее, если вами овладеют мысли вроде: «Со мной не происходит ничего хорошего» или «Мне так не везет в любви, с деньгами, с друзьями», — тогда вы привлечете в свою жизнь весь этот негатив.

Проблема заключается в том, что подавляющему большинству людей крайне сложно поддерживать стопроцентное позитивное отношение к жизни, особенно если весь предыдущий мыслительный опыт был совершенно противоположным. Большинство людей делают космический заказ или составляют перечень своих желаний, посылая соответствующий импульс во вселенную, но в самый последний момент в них закрадывается зерно сомнения: «Я точно ничего не получу». Или «Если я и получу желаемую работу/человека, спустя некоторое время я снова могу потерять их или допустить роковую ошибку». Иными словами, в вас закрадываются сомнения, и вселенная получает совершенно противоположное послание. Стюарт Уайльд так говорит об этом в своей книге *«Суть денег в том, чтобы обладать ими»*: «Теперь задумайтесь об универсальном законе. Он отражается на вас тем же способом, которым вы воздействуете на него. Если, скажем, вы думаете: „Я понятия не имею, чего хочу“, — универсальный закон ответит вам: — „Слушай, приятель, если ты этого не знаешь, то я и подавно не знаю“, — впечатляет, не правда ли?»

Космическая энергия — это мощная универсальная сила, окружающая вас со всех сторон. Она связывает вас с окружением, средой, людьми и животными, — словно невидимая пульсирующая сеть, она формирует и контролирует реальность. Впитывая энергию космоса, вы наделяете силой и мощью собственные желания. Вы делаете их более реальными, более четкими, вы получаете возможность фокусироваться на них более интенсивно. Грэм Джеймс, мастер магических практик, сказал однажды: «Магия — это всего лишь обнаружение нужных инструментов, чтобы помочь вам сфокусироваться».

## Духовные правила работы с энергией космоса

1. После каждого упражнения необходимо прекратить всякую работу и удостовериться, что вы притянули только чистую энергию космоса.
2. Ясно осознавайте то, чего вы хотите достичь.
3. Когда начнете получать желаемое, помогайте другим получить то, чего они хотят, — это бескорыстное намерение будет способствовать более свободному течению энергии космоса. Американцы называют это «Заплати другому» — в Америке даже возникло целое движение, после того как вышла книга Кэтрин Райан Хайд, которая так и называлась: «Заплати другому». (Более полную информацию вы можете найти на веб-сайте: [www.payitforwardmovement.org](http://www.payitforwardmovement.org))
4. Всегда выражайте благодарность. Каждый раз, когда в вашей жизни происходит что-то хорошее, не стесняйтесь обратить взор в небо и поблагодарить вселенную. Вы можете выразить признание как-то иначе, например — совершить добрый поступок по отношению к кому-то другому.
5. Верьте: все, что происходит с вами — все к лучшему.

## Как пользоваться этой книгой

Когда мы читаем биографии великих людей, становится очевидно, что они нисколько не сомневались в успешном исходе любого дела, за которое им приходилось браться. Они не допускали ничего, что могло бы помешать им. Тысячи людей убеждали их в том, что у них ничего не получится, но они продолжали свой путь, исполненные веры. Они всегда получают то, к чему стремятся, — ими движет непоколебимая решимость, они сосредоточены на своих целях, они притягивают космическую энергию. Всем остальным требуется некото-

рая помощь. По мере работы с данной книгой в первую очередь следует решить, чего вы хотите достичь больше всего, и тотально сфокусироваться на этом. После этого можно уверенно двигаться в сторону других областей вашей жизни, ситуацию в которых вы хотели бы улучшить.

На страницах этой книги вы найдете и освоите множество уникальных и новаторских техник. Некоторые окажутся более эффективными, чем другие, — успех работы с космической энергией зависит от выбора наиболее подходящей для вас техники. Если ваш центр тяжести расположен в визуальной области, то для вас наиболее подходящими окажутся техники, связанные с воображением, — такие как визуализации и медитации. Если у вас научный склад ума, полезным может оказаться запись и ведение журнала. Если же вы человек практичный, тогда вам больше подойдут энергетические аэрозоли и некоторые физические упражнения.

Не лишним будет использование различных комбинаций инструментов и техник — это позволит сформировать действительно мощный поток энергии.

Все упражнения, представленные в этой книге, были тщательнейшим образом подобраны для достижения мощного эффекта. Выполняйте каждое упражнение неторопливо, позволяя сформироваться нужному количеству энергии.

- Во второй главе представлены различные инструменты и техники, которые мы будем использовать по ходу всей книги. Я собрала все это методом проб и ошибок, а также изучив опыт наших прошлых жизней, когда мы все знали, как следует работать с землей, с вселенной, с планетами и сменой времен года.
- В третьей главе мы подробно рассмотрим любовь и взаимоотношения, попытаемся понять — почему в жизни одних людей есть место для любви, а у других нет. Мы исследуем, как разрешить проблемы, препятствующие потоку любви, научимся усиливать собственные любовные вибрации, поймем, как «достучаться» до партнера, кото-

рый не хочет услышать нас, узнаем, как свить идеальное любовное гнездо.

- В четвертой главе я расскажу, как именно соединиться с космической энергией и создать нескончаемый поток богатства.
- Пятая глава затронет один из самых важных вопросов, связанных с работой и тем, как найти свое призвание. Используйте свою энергию, чтобы создать неизгладимое впечатление во время интервью и прослушивания, установить тесную связь с руководством и коллегами или создать идеальное рабочее пространство.
- В шестой главе освещены вопросы здоровья и благополучия, а также то, как можно продиагностировать свое здоровье методом духовного осмотра. Вы научитесь притягивать целебную энергию вселенной и узнаете, как создать священное убежище для исцеления.
- В седьмой главе речь пойдет о вашем жизненном предназначении. Все, что вам необходимо знать, уже находится внутри вас. Используйте инструменты и техники, приведенные во второй главе, чтобы получить доступ к этой информации. Узнайте, как именно случайные совпадения указывают вам дорогу в жизни.
- В восьмой главе исследуется то, как вы связаны с землей, со вселенной и другими людьми. Вы узнаете, как все ваши мысли и поступки эхом отражаются на вашей собственной жизни. Я покажу, как использовать трансформирующие техники для того, чтобы позволить сознанию, телу и духу сблизиться и воссоединиться с силой вселенной.

Следуйте за мной и узнавайте, как использовать удивительные энергетические инструменты для создания жизни, которой вы так хотели, жизни, которой вы заслуживаете.

### **Создание журнала «Космическая энергия»**

Начиная работу с этой книгой, не лишним будет завести журнал космической энергии. Это поможет вам понять, какая комбинация инструментов является для вас наиболее подходящей.

Возможно, одна комбинация окажется более эффективной в одной сфере вашей жизни, в то время как для другой сферы более подходящей окажется другая. К тому же у вас будет возможность сослаться в будущем на полученный опыт.

**Обязательно указывайте в журнале:**

- дату;
- используемую технику (с обоснованием того, почему вы выбрали именно ее);
- используемую комбинацию инструментов;
- результат.

Когда вы найдете наиболее эффективную комбинацию инструментов, вы сможете использовать ее снова и снова, обретая все больший контроль над своей жизнью и судьбой.

## Глава 2

# Ваш набор инструментов для работы с энергией космоса

Я изучала опыт прошлых жизней в течение двадцати лет. В течение этого времени я не переставала удивляться тому, насколько глубоко наши древние воплощения осознавали энергию, работали с фазами луны и сезонами. Мы понимали устройство природы и наблюдали за движением звезд и планет, изучая их влияния на нас и нашу среду. Набор инструментов для работы с космической энергией, который я предлагаю в этой книге, поможет вам вновь открыть то, что естественным образом стало доступно нашим предкам — возможность изменять реальность, используя энергию, окружающую вас.

## Мудрость древней энергии

Знание и понимание энергии и по сей день доступно некоторым культурам. Аборигены Австралии до сих пор считают телепатию частью своей повседневной жизни — они обмениваются друг с другом сообщениями на дальние расстояния, нисколько не сомневаясь в том, что они достигнут адресата. Они также практикуют опыты внетелесных путешествий, отправляясь в далекие места, — и это тоже часть их нормальной, повседневной жизни. Коренные американцы тоже понимают движения земной энергии и знают, как работать с ней, вместо того чтобы противостоять ей. Они понимают, что жизни присущи естественные ритмы, и если

удается совпасть с ними, тогда события синхронизируются, а жизнь становится проще и все происходит так, как и должно — непринужденно, целеустремленно и результативно.

И австралийские аборигены, и коренные американцы используют энергию для определенных целей. Австралийские аборигены, например, позаимствовали перелетный инстинкт у птиц. Они устанавливают энергетическую связь между собой и объектом или местом, с которым они хотят соединиться, — этот процесс известен также как «Пси-трэкинг». Аборигены, таким образом, прокладывают невидимые маршруты для путешествия из одного места в другое. Путешественники сосредотачиваются на маршруте и поют песни, чтобы сделать связь еще более прочной. Впоследствии и другие люди смогут обнаружить этот маршрут — для этого достаточно спеть ту же песню, в которой теперь содержится послание или энергия. Кассандра Изон в своей книге *«Волшебный жезл»* пишет, что лозоискатели тоже могут обнаружить эту энергию, найти пси-тропы. Швед Гёте Андерсон полагает, что пси-тропы подобны старым морякам, нашедшим путь через океанические воды в беззвездную ночь.

В ходе танца дождя коренные американцы впадают в состояние транса и используют силу распевок, песен и танца для того, чтобы повлиять на погоду. В их песнях содержится энергия, которая — как они верят — позволяет им связаться с вселенной и передать ей послание о дожде, необходимом для получения богатого урожая. Они также верят, что на погоду можно повлиять танцем, изменив энергетическую структуру среды обитания. Таким образом, танец дождя был самой первой формой манифестации.

Коренные американцы считают землю живым организмом, на поверхности которого они живут и должны уважать. Они общаются с землей и чувствуют ее вибрации. Джозеф Рэйл (Изящно Раскрашенная Стрела) — мистик из Пуэбло, представитель племени ютов — говорит: «Я осознал, что земля всегда говорила с нами, но большинство из нас просто

разучилось чувствовать ее звук и вибрации — мы перестали слышать ее. Посредством звука она сообщает нам о том, что должно произойти, но мы больше не слышим ее, потому что утратили чувствительность, перестали почитать ее. Мы разучились слышать то, о чем сообщают нам наши усилия».

Практически невозможно измерить научно эффективность проявления энергии — например, в виде пси-троп или танца дождя. Но, как вы помните из первой главы, японский исследователь Масару Эмото исследовал силу мысли и добился поразительных результатов. Как вам теперь известно, основная посылка Эмото заключается в том, что мысли могут изменять структуру воды, и мы можем смело вывести из этого, что мысли могут оказывать влияние на человеческое существо и окружающую среду. Своим клиентам я всегда говорю, что мысль вещественна, и в этой главе я научу вас пользоваться мысленной визуализацией и аффирмациями как одним из многих инструментов. Вы также узнаете, какие существуют инструменты для работы с космической энергией, научитесь пользоваться ими. Кроме того, я включила в эту книгу базовые упражнения для освоения некоторых техник и представила примеры их использования.

## Прежде чем начать: подготовка и завершение работы

Прежде чем пойти дальше, я бы хотела поговорить о весьма важной части любой духовной техники — о подготовке и завершении.

Подготовка перед использованием определенной духовной техники позволит вам активизировать интуицию и настроиться на вибрации космической энергии. Каждое выполненное упражнение следует корректно завершать. Правильное завершение позволит вам контролировать собственную энергию, чтобы энергия других людей не смогла повлиять на вас без вашего ведома. Вы будете менее

уязвимы по отношению к негативным эмоциям, присущим определенным людям и местам.

Кроме того, правильное завершение техники позволит вам остаться приземленными. Вам не понятно, что я имею в виду под приземленностью? Вам приходилось слышать выражение «отрешенный от реальности»? Вы встречали людей с туманным, блуждающим где-то взглядом? Возможно, вы сталкивались с людьми, которые безоговорочно верят всему, что читают — особенно в духовной области, — не подвергая сомнению и не прибегая к помощи интуиции. Эти люди не приземлены, но приземленность, связь с реальностью — это очень важное качество, в конце концов, разве мы существуем не для того, чтобы испытать эту самую реальность? Приземленность позволяет вам возвращаться из мира духовного в мир повседневности — снова становится частью общества. Прежде чем приступить к выполнению того или иного упражнения, я настоятельно рекомендую вам освоить начало и завершение техники. Это хорошая дисциплина, и вы можете практиковать ее где угодно и когда угодно. По ходу книги я буду советовать вам, где следует совершать подготовку, а где — завершение. Все это станет легче и естественнее, если вы будете практиковаться.

### **Подготовка**

Сядьте или встаньте, полностью расслабив тело. Почувствуйте, как расслабляются мышцы вокруг глаз и рта, сохраните на лице легкую улыбку. Опустите плечи, почувствуйте, как исчезает напряжение в спине и шее. Почувствуйте, как покой растекается по вашему телу.

Дышите ровно и глубоко, движение воздуха должно быть легким. Если в вашем уме возникают мысли, просто позволяйте им утекать — сейчас они вам не нужны.

Теперь представьте, как яркое теплое свечение спускается на вас из глубины вселенной. Оно проникает прямо в центр вашей головы, течет вниз и соединяет с универсальной энергией, которой известно все. Почувствуйте соединение с этой энергией, позвольте вашей собственной энергии течь легко и естественно.

### Завершение

В конце каждого упражнения дыхание следует нормализовать. Почувствуйте, как белый свет медленно возвращается во вселенную. Он выполнил свою работу.

Верните вашу собственную энергию — ауру и эфирную энергию — в обычное состояние. Знайте: каждый раз, когда вы используете собственную энергию и вливаетесь в энергию вселенной, ваша связь становится только прочнее, она оберегает вас и повышает уровень осознанности.

Почувствуйте связь с собственным телом в его обычном состоянии. Ощутите почву под ногами, почувствуйте, как тело и ум наполняются силой.

## Инструменты

Теперь обратимся к инструментам и техникам, необходимым для работы с энергией космоса. Позднее мы исследуем их более глубоко и подробно, но сейчас я расскажу вам об азах, ярко демонстрирующих энергию космоса в действии. Читайте далее о том, как именно можно обуздать энергию космоса.

### Визуализация

Работы Масару Эмото и профессора Вайзмана убедительно доказали материальность мысли и то, какое влияние может оказать мысль на нашу жизнь. Все мы слышали о «силе позитивного мышления». Теперь я расскажу вам, как можно пойти еще дальше, используя визуализацию.

В сущности, визуализация представляет собой просто создание мысленного образа. Я часто встречаю людей, которые думают, что не умеют визуализировать. Например, когда во время медитации мастер просит их представить, что они медленно идут по тропинке, усыпанной палой листвой, — они просто не в состоянии представить себе этого. Бывает так, что им дается представить себе необходимый

образ, но они не верят в него, потому что ожидают испытать те же ощущения, что и в реальности, — словно они действительно стоят на тропинке, усыпанной листвой. Я спрашиваю их: «Какого цвета ваша входная дверь?» Когда они отвечают «красная» или «белая», я объясняю им, что единственный способ получить эту информацию — вспомнить ранее сформированный образ! Когда вы вспоминаете, какого цвета ваша входная дверь, вы просто используете сохраненный мысленный образ для визуализации.

Я хочу, чтобы вы поняли: вы *можете* визуализировать. И самое важное, что нужно знать, это то, что вы можете достичь только того, что можете визуализировать. Так что, если вы хотите стать миллионером, но не способны представить себя живущим в большом роскошном доме с бассейном — этого никогда не произойдет. Визуализация — очень мощный инструмент, позволяющий связаться с энергией космоса, потому что она задействует силу сознания. Она выстраивает мост между вашими надеждами и мечтаниями, с одной стороны, и вселенной — с другой. Короче говоря, визуализация — это мост, по которому ваши послания достигают вселенной.

### Создание образа

Это простое упражнение поможет вам развить навык визуализации. Всегда тщательно прорабатывайте каждый отдельный образ. Можно начать с комнаты, в которой вы сейчас находитесь.

Начните с подготовки (глава 2, упражнение «Подготовка»).

Осмотрите комнату, затем закройте глаза и попытайтесь в деталях воссоздать ее образ.

Какого цвета шторы? Твердая или мягкая здесь мебель?

Теперь задействуйте другие чувства. Как пахнет комната?

Слышны ли звуки — например, гудение холодильника, щебет птиц за окном, шум пролетающего над домом самолета?

Что вы ощущаете, сидя в комнате? Тепло или холод?

Если задействовать все чувства, то можно построить более прочный образ.

Сфокусируйтесь на полученном изображении, сделайте его максимально детальным. Возвращаясь к этому образу время от времени, проясняйте с каждым разом все больше и больше деталей.

Выполните технику завершения.

Каждый раз, когда вы создаете образ и задействуете свои чувства, вы усиливаете свою энергию, делаете ее более могущественной, более сфокусированной, повышая вероятность свершения. По мере развития навыков визуализации будут развиваться также и способности манифестации.

## Манифестация

Манифестация — это способ получения желаемого, метод осуществления ваших мечтаний, а также возможность влиять на исход некоторых событий. Для этого необходимо связаться с энергией космоса в ее самом чистом проявлении. Сегодня мы все больше и больше осознаем способность реализации своих желаний. Нередко можно слышать, как люди произносят сначала нечто негативное, после чего предостерегают сами себя: «Ой! Надо быть осторожнее — это точно произойдет». Космическая энергия является частью наших мыслей, и все, на чем мы фокусируем внимание и мышление, начинает воплощаться в нашей реальности. Если мы сосредоточены на неприятностях, они начинают происходить. Но если мы ясно сфокусированы на определенных желаниях и мечтах — они с легкостью воплощаются в нашей жизни в сравнительно короткие сроки.

### Совет

Если вы поймали себя на негативной мысли, просто скажите: «Я отрицаю эту мысль. Я — позитивен». Это отменит приток негативной энергии. Практикуйтесь чаще, и негативные мысли будут возникать все реже и реже.

Ум является нашим пунктом управления — он принимает и передает информацию. Мы умеем говорить, видеть и

слышать, но, кроме этого, мы способны передавать сообщения на дальние расстояния, используя одну лишь силу мысли. Мы способны воздействовать на окружающих людей и возникающие события, можем притягивать все, что пожелаем.

## Телепатия

Это способность передавать на расстояние мысли или информацию от одного человека другому, используя только лишь силу ума. Телепатический контакт возможен между людьми, находящимися как в одной комнате, так и на расстоянии тысяч миль друг от друга.

Мне нравится представлять телепатию в качестве мысленных вибраций — так, словно информация передается по телефонному кабелю от одного человека в центральную станцию, расположенную во вселенной, после чего сигнал отсылается человеку, с которым вы хотите связаться. Я знаю, что все мои чувства так или иначе достигают адресатов — люди чувствуют мою энергию, — и я обнаружила, что друзья тоже способны узнавать что-то обо мне таким образом. В прошлом году моя подруга Лесли однажды позвонила мне и спросила, все ли у меня в порядке. Она смотрела телевизор и вдруг отчетливо услышала, как я произнесла ее имя. Мы дружим с детства, но живем примерно в шестидесяти километрах друг от друга. В тот момент моя мать сильно заболела, и ее поместили в больницу.

Я могу сфокусироваться на своем старом друге Бобби и заставить его позвонить мне. Иногда это раздражает его, потому что он не может выбросить меня из головы до тех пор, пока не позвонит. Иногда он звонит и, не здороваясь, кричит в трубку: «Ну, чего тебе? Я сейчас занят!»

С каждым из нас случалось нечто подобное: мы о ком-то думали, и в следующее мгновение этот человек звонил нам; мы вспоминали старую песню, и она тут же начинала играть по радио, или кто-то рядом начинал напевать ее. Телепатия случается так часто, что мы иногда принимаем ее

как должное, но каждый раз искренне радуемся ее проявлениям. Согласитесь, было бы здорово научиться пользоваться ей тогда, когда нам это необходимо, и не ждать случайных подачек. С кем-то из вас это случается реже, с кем-то чаще, но я уверена, что никто из вас еще не научился контролировать этот феномен. Чуть позже я научу вас некоторым проверенным техникам, которые помогут вам передавать сообщения друг другу. Я также покажу вам, как можно использовать телепатию для привлечения чьего-либо внимания, а также передачи мыслей, чувств, образов и идей любому человеку. Только представьте, как было бы полезно иметь возможность передавать свои идеи тому, кто упорно не хочет вас понимать. Используя телепатию, вы сможете внушить свои мысли кому-то прежде, чем он решит не согласиться с вами. Касается ли это любви, работы или каких-то жизненных ситуаций, воздействие на мнение вашего оппонента может в корне изменить исход вашего взаимодействия.

Телепатия — или передача мыслей — является уникальным качеством, которое следует развивать в себе. Более того, как я уже говорила раньше, это качество присуще нам с самого начала. Телепатия по принципу действия напоминает радиоволны, плывущие сквозь космическое пространство, которые мы способны воспринимать. Мыслительные волны способны преодолевать любые расстояния практически моментально.

Зигмунд Фрейд весьма скептически относился ко всему паранормальному, но даже он предполагал, что «телепатия является регрессивной, примитивной способностью, утраченной человеком как видом в ходе эволюции, но которая может проявиться при определенных условиях». Многие скептики начинают допускать возможность существования телепатии, особенно после того, как сами испытали соответствующий опыт. Большинство историй о проявлениях телепатии связаны с экстремальными событиями или периодами серьезных кризисов — например, войн, — когда наша сенсорика обостряется и телепатия становится проявлением нашей первобытной сущности. Множество

историй рассказывает о том, как людям, попавшим в беду, удавалось вступать в телепатическую связь со своими друзьями и родственниками, которые, в свою очередь, находили и спасали их.

На сегодняшний день зафиксировано множество случаев проявления телепатии, и если бы я задалась целью привести их здесь, мне потребовалось бы написать отдельную книгу. Примечательно, что в 1961 году в медицинском центре имени Маймонида в Бруклине был проведен ряд исследований, связанных с этим явлением. Позже полученные данные были проанализированы в калифорнийском университете, и подтвердилась достоверность восьмидесяти четырех процентов информации, полученной методом телепатии. А совсем недавно Гай Плэйфейр, изучающий близнецов, установил, что тридцать процентов близнецов имеет телепатический опыт. В 1997 году в одной телевизионной программе он представил четыре пары идентичных близнецов, часть которых была подключена к компьютеру с целью наблюдения за их мозговыми импульсами, кровяным давлением и кожно-электрическим рефлексом. Другая часть близнецов была помещена в звуконепроницаемую кабину, расположенную в другом месте. Внезапно в кабине раздался пронзительный и тревожный звук, и близнецы, чьи жизненные показатели наблюдались, отреагировали так, словно они сами находились в этой кабине, — при этом они даже не слышали шума. Когда близнецов спросили, что случилось, они не смогли ничего объяснить, но сообщили, что каким-то неведомым образом почувствовали резкий звуковой сигнал.

В последующих главах я расскажу вам о простых, но эффективных способах использования телепатии и объясню, как передавать сообщения громко и ясно.

## Медитация

Медитация является ключевым инструментом, позволяющим вам напрямую соединиться с универсальной силой —

космической энергией — путем изменения состояния осознания. Существует множество различных медитационных техник, но все они связаны с расслаблением, успокоением ума и сосредоточением на дыхании.

Медитация удивительна прежде всего тем, что позволяет выйти за пределы повседневности. Она способствует очищению ума и соединению вашего земного существа с космосом. Глубокое расслабление и очищение ума делают медитацию гораздо более мощным инструментом, чем визуализацию.

Медитация занимает центральное место в буддизме. Будда достиг просветления, пребывая в глубокой медитации. Упоминания о медитации в той или иной форме встречаются на довольно ранних стадиях развития человечества. Наиболее раннее упоминание относится к Индии, где и по сей день медитация остается естественной ежедневной практикой. Упоминания о медитации встречаются также в раннем христианстве, исламе и иудаизме.

Медитация открывает нам путь для соединения с космической энергией. Она позволяет нам освободиться из-под завалов каждодневных мыслей, событий и чувств.

Многие упражнения, направленные на соединение с космической энергией, содержат медитационные техники.

#### **Взгляд эксперта**

Доктор Эйнсли Диксон Миарс, австралийский психиатр, автор и специалист в области стресса, изучал медитационные техники и их влияние на человеческое тело во время пребывания в Индии и Непале в конце 1960-х. Вернувшись в Австралию, он стал использовать медитацию в качестве средства исцеления от психосоматических и психоневротических заболеваний. Он изучал боль и механизм ее возникновения.

В 1976 году в Медицинском вестнике Австралии появилась его статья, в которой сообщалось о беспрецедентном случае регрессии раковой опухоли у пациента, интенсивно занимавшегося медитацией. Он стал учить своих пациентов, больных раком, собственноручно изобретенным медитационным техникам, и добился на этом пути значительных успехов.

## Работа с аурой

В самом простом понимании, аура представляет собой энергетическое поле человека. Несколько лет назад люди рассмеялись бы, скажи вы им о том, что у вас есть аура, но сегодня ее существование научно доказано. В своей первой книге *«Немедленная интуиция»* я привожу немало примеров научных изысканий в этой области. Еще в 1800 году немецкий врач и астролог Франц Антон Месмер предположил, что человеческое тело обладает аурой, и эта энергия способна воздействовать на другого человека. Похоже, что наши древние воплощения тоже знали о существовании ауры — достаточно посмотреть на изображения Будды, Христа и других духовных лидеров: они всегда изображались с нимбом — настолько яркой аурой, что увидеть ее можно было невооруженным глазом.

Мы больше осознаем свое твердое, физическое тело, чем тонкие энергетические поля. Чтобы ощутить ауру вокруг себя, достаточно просто представить ее. Попробуйте ощутить ее, стоя в очереди — и вы почувствуете, что рядом кто-то стоит. Или вспомните моменты прилива счастья — ваше энергетическое поле расширяется настолько, что вы способны ощутить свечение. Иногда возникают моменты, когда вы хотите с кем-то увидеться, но в силу определенных причин не можете сделать этого. В эти моменты можно заметить, как небольшая часть вашей энергии отправляется этому человеку. Ваша аура достигнет его, и вы почувствуете связь с нужным вам человеком.

### Проявление ауры

Для первого использования данной техники желательно найти тихое место, в котором легко можно расслабиться. После нескольких занятий вы сможете применять эту технику где угодно и когда угодно.

Начните с подготовки (глава 2, упражнение «Подготовка»).

Закройте глаза и представьте, что аура окружает вас. Постарайтесь визуализировать само чувство, не пытайтесь уви-

деть ауру. Достаточно создать мысленный образ ауры, вытягивающейся из вашего тела.

Представьте, что цвета ауры образованы энергией, танцующей вокруг вас. Постарайтесь определить свои цвета по первому же впечатлению. Попробуйте сделать это прямо сейчас. Представьте себе три любых цвета — первых, пришедших вам на ум. Они могут появиться в виде красок, в виде слов или звуков. Независимо от способа, которым вы получаете данную информацию, интуиция немедленно сообщает вам о цветах вашей ауры.

Как только вы узнаете, какого цвета ваша аура, вы сразу сможете визуализировать ее. Очень важно научиться пребывать в глубоком спокойствии, пытаясь представить себе ауру. Сосредоточьтесь на ощущении каждого отдельного цвета. Затем представьте, как повышается яркость каждого из цветов, делая вашу ауру по-настоящему сияющей и искрящейся. По мере усиления яркости, вы сможете прочувствовать течение сквозь вас каждого из трех цветов, вы осознаете их особенности. Это изумительное чувство.

Теперь ощутите сияние и вибрации энергии внутри вас — она является частью вашего существа, вы способны контролировать ее.

Позже я объясню вам, что значат цвета вашей ауры и как можно использовать их.

### *Техника эфирной энергии (ТЭЭ)*

Когда вы осознаете свою собственную ауру и ее вибрации, вы сможете ощутить ее более тонкую составляющую — эфирную энергию. Если вы сделаете фотографию своей ауры, вас поразит яркость ее цветов. Но если присмотреться внимательнее, можно заметить более тонкую, менее уловимую энергию, окружающую вас. Эта тонкая энергия часто проявляется в виде сероватого или серебряного мерцания — это и есть ваша эфирная энергия и часть вашей ауры: вы можете управлять ею, используя в различных техниках. В своей книге *«Немедленная интуиция»* я представила читателю техники эфирной энергии и показала, как можно использовать их, чтобы вступить в контакт с кем угодно, независимо от расстояния, разделяющего вас, и выяснить, что

человек думает или испытывает в данный момент. Фактически, использование данной техники может быть полезным в самых разных ситуациях, но прежде чем использовать ее, следует осознать свою эфирную энергию.

### **Знакомство с эфирной энергией**

Я рассказывала об этом процессе в своей книге «Немедленная интуиция». Важно освоить его, потому что мы будем прибегать к нему в ходе выполнения многих упражнений в будущем.

1. Начните с подготовки (глава 2, упражнение «Подготовка»).
2. Ощутите свою ауру, почувствуйте ее энергию. Воображение может сделать ее либо яркой, либо тусклой. Теперь представьте сияние эфирной энергии, окружающей вашу ауру. Как только вы осознаете свою эфирную энергию, вы сможете делать удивительные вещи с ее помощью.
3. Представьте движение эфирной энергии, мысленно растягивайте ее. Держите руки перед собой и представляйте, как эфирная энергия течет через них, вытягивается на два, три, четыре метра от вас. Теперь верните энергию обратно в тело.
4. Представьте, как эфирная энергия образует над центром вашей головы нечто, напоминающее колпак. Затем заберите энергию обратно. Здесь можно импровизировать и экспериментировать.
5. Это очень важный этап. После того как вы «обнаружили» свою эфирную энергию, сосредоточьтесь на солнечном сплетении и представьте эфирную энергию в виде руки, тянущейся из вас наружу.
6. Теперь подумайте о ком-нибудь, кого вы встречаете каждый день. Это может быть коллега по работе или близкий друг — кто-то, о чьих чувствах вам хотелось бы узнать. После этого мысленно прикоснитесь воображаемой «рукой» к солнечному сплетению представляемого человека. В этой области сосредоточены все эмоции, здесь вы сможете узнать все, что хотите. Обратите внимание на самое первое впечатление, избегайте каких-либо оценок.
7. Когда закончите, верните эфирную «руку» обратно в тело, окружите себя ярким белым светом и некоторое время оставайтесь в этом состоянии.
8. Выполните технику завершения, чтобы закончить сеанс.

Внимательно изучите свою эфирную энергию, мы будем активно использовать ее в дальнейшем. Эта энергия является прекрасным инструментом, который может быть использован как для защиты, так и для получения посланий от других и выяснения того, что они о вас думают. Научитесь использовать ее силу, и она станет вашим могущественным помощником.

## Терапия мыслительного поля

Терапия мыслительного поля (ТМП) включает в себя точечный массаж верхней части туловища и рук с целью излечения ряда психических и физических недугов. Во многом этот метод напоминает акупунктуру — только, разумеется, без использования игл!

Впервые я познакомилась с ТМП во время лечебного сеанса, в ходе которого врач несколько раз коснулся определенных точек в области моей головы, после чего головная боль моментально исчезла. Затем он коснулся моей руки, и я перестала испытывать жажду. Я была, мягко говоря, заинтригована.

Двумя днями позже в одной газете появилась статья о том, как можно бросить курить при помощи терапии мыслительного поля. Затем ко мне пришел парень по имени Джерард. Он рассказал мне о том, как ему довелось изучить этот метод под началом доктора Роджера Каллагана — основателя уникального терапевтического подхода, а также поведал об опыте преодоления последствий травм, фобий и зависимостей при помощи ТМП. Я давно ожидала появления любой информации, связанной с этим, так что я решила изучить труд доктора Каллагана «*Тептинг внутреннего целителя*». Выяснилось, что Роджер Каллаган открыл этот метод почти случайно. В то время доктор Каллаган был образцовым психологом академического толка — получил степень доктора наук в университете города Сиракьюс, занимал пост декана и директора исследовательского психо-

логического центра при Мичиганском университете. Роджер всегда открыто принимал новаторские подходы, его — как и многих его коллег — расстраивала крайне низкая эффективность традиционной терапии, основанной на обсуждении. Он наблюдал множество людей, которые в течение многих месяцев, а то и лет, непрестанно обсуждали свои проблемы с врачом, но при этом отсутствовала какая-либо положительная динамика в процессе излечения — традиционный метод оказывался бессилён. Роджер рассказывает о долгих и унылых вечерах, которые он и его коллеги проводили за обсуждением своих непрерывных профессиональных провалов. Но затем в его жизни появился пациент — женщина по имени Мэри, и тогда случился поворотный момент.

У Мэри был сильнейший страх воды — ничего подобного Роджеру еще не приходилось встречать в своей практике. Один вид воды парализовывал ее — она не могла купать своих детей, до смерти боялась дождя, а по ночам ее преследовал один и тот же кошмар, в котором океан поглощает ее.

Роджер применил все известные ему методики, но ничего не помогло. В ходе одного из сеансов ему удалось уговорить ее сесть рядом с его бассейном, но женщина пребывала в глубочайшем страхе и говорила, что это «настоящая пытка» для нее. В этот момент к Роджеру пришло озарение. Ему было известно кое-что о китайской традиционной медицине — в частности то, что энергетические потоки движутся вдоль меридианных линий, совпадающих с акупунктурными точками. Мэри пожаловалась на подступающее из глубины живота чувство тошноты, и Роджер посоветовал ей помассировать энергетическую точку, расположенную над глазом, — потому что она совпадает с меридианом живота. Через пару минут Мэри сказала с сияющим взглядом: «Все прошло, ужасное чувство тошноты отступило». Она подошла к бассейну, опустила ноги в воду и умыла лицо. Роджер подумал, что она спятила. Немного позднее она прошла заключительное испытание. Она поехала к океану, когда над морем бушевал шторм, и беззаботно плескалась в бурных

волнах. С тех пор прошло уже больше двадцати лет, но тошнота ни разу не возвращалась к ней.

После этого Роджер Каллаган стал экспериментировать с новым методом и, путем проб и ошибок, ему удалось обнаружить, что определенные последовательности и алгоритмы помогают успешно разрешить определенные проблемы. На сегодняшний день девяносто восемь процентов случаев имели успешный терапевтический исход — ничего подобного не случилось ни в одной другой терапевтической области.

### *Терапия мыслительного поля и пациенты, получившие травмы*

Терапия мыслительного поля сегодня признана в качестве метода излечения большинством неконсервативных специалистов, работающих в области некомплементарной медицины. В действительности, ТМП активно применялась в самых тяжелых ситуациях в Косово в 2000 году — тогда сто пять жертв этнического конфликта получили помощь со стороны группы международных волонтеров. Эти люди были травмированы и испытывали серьезный стресс после совершенного над ними насилия и пыток. На глазах некоторых из них погибли близкие люди. Доктор Шкельзен Сила — главный врач Косово — направил письмо признания группе волонтеров, возглавляемой профессором Карлом Джонсоном — членом американской ассоциации профессиональных психологов. В нем говорится: «В Косово приезжали представители самых разных авторитетных организаций, чтобы помочь пережить стресс людям, получившим психологические травмы. Некоторым людям удалось помочь, но настоящие перемены случились только тогда, когда к нам приехал волонтер из Америки, профессор Карл Джонсон и применил метод терапии мыслительного поля. Мы показали ему самых тяжелых больных. Метод оказался результативным в ста процентах случаев».

В следующих главах я расскажу вам, как использовать ТМП, чтобы сгладить последствия полученных травм и преодолеть различные страхи.

## Кристаллы и драгоценные камни

Кристаллы и драгоценные камни обладают уникальными вибрациями. Они оказывают колоссальное влияние на наше тело — частота их вибраций может изменить частоту наших вибраций, — и поэтому обладание подходящим кристаллом или самоцветом может уберечь вас от воздействия негативных энергий и привлечь положительные вибрации.

Каждый полудрагоценный камень может что-то вам дать. Грета, мой духовный наставник, обладала полным набором всех возможных камней. Каждое утро она внимательно изучала их и выбирала наиболее подходящий камень для текущего дня. Затем она некоторое время медитировала, держа в руках выбранный камень, пытаясь получить его послание и энергию, после чего носила его с собой в течение всего дня. Я последовала ее примеру и со временем научилась приводить к гармонии все, что происходит в моей жизни в течение дня.

### *Покупка кристаллов*

Покупая для себя кристаллы или самоцветы, не стоит торопиться. Продавец поймет, если вам потребуется время, чтобы без спешки сделать правильный выбор. Как только ваше внимание привлечет определенный камень, возьмите его в руку, почувствуйте его. Вы можете ощутить легкое покалывание или вибрацию. Камень может показаться холодным или горячим. У вас внезапно может измениться настроение — вы можете ощутить прилив счастья или покоя. У вас могут возникнуть неожиданные мысли. Что бы ни происходило, принимайте все в качестве послания камня.

Многие люди верят, что не мы выбираем кристаллы, но кристаллы выбирают нас. Вы можете найти некий кристалл, но это будет означать, что кристалл нашел вас. Может случиться, что, стоя в магазине и выбирая кристалл, вы почувствуете, как один из них призывает вас, что делает его заметнее остальных. Это и есть ваш кристалл. Он как бы зовет вас: «Сюда! Сюда!»

Кристаллы чувствуют, когда их роль в вашей жизни закончена и все, что они могли вам дать, они дали, — после этого они просто исчезают.

Я часто слышала такие истории: «Он лежал на столе в течение нескольких лет, но потом внезапно исчез. Я все обыскала, но безуспешно». Или: «Ни с того ни с сего моя новая сумка порвалась как раз в том месте, где лежал кристалл, и он вывалился в дырку. Сумка все время была в машине, но я так и не смогла найти его».

## Эффекты основных кристаллов и драгоценных камней

<b>Агат</b>	Уравновешивает психику и пробуждает скрытые таланты
<b>Аметист</b>	Обладает успокаивающим действием, развивает духовность. В деловой сфере полезен тем, что позволяет гибко подходить к вопросу принятия решений
<b>Бирюза</b>	Залечивает травмы детства, оберегает от повторения ошибок
<b>Гематит</b>	Помогает излучать тонкую любовную энергию, укрепляет здоровье и избавляет от бессонницы
<b>Гранат</b>	Используйте его, если необходимо обрести большую уверенность в собственных силах или повысить сексуальность. В бизнесе при помощи этого камня можно добиться большей определенности и решимости
<b>Дымчатый кварц</b>	Развивает практичность и улучшает взаимодействие в делах, связанных с деньгами
<b>Изумруд</b>	Этот камень считается жемчужиной истины и любви. Я использую его для работы с теми, чье сердце разбито, кто отчаялся и не способен больше доверять

<b>Кровавик</b>	Идеально подходит для детоксикации и достижения сбалансированности. Особенно полезен тем, кто злоупотребляет пищей и алкоголем
<b>Лунный камень</b>	Помогает привлечь несговорчивых партнеров. Известен также как камень путешественников, так как помогает избежать большинства трудностей, возникающих на пути
<b>Обсидиан</b>	Этот камень будет полезен всем, кто испытывает негативные чувства. Он позволяет превратить мысли ненависти в мысли о любви
<b>Розовый кварц</b>	Этот камень отправляет в космос послание: «Я открыт для любви!». Также он полезен для очищения кожи и успокоения боли
<b>Рубин</b>	Очень любвеобильный камень. Усиливает страсть, повышает биопродуктивность
<b>Тектит</b>	Очищает от плохой энергетики. Идеально подходит для использования, если вам случилось общаться с кем-то, чье поведение оказалось крайне негативным. Успокаивает вспышки гнева
<b>Тигровый глаз</b>	Способствует обретению независимости, помогает сильно нуждающимся людям. Успокаивает слизистую оболочку кишечного тракта, горла и глаз
<b>Турмалин</b>	Наделяет уверенностью тогда, когда на вас накатывается слабость, когда вам не хватает твердости характера
<b>Флюорит</b>	Всесторонне укрепляет здоровье. Помогает бороться с самыми распространенными вирусными заболеваниями, такими как простуда, грипп и герпес
<b>Цитрин</b>	Останавливает слезы. Этот камень смело можно дарить другу, который страдает несчастной любовью, испытывает проблемы на работе или в семье
<b>Янтарь</b>	Популярен среди всех моих клиентов, страдающих от несчастной любви. Впитывает негативные энергии и в мгновение ока трансформирует их в позитивные силы, которые передаются вам

## Использование кристаллов и драгоценных камней

1. Промойте кристалл или самоцвет в проточной воде, после чего вымачивайте его не менее часа в ключевой воде с добавлением соли. После этого извлеките камень из воды и дождитесь его полного высыхания. Можно оставить его на подоконнике на ночь, чтобы зарядить энергией луны, или на весь день — чтобы зарядить энергией солнца. Не стоит подвергать камень действию прямых солнечных лучей — это может быть опасно.
2. Теперь возьмите камень в обе руки и расслабьтесь. Освободите сознание от мыслей и ощутите, как ваша энергия сли-

вается с энергией кристалла или самоцвета. Почувствуйте, как эта энергия становится частью вас. Почувствуйте, как энергия камня проникает в вас, а ваша энергия — в камень. Ощутите смешение энергий.

3. Дышите на камень или кристалл, который держите в руках. С каждым выдохом вы наделяете его вашей энергией, устанавливая прочную связь между вами. С первым вдохом начинается ваша жизнь, с последним вдохом она заканчивается. Ваше дыхание — это ваша сущность, существующая здесь и сейчас. Вдыхая в камень энергию, вы формируете мощную связь с ним, получая взамен невероятно большую пользу. Не торопитесь, расслабьтесь и дышите ровно, не выпуская камень из рук.

Держа камень в руках, вы вдыхаете в него жизнь. Вы пробуждаете его скрытые силы и позволяете им работать на вас.

## Ароматы

Сильные качества запахов широко использовались уже в Китае, Риме, среди коренных американцев, а также в Индии, на Ближнем Востоке, в Месопотамии, Египте и Греции. В древности редкие запахи высоко ценились и иногда могли стоить целого состояния. Практически во всех религиозных текстах ароматы упоминаются в качестве средства достижения измененных состояний сознания или соединения с высшей энергией. Среди даров, принесенных Иисусу волхвами, помимо золота были ладан и мирра.

Даже сегодня для общества остается значимым то, какой эффект может произвести тот или иной запах. Вспомните, как пахнет море, свежескошенная трава или лес. Ароматы способны вызывать воспоминания и рождать эмоции — подумайте о свежей землянике, кофе, свежее испеченном хлебе или бабушкиной стряпне.

Я помню, как однажды, гуляя по улицам Лондона, я ощутила «Афганистан». Это очень характерный запах, в котором угадывается богатая комбинация ароматов еды, дорожной пыли и животных. Я внезапно перенеслась в прошлое, в одно из любимейших своих мест, и испытала прилив

невероятной радости и теплоты. Очень важно уметь обращаться со своими ассоциациями и использовать ароматические вещества (чаще в виде эфирных масел), доставляющие вам удовольствие.

## Основные ароматы и польза, которую они могут принести

Крайне осторожно используйте эфирные масла во время беременности — некоторые из них могут оказаться весьма опасными. И когда вы используете специальные горелки, следует помнить о том, что вода испаряется, так что следите за ее уровнем. Как и со всеми горящими объектами, со свечами следует быть осторожными. Никогда не оставляйте без присмотра горящую свечу.

<b>Грейпфрут</b>	Придает уверенности и энергии, повышает настроение — идеально подходит для использования перед вечеринками. Я видела, как некоторые люди начинали сиять и излучать радость после длительной депрессии — и все благодаря лишь этому аромату
<b>Жасмин</b>	Много лет назад, путешествуя по северной Африке, я столкнулась с необычным запахом. Я спросила местного жителя, что это такое, и он ответил «жасмин». Он сорвал в своем саду один цветок и протянул его мне со словами: «Заплети его в волосы. В твоей жизни будет достаточно любви, если рядом с тобой жасмин. Вот почему наши женщины всегда улыбаются». Этот восхитительный аромат поможет, если вам грустно и одиноко. Жасмин сообщает космосу о том, что в вашем сердце есть любовь, которой вы хотите поделиться с кем-то особенным
<b>Иланг-иланг</b>	Полезен тем, кто чересчур много работает, в результате чего становится гиперчувствительным и раздражительным, вспыльчивым. Используйте его, и тогда вместо раздражения, вызванного спором, в вас родится легкое безразличие: вы просто пожмете плечами и скажете «ну и что?»
<b>Кардамон</b>	Придает свежесть, способствует омоложению
<b>Лаванда</b>	Кто не испытывал прилив покоя и умиротворения, ощутив тонкий аромат лаванды посреди солнечного дня? Лаванда растет рядом с моим офисом, и я улыбаюсь каждый раз, когда ощущаю ее присутствие. Она известна своими успокоительными качествами, дарует крепкий сон и избавляет от напряжения и головных болей

<b>Ладан</b>	Его любила сама Клеопатра, а католическая церковь в течение уже нескольких веков использует его во время служб. Это очень духовный аромат, он очистит ваше жилище и защитит вас. Если у вас проблемы в отношениях, он поможет «просиять ситуацию»
<b>Лимон</b>	Избавляет от последствий болезней и душевных травм, нормализует окружающую атмосферу
<b>Мандарин</b>	Я называю его «улыбающимся запахом». Он подобен младенцу и особенно подходит для ситуаций, в которых у вас опускаются руки, и вы думаете, что никого не встретите на своем жизненном пути
<b>Мускатный орех</b>	Можно растолочь его и развести полученный порошок в теплой воде и использовать в качестве напитка. Он обладает мягким успокаивающим действием. Если вы чувствуете уязвимость и беззащитность, глоток теплого молока с добавлением мускатного ореха будет подобен теплоте одеялу, в которое вас заботливо укутывают
<b>Мята перечная</b>	Римляне любили мяту. Когда частота событий в вашей жизни зашкаливает, перечная мята может помочь гармонизировать обстановку. Кроме того, она способствует улучшению пищеварения
<b>Роза</b>	Подходит для смягчения последствий тяжелых травм, горя или глубокой печали. Исцеляет болезненные эмоции
<b>Розмарин</b>	Очень эффективный стимулятор. Особенно полезен тем, кому не хватает энергии и энтузиазма — как в деловой, так и в личной жизни. Недавно одна женщина сказала мне, что ей необходимо встретиться с неким человеком, но после трудного рабочего дня и долгой тернистой дороги домой ей хватило сил только на то, чтобы упасть в кресло. После опрыскивания розмарином она живо поднялась и, пританцовывая, отправилась на встречу с любовью всей своей жизни. Мужчина сказал ей, что его пленяет ее энергетика, биение жизни. Позже она со смехом рассказывала мне: «Он бы вряд ли так думал, если бы увидел меня немного раньше — до того, как я использовала спрей»
<b>Сандал</b>	Сандаловые палочки изготавливают в Индии, где они активно используются в течение последних четырех тысяч лет. Они хорошо успокаивают психику
<b>Цветок апельсинного дерева</b>	Обладает совершенно фантастическими свойствами. Полезен для подавления чувства тревоги, шока или паники, для успокоения частого сердцебиения

## Гомеопатические цветочные препараты Баха

Эти лекарственные травы были собраны доктором Эдвардом Бахом, успешным врачом с Харлей-стрит, опытным бактериологом и гомеопатом. Он верил, что большинство

заболеваний имеет психическую природу и решил оставить свою врачебную практику, чтобы разрабатывать свои лекарственные препараты.

В ходе исследования он выявил и классифицировал «38 негативных состояний» и нашел соответствующие растения, способные помочь в каждом отдельном случае. Он разработал средства от всего, начиная от тревоги и заканчивая беспокойством и нехваткой уверенности. Основное положение его концепции заключается в том, что цветочные растения могут трансформировать негативные вибрации — в позитивные.

По ходу книги я буду рассказывать вам о том, как использовать различные препараты Баха для избавления от негативных вибраций, которые удерживают вас и не позволяют достичь благополучия и развить весь ваш потенциал.

Ниже представлена подборка из самых эффективных цветочных препаратов доктора Баха и описаны ситуации, в которых их применение может быть полезным.

## Основные лекарственные препараты доктора Баха и их целебные свойства

<b>Василек</b>	Полезен для слабовольных людей, не умеющих сказать «нет». Повышает уровень внутренней силы
<b>Вербена</b>	Помогает всем, кто слишком чувствителен и пребывает в состоянии непрерывного напряжения. Помогает спокойно и уверенно встречать различные трудности
<b>Горечавка</b>	Помогает оставаться сосредоточенным, особенно полезна тем, кого неудачи выбивают из колеи. Помогает двигаться дальше, независимо от сложности препятствия
<b>Губастик</b>	Помогает преодолеть смущение и большинство распространенных фобий — таких как страх публичных выступлений, страх высоты или боязнь пауков. Придает смелости и помогает храбро встречать все опасности жизни, наслаждаясь ею
<b>Дивала</b>	Уравновешивает перепады настроения, помогает избавиться от гнетущего чувства собственной ненадежности и нерешительности. Обладает сильным успокаивающим и балансирующим эффектом

<b>Зверобой</b>	Придает смелости, полезен в ситуациях, когда вы испытываете сильный страх или впадаете в панику
<b>Ломонос</b>	Полезен оторванным от действительности мечтателям, помогает вернуться в настоящее и возродить интерес ко всем сферам нормальной жизни
<b>Недотрога железистая</b>	Идеально подходит для непосед, для тех, кто ни на минуту не может остановиться. Этот препарат позволяет выработать более спокойное, расслабленное отношение к жизни
<b>Репейник</b>	Полезен тем, кто, не подавая виду, стоически переносит проблемы или скрывает печаль за маской дурных привычек. Формирует подлинное внутреннее счастье
<b>Роголистник</b>	Может помочь успокоиться слишком разговорчивым людям, поглощающим энергию окружающих в поисках внимания. Придает чувство уверенности и спокойствия
<b>Цикорий</b>	Помогает внимательнее относиться к окружающим. Идеально подходит для тех, кто эгоистичен и одержим материальным, считает весь мир своим должником. Цикорий помогает таким людям изменить образ мышления

## Цвет

Цвета начинают воздействовать на вас сразу же после того, как вы открываете утром глаза. Цвета окружают нас со всех сторон — начиная от деталей интерьера, еды и одежды и заканчивая цветом вашего автомобиля или губной помады. Цвета способны мгновенно изменить вашу энергию и внутреннее состояние.

Весь мир — это удивительный калейдоскоп цветов, переливающийся от цвета закатного солнца через пестроту осенней листвы к розовощекости младенца. Резкие цвета могут вызвать раздражение, при виде красивой по цветовой гамме еды у нас выделяется слюна, а некоторые цвета могут напрочь отбить аппетит — например, синий и фиолетовый. Компании-производители пищевых продуктов знают об этом и никогда не используют эти цвета.

Обратите внимание и на то, как цвета одежды отражают текущее состояние эпохи, в которой мы живем. Во времена кризисов люди одеваются в неприметные черные

и серые одежды. Вы замечали, что в периоды экономического спада возвращается готический стиль? И наоборот, в периоды расцвета — например, как в 1980-е, — люди начинают одеваться ярко. Посмотрите телешоу тех времен — вас поразит то, насколько ярко одевались тогда мужчины и женщины.

Вам доводилось поселяться в новом доме, цвета которого раздражали вас? Но достаточно лишь пары легких взмахов кисти и — вуаля! — вам становится значительно лучше. Когда мне было чуть больше двадцати, я переехала в дом, в котором прихожая была выкрашена в черный и красный цвета. Гости начинали зевать, стоило им только переступить порог дома, и никто не задерживался надолго. Вскоре я все перекрасила в более спокойные тона, сделав несколько произвольных пятен синего и голубого. Перемена оказалась колоссальной — изменилась энергия самой комнаты, а гости стали чувствовать себя живо и радостно.

Это знание не ново — сила цвета использовалась всеми древними цивилизациями. Например, в Древнем Египте существовали специальные лечебные комнаты, сконструированные таким образом, что солнечные лучи, проникая внутрь, рассеивались и образовывали радуго.

В этой книге вы найдете немало советов, как правильно обращаться с цветами. В шестой главе я расскажу вам, как вдыхать цвета для моментального прилива энергии и как использовать их для достижения баланса ума, тела и души. Кроме того, я научу вас чувствовать цвета и использовать их для усиления любви и развития духовности.

Цвет — это дверь, ведущая вас в глубины сознания и души.  
Цвет может влиять на все сущее осознанно или неосознанно.

Тео Гимбель

## Звук

Звук является мощнейшим инструментом создания или изменения энергии. Вибрации звука влияют на нас на очень многих уровнях, но при этом остаются незаметными. Можно изменить настроение за считанные секунды, просто поставив нужную музыку. Музыка может успокоить вас, а может довести до слез. Слушая определенную песню или классическое произведение, можно изменить свое состояние — от утомляющего изнеможения перейти к взрыву энергии, начать танцевать, стоя посреди комнаты. В музыке легко можно раствориться или забыться, музыка способна ввести вас в состояние транса. Музыка может вынудить вас выключить радио, если из его динамика будет раздаваться раздражающая вас мелодия. Я неоднократно покидала магазины, потому что фоновая музыка приводила меня в состояние сильного возбуждения. Если вам не верится, что звук обладает колоссальной силой, просто вспомните о том, что на высоких нотах стеклянная посуда может разлететься вдребезги, или о том, как монотонный звук падающей капли использовался во время пыток.

Использование звука старо как мир. Мантры и псалмы, песни и боевой рев — все это часть нашей естественной первобытной жизни.

Звук вашего голоса оказывает на людей значительно большее влияние, чем вам кажется. Маргарет Тэтчер занимала тон своего голоса, чтобы люди серьезнее воспринимали ее. Подумайте о ком-нибудь, у кого голос скрипучий или визжащий. Вполне вероятно, что вы на физическом уровне ощутите отклик на самую мысль об этом голосе. Теперь подумайте о ком-то, чей голос красив, и в тот же миг вами овладеет спокойствие, ваши плечи расслабятся, а на лице заиграет улыбка.

Это упражнение поможет вам осознать силу ваших голосовых вибраций.

**Вибрации голоса**

Выберите какое-нибудь выражение — например: «Я надеюсь, что завтра снова взойдет солнце».

Произнесите его сначала агрессивным тоном, затем мягко и нежно, а после — страстно и сексуально. Наконец, произнесите эти слова с возмущением, с чувством негодования. Вы ощутите тонкую разницу, произнося одни и те же слова различным тоном.

Произнесите это предложение еще раз — теперь широко улыбаясь. Что вы испытали? Как звучали ваши слова?

Только что вы создали энергию посредством звука. Вы создали энергию, наделив звук определенной эмоцией. Соединяя эмоции со звуком, вы создаете нечто такое, чего не существовало прежде, — энергию, которая способна возбудить чувства и эмоции в вас и окружающих. Насколько мощной является эта энергия?

При помощи всего лишь тона вашего голоса или проигрываемой музыки можно с легкостью создать настроение или изменить состояние, в котором пребывают другие люди. Устроителям вечеринок хорошо известно, что достаточно замедлить темп музыки, если настало время аккуратно спровадить гостей. В супермаркетах проигрывают музыку, которая вводит посетителей в состояние легкого транса, вынуждая их бессознательно совершать больше покупок. В ресторанах быстрого питания чаще всего звучит быстрая и жизнерадостная музыка — люди быстро едят и уходят, освобождая место для следующего покупателя. В некоторых английских городах было решено проигрывать спокойную, неторопливую музыку — что-то вроде Дез О'Коннор. Эту музыку проигрывали в неблагоприятных районах с целью снижения уровня вандализма.

Звук не только влияет на перемену настроения, но также способен очистить от негативной энергии ваше тело, сознание и жилище. Звук может исцелить вас, помочь влюбиться, соединить с космической энергией. Мы редко перестаем

слышать. Но часто мы настолько погружены в хаос шума, что не замечаем красоту отдельных звуков. Попробуйте замереть в тишине, прислушайтесь к множеству окружающих вас едва заметных звучаний — как они на вас влияют?

Звук — живой. Он проникает даже через стены и устремляется в космос; его вибрации струятся сквозь ваше тело.

В этой книге мы часто будем обращаться к силе энергии и способам ее использования для изменения настроения формирования энергии. Вы также узнаете, каким энергетическим зарядом обладает звук вашего имени. Мы рассмотрим, как можно использовать звук для создания гармонии и соединения с космической энергией.

Я не встречал более легкого, простого и в то же время — более мощного инструмента трансформации, чем звук.

Джонатан Голдман

## Астральные путешествия

Человеческое тело состоит из двух частей: физического тела — его можно видеть и ощущать, и астрального — оно являет собой духовную сущность.

Астральные путешествия (часто называемые внетелесным опытом — ВТО) совершаются тогда, когда ваше астральное тело отправляется в далекие места. Некоторые люди способны произвольно совершать такие путешествия.

В действительности, ВТО — это ваша сущность, ваша эфирная энергия, покидающая физическое тело. Это происходит очень естественно и дарит возможность пережить опыт невероятной красоты. Многие люди испытывают опыт внетелесных путешествий во сне. Им снится, что они летят, плывут или даже падают. Я встречала людей, которым снились совершенно новые места, и по истечении некоторого времени они оказывались в них в реальной жизни. Или же

во время ВТО они посещали знакомого человека и видели, чем он занимается, а позже эти сведения подтверждались реальными фактами.

Возможно, вам приходилось слышать о людях, покидавших на несколько мгновений свои тела во время предсмертного опыта — после аварии, операции или сердечного приступа. Во время шока они стремительно покидали свои физические тела. Позже они описывали то, что видели или слышали, хотя в действительности они просто не могли этого ни видеть, ни слышать.

Один мой клиент, Карл, сказал мне: «Я был очень болен и лежал в больнице с диагнозом пневмония. Время от времени мне снилось — или я думал, что мне снится, — что я нахожусь дома с женой и детьми. Я слышал, как они говорили о том, чтобы отвезти меня на праздники во Флориду, сразу после того, как я поправлюсь. Я слышал, как жена рассказывала о том, что ее коллега приобрел виллу и может сдать ее в аренду по сходной цене. Когда я вышел из больницы и рассказал ей об этом, она была поражена. Наш ум устроен слишком рационально, нам трудно было поверить, что я каким-то образом проводил время с семьей, находясь при этом в коме в больнице».

Многие доктора делились со мной тем, как некоторые пациенты рассказывали им, что происходило в других отделениях больницы, в то время как сами они находились в тяжелом состоянии, а иногда переживали кратковременную смерть. Все, кто так или иначе испытывал нечто подобное, говорили о том, что опыт путешествия не был туманным, размытым — все было графически точно, в мельчайших подробностях.

Пионером среди внетелесных путешественников стал Роберт Монро — диктор на радиостанции, с которым эти опыты стали спонтанно происходить по несколько раз в неделю. В 1958 году, когда он принялся изучать этот феномен, об этом практически ничего не было известно. Он говорил: «Я в эти моменты не спал, так что совершенно точно не пу-

таю их со сном. Я полностью осознавал все, что происходит, и от этого, разумеется, мне было только хуже. Я думал, что это галлюцинации, вызванные чем-то очень опасным — опухолью мозга или начинающимся безумием. Я думал, что это смерть идет за мной».

Монро упорно пытался вернуться в свое физическое тело, но ему так и не удалось прекратить возникновение этих опытов. Он обратился за медицинской помощью и доктор рассказал ему, что во многих древних культурах, и особенно среди индийских йогов, существовала вера в то, что человек может покидать свое физическое тело. Он накопил колоссальные объемы различной информации и стал изучать ее, пытаясь узнать об этом явлении все, что можно. Монро начал контролировать свои путешествия. Иногда ему удавалось встречать других путешественников на борту астрального самолета. Вскоре в свет вышла его революционная книга, посвященная внетелесным опытам, под названием *«Путешествия за пределами тела»*.

Монро пришел к выводу, что мы являемся «вибрационной схемой, состоящей из множества взаимодействующих и резонирующих частот». Сегодня Институт Монро занимается исследованием человеческого сознания. Не менее новаторские исследования в этой области принадлежат перу доктора Сэма Парньи — в своей книге *«Что происходит, когда я умираю?»* он приводит ряд удивительных историй на этот счет.

Возможно, вам будет интересно узнать, что в исследовании, проведенном Эрикой Бугиньон, было изучено 488 различных обществ по всему миру и выяснилось, что в 437 из них ВТО были широко распространены — от индусов до коренных американцев. Опыты в этих культурах были обычным делом и поразительно схожи между собой.

Но какое это имеет отношение к космической энергии? Здесь все просто: астральный уровень подобен гигантскому зеркалу, отражающему реальность. Все, что мы делаем на физическом уровне, отражается на астральном уровне,

и наоборот — наши действия на астральном уровне влияют на физический уровень. Наши мысли отправляются на астральный уровень — таким образом мы манифестируем желания. Будьте осторожны в своих мыслях и поступках, думайте, о чем просите, — потому что вы получите это, благодаря силе космической энергии. Позже я научу вас, как правильно загадывать желания на астральном уровне и как общаться с другими — особенно с теми, с кем в реальной жизни не так просто поговорить. Вы также узнаете, как укрепить здоровье, снизить вес, и найдете ваше истинное предназначение в этой жизни, используя астральные путешествия.

#### Совет

Применение сразу нескольких инструментов обеспечивает достижение более мощного и синергетического эффекта. Например, совместное использование цвета, звука и ароматических веществ (в форме эфирных масел) создает эффект энергетического слоя. Если при этом использовать визуализацию, можно достичь просто фантастических результатов.

Далее я расскажу вам, каким образом можно использовать представленные здесь инструменты как в комбинации, так и по отдельности. Вы можете с удовольствием экспериментировать с различными комбинациями, добиваясь разных эффектов.

Теперь вы имеете достаточное представление о наиболее мощных инструментах, использовать которые я научу вас в дальнейших главах. Сейчас мы рассмотрим, как использовать космическую энергию для привлечения любви и укрепления существующих отношений.

## Глава 3

# Повсюду любовь

Вы родились открытыми для любви. Будучи маленьким ребенком, вы дарили и получали безусловную любовь, энергия вашей любви беспрепятственно струилась. Вы не думали: «Лучше не показывать своих чувств этому человеку — я могу ему не понравиться, а может, он причинит мне боль». Вы не задумывались о том, что что-то может не получиться, вы не боялись выглядеть нелепо.

Но со временем в вас сформировалось множество блоков. Вы переживали разрыв отношений, разочаровывались в любви, вы испытывали на себе ужасное отношение со стороны других людей, видели множество разбитых сердец. Вероятно, весь этот отрицательный опыт в значительной мере способствовал тому, что вы начали ощущать себя отвергнутым, израненным и обманутым. Зернышко осторожности выросло в дерево опасения — и вы перестали рассчитывать на безусловную любовь, которой вы заслуживаете.

Часто в людях с самого детства воспитывается отрицательное отношение к браку и долгосрочным отношениям. На детей оказывает влияние дурная история собственной семьи и ближайших родственников, переживающих нелегкие времена развала отношений, а с другой стороны телевидение насаждает им самые негативные представления о природе человеческих отношений, показывая телешоу и фильмы об измене и невозможности доверять кому-то, кроме себя самого.

В этой главе я расскажу, как вырваться из порочного круга негативных мыслей, — это станет первым существенным

шагом на пути обретения истинной любви. Я расскажу также, как укрепить уже существующие отношения, сделать их более доверительными и результативными. Кроме этого, я подробно рассмотрю следующие вопросы:

1. Готовы ли вы к любви?
2. Как манифестировать партнера вашей мечты?
3. Как найти своего избранника?
4. Как построить счастливые отношения?
5. Как преодолеть конфликты с любимым человеком?
6. Как вновь разжечь огонь угасшей страсти?
7. Как освободиться от любви прошлого?

Вскоре вы узнаете, как освободить любовную энергию. Иной раз препятствия свободному течению любовной энергии спрятаны в нас так глубоко, что мы даже не осознаем их — но если бы осознавали, то немедленно изменили бы образ мышления и действий. Читая следующий раздел, постарайтесь заметить в себе что-то, что будет совпадать с описанием проблемы.

## ГОТОВЫ ЛИ ВЫ К ЛЮБВИ?

Вы замечали, что к одним людям поклонники притягиваются, словно мотыльки летят на огонь, а другие упорно остаются одинокими? Я наблюдала и изучала любовную энергию в течение тридцати лет. Я наблюдала, что одни и те же модели поведения повторяются от случая к случаю. Я заметила, что одни люди окружены любовью, а другие одиноки. Я также заметила, что наиболее красивые люди оказываются и наиболее одинокими — похоже, что любовная энергия не имеет ничего общего с внешним видом, деньгами, престижем или личными характеристиками. Она также не зависит от того, насколько сильно или слабо вы стараетесь и насколько вы успешны в жизни.

Ричард Бендлер, один из разработчиков метода нейролингвистического программирования (НЛП), говорит: «Похоже, что мы исследуем людей, которые так и не смогли найти ответ на вопрос, хотя практичнее было бы изучать тех, кому это удалось». И я начала изучать людей, добившихся определенных успехов на любовном фронте, и пришла к заключению, что этим людям удалось соединить свою энергию с энергией космоса. Так или иначе, они смогли открыться для любви. Другие люди «думали», что открыты, но стоило задать им всего пару вопросов, и выяснялось, что они ищут совсем не там и совсем не тех.

### Пройдите испытание любовью

Я разработала ряд вопросов специально для участников моих мастер-классов о любви. По ответу можно наверняка сказать, действительно ли человек готов к любви. Я предлагаю вам самостоятельно ознакомиться с каждым вопросом и дать спонтанный ответ — вписывайте первое, что придет вам на ум. Принимая немедленную реакцию, вы даете свободу любовной энергии и можете, таким образом, раскрыть свои истинные чувства. Будьте готовы к самым неожиданным открытиям.

Помните: очень важно отвечать на вопросы спонтанно, не раздумывая.

№	Вопрос	Ответ впишите прямо СЕЙЧАС
1	Что бы вы испытали, если бы прямо сейчас — сию же секунду — в вашей жизни появился идеальный партнер?	
2	Вам только что позвонили и сообщили, что любовь всей вашей жизни сидит у вас дома и ждет вас. Как бы вы отреагировали?	
3	Любовь вашей жизни вышла в общество, надеясь встретить вас. Что вы думаете об этом утверждении?	

Внимательно посмотрите на свои ответы.

Подумайте, что говорится в ваших ответах о ваших истинных чувствах и представлениях о любви?

Ваши ответы шаблонны? Проявляется ли в них что-нибудь, что связано с вашей самооценкой или семьей?

Ниже я приведу подборку из ответов, полученных мною в ходе мастер-классов, проведенных за последние несколько лет. Итак...

### **Вопрос № 1.**

*Что бы вы испытали, если бы прямо сейчас — сию же секунду — в вашей жизни появился идеальный партнер?*

- «Я бы смутилась. Я же сейчас без макияжа!»
- «Неловкость. Мне не мешало бы сбросить лишний вес!»
- «Ужас! На мне сейчас старые серые штаны. Вряд ли это разожжет страсть...»
- «У меня так много работы сейчас! Даже не знаю, найдется ли у меня время еще и на это...»

### ***Довольно часто звучат и такие ответы:***

- «Дети все еще живут со мной в одном доме — они начинают плохо себя вести, когда я с кем-то заигрываю».

Впрочем, есть и такие люди, которые говорят, что абсолютно готовы к встрече.

### **Вопрос № 2.**

*Вам только что позвонили и сообщили, что любовь всей вашей жизни сидит у вас дома и ждет вас. Как бы вы отреагировали?*

- «Только не это! У меня такой бардак!»
- «Надеюсь, он (она) не заглянет в холодильник и не увидит весь тот хлам, что я в нем храню!»
- «У меня дома слишком скучно (грязно, неприбранно), мне просто стыдно...»

**Вопрос № 3.**

*Любовь вашей жизни вышла в общество, надеясь встретить вас. Что вы думаете об этом утверждении?*

- «Я редко выхожу из дома — мы вряд ли встретимся».
- «Ну, я не очень-то общительный человек — наверное, я обречен на вечное одиночество».
- «Это бред — я ежедневно посещаю все эти места и ни разу не встречал там новые лица».

Возможно, вы уже встретили идеального партнера и счастливы вместе, а может, решили взять тайм-аут и побыть некоторое время в одиночестве. Если это про вас — тогда все в порядке, ваша любовная энергия свободно течет. Но если вы находитесь в активном и безуспешном поиске, вероятно, все дело в неверно направленных энергетических потоках — именно поэтому вы все еще не встретили своего избранника.

Ответ, полученный от вашей высшей сущности, демонстрирует, что вы всячески блокируете движение любовной энергии: эмоционально, физически, умственно. Но есть хорошие новости: в ваших силах снять все эти блоки и ограничения и наладить ток вашей энергии, что приведет к лавинообразному появлению любви в вашей жизни. Именно этому я собираюсь вас научить в текущей главе. Но сейчас я хотела бы подробнее объяснить вам причину вашей одинокой неприкаянности.

**Почему вы одиноки?**

Я потратила долгие годы, помогая людям разобраться в этом вопросе, изучая всестороннее влияние энергии на жизнь человека, и поняла одну вещь: единственный способ стать открытым для любви — в снятии всех блоков и ограничений и в усилении вибраций вашей космической энергии. Пока ваши вибрации слабы, ваш идеальный партнер будет недостижим для вас. Привлечь идеальную любовь можно

только сильными, полными жизни вибрациями. Энергия любви должна свободно течь в вас. Только представьте, что происходит с космической энергией в моменты драматического расставания или отвержения — можно буквально ощутить энергетический упадок. Когда это случается, идеальный человек вас не замечает. Вы решаете отказаться от участия во встрече, где вы могли бы увидеть своего избранника, или же вы привлекаете кого-то, чьи вибрации так же слабы. Не сложно представить, что дела у вас будут складываться не так уж и радужно. Повысьте уровень своих вибраций, и вы начнете притягивать к себе тех, кто обладает такими же позитивными вибрациями, как и вы.

На каком-то уровне вы и сами знаете о том, что отталкиваете потенциального партнера, — тогда вы решаете повысить уровень своих вибраций и отправиться на поиски любви. Вы также можете решить сгладить неприятное чувство методом изменения ежедневного режима, обильным шопингом, сменой прически или покупкой нового автомобиля. Да, это наделяет вас энергией, но она исчезнет так же легко, как появилась, и вскоре вам снова станет плохо и тоскливо. Уровень энергетического заряда падает, и вы снова начинаете искать готовые решения.

Оказываясь в подобной ситуации, вы становитесь заложником движения вниз по спирали — один шаг вверх, два шага вниз. Это неизбежно привлечет в вашу жизнь таких же нуждающихся людей (подобное притягивает подобное — это универсальный закон, Закон Притяжения). Эта комбинация окажется худшей из возможных — вы начнете тянуть друг друга вниз. Застряв в этом положении, можно легко скатиться в пропасть отчаяния — это естественное следствие одиночества.

Представьте следующие варианты развития событий:

- Вы только что разорвали отношения с человеком, который вам лгал, обманывал и критиковал, относился к вам в целом ужасно. Что бы вы теперь почувствовали?

- Теперь представьте, что у вас были фантастические отношения с кем-то. Вы расстались только потому, что отношения исчерпали себя, но вы счастливы, что повстречали этого человека на своем пути, вы глубоко цените совместный опыт. Вы полны уверенности в себе, в своей сексуальности, в своей внешности. Остановитесь и подумайте, что бы вы тогда чувствовали.

Обратите внимание на чувства, которые вызывает в вас каждый из этих сценариев, — так вы сможете понять, какое влияние это оказывает на вашу энергию. Вы также обнаружите, что по-разному стоите и дышите, думая о различных сценариях. Часто, выполняя первое упражнение, люди сутулятся — они смотрят под ноги, опустив голову, и выглядят несчастными. Во время выполнения второго упражнения люди, как правило, расправляют плечи, их лица озаряет легкая улыбка, а в глазах появляется блеск.

Представляя разные варианты развития событий, задумайтесь о том, какого человека вы смогли бы притянуть к себе в каждом отдельном случае. Если у вас слабые вибрации, вы становитесь незаметными, а иногда можете привлечь в свою жизнь нездоровых людей. Создайте поток позитивной космической энергии — и вы засияете, в вашей жизни начнут появляться замечательные люди, предлагая свою любовь и достойное отношение.

### Что одинокие люди делают не так?

Одиночество является, возможно, одной из немногих тем в нашем обществе, которую люди не обсуждают открыто. Вы можете находиться среди огромного количества людей, но чувствовать себя при этом одиноко. Дело не в количестве друзей, а в особой связи с другими человеческими существами. Когда вам не удастся наладить подобную связь, вы чувствуете себя изолированным и напуганным, отчаяние подкрадывается к вам ближе и ближе.

Отчаяние — это негативная энергия, она отталкивает любовные вибрации других людей. Отчаяние создает барьер, препятствующий проникновению любовной энергии, — она огибает его или устремляется в обратном направлении. В результате уровень вашей собственной любовной энергии продолжает падать, а вибрации угасают — и чем больше вы отчаиваетесь, тем слабее становятся ваши вибрации. Коротко говоря, отчаяние отпугивает любовь. Потенциальные поклонники почувствуют ваше отчаяние и будут обходить вас стороной — потому что оно формирует в них энергию страха.

К счастью, существует множество способов усилить вибрацию, и, поверьте, другие люди почувствуют это и начнут притягиваться к вам. Все мы неоднократно замечали, как к одному человеку люди устремляются наперебой, желая поговорить, а другому уделяют минимум внимания. Я расскажу вам, в чем секрет их популярности.

### Как усилить свои вибрации и снять блоки, препятствующие притяжению любви

Каждая ваша мысль формирует определенное послание и отправляет его в космос. Большинство ваших мыслей возникает бессознательно. Вы удивитесь, узнав, как много людей считает себя позитивными, но, прослушав запись с собственным разговором, они с ужасом обнаруживают массу негативных замечаний, сделанных самолично.

Недавно один мой знакомый, молодой человек по имени Ричард, поделился со мной: «Кажется, я никого так и не смогу встретить, — почему я всегда один?» Тогда я напомнила ему, как он вел себя на одной из недавних вечеринок. К нему подошла девушка и сказала, что он приглянулся ее подруге. Он улыбнулся, ему польстили ее слова — но когда выяснилось, что она на десять лет младше его, он сказал: «О, это не для меня. Разница в возрасте слишком велика». Я часто наблюдала, как он собственноручно выстраивал

барьер между собой и другим человеком — его интересовали вопросы национальности, чем люди зарабатывают на жизнь и где живут. Разумеется, он ни с кем так и не познакомился ближе! И когда Ричард обратился ко мне за советом, я просто напомнила ему, как он вел себя на вечеринке, как он отверг кого-то, кто мог бы оказаться идеальной партией для него. Он возразил: «Но она была слишком молода, у нас бы ничего не получилось!» До него не дошло послание о том, что идеальный человек мог стоять в десяти шагах от него. Я отчетливо помню, что произошло на этой вечеринке, потому что и раньше наблюдала подобное. Ричард не удосужился даже посмотреть, как она выглядела.

Я наблюдаю множество людей, которые ведут себя точно так же. Они абсолютно уверены, что не препятствуют любви, и при этом игнорируют различные встречи и публичные собрания, считая их пустой тратой времени, людей — неподходящими, а советы, как найти любовь, — недостаточными. Обычно таким людям я говорю, что им трудно помочь. Их отношение к жизни базируется на ограниченных верованиях, в той или иной мере свойственных каждому из нас. Но если вы обнаружите и избавитесь от них, вы сможете сделать первый серьезный шаг в сторону истинной любви.

Следующее упражнение позволит обнаружить всякую ограничивающую вас мысль. Вы можете бессознательно приходить к ним изо дня в день — именно в них находится источник вашего одиночества.

### **Как вы препятствуете любви?**

Закончите каждое предложение первой же мыслью, пришедшей вам на ум — не стоит сильно раздумывать.

- Все мужчины/женщины — это...
- Когда дело доходит до любви, я всегда...
- Мне чаще всего встречаются поклонники, которые...
- Хорошие отношения — это...
- Когда я хорошо отношусь к людям...
- Если показать свои чувства, то...

- Когда я думаю о любви, я чувствую...
- Когда два человека встречаются в течение долгого времени, они...
- У моих родителей... отношение к браку.
- Идея того, чтобы быть счастливым с кем-то одним до конца жизни, кажется мне...
- Если я встречу идеального партнера, боюсь, что...
- Когда я думаю, что рядом со мной может быть человек, который будет любить меня всю жизнь, я чувствую...
- Любовь — это...

Изучите свои ответы. Что они говорят вам? Вы ожидаете, что все пойдет не так, как вам хотелось бы? Счастье продлится недолго? Или в ваших ответах затаилось недоверие? В них отражено чувство непригодности, ненужности? Возможно, вы дали и положительные ответы — и это просто замечательно. Возможно, что все ваши ответы характеризуют открытое отношение к любви, и если это так, то ваша любовная энергия весьма сильна. Позже я расскажу вам, как сделать эту энергию еще более сильной.

Если в предыдущем упражнении некоторые комментарии имели негативную окраску, я рекомендую вам осознанно переписать их в позитивном ключе. Обратите особое внимание на те комментарии, которые вызывают в вас неприятные чувства. Это позволит выделить те области, в которых следует провести тщательную проработку. Например, вы могли подумать:

- «Когда дело доходит до любви, мне всегда попадается неподходящий человек». Я хочу, чтобы вы написали в своем журнале: «Раньше, когда дело доходило до любви, я всегда встречала неподходящих людей, но теперь я готова встретить равного себе».
- «Когда два человека встречаются в течение долгого времени, любовь уходит из их жизни». Я хочу, чтобы в своем журнале вы написали это: «Когда два человека встречаются в течение долгого времени, в них рождается глубокое чувство взаимоуважения, доверия и понимания».

Ежедневно повторяйте в положительном ключе утверждение, которое кажется вам основным препятствием — пусть это будет вашей аффирмацией. Повторяйте ее до тех пор, пока она не начнет звучать абсолютно уверенно в ваших устах. Если вам удалось выявить сразу несколько проблемных мест, прорабатывайте каждое из них по очереди, пока не найдете для себя выход.

Добавить силы аффирмациям можно, используя определенные цветочные препараты Баха, усиливающие энергию любви. Цветочные препараты идеально подходят для снятия внутренних блоков, препятствующих течению любви в вашей жизни или разрешению негативных ситуаций и избавлению от стереотипов. Каждый раз, когда вы испытываете трудности в любовных отношениях, неудачный опыт создает негативные вибрации, которые буквально висят в воздухе. То же самое происходит, когда вы одиноки или позволяете людям деспотично к вам относиться. Цветочные препараты способны в кратчайшие сроки избавить вас от негативной энергии, страха и отчаяния — двух главных препятствий для любви — и создать новые удивительные вибрации на их месте.

## Гомеопатические цветочные препараты Баха для любви

Эти цветочные препараты Баха я использую, чтобы создать позитивные вибрации любви и помочь людям преодолеть блоки, препятствующие созданию хороших отношений. Какой бы ни была ваша любовная неурядица, просто выберите нужный препарат из списка. Эти препараты легко использовать, вы можете даже сделать из них любовный аэрозоль (рецепт описан ниже в упражнении «Любовный аэрозоль»).

<b>Бук</b>	Если вы чрезмерно критичны, взыскательны или высокомерны, этот препарат поможет вам замечать в людях больше хороших черт
<b>Губастик</b>	Мощное средство, помогающее избавиться от страха одиночества
<b>Дикая слива</b>	Поможет преодолеть отчаяние и безрассудство, побороть страх потери контроля над собой. Этот препарат я рекомендую тем, кто чувствует, что находится на грани срыва
<b>Дикая яблоня</b>	Если вы себе не нравитесь, этот препарат поможет вам избавиться от чувства неприязни к собственной персоне
<b>Жимолость</b>	Если прошлое завладело вами, и вы не в состоянии отпустить его, этот препарат поможет вам сделать шаг вперед
<b>Ива</b>	Помогает преодолеть чувство обиды, если с вами плохо обошлись
<b>Конский каштан</b>	Поможет стать вам более самоуверенным, особенно полезен тем, с чьими интересами мало кто считается
<b>Ломонос</b>	Полезен тем, кто думает, что упустил последний шанс любви из-за нереалистичных и чрезмерно романтизированных представлений о ней. Я назначаю его тем, кто убежден, что вступит в брак с какой-нибудь знаменитостью, хотя в жизни они ни разу не встречались. Ломонос формирует более реалистичный, приземленный взгляд на вещи
<b>Недотрога</b>	Помогает сбавить темп. Полезен тем, кто необдуманно заводит множество беспорядочных отношений
<b>Остролист</b>	Помогает избавиться от чувства ревности, мести и чрезмерной подозрительности
<b>Рескью ремеди</b>	Этот сбор идеален во время шоковых состояний. Помогает пережить ужасные известия, например — уход партнера. Кроме этого, прекрасно подходит для борьбы со стрессом и беспокойством в любых ситуациях — от первого свидания до ответственного эк-замена
<b>Репейник</b>	Помогает избавиться от чувства «пустоты», особенно ночью. Вы будете испытывать тепло и наполненность, независимо от того, есть ли кто-то с вами рядом. Репейник также полезен тем, кто в моменты глубокой печали прибегает к алкоголю, наркотикам или курению

### Любовный аэрозоль

Собственноручно изготовленный аэрозоль будет значительно эффективнее, чем любой покупной. Он будет содержать вашу энергию и эмоции, будет сделан специально — вами и для вас. Соединив несколько ключевых ингредиентов, вы смо-

жете создать мощное, пульсирующее жизнью средство, усиливающее любовь.

Вам понадобятся:

- аэрозольный баллончик;
- чистая ключевая вода;
- несколько капель выбранных вами цветочных препаратов Баха;
- можно также добавить какой-нибудь кристалл.

Тщательно промойте баллончик и налейте в него ключевую воду. Если решите добавить кристалл, его нужно поместить в баллончик и выдержать в течение часа. Затем добавьте несколько капель выбранных вами цветочных препаратов Баха. Прежде чем закрыть баллончик крышкой, аккуратно встряхните его.

Возьмите баллончик в руку и подумайте, какого эффекта вы хотели бы достичь. Например освободиться от губительных отношений. Для этого необходимо представить, как этот человек сужается и медленно исчезает, а себя представьте счастливым человеком, занимающимся любимыми делами, окруженным свободным пространством. Если хотите повстречать любовь, представьте, что идеальный партнер находится рядом с вами. Если хотите улучшить существующие отношения, представьте их такими, какими хотите видеть их.

Теперь подышите на баллончик — с каждым выдохом в него будет вливаться ваша жизненная энергия. Убедитесь, что в этот момент вы испытываете эмоции, которые испытали бы, когда получили желанное. Вдохнув внутрь флакона образ того, что вы хотели бы получить, закройте его крышкой и распылите его содержимое по комнате. Эффект не заставит долго ждать. Вдыхайте вибрации созданного вами аэрозоля каждый день.

### **Совет**

Если у вас есть друг, которому несказанно везет в любви и в отношениях, вы можете попросить его визуализировать самые счастливые моменты своей жизни и вдохнуть их в бутылку. Его положительные флюиды усилят ваш аэрозоль.

Как только вы избавитесь от всех внутренних блоков, вы станете готовы встретить свою половину.

## Как определить человека вашей мечты

За годы практики я обрела известность в самых разных кругах. Клиенты, посещающие меня в первый раз, рассказывают обо мне своим братьям, сестрам или друзьям, которые, в свою очередь, также приходят ко мне за советом. Вскоре я знаколюсь практически со всеми людьми их круга, а с некоторыми из них мы становимся настоящими друзьями. Я посещаю их вечеринки, свадьбы, званые обеды, публичные презентации и другие мероприятия.

Одна из этих компаний имела обыкновение встречаться раз в месяц за обедом. Я никогда не могла понять, почему из года в год все участницы этих собраний — их было семеро — терпели непрерывное фиаско в плане отношений. Изредка кто-то из них отпраивался на свидание, из которого ничего путного не получалось. Каждой из них я неоднократно читала лекции, но не замечала никакого прогресса. И при этом все они были довольно веселыми, привлекательными, умными и миловидными девушками. Почему же никто не расхватывал их?

Однажды за обедом одна из барышень — ее звали Вив — сделала замечание по поводу списка их мужчин, и все рассмеялись. Я уже встречала людей, буквально молящихся на список желаний, и мне стало любопытно, какие критерии предъявляют своим будущим избранникам эти женщины. Я заметила, что люди с большей вероятностью получают то, о чем имеют ясное, четкое представление. В чем же было дело здесь? Я некоторое время размышляла над этим и решила получить ответ на следующей же встрече.

Обычно, когда мне требовалось что-то узнать, космос вмешивался и сводил меня с женщиной по имени Пип —

мы познакомились на вечеринке в канун Нового года. Мы непринужденно болтали о разных вещах, но когда я сказала ей, что являюсь профессиональным медиумом, она немедленно принялась рассказывать мне о неурядицах своей личной жизни. «Мне казалось, что я навечно останусь одинокой — я встречала только тех мужчин, которые либо боялись ответственности, либо ужасно обращались со мной — лгали и обманывали. Я уже почти опустила руки, когда встретила свою старую подругу Молли — она и рассказала мне, что нужно делать».

Пип объяснила мне, что Молли посоветовала ей сделать список того, что она хотела бы видеть в мужчине своей мечты. Пип сделала список, в котором пояснила, что хочет встретить мужчину, который будет отличаться от всех остальных, будет добрым и чувствительным. Список все время дополнялся новыми деталями. Он был, разумеется, очень точным и весьма длинным. Друзья не принимали всерьез ее затею, но Молли настояла, сказав, что это помогло ей, и Пип решила испытать на себе этот подход в надежде разрешить свои жизненные проблемы.

Двумя неделями позже друзья пригласили Пип пропустить по стаканчику. На этой вечеринке присутствовал также их общий старый друг, который в тот момент переживал расставание со своей девушкой. Это удивительно, но этот человек в точности соответствовал тому, о чем Пип просила космос, — и вскоре они поженились. Я видела, как они держались за руки, сидя за ужином, — их озаряло легкое свечение, свойственное идеальным парам.

Когда я уже собиралась уйти, Пип остановила меня: «Я должна сказать тебе, что там был еще один волшебный ингредиент».

«Серьезно?», — спросила я.

«Да. Список нужно подписать задним числом. Свой список я составила первого июня, так что подписала я его первым января текущего года. Это позволяет случиться желаемому уже в настоящем». Это меня заинтриговало. Почему

список Пип сработал, а девушкам, с которыми я обедаю, так и не удалось получить желаемого?

Вскоре я опять встретилась с семью красавицами за традиционным ежемесячным обедом. Я рассказала им о Пип. «Девочки, мне любопытно — что там в ваших списках».

Они принялись наперебой выкрикивать свои пожелания:

«Он не должен бояться ответственности».

«У него не должно быть детей».

«Он не должен быть бедным».

«Или несчастным», — вмешалась одна из девушек.

«Он не должен быть скупым».

«Он не должен быть тучным или лысеющим».

Меня внезапно озарило. «Теперь мне все понятно», — сказала я. Они затихли и внимательно посмотрели на меня. «Я все время думала, почему ваш список не работает, и теперь мне все стало ясно. Все дело в том, что вы составляете список того, чего вы не хотите. Космос слышит только обрывки фраз, отдельные слова. Если вы идете по улице и приговариваете: „Я не хочу, чтобы меня ограбили, не хочу, чтобы меня ограбили“... — космос слышит ваши слова так: „Я хочу... меня... ограбили“, — и соответствующая энергия вливается в вашу жизнь, и вас наверняка ограбят. Так это и работает».

Так что эти женщины либо никого не притягивали, либо притягивали тех, кто наделен всеми отрицательными качествами. Я убедила их написать только то, что они ХОТЯТ. Как только они начали составлять свои списки в позитивном ключе, жизнь их наладилась, они стали выглядеть спокойнее и счастливее.

Я не видела их уже несколько лет. Они прекратили свои ежемесячные встречи. Одна из них переехала в Австралию с новым мужем, а другая отправилась в Шотландию с любовником. Все они встретили кого-то и начали новую жизнь, — все, за исключением одной: она решила придерживаться своего старого списка. Что ж, это ее выбор!

Если вы находитесь в поиске любви, я рекомендую вам выполнить простое упражнение, которое поможет вам должным образом составить список желаний и манифестировать человека мечты.

### **Любовный список желаний**

Создайте в своем журнале список желаний, сделайте это в исключительно позитивном ключе, укажите, что именно вы хотите видеть в своем будущем партнере.

Сформировав список, смело редактируйте его — добавляйте новую информацию, уточняйте уже имеющуюся. Космос должен иметь максимально четкое представление о ваших желаниях.

Теперь опишите, чем вы хотели бы заниматься вместе. Напишите свой «День из жизни» — подробно распланируйте каждый из двадцати четырех часов: совместное пробуждение, чай в постели, просмотр новостей, завтрак, поход на работу, неспешная воскресная прогулка, обед, кинофильмы, отход ко сну, крепкий здоровый сон бок о бок (и все, что только можете представить) и пробуждение утром следующего дня. Спланируйте свой идеальный день.

Наконец, датировать созданный вами список шестью месяцами раньше.

Я рассказала историю о семи девушках и списке желаний своему другу Стиву, и он ответил мне следующее: «Мне трудно поверить, что я могу повстречать девушку своей мечты, обладающую всеми необходимыми для меня качествами. Мне нужна девушка, которая любит кататься на водных мотоциклах, посещать ашрамы, смотреть старые фильмы и кикбоксинг». Я сказала ему: «Если ты сообщаешь космосу о том, что в это трудно поверить, тогда это становится трудно получить». Он притягивал энергию «ничтожных шансов» к энергии «поиска любви».

Я помогла Стиву составить список. И вскоре Стив встретил Сью — она любила старые фильмы, но не вполне соответствовала остальным ожиданиям Стива. Она говорила

ему: «Я хотела бы уметь делать все то, что делаешь ты». Прошло время, и, воодушевленная его примером, она присоединилась к его экстремальным занятиям и буквально расцвела на глазах. Недавно он сказал мне: «Я жалею только об одном пункте своего любовного списка желаний — об интересе к кикбоксингу. Если ее разозлить, она может убить!»

Использование списка желаний является очень надежным способом передачи вашего послания космосу. Но порой возможно манифестировать спутника вашей мечты исключительно силой мысли. Помните, что «мысль материальна» — именно это открыл в свое время мой друг Тони Форд.

Я знаю Тони уже двадцать лет. Он настоящий мужчина: упорно работающий строитель, на досуге любящий выпить пива. Каждый раз, встречаясь случайно в пабе, у нас завязывалась интересная беседа на разные духовные темы. Тони был потомком румынских цыган, и многие из его предков были предсказателями. Неудивительно, что у него часто случались вспышки интуитивного озарения. Но, даже зная обо всем этом, я несказанно удивилась, когда однажды за кружкой пива он сказал мне: «Я манифестировал свою жену». Я уговорила его рассказать об этом подробнее, потому что просто не могла позволить себе не услышать этой истории.

«Я переживал тяжелые времена, — начал Тони. — И когда мой друг выиграл крупную сумму денег и положил передо мной билет до Таиланда, я даже не стал раздумывать и принял его предложение. Но, прибыв на место, я обнаружил, что там не так уж и легко находиться. Сейчас мне трудно представить это, но тогда я был совершенно измотан стрессом: все вокруг чего-то от меня хотели. Каждый день, каждую секунду появлялся кто-то, кто хотел, чтобы я что-то сделал, ответил на какой-то вопрос или отправился куда-то.

Кроме того, все настойчиво пытались свести меня с какой-нибудь девицей, потому что в течение долгого времени я оставался один. Но все девушки оказывались либо слишком молоды, либо слишком развязны, либо просто

не в моем вкусе. Однажды я вызвал всеобщее недоумение своим желанием вздремнуть — я удалился от шумной компании, чтобы побыть наедине с собой. Пока я брел по дороге, я размышлял о том, почему мне не удастся встретить подходящего человека. Это безумно звучит, но в какой-то момент я стал кричать, обращаясь к космосу: «Ну почему же ты не можешь дать мне хорошую девушку моего возраста, которая смеялась бы над моими шутками, даже когда они вовсе не смешны!» Высказавшись, я больше об этом не думал и молча продолжал прогулку. Совершенно неосознанно я попросил о чем-то космос, и он почти стал отвечать мне. Но не так, как я хотел бы. Я думал, если что-то и должно случиться, то случится это в Таиланде — особенно учитывая то, как все вокруг заботились о том, чтобы найти мне пару.

Вернувшись, я встретился с одной подругой, которая оказалась родом как раз из Таиланда. Я сразу принялся рассказывать ей о том, как прошло мое путешествие. Спустя некоторое время она попросила присмотреть за своей подругой — тоже из Таиланда, — сказав, что ей нужно отлучиться на пару часов. Она сказала: «У меня есть кое-какие дела, ты не мог бы показать моей подруге город?» Я неохотно согласился, но во время прогулки с Самньянг я рассказал ей ужасный анекдот, и она — кто бы мог подумать! — рассмеялась! Тогда я понял, что наконец встретил своего человека. С тех пор мы ни разу не расставались. Самое удивительное здесь то, что Самньянг родом как раз из того местечка, где я вопрошал космос».

Тони не умолкал: «Другое странное совпадение заключается в том, что много лет назад мне приснился один сон, который я до сих пор не могу забыть. Ничего особенного: я просто стоял с веником в руке, заглядывая через дверь черного хода в помещение.

Мы с Самньянг купили в Лэнгли маленькое кафе, и однажды вечером, во время уборки, я открыл заднюю дверь, и то, что я увидел, в точности совпало с моим сном. Может,

космос просто ждал, когда я попрошу его обо всем этом? Не знаю, но космос явно услышал мои просьбы — и вот, теперь я здесь».

Я заметила, что зачастую идеальными спутниками жизни в данный момент оказываются совсем не те, кого мы считаем таковыми. Один мой клиент, Мартин, недавно во второй раз развелся и решил залечить раны на Карибских островах. Меньше всего он ожидал, что вернется оттуда с третьей женой! Позднее он говорил мне: «Глубоко внутри я знал, что встречу кого-то, но я думал, что ею окажется блондинка, профессионалка бальзаковского возраста. Но вместо этого, я оказался женат на чернокожей девушке, вдвое младше меня».

## Как найти своего избранника?

В течение многих лет я слышала один и тот же вопрос: «Как я пойму, что этот мужчина/женщина и есть мой избранник?» У меня было достаточно времени подумать об этом. Я уверена, что космическая энергия работает на очень личном уровне: если перед вами действительно ваш избранник, вы сможете догадаться об этом по некоторым знакам. Я хотела бы предвосхитить возможное недоумение: некоторым читателям может показаться, что им хронически не везет в отношениях, не удается быстро найти подходящего партнера — даже прочитав настоящую главу. Тем не менее необходимо осознать одну важную вещь: вероятно, прежде чем встретить «того самого» человека, вам нужно пройти через самые разные отношения, приобрести некоторый жизненный опыт.

Флирт и кратковременные отношения могут оказаться весьма интересными и полезными — зачастую проще понять, что вам действительно нужно, когда вы можете четко определить, что вам точно не подходит. Считайте это изначальной психологией космической энергии!

## Определение избранника

Ниже я приведу список ключевых признаков, особых знаков, по которым можно определить, что вы встретили «того самого» человека.

- Вы обретете большую уверенность.
- Вы станете в большей степени СОБОЙ.
- Вы станете более здоровым.
- Вы станете удачливее.

Рядом с нужным человеком вы неизбежно становитесь более везучим. Вы начинаете переживать положительные карьерные изменения, ваше здоровье крепчает, а жизнь открывает перед вами все больше и больше возможностей.

Напротив, с неподходящим человеком вы будете испытывать усталость и утомление, вами овладеет беспричинное беспокойство, легкая паранойя и ревность. Ваше здоровье будет оставлять желать лучшего. Жизнь мало-помалу пойдет под откос.

Близость с нужным человеком создает поток космической энергии, которая способна улучшить вашу жизнь на всех уровнях.

### Случай из жизни

Патрик был убежден, что встретил подходящую девушку. Она была успешна, красива и происходила из влиятельной семьи. Он полюбил ее с первого взгляда. Однажды он заглянул ко мне, чтобы погадать на Таро о своей карьере, и когда я завела разговор о любви, он возразил: «В том нет необходимости, я уже встретил свою любовь». Я уважаю пожелания своих клиентов, и если кто-то не хочет затрагивать определенную тему, я принимаю его выбор. Когда он собирался уйти, я вежливо напутствовала ему: «Остерегайся необдуманных отношений. Сначала следует поближе узнать друг друга».

Патрик не из тех, кто обдумывает свои решения, и внутри меня закралось сомнение относительно его выбора. Не-

смотря на то, что Патрик был окрылен любовью, выглядел он измученным, а на работе стали возникать проблемы. Внезапно все, кто раньше уважал его, стали избегать его общества, стали нарушать условия договоренностей.

Несколько позже я узнала от него, что он застал свою подругу с другим. Она, что называется, водила за нос обоих, пытаюсь выяснить, кто же из них богаче. А что касается ее связей — все это оказалось выдумкой. Интуиция не подвела меня, да и космос посылал Патрику множественные знаки. Так что, если это происходит и с вами (неудачи, ухудшение здоровья и прочее), стоит серьезно задуматься.

После того как вы встретили желанную партию, нужно научиться строить счастливые отношения.

## Как построить счастливые отношения

Как только в вашей жизни появится новый человек, дайте свободу развития вашим отношениям — создавайте позитивные любовные вибрации. Проще всего добиться этого, наведя порядок в доме. Это не только окажет приятное впечатление на вашего потенциального партнера, но также вновь приведет в движение энергию вашей жизни, усилив тем самым любовные вибрации.

Если вы считаете, что порядок в доме не так уж и важен, то вспомните о том, как тяжело заснуть, когда ваш дом — и особенно постель — в полном беспорядке. Вам уютно, спокойно? Вы чувствуете себя возвышенно? Вы привлекательны и полностью контролируете свою жизнь? Вы находитесь в состоянии конфликта с любимым, кто приходит в ваш дом? В целом, дом, наполненный застойной энергией, вреден вашему здоровью, создает угрозу вашему процветанию и отношениям. Но дом, в котором энергия бьет ключом, становится святыней, приютом, в котором так прият-

но проводить время с возлюбленным. В таком месте ваши отношения расцветут и окрепнут.

## Очищение пространства

Основная цель очищения пространства заключается в том, чтобы дать энергии возможность свободного течения. Как только энергия начнет свободно течь, вы ощутите душевный подъем и легкость, ваш ум прояснится, а жизнь наполнится счастьем. Если посетить дом человека, страдающего депрессией или одиночеством, можно ощутить присутствие застойной энергии — ее в значительной степени формирует беспорядок, мусор, обилие пыли и грязи.

Очищение пространства сделает вашу жизнь ярче и богаче. Предлагаю вам пошаговую инструкцию того, как воссоздать утраченную гармонию и соединить ваш дом с космической энергией.

1. В первую очередь следует произвести тщательную чистку. Спросите себя: если бы вы выиграли крупный денежный приз в лотерею, сколько бы вещей вы выбросили? Большинство людей утверждает, что с легкостью избавилось бы от большинства имеющихся предметов. Запасная пара ботинок, старый свитер — эти и многие другие вещи люди часто хранят «на всякий случай». Если бы у вас было достаточно денег, чтобы купить все необходимое — когда оно действительно нужно, — вы бы вряд ли стали окружать себя таким количеством предметов, невольно попадая в зависимость от вещей. Я хочу, чтобы вы прошлись по дому, заглянули в каждый ящичек, под диваны и в шкафы и решили, от чего могли бы легко отказаться, если бы завтра разбогатели. После этого остается лишь избавиться от всех этих вещей.

В следующий раз, когда вы пройдетесь по дому, вы ощутите несказанную легкость обстановки. Вы сделали первый и самый важный шаг для создания чудесного потока, устремленного через ваше жилище. Обилие вещей, особенно

ненужных, мешает большинству занятий, лишает вас жизни и интереса. Беспорядок отнимает ваше время, пространство и спокойствие. Хаос среди предметов приводит к беспорядку внутри, к снижению самооценки.

2. Теперь следует хорошенько везде прибраться: откройте все окна и двери, затем подметите пыль и проведите влажную уборку, желательнее с использованием нейтрального, экологически чистого чистящего средства. Вымойте все, что только можно — не бойтесь использовать воду, лейте смело и доведите все до блеска. Пыль тщательно впитывает все негативное. Дурная энергия притягивается к ней.

3. Наполните дом энергией. В этой книге вы найдете множество способов использования цвета, звука и запаха для превосходной организации пространства. Просто решите, какого эффекта вы хотели бы достичь — можно создать спокойствие теплого приюта, а можно подготовить почву для проведения вечеринок. Когда поймете, что именно вам нужно, просто выберите необходимые ингредиенты из уже известных вам препаратов Баха для создания аэрозоля, а также подберите подходящие музыку и цвета.

Проблемы возникают тогда, когда начинает скапливаться всевозможный хлам — например, груда нежеланных подарков, полученных десятки лет назад. Они мешают нам формулировать позитивные послания и удерживают нас в прошлом, препятствуя свободному течению энергии.

#### **Случай из жизни**

Мой друг Том любит хранить все, что ему дают. Недавно он начал осознавать, что его жизнь стоит на месте, и тогда он решил провести генеральную уборку.

Том — гей, и многие его друзья и бывшие бой-френды умерли от СПИДа. Все это время он не решался избавиться от груды визиток и писем, полученных от них за последние несколько лет. Его дом стал походить на гробницу для всех его усопших друзей. Глубоко внутри он знал, что нет ниче-

го хорошего в том, чтобы хранить их вещи, но он продолжал держать их у себя, пытаясь сохранить их энергию живой.

Том решил убрать большинство вещей в чулан, оставив при себе всего несколько предметов прошлого. Время от времени он сокращал количество вещей — что-то убирал в чулан, а что-то снова доставал. То есть он по-новому мог связываться с ушедшими уже людьми — представьте, что вы внезапно находите старую открытку или безделушку от старых друзей: вы словно заново встречаете их дарителя.

Кроме того, Том начал размещать на стене в столовой различные образы того, что он хотел получить в жизни: идеальный дом, партнер, работа — его надежды и мечты засияли прямо над обеденным столом. Он осознал, что обязан построить счастливую жизнь и посвятить ее всем, кого больше нет рядом.

## Цвет

После того как мы очистили пространство, самое время задуматься о цвете. Цвет является мощнейшим инструментом создания настроения, но его качества, влияющие на отношения, остаются практически незамеченными. Вы знали, что крупнейшие производители красок нанимают специалистов, изучающих психологические свойства цветов, чтобы проконсультироваться относительно качеств того или иного цвета и возможностях его применения? Эта область считается весьма важной — компании тратят месяцы на создание новых цветковых коллекций и различных комбинаций, которые максимально выгодно можно использовать в коммерческих целях.

Я вполне допускаю, что вы не смогли самостоятельно решить, каким образом можно изменить интерьер и цветовую гамму вашего жилища, чтобы изменить в лучшую сторону отношения. Так что приведенную здесь информацию вы можете использовать двумя способами. Можно выбрать новые цвета для ключевых мест в доме, а можно подобрать определенные предметы нужных цветов — диванные подушки,

комнатные растения, свечи, коврики, занавески, шарфы и даже электрические лампочки. Не переживайте — использование правильных цветовых сочетаний положительно скажется на ваших отношениях.

Ознакомьтесь с нижеприведенными цветами и подумайте, какого эффекта вам хотелось бы добиться в определенной области отношений.

<b>Зеленый</b>	Хорошо подходит для того, чтобы партнер проводил с вами больше времени, независимо от занятости. Зеленый цвет поможет ему расслабиться, прогнать суетливость
<b>Каштановый</b>	Этот цвет обладает крайне сильным эффектом, используйте его тогда, когда хотите построить действительно серьезные отношения
<b>Красный</b>	Усиливает страсть и чувствительность. Не стоит использовать его, если в недавнем времени вам приходилось ссориться
<b>Персиковый</b>	Наполняет утонченной и нежной страстью. Я рекомендую его всем, кто опасается, что партнер заинтересован скорее в сексе, чем в любви
<b>Розовый</b>	Побуждает к любви и романтизму
<b>Синий</b>	Этот цвет успокоит партнера, если тот испытывает чувство тревоги
<b>Серебряный и черный</b>	Эти цвета вызывают чувства утонченности и разумности

## Ароматы

Роза побуждает к любви, но для особых вечеров лучше использовать пачули или мускус. Эти ароматы усиливают чувственность и разжигают страсть.

Можно жечь ароматические свечи или сделать любовный аэрозоль.

Аэрозоль можно использовать во время развития новых головокружительных отношений. Следует слегка распылить его по квартире до того, как появится ваш партнер.

Вот наиболее подходящие цветочные препараты Баха для развития серьезных отношений:

<b>Виноград</b>	Помогает достичь безусловного взаимопонимания между вами и партнером или семьей. Обладает энергией, позволяющей жить и работать бок о бок с другими людьми в полной гармонии
<b>Горная вода</b>	Открывает сердце и позволяет радости литься в него
<b>Горчица</b>	Устанавливает непоколебимый внутренний покой
<b>Мускус и пачули</b>	Усиливают чувственность и разжигают страсть
<b>Роза</b>	Побуждает к любви

## Звук

«И если музыка есть пища для любви, играй ее!» — так писал Шекспир, и точнее сказать нельзя. Люди часто прибегают к использованию музыки для самовыражения.

Посмотрите, как много людей носит футболки с изображенными на них музыкантами или группами. Они хотят, чтобы все поняли, что они либо готы, либо поклонники хард-рока, либо хип-хопа, либо чего-то еще. Все же большой ошибкой является желание сходу заявить о своих пристрастиях кому-то, кого вы плохо знаете. Если ваши музыкальные вкусы не совпадут, между вами внезапно возникнет труднопреодолимый барьер.

Попытайтесь выяснить, какая музыка нравится вашему гостю. Поставьте что-нибудь мелодичное, с хорошими словами. Лирика большинства песен страдает крайней негативностью, и эти слова проникают прямо в подсознание, без всякой цензуры. Будьте осторожны — следите за тем, чтобы в сознании вашего партнера не зародилось семя сомнений!

Музыка способна моментально вызвать у кого-то слезы, а у кого-то лучезарную улыбку. Это один из самых мощных инструментов в вашем арсенале, так что следует использовать его обдуманно и аккуратно. Музыка создает мгновенные вибрации.

## Как разрешить конфликт с любимым человеком

Приятно думать, что роман возникает так же легко, как на экране кинотеатра, — встречаются два человека и начинают счастливую совместную жизнь. В действительности, современная жизнь так полна напряжения и стресса, что даже самые прочные отношения могут пошатнуться.

Люди часами сидят на работе, испытывают финансовые трудности или вмешательство бывших партнеров или семьи. Приемные дети и престарелые родители также могут стать причиной возникновения стресса. Все это вполне разрешимо, но иногда вы сами становитесь своим злейшим врагом, позволяя воображению заходить слишком далеко, а страхам создавать проблемы на ровном месте. Из-за того, что ваш партнер слишком много работает или устает, вам может начать казаться, что его чувства охлаждаются. Возможно, что вы сами постоянно утомлены и вам не хватает денег для того, чтобы ухаживать за партнером так же, как и на рассвете отношений. Иными словами, вибрации космической любви стали слабее в сравнении с тем, какими они были в начале. Это совершенно естественно, если вы начинаете вести совместную жизнь с кем-то, но время от времени вам может хотеться усиления вибраций любви и разрешения всех маленьких неприятностей, которые могут перерасти в одну большую проблему, если оставить их без внимания.

Ваша эфирная энергия (энергия, являющаяся частью вашей ауры) способна построить мост между вами и любимым человеком, создав мощный поток космической энергии.

В книге *«Немедленная интуиция»*, а также во второй главе настоящей книги, я представила различные техники и подробно объяснила, как действует эфирная энергия. За годы практики я не перестаю удивляться тому, как мысль о ком-то, кого вы давно не видели, способна связать вас с этим человеком — иногда случалось так, что люди, о которых ду-

мали клиенты, звонили им прямо во время наших сеансов. Это случалось довольно часто. Я стала осознавать, что они каким-то образом улавливают наши вибрации, получают наше послание, ощущают нашу космическую энергию — и все это вне зависимости от расстояния, разделяющего нас.

Я начала экспериментировать и использовать различные техники использования эфирной энергии — ТЭЭ, — чтобы вступить в контакт со старыми друзьями, которых давно не видела, с клиентами и даже просто знаменитыми людьми, совершенно не знакомыми со мной лично, но вызывающими мое неподдельное любопытство. И снова результаты оказались поразительными. Снова и снова раздавались телефонные звонки, я получала приглашения на события, в которых участвуют знаменитости. Все было так, словно мои послания доставлялись непосредственно в руки адресатам.

С момента выхода *«Немедленной интуиции»* я получила массу отзывов от читателей. Они делились со мной тем, как им удалось проникнуть в мысли и чувства других людей при помощи ТЭЭ по всему миру: люди, которых они любят, но не могут понять; дети, родители, а также начальники, тещи и свекрови. Результаты оказались невероятно точными и чрезвычайно важными — эту технику можно смело использовать для разрешения проблем в личной жизни.

При помощи ТЭЭ вы совершите гигантский скачок. Вы узнаете, как использовать ТЭЭ, чтобы преодолеть нашу мирскую сущность, встающую на пути, — наши зависимости, обусловленность, страхи и комплексы. ТЭЭ позволяет посылать энергию прямоком туда, куда вы хотите. Она олицетворяет собой чистоту и непредубежденность. Вами движет только искренняя любовь.

Можно использовать эфирное энергетическое объятие, чтобы уладить ситуацию, вышедшую из-под контроля, — спор или ссору. Можно использовать эту технику и для того, чтобы «достучаться» до любимого человека, который в силу каких-то причин занял оборонительную позицию и не хочет

вас слушать. Можно использовать ее в отношении любого человека — вашего соседа, партнера, ребенка или лучшего друга. Эфирное энергетическое объятие позволяет другому человеку ощутить прекраснейшие позитивные вибрации и забыть обо всем плохом, что скопилось у него в отношении вас. На ваших глазах рухнут все свойственные этим людям барьеры, ими овладеет благоразумие.

Следующая история как нельзя лучше иллюстрирует то, как эту энергию можно использовать для улучшения отношений. Трой, один из моих клиентов, пережил глубочайшую травму, когда его жена ушла к его же начальнику, забрав с собой их маленькую дочь. Вскоре они перебрались из Америки в Швецию — босс получил новую должность в этой стране.

Трою удалось перебраться в Лондон, откуда он регулярно летал в Швецию, чтобы повидаться с дочерью. В Лондоне он повстречал Джемму. Они полюбили друг друга и поженились через три месяца. Повстречав их через несколько лет, я ощутила, что их отношения весьма напряжены. Трой зашел ко мне один, сказав: «Джемма очень мрачная в последние дни. Я пытался понять, в чем дело, но она ничего не желает рассказывать. Да, мы оба много работаем и откладываем деньги на новый дом, но, кроме этого, я не вижу иных причин для расстройств. Я надеюсь, что она не собирается уйти от меня».

Я научила Троя, как послать Джемме эфирное энергетическое объятие. Вскоре сама Джемма зашла ко мне, чтобы проконсультроваться. Она рассказала, что его бывшая жена рассталась с его начальником и теперь они все чаще и чаще видятся. Ее беспокоило то, что Трой, возможно, до сих пор испытывает к ней чувства. «И наконец, когда я сказала, что хочу родить ему ребенка, он перевел тему разговора, сказав, что еще не время».

Я никогда не принимала личного участия в семейных конфликтах — но я могу дать их участникам инструменты, такие как эфирное энергетическое объятие, чтобы разре-

шить сложную ситуацию. В этот момент Джемме казалось, что она живет на острие ножа, и я посоветовала ей послать Трои эфирное энергетическое объятие. Она пыталась поговорить с ним о его бывшей жене, но он каждый раз менял тему разговора, неловко замалчивая этот вопрос.

Джемма изо дня в день посылала Трои эфирные энергетические объятия, и постепенно он стал открываться ей и однажды рассказал, что поддерживает теплые отношения с бывшей женой только для того, чтобы выяснить, не собирается ли она обратно в Америку. Он также сказал, что его удивила собственная близорукость: он осознал, что эта женщина всегда была жестоким и равнодушным человеком.

Все больше и больше раскрываясь друг другу, они начали обмениваться эфирными энергетическими объятиями (не зная о том, что каждый из них занимается этим), и Джемма поделилась с Троем своими переживаниями. Его несказанно удивило то, что все это время она страдала и беспокоилась. Затем она рассказала о том, что ее больше всего беспокоит его отказ обсуждать рождение ребенка. Трой был поражен. Он объяснил, что всего лишь хотел создать идеальные условия для их ребенка и сейчас, похоже, настал самый подходящий для этого момент.

Следующей же ночью они повторили свой медовый месяц. Я почувствовала, что очень скоро у них будет и дом, и ребенок. Мне интересно, рассказали они друг другу о своих «объятиях»? Разумеется, сама я никому из них не рассказала о том, что делает другой.

Теперь я подробно остановлюсь на том, что именно делали Трой и Джемма и как можно послать эфирное энергетическое объятие любимому человеку. Получить ваше объятие может кто угодно — ребенок, волнующийся на экзамене в университете, одинокий старик, живущий вдали от вас, кто-то, с кем трудно найти общий язык, и даже друг, с которым вы поссорились, но хотели бы восстановить тесную духовную связь.

### Как послать эфирное энергетическое объятие

Отведите достаточное время на выполнение данного упражнения и убедитесь, что никто не отвлечет вас и не помешает.

1. Начните с подготовки (глава 2, упражнение «Подготовка»).
2. Теперь сосредоточьтесь на человеке, которого хотите «обнять». Визуализируйте его лицо, улыбку, вспомните, как вместе проводили время — особенно самые хорошие моменты. Вложите в образ как можно больше деталей. Представьте его голос, представьте его запах. Вспомните какие-то его слова, его смех, манеру сидеть и походку.

Будет легче, если вы поставите перед собой фотографию нужного человека или видеоролик с его участием. Также можно использовать записанный голос — например, сообщение, которое он оставил на автоответчике. Все это может создать максимально четкий образ. Можно держать при этом что-то, что принадлежит ему или что он когда-то присылал вам.

3. Теперь сконцентрируйтесь на своей ауре. Пусть она растет, становится все больше и больше, озаряя своим сиянием все окружающее пространство. Ощутите ее внешние границы и позвольте им простираться дальше и дальше, подобно рукам.
4. Представьте, что человек находится перед вами. Представьте, как эфирная энергия обволакивает его. Ощутите, как самые теплые ваши чувства наполняют эфирные руки, обнимающие человека. Посылайте ему чувства любви и счастья. Продолжайте фокусироваться на самых хороших мыслях, чувствах и воспоминаниях, которые вы когда-либо разделяли вместе. Пусть эта энергия свободно течет, окружая собой человека, которому она адресована.
5. Теперь ощутите, как самые хорошие ваши чувства сливаются с вашей эфирной энергией и обволакивают человека перед вами.
6. Отведите этой технике столько времени, сколько пожелаете. Сделав последнее объятие, верните эфирную энергию и ауру в их обычное состояние, нормализуйте их размер, цвет и форму.
7. Выполните завершающую технику.

Теперь можно вернуться к своим обычным делам — остальное сделает космическая энергия.

## Как разжечь искру угасшего романа

Елена — мой любимый клиент. Она — мать четверых детей и супруга очень сложного и холодного человека. Ее муж часто уезжал в длительные командировки, иногда его не видели дома неделями, и мы обе были уверены, что он ведет тайную жизнь и имеет связи на стороне. Он любил выпить и часто бывал груб. Я надеялась, что Елена уйдет от него и начнет новую жизнь, но она — преданная жена и любящая мать, а он, как и большинство мужчин его типа, крепкой хваткой держит семейный бюджет и прячет каждый пенс. Если она уйдет от него, ей и ее детям придется очень нелегко. Она не столько заботилась о себе, сколько о дочерях.

В 1993 году на ее жизненном пути повстречался Джеймс, и между ними внезапно возникло притяжение. Елена — женщина порядочная, и в течение двух лет они встречались только за чашечкой кофе и никогда не позволяли себе ничего больше кокетливых взглядов. Но со временем их чувства достигли той точки, в которой человек совершенно теряет голову.

И тогда начались проблемы — Елена не смогла ужиться с самой собой. Хотя она и знала, что муж регулярно ей изменяет, она не могла больше выносить себя только за то, что у нее начался платонический роман. И она решила порвать с Джеймсом.

Через несколько месяцев она позвонила мне и сказала: «Энн, ты должна помочь мне вернуть Джеймса. Мне его так сильно не хватает». Я зашла к ней в гости, и мы решили посмотреть, что скажут карты Таро. Я увидела, что Джеймс скучает не меньше, чем она. Мы послали ему немного любовной энергии, и уже на следующий день он позвонил ей.

Они возобновили свои отношения, но в течение следующих трех лет Елена трижды порывала с ним, не в силах справиться с чувством вины. Каждый раз она звонила мне, мы посылали Джеймсу эфирное энергетическое объятие, и вскоре он звонил ей. Последний раз она обратилась ко мне

в 1995 году, и тогда я сказала ей: «Если ты и в этот раз уйдешь от него, ты потеряешь его навсегда».

Когда я встретила ее через несколько месяцев, она была совершенно подавлена горем. Она звонила ему на мобильный, но он был отключен. Она звонила ему домой, но он больше не жил там, а новые хозяева понятия не имели о том, где он сейчас живет. Она звонила ему на работу, но ей сказали, что он уволился, и они даже не представляют, чем он теперь занимается. Елена смирилась с тем, что больше никогда не увидит его. Она егопустила.

Но Елена не смогла его забыть, и несколько месяцев назад она снова позвонила мне. Она сказала: «Я знаю, это было так давно, но я снова хочу попросить тебя о помощи».

Я сказала ей: «Елена, прошло уже одиннадцать лет — я сильно сомневаюсь, что можно что-то изменить». Я слышала ноты невыносимой печали в ее голосе. Я понимала, что эта женщина заслуживает лучшей жизни. Сейчас все дети уже покинули ее дом. С мужем отношения тоже не стали лучше. Кроме того, она только что оправилась от тяжелой болезни.

Мы все-таки встретились и сели в ее гостиной. Мы настроились на свою эфирную энергию и совместными усилиями отправили Джеймсу крепкое объятие. Мы поделились с ним всей энергией, которую только смогли собрать.

Через одиннадцать лет и три дня он позвонил ей! Елена оставила мне сообщение, но она была так взволнована, что я едва смогла понять, что именно она хочет сказать мне. Но по тону ее голоса я поняла, что у них снова все хорошо.

«Теперь держись за него крепче», — напутствовала я ей.

«Поверь, Энн, я буду! И спасибо тебе за твою помощь!»

## Как освободиться от груза прошедшей любви

Но что, если вы не ищете любви, а наоборот — бежите от нее? Что, если вы хотите расстаться с любовником ради

всеобщего блага? Петра — хороший пример человека, попавшего в сети этой проблемы.

По ее собственному выражению, она была «тряпкой». В течение многих лет она видела одного и того же мужчину и готова была сидеть у телефона сутками, ожидая его звонка. А он мог зайти на час, а потом исчезнуть на недели. Я уже говорила ей, что это ни к чему хорошему не приведет, но она даже не думала о том, чтобы вырваться на свободу.

После одного происшествия она совершенно потеряла рассудок: в его мобильном телефоне она обнаружила номер женщины, которой он все время звонил. Однажды, когда он принимал душ, она решила прослушать его голосовые сообщения. Она говорила мне: «Я знаю, это неправильно, не нужно было так поступать, но я ничего не могла с собой поделать». Загадочная незнакомка оставила сообщение, в котором благодарила его за чудесную ночь и подарок, который он ей сделал. За все семь лет Петра не получила от него ни цветочка. Сердце ее разлетелось вдребезги.

Я пыталась поддержать ее, говорила, что нужно быть сильной и — по-хорошему — давно следовало бросить этого типа. Но все, что я слышала в ответ, это ее: «Захочет ли он меня когда-нибудь?»

Я решила применить терапию мыслительного поля (ТМП), чтобы собрать по кусочкам разбитое сердце. Я попросила ее оценить свое состояние по десятибалльной шкале, где десятка означала бы, что ей больно, как никогда еще не было, а единица говорила бы о том, что ей все равно. Она на полном серьезе назвала число одиннадцать. Тогда я начала массировать определенные энергетические точки, чтобы боль несчастной любви стихла. По ходу терапевтического процесса я стала замечать, как она успокаивается, а в глазах снова появляется искра жизни. Я продолжала массировать, и вскоре ощутила, как плечи ее расслабились, а лицо озарила легкая улыбка. Я снова спросила ее: «Что ты теперь чувствуешь по поводу этого мужчины? Оцени себя по десятибалльной шкале». И она ответила: «Сейчас меня это не

сильно беспокоит. Это так странно». Мы продолжали процедуру до тех пор, пока не достигли единицы.

На следующий день она позвонила и сказала: «Боже мой, да что ты сделала со мной?» Я забеспокоилась и спросила, в чем именно дело. Она сказала: «Я не верю, что мне хватило духа сделать это. Вчера он позвонил мне и пригласил к себе. Он, как обычно, ждал, что я все брошу и прыгну к нему в постель. Я сказала, что занята. По его голосу я поняла, что он шокирован. Я сказала, что мне не нравится, как он со мной обращается. Я назвала его лжецом. Я сказала ему, что между нами все кончено, а потом забронировала место на роскошном курорте — я проведу там ближайшие выходные. Он семь лет обещал устроить мне выходные, теперь я собираюсь сделать это самостоятельно. Наконец-то этот кошмар закончился, и теперь я могу заняться своей жизнью».

Я знаю Петру уже больше двадцати лет, и я не верила своим ушам: она сделала это! Теперь она стала действительно сильной, и если в ней и рождается нерешительность по какому-либо поводу, она просто массирует энергетические точки, и все как рукой снимает.

Этот алгоритм я использую для утешения боли, причиненной несчастной любовью. Это весьма действенный способ преодоления тяжелых душевных потрясений.

## Избавление от любовной боли

Данная последовательность массажных процедур, известная как Травматический Алгоритм, впервые была представлена в книге Роджера Каллагана *«Тептинг внутреннего целителя»*. Я использовала эту технику, чтобы помочь Петре и многим другим своим клиентам. Она работает как часы, а результат не заставляет ждать.

### **Травматический Алгоритм**

- Сосредоточьтесь на том, что расстраивает вас или причиняет душевную боль. Ощутите тяжесть гнетущего вас чувства.

- Оцените глубину причиняемой вам боли по десятибалльной шкале, где единица означает отсутствие всякого беспокойства, а десятка — тяжелейшее страдание. Запишите результаты оценки.
- Массируйте двумя пальцами точки, расположенные у основания бровей — там, где они сходятся с переносицей. Уверенно и аккуратно надавите на эти точки пять раз — достаточно сильно, чтобы стимулировать течение энергии, но все же избегая образования синяков.
- Помассируйте ключицу. Найти нужную точку можно так: проведите двумя пальцами прямую линию по центру гортани вниз до углубления, образованного соединением двух ключичных костей. Примерно в этом месте мужчины завязывают узел галстука. Отмерьте примерно два с половиной сантиметра вниз от этой точки, а от нее — еще столько же вправо. Пять раз надавите на эту точку.
- Теперь повторно оцените свое состояние, запишите результаты. В случае с большинством людей оценочная шкала снижается в среднем на два балла. Обычно я продолжаю массаж до тех пор, пока не достигается оценка в один-два балла.

## Создание персональных любовных целебных средств

Вот уже многие годы я применяю различные сочетания техник и целебных средств в работе со своими клиентами. Выбирая то или иное средство, руководствуйтесь интуицией — выбирайте то, что кажется вам наиболее подходящим. Возможно, некоторые ингредиенты сами привлекут ваше внимание (словно выпрыгивая на вас из списка), или же вы обнаружите, что описание какого-либо препарата в точности соответствует вашей потребности в нем.

Как я уже говорила, существуют различные способы использования любовных препаратов. Давайте подытожим.

1. Создайте любовный аэрозоль, используя гомеопатические цветочные препараты Баха и эфирные масла (см. раздел, посвященный ароматам).

2. Пейте любовный целебный настой. Для этого достаточно добавить две-четыре капли определенного цветочного препарата доктора Баха в стакан с минеральной водой.
3. Сделайте кристальный эликсир. Поместите чистый кристалл в стакан с минеральной водой и некоторое время выдерживайте. После этого можно пить получившийся эликсир. Но всегда следует заблаговременно осведомиться, подходит ли ваш кристалл для создания эликсира — некоторые виды кристаллов использовать не рекомендуется. Также небезопасно давать кому-то собственноручно приготовленный эликсир, не поставив в известность.
4. Можно добавить эфирные масла в ванну, и принимать ее как в одиночку, так и вместе с любимым человеком. Но прежде следует выяснить, подходит ли выбранное эфирное масло для этих целей — некоторые виды масел могут вызвать раздражение. Кроме того, большинство эфирных масел нельзя использовать во время беременности. Лаванда идеально подходит для принятия ванн, так как обладает сильнейшим расслабляющим средством, — просто добавьте несколько капель в воду и тщательно перемешайте.

## Мистическая гора

Во второй главе я поделилась с вами мистическим опытом посещения загадочной горы, расположенной в Алладэйле, в Шотландии. Гора послужила мостом, соединившим меня с космосом и со всей вселенной. Стоя на ее вершине, я осознала, что для получения всего, чего я только захочу, мне достаточно соединиться с космической энергией. Ниже я приведу пример визуализации мистической горы, что поможет вам ощутить любовь всего мира. Когда вы ощущаете любовь вокруг себя, это чувство помогает вам находить любовь и в своих близких.

### Визуализация мистической горы

Отведите достаточно времени для выполнения этого упражнения. Это весьма мощная техника — она помогает усилить любовные вибрации и ощутить в себе прекрасное сияние.

- Начните с подготовки (глава 2, упражнение «Подготовка»).
- Найдите тихое, уединенное место, в котором можно расслабиться, закрыть глаза и глубоко и равномерно дышать.
- Представьте, что вы идете по полю, которое застилает ковер высокой травы, теплым и солнечным днем. Впереди вы видите изумительную гору, на поверхности которой солнце играет лучами. Вам еще не доводилось видеть более красивой горы. Кажется, что она наполнена жизнью и энергией. Она улыбается вам, зовет вас к себе.
- Начните подниматься по подножию горы. Чуть выше вы замечаете извилистую тропку, устремленную вверх. Посмотрите вдаль — конец тропы скрыт за живописными облаками.
- В этот самый момент облако опускается, подхватывает вас и возносит к самой вершине. Чем выше вы поднимаетесь, тем свежее и чище становится воздух. Воздух становится таким ясным и чистым, что вами овладевает тотальный покой. Ваше сознание окончательно прояснилось. Насладитесь чувством гармонии с миром и космосом, ощутите тесную связь с ними и осознайте, что отныне все будет хорошо так же, как и сейчас.
- Вы достигаете самой вершины горы. Спрыгните с облака на ее высшую точку. Посмотрите на восток — там виден гигантский город, в котором жизнь кипит, не останавливаясь. Посмотрите на запад — там бескрайнее море. Корабли плывут из порта в порт. Посмотрите на юг — он пестрит фермами и деревьями. Посмотрите на север — там расположен крупнейший вокзал и аэропорт.
- Пока вы смотрите по сторонам света, ощутите связь со всем миром на всех уровнях. Суматоха ежедневной жизни, промышленность, величие дикой природы, море — все такое безграничное и красивое. Богатство и многообразие мира насыщает нашу жизнь. Вы смотрите в небо, и вас поражает его бескрайность, вы знаете, что за его пределами простирается бесконечный и могущественный космос. В этот момент вы ощущаете связь с землей, на которой стоите, с воздухом, который вдыхаете, с водой, которую пьете, — и со всем космосом и его таинственностью. Вы ощущаете тесную связь со всеми людьми, всем изобилием и богатством этого мира.

- Куда бы ни упал ваш взгляд, повсюду вы видите любовь и влюбленных. Вы видите любящих родителей и верных друзей. Вы видите тех, кто только что встретился, и тех, кто празднует не первый юбилей совместной жизни. Окиньте взором все моря, все страны, все города-гиганты с их фабриками, офисами и больницами. Осознайте, как много любви находится в сердцах каждого живущего на Земле человека.

Каждый человек хотя бы раз в жизни, но встречал любовь, а многие люди в этот самый момент переполнены ею. Соединитесь со всей любовью этого мира. Пожилая дама, которая любит своего кота; юноша, влюбленный в своего коня. Только что родился ребенок, озаривший любовью всю семью. Впитайте в себя все любовные чувства этого мира. Знайте, что мир любит всех и каждого. Впитайте любовь мира, уготованную вам, через стопы, стоя на его заботливой почве.

- Ощутите, как сверху на вас снисходит любовь космоса, вечная бессмертная любовь, которая всегда была и будет с вами, во всех ваших прошлых и будущих жизнях, — чистая и безусловная любовь. Соединитесь со всей любовью, которая когда-либо была в этом мире, присутствует в нем сейчас; со всей любовью, которая когда-либо придет в этот мир. Почувствуйте, как ее тепло согревает ваше сердце.
- Теперь посылайте всю любовь обратно в мир, рассейте ее семена по всей вселенной. Ощутите любовь ко всему существу. Ощутите, как любовь исходит изнутри вас в окружающий мир. Теперь вы соединены со всей любовью, которая есть во вселенной.

Обменивайтесь любовью с миром каждый день — и ваши любовные вибрации буквально воспарят. И чем сильнее будут ваши любовные вибрации, тем вероятнее вы сможете привлечь нужного вам человека. Это также поможет сбалансировать и восстановить уже существующие отношения, особенно если они пострадали в результате ссор и непонимания.

- Выполните завершающую технику.

## Глава 4

### Создание изобилия и богатства

Молодость родителей большинства моих друзей пришлась на военные годы. Воспитанные в атмосфере крайней нужды и бедности, они с самого детства страдали от негативных вибраций, отталкивающих привлечение богатства в жизнь. В результате они бессознательно отгоняют от себя богатство и вынуждены бороться за каждый пенс. Но, к сожалению, негативные вибрации затрагивают не только пожилое поколение — каждый, кто живет в условиях нехватки денег, испытывает на себе влияние отрицательной энергии.

С течением времени различные значительные события привели к действительному прорыву в этой области. Кроме того, многие удивительные наставники и учителя помогли мне преодолеть то, что я называю «психологией бедности». В этой главе я поделюсь с вами некоторыми техниками, которые помогли мне изменить жизнь. Мы обратим особое внимание на три основных момента, связанных с богатством.

1. Как привлечь и создать богатство.
2. Простые пути обретения богатства.
3. Правила космической энергии, оберегающие богатство.

Прежде чем продолжить, я бы хотела дать определение «богатству». Богатство не ограничивается только деньгами — в мире полно людей, у которых денег больше, чем нужно, и

все же они чувствуют себя бедняками. Но есть также и такие, у кого денег значительно меньше, чем нужно, но кто ощущает себя богачом. Богатство относительно. Это ощущение изобилия, наслаждение тем, что у вас есть, удовольствие от прироста вашего духовного и материального имущества. Это вера в то, что вы способны притянуть все, что вам необходимо. Это вера в то, что вы заслуживаете жизни, полной изобилия.

Как только вы поверите, что достойны богатства, оно тут же рекой начнет вливаться в вашу жизнь, не только в виде твердой валюты, но также в форме имущества, ценных бумаг и растущего счета в банке.

Богатство есть просто еще одна грань космической энергии, и когда вы получаете к ней доступ, ваше состояние начинает расти.

Прежде чем взяться за изучение трех основных моментов — создания, умножения и оберегания богатства, — давайте выполним одно очень полезное упражнение: оно позволит выяснить, каково ваше отношение к богатству на бессознательном уровне.

### **Проверьте барометр вашего космического богатства**

Ответьте на следующие вопросы максимально откровенно:

- Если бы завтра вы потеряли все, что у вас есть, насколько вы уверены, что смогли бы все вернуть и снова обрести крепкую почву под ногами?
- Как вы оцениваете свой жизненный путь: это путь упорного труда, путь спокойной и комфортной жизни или путь богатства?
- Вы можете предложить окружающим что-то, что заслуживает справедливого вознаграждения?
- Вы завидуете тем, кто имеет больше, чем вы?
- Вы помните, чтобы в детстве кто-то негативно отзывался о деньгах?
- Если да, то как это повлияло на вашу настоящую жизнь?
- Вы можете представить, что когда-то совершенно перестанете заботиться о деньгах?

- Вы думаете, что богатство неизбежно влечет за собой проблемы?
- Наконец, как бы наличие тысяч и миллионов на банковском счету могло изменить вас?

Теперь посмотрите на данные вами ответы: как ваши верования влияют на вибрации богатства? Возможно, вы бессознательно саботируете богатство, создавая искусственные проблемы, пожирающие все, что вам удастся заработать. Может быть, вы привлекаете тех, кто косвенно тратит ваши деньги (например, друзья, постоянно пребывающие на мели, — вы платите за них; или партнеры, возлагающие на вас финансовые надежды, потому что вы не в состоянии отказать им). Есть и хорошая новость: в этой главе вы найдете способы разрешения своих финансовых проблем.

## Как привлечь и создать богатство

Если задуматься, деньги — это просто бумага, иногда — звонкие куски металла. Много лет назад деньги существовали в виде мешков соли. Деньги — это то, что мы наделяем соответствующей ценностью. В ряде стран, например в Зимбабве, валюта обесценилась буквально за день.

Очень важно расценивать деньги в качестве некой позитивной силы, благодаря которой на вашем столе появляется еда, а над головой — крыша. Эта энергия может разрешить многие ваши проблемы и повернуть реки жизни в удивительное русло.

По мере изучения данной главы вы узнаете о том, как распознать определенные чувства и ассоциации, связанные с деньгами и мешающие их обретению. Вы сможете трансформировать любую бесполезную идею в позитивное видение денег как динамичной и положительной энергии.

## Энергия денег

Многие люди идут по жизни со страхом денег — они боятся, что не смогут заработать достаточно или потеряют

то, что у них есть сейчас. Поскольку деньги крайне важны для нашего выживания, у всех нас есть определенные верования на этот счет. Вы передаете эту энергию деньгам, и в результате материализуются все ваши представления, связанные с этим. Так что, если вы думаете, что никогда не сможете заработать достаточно денег, космос непременно удовлетворит ваше отрицательное желание. Этот страх станет вашей реальностью: помните, что мысль материальна. С другой стороны, если вы думаете, что всегда будете жить в достатке, то так оно и будет — крайне важно представлять, как деньги легко и непринужденно становятся частью вашей жизни, умножая удивительную энергию изо дня в день.

## Мастера манифестации

За годы практики мне довелось повстречать множество людей с замечательной историей, и часто тема манифестации возникала сама собой. Многие люди обладают удивительными способностями в этой области и получают ровно столько, сколько им нужно. Сегодня они рассказывают о том, что им пришел счет за электричество в размере ста тридцати пяти фунтов, а завтра они выигрывают в лотерею ровно такую же сумму! Само собой, это удивительное умение, демонстрирующее силу манифестации (способность получить необходимую сумму денег — это просто прекрасно!). Но скажите мне: что мешает вам добавить пару нолей к этой сумме?

Духовные люди часто сами препятствуют тому, чтобы стать богатыми. Они считают богатство и достойную жизнь чем-то низким и постыдным. Но я свято верю в то, что нет ничего зазорного в богатстве, и если вы читаете эту книгу — книгу о духовном развитии, — то вы однозначно хотите сделать мир лучше. Вы ведь не из тех, кто пройдет мимо пожилой женщины, упавшей на улице? Вы стараетесь совершать больше хороших поступков и так, но если у вас будет достаточно денег, я больше чем уверена, что вы смо-

жете потратить их на множество благих дел и станете, таким образом, только счастливее. В определенный период жизни я испытывала серьезные финансовые трудности, и могу уверенно вам сказать, что это обстоятельство мешало мне заниматься работой и помогать другим людям. Если у вас в кармане есть лишние деньги, это значит, что вы всегда сможете помочь человеку, нуждающемуся в лекарствах, сможете оплатить своему ребенку образование. Фактически, вы сможете помочь любому человеку, который в чем-то нуждается.

Более того, отсутствие необходимости в поте лица добывать свой хлеб в значительной степени развяжет вам руки. Вы вряд ли сможете развить весь свой потенциал, если все имеющееся у вас время будете тратить на зарабатывание крох, что бы хоть как-то выжить. Когда денежный поток щедро льется через вашу жизнь, вы можете начать учиться, можете позволить себе все, в чем нуждаетесь, и, конечно, помочь другим людям. Я знаю, что лучшие из успешных людей всегда протягивают руку помощи тем, кто нуждается в ней.

Но насколько, в действительности, вы позволяете себе получать от жизни максимум благ? Легко ли вы расстаётесь с пятьюстами фунтами, чтобы купить пару хороших туфель ручной работы — а не произведенных на одной из бесчисленных китайских мануфактур? При этом вы ничего и ни у кого не забираете, не причиняете никому вреда. Когда я задаю этот вопрос, многие уклоняются от прямого ответа. Им становится не по себе от одной мысли о том, что у них могут быть такие дорогие ботинки. Но ведь бедность не придает вашему существу никакой ценности. В действительности, это лишь способ обесценить себя. Вы должны позволить себе иметь достойную жизнь, полную изобилия.

Некоторые из моих друзей способны в таких деталях и подробностях представить себе то, что хотят, что в это даже трудно поверить. Например, Клэр, Кармен и Джуд — все они умеют совмещать глубоко духовную жизнь с поистине сказочной. Все они убеждены, что мир полон чудес и богатства, и человек рожден, чтобы наслаждаться всем этим.

### *История Клэр*

Сначала я хочу рассказать вам о Клэр — она способна манифестировать как крупные, так и незначительные желания. Пару лет назад в Лондоне появились такие замечательные сумочки, что все девушки в единодушном порыве кинулись их покупать. К сожалению, они были выпущены в очень ограниченном количестве. Клэр не была исключением — она сильно хотела одну из таких сумочек и решила манифестировать ее. Подруги качали головами и говорили, что это невозможно — раскуплены все до одной.

Клэр обзвонила все магазины, но каждый раз на другом конце провода звучало неутешительное: «Мне жаль, но мы все продали». Тем не менее Клэр знала, что можно получить все, что хочешь, и по пути из Лондона в Нью-Йорк — она летела на деловую встречу — она занималась как раз тем, что манифестировала желанную сумочку. По прибытии в Нью-Йорк она решила зайти в торговый центр, чтобы купить пару безделушек, и на прилавке одного из магазинов увидела ту самую сумочку. Должна заметить, что в Нью-Йорке найти такую сумочку было совершенно невозможно! Клэр вошла внутрь и спросила продавца: «Это действительно то, что я думаю?» Продавец широко улыбнулся и ответил: «Совершенно верно. Мы долго ждали того, кто ее заметит. Ума не приложу, как мы могли потерять единственную оставшуюся сумочку за прилавком. Только сегодня мы обнаружили ее сами. Вам очень повезло». Через пять минут Клэр шла по улицам Нью-Йорка, а в руках красовалась желанная вещь.

На следующий день Клэр отправилась из Нью-Йорка в Лос-Анджелес. В салоне самолета показывали фильм, главный герой которого совершенно очаровал ее, и она думала, как здорово было бы встретить его вживую. Сегодня этот актер обрел мировую славу, снявшись в самом кассовом фильме года.

Она подумала: «Я должна манифестировать встречу с этим мужчиной». И знаете, что сказал ей ее коллега, когда они прибыли в отель? Он сказал: «Ты видела, кто только

что приехал?» В вестибюле отеля, в котором они остановились, стоял тот самый актер! Тем же днем он сел в шезлонг рядом с ней и начал непринужденную беседу. А в течение следующих нескольких дней они неоднократно встречались. Клэр потребовалось всего три часа, чтобы принять уверенное решение о встрече с кинозвездой.

Ее компаньон позже сказал ей полушутя: «Если ты так легко смогла заполучить этого киногероя, почему бы тебе не манифестировать телешоу на американском телевидении для меня?» Через две недели один крупный телеканал предложил ему заключить очень выгодный контракт.

А в прошлом году Клэр решила повстречаться со своей зазновой — знаменитой поп-звездой и самым желанным из всех холостяков мужчиной. Очень скоро их можно было встретить вместе, идущими буквально бок о бок. Я спросила Клэр, что она сделала, чтобы заполучить его, и она ответила: «Я держала при себе его маленькую фотографию и непрерывно сосредотачивалась на его образе, желая вступить с ним в контакт. После этого я визуализировала мост, соединяющий наши сердца».

Клэр также регулярно проигрывала его музыку, чтобы усилить связь. Я спросила, какой совет она могла бы дать начинающим манифестаторам, и она сказала: «В первую очередь, нужно верить. Ищите любые, даже самые маленькие доказательства того, что этот метод работает. Это поможет обрести большую уверенность и укрепить веру в то, что это происходит на самом деле. Также следует знать, что, если вы чего-то не получаете, значит, так лучше для вашего же блага».

Клэр годами оттачивала свое мастерство. Она развила внушительные способности и повысила свой энергетический уровень настолько, что смогла обрести тот образ жизни, который позволяет ей всегда оказываться в нужное время в нужном месте. Можно начать с самых малых вещей и постепенно развивать навык. Научитесь сначала исполнять маленькие желания — это придаст вам больше

уверенности и подготовит к исполнению самых заветных желаний. Не стоит начинать с дома ценой в миллион фунтов. Разумеется, стоит постоянно думать об этом, чтобы дело сдвинулось с мертвой точки, — но следует начинать с малых вещей: путешествие к мечте начинается с одного маленького шага.

#### **Совет**

Я знаю, что многие из самых лучших манифестаторов организовали место на стене для претворения в жизнь своих желаний. Они записывают свои желания на стене, приклеивают фотографии вещей, которые хотели бы иметь, и мест, которые хотели бы посетить. Они всегда получают именно то, что находится на их «стене желаний». Кто-то предпочитает складывать свои мечты в специальный альбом.

#### *История Кармен*

Много лет назад моя подруга Кармен едва сводила концы с концами, работая на борту самолета, выполняющего регулярные рейсы. Однажды она решила завести специальную папку для своих желаний, в которую складывала все, что хоть как-то было связано с идеей об идеальном доме. Она складывала туда журнальные вырезки с изображениями идеальной кухни, столовой и ванной комнаты. Она представляла, в каких цветах и из каких материалов будет складываться интерьер ее дома. Каждый раз, находя новую картинку для идеального дома, она пополняла свою коллекцию.

В прошлом году Кармен посетила выставку и просто-таки влюбилась в картину одного малоизвестного португальского художника. Она сразу поняла, что без этой работы ее дом, ключи от которого она собиралась вот-вот получить, вряд ли будет полноценным (надо заметить, что в образе дома ее мечты фигурировал также и пляж!).

Когда Кармен нашла запыленную папку и просмотрела ее содержимое, она была приятно удивлена тем, насколько

ее новый дом совпадает с тем, о чем она так давно мечтала. Пролыстывая многочисленные бумажки, она наткнулась на интересную фотографию — на ней была изображена столовая, на стене которой висела маленькая картина. В этом образе было что-то невероятно знакомое, и она решила увеличить изображение. Представьте, как она была поражена, когда выяснилось, что на фотографии изображена картина того самого малоизвестного португальского художника.

### *История Джуд*

Наконец, я хочу представить вам Джуд — она верит, что мы загадываем желания каждый день, совершенно не осознавая этого. Недавно она сказала мне: «Если бы мы только знали, как много мы получаем в жизни благодаря только лишь своему мышлению, мы бы сразу отказались от дурных мыслей». Джуд любит загадывать все самое дорогое и любимое ею, — например, ее дом. Она говорила мне: «Внутренний голос всегда говорит: „Меня не волнует, что это практически невозможно получить, — я просто хочу это“, — и я всегда получаю это».

Джуд хотела иметь профессиональную кофе-машину. Она хотела заполучить ее невероятно сильно, хотела до дрожи. Она знала, что вещь эта стоит довольно дорого и ее бюджет вряд ли позволит ей приобрести ее, но она не сдавалась и не теряла надежды. И вскоре, по странному стечению обстоятельств, друг ее дочери по ошибке приобрел именно такую кофе-машину, после чего продал ее Джуд за полцены. Она получила то, что хотела.

Джуд убеждена, что не стоит отчаянно желать чего-то и непрерывно фокусироваться на объекте желания — так можно отогнать его силой собственной энергии. Все трое верят, что для получения желаемого нужно сначала сфокусироваться на нем, а затем расслабиться и отпустить, позволив космосу сделать за вас все остальное.

**Советы**

Сформируйте ясный образ того, что хотите получить. Вообразите себе объект желания во всех деталях — представьте цвет и форму, представьте ощущения от обладания им (например, что вы испытываете, если входите в двери дома своей мечты). Создайте четкий образ желаемого и присовокупите к нему эмоции, чтобы наделить его большей энергией.

Переместите воображаемый объект желаний в настоящее, представьте, что уже обладаете им. Увидьте себя, владеющего желаемым уже сейчас. Представьте себе естественным и нормальным то, что вы обладаете чем-то желанным, — вы этого заслуживаете.

Теперь отпустите этот образ, пусть космос сделает свое дело. Как только вы поймете, что смогли построить максимально детальный образ желаемого, смело отпускайте его. Так вы высвобождаете энергию космоса. В нужное время ваше желание исполнится само собой.

**Волшебная мантра**

Как и большинство людей, самый ценный жизненный опыт я получила во время трудных периодов жизни, а не тогда, когда все шло как по маслу. В книге *«Немедленная интуиция»* я рассказывала о том, как мне — молодой матери двоих детей — приходилось бороться за место под солнцем вместе с другими несчастными женщинами, живущими на одной со мной улице.

Однажды, в очередной раз причитая Грете, своему духовному наставнику, о своих денежных проблемах, я услышала от нее об одной волшебной мантре. Сначала мне показалось, что она шутит, но вскоре я удивленно спрашивала ее, почему она не рассказывала об этом раньше. Я могу сказать только одно: этот прием работает.

Эта мантра так эффективна, что мне трудно решиться рассказать вам одну историю — я боюсь, вы мне не поверите. Но если вы до сих пор остались со мной, то вам из-

вестно, что у меня наготове множество самых невероятных историй. И все они — чистая правда.

На первых порах я произносила мантру по несколько минут в день, но вскоре это стало привычкой. В течение двух недель я шептала эту мантру денно и ночью. Я произносила ее постоянно — в ванной, во время мытья посуды или вечерней прогулки. Она звучала у меня в голове даже во время дружеских посиделок или просмотра телевизора. Я чувствовала себя слегка сумасшедшей, но продолжала работать. Честно сказать, в то время мне сильно были нужны деньги, так что мне было совершенно нечего терять. Я проговаривала мантру каждый день в течение двух недель.

А потом стали происходить самые невероятные вещи. В один из дней я пришла домой и обнаружила пакет на коврике перед дверью. Открыв его, я нашла в нем двести фунтов. В те времена это была весомая сумма. Много лет назад я дала эти деньги в долг одной своей подруге, и она решила вернуть их в то самое время, когда я сильнее всего нуждалась в них.

Двумя днями позже я выиграла еще двести фунтов. Потихоньку деньги стали все чаще и чаще появляться в моей жизни. Я разместила в одной из газет статью, привлекающую множество новых клиентов. На чердаке я нашла старую книгу, которую удалось выгодно продать старьевщику. Через шесть недель я уже прочно стояла на земле и могла двигаться дальше.

Я рассказала об этой удивительной мантре своему другу Питеру, в жизни которого долгое время сохранялась черная полоса. Он был частным предпринимателем, но дела его шли очень тяжело. Но после непродолжительного проговаривания мантры его бизнес расцвел, и ему удалось заработать много денег. Он сказал мне: «Я стал проговаривать мантру по поводу всего, что мне только было нужно для увеличения продаж, — и я тут же получал необходимое!»

Впоследствии я встречала многих, кто использовал мантры для получения желаемого, а однажды я встретила

женщину, которой удалось таким образом получить меховую шубу, которую она хотела надеть для особого случая. Представьте, как я была удивлена, когда она получила свою шубу через сорок восемь часов после того, как начала призывать ее. Я бы поняла, если космос помог действительно нуждающемуся человеку — например, оплатить счета. Но шуба для вечеринки! Для меня это звучало немного диковато, но для позитивной космической энергии предрассудков не существует.

После того, как я на собственном опыте испытала действенность этой мантры, я стала встречать людей, которым удавалось получить новый коврик, снизить вес, укрепить здоровье или повстречать человека своей мечты.

Когда Грета рассказала мне о мантре, я решила, что это некие волшебные слова, помогающие привлечь деньги. Я не осознавала истинной глубины этих слов до тех пор, пока не повстречалась с несколькими буддистами, которые посвятили меня в тайну подлинного значения мантры.

Эту мантру придумал буддийский монах Ничирен, живший в XIII веке. Он назвал ее «величайшей тайной». Он верил, что эта мантра способна достичь пределов вселенной. Он считал естественным желать что-то в жизни, ведь попутно мы достигаем просветления и осознаем то, что действительно важно для нас.

Ничирен был убежден, что этой буддистской практикой мог заниматься любой человек, получая при этом неоценимую пользу для себя. Он понимал, что трудно быть глубоко духовным человеком и развить весь свой потенциал, когда приходится с потом и кровью добывать хлеб для себя и своих детей. Жизненные заботы и неурядицы остаются во все времена одними и теми же.

### **Как проговаривать мантру**

Эту мантру можно проговаривать во время уборки, наведения порядка... Я проговариваю ее даже тогда, когда принимаю душ. Она непременно принесет вам то, что вы хотите, и самое

важное — поскольку вы таким образом соединяетесь с космической силой, вы начинаете спрашивать себя, чего же вы хотите на самом деле. Вы по-прежнему хотите получить множество приятных вещей в этой жизни, но постепенно вы начинаете осознавать, что для вас действительно важно. Я заметила, что такие люди, как Кармен, обладают инстинктивным осознанием космоса, пониманием того, как он устроен. Они видят в людях только хорошее — даже тогда, когда те не дают для этого ни малейшего повода. Они осознают высшее призвание каждого человека в этой жизни, а также понимают, что взаимопомощь может изменить этот мир к лучшему.

Мантра притягивает к себе то, что дарует нам то, чего мы желаем. Но кроме этого, в качестве побочного продукта мы обретаем еще большую осознанность. Я думаю, что выгода здесь очевидна. Мантру можно использовать также и для того, чтобы помочь другим людям. Если вы знаете, что кто-то сильно в чем-то нуждается, болен или испытывает серьезные жизненные трудности, вам достаточно сосредоточиться на этом человеке и прочесть мантру.

Итак, начнем:

**Нам-мьохоу-ренге-кьо.**

**Нам** — звук «а» здесь такой же, как в слове «мама».

**Мьо** — произносите этот слог коротко, приближая звучание к букве «ё».

**Хоу** — сделайте легкий акцент на этом слоге.

**Рен** — этот слог следует произносить с передним звуком «р».

**Ге** — этот слог безударный.

**Кьо** — звучит почти так же, как «кё».

Повторяйте эти слово много раз монотонным тоном, приближающимся к жужжанию. Произносите их в течение примерно десяти минут каждое утро или во время выполнения обычной дневной рутины — помните, что космос услышит ваши слова.

## Шкатулка желаний

Шкатулка желаний — это еще одна эффективная техника для привлечения богатства, которую вы смело можете использовать параллельно с чтением мантры. Все, что вам нужно — это взять шкатулку, которая вам дорога, и поло-

жить в нее несколько монет: деньги не заставят себя долго ждать и бурным потоком хлынут в вашу жизнь.

Я подарила одну такую шкатулку своей подруге Шарлотте и показала ей, как с ее помощью можно приумножить свое материальное благосостояние и сделать жизнь в целом более удачливой. Ее дела почти сразу пошли в гору. Она складывала в шкатулку символы того, что для нее было важным. Например, она поместила внутрь шкатулки вырезку из журнала с изображением автомобиля ее мечты, а также несколько блестящих монет и свернутые бумажки с записанными на них ключевыми словами. Каждый день она открывала эту шкатулку, извлекала содержимое и визуализировала то, что так сильно хотела получить. Однажды она позвонила мне и сказала: «Знаешь, я перестала использовать шкатулку. Со мной стали происходить странные вещи».

Я попросила ее посвятить меня в подробности дела. «Каждый раз, когда я открываю шкатулку, я получаю то, что мне нужно. Но в то же время у моего мужа дела перестали ладиться», — сказала она мне. «Это произошло пять раз подряд. В течение двух месяцев я не прикасалась к шкатулке, но стоило мне снова открыть ее и положить внутрь свои желания, как у него начались серьезные неприятности. Кажется, что мне шкатулка приносит только удачу, а ему — сплошные неприятности».

Лотти умная женщина, и поэтому она всерьез задумалась о возможных причинах происходящего. Внимательно наблюдая за происходящим, она выяснила, что ее муж присваивает и растрчивает деньги компании, которая им принадлежит. Он подделал ее подпись и перевел на тайный счет значительную сумму денег.

Сначала казалось, что шкатулка действительно приносит ее мужу неудачу, но в действительности она просто пыталась защитить ее и дать понять, что в их отношениях что-то сильно изменилось не в лучшую сторону. Так что, когда очередная его сделка сорвалась, нам стало ясно, что настоящей ее целью было присвоение им денег жены. Этот случай

позволил нам осознать истинную силу шкатулки желаний. Кстати говоря, Лотти добилась развода и вовремя закрыла бизнес. Она выяснила, что он присваивал деньги из самых разных источников, и если бы она не вышла из дела, то ее могли бы счесть его сообщницей.

### Как сделать шкатулку желаний

Шкатулку желаний можно сделать из любого понравившегося вам материала — из дерева, олова или ткани. Самое главное — шкатулка должна нравиться вам. Многие люди используют в качестве материала дерево, потому что оно впитывает положительную энергию. Кроме того, дерево долговечно, естественно и способно впитывать вибрации как земли, так и космоса.

1. Если вы хотите, скажем, автомобиль или дом, построенный в определенном стиле, просто положите в шкатулку желаний изображение того, что вам нужно.
  2. Напишите от руки то, что вы хотите, сложите листок бумаги и крепко сожмите в руке, параллельно представляя себя вместе с желаемым объектом. Сжимая руку, вы посылаете сигнал. Так фокусируется энергия намерения.
  3. Теперь положите наверх выбранный вами камень. Ниже я привожу список камней, которые мне приходилось использовать в прошлом.
- **Цитрин:** я и сейчас держу этот камень в своей сумочке — он обеспечивает стабильный приток денег. Европейцы, посещавшие Южную Америку, привезли оттуда этот камень, потому что верили в его уникальную силу, способную притянуть богатство. Они носили этот камень в своих кошельках, чтобы привлечь золото.
  - **Алмазы:** это идеальный генератор денег. В его присутствии даже крошечный кусок серебра сообщит космосу о вашем желании обладать изобилием.
  - **Изумруд:** для тех, кто хочет жить в роскоши.
  - **Зеленый нефрит:** обеспечивает длительное процветание. Этот камень поможет вам стать преуспевающим человеком со стабильными финансами.
  - **Пирит** («золото дураков»): этот камень поможет вам достичь процветания в деловой сфере. Пирит позволяет деньгам

легко и непринужденно вливаться в вашу жизнь без вашего непосредственного участия. Этот камень внушает вам то волнующее чувство, которое способно зажечь вас. С ним вы готовы на все.

- **Кварц:** притягивает в вашу жизнь состоятельных людей. Этот камень сослужит вам действительно хорошую службу.
- Я также люблю класть время от времени в свою шкатулку по три китайские монеты — маленькие, с квадратными отверстиями посередине. Они символизируют удачу и в течение многих веков ассоциировались с богатством и процветанием, так что они хорошо притягивают именно эти вибрации.
- В шкатулку желаний можно положить все, что символизирует для вас удачу. Кто-то хранит счастливый билет, кто-то — счастливый брелок или любую другую безделушку.

Положите все эти предметы в шкатулку желаний и спрячьте ее. Всегда храните ее вдали от любопытных глаз — она принадлежит только вам. Каждый день извлекайте шкатулку из тайника и сжимайте в руке бумажные свертки, на которых написаны ваши желания. Сосредоточьтесь на своем желании. Представьте, что у вас уже есть то, что вы хотите.

Количество желаний в шкатулке не имеет значения — космос услышит все, о чем вы попросите его.

## Девять ключей к богатству

Вы не поверите, как часто люди пишут мне или звонят, требуя, чтобы я им сообщила, как стать миллионером! Почему-то многие из них уверены, что я знаю, как сделать так, чтобы деньги стали литься с неба дождем. Да, я верю, что мы можем получить все, что пожелаем, но я также верю в то, что мы пришли в этот мир, чтобы работать. Я искренне верю, что все мы здесь для чего-то, мы должны учиться и расти, и само собой разумеется, что мы должны что-то давать этому миру — работать или делать что-то полезное. Но когда я говорю с кем-то об этом, люди реагируют на «работу» как на бранное и непотребное слово.

Я то и дело встречаю людей, которые не желают ничего давать этому миру, и при этом собираются стать супер-

звездами не позже следующей среды. Все, кому удалось добиться чего-то в жизни, прилагали к тому существенные усилия. Они вкладывали себя, вкладывали свою энергию в то, что делали.

Недавно мне позвонила девушка, изучавшая короткий курс по исцелению. Она сказала, что хочет написать книгу, стать высококлассным преподавателем и в целом знаменитой персоной. Я спросила ее: «Ты не думаешь, что прежде стоит пойти и излечить хотя бы несколько человек?»; в ответ она просто повесила трубку.

Я верю, что вы можете разбогатеть. Я верю, что вы можете получить все, что хотите, но еще больше я уверена в том, что у вас вряд ли это получится до тех пор, пока вы сами не дадите что-то миру, в котором живете; а если и получится, то вы вряд ли сможете удержать это. Сегодня о манифестации написано довольно много, и большинство людей с удовольствием предаются этому занятию. Но мало кто становится действительно богатым. Чаще всего они довольствуются лишь крохами: «Я получил денег ровно столько, чтобы хватило на оплату счета за электричество», или «Мне повысили зарплату». Они редко удерживают то, что обрели.

Я верю, что, работая и делая что-то полезное, меняющее мир к лучшему, мы выполняем свою высшую цель, уготованную нам на этой земле, и тогда космос начинает отвечать нам с еще большей готовностью. Как говорится в старой поговорке, «деньги — к деньгам». Как только вы усилите свои денежные вибрации, богатство само потечет к вам в руки.

Занимаясь манифестацией, параллельно я также изучала опыт других людей — тех, кому удалось разбогатеть. Я обнаружила, что существует девять ключей к богатству. Большинство людей обладает одним или двумя ключами, но те, кому богатство улыбается, обладают всеми девятью.

Обратите внимание, как каждый из ключей способен изменить и усилить ваши вибрации. Каждый раз, когда вы вступаете с кем-то в контакт, попытайтесь извлечь важный

урок, делайте это со страстью — не будьте равнодушными: тогда ваша связь с космической энергией станет сильнее, а ваши способности, связанные с Законом Притяжения, станут более развитыми.

*Ключ первый: страсть*

Что бы вы ни делали, делайте это со страстью. Неважно, что именно вы делаете, неважно, нравится вам это или нет, — просто делайте свое дело хорошо. Это усилит вашу энергию, и, как следствие, — в вашей жизни будет происходить больше положительных событий.

*Ключ второй: продолжайте учиться*

Спросите себя: «Как стать лучше? Что мне для этого следует освоить?» Посредственные люди полагают, что все сами знают и потому не нуждаются ни в чьей помощи, тем более — в космической. Люди более развитые знают, что им необходимо учиться и заручиться удачей, чтобы продвигаться к успеху. Я не встречала еще никого, кто достиг бы подлинных высот в жизни, и перестал бы по этому поводу учиться и расти. Такие люди, как правило, с еще большей страстью ищут новые пути развития. Они прислушиваются к другим людям, даже к новичкам. Они никогда не бывают высокомерными и не игнорируют людей энергичных, даже если те находятся в самом начале своего пути.

Спросите себя — что вам нужно для того, чтобы учиться? Может, следует записаться на специальные курсы? Прочитать специальные книги? Какие навыки следует освоить, чтобы заниматься любимым делом? Каким бы сложным не оказалось знание или урок, уверенно осваивайте их.

Знайте досконально свое дело. Вы должны разбираться во всех тонкостях своей специальности. Впоследствии вы сможете делать самостоятельные открытия и оценивать качество своей работы.

*Ключ третий:  
действуйте так, словно вы уже успешны*

Это жизненно важно. Действуйте так, словно у вас уже все получилось. Поймите это чувство: вы уже на вершине игры. Занимаясь каждодневными делами, действуйте так, словно вы уже достигли вершины успеха. Когда ведете машину или стоите в пробке, представьте, что вы сидите внутри автомобиля своей мечты. Когда заходите в роскошное здание — например, в первоклассный отель, — представьте, что он принадлежит вам и все, кто находится внутри, работают на вас. Представьте, что ваши одежда и обувь стоят целого состояния. Начищайте их до блеска каждый день, представляя, что они сделаны специально для вас руками искусного сапожника.

Как только вы научитесь держать в фокусе представляемый успех, ваша жизненная энергия обретет мощные, успешные вибрации. Новые и новые возможности сами будут падать к вашим ногам, — например, вы разговоритесь с кем-то, кто познакомит вас с человеком, который предложит вам уникальные возможности для делового развития. Возможно, что вы случайно встретите старого знакомого, который сделает вам предложение, от которого вы не сможете отказаться.

*Ключ четвертый:  
никогда не упускайте свой шанс*

Я часто встречаю людей, которые хотят стать успешными, но при этом умудряются упускать возможность к этому сразу же, как только она появляется.

Недавно ко мне пришла молодая девушка, которая страстно желала стать известной певицей. Она каждую неделю посещает занятия по вокалу и занимается самостоятельно дома, когда на это есть время. Я сообщила ей, что в Лондоне проводится прослушивание юных дарований, о котором известно лишь немногим людям, так что участие в

нем было бы для нее существенным преимуществом. Прежде чем она ушла, я спросила ее: «Ты действительно уверена, что сможешь выступить там, как настоящая певица?» В ответ она промолчала, испуганно посмотрев на меня. Тогда я сказала ей: «Только что я сообщила тебе о величайшей из возможностей, которой ты легко можешь воспользоваться, но ты собралась уйти, ничего не расспросив об этом прослушивании. Кроме того, когда я спросила тебя, как часто ты интересуешься возникающими возможностями, ты ответила, что у тебя недостаточно для этого времени, и при этом ты сказала, что ежедневно тратишь целый час на обеденный перерыв, а также любишь поглазеть на витрины бутиков». Я совсем не хотела быть с ней жесткой, но куда я не обратила ее внимание на эту проблему, она так и продолжала бы тратить свое драгоценное время.

О чем бы вы ни мечтали — стать поп-звездой, моделью, спортивным чемпионом, целителем, нянкой, врачом, ясно-видцем или владельцем крупного бизнеса, — вы должны непрерывно вкладывать в свое желание энергию. Вы должны много читать об индустрии, в которой хотите получить развитие, заводить нужные знакомства, посещать специальные мероприятия, — в общем, использовать малейшую возможность, потому что вам не известен путь, по которому вы в конечном итоге придете к своей цели.

### *Ключ пятый: опасайтесь ошибок*

Страх обладает мощной энергией. Просто представьте, в какой кошмар может превратиться ваша жизнь, если вы не сможете осуществить свои мечты? Что вы чувствуете? На своих семинарах я часто задаю такой вопрос: «Предположим, что за последние пять или десять лет ваша жизнь несколько не изменилась. Что бы вы испытывали в этом случае?» Участниками неизменно овладевает легкий ужас.

Несколько недель назад я встречалась с одним из самых влиятельных бизнесменов в мире. Он начинал дело, имея

всего несколько монет в кармане, но сегодня он владеет множеством крупных компаний, и его имя известно практически каждому. Я спросила его: «Как вам удалось добиться такого успеха, о котором многие и помыслить не могут?», на что он ответил: «Я просто работал больше других и вкладывал больше сил и энергии в свое дело. И это — чистой воды правда. Я никогда не хватал звезд с неба, но все, что я делал, я делал со страстью. Я стал буквально одержим любым проектом или идеей, которыми я занимаюсь».

Он также сказал, что в начале у него был здоровый страх самодовольства, и когда он начал действовать, у него не было другого выбора, кроме упорного труда. «Если бы я не работал, я бы оставался голодным», — сказал он.

Сегодня многие люди не достаточно голодны до успеха. Я знаю голодных миллионеров, но знаю также и сытых бедняков, которым едва хватает на крошку хлеба. Мой друг-бизнесмен сказал мне: «По какой-то причине я всегда немного опасаясь того, что у меня ничего не получится. И мне кажется, что это очень здоровый показатель».

### *Ключ шестой: выбирайте себе компанию*

Доход большинства людей находится в пределах десяти тысяч фунтов — суммы, равной доходу примерно еще пяти человек, с которыми они чаще всего общаются. Это значит, что, общаясь с богатыми людьми, можно усилить собственные финансовые вибрации. Их положительная энергия коснется и вас. Если все ваши друзья в поте лица своего добывают хлеб или непрерывно находятся в поиске работы, то ваша собственная энергия сократится до их уровня. Но если вы общаетесь с теми, у кого дела идут хорошо, тогда и ваша энергия начнет вибрировать на более успешных частотах. Звучит разумно, не так ли? Общество неудачников вряд ли поможет вам достичь поставленных целей.

**Успешный список**

Составьте список из восьми людей, с которыми вы чаще всего пересекаетесь в жизни.

Теперь спросите себя:

- Каков их доход?
- Насколько хорошо идут их дела?
- Как они относятся к успеху и богатству?
- Как они относятся к жизни — позитивно или негативно?
- Они поддерживают ваши устремления?
- Они люди слова или люди дела?
- Как часто они получают то, что хотят?
- Получается ли у них реализовывать все шансы, чтобы продвинуться по жизни?

***Ключ седьмой: никогда не оправдывайтесь***

Каждый человек склонен считать, что ему приходится тяжелее, чем остальным, что он слишком стар, или слишком молод, или у него недостаточно денег, времени или сил. Разница между такими людьми и теми, кто добился успеха, в том, что последние всегда находят выход из положения. Многим из самых успешных на сегодняшний день людей в школьные годы говорили, что они никогда ничего не достигнут. Пятеро из самых богатых моих друзей до сих пор страдают дислексией. В каком-то смысле у дислексиков есть преимущество перед остальными, потому что они вынуждены искать другие пути. Они требуют от себя гораздо большего. И не только требуют, но и получают. Как сказал Томас Эдисон, «всегда есть способ сделать что-то еще лучше — надо только найти его».

Шекспир в своем произведении «Око за око, зуб за зуб» (Акт первый, сцена четвертая) написал: «Сомнение — предатель наш. Он забирает то, что выиграть мы могли, крадя попытку силой страха». Старина Уилли хорошо знал о силе, которой обладает страх, и писал об этом еще в XVI веке. Когда вы верите в себя, вкладываете в поставленную цель свою энергию, вы тем самым даете космосу понять, что у

вас самые серьезные намерения на этот счет. Каждая ваша попытка ближе и ближе продвигает вас к успеху.

*Ключ восьмой: не позволяйте другим  
обращаться с вами плохо*

Если вы попали в ситуацию, в которой начальник, клиент или некий знакомый обращается с вами плохо, просто выйдите из этой ситуации, прекратите участвовать в ней. Если вы останетесь внутри, они получат серьезное преимущество, и их отношение к вам станет еще хуже, еще более тяжелым для вас, оскорбительным и грубым. Ваша энергия начнет стремительно угасать, и вы будете удивляться, почему же карьера не задалась.

Не стоит и на секунду задумываться о том, что взывание к лучшему, что в них осталось, сможет как-то их изменить. Если ваши босс и клиенты — неуправляемые хулиганы, просто идите дальше, найдите себе других!

Я без проблем покидаю те места, в которых мне не комфортно. Я покидала не только кресло дантиста, но также и званые ужины. Все, кто работает в публичной сфере, знают, что в большинстве своем люди очень хорошие, но вместе с этим каждый из них может рассказать не одну историю о клиентах, появившихся, словно из ада, о грубых и невероятно требовательных людях, которые ждут, что вы все бросите и побежите к ним, едва заметив их на пороге вашего заведения. С такими людьми вы не спорьте — просто не замечайте их. Говорите им, что на ближайшие десять лет каждый ваш день расписан и — увы! — вы вряд ли сможете уделить им время. И заметьте, как только вы отказываете им — ваша энергия снова начинает расти. Вы станете сильнее, и космос поймет: вы нуждаетесь только в хороших клиентах.

Если вы состоите в отношениях, скажем, с любовником, другом, семьей или коллегами, в которых с вами обращаются, как с тряпкой, — вы просто позволяете высасывать свою энергию. В таком случае лучше уйти. Уходите, не

дослушав и половины фразы. Не говорите ни слова — просто встаньте и уйдите.

Внутри вас горит удивительная искра освобождения. Как только вы овладеваете ситуацией, в которой выступаете в качестве жертвы, ваша жизненная энергия начинает расти. Возможно, с вами случится приступ безудержного смеха — смеха, рожденного внутри чувства силы и освобождения.

Но люди чаще всего предпочитают действовать в таких ситуациях, руководствуясь страхом: страхом потерять работу, сформировать дурное мнение о себе или остаться без средств к существованию. Страх в значительной степени блокирует возможности для обретения богатства, и если с вами обращаются плохо, очень скоро ваша энергия, притягивающая благосостояние, сойдет на нет. Негативные влияния в вашей жизни создают хаотичное энергетическое поле, оставляя вас в неизменно подавленном и изнуренном состоянии, а это, в свою очередь, препятствует появлению в вашей жизни успешных и позитивных людей.

### *Ключ девятый: выстраивайте момент*

За годы практики я встречала множество людей, начавших однажды свое дело, но вскоре потерпевших неудачу. Чаще всего причиной краха едва оперившихся компаний было их нежелание вкладывать энергию и тратить время на развитие бизнеса или же, наоборот, совершение необычайно глупых поступков, создававших массу неприятностей. Позже они говорили: «Ну что ж, я сделал все, что было в моих силах. Во всяком случае, я попытался». Но так ли это на самом деле? Искренни ли они, когда говорят, что сделали все возможное? Представьте, что они живут в глубине леса. Если они не будут прилагать достаточно усилий, их семьи, и они сами, будут голодать. Представьте, с каким упорством им пришлось бы работать. Необходим именно такой объем энергетических инвестиций, чтобы сдвинуть собственное дело с мертвой точки.

Есть и другие люди — они могут прилагать нечеловеческие усилия, и все же единственное, что они делают, — только тратят энергию. Они путают саму деятельность с достижениями, бегая по замкнутому кругу. Это также одна из форм саботирования.

Мы заняты ничегонеделанием, работаем так дни напролет — пытаемся найти как можно больше дел, которые можно сделать, чтобы ничего не делать.

Песня Бинга Кросби из фильма  
«Янки из Коннектикута при дворе короля Артура»

Рядом с моим прежним офисом в Слау располагалась информационная компания. Ее сотрудники все время носились вокруг здания, приговаривая: «Мы все такие занятые». Однажды я провела с ними целый день — они совершенно ничего не делали! Они никому не звонили, не писали писем, ничего толком не планировали. Одно письмо они все же написали, но опустили его в почтовый ящик так поздно, что почтальон ушел, не забрав его, и боссу компании пришлось самому бежать на почту и выстаивать там очередь. Почту забирали каждый день в половину пятого вечером, а письмо они написали еще утром.

Пока я была с ними, кто-то оставил им сообщение, но они даже не удосужились прослушать его. Они все были «слишком заняты». Звонил очень важный клиент и просил выполнить очень срочный заказ. Для них это был уникальный шанс, чтобы показать, на что они способны. Но клиент, естественно, решил обратиться к кому-то другому.

Поразительнее всего то, что этот саботаж сошел им с рук; они были слишком заняты, чтобы принять звонок. Я предсказала им скоростаживное закрытие бизнеса. Так оно и в скором времени и случилось.

За десять лет, проведенных в Слау, я повидала множество таких печальных судеб. Я заметила, что самыми успешными

оказывались всегда те, кто не боялся работать до позднего времени и сосредотачивался на желаемом результате. И наоборот, те, кто спешил пораньше удрать с работы, потому что «скорее всего, ничего интересного уже не намечается», играли в компьютерные игры на рабочем месте, — такие люди и фирмы, в которых они работали, не проживали и пары лет. Ни одна из них, и ни один из таких. Это послужило мне серьезным уроком — я уяснила для себя важность правильной расстановки приоритетов.

Успешные люди отличаются тем, что вкладывают невероятное количество энергии и усилий в то, что делают, и никогда не останавливаются. Помните, что усилие, которое вы вкладываете в дело, является энергией, а энергия — это основной строительный материал. На первых порах вы можете и не заметить действия энергии, поэтому вам следует заручиться поддержкой веры и уверенности в себе. Временами вам придется помучиться, возможно, клиенты не появятся сразу, и вам будет казаться, что дела совсем не идут, но если вы с упорным постоянством будете превосходно делать свое дело, зарабатывая капитал собственного имени, то в скором времени успех обязательно придет к вам. Энергия сделает свое дело. Однажды наступит день, когда каждый будет знать вас и то, какую прекрасную работу вы можете выполнить.

Упорный труд и инвестиции в собственное имя формируют такой поток энергии, который позволяет другим людям почувствовать вас и запомнить. Именно поэтому рекламные компании и пиар агентства называют это — созданием «вибраций» или «флюид». Они понимают, что продвижение своего дела и вклад в него своей энергии создает определенные вибрации, которые другие люди хорошо чувствуют. И если созданные вами вибрации резонируют с другими людьми, они быстро протопчут тропинку к вашим дверям.

Это применимо также и к работе в компании. Тони Джеймс, ведущий на одной из популярных радиостанций,

давал новичкам один и тот же совет: «Станьте сами себе рекламными агентами». Тони сказал мне однажды: «Работая в этом бизнесе, просто необходимо высвободить силы, которые заставят всех окружающих узнать о вашем успехе».

Тони — один из самых работающих людей из всех, кого я знаю, и это положительным образом отражается на его жизни. Его радиошоу пользуется невероятной популярностью. Снова и снова я вижу, как ему передают руководство едва держащейся на плаву программой, и ее рейтинг молниеносно подсакивает вверх.

### Как я узнала о воронке изобилия

Если вы примете на вооружение все девять ключей, ведущих к успеху, все равно временами вам будет нужна поддержка. Воронка изобилия — это удивительный метод заставить деньги рекой литься в вашу жизнь. Концентрируясь на воронке, вы не ищете мелкой выгоды в виде повышения заработной платы или выигрыша в лотерею. Напротив, вы посылаете в космос сигнал о том, что приветствуете деньги из всех возможных источников. Иной раз удивляешься, из сколь многих источников может прийти богатство.

Много лет назад мой хороший друг Питер научил меня, как пользоваться воронкой изобилия. Я потратила немало времени, чтобы в совершенстве овладеть данной техникой. Я узнала о ней в тот день, когда Питер позвонил мне, чтобы сказать, что разработал способ, позволяющий умножать бизнес тогда, когда это необходимо. Он сказал мне: «Когда мне нужны клиенты, я не трачу деньги на рекламу. Вместо этого я даю всего лишь одно объявление и выполняю специальное упражнение. Поверь мне, мой телефон в эти моменты не умолкает».

Я использовала эту технику сама и научила пользоваться ею многих других людей. Она работает. Почему бы вам самим не испытать ее?

### **Воронка изобилия**

Возьмите ручку и листок бумаги и устройтесь поудобнее. Можно находиться как внутри помещения, так и снаружи — например, сесть под деревом или на морском берегу, — или же расположиться в гостиной. Сядьте ровно, скрестив ноги, на полу или на земле.

- Начните с подготовки (глава 2, упражнение «Подготовка»).
- Закройте глаза, сидите тихо и неторопливо думайте о том, чего вы хотите.
- Теперь откройте глаза и запишите все, что вы хотите. Не отказывайте себе ни в чем, пусть слова льются беспрепятственно. Не останавливайтесь и не задумывайтесь о том, насколько это возможно. Просто пишите. Список можно дополнять на любой стадии.
- Просмотрите получившийся список, пометьте специальным символом каждое отдельное желание. Если, например, вы хотите машину или дом, нарисуйте маленький автомобиль или домик. Рядом с деньгами можно изобразить значок фунта стерлингов или доллара или нарисовать золотую монетку. Любовь можно обозначить сердечком.
- Теперь закройте глаза и не обращайтесь внимания на внешний шум. Дышите глубоко, пусть каждая часть вашего тела расслабится. Обратите внимание, как дыхание расслабляет вас, и спокойствие растекается по всему телу, достигая кончиков пальцев.
- Теперь дышите еще глубже — пусть воздух наполняет сначала живот, затем спину и плечи. Вместе с дыханием расслабьте шею и голову, успокойте каждый мускул на вашем лице.
- Представьте, что прямо над вами находится блестящая золотая воронка. Она такая широкая, что в ней совершенно спокойно могут уместиться четверо вас.
- Откройте глаза и взгляните на список. Остановитесь на первом же желании и сфокусируйтесь на символе, изображающем его. Потом представьте, как символ сходит со страницы и плавно возносится вверх, достигая вершины воронки. Теперь расслабьтесь — золотая воронка сделает свою работу.
- Выполните завершающую технику.

**Чаще всего за помощью ко мне обращаются люди, недавно открывшие свое дело и нуждающиеся в притоке кли-**

ентов. Я рекомендую всем без исключения технику воронки изобилия, поскольку она является идеальным средством для воплощения в реальность их потребностей. В прошлом я нередко представляла, как распечатанное электронное письмо опускается в воронку, а с обратной стороны прямо к моим ногам сыплется множество писем с предложением о деловой встрече. Затем я представляла, как отвечаю на все эти письма и заново всю необходимую информацию в свой журнал.

Воронка изобилия даст вам все, что вы только попросите, — вы получите все желаемое незамедлительно.

### Аэрозоль богатства

Работа с космической энергией не ограничивается только визуализацией. Как вам уже известно, можно использовать обширный набор различных средств, чтобы ускорить процесс, — например, можно применять аэрозоли, созданные на основе масел для ароматерапии. Лично я предпочитаю использовать аэрозоль богатства. Он действует подобно магниту, притягивая к вам деньги и удачу. Он идеально подойдет, если вы хотите получить более оплачиваемую работу. Уже через несколько секунд после использования аэрозоля я могу ощутить мгновенную перемену. Моя подруга Хелен с наименьшим успехом применяет этот метод, и когда нам нужно улучшить свое финансовое положение, мы щедро опрыскиваем аэрозолем себя, свои комнаты, офисы, и даже компьютеры, кошельки и чековые книжки. Иногда я преподношу такие аэрозоли своим друзьям в качестве подарка.

А теперь я расскажу, как можно легко и просто изготовить аэрозоль богатства собственными руками, потратив совсем немного времени, и — простите за каламбур — он совершенно ничего не будет вам стоить.

#### Создание аэрозоля богатства

- Сделайте аэрозольный флакон, руководствуясь инструкцией, приведенной в третьей главе. Используйте только чистую

родниковую воду — добавьте в нее несколько капель Звезды Вифлеема (гомеопатический цветочный препарат Баха), чтобы избавиться от осколков прошлого, мешающих вам. (Звезду Вифлеема можно найти в аптеках.)

- **Масла:** я предпочитаю использовать ладан с тех пор, как впервые попробовала его в Омане. У него очень богатый характер.
- **Кристаллы:** попробуйте пирит («золото дураков»). Этот камень неизменно притягивает деньги. Он помогает нам выстраивать жизнь и предоставляет для этого все возможные богатства.
- Положите пирит в кувшин с минеральной водой и добавьте в него несколько капель ладана. Перемешайте все. Налейте получившуюся жидкость в аэрозольный флакон. Теперь сядьте, зажав флакон в руке, и сконцентрируйтесь на мыслях о том, как сильно изменится ваша жизнь, когда изобилие наполнит ее. Это поможет зарядить энергией воду.
- Теперь ваш аэрозоль готов. Распрыскайте его по дому, чтобы притянуть изобилие и богатство, опрыскайте им деловой костюм перед тем, как просить о повышении, опрыскайте им руки, если собираетесь просить о крупном кредите для своего дела. Можно также опрыскать им свой офис и даже самого себя, используя его в качестве парфюма, перед встречей с важными клиентами или работодателями.

## Простые пути умножения богатства

После того как вы научились притягивать богатство, следующим важным шагом будет обеспечение его самостоятельного прироста. Многих из вас воспитывали в рамках парадигмы, в соответствии с которой необходимо в поте лица своего добывать каждый цент, — но богатым людям хорошо известно лишь то, что деньги притягивают деньги.

Я хочу, чтобы в течение следующих нескольких недель вы стали осознавать деньги — не тратьте ни цента, если в том нет необходимости. Постарайтесь каждую неделю пополнять свой счет деньгами, которые удалось сберечь, — важна даже самая незначительная сумма. Это будет знаком того, что ваше состояние растет. При этом не забывайте также и

о шкатулке желаний — складывайте в нее монеты, купюры достоинством в десять или двадцать фунтов, а также изображения того, какой вы хотите увидеть свою жизнь в будущем.

Присматривайте за своими деньгами. Вы обнаружите, что деньги начнут появляться в вашей жизни из самых неожиданных источников. Когда они появляются, кладите их в шкатулку желаний. Это может быть, скажем, цент, найденный на улице, под диваном или на дне кармана. Может случиться и так, что вы выиграете деньги в лотерею или кто-то даст их вам просто так. И снова лучше положить эти деньги в шкатулку желаний.

### Как усилить денежные вибрации

В течение следующего месяца тратьте как можно меньше денег — это позволит денежным вибрациям усилиться. Этот процесс чем-то напоминает удобрение цветов, чтобы те быстрее росли. Обращайте внимание на каждый цент, который собираетесь потратить, и вместо того, чтобы пустить его на ветер, лучше положите его в шкатулку желаний. Вместо того чтобы покупать дорогой кофе-латте, лучше сварите его дома и налейте во фляжку, с которой можно отправиться на работу. Воздержитесь от покупки журналов, компакт- и DVD-дисков и шоколадок. Ощутите чувство контроля над имеющимися у вас деньгами, наслаждайтесь их ростом.

Как только вы начнете осознавать деньги, вы начнете больше ценить их. Молодая женщина, недавно начавшая свое дело, сказала мне: «Мне не терпится потратить все деньги, которые я собираюсь в скором времени заработать». Я посоветовала ей сменить образ мыслей, если только она хочет выжить в мире бизнеса, ведь деньги — это совсем не то, от чего стоит избавляться незамедлительно после обретения. Через два месяца после нашего разговора я узнала, что ей пришлось закрыть свой бизнес. Как говорят в Голливуде, «вы покупаете ненужные вам вещи на деньги, которых у вас нет, чтобы удивить тех, кто вам не нравится».

Вы никогда не разбогатеете, если деньги выжигают дыры в ваших карманах. Нужно научиться наслаждаться их приростом, наблюдать, как деньги делают деньги. На духовном уровне этот процесс можно обозначить как увеличение вашей денежной энергии. И чем больше у вас будет денег, тем больше денежной энергии будет притягиваться к вам. Как только у вас появятся действительно лишние деньги, тогда смело покупайте то, что хотели. Но большинство людей поступает с точностью до наоборот — они покупают что-то тогда, когда у них еще нет на это денег, и в результате они становятся заложниками «бедного сознания». Они прерывают поток космической энергии.

Как только деньги начнут умножаться, переведите их на счет с более высокой процентной ставкой, а параллельно начните изучать вопрос инвестиций. Помните, в чем состоит Ключ второй? Правильно, «Продолжайте учиться!». Читая о деньгах, о том, как они работают, вы усиливаете свою связь с энергией денег. Начать лучше всего с изучения колонок еженедельных и воскресных газет, посвященных финансовым вопросам. Что-то остается неясным? Купите таблоид, в котором те же вещи изложены более простым языком, — так вы сразу все схватите. После того как уровень знаний в этой области возрастет, вы уже сможете читать специализированную литературу и посещать специальные семинары.

## Правила космической энергии для защиты богатства

У некоторых людей хорошо получается зарабатывать денег, но не всем удастся сберечь их. Это может быть проявлением одной из форм диверсии. Вам случалось получать крупную сумму денег, которую в скором времени вы целиком тратили на ремонт автомобиля? Приходилось ли вам получать крупный и перспективный заказ и терпеть впоследствии тотальный крах? Если да, то эта глава для вас.

И даже если вам до сих пор удавалось полностью контролировать свои финансы, в этой главе вы узнаете, как довести это искусство до истинного совершенства и сформировать, таким образом, еще более прочную связь с энергией денег.

### Снимаем денежные блоки

Автор воодушевляющей литературы и издатель книг из серии «помоги себе сам» Луиза Хэй однажды заметила, что люди больше всего расстраиваются, обсуждая деньги. Когда ко мне приходят люди, чтобы погадать на картах, чаще всего предметом гадания становятся именно деньги — наряду с любовью, здоровьем и работой. При этом ни у кого из них, как правило, нет и половины той суммы, в которой они нуждаются. И даже если деньги появляются в их жизни, они первым делом решают потратить их.

Возьмите кого угодно, кто выиграл какие-то деньги, скажем, в лотерею, — они вам тут же покажут список сделанных ими покупок, без которых они, уверяю вас, смогли бы обойтись. Существует колоссальная разница между теми, кто покупает на последние деньги стиральную машину, и теми, кто покупает последнюю модель плазменного телевизора, не имея при этом средств на счету в банке.

Почему же люди ведут себя так? Эксперт в области психологической литературы Пол Маккена сделал революционное открытие во время работы над книгой *«Я сделаю вас богатыми»*. Он осознал, что большинство из нас запрограммировано нашим прошлым, так что, если мы выросли в условиях бедности среди родителей, зараженных психологией бедности (и постоянно говоривших нам о том, что «жизнь — это борьба», или «мы всегда останемся бедняками»), деньги могут зайти через дверь, но тут же вылететь в трубу. Если вы все-таки выросли в таких условиях, подобные мысли будут глубоко укоренены в вашем энергетическом поле, создавая негативные вибрации, результатом которых станет отсутствие достатка. Эта информация

раскрыла мне глаза на многие вещи. Хотя я и научилась зарабатывать достаточно денег, применяя различные техники, мне никогда не удавалось хранить их. Я поделилась своими проблемами с Полом, и он показал мне, как можно создать альтернативное прошлое и, следовательно, переписать свою финансовую историю. Кроме того, что эта техника действительно работает, ее применение приносит немало веселья.

### **Перепишите свою финансовую историю**

- Просто закройте глаза и представьте, что вы родились в богатой семье, в которой приветствовалось позитивное отношение к деньгам. Представьте, какой бы была ваша жизнь, если бы ваши родители были богаты.
- Представьте, что в день своего рождения вы унаследовали крупное состояние. Сфокусируйтесь на мыслях о том, как бы мог этот факт изменить вашу жизнь.
- Представьте, что вы росли в атмосфере позитивного отношения к деньгам, зная, что всегда можете получить то, что вам нужно.
- Что бы вы испытывали? Что бы ваши родители говорили о деньгах? Какие бы подарки вы получали? Как сильно отличалась бы ваша жизнь от настоящей?
- Сфокусируйтесь на переписывании своего прошлого. Охватите все ключевые моменты вашей жизни — например, поступление в школу или колледж. Если бы вы были богаты, вы бы выбрали более престижное учебное заведение? У вас были бы более высокие ожидания?
- Представьте теперь, как вы оканчиваете школу и поступаете в университет, зная, что на вашем счету лежит круглая сумма денег.

Время от времени возвращайтесь к этому упражнению, добавляйте новые «воспоминания». Это усилит вибрации.

Это упражнение позволило мне избавиться от «нищенского сознания» и значительно увеличить свои денежные вибрации.

### **Делитесь с другими**

Еще один способ уберечь свое богатство состоит, как это ни парадоксально, в пожертвовании. Делитесь некоторой частью ваших денег с теми, кто нуждается в них, — это усилит

ваши вибрации, а космос узнает о вашей готовности принять поток изобилия в свою жизнь. Это действительно работает! Попробуйте сами. Сделайте подаяние своей привычкой. Что мешает вам бросить пару монет в ящик для сбора пожертвований во время совершения очередной покупки? Оставляйте щедрые чаевые за качественно оказанные услуги, отдавайте ненужные вещи в местный благотворительный фонд. Пусть щедрость войдет у вас в привычку — держите руку в кармане. Пожертвование не имеет ничего общего с бесполезной тратой денег, с выбрасыванием их на ветер. Последнее вызвано одержимостью объектами материального мира, порожденной вашим эго, но пожертвование — это проявление желания помочь и другим людям ощутить радость изобилия.

Многие люди думают, что когда-нибудь потом — когда у них будет состояние — они пожертвуют что-то в пользу нуждающихся. Но космос работает по несколько иным законам — он требует аванса. Я знакома с некоторыми скупцами — знаете, деньги у них появляются редко. Одна из моих старых подруг сознательно не берет с собой достаточно денег, когда идет ужинать с друзьями. Кончается тем, что за нее кому-то приходится платить. Они никогда не оставляет чаевых и всегда покупает все самое дешевое. И при этом всегда жалуется, что другие могут позволить себе больше. Я предложила ей научиться делиться. Но она сказала: «Да ни за что. Я должна быть уверена, что у меня денег больше, чем у других». Какая жалость — у нее вряд ли получится.

Делитесь — так формируется поток энергии изобилия. Когда нам чего-то недостает, это означает только одно: у нас слишком слабые вибрации богатства. Одна из моих клиенток постоянно жалуется на то, что ей не удается заработать достаточно денег. При этом у нее в собственности находится несколько домов, и еще у нее весьма хорошо оплачиваемая работа. Но ей все мало. Я посоветовала ей делиться. Через пару дней она перезвонила мне и начала жаловаться: «Я пожертвовала пару фунтов в благотворительный фонд, а свекрови купила маленький подарочек, но мне так ничего

и не вернулось!» Я сказала ей, что нужно отказаться от всякого желания — потому что непрерывное желание создает практически непреодолимое препятствие.

Большинство богатейших людей планеты регулярно совершают пожертвования. Согласно отчету Би-би-си за 2006 год, инвестор-миллиардер Уоррен Баффет пожертвовал тридцать семь миллионов долларов в пользу благотворительного фонда Билла Гейтса. Именно он в свое время вдохновил Билла Гейтса на занятие благотворительностью. Эти люди видят природу богатства в гораздо более широкой перспективе, чем остальные, и именно поэтому они так богаты.

Фонд изначально был основан для того, чтобы бороться с эпидемиями и развивать образование в самых неблагоприятных районах планеты. Билл Гейтс сказал: «Не вижу ни одной причины, по которой мы не могли бы справиться с двадцатью самыми распространенными заболеваниями». Вы могли бы поставить перед собой такую цель? Я уверена, что эти люди спят по ночам спокойно — они знают, что делают действительно весомый вклад в этом мире. Некоторые могут подумать: «Конечно, им-то просто». Но поймите, каждый цент, который вы жертвуете, обладает определенной энергией, и эта энергия имеет свойство умножаться и расти с каждым следующим центом. Одна капля воды незаметна, но когда миллиарды капель собираются воедино, образуется океан.

#### **Разбрасывайтесь щедростью**

Эндрю Карнеги был первым предпринимателем, кто сказал, что все богатые люди имеют моральное обязательство делиться своим состоянием с другими людьми. Его перу принадлежит книга «Евангелие от богатства», основная мысль которой звучит так: как только вы обеспечили свою семью, возьмитесь за всех остальных. Он построил более двух с половиной тысяч библиотек по всему миру во времена, когда их с трудом можно было пересчитать по пальцам. По данным Корпорации Карнеги, расположенной в Нью-Йорке, за всю свою жизнь он пожертвовал более трехсот пятидесяти миллионов долларов.

Щедрость способна породить самые неожиданные и вместе с тем — самые благоприятные последствия. Примерно десять лет назад я повстречала парнишку Луиса — он ошивался около банкомата и попрошайничал у всех, кто снимал в этом банкомате деньги со своей карты. После недолгой беседы я дала ему один фунт. Кто-то из стоящих в очереди людей сказал: «Лучше бы ты не делала этого — он же пойдет и пропьет эти деньги». Я ответила: «Я верю в Луиса. Он человек хороший».

Я забыла об этой истории почти сразу и вряд ли вспомнила бы, если бы через год Луис не подошел ко мне на улице и не сказал: «Вы были ко мне очень добры, и даже я сам стал больше уважать себя. В тот день я отправился в госпиталь и повстречал там пожилую женщину из Индии. Она была в инвалидной коляске, и ей никак не удавалось выехать из отделения. Тогда я помог ей выбраться на улицу, чтобы сделать глоток свежего воздуха, а потом отвез обратно. Пару недель назад я сидел около банкомата, и ко мне подошел молодой индус и протянул десять фунтов. Это был сын той женщины — он запомнил меня. Тогда я решил больше не пить — мне показалось, что это знак к тому». С тех пор я не встречала Луиса. Возможно, сейчас он в каком-нибудь другом городе — все так же сидит около банкомата. Но я все же надеюсь, что это не так.

*Не надо думать, что ваше небольшое участие или теплые слова ничего не значат!*

Мы часто, подобно Луису, осознаем такие простые истины в тяжелые времена... Я постоянно встречаю людей, которые жалуются на свою неудачливость. Но удача — это всего лишь одна из форм энергии, и она может расти, а может и увядать. Джен, моя подруга, с которой мы вместе прогуливались по Западному Лондону много лет назад, поняла это в тот момент, когда маятник удачи качнулся в обратную сторону. Но как только она начала помогать другим, жертвуя часть своих сбережений, я стала свидетелем разительных изменений в ее жизни. Вот ее история.

### Случай из жизни

Джен говорит: «Я одна из тех, кому в жизни повезло. Но так было далеко не всегда. Несколько лет назад удача отвернулась от меня совершенно, и в одночасье вся моя жизнь разлетелась на куски.

Все шло хорошо до тех пор, пока мой партнер внезапно не бросил меня, уехав к своей бывшей подружке в другую страну. Он просто позвонил и сообщил, что больше не вернется домой — никогда. Не только мое сердце было разбито, но также и карьера — долгое время я работала на него. Я больше не могла позволить себе дом, который мы снимали совместно. Я была вынуждена собрать чемоданы и отправиться на поиски нового жилья и новой работы. Мне пришлось сменить роскошный дом на какую-то халупу. Я переехала туда со своей подругой, которая в скором времени пригласила к себе жить своего бойфренда, и опять мне пришлось искать новый дом.

Потом я начала работать с друзьями, но вскоре выяснилось, что они вовсе мне не друзья. Они все время задерживали мне зарплату, и в итоге я оказалась в еще большем долгу перед банком — это было ужасно. Оказавшись в этой чудовищной ситуации, я в полной мере осознала всю простоту и легкость, с которыми можно скатиться на дно и стать абсолютно незащитной. По этой же причине я вдвойне ценю свое нынешнее положение.

Я помню, как однажды сидела с подругой в кафе у станции Ватерлоо. Бродяга собирался стащить сэндвич. Тогда вмешался менеджер — он выбежал и попытался вырвать его из рук. А бродяга недоуменно стоял и смотрел на этот сэндвич, совершенно не понимая, что делать дальше, и рефлекторно пытался вырвать его из рук менеджера. Было ясно, что он голодает. Я смотрела на несчастного человека с глубоким пониманием, потому что уже знала, что такое дно. В этот момент я осознала, что у меня на карте осталось всего двадцать пять фунтов — мои единственные и последние деньги. Все же я захотела купить бедолаге обед. Покопавшись в кармане, я нашла еще пять фунтов. Я надеялась, что, если мне они понадобятся, кто-нибудь поможет мне так же...

Девушка, которая сидела рядом со мной, решила, что я совершаю очень благородный поступок, — хотя сама я так не думала. Не только этот бродяга нуждался в еде, но и я сама была на грани голодания. Я нуждалась в вере в то, что смогу

рассчитывать на чью-то помощь, и, помогая ему, я укореняла в своем сознании представление о том, что люди обычно помогают друг другу, и никто никогда не бывает один. Получилось так, что менеджер отказался от моих денег и отдал этот сэндвич даром — так что моя вера укрепилась моментально: одно доброе дело породило другое доброе дело. Этот трясущийся старик поблагодарил меня не менее шести раз, и тогда я подумала — с точки зрения чистейшего эгоизма, — что своими действиями только что улучшила свою карму, ведь я так сильно в этом нуждалась!

В какой-то момент я распродала все свое имущество, в моем кошельке не осталось ни цента, на полках не было и крошки хлеба, и даже волосы мне приходилось мыть средством для чистки посуды (да, это не прошло даром). И тогда — как гром среди ясного неба! — ко мне пришла помощь, причем пришла она с самой неожиданной стороны. В моей жизни снова появился человек — старый приятель, которого я не видела лет пятнадцать. Он помог мне перебраться обратно в Лондон — я была вынуждена пожить у родителей, пока не разберусь со своими делами. Он даже оплатил мой переезд! Зная о том, как злость и ожесточение могут повлиять на внутреннюю энергетику, я решила отправить рождественскую открытку с теплыми пожеланиями тому, кто стал причиной всех моих бед, — человеку, который бросил меня. Мне было, мягко говоря, не по себе, и я не рассчитывала получить ответ. Вообще-то, я и не ждала, что он ответит. Это было просто частью моего восстановления — простить и двигаться дальше.

Но в ответ я стала получать настоящий поток писем с подробным отчетом о его настоящей жизни. Дела у него с подругой совсем не ладилась. Он даже решил извиниться и покаяться. Через две недели — после долгих телефонных разговоров — он сказал, что готов бросить все и вернуться в Англию, и тогда все во мне перевернулось. Я решила дать ему еще один шанс. Я сама отправилась в Австралию. Конечно, я не ждала легкой жизни, но я была твердо настроена на то, что мы сумеем все преодолеть, — и мы смогли.

В некоторой степени у Майка дела обстояли не лучше, чем в свое время у меня. После того как он покинул меня, жизнь его тоже превратилась в кошмар, и отношения с новой подругой стали рушиться буквально с первого дня. Забавно, как быстро порой проявляет себя карма».

История Джен — весьма драматичная иллюстрация того, как даже самые небольшие жертвы могут изменить нашу жизнь. Пожертвование можно определить также как безвозмездную помощь кому-то.

При этом акт жертвования обретает значительно большую силу тогда, когда вы не афишируете его. Не стоит распространяться о добрых поступках. Вы замечали, с каким упоением некоторые люди хвастаются своими добрыми делами? Я знаю одного парня по имени Гэри — он то и дело рассказывает направо и налево о том, какое у него золотое сердце и как он готов помочь любому, кто в этом нуждается. Сначала мы восхищались им, считая его чуть ли не эталоном человеколюбия, но потом я и мои друзья решили проверить, чего стоят его слова, и по очереди стали просить его о разных мелочах: подвезти куда-то по пути или заскочить по дороге за молоком. Гэри работал на фабрике одежды и рассказывал, что у них там есть «лишние» джемперы: «Я могу достать вам любой — только скажите, какой цвет вам по душе?», но мы так и не увидели ни одного. Я всякий раз искренне удивлялась, слыша его постоянное «я бы хотел, но...». Он мечтал стать полицейским, но каждый год проваливал вступительные испытания. Я думаю, будь он немного более щедрым и бескорыстным, жизнь его складывалась бы по-другому.

Помощь, жертвование — могут принимать самые разные формы. Следуйте моим рекомендациям, и тогда к вашей жизни притянутся богатство и удача, и как только ваша жизнь начнет меняться в лучшую сторону, необходимо будет совершить следующий шаг: протянуть руку помощи другому человеку. Это позволит вам не только сохранить свое богатство, но также создать окружение из самых замечательных людей.

Недавно я общалась с одной престарелой голливудской актрисой. Несмотря на то, что ей уже далеко за семьдесят, она продолжает работать, хотя временами ей приходится действительно тяжело, и она иногда забывает слова. Моло-

дое поколение восхищается ею, но она, вместо того чтобы воодушевлять их, относится к ним весьма жестко и грубо критикует их за глаза.

С другой стороны, джазовая певица Салена Джонс, которую сегодня считают одной из лучших современных джазовых вокалисток, сказала мне не так давно: «Если я вижу маленькую девочку, в которой видна искорка таланта, я протягиваю ей руку помощи. Я в этом бизнесе уже давно, и я чувствую, что пришло время дать что-то самой». Я думаю, не сложно догадаться, кто из этих двух женщин наполнен пульсирующей жизнью днем, а по ночам крепко спит. Помните: если вы помогаете кому-то в этой жизни, космос ответит вам тем же.

Нельзя помочь бедным людям, став одним из них.

Авраам Линкольн

Помощь не ограничивается только лишь деньгами. Иногда ей может стать доброе слово или слова поддержки. В обеденный перерыв я часто заходила в один кафетерий, расположенный в супермаркете. Однажды внутрь зашел безупречно одетый мужчина, настоящий денди. Я предположила, что он пришел на собеседование. Ему навстречу вышел управляющий — он с презрительной улыбкой окинул его холодным взглядом и, даже не поздоровавшись, сказал: «Ты будешь работать за двоих, я буду платить тебе сущие гроши, и не рассчитывай на благодарность с моей стороны». Молодой человек слушал его, опустив глаза, а управляющий продолжал пыхтеть и рассказывать, какой он злой человек и как мало он платит своим работникам.

Я покинула заведение и уже собиралась уезжать, но увидела, как молодой человек выходит из кафетерия. Тогда я опустила стекло и крикнула ему: «Не соглашайся на эту работу — ты достоин большего!» Он вздрогнул от удивления

и спросил: «Прошу прощения?» Я повторила свои слова и добавила: «Ты умный, современный и яркий. Ты достоин большего, чем работа на это чудовище». В ответ я увидела самую широкую и яркую улыбку из всех, что мне когда-либо приходилось видеть. Он дважды поблагодарил меня.

Говорите другим людям добрые слова, делайте комплименты — это создает такие сильные позитивные вибрации, эхо которых долгое время будет звучать в вашей жизни.

## Богатство и закупоривание чакр

Космическая энергия должна беспрепятственно течь. К сожалению, многие люди сами себе становятся злейшими врагами, потому что неосознанно препятствуют свободному течению этого потока. Любой блок можно обнаружить в теле. Чакры вращаются плавно и мягко, когда сонастроены с космической энергией (космическая энергия выступает в роли смазки — словно масло, которым обрабатывают велосипедную цепь). Если же вы блокируете движение энергии, чакры становятся практически неподвижными.

Блоки могут быть унаследованы из прошлых жизней или детского опыта, но чаще всего являются продуктом наших страхов, разочарований и недостаточной уверенности. Очистив чакры и избавившись от внутренних блоков, вы не только откроете путь потоку изобилия, но также сможете сохранять свое богатство на устойчивом уровне, а не жить в условиях финансовой карусели.

Состояние нашего тела отражает состояние наших мыслей и убеждений. Очень часто в чакрах скрыты жизненно важные подсказки, и поэтому крайне важно очистить их от всех возможных блоков.

К сожалению, зачастую эти блоки так глубоко укоренены в вас, так хорошо спрятаны, что их практически невозможно обнаружить. Но обратите свой взор внутрь: все ответы находятся внутри вас. Внимательно исследуйте свои чакры, и вы наверняка поймете, что именно препятствует вашему

финансовому росту. Из последующих глав вы также узнаете, как при помощи эфирной энергии преодолеть внутренний хаос, освободить энергию и развить весь свой потенциал.

Если вы не обрываете богатство, это должно отразиться и на вашем теле — ищите знаки. К счастью, я знаю, как обнаружить все эти блоки и без особого труда избавиться от них. Вот как это работает.

### Проверьте чакры!

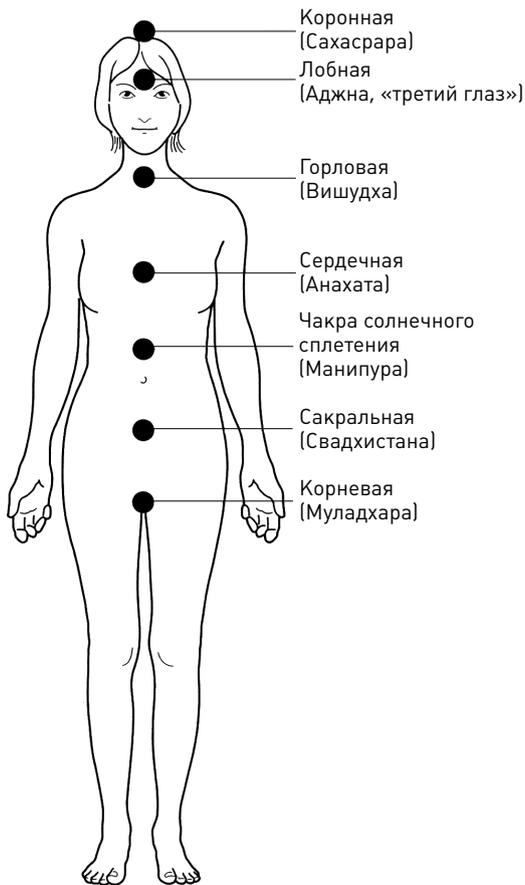


Рис. Чакры

В теле существует семь чакр. **Чакры расположены снизу вверх.** Каждая чакра связана с определенной частью нашей жизнедеятельности.

**Корневая чакра (Муладхара)** определяет то, как прочно мы «стоим» на земле, насколько мы сбалансированы.

**Сакральная чакра (Свадхистана)** представляет нашу сексуальность.

**Чакра солнечного сплетения (Манипура)** — это обитель наших эмоций.

**Сердечная чакра (Анахата)** концентрирует энергию любви.

**Горловая чакра (Вишудха)** связана с нашим самовыражением.

**Лобная (Аджна, «третий глаз»)** отвечает за интуицию, обучение и мышление.

**Коронная чакра (Сахасрара)** связывает нас с космосом, с космической энергией, с нашей высшей духовной сущностью. Это чакра мудрости.

Существует несколько разных способов проверить каждую из чакр.

Приложите доминантную руку по очереди к каждой чакре и почувствуйте, как изменяется температура. Холодная точка — верный признак того, что чакре необходимо развитие. Если же вы ощутите тепло, значит, энергетическая точка здорова и функционирует исправно.

Используйте тибетскую поющую чашу. Я считаю этот метод весьма действенным. Можно делать это вместе с другом, по очереди проверяя друг друга, или самостоятельно. Просто поднесите чашу к каждой чакре и постукивайте по ней пальцем: обратите внимание на характер издаваемого ею звука — на скорость, чистоту и окраску тона.

Глухой звук говорит о том, что чакра находится в заглушенном состоянии, в состоянии стагнации.

Ясный и высокий тон будет свидетельством того, что чакра абсолютно здорова.

Наличие помех — таких, как если бы чаша была сделана из дешевого и некачественного материала, — указывает на то, что чакру необходимо прочистить.

Используйте маятник, чтобы выявить скрытые проблемы. Держите маятник в руке перед определенной чакрой и наблюдайте его вращение. Если он вращается по часовой стрелке,

значит, энергия в данной чакре движется естественным образом. Движения маятника против часовой стрелки — признак нарушения баланса.

Соберитесь с одним-двумя друзьями и испробуйте все вышеперечисленные методы. Выберите наиболее удобный для вас способ или используйте комбинацию из всех этих способов, чтобы сформировать максимально точную картину того, что происходит с вашими энергетическими точками.

### Глухие или медленные энергетические точки

Если во время диагностики чакр вы обнаружите, что некоторые из них заглушены или медлительны, выполните следующее:

**Корневая чакра (Муладхара):** если вас сложно мотивировать, если вы с трудом начинаете какое-либо дело или чувствуете себя нестабильно, тогда течение энергии в этой точке будет медленным. Расшевелите эту область, и вскоре вы не будете давать себе ни отдыха, ни ставить сроки, а начнете уверенно прогрессировать.

**Сакральная чакра (Свадхистана):** часто людям кажется, что в силу возрастных, религиозных или гендерных факторов они находятся в крайне невыгодном положении по сравнению с другими, и поэтому постоянно настроены на неудачу. Сбалансируйте эту область — это позволит вам обрести уверенность в себе и преодолеть подобные верования и страхи.

**Чакра солнечного сплетения (Манипура):** в этой области хранятся эмоции, большая часть которых связана с опытом и верованиями детства и прошлых жизней. Если в вас с детства воспитывали веру в то, что вы не достойны обладания деньгами, и другие негативные убеждения, тогда эту область нужно развить в первую очередь.

**Сердечная чакра (Анахата)** связана с вашим самооощущением. Если вы убеждены, что не достойны богатства,

течение энергии в этой точке будет замедленно. Все, что вы делаете, — делайте с любовью, работайте от всего сердца, вкладывайте в свое дело душу: сделайте ваше хобби делом всей вашей жизни — это поможет насытить данный центр живой энергией.

**Горловая чакра (Вишудха)** отвечает за самовыражение — за способность говорить то, что вы должны сказать.

**Лобная чакра (Аджна, «третий глаз»)** отвечает за интеллект, за умственную деятельность. Скука и однообразие способны заблокировать этот центр, и тогда вы легко можете сделать ошибочное заключение и убедить себя в том, что деньги и духовность — это антагонисты.

**Коронная чакра (Сахасрара):** старайтесь изменить мир в лучшую сторону. Ваша работа делает вас самым счастливым человеком, поскольку позволяет выразить ваши духовные убеждения. Например, вы художник, писатель, священник, целитель или консультант. Очень важно, чтобы эта чакра вращалась свободно и непринужденно. Если энергия в этой точке будет легко циркулировать, вы сможете с легкостью найти свое предназначение, притянуть богатство и изменить мир в лучшую сторону. Если энергия в этой чакре застынет, вы не сможете удержаться даже на самой обычной, мирской работе.

#### Совет

Крайне важно достичь баланса в области солнечного сплетения. Если у вас проблемы с накоплением богатства или его сохранением, обратите особое внимание на эту чакру. Она управляет эмоциями, и все «страхи», связанные с деньгами, будут концентрироваться в этой чакре в виде заблокированной энергии. Очищение данной чакры и усиление энергетического потока настроит вас на вибрации изобилия. Вскоре перед вами начнут возникать различные возможности, открываться всевозможные двери и в целом ваше положение станет намного позитивнее — вектор вашего движения будет нацелен на самое лучшее.

Теперь вы знаете, как проверить чакры и выявить слабые и болезненные места. Я научу вас, как насыщать застывшие чакры энергией.

## Как насытить чакры энергией

В своей первой книге *«Немедленная интуиция»* я рассказывала о том, как создавать энергетический шар при помощи соединенных рук и настраивания на канал эфирной энергии. Это просто удивительно — вы можете практически моментально ощутить прилив энергии. Она пульсирует так, словно в ваших руках — сочная губка. Выполните несложное упражнение.

### Энергетический шар

Это упражнение поможет вам почувствовать свое энергетическое поле. Оно имеет очень тонкую и трудноуловимую структуру, но стоит лишь раз поймать это ощущение, и вы никогда больше не упустите из внимания свое энергетическое поле, более того — вы осознаете все его возможности.

- Вытяните руки вперед, ладони должны смотреть друг на друга и находиться на расстоянии примерно двадцати пяти сантиметров друг от друга. Медленно сводите ладони. В определенный момент вы ощутите небольшой шар энергии, напоминающий чем-то пузырь. Продолжайте сближать руки, но при этом избегайте касания. Почувствуйте энергию, поиграйте с ней. Почувствуйте пружину между вашими ладонями. Соедините ладони в форме чаши и почувствуйте, как шар энергии заполняет ее.
- Теперь энергично и быстро потрите руки друг о друга — не дольше пяти секунд, — а затем снова попытайтесь свести ладони воедино, поиграйте с невидимой пружинкой. Энергия усилится, и вы сможете даже ощутить, что она не позволяет вам соединить руки. Сводите и разводите руки так, словно между ними находится пульсирующая, прыгающая губка. Это — ваша эфирная энергия.

### **Космический банк**

На моем веб-сайте [www.annejirsch.com](http://www.annejirsch.com) вы можете найти и распечатать чек, в который нужно вписать сумму, которую вы хотите получить. Чек принадлежит космическому банку, средства которого ничем не ограничены.

### **Энергетический шар, исполняющий желания**

Используйте вышеприведенное упражнение для создания энергетического шара в руках, а затем примените мощную телепатическую технику, чтобы наделить его жизнью и вибрациями.

- Создайте четкий мысленный образ того, что вы хотите. Не жалейте для этого времени — образ должен быть ясным, детальным и устойчивым. Параллельно формируйте энергетический шар желаний.
- Держите руки близко друг к другу и формируйте энергию. Почувствуйте шар, представьте его. Теперь запустите образ в шар — буквально представьте, как он вылетает из вашего сознания и проникает внутрь шара.
- Продолжайте достраивать в уме образ, и вместе с тем — запускайте его внутрь шара.

Помните, что образ должен быть как можно более реалистичен и точен. Если думаете о машине, решите, какого цвета она будет. В какой обивке выполнен салон? Представьте себя сидящим за рулем автомобиля. Обратите внимание на то, как солнечные лучи играют на поверхности глянцевого капота. Ощутите запах салона. И вообще, что мешает вам зайти в салон и посидеть внутри настоящего автомобиля, сфотографировать интересующую вас марку и модель нужного цвета?

Если хотите денег, представьте себе сумму — представьте огромную пачку денег. Запустите этот образ в энергетический шар. Представьте свой банковский баланс, на котором лежит желанная вами сумма. Опять же, будьте конкретны.

- Теперь дышите глубже, насыщайте своим дыханием энергетический шар. Дыхание — это ваша жизненная сила, и когда вы выдыхаете в шар, вы вдыхаете в него жизнь. Вкладывайте эмоции в каждое вдохновение. При этом почувствуйте себя так, словно вы уже получили то, что хотели. Как бы это изменило вашу жизнь? Что бы вы испытывали? Спокойствие? Возбуждение? Сияние?

- Практикуйте эту технику ежедневно в течение недели. На восьмой день возьмите ваш шар и подбросьте его высоко в воздух — сделайте это по-настоящему сильно, размахнитесь и изо всех сил подбросьте ваш шар вверх. Почувствуйте, как он устремляется высоко в небо, достигая самого космоса. Это самый фантастический способ попросить о чем-либо космос, используя свою энергию.

Теперь вы можете быть уверены, что ваш запрос обрабатывается космической канцелярией. Энергия и жизненные силы, которые вы вкладываете в запрос, многократно усиливают его.

Теперь вы готовы к богатству и изобилию, осталось только взглянуть на работу, карьеру и идеальный способ сколотить состояние. Помните, космос помогает только тем, кто помогает себе сам.

## Глава 5

# Космическая энергия в действии

Большую часть жизни вне сна вы проводите на работе. Вы становитесь несчастны, если работа перестает удовлетворять вас, если трудовые будни превращаются в гнетущую рутину. Вы день за днем утрачиваете уверенность в себе, вам начинает казаться, что вы тратите жизнь впустую. Эти негативные эмоции отражаются на всех уровнях вашей жизни: здоровье, благополучии, отношениях. Работа может стать причиной развода, язвы и даже сердечного приступа, а в самых крайних случаях, когда стресс становится совершенно невыносим, возможен даже суицид. С другой стороны, работа может оказаться важнейшей частью вашей жизни, рождающей чувство осмысленности, братства и высокой самооценки, а также обеспечивающей вас хлебом и кровом над головой. Сделайте работу позитивной частью вашей жизни — это позволит вам соединить вашу собственную энергию с энергией космоса, окружающей вас со всех сторон.

В этой главе вы узнаете, как именно космическая энергия связана с вашей трудовой жизнью на межличностном уровне и на уровне материальном (предметы и пространство рабочего места). Я покажу вам, как именно можно соединиться с энергией космоса, позволив ей течь сквозь вас. В результате вы обретете спокойствие, станете более центрированным и наполненным. Работа может оказаться крайне беспокойным опытом и даже источником серьезного стресса, но если вы умеете черпать энергию космоса,

вы будете в состоянии сгладить беспокойство и давление и стать более успешным.

В более широком плане, используя энергию космоса, вы создадите все необходимые условия для того, чтобы найти идеальную работу и перестать бороться за жизнь и начать наконец наслаждаться ее полнотой. Когда ваши вибрации совпадут с вибрациями космической силы, тогда сами собой возникнут или желанная работа в нужной компании, или возможности для начала собственного дела. Вы триумфально пройдете любое собеседование, превзойдете сами себя и сможете мастерски выполнять самую сложную работу, а среди ваших начальников и коллег окажутся лучшие из людей. Я не говорю уже о том, что новые и новые возможности будут бурным потоком стекаться к вам в руки.

В этой главе я научу вас, как:

- 1) найти свое призвание;
- 2) получить работу своей мечты;
- 3) достичь успеха на работе;
- 4) сформировать эффективную и счастливую команду;
- 5) работать с трудными коллегами;
- 6) получить преимущество в бизнесе;
- 7) усилить свои способности;
- 8) создать освященное место в рамках рабочего пространства.

Только представьте, каким прекрасным был бы этот мир, если бы каждый человек искренне любил свою работу и раскрывал на ней все свои таланты. Поверьте мне, я начинаю скучать по своему офису уже в конце рабочего дня. Он расположен в прекрасной деревушке в графстве Беркшир, на берегу реки. Я могу в любое время выйти к Темзе, сесть возле ее тихого течения и сосредоточенно размышлять о чем-нибудь. Я знаю, что не всегда буду здесь (я уже заглянула в свое будущее, используя специальную технику, описанную в моей предыдущей книге), но сейчас лучшего места мне не найти. Но так было далеко не всегда.

Моей первой работой была работа младшим офисным сотрудником в компании, производящей пластмассу, офис которой располагался на территории торгового центра в городе Слау. Мне было всего шестнадцать лет; я думала, что стоит сохранить эту работу — ведь раз в неделю руководство отправляло меня в колледж. Я не видела перед собой других вариантов — другие офисы мало чем отличались от этого, а здесь люди готовили меня к настоящей работе. Затем я встретила свою старую подругу, которая временно подрабатывала секретарем. Она зарабатывала в два раза больше меня, была менее квалифицирована, и при этом любила менять места работы — она делала это почти каждую неделю. На работе я сообщила о своем уходе и присоединилась к ней. В этот момент я поняла, что варианты существуют всегда — нужно только хорошо поискать. Как сказал Томас Эдисон, «всегда есть более хороший способ». Получение желанной работы, общение со сложными коллегами и начальством, достижение успеха, — ключом ко всему этому является космическая энергия.

Когда вы делаете что-то с любовью, вы формируете космический поток. То же самое происходит, когда вы занимаете позитивную позицию. Любая работа (и бизнес) так или иначе сопряжена с трудностями, но в конечном итоге все зависит только от вашего отношения. Посмотрите на позитивных людей — они всегда думают о том, как достичь результата. Если на их пути возникает препятствие, они с блеском в глазах принимают этот вызов. Если послушать Ричарда Бренсона, становится ясно, что у этого человека есть четкая позиция «я могу». Многие люди думают, что он, подобно Мидасу, одним своим прикосновением способен превратить что угодно в золото, а когда слушаешь его, кажется, что золото само падает ему под ноги! Все же за время длительной карьеры Бренсон сталкивался с самыми разными трудностями, но вы никогда не услышите, что он жалуется на что-то. Он сосредоточен только на позитивных вещах, и это создает поток космической энергии, делающий его еще более успешным и удачливым.

Если вы ненавидите свою работу, вероятно, вы ошибочно или под давлением выбрали свое призвание, или же занялись семейным бизнесом, или родители заставили вас реализовывать их законсервированные амбиции. Вам может казаться, что не стоит менять работу хотя бы из-за того, что вам нужно кормить семью. Но представьте: вы идете на прием к врачу, который просто ненавидит свою работу. Сможет ли он оказать вам настоящую помощь? Вам будет приятно находиться в его компании? Вы сами знаете ответ. Если вам не нравится ваша работа — поменяйте ее или измените отношение.

Теперь я расскажу вам, как при помощи энергии космоса найти свое истинное призвание.

## Как найти свое призвание

Найдите идеальную работу, начните свою карьеру, и вы удивитесь, с каким рвением будете заниматься своим делом, с каким волнением будете ждать того, что несет вам новый день, и я больше чем уверена — вы сможете внести свою лепту в дело улучшения этого мира.

«В основании природы находятся цифры», — сказал Пифагор. Я крайне скептически относилась к нумерологии до тех пор, пока Грета — одна из моих учителей — не посоветовала мне всерьез освоить эту область знания. Я обратилась к нумерологии и смогла с ее помощью раскрыть свой Жизненный Путь, который показал мне мое предназначение в этой жизни и указал на то, что мне нужно сделать. Мой Жизненный Путь — девятка, это цифра общения и путешествий. Я вынуждена была согласиться с этим, и решила испытать теорию на практике. Я определила, что все мои друзья из театральной и художественной сфер родились под знаком тройки — что указывает на выражение себя через письмо, речь и тому подобные способы. Все мои друзья-целители — это двойки, поскольку все время

оказывают кому-то помощь или поддержку, и так далее. В общем, выяснилось, что эта теория до невероятного верна. Люди, Жизненный Путь которых не совпадал с выбранным призванием, оказывались заблудшими душами, страстно желавшими встать на иной путь — на тот, который указывали их числа! Короче говоря, взгляните на свой Жизненный Путь как на духовные уроки, которые вам должно изучить, как на судьбу, с которой вы встретитесь.

Сократ, Платон, Эйнштейн, все известные философы, математики, — величайшие умы человечества верили, что за числами скрывается универсальный закон, который содержит в себе ответы на все вопросы — начиная с Большого взрыва и заканчивая судьбой новорожденного человека.

Я применяю нумерологию при работе с большинством своих клиентов, и все они оказываются ошеломлены тем, сколь многое можно выяснить, опираясь исключительно на имя и дату рождения. Примерно таким образом можно раскрыть свой Жизненный Путь, исходя из даты вашего рождения.

#### **Найдите свой Жизненный Путь при помощи нумерологии**

Чтобы обнаружить число Жизненного Пути, достаточно выписать полностью дату вашего рождения.

Например: 12 февраля 1962 следует записать как 12.02.1962.

Теперь сложите все числа друг с другом таким образом:

$$12 + 2 + 1 + 9 + 6 + 2 = 32.$$

Так вы получите число, состоящее из двух цифр, и его нужно сокращать до тех пор, пока вы не получите одну-единственную цифру (если только ваше число не 11 или 22). Для этого нужно извлечь внутреннюю сумму полученного числа. В нашем случае, нужно сложить 3 и 2 и получить 5 — пятерка здесь и будет означать число Жизненного Пути.

С точки зрения нумерологии, число Жизненного Пути — это наиболее важное число в вашей жизни, поскольку оно раскрывает вашу судьбу и то, каким именно должен быть ваш путь на этой земле. Это число неизменно в течение жизни.

Найдите число вашего Жизненного Пути, руководствуясь вышеприведенным примером. Какое число соответствует вам? Читайте дальше, чтобы узнать, что может сказать о вас ваше число.

### Что означает число вашего Жизненного Пути

Число вашего Жизненного Пути	Что оно говорит о вас
1	Пионер, первооткрыватель. Вы должны завоевать доверие других людей, наделить их силой и повести за собой
2	Обучение и лечение. Понимание себя через понимание окружающих
3	Самовыражение. Развитие творческих способностей. Исцеление посредством искусств, любви и духовных практик
4	Организация дел и обеспечение будущего для себя и других людей
5	Наделение энергией и жизнью. Помощь другим в принятии вызовов и перемен. Мудрое использование энергии
6	Раскрытие «третьего глаза». Исследование всего неизвестного. Изучение сознания и человеческого поведения
7	Объединение духовного и материального в пример другим людям. Развитие интуиции до максимально возможного уровня
8	Нахождение денежного равновесия. Достижение понимания того, как с помощью денег обрести жизненный комфорт, а также использовать их на благо окружающих
9	Мудрость и странствия. Обретение в ходе путешествий знаний и дальнейшая их передача другим на благо всего человечества
11	Визионер и посланник, исследователь и искатель Истины
22	Число идеалиста, способного повести за собой других людей и изменить этот мир к лучшему

### Господствующие числа

Господствующие вибрации соответствуют числам 11 и 22, и все, кто принадлежит к ним, переживают духовное озарение и, как правило, сильно опережают свое время. Их разум опирается всецело на интуицию и настроен на высшие силы.

Числа могут оказаться весьма полезными при выборе подходящего кандидата на определенную работу. Я часто помогаю крупным компаниям набирать штат, поскольку нумерология дает представление о личных качествах и способностях. Почерк можно подделать, психологические тесты можно обойти, но дата вашего рождения и имя всегда остаются одними и теми же (если только вы не берете на себя риск уголовной ответственности и не подделываете официальные документы). Как только компания отбирает наиболее подходящих кандидатов, я прихожу на помощь и описываю им общую картину, указывая на сильные и слабые точки всех участников отбора. До настоящего момента результаты были поразительными, я приведу один показательный пример.

Иногда нумерология может помочь узнать о чем-то, что скрывается за резюме. Недавно я помогала одной компании сделать сложный выбор между двумя кандидатами. У обоих соискателей были превосходные резюме и рекомендации, но должность предполагала участие такого человека, который был бы готов к самым неожиданным ситуациям и не терялся в кризисных ситуациях. Я чувствовала, что один из кандидатов увлекался чем-то, связанным с риском. В ходе последнего интервью выяснилось, что он действительно увлекается экстремальными видами спорта, был весьма дерзок и обладал внушительными способностями к сосредоточенному стратегированию. Его числом было «11» — господствующее число, раскрывающее в нем визионера, что, несомненно, крайне важно в бизнесе, поскольку такой человек способен генерировать свежие идеи

и находить неординарные решения для сложных проблем. Он получил эту работу.

Как вы уже поняли, ваш жизненный путь — это ваша миссия на этой Земле, то, что вы должны сделать в этой жизни: у вас есть цель, которую необходимо достигнуть.

Теперь я научу вас, как при помощи нумерологии найти наиболее подходящую для вас работу, добиться успеха и самореализоваться, используя всего лишь ваше имя. Я называю это «путем души», поскольку он показывает ваши сильные и слабые стороны, дает глубокое представление о вызовах, с которыми вы, скорее всего, столкнетесь в жизни. Кроме того, ваши жизненный и душевный пути могут быть тесно взаимосвязаны. Возможно, ваш жизненный путь в том, чтобы стать медсестрой, а ваш душевный путь — служить другим людям. При помощи регрессивного анализа прошлых жизней (при участии терапевта, использующего гипноз) вполне вероятно может выясниться, что вы в течение многих жизней были, так или иначе, целителем.

### Найдите путь души при помощи нумерологии

Каждая буква вашего имени соответствует определенной цифре. Выпишите по отдельности все буквы вашего имени и, используя приведенную ниже таблицу, присвойте каждой букве необходимую цифру.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
А	Б	В	Г	Д	Е	Ё	Ж	З
И	Й	К	Л	М	Н	О	П	Р
С	Т	У	Ф	Х	Ц	Ч	Ш	Щ
Ъ	Ы	Ь	Э	Ю	Я			

Теперь, как и раньше, складывайте все цифры до тех пор, пока не получите одну-единственную. Если при сложении получите цифры 11 или 22, не суммируйте их дальше — это господствующие числа.

Возьмем, к примеру, имя Джен Мэри Доу.

Сложим цифры, соответствующие буквам имени: Д + Ж + Е +  
 + Н + М + Э + Р + И + Д + О + У = 5 + 8 + 6 + 6 + 5 + 4 + 9 + 1 + 5 +  
 + 7 + 3 = 59.

Определим исходное число пятидесяти девяти: 5 + 9 = 14; 1 +  
 + 4 = 5.

Цифра 5 соответствует изменению, приключениям, свободе и непостоянству, изобретательности, активности и любопытству.

Исследуя свою нумерологическую карту, стоит также обратить внимание на доминирование других цифр. В случае с Джен Мэри Доу влияние пятерки заключается в управленческих качествах, поскольку вибрации этой цифры помогают приспособляться и принимать решения.

В качестве рекомендаций предлагаю вам перечень занятий, соответствующих Пути Души.

## Занятия на Пути Души

Число	Перечень занятий, соответствующих Пути Души
1	Прирожденный лидер. Руководитель, принимающий решения. Организатор, инспектор, исполнительный директор, продюсер, первопроходец
2	Чувствительный и сострадательный. Учитель, медработник, целитель. Деятельность, связанная с общественными работами, социальной помощью
3	Самовыражение. Умение обращаться со словом. Писатель, актер, поэт, художник, учитель, продавец, консультант, советник, музыкант, целитель, дизайнер
4	Практичность. Бухгалтер, счетовод, менеджер, механик, строитель, оператор компьютерной техники. Опора компании
5	Вызов и перемены. Потребность быть в постоянном движении и принимать решения. Водитель, представитель компании, предприниматель, садовник. Собственник компании

6	Творчество. Стойкая вера в честность и искренность. Социальный работник, политик, деятель искусств, астролог, хиромант, советник, поставщик, дизайнер интерьеров, сотрудник благотворительной отрасли
7	Медиум, мыслитель. Потребность в изучении нового. Проницательный человек, ясновидец, юрист, врач, программист, психиатр, психолог, практик различных духовных техник
8	Большие амбиции. Готовность пробивать дорогу через тернии — к выбранной цели. Бизнесмен, бухгалтер, исполнитель, юрист, дипломат, биржевой брокер, политик, банковский менеджер
9	Мудрость и путешествия. Сеятель добра. Работа на благо человечества. Член экипажа, пилот, работник благотворительной сферы, политик, целитель в области нетрадиционной медицины
11	Умственное творчество. Писатель, политик, художник, исследователь
22	Могущество изменить этот мир. Лидер, основатель бизнеса, антрополог

Эйнштейн — так же, как и я теперь, — был убежден: каждая цифра вибрирует на своей особой частоте и обладает самостоятельной силой и энергией. Каждая цифра способна щедро одарить того, кто научится слышать ее послание.

Теперь я хотела бы, чтобы вы проработали свои Жизненный и Духовный пути и записали полученную информацию в своем космическом журнале. Если вы чувствуете себя потерянным или одиноким, просто перечитайте описания ваших Жизненного и Духовного путей — это придаст вам сил и поможет собраться в трудные времена.

## Как сохранить работу своей мечты

Во второй главе я познакомила вас с эфирной энергией. Теперь вам предстоит узнать, как использовать технику эфирной энергии (ТЭЭ), чтобы завоевать работодателя, босса или интервьюера. Эту технику достаточно легко применять на практике.

## Подготовьтесь к интервью, используя ТЭЭ

Только представьте себе, что у вас появилась возможность заглянуть в секретные планы компании, в которой вы собираетесь работать, и узнать все о том, к чему она стремится и какие качества хочет увидеть в кандидате. Это настолько просто осуществить, что в будущем — когда вы освоите эту технику — вы с легкостью сможете прогнозировать ход деловых совещаний и развитие неудобных для вас ситуаций во всех сферах жизни.

Не беспокойтесь, если вам не приходилось прежде бывать в помещении интересующей вас компании, и вы не знаете, как выглядит здание или менеджер по персоналу. Достаточно лишь сосредоточиться на названии компании или имени человека, с которым вы будете проходить собеседование, указанные на конверте, в котором вы получили приглашение на интервью.

ТЭЭ, которой я собираюсь вас обучить, я называю Радужной Рекой, поскольку вам предстоит визуализировать эфирную энергию в качестве разноцветной реки с бурным течением.

### Радужная Река

- Начните с подготовки (глава 2, упражнение «Подготовка»).
- В первую очередь необходимо сфокусироваться на имени человека (или названии компании), чтобы настроиться и направить в их адрес энергетический поток. Обращайте внимание на чувства и впечатления, испытываемые в данный момент. Представьте, как энергия бурным потоком течет от вас, переливаясь через дверной порог, и достигает человека, на которого вы хотите произвести впечатление.
- Почувствуйте, как энергия бурным потоком, словно река, течет к ним от вас. Затем представьте, как ваша эфирная энергия мягко ложится на их плечи. Обратите внимание на мысли, чувства и впечатления, которые вы испытываете в этот момент. Спросите про себя: «Чего ты хочешь? Чего ты ищешь?»

Выясните все, что вам нужно, и, вооруженные всей необходимой информацией, вы лучше сможете подготовиться к

интервью и получите очевидное преимущество перед другими кандидатами. Постарайтесь без суеты и спешки настроиться на них. Не стоит подвергать какой-либо цензуре то, что приходит вам на ум во время сеанса.

- Теперь призовите обратно эфирную энергию — представьте, как поток реки стремительно несется обратно к вам. При этом крайне важно оставить небольшую ее часть в офисе или рядом с человеком. Можно представить часть энергии, которую вы оставляете, в виде тонкого слоя воды, покрывающей пол, — чистой искрящейся воды.
- Закончите выполнение техники завершающим упражнением.

Чтобы придать мощи этому потоку, раскрасьте его в яркие цвета, представьте, что в здание офиса врывается поток раскрашенной воды. Думайте о своей энергии как о раскрашенной реке. Как вы уже знаете из второй главы, каждый оттенок обладает уникальными качествами. И когда вы визуализируете оставшуюся в комнате энергию, ваш интервьюер во время собеседования автоматически сопоставит ее качества с вашей персоной. Прежде чем прийти непосредственно на собеседование, окрасьте свою ауру в соответствующий цвет. Просто представьте, как выбранный вами цвет струится через вашу ауру, пульсирует и сочится через все поры.

Чтобы выбрать наиболее подходящий цвет для работы, на которую вы претендуете, я советую вам обратить внимание на следующие рекомендации. Путем проб и ошибок я выяснила, какие цвета более всего подходят к определенным профессиям и интервью (собеседованиям).

<b>Должность, работа или сфера деятельности</b>	<b>Подходящий цвет, которым следует насытить свою ауру</b>
Должности высокого ранга, такие как, например, председатель правления	Золотой
Служба в органах власти. Например, глава департамента или руководитель службы персонала (должности, требующие уважения и авторитетности)	Серебряный

Вакансии, связанные с динамичными позициями	Красный (при условии его минимального количества)
Должности, требующие навыков эффективного общения (например, в области продаж, закупок или в сфере связей с общественностью)	Желтый
Должность, предполагающая ведение переговоров высокого уровня	Голубой
Работа, связанная с бухгалтерией, финансами и финансированием	Зеленый (его присутствие ведет к росту ваших доходов и развивает таланты в области финансов)
Творческие занятия (например, графический дизайнер, декоратор витрин, архитектор)	Желтый при наличии небольшого количества индиго (для вдохновения)

Не расстраивайтесь, если работы, которую вы ищете, нет в этом списке — чтобы найти нужный вам цвет, достаточно лишь представить радугу, пестрящую множеством самых разных оттенков. Мысленно начните с красного, затем плавно двигайтесь к оранжевому, желтому, зеленому, голубому (индиго), синему и фиолетовому. Выбирая цвет, руководствуйтесь исключительно своей интуицией.

## Формирование энергии в день собеседования

В день собеседования уделите немного времени формированию энергии. Это довольно просто сделать, и никто даже не узнает, что эфирная энергия делает свое дело. Этим можно заниматься практически везде, даже в переполненной кофейне.

Сядьте и сосредоточьтесь на том, чего хотите достичь. Уделите достаточно времени тому, чтобы максимально ясно сформулировать — что именно вы хотите получить в результате этой встречи или интервью. Не достаточно просто сказать себе: «Я хочу получить работу». Какой социальный пакет вы хотите? Сколько часов в день хотите работать? Ка-

кую хотите получать зарплату? Каких коллег вы хотели бы видеть рядом с собой? Вы хотите стремительного карьерного роста или постепенного развития? Сосредоточьтесь на том, чего вы действительно хотите.

Теперь подумайте о самых успешных моментах своей жизни. Подумайте об удачно сданных экзаменах, вспомните, что вы испытывали, когда получили водительское удостоверение или научились плавать. Сосредоточьтесь на моментах, когда работа складывалась самым лучшим образом. Попытайтесь понять, какой частью тела вы испытываете все эти чувства. Теперь пусть эти чувства текут через ваше тело, попытайтесь также усилить этот поток.

Позвольте потоку преодолеть границы вашего тела и пройти сквозь вашу ауру. Теперь увеличьте также и поток эфирной энергии. Насытьте его цветами, которые отражают качества, наличие которых необходимо для успешного прохождения собеседования. Вспомните о моментах, когда вы уверенно держались и все складывалось наилучшим образом.

## Использование эфирной энергии во время интервью

Наполните комнату своей аурой сразу после того, как войдете. Пусть аура ярко сияет всеми цветами, которыми вы насытили ее. Вложите в свою энергию жизнь и позитивные чувства, а затем просто отпустите ее. Теперь можно смело сосредоточиться непосредственно на собеседовании, ведь вы знаете, что у вас есть явное преимущество перед остальными кандидатами.

Среди моих клиентов есть немало людей, занятых в шоу-бизнесе, и я учу их использовать эфирную энергию во время прослушиваний, которые, если подумать, являются весьма специфической формой интервью. Иногда десятки и даже сотни людей, участвующих в прослушивании, претендуют на одно и то же место, так что просто необходимо обрести

преимущество. Очевидно, что вы захотите выделиться из безликой массы участников и произвести впечатление на руководителя группы отбора участников. Пока вы ждете своей очереди, наполните пространство комнаты своей энергией, обязательно обогатите ее некоторым количеством золотого цвета, чтобы усилить свою харизму. Затем пошлите ее руководителю кастинговой группы. Во время самого прослушивания можно использовать эту энергию, чтобы коснуться директора по отбору. Представьте, как ваша уникальная, яркая, белым потоком исходящая из вас эфирная энергия касается директора по отбору. Когда будете уходить, подарите им улыбку и оставьте позади себя небольшое количество своей энергии. Они будут продолжать думать о вас и о том, что вы можете им предложить, даже тогда, когда перед ними будет стоять уже другой кандидат.

Одна моя знакомая актриса, испробовав данную технику, воодушевленно поделилась со мной: «С тех пор как я впервые применила этот метод, я получила три значительные роли, а два раза меня взяли на главную роль! Прежде мне приходилось перебиваться совсем незначительными ролями, и я была на грани, была готова сдать и бросить все. Теперь же все говорят примерно одно и то же: „Не знаю, в чем тут дело, но в вас определено что-то есть“, — здорово!».

#### Случай из жизни

Шэрон собиралась занять весьма ответственный пост в компании, занимающейся организацией и освещением спортивных мероприятий. В качестве менеджера она должна была по первому же требованию руководства срываться с места и отправляться в командировку. Шэрон действительно хотела получить это место, особенно после того, как ее уволили с прежнего места работы, что довольно серьезно подкосило ее финансовые возможности.

Она сказала мне: «Когда я села в поезд и поехала на собеседование, я сосредоточилась на том, что хочу получить, а также вспомнила о самых успешных периодах своей жизни, чтобы настроиться на позитивное начало. Прошлая моя

работа завершилась весьма трагично, но я не позволяла этим мыслям вмешиваться.

Я сосредоточилась на красном цвете, я окрасила в него свою ауру. Я видела, как она сияет вокруг меня. Я выбрала красный, потому что знала: эта должность предполагает колоссальную энергичность. Как только я вошла и пожала руку человеку, с которым мне предстояло говорить, я визуализировала себя в виде пульсации. Я получила эту работу».

### Используйте ТЭЭ, чтобы выбрать подходящего кандидата

Эфирную энергию можно с наименьшим успехом использовать и в качестве интервьюера. Брюс управляет крупной организацией, которую он построил с нуля. Он человек крайне практичный и постоянно хочет быть в курсе всех дел, знать, кто работает на него и что происходит в компании. Он лично проводит все интервью. Я научила Брюса технике эфирной энергии для того, чтобы отбирать наиболее подходящих из всех кандидатов. Брюс сказал мне: «Теперь, когда я интервьюирую кого-то, я использую эфирную энергию — аккуратно касаюсь ею плеч моего собеседника. И в этот момент я нахожу самые подходящие слова». Он рассказал, как недавно, во время беседы с одной девушкой, претендовавшей на место, он в очередной раз применил ТЭЭ, и в уме тут же возникли слова «перевал».

«Сразу после собеседования я подробно изучил ее резюме, и тогда выяснилось, что в недавнем прошлом она занимала более высокую позицию, но не добилась каких-либо карьерных успехов. Стало очевидно, что долго она здесь не задержится — ей нужно как-то обеспечивать себя до тех пор, пока она не найдет более подходящего предложения для себя».

Брюс искал того, кто имеет долгосрочные планы в связи с предлагаемой работой. Он сказал мне: «Я готов был вложить и время, и усилия в того, кто готов занять эту

позицию. Это был новый этап в развитии компании. Мне не хватало лишь того, кто с готовностью бы принялся за это дело». Вскоре он беседовал с очередным кандидатом: «Стоило мне коснуться посредством эфирной энергии его плеч, как я услышал слова: „Мне такая работа по душе“. Я чувствовал, что он немного застенчив, но я был уверен, что мне удастся раскрыть его. Я тут же предложил ему работу, и его лицо озарилось ярчайшей улыбкой. В этот момент я понял, что приобрел достойного помощника. Мы работаем вместе уже три года, и за это время он дважды получил повышение. Он отличный парень и незаменимый сотрудник».

## Как добиться успеха на работе

Я обучаю использованию эфирных техник на работе больше, чем применению других, — они тонко организованы и крайне эффективны. Использование эфирной энергии позволит вам угадывать состояние вашего босса — например, когда он подавлен и нуждается в поддержке или, напротив, ему нужно уединение. Вы сможете более точно предсказывать развитие различных ситуаций и будете руководить событиями, а не идти у них на поводу.

Вспомните, приходилось ли вам прежде работать с людьми, контакт и взаимопонимание с которыми были прекрасны налажены? Я больше чем уверена, что вы могли предугадывать идеи и потребности друг друга. Подобную связь можно настроить практически с любым человеком, если использовать космическую энергию, — и даже контакт с вашим боссом может быть более крепким, чем у ваших коллег. Кроме того, вы сможете выделиться, вас заметят. Вы также можете использовать эту энергию для оказания впечатления на кого угодно и когда угодно. И сейчас я собираюсь научить вас всему этому.

## Общайтесь со своим боссом открыто

Джоан в течение многих лет обращалась ко мне за консультациями. Она женщина сильная и способная, так что я была слегка удивлена, когда услышала от нее, что на работе к ней плохо относятся и она не знает, как поговорить со своим боссом. Она сказала: «Ничего не могу поделать с собой — я не решаюсь заговорить с ним о повышении зарплаты или о работе. Он такой недоступный. Я вынуждаю себя начать разговор, но вместо этого я начинаю говорить что-то совершенно бессвязное, не в силах выдержать его напряженного взгляда исподлобья». Она рассказала также, что чаще всего босс обещал вернуться к тому разговору позже или советовал обратиться к секретарше, которая, в свою очередь, разводила руками и ничем не могла помочь. «Я чувствую себя одновременно униженной и раздраженной собственным бессилием».

Я научила Джоан, как войти в контакт с боссом на астральном уровне, и результаты оказались просто невероятными. Джоан позже говорила мне: «Общение на астральном уровне исключало чрезмерную вежливость и учтивость, мы были один на один, и я могла прямо высказывать свои мысли. Забавно, но я чувствовала, как он изгибался и всячески пытался увильнуть».

Джоан знала, что имеет полное право на выражение своей позиции, и выбранный формат общения принес свои плоды. Она выложила ему все — и то, как она работает за двоих, и то, что ей сильно не доплачивают за ее труд. Джоан использовала эфирную энергию, чтобы вступить с ним в контакт, и выяснила, что и сам он был крайне взволнован. Его строгость была лишь маской, за которой скрывалось тотальное неумение общаться с людьми.

На следующий день он не явился на работу, и это было неслыханно. Еще через день случилось совсем невероятное. Он вошел в офис, взглянул на Джоан слегка встревоженно и удалился в свой кабинет, не проронив ни слова. Через неделю всем повысили зарплату. И самое смешное — он начал

разговаривать с Джоан. Он все время спрашивал, как у нее дела, как продвигается работа. Джоан сказала мне: «Он стал разговорчив, теперь он гораздо лучше и в качестве начальника, и как обычный человек».

Теперь я расскажу вам, как совершать астральные путешествия, не покидая удобного кресла или мягкой кровати.

### **Контакт на астральном уровне при помощи эфирной энергии**

Выполняйте это упражнение тогда, когда у вас есть достаточно свободного времени, когда никто вас не отвлекает и отсутствует необходимость завершения каких-либо срочных дел. Найдите удобное место, приглушите свет, закройте глаза и расслабьтесь.

- Начните с выполнения подготовительной техники.
- Дышите ровно и мягко. Сосредоточьтесь на дыхании, вдох делайте через нос, а выдыхайте ртом. Делайте это мягко и ровно. Расслабьте тело, ощутите легкость, приходящую вместе с исчезновением повседневных забот. Ощутите движение от тяжелой приземленности к вашей высшей духовной сущности.
- Ощутите свою внутреннюю энергию, вашу истинную сущность — найдите ее. Ваше подсознание точно знает, где она расположена. Доверьтесь своим инстинктам — они укажут вам путь. Куда они уведут вас? Сохраняйте спокойное и ровное дыхание через нос, с выдохом через рот, ощутите местоположение вашей истинной сущности. Некоторые люди находят ее в области сердца, лба или темени. Пусть вас не беспокоит конкретное местоположение — даже если она расположена в большом пальце правой ноги, просто следуйте своим инстинктам.
- Сосредоточьтесь на эфирной энергии и насладитесь этим удивительным чувством осознания истинного, бессмертного, вечного себя, своей жизненной силы. Пусть ваши мысли выйдут за пределы головы. Сосредоточьтесь на движении эфирной энергии вверх — пусть она вырастает выше и выше и в конце концов становится светлее и светлее, до тех пор пока вы не ощутите себя парящим над своим телом. Оставайтесь в таком положении в течение некоторого времени, прочувствуйте, как ваша сущность зависла в пространстве. Насладитесь чувством этой свободы.

Помните, что ваши мысли способны серьезно повлиять на астральное путешествие. Так что ясно формулируйте свои намерения относительно места, в котором вы хотите оказаться. Стоит четко представлять себе людей, с которыми хотите войти в контакт, и проговаривать слова, которые хотите сказать им.

- Теперь сосредоточьтесь на посещении конкретного человека. Не думайте о том, где они на самом деле и чем занимаются в данный момент, — просто сосредоточьте все свое намерение на связи с ними. Постарайтесь осознать присутствие другого человека, ощутите близость себя с его эфирной энергией.
- Вступите в контакт с его эфирной энергией. Обратите внимание на его чувства. Используйте свою эфирную энергию, чтобы прочувствовать его энергию. Теперь поговорите с его энергией, и чем дольше продлится контакт, тем больше энергии будет передано. Вы можете потратить сколь угодно времени для общения и передачи вашего послания. Не торопитесь с ответом — вы получите его в свое время. Все, что вы почувствуете или подумаете, и будет их настоящим ответом, а не то, о чем они говорят в бодрствующем состоянии. Часто слова или устойчивые образы сами возникают в вашем сознании. Принимайте все, что приходит вам на ум, открыто.
- Когда закончите, просто проговорите про себя эти слова — «назад — в тело». Вы моментально вернетесь в свое земное тело, но принесете с собой знание, которого вам не хватало.
- Выполните завершающую технику, чтобы корректно закончить упражнение.

Астральные путешествия позволяют оказаться в необходимом месте и даже принять участие в какой-то ситуации. Это значительно больше, чем просто получить образ чего-то, чувство или мысль. Задействовав эфирную энергию во время астральных путешествий, вы действительно оказываетесь в нужном месте, и свое присутствие можно ощутить на уровне всех доступных чувств. Вы можете ощущать, видеть и даже слышать. Используйте астральные путешествия, чтобы облегчить свои трудовые будни, получить доступ к секретной информации или узнать, что думают или делают другие. Почему бы вам не попробовать, например, астральное посещение своего босса?

- Выясните, что гложет его и чем можно ему помочь.
- Узнайте, что замышляют ваши коллеги или конкуренты.
- Выясните, кто бы мог стать лучшим наставником для вас.

Не стоит недооценивать силу этой техники или подвергать цензуре информацию, получаемую с ее помощью. Просто плывите по течению. Джилли работает в крайне напряженном режиме и использует эту технику, чтобы на шаг опережать своего требовательного начальника.

#### Случай из жизни

Джилли работает в корпоративном отделе банка. Она рассказала мне вот что: «Сфера моей занятости предполагает непрерывное соперничество. Время от времени, когда я работала на предыдущей позиции, я получала от старшего менеджера письма с очень странными вопросами. Зачастую невозможно было понять, какой ответ он хотел услышать. Эта управленческая техника широко применяется в нашей компании, и если ты хочешь преуспеть здесь, нужно знать правила игры и стремиться понять, о чем думает твой начальник.

После того как я узнала о технике астральных путешествий, мне стало значительно легче ориентироваться в этой игре: я могла заранее знать, о чем хочет спросить меня босс, и могла даже узнать ответ, который он хотел услышать. Теперь у меня новая, властная роль в этой же компании, и я уверена, что эта техника дает мне неоспоримое преимущество перед остальными. Сейчас я способна на шаг опережать своего начальника, и меня больше не пугает то, что он может о чем-то спросить меня, меня не пугают все эти «игры» — ведь я знаю, чего ожидать и как победить».

#### Основные советы для астральных путешественников

- Самое подходящее время для путешествия — перед сном или сразу после того, как вы проснулись. В эти

моменты вы уже находитесь между двумя реальностями, а ваша энергия пребывает в двойном состоянии.

- С опытом к вам придет мастерство, не стоит торопиться. Начинать лучше постепенно, с небольших «прогулок».
- Изредка вы можете встретить что-то, что вызовет у вас отторжение или неприязнь. В таких случаях достаточно просто произнести слово «тело», и вас тут же отбросит обратно. Если вы нервничаете, то лучше практиковать эту технику днем на свету, а еще лучше — на свежем воздухе в солнечную погоду.
- На астральном уровне привычные вещи могут выглядеть весьма странно. Вам может казаться, что вы все еще внутри своего тела — некоторые люди сообщают, что носят, например, какие-то одежды. Вы станете невероятно гибким — сможете вытягивать руки на целые мили вперед, если захотите. Вы можете выглядеть значительно старше или моложе, чем на самом деле. Есть еще один плюс — люди, страдающие хроническими болями, смогут насладиться их отсутствием.
- Начните с коротких дистанций. Не пускайтесь в поиски приключений сразу. Постепенное и регулярное углубление в путешествия разовьет в вас астральные крылья.
- Чем больше вы фокусируетесь на месте, в котором хотите оказаться, тем вероятнее, что у вас это действительно получится. Для начала можно использовать фотографию места, чтобы упрочить свою связь с ним.

## Как сформировать эффективную и жизнерадостную команду

Совещания довольно часто называют «самой пустой тратой времени». Я знаю много людей, которым приходится принимать участие в бесконечных собраниях, в ходе

которых не принимается ни одного стоящего решения, а все участники, кажется, работают друг против друга. То же самое можно сказать и о мозговых штурмах. И все же, если с должной ответственностью подойти к организации процесса, то в результате эффективной встречи любой может сильно улучшить свои отношения с другими, а также выдать пару блестящих идей. Я заметила, что некоторые компании открыты для нетрадиционных бизнес-подходов, связанных с духовными практиками, в то время как другие в ужасе падают со стульев услышав одно только предложение.

Все компании, с которыми я работала, вскоре переживали беспрецедентный производственный бум, а также сплочение и развитие самого коллектива. Большинство упражнений, которым я собираюсь вас научить, крайне просты в использовании, независимо от того, насколько свободно и открыто руководство компании, в которой вы работаете. Более того, их можно применять без чьего-либо ведома.

### **Найдите негативное звено в команде**

Если вы руководите группой людей и вам кажется, что она работает против себя самой, я рекомендую вам следующие упражнения — они помогут выявить проблемного участника. Это динамичный способ изучить свою команду.

- В начале собрания сосредоточьтесь на своей ауре, пусть она становится все больше и больше. Затем окрасьте ее в серебряный цвет. Это наделит вас авторитетом перед лицом группы, при этом никто ничего не будет знать.
- Теперь пусть ваша эфирная энергия увеличивается, постепенно касаясь каждого из участников. Вероятно, вам захочется сделать это сразу после начала обсуждения. Ваша энергия должна войти в контакт с их аурой и притянуть к себе некоторое количество их энергии. Вы почувствуете, как ваши энергии смешиваются. Вскоре вы поймете, кто податлив, кто сопротивляется, а с кем вообще сложно вступить в контакт.
- Обращайте внимание на мысли и чувства, текущие через вас каждый раз, когда вы касаетесь кого-то из присутствующих. Вы найдете, по крайней мере, одного человека, который высказывает здравые идеи, но в действительности занимает

противоположную позицию, а за глаза, возможно, позволяет себе отпускать негативные ремарки на ваш счет.

Затем соберите все энергии в одну точку, как правило, этой точкой является центр стола, за которым ведутся переговоры. Пусть эти энергии перемешаются между собой. Обратите внимание, кто из участвующих сопротивляется. Именно эти люди снижают эффективность совместной работы. Есть ли за столом кто-то, чья энергия свободно смешивается с другими? Кто мог бы стать хорошим менеджером? Вы бы доверили им руководство важным проектом? Если их сознание открыто, вы можете научить их усиливать свою ауру и объяснить им, как послать ее в центр комнаты. Если же таких нет, можно просто притянуть их энергию к себе.

## Как совладать с трудными сослуживцами

Хорошо, вы проверили свой штат. Теперь я научу вас, как правильно работать с проблемными или неэффективными членами команды.

Представим, что вы снова в переговорной и уже сформировали вокруг себя сияющий ареол ауры, как это описано во второй главе.

Теперь я расскажу вам, как продвинуться дальше в использовании этой техники при помощи цвета. Сейчас я представлю вам список цветов и их свойства и энергии. Все что вам нужно — это выбрать подходящий цвет, который поможет вам преодолеть любую неурядицу рабочего характера. Представьте, что этот цвет перетекает из вашей ауры в ауру коллег, вращается вокруг нее, поглощая целиком своей мощью. Не забывайте, что цвета, которые вы проецируете при помощи данной техники, усилят вашу команду и помогут ей развиваться в лучшем из возможных направлений. Например, если внутри команды царит раздор или ее участники не справляются, просто излучайте больше белого и голубого.

Испустите на каждого из участников волну цвета, и вскоре вы увидите, что атмосфера разряжается и людям проще

работать друг с другом. Если среди участников находится бунтарь, с которым не так-то просто совладать, испустите на него мощную волну яркого синего цвета.

## Цвета

**Свежие идеи:** если хотите услышать от своей команды новые, свежие и неординарные идеи и предложения, используйте *желтый* цвет — он усиливает творческие способности.

**Пробуждение:** используйте *красный* для оживления команды.

**Успокоение:** поможет *голубой* цвет. Этот целебный цвет поможет охладить пыл жарко спорящих участников.

**Во время совещаний** я предпочитаю использовать *оранжевый*. Обычно я стараюсь стимулировать энергию участников, но красный цвет может оказаться чрезмерно насыщенным, а оранжевый подходит идеально: это комбинация красного, поднимающего уровень жизненной энергии, и желтого, отвечающего за формирование идей и общение. Оранжевый поднимает настроение и позволяет легко забыть обиды и прочие мелочи жизни.

**В завершение** всего смешайте свою энергию с энергиями всех участников собрания. Почувствуйте сам процесс смешения. Это действительно хорошо работает, особенно если вы ведете совместный проект.

Можно использовать ауру, чтобы, например, не привлекать к себе внимания или, напротив, выделиться, чтобы вас заметили. Самое приятное здесь то, что никто ничего не заподозрит. Когда требуется держаться более в тени, чем на виду, тогда достаточно сосредоточиться на своей ауре и уменьшить ее размеры, смягчить цвета. Представьте, что ваша аура сворачивается, подобно крыльям бабочки, тускнеет и становится почти прозрачной. Это позволит вам не попасть под горячую руку начальника, когда тот настроен на серьезные разговоры с персоналом. Когда опасность ми-

новала, просто расправьте крылья и верните своей ауре ее обычный пестрый окрас.

Я обучила этой технике Полину — она работала в администрации инженерной компании. Ее босс по несколько раз на неделе выбирал себе жертву, которая должна была выполнять его мелкие поручения. Основная трудность состояла в том, что Полине в таких случаях приходилось сильно задерживаться на работе, после чего обычно предстояла долгая и непростая дорога домой. Кроме того, ей не переплачивали за эти переработки. Но стоило Полине прибегнуть к этой технике, и босс незамедлительно переключил свое хищное внимание на других сотрудников, живших неподалеку.

## Как получить преимущество в бизнесе

Многие мои клиенты, работающие в сфере продаж, используют ТЭЭ для выяснения предпочтений покупателей и успешного завершения сделок. Стив сказал мне: «Порой трудно понять, почему покупатели уходят от тебя. В таких случаях я вступаю с ними в контакт, используя ТЭЭ, и выясняю, в чем дело. И чаще всего мне удается найти решение, выгодное обеим сторонам».

Можно использовать ТЭЭ также и для того, чтобы наделить ваши продукты необходимой энергией и обеспечить их успешное продвижение на рынке. В прошлом году некоторые из моих друзей делились со мной, что стали просто «одержимы» кухней определенного ресторана. Изо дня в день они бегали туда обедать и никогда не могли вдоволь наесться, останавливаться приходилось усилием воли. Однажды Анна в шутку спросила шеф-повара, не добавляют ли они некий волшебный ингредиент в свои блюда, чтобы превратить их в такое объеденье. Повар ответил ей: «В каждую тарелку — прежде чем она попадает на стол — я добавляю щепотку любви и ложечку энергии. Это своего рода

благословение». Это хороший пример того, как позитивная энергия способна притянуть к себе человека. В данном случае повар использовал свою эфирную энергию, чтобы превратить свои блюда в неотразимые лакомства и добиться экономического успеха.

## Как усилить свои способности

Довольно часто мы нуждаемся в усилении уверенности в себе, повышении мотивации или развитии определенного таланта. В этом нам может помочь плащ способностей — его можно всегда носить с собой. Я очень люблю такие плащи, потому что они идеально выполняют свою функцию — наделяют вас любой способностью на ваш выбор. Они могут наделить вас любым качеством, властью, усилить стремление к чему-то.

Скажем, вам необходимо обрести уверенность. Просто вспомните о каком-то моменте в вашей жизни, когда вы были абсолютно уверены в себе. Возможно, это был экзамен в автошколе, заключение брака или получение беспрецедентного комплимента. В общем, именно это чувство вы снова испытаете, когда примерите плащ способностей. Когда вы носите его, вы окружаете себя желаемой энергией, так что если вы надели «плащ уверенности», вы окружили себя вибрациями уверенности. Более того, на плащ невозможно повлиять извне, будь то слова или поступки других людей.

### Плащ способностей

- Расслабьтесь, закройте глаза и представьте, что вы находитесь внутри невообразимо большой пещеры. Пройдите мысленно из одного конца в другой, найдите большую дубовую дверь. Коснитесь дверной ручки, и дверь слегка приоткроется. Никто, кроме вас, не способен открыть эту дверь. Она ведет в потаенную комнату. Комната богато убрана и пестрит яркими цветами, пол устлан роскошным ковром, а шелковые гобелены висят на кремовых стенах. Все в этой комнате выглядит роскошно и аппетитно.

- Вы смотрите через комнату в большое овальное зеркало. Рядом с ним стоит большой дубовый шкаф, а на полу перед ним выгравированы слова: «Одежды способностей».
- Подойдите к гардеробу. Внутри висит длинный ряд одежд. Можно сразу заметить, что все это — непростые плащи. В них есть что-то особенное, что-то волшебное. Каждый плащ висит на отдельной вешалке, к нему прикреплена бирка. Все плащи отличаются друг от друга цветом. Вы берете ближний к вам плащ и читаете этикетку. На ней написано слово «смелость».
- Вы берете первый плащ и надеваете его. Он придаст вам смелости сделать то, на что вы никогда прежде не решались. Вы сможете уверенно стоять на своем, легко справляться с ситуациями, которые раньше приводили вас в паническое состояние. Вы станете открытыми для нового опыта, способного раскрыть ваш потенциал и вывести жизнь в целом на новый виток развития. Просто задумайтесь ненадолго обо всех тех моментах, когда вам хотелось обладать смелостью.
- На рабочем месте впору придется плащ уверенности. Посмотрите, где он висит? Вы сразу понимаете, который из плащей — тот самый, нужный вам. Наденьте его, и вы ощутите его удобство, его мягкую изящность. При этом вы знаете, что плащ этот весьма могуществен и способен защитить вас от всего.
- Не снимайте плащ, и тогда с вами будет пребывать невиданная уверенность в себе — вы готовы принять любой вызов. Обратите внимание, как плащ изменяет вашу осанку, дыхание и даже образ мыслей. Как только вы наденете этот плащ, вы поверите в себя, в свои способности и таланты. Не важно, где вы и чем занимаетесь — в любом случае, ваше самоощущение значительно улучшится.
- В вашем гардеробе много разных плащей на все случаи жизни. Все что вам нужно — это выбрать необходимый плащ для конкретной ситуации.
- Обратите внимание, что в шкафу есть также и незаполненные бирки. Впишите в одну из них способность, в которой вы нуждаетесь, и прикрепите ее на плащ, на котором отсутствует бирка. Тщательно обдумайте, какое качество вы хотели приобрести и каким образом его наличие повлияет на вашу жизнь. На бирке можно написать все, что угодно: решимость, творчество, спокойствие, доброта, чувствительность — любое качество, которое вам понадобится. Надевая плащ, задумайтесь

о том, какой бы великолепной стала ваша жизнь, если бы вы обладали определенной способностью. Почувствуйте ее, ощутите вкус, запах; попытайтесь услышать, увидеть ее такой. Некоторое время не снимайте плащ. Когда почувствуете прилив новых сил, просто повесьте его обратно в шкаф.

**Примечание:** если хотите, можете носить плащ не снимая, сколь угодно долго. В некоторых ситуациях это действительно может оказаться полезным.

Мои клиенты часто надевают плащ храбрости, чтобы продвинуться по служебной лестнице, обсудить повышение зарплаты или дерзнуть и взять на себя лидерство группой. Это работает также и в тех случаях, когда необходимо нейтрализовать чьи-то негативные вибрации на работе или в какой-то жизненной ситуации. Более того, вы получаете возможность убедить кого-то сделать верный выбор и успешно довести работу до конца.

#### Случай из жизни

На работе над Саймоном все насмехались. Когда я впервые увидела его — он пришел на семинар по укреплению уверенности, — он был совершенно разбит и выглядел, мягко говоря, не очень счастливым. Он сказал мне: «Я бы хотел — полный решимости — начать карьеру своей мечты в отделе продаж влиятельной компании. К сожалению, коллектив фирмы, в которой работаю я, очень замкнут, и парень, который мнит себя лидером, ежедневно откалывает шуточки в мой адрес. Вскоре выяснилось, что я превратился в объект насмешек практически для всего коллектива».

Во время наших встреч я посвятила Саймона в существование специальных плащей и природу их действия. Затем я попросила его отправиться в свой гардероб и подобрать плащ по случаю. Он сказал мне: «Это должен быть плащ стойкости, бодрости духа». Как только он произнес эти слова, облик его переменился: он стал выглядеть сильнее, решительнее.

Через пару дней Саймон позвонил мне и сообщил: «Я представляю, что я в плаще, в течение всего рабочего дня. Если точнее, я начинаю думать об этом уже на подъездах».

к парковке. Я заметил, что у меня изменилась даже походка. Теперь я чувствую, что обрел некий авторитет. Забавно, но когда задира в очередной раз собирался подшутить надо мной — а я уже носил плащ, — он не проронил ни слова, быстро отведя взгляд. Я чувствую, что теперь он побаивается меня, а остальные наконец оставили меня в покое — теперь я могу спокойно заниматься своими делами».

## Создание святилища на работе

Теперь я поведаю вам, как создать святилище в условиях рабочего места. Здесь мы выходим за пределы области формирования и управления энергией, создаваемой усилиями сознания, и вступаем в сложный мир, где энергия воздействует на материальном уровне. В данном случае я говорю о пространстве перед вашими глазами — о рабочем месте.

Ранее я уже упоминала о том, что мне приходилось работать младшим офисным сотрудником, а потом временным секретарем. Каждую неделю я меняла место работы, то и дело компенсируя нехватку рабочей силы по причинам штатных отпусков, декретов и банального отсутствия специалистов на местах. Было интересно наблюдать, как в одних компаниях я чувствовала себя как дома, а в других меня охватывал ужас, стоило мне переступить их порог. В таких местах, как правило, наблюдалась высокая текучка, а коллектив раздирали конфликты и нарушения рабочего порядка.

На работе жизненно важно позволить ци, космической энергии, течь беспрепятственно и в позитивном ключе, с самого начала рождая в себе чувство свежести и счастья. Если где-то в вас энергия застаивается, будьте уверены — у вас будут нескончаемые проблемы с персоналом, коллегами, клиентами и самим продуктом вашей деятельности. Заказы не будут доставляться вовремя или вообще, работники не будут задерживаться на месте, и вполне вероятно, что сотрудники часто будут брать больничный лист.

Давайте же наделим ваше рабочее пространство позитивной энергией. Если вы владеете или руководите какой-

либо организацией или просто занимаете небольшой стол в углу офиса; если у вас большая компания, небольшое семейное предприятие или крохотный домашний офис, то приведенные ниже техники, несомненно, окажутся крайне полезными для вас — они помогут вам создать святилище в условиях рабочего пространства. Если вы работаете в шумном офисе, где жизнь кипит, имеет смысл задержаться после работы или прийти в субботу, когда никого рядом не будет, и применить необходимые техники, например, с использованием звука. Вряд ли вы хотели бы, чтобы начальник застал вас в пустом офисе, размахивающими тибетской поющей чашей!

Большинство ваших коллег и глазом не моргнет, если вы воспользуетесь специальным аэрозолем, потому как сочтут это простым освежением воздуха. И вряд ли кто-то догадается, что вы изменяете характер энергии вашего рабочего пространства.

## Пять шагов к созданию святилища на рабочем месте

### *Шаг первый: найдите укромный уголок*

Если вы недавно устроились на новую работу, то самое время для создания своего укромного уголка. Избавьтесь, по возможности, от всего, что напоминает прежнего постояльца — в первую очередь, это его личные вещи: растения, картины, фотографии и украшения. Чем более личный предмет, тем больше энергии прежнего хозяина он хранит. Это важно также и для того, чтобы оставить свой уникальный отпечаток в компании.

#### **Совет**

Есть одно исключение из правила: если на вашем месте работал человек, достойный вашего восхищения, с кем вы хотели бы работать, тогда не стоит избавляться от его вещей. Напротив, сохраните их в течение нескольких недель, чтобы впитать в себя их позитивные энергии, и только потом очищайте рабочее пространство, создавайте свое святилище.

Проведите тщательную уборку, не жалейте ни старых документов и прочих бумаг, ни канцелярских принадлежностей. Приберите каждый ящик, каждую полочку, протрите всю пыль; используйте раствор бикарбоната натрия, так вы легко избавитесь от негативной энергии. Протрите каждый предмет, прежде чем вернуть его на место. Не пожалейте времени и сил, проведите полдня за уборкой рабочего пространства, и ваша трудовая жизнь существенно изменится. Можно проделать это как в новом, так и в уже существующем офисе. Для этих целей идеально подойдет метелка из перьев для смахивания пыли — она избавит вас от присутствия негативной энергии и вновь придаст движение этой ци.

Если вам все же необходимо сохранить какие-то бумаги, просто пролистайте их, дайте свежему воздуху коснуться каждой страницы, это не займет много времени. Целую книгу можно пролистать за несколько секунд.

### *Шаг второй: создайте поток*

Не загромождайте, по возможности, пол — это препятствует свободному течению ци. Если вам выпало занимать крохотное помещение или соседствовать с оживленным коридором, повесьте рядом с дверью крупный кристалл — он будет притягивать положительную энергию. Если энергия будет стремительно проноситься мимо, вас не заметят, и все положительные рабочие моменты, такие как продвижение по карьерной лестнице, так же молниеносно промчатся мимо вас.

Смело выбрасывайте все, что вам не нужно: зачастую в ящике стола можно найти несколько одинаковых телефонных книг и прочих предметов. Обычно от всего этого можно легко избавиться, и никто не заметит этого.

### *Шаг третий: выметайте старую энергию*

Необходимо поддерживать положительный энергетический фон на рабочем месте, но очевидно, что вы не

можете ежедневно и прилюдно хлопать в ладоши или звенеть бубенцами и колокольчиками.

Насколько это возможно, постарайтесь задерживаться на работе или приходите в выходные и праздничные дни, когда никого не будет в офисе, тогда вы в полной мере сможете воспользоваться всеми доступными методами для очищения пространства. Хлопанье в ладоши способно расшевелить застывшую энергию. Хлопая в ладоши, вы создаете звуковую волну, в целом схожую с любым другим шумом, но обладающую короткими и острыми вибрациями, заставляющими энергию двигаться.

#### Случай из жизни

Джули, консультант по менеджменту и урегулированию конфликтов, весьма тонко чувствует энергетику. Она говорит: «Меня приглашают в компании, переживающие кризисный период, и я могу ощутить их энергетику прежде, чем ознакомлюсь с их счетами. Как правило, такие офисы переполнены застоявшейся энергией, и именно ее мне приходится вычищать. Я делаю это следующим образом: мысленно наполняю помещение ярким белым светом и представляю, что весь хлам, разбросанный по темным углам, вылетает в окно — его словно засасывает камерным торнадо. Я также беру с собой плеер и проигрываю специальную музыку — например, пение мантр тибетскими монахами или легкую успокаивающую музыку. Своим клиентам я говорю, что музыка расслабляет меня. Они даже не догадываются, что я вычищаю застоявшуюся, негативную энергию».

Джули советует руководству компаний поскорее избавиться от мусора и ненужных вещей, выбросить коробки и освободить пространство пола. Она говорит, что это вызывает смущение у посетителей и выглядит элементарно неряшливо. «Я не сообщаю им, что параллельно с основной деятельностью я решаю также и проблемы энергетического характера. Достаточно того, что мне удается убедить их быть более опрятными и поддерживать порядок. Я неизменно добиваюсь положительных результатов».

### *Шаг четвертый: найдите себе место*

Теперь давайте поэкспериментируем с расстановкой мебели — здесь нужно соблюсти немало тонких, но очень важных правил. Например, не следует сидеть спиной к двери или окну, не стоит запира́ть себя среди предметов, не оставляя свободного места. В данном вопросе лучше всего положиться на свои инстинкты и интуицию — они подскажут вам самый верный вариант.

Начните с кресла: попробуйте расположить его всеми возможными способами, выберите наиболее удобный для вас. У каждого из нас есть свое особое место — место, в котором раскрывается весь наш энергетический потенциал. Найдите свое место, и вас будет переполнять энергия, а эффективность работы молниеносно взлетит вверх.

В шестой главе, посвященной здоровью и благополучию, я научу вас тому, как любое пространство превратить в энергетический слот: оказываясь в таком месте, вы моментально испытываете небывалый прилив сил, вы сосредотачиваетесь и переполняетесь мощными вибрациями.

Держите в таком месте какую-нибудь личную вещь, что-то символичное для вас. Но не впадайте в крайности, не заводите десяток плюшевых медведей, не разбрасывайте по столу фотографии, не заставляйте стол растениями — достаточно выбрать один-единственный предмет, символизирующий ваш успех, коим может стать, например, изображение горы или святыни.

### *Шаг пятый: создайте энергию*

Наконец, нам осталось сделать самое главное — создать энергию. В принципе, мы занимаемся ее созданием непрерывно, когда думаем, говорим, включаем музыку, решаем кому-то позвонить. Представьте, что вы отдыхаете дома. Внезапно раздается звонок в дверь и на пороге появляется кто-то ужасный. Ваша энергия и энергия в доме моментально изменятся — незваный гость повлиял на нее. Вам

нужно создать позитивную энергию, научиться создавать и контролировать любое настроение.

Наиболее утонченный способ создания позитивных вибраций на рабочем месте — это использование рабочих аэрозолей в комбинации с другими мощными средствами.

### Рабочий аэрозоль

Можно создать свой уникальный рабочий аэрозоль, используя приведенные ниже ингредиенты. Вы сможете заручиться поддержкой космической энергии, когда будете нуждаться в этом, — просто опрыскайте рабочие папки и даже сменную обувь, в которой вы работаете, перед ответственной встречей. Этот аэрозоль можно использовать в качестве духов. Также следует подобрать кристалл и положить его на рабочий стол, или насытить энергией напитки, поместив в стакан нужный кристалл на пару минут перед тем, как нальете туда воду.

## Ингредиенты для создания аэрозоля

### Цветочные препараты Баха

<b>Вифлеемская звезда</b>	Тем, кто переживает серьезные потрясения, такие как потеря своего бизнеса, сокращение, банкротство или страх неудачи, Вифлеемская звезда поможет справиться с негативными эмоциями
<b>Генциана</b>	Этот препарат окажется особенно полезен для тех, кто не находит в себе силы двигаться дальше, потерпев множество неудач
<b>Горечавка</b>	Повышает самооценку. Если вы склонны возвышать других в ущерб собственной самооценке, тогда используйте этот компонент
<b>Дуб</b>	Для тех, кто часто путает цели и средства. Я рекомендую этот препарат всем, кому приходится усиленно работать, но кто так и не достигает какого-либо результата
<b>Каштан съедобный</b>	Наделяет смелостью, необходимой для совершения перемен в жизни
<b>Каштановые почки</b>	Если вы долгое время не можете выбраться из обыденной колеи, это то, что вам нужно. Это средство поможет вам разорвать порочный круг бытовых стереотипов

<b>Лиственница</b>	Идеально подходит для тех, кому недостает уверенности в себе, кто постоянно пребывает в подавленном состоянии
<b>Овсяг</b>	Когда не получается найти свой истинный путь, используйте это средство — оно поможет прояснить мысли и найти свою дорогу
<b>Остролист</b>	Если вы склонны завидовать чужому успеху, этот препарат поможет вам избавиться от пагубных эмоций
<b>Утесник обыкновенный</b>	Если вы переживаете крушение всех надежд, если не видите светлого горизонта впереди, используйте этот препарат — он воспитает в вас позитивное отношение к жизни

## Кристаллы

<b>Аметист</b>	Способствует достижению ясности мышления, развивает способности к принятию решений
<b>Гранат</b>	Идеально подходит для укрепления характера, для формирования активной позиции
<b>Лунный камень</b>	Когда цели кажутся необъятными и недостижимыми, лунный камень помогает разбить их на несколько удобоваримых и более маленьких подцелей
<b>Обсидиан</b>	Полезен для тех, кто склонен к откладыванию дел «на потом» и промедлению. Помогает сосредоточиться на таких важных вещах, как, например, ведение счетов
<b>Пирит</b>	Помогает четко формулировать идеи
<b>Тигровый глаз</b>	Повышает уровень концентрации, притягивает деньги
<b>Топаз</b>	Помогает высвободить творческие силы
<b>Цитрин</b>	Сделает вас более могущественным
<b>Черный турмалин</b>	Избавляет от негативных мыслей
<b>Чистый кварц</b>	Усиливает ясность мышления

## Эфирные масла

<b>Апельсин</b>	Несет в жизнь оптимизм и позитив
<b>Базилик</b>	Так же, как и мята перечная, полезен перед деловыми встречами, придает сил и наделяет способностью принимать ответственные решения

<b>Ладан</b>	Способствует росту богатства и изобилия
<b>Пачули</b>	Купцы использовали это растение, отправляясь в длительные торговые путешествия. Оно помогало им принимать жизненно важные решения, окружало ореолом богатства
<b>Перечная мята</b>	Проясняет намерения. Используйте ее перед важной встречей, когда необходимо отчетливо понимать, что вы хотите сказать и чего стремитесь добиться в результате
<b>Роза</b>	Притягивает людей к вам, вашему делу или услугам, которые вы оказываете
<b>Фенхель</b>	Помогает пресечь попытки других людей отнять у вас дело или работу, помогает избавиться от тех, кто путается под ногами

Сегодня борьба за рабочие места достигла небывалых масштабов, и теперь никто не может быть до конца уверен, что сохранит за собой место в течение всей жизни. Использование космической энергии в форме эфирной энергии и рабочих аэрозолей позволит вам получить преимущество на работе, создать идеальные условия для развития ваших талантов и способностей, а также получить доступ к информации, необходимой для успешного продвижения по карьерной лестнице.

В следующей главе, посвященной оптимизации здоровья и благосостояния, вы узнаете, как работать с космической энергией на физическом, эмоциональном и ментальном уровне, чтобы повлиять на свое благосостояние и все важнейшие сферы жизни. Вам покорятся самые высокие вершины, если вы достаточно сильны и здоровы.

## Глава 6

# Здоровье и благополучие

Космическая энергия присутствует во всем, что окружает нас: в природе, дома, в мыслях, которые излучает ваше сознание и которые, в свою очередь, влияют на ваше окружение и, в конце концов, на вашу реальность. Но в первую очередь нужно обеспечить беспрепятственное движение энергии через ваше тело, потому что здоровое и крепкое телосложение является залогом вашего счастья.

Большую часть времени вы не осознаете этого энергетического потока. Да, вы знаете, что ежеминутно совершаете несколько десятков вдохов и выдохов, что кровь циркулирует по сосудам и артериям. Вам известно, что в случае пореза в вашем организме образуются новые кровяные тельца, которые излечат вас. Но большинство людей думают, что здоровье — это нечто само собой разумеющееся. В повседневной жизни они не задумываются о дыхании, о движении космической энергии. Так продолжается до тех пор, пока не возникают проблемы, и тогда они осознают всю важность здорового течения этой энергии.

На своих мастер-классах я прошу участников выписать свои главные жизненные цели в пяти различных областях:

- 1) любовь и отношения;
- 2) работа и бизнес;
- 3) здоровье и благополучие;
- 4) духовность;
- 5) общественная жизнь и досуг.

Обычно участники наспех набрасывают пару пунктов, тогда я прошу их написать, чем бы они запаслись, если бы им пришлось зашиваться на работе, или испытывать нехватку денег, или просто погрязнуть в многочисленных обязанностях. Я неизменно получаю один и тот же результат: все они испытывают проблемы с целями, сосредоточенными на здоровье, то есть проблемы с самим здоровьем.

Пока вы не осознаете движения этой энергии, вам ничего не стоит забыть о регулярной гимнастике, правильном питании и витаминах, особенно когда вам не хватает денег. Но когда в один прекрасный день вы не можете нагнуться без острой боли в спине, вы начинаете думать по-другому: «Наверно, стоит вернуться к здоровому образу жизни...» И так до следующего раза. В этой главе я расскажу вам, как сохранить здоровое движение космической энергии, чтобы укрепить сознание, тело и дух. Я подробно остановлюсь на следующих моментах:

- 1) космическая диагностика;
- 2) подъем жизненных сил;
- 3) обретение внутреннего равновесия и спокойствия: управление стрессом;
- 4) энергетическое исцеление;
- 5) самые распространенные недуги и способы борьбы с ними.

## Космическая диагностика

Я бы хотела изобрести некий измерительный прибор, наподобие датчика уровня топлива в автомобиле, чтобы человек мог заранее знать о том, что у него заканчивается заряд космической энергии. Так каждый мог бы следить за тем, чтобы энергия не застаивалась, достигнув допустимого минимума.

Недавно моя машина начала барахлить, и я показала ее автомеханику, который сообщил мне: «Бензопровод неисправен, заблокирована линия подачи топлива». Ему потре-

бывалось несколько минут, чтобы разблокировать канал, и я спокойно уехала. Если в вас, подобно автомобилю, космическая энергия движется свободно и беспрепятственно, вы будете чувствовать себя прекрасно, будете выглядеть, как огурчик. Когда вы настроены, вы легко можете притягивать космические силы, создавая удивительный поток живительной энергии, струящийся через ваше тело.

Здоровому, полному жизни человеку значительно проще достичь больших результатов от таких практик, как тай-ци или йога, которые направлены на достижение баланса тела, ума и души. Когда жизнь бьет ключом, значительно легче ощутить радость и легкость существования. Звучит заманчиво, не правда ли? Я изобрела несколько специальных техник, направленных на подъем космической энергии и укрепления здоровья и благополучия. Вы обретете новое качество жизни. Вы будете полны жизни, и люди потянутся к вам. Вы обретете некое подобие сияния — харизму. Вы обретете энергию и сможете делать все, что захотите, станете яснее осознавать возможности, возникающие на вашем пути. Короче говоря, жить станет проще, и все будет складываться так, как вы хотите.

Временами вам может казаться, что кто-то крадет вашу жизненную энергию, а кто-то, наоборот, поднимает вам настроение. Такой же эффект способны оказывать некоторые места. Остановитесь, попытайтесь вспомнить какое-нибудь место, в котором вам было невероятно комфортно. Что возникает в вашем уме, пока вы вспоминаете эти положительные эмоции? А теперь вспомните о месте, которое пугает вас. Как вы сами можете убедиться, на вашу энергетику способны повлиять даже мысли. Подумайте о чем-то, что принесло вам счастье, и уровень вашей энергии начнет расти.

Попробуйте в течение недели понаблюдать за своими мыслями и ощущениями, которые они рождают. Понаблюдайте за своими реакциями, когда употребляете определенную пищу, смотрите телевизионные шоу, ходите по магазинам, прогуливаетесь по районам; обратите внимание на изменение вашего состояния даже во время перехода из одной комнаты в другую.

Одна моя клиентка работала уборщицей в приемной резиденции одного очень авторитетного университета. Она рассказывала мне, что чувствовала энергию каждого из студентов, побывавших там в течение дня. Обратите внимание, что вы чувствуете во время разговора с некоторыми друзьями или вспоминая какие-то эпизоды из прошлого. Попробуйте понять, что будоражит ваши жизненные силы, а что приводит в подавленное состояние.

Первое, о чем мне хотелось бы поговорить в связи со здоровьем, это ваш общий энергетический фон и возможности его укрепления и усиления. Но сначала я хочу, чтобы вы самостоятельно провели диагностику своей космической энергии. Подобная диагностика — хороший повод тщательно исследовать каждый участок вашего тела в отдельности. Крайне полезным будет выяснить, где именно сформировались препятствия, блокирующие естественное движение энергии, и нейтрализовать их. Используйте этот метод, чтобы буквально подвести энергетический поток к проблемным зонам.

### **Диагностика космической энергии**

- Выберите тихое, спокойное место, в котором можно беспрепятственно расслабиться. Лягте и сосредоточьтесь на своем дыхании. Дышите ровно, дышите животом — с каждым вдохом и выдохом он должен плавно подниматься и опускаться. Почувствуйте, как плоскость, на которой вы лежите, полностью принимает ваш вес, удерживает вас на своих руках. Расслабьтесь. Ощутите, как тело становится мягче и мягче.
- Представьте, что вы лежите посреди ночной поляны. Ощутите плавное погружение в мягкую почву, ощутите успокоительное единение с миром.
- Посмотрите в глубину ночного неба, на тысячи серебряных звезд, подмигивающих вам. Вы осознаете вселенский покой. Вы замечаете звезду, которая отличается от всех остальных. Она больше других звезд и окружена золотистым ореолом.
- Вы смотрите на эту звезду, и она испускает на вас золотой лазерный луч. Луч золотого света спускается к вам и фокуси-

руется на вашей голове. В глубине души вы знаете, что этот луч сканирует ваше тело, начиная с головы.

- Луч медленно движется от макушки вниз, касается лба, сканирует глаза и уши. Прочувствуйте его плавное движение по лицу, шее и гортани, движение вдоль каждой из рук — от плеча до кончиков пальцев. Замечайте, в каких частях тела луч слегка задерживается: это значит, что нужно обратить внимание на эти, вероятно, проблемные области.
- Движение луча по вашему телу вы ощущаете в виде легкого покалывания. Луч продолжает свою работу, теперь он касается вашей груди, достигает живота, охватывает все туловище. Затем луч золотой энергии сканирует ваши бедра, исследует каждую ногу, посылая мощный поток энергии, достигающий кончиков пальцев.
- Теперь проследите за тем, как энергетический луч возвращается в те области, которые требуют особого внимания, испуская на них яркий поток чистой целебной энергии — она восстанавливает, исцеляет, приводит в порядок и наделяет силой все области вашего организма, которые нуждаются в этом. Ощутите покалывание в этих местах.

Я применяла технику космической диагностики в отношении одной пожилой дамы, много лет страдавшей от артрита. Когда луч прошелся по ней, она облегченно вздохнула, а ее лицо залил румянец. Сразу после сеанса она смогла стоять прямо, не сутулясь — впервые за последние несколько лет. Еще через три сеанса нам удалось практически полностью избавиться от артритных болей и тугоподвижности. Теперь эта женщина проводит космическую диагностику по несколько раз в неделю, каждый раз наблюдая заметное улучшение своего состояния. Мне она сказала: «Сейчас я чувствую себя моложе, чем когда-либо».

Данное упражнение можно использовать также в качестве средства от старения, для восстановления. Просто позвольте золотому лучу энергии концентрироваться на всех областях организма, нуждающихся в омоложении. Многие люди впоследствии констатируют заметное улучшение состояния кожи, она становится молодой, упругой и шелковистой.

## Подъем жизненных сил

Теперь вам предстоит сформировать собственное освященное укрытие, в котором вы будете восстанавливать силы. Используя особую комбинацию звука, запаха, цвета и кристаллов, можно создать уникальное пространство, которое в точности будет соответствовать вашим потребностям. К помощи этого убежища можно прибегнуть в случае, когда вы нуждаетесь в увеличении уровня энергии, укреплении памяти, усилении полового влечения или повышении физической выносливости. Кроме того, можно создать также и специальную аптечку, чтобы удовлетворять все вышеперечисленные потребности в пути, вдали от дома.

## Священное укрытие для исцеления

Это достаточно мощное упражнение предполагает использование различных инструментов на самых разных уровнях, и их гармоничная комбинация обеспечит вам синергетический эффект. В результате вы создадите — слой за слоем — энергетические уровни и найдете баланс между умом, телом и духом. Это приведет к воцарению внутреннего спокойствия и повысит уровень жизненных сил, что в итоге приведет к укреплению иммунной системы и повысит сопротивляемость болезням. В священном укрытии каждая клетка вашего организма получит должный уход, вы ощутите положительное влияние на всех возможных уровнях, принимая волны космических вибраций. Большинство людей обретает чувство покоя и благополучия, другие — заряд энергии и бодрости. Ваш опыт также будет уникальным.

Вы сможете подстроить упражнение полностью под себя, так что следует заранее решить, каких результатов вы хотите добиться. Возможно, вы нуждаетесь в приливе сил, чтобы не валиться с ног уже после обеда, или хотите стать более выносливой, скажем, в спальне. Что бы вы ни пожелали, вы сами выбираете звуки, цвета и кристаллы. Вы аб-

солютно свободны в своем выборе, можете добавить новые элементы и исключить представленные здесь.

1. Выберите кристалл из приведенного ниже списка. Положите его не меньше чем на полчаса в стакан с ключевой водой, чтобы насытить ее энергией кристалла. Некоторые предпочитают замачивать его на ночь, чтобы получить более глубокий эффект.

Начать можно с одного кристалла, но, если хотите, можете добавлять и другие, чтобы достичь более сложных эффектов. Если вас тянет сразу к нескольким кристаллам, смело используйте их.

<b>Агат моховой</b>	Улучшает работу дыхательных органов
<b>Аквамарин</b>	Очищает печень от токсинов, особенно полезен в случае тяжелых отравлений или передозировок
<b>Аметист</b>	Лечит бессонницу
<b>Бирюза</b>	Улучшает дыхательную функцию, помогает излечить заболевания грудной клетки и дыхательных путей
<b>Галиотис</b>	Улучшает пищеварение
<b>Гематит</b>	Регулирует и уравнивает менструальные циклы, помогает справиться с анемией
<b>Гранат</b>	Эффективен в борьбе с усталостью и анемией
<b>Гранит</b>	Улучшает слух
<b>Жадеит</b>	Помогает при расстройствах почек и зрения
<b>Кварц розовый</b>	Поможет избавиться от мигрени, снижает риск развития инфаркта
<b>Кварц чистый</b>	Детоксифицирует организм, проясняет рассудок
<b>Лазурит</b>	Укрепляет кости, улучшает зрение
<b>Лунный камень</b>	Полезен при отеках и во время предменструальных циклов
<b>Магнит</b>	Нормализует работу шейных желез
<b>Обсидиан</b>	Снижает стресс, улучшает пищеварение

<b>Опал</b>	Лечит болезни грудной клетки, в том числе инфекционные
<b>Перламутр</b>	Улучшает кожу, избавляет от угревой сыпи
<b>Рубин</b>	Устраняет проблемы кровообращения
<b>Сера</b>	Улучшает пищеварение, укрепляет структуру волос
<b>Серебро</b>	Хорошо известно сильными противомикробными качествами
<b>Силикон</b>	Способствует развитию мускулатуры
<b>Тигровый глаз</b>	Поднимает уровень жизненной энергии, улучшает работу жизненно важных органов
<b>Флюорит</b>	Укрепляет зубную эмаль
<b>Циркон</b>	Усиливает либидо
<b>Цитрин</b>	Улучшает кровоток, сдерживает развитие диабета
<b>Янтарь</b>	Снимает депрессию
<b>Яшма</b>	Успокаивает нервы

2. Выберите подходящую музыку. Задумайтесь, попытайтесь представить, какой звук вы хотели бы услышать в своем укрытии. Вообразите, что вы находитесь в одном из самых красивых священных мест. Какая музыка там звучит? Я думаю, что лучше всего подходят звуки, воспроизводимые в высоких тесситурах, такие как шум ветра или мелодии струнных инструментов. Подойдет также повторяющаяся успокаивающая музыка наподобие той, которую пишет Филипп Гласс или Брайан Ино. Некоторые люди предпочитают грегорианские хоралы или что-то более глубокое.
3. Вскоре вы сможете визуализировать свою пирамиду, восстанавливающую силы, но сначала я хотела бы, чтобы вы вдумчиво изучили представленный ниже список и выбрали цвет, наиболее подходящий вам.

Начинать лучше с более мягких тонов. Скажем, остановитесь на розовом, если выбрали красный, поскольку розовый (символизирующий энергию любви) обладает более мягкой энергией, чем красный. Красный способен вызвать в человеке гнев вместо положительной жизненной энергии, если его слишком много.

Плавный старт позволит вам яснее осознать природу цветов и то, как лучше использовать их. Лучше не спеша, но в полной мере освоить созидательную сторону энергии, чем пытаться сразу свернуть горы.

<b>Белый</b>	Препятствует развитию мигреней и многих серьезных заболеваний; является универсальным цветом, полезным в самых разных ситуациях
<b>Золотой</b>	Укрепляет организм, особенно полезен в случаях, когда необходимо решить сразу несколько проблем, связанных со здоровьем
<b>Лилово-фиолетово-пурпурный</b>	Повышает самооценку, возвращает надежду, лечит зрение, слух и психику
<b>Лимонно-желтый</b>	Способствует ясности мышления, избавляет от головных болей, укрепляет кости, снижает артритные боли, укрепляет иммунную систему
<b>Небесно-голубой (полуночно-голубой)</b>	Понижает высокое давление, подавляет стресс, тревогу и раздражительность
<b>Персиково-оранжевый</b>	Обладает общим балансирующим эффектом, регулирует уровень сахара в крови, повышает энергетику, укрепляет благосостояние, усиливает либидо
<b>Розово-красный</b>	Помогает залечить старые раны, поднимает энергетический уровень, восстанавливает силы, помогает преодолеть заболевания кровеносной системы и менструальных циклов, лечит анемию и бесплодие
<b>Светло-зеленый</b>	Способствует комплексному очищению организма, детоксикации, успокаивает нервную систему, укрепляет кости
<b>Серебряный</b>	Очищает организм, помогает избавиться от инфекций и вирусов

4. Подберите аромат, который сделает ваш опыт необычайно ярким.

<b>Апельсин</b>	Обладает восхитительным тонизирующим свойством, поднимает энергетический уровень
<b>Бергамот</b>	Обладает хорошим балансирующим действием
<b>Иланг-иланг</b>	Помогает побороть печаль
<b>Имбирь</b>	Оживляющий аромат, обладающий свойствами афродизиака; улучшает кровообращение
<b>Кедр</b>	Облегчает боли во время менструаций, регулирует задержки
<b>Кориандр</b>	Успокаивает желудок
<b>Лаванда</b>	Снимает напряжение, помогает расслабиться
<b>Ладан</b>	Помогает сосредоточиться во время медитаций
<b>Лимон</b>	Очищает и укрепляет организм
<b>Майоран</b>	Избавляет от запоров
<b>Мята перечная</b>	Активизирует застоявшееся сознание
<b>Пачули</b>	Хороший антидепрессант
<b>Ромашка</b>	Успокаивает нервы
<b>Чайное дерево</b>	Укрепляет иммунную систему
<b>Эвкалипт</b>	Мощный антисептик

Выберите аромат и создайте на его основе аэрозоль (просто добавьте пару капель эссенции в воду) или же используйте специальную горелку для эфирных масел.

5. Теперь нужно внимательно выбрать место, которое станет для вас укрытием для восстановления сил.

Никто, кроме вас, не будет знать о вашем тайном укрытии, в котором вы будете подпитываться живой энергией, связанной с энергией космоса, и чем чаще вы будете использовать это пространство, тем более сильное энергетическое поле вы сформируете. Джесс, моя клиентка, решила организовать ук-

рытие в ванной, потому что это единственное место в доме, где дети не побеспокоят ее!

Джонатан использует сарай в дальнем углу своего сада, а кому-то достаточно расположиться на краю кровати. В любом случае, это должно быть место, в котором вам легче всего расслабиться, где никто вас не побеспокоит.

### **Исцеляющая пирамида**

- Убедитесь, что выбранное вами место чистое, спокойное и удобное. Возьмите стакан с насыщенной энергией кристалла водой и сделайте несколько небольших глотков. Включите тихую спокойную музыку, зажгите горелку с эфирными маслами или ароматические палочки.
- Сядьте, скрестив ноги (если вам не трудно), или в похожей позе.
- Теперь вообразите, что вы находитесь в самом центре пирамиды. Грани пирамиды практически прозрачны, на них едва заметен отблеск выбранного вами цвета (при этом вы можете регулировать интенсивность цвета по желанию). Пирамида сияет определенным цветом, и вы сами окружены его сиянием — он проникает сквозь вас.
- Периодически отпивайте из своего стакана. При этом все ваши чувства должны обостриться: запахи, звуки, цвета, — вместе с ними усилятся и ваши вибрации. Впитывайте в себя всю энергию, возникающую вокруг.
- Дышите глубоко и ровно, сосредотачивайтесь на чувствах и телесных ощущениях. Дышите через нос, выдыхайте ртом, и одновременно старайтесь слиться в одно целое со всеми звуками, запахами и цветами вокруг вас.
- Пирамида сияет, и определенный цвет слегка пробивается сквозь ее прозрачность. Сохраняйте спокойствие, но сенсорика при этом должна обостриться: почувствуйте все звуки, все запахи и цвета, впитайте их энергию.
- Воздух кажется таким прохладным. Звуки музыки, если прислушаться, являют собой эталон чистоты.
- Ощутите, как изменяются ваши собственные вибрации в результате воздействия различных энергий, подчеркивая вашу важность как человеческого существа, восстанавливая ваши силы. Почувствуйте, как энергия слой за слоем, волна за волной накатывается на вас, очищая ваше тело и сознание, наделяет вас силой и энергией.

- Вы чувствуете, что теперь ваши тело и сознание прекрасно настроены, вы готовы к жизни в этом мире, у вас достаточно сил выполнить то, для чего вы созданы.
- Можете оставаться внутри пирамиды столько, сколько потребуется. Результаты, которых вы достигнете, будут уникальными, не похожими ни на чей опыт. Кто-то ощущает волны вибраций, кто-то погружается в состояние глубокого покоя и счастья. Кто-то пробуждается, обретая глубокую осознанность.

Важно здесь то, что вы можете экспериментировать в поисках правильной для вас комбинации. Пробуйте различные масла, цвета и звуки, ищите наиболее близкий вам вариант. Возможно, для различных жизненных ситуаций вам придется найти отдельные сочетания компонентов. И, главное, помните — совершенно не важно, где именно вы решите построить пирамиду: это может быть проходной двор, с тем условием, что во время вашего использования никого не будет рядом. В остальное время он может быть наполнен людьми и суматохой.

## Обретение внутреннего равновесия и спокойствия: управление стрессом

Большинство из самых распространенных сегодня проблем так или иначе укоренены в стрессе. Если вовремя не принять меры, можно получить в подарок пестрый букет самых разных недугов, начиная с язвы желудка и заканчивая бессонницей, мигренями, упадком сил и даже сердечными приступами. Короче говоря, стресс — это недостаток внутреннего равновесия и спокойствия. Энергетическое поле человека, испытывающего стресс, чем-то напоминает взъерошенный стог сена. Но после медитативных практик и лечения гипнозом энергетический каркас снова приходит в норму, космическая энергия возобновляет свое нормальное, ровное течение, и человек вновь обретает внутренний покой, а вместе с ним и силы, необходимые для принятия любого жизненного вызова.

Во время стресса крайне сложно притягивать к себе космическую энергию, не говоря уже о возможности ее использования. Попробуйте поговорить одновременно с тремя людьми. Вы поймете, как это трудно, и ваша беседа вряд ли продлится дольше пары фраз. То же самое происходит, когда вы пребываете в состоянии стресса — энергия космоса не может «достучаться» до вас.

Задумайтесь на минутку. Подумайте о прожитом дне, о том, сколько стрессовых ситуаций возникло с того момента, как вы открыли утром глаза: сообщения о катастрофах в телевизионных новостях и на страницах газет, пробки на дорогах, грубость сограждан, рост цен при снижении качества услуг, недовольное начальство и поджимающие сроки — большинство людей едва сводят концы с концами. Часто вы и сами не подозреваете, что уже давно пребываете в стрессовом состоянии. Многие люди даже во время отпуска вращают беличье колесо, останавливаясь лишь на пару дней перед началом очередного этапа мышинной гонки. Вы не должны вести подобный образ жизни. Если хотите преодолеть стресс, обратитесь к помощи космической энергии — она превосходно сделает свое дело, а вас наделит жизненными силами и желанием жить.

Как известно, причиной стресса может стать что угодно — отношения, работа, деньги, здоровье. Порой даже такие мелочи могут полностью опустошить вас. Как только стресс протягивает к вам свои руки, вы начинаете испытывать беспокойство, всеобщую неустроенность, перестаете контролировать себя. В действительности, вся тусклая гамма негативных чувств есть проявление разрыва с потоком космической энергии. Стресс перекрывает естественный, полноценный доступ энергии.

Стресс может оказать крайне негативное влияние на меридианные линии вашего тела. По этим линиям движется ци, космическая энергия, и в китайской традиционной медицине эти линии активно используются, например, в акупунктуре и рефлексологии. Я искренне верю, что стресс

блокирует меридианные точки — энергетические точки вдоль линий — и в результате разрыва прекращается сообщение энергии по каналам вашего тела. Представьте, что вы состоите из множества линий, вдоль которых расположены маленькие — меридианные — точки. Они соединены между собой последовательно, обеспечивая движение энергии вдоль этих линий. Стресс нарушает движение энергии так же, как нарушают его болезни.

Разумеется, в разумных дозах стресс играет важную роль в нашей жизни, мотивирует на те или иные действия, но в избытке стресс способен разрушить наше здоровье и благосостояние. Я бы хотела, чтобы вы прошли следующий тест, чтобы выяснить, насколько вы стрессоустойчивы в повседневной жизни. На каждый ответ нужно ответить «нет» или «да».

### Тест на стрессоустойчивость

- Вас легко вывести из себя?
- Вы часто устаете?
- Вас легко расстроить, довести до слез?
- Вы чувствуете себя одиноко даже в окружении других людей?
- Вы уверены, что полностью контролируете свою жизнь?
- Вам кажется, что вы не всего достигаете в своей жизни?
- Вам не хватает уверенности в себе?
- Вам кажется, что вы стоите на месте?
- Вас изматывает работа, которую вы выполняете изо дня в день?
- Вы испытываете давление и противодействие со стороны окружающих вас людей?
- Как часто вы страдаете расстройством желудка, головными болями и/или бессонницей, при том что с медицинской точки зрения причин для этого не найдено?

Нужно понимать, что симптомы стресса являются совершенно естественной частью вашего «бей или беги» инстинкта, но если вы ответили положительно больше чем на пять вопросов, это верный показатель того, что у вас проблемы.

## Шесть способов избежать стресса

Профилактика стресса — лучший способ избежать последнего, и когда уже сделано все, что можно, остается только расслабиться и отпустить ситуацию, потому что дальнейшее напряжение ни к чему хорошему не приведет. Ниже я приведу несколько проверенных способов управления стрессом — я использую их сама и рекомендую всем своим клиентам.

### *Способ первый: будьте готовы*

Как говорят скауты — будь готов! Соберитесь. Разберите бумаги на столе, ведите дневник, отмечайте все самое необходимое — дни рождения, сроки прохождения техосмотра, посещения врача и тому подобное. Наверняка в вашем мобильном есть встроенный календарь, используйте и его: ставьте себе напоминания о грядущих событиях заранее. Подготовленному человеку всегда проще плыть по течению, а это необходимое условие для единения с энергией космоса.

### *Способ второй: избегайте участия в чужом хаосе*

Одна моя близкая подруга живет совершенно дикой, сумасшедшей, полной стресса жизнью, и стоит оказаться с ней рядом, как весь этот ад перекидывается и на тебя. Когда мы собираемся куда-то пойти вместе, я всегда приезжаю к ней в точно назначенный час и готова отправиться в путь. Но она, как правило, в это время только выходит из ванной, а после ей нужно завезти ребенка к сестре, затем она должна заехать за чем-то к отцу, и, наконец, вспоминает, что у нее закончились наличные, и мы ищем банкомат. Мы постоянно

опаздываем, и довольно сильно нервничаем из-за этого. Все же мне удалось найти простое решение. Теперь я говорю ей: «Увидимся на месте». Скажем, в кинотеатр или на спектакль я всегда приезжаю вовремя — мне хватает десяти-пятнадцати минут, — но она врывается в кинозал в разгар показа, устраивая небольшой переполох. При этом у нее всегда есть восхитительное оправдание. Но я-то знаю, что все дело в недостаточной подготовленности. Тем не менее теперь я не позволяю ей расшатывать и мою жизнь.

Некоторые сознательно решают жить в хаосе — их энергетические поля походят больше на световое шоу, которым заведуют шимпанзе: все мерцает и перемещается из стороны в сторону, вместо того чтобы образовывать ровные волны вокруг их тел. Не позволяйте таким людям опустошать ваши энергетические ресурсы. Помните, когда вы рядом с кем-то, ваши энергии смешиваются друг с другом. Вы ведь не хотите, чтобы ваша тихая аура пострадала от их взбалмошной энергетики?

### *Способ третий: учитесь дышать*

Тетя часто говорила мне: «Если у тебя трудности, просто дыши глубже». И она была права. Что бы ни случилось, просто замрите и сосредоточьтесь на своем дыхании. Когда мы впадаем в агитацию, мы начинаем дышать поверхностно, отрывисто, вследствие чего в мозг поступает значительно меньше кислорода, что приводит к торможению мыслительного процесса. Запомните: несколько глубоких вдохов, и ваше энергетическое поле снова под контролем.

Если вы оказались в кризисной ситуации, главное — не суетитесь. Остановитесь и сделайте несколько глубоких вдохов. Вообразите, что вы находитесь в самом центре торнадо. Почувствуйте разрушение, которое ураган несет с собой, но помните, что центр циклона — самое тихое место. Ощутите всем своим существом его спокойствие, скажите себе: «Я стою в центре циклона, я спокойна и невозмутима».

Одна моя клиентка рассталась с мужем, который оказался жестоким и грубым типом. Но даже после этого он не переставал досаждать ей. Он появлялся возле ее нового дома, кричал сквозь почтовую щель, и даже бил окна. Когда дело дошло до судебного разбирательства, я посоветовала ей держаться в центре циклона. Позже она рассказывала мне: «В суде я была спокойна, как скала. Это его окончательно добило. Первый раз в жизни нервничал он, а я добилась решения в свою пользу — теперь ему запрещено приближаться ко мне».

В трудные времена особенно важно следить за здоровьем: обращайте внимание на головные боли и боли в области живота. Во время вдоха обращайтесь к напряженным частям тела со словами «расслабься».

Если же предотвратить стресс не удалось, нужно бороться с ним напрямую. Для начала сядьте, расслабьтесь и подумайте о том, что вас беспокоит. Дышите носом, выдыхайте воздух через рот, так, словно вы вздыхаете. Так вы избавитесь от излишнего напряжения, позволив космической энергии свободно двигаться.

#### *Способ четвертый: перегрузка*

Если стресс возникает с регулярной частотой, задумайтесь, что нужно сделать, чтобы изменить привычный ход вещей. Часто причиной стресса служит лавинообразный поток дел, которые непременно нужно закончить. И все же при желании можно в три раза сократить этот, казалось бы, неизменный список. Попробуйте сменить одежду, требующую профессионального ухода, на более простую, откажитесь от встреч с людьми, которых вы не очень-то хотите видеть, а в ежедневник вносите информацию о действительно важных событиях.

Как только вы поймете, чем именно перегружена ваша жизнь, смените это занятие на более приятное — отправьтесь на прогулку, сходите на танцы или в спортивный зал

или каким-нибудь другим способом займите свое тело. Это разгрузит ваш ум, позволит отвлечься.

*Способ пятый:  
избавьтесь от вредных привычек*

Если вы часто прибегаете к курению, алкоголю, лекарствам или транквилизаторам, постарайтесь заменить все это на более естественные средства релаксации: гуляйте, танцуйте, попробуйте Терапию Мыслительного Поля. Возможно, у вас и без того достаточно силы воли, чтобы отказаться от пагубных привычек.

*Способ шестой: найдите проблему*

Найдите причины, вызывающие стресс, и избавьтесь от них. Будьте честны сами с собой — не вините кого-то другого, если причина в вас. Вы уверены, что стресс является результатом неких внешних воздействий? Вы сможете преодолеть стресс только тогда, когда точно определите его корни.

Как только стрессовый фон выровняется, вы вновь обретете контроль над собой. В стрессовых ситуациях вы формируете негативное энергетическое поле вокруг себя, что, в свою очередь, притягивает еще больше проблем. Что бы ни происходило, не позволяйте стрессу овладевать вами, и тогда ваша жизнь наполнится исключительно хорошими событиями.

**Космический душ**

Временами мы теряем почву из-под ног и нуждаемся в обретении внутреннего спокойствия. Данная визуализационная техника поможет вам успокоиться и сосредоточиться, она проста в использовании — ее можно практиковать в любое время, в любом месте. Помните, совершенно не важно, где вы находитесь, — просто примите мысленно космический душ. Однажды я занималась этим в битком набитом вагоне поезда, который вез меня домой после жутко тяжелого дня.

- Займите максимально комфортное и устойчивое положение: встаньте, широко расставив ноги, сядьте, облокотившись на спинку кресла, или лягте на диван. Смотрите прямо перед собой, руки вытяните вдоль туловища.
- Начните с подготовки (глава 2, упражнение «Подготовка»).
- Теперь представьте свою ауру, почувствуйте, как из космоса к вам приходит небывалой красоты облако белой энергии и смывает с вас весь стресс. Оно смывает с вас все ненужное, все, что обременяет. Заботы, страхи и опасения, мнения окружающих — все это стремительно уходит.
- Почувствуйте, как энергия космоса смывает с вас этот груз. Космос впитывает в себя весь негатив, перерабатывая его. Космическая энергия омывает собой вашу ауру, смывает стресс. Теперь она дышит сияющей чистотой.
- Выполните завершающую технику, чтобы закончить упражнение.

## Йога

Йога оказывает влияние на организм человека на разных уровнях. Занятия йогой укрепляют и тонизируют тело, одновременно убирая негативные энергии. Йога успокаивает ум, позволяет слиться в одно целое с силами космоса. Она настраивает и тело, и ум на частоты космической энергии, открывает вас для нее, обеспечивает свободное ее течение.

Практикуйте разные методы, ищите мастеров до тех пор, пока не найдете что-то действительно подходящее для себя.

Когда вы обретете опыт, вы сами сможете придумывать позы для медитаций. Сложно придумать лучший способ начала и завершения дня.

## Медитация

Многие люди жалуются, что у них не получается медитировать, и в то же время они не осознают, что впадают в это состояние по несколько раз в день — погружаются

в размышления или сильно сосредотачиваются на чем-то. Традиционно считалось, что медитация направлена на опустошение ума, что в наше безумное время сделать практически невозможно. Я предпочитаю думать о медитации как о способе успокоения, уравнивания ума, и лучший способ достичь этого состояния — сосредоточиться на чем-то одном. Когда мы направляем все внимание на одну-единственную мысль, все остальные, как правило, ложные мысли отпадают сами собой.

Существует множество медитационных техник. Можно сидеть перед огнем или бегущим ручьем. Кто из вас не растворялся в себе, наблюдая за волнами, накатывающимися на берег? Это и есть медитация. Если поблизости нет моря, ничего страшного: можно использовать визуализационные техники, представленные в этой книге — например, визуализация мистической горы (см. третью главу).

Медитация позволяет уйти от непрерывной внутренней болтовни: «Нужно поторопиться, пока не закрылись магазины... Я выключила воду в ванной?.. Нужно срочно отправить письмо». Вместо этого течение ваших мыслей становится мягким, плавным. Когда ум замедляет свою работу, вы автоматически настраиваетесь на частоты космической энергии. Именно поэтому великие мастера научили нас медитации.

Если вам действительно сложно — не мучайте себя, просто расположитесь поудобнее и в течение десяти минут сидите безмолвно, сосредоточьтесь на том, что вам необходимо узнать. Если посторонние мысли начнут одолевать вас, просто скажите: «Не сейчас», — и вернитесь к своим размышлениям. Можно просто пойти на прогулку или сесть возле реки.

Медитация приводит к слиянию с космическими частотами, вследствие чего вы находите ответы на все вопросы, а жизнь становится значительно легче. Поверьте, даже десятиминутные ежедневные занятия существенно изменят вашу жизнь, привнесут в нее больше позитива.

## Аффирмации

Все слова, которые вы произносите или которые возникают в вашем уме, несут в себе заряд определенной энергии, и ваша жизнь в значительной степени складывается из того, что вы думаете или говорите. То есть реальность — это то, что мы о ней думаем.

Аффирмации — это способ приучить себя мыслить позитивно, а также метод четкого информационного посыла в космос: вы таким образом выражаете свою готовность к позитивному формированию реальности.

Аффирмации можно произносить столько, сколько вам заблагорассудится. Решать — вам самим. Мощные, резкие аффирмации можно проговаривать три раза в день: утром, днем и вечером.

Самое главное здесь — придерживаться достаточно четкого графика. Лучше всего, когда аффирмации проговариваются сразу после пробуждения и перед сном. Так вы сформируете качественную привычку. Весьма неплохой и удобный вариант — проговаривать аффирмации в автомобиле, вместо радио, пока вы едете на работу. Но не стоит делать этого, если в машине едет кто-то еще: вас могут, мягко говоря, не правильно понять.

Вот некоторые из полезных аффирмаций:

- «Я плыву по космическому течению».
- «Космическая энергия течет сквозь меня».
- «Я — могущественное создание, полное космической энергии».
- «Я генерирую космическую энергию, используя ее во благо».

## Исцеление энергией

Думаю, не нужно моего экспертного мнения для того, чтобы самостоятельно решить: когда у вас проблемы со

здоровьем, лучше всего обратиться за помощью к специалисту. Тем не менее за свою жизнь я испробовала немало нетрадиционных подходов к лечению, и выяснилось, что некоторые недуги лучше всего лечить определенными способами. Я убеждена, что на энергетическом уровне можно излечить любую болезнь, нужно лишь найти необходимую частоту вибрации. В китайской народной медицине (например, акупунктура, чье действие направлено на меридианные линии) есть много эффективных методов, основанных на телесных потоках и их циклах, которые идеально подходят для достижения исходного равновесия организма. Гомеопатия являет собой более тонкую область знания, но когда все прочие способы не оказали требуемого воздействия, то именно гомеопатия способна найти решение. Особенно это касается вирусных и хронических заболеваний. (Основная идея гомеопатии заключается в том, что больному дают раствор сильно разбавленного вещества, которое в больших дозировках способно вызвать если не саму болезнь, то уж точно сами симптомы. В некотором смысле, гомеопатия по принципу действия похожа на вакцинацию.) Не стоит забывать и о Терапии Мыслительного Поля, которая помогает избавиться от дурных пристрастий и зависимостей, преодолеть тяжелые психологические травмы (см. вторую главу).

### Китайский подход

В Древнем Китае люди всецело осознавали важность ци. В книге *Шураи*, написанной около трех тысяч лет назад, описываются пять врачебных ступеней, в зависимости от методов, которые практиковал врач. Диетологи советовали, какую пищу стоит употреблять человеку, хирурги лечили травмы, врачи общей практики применяли растения и акупунктуру, а философы — пожалуй, самое важное звено в системе здравоохранения Древнего Китая — учили людей искусству существования в гармонии с собой, миром и космической энергией.

Китайцы убеждены, что здоровье зависит от того, насколько свободно ци — космическая энергия — течет вокруг нашего тела. Ци соединяет в единое целое все органы, все функции тела посредством специальных каналов — меридианных линий. Эта энергия циркулирует по каналам, оживляя каждую клетку нашего тела. Задача мастера акупунктуры состоит как раз в том, чтобы наладить естественный ток энергии по каналам, снять любые барьеры. Эти люди знают, как найти блок и снять его.

Когда возникает препятствие и космическая энергия перестает свободно течь, появляется острое ощущение дисгармонии, выливающееся в различные заболевания и ведущее иногда к полному краху нашего благополучия.

Сама я впервые осознала тесную связь благополучия и космической энергии около пятнадцати лет назад, когда у меня были серьезные проблемы со здоровьем. Я посещала врача каждую неделю, но, должна признать, ничего не помогало. Я стояла в очереди на две большие операции и не ждала ничего хорошего. Затем мой хороший друг Алекс порекомендовал мне одного известного лондонского специалиста в области кинезиологии, ее звали Изабелл Д'Рее.

Прикладная кинезиология основана на принципах традиционной китайской медицины (помните о меридианных линиях?). Во время лечения врач оказывает давление на мышцы (например, мышцы руки), а пациент должен в ответ напрячь их. Задача здесь состоит не в том, чтобы проверить, насколько силен человек, а в том, чтобы выяснить, как мышцы реагируют на давление извне. Мышцы либо останутся в сокращенном состоянии, либо расправятся. Поведение мышечной ткани дает врачу яркое представление о том, как устроен механизм стресса у данного человека, и позволяет найти наиболее эффективный метод борьбы с ним.

Я посещала Изабелл в течение восемнадцати месяцев, и за это время она практически по кусочкам собрала меня. Она вылечила мою анемию. А прежде уровень железа в крови был так низок, что врачи понятия не имели, как я вообще

двигаюсь. А я сказала им, что мне помогла гиперактивность щитовидной железы!

Я потратила три года, пытаясь справиться с анемией. Я прочитала все, что только можно было прочитать по этой теме, я испытала на себе все доступные лекарства — принимала железо с различными минералами, чтобы улучшить его всасывание, — то есть я использовала все возможные средства, но результаты медицинских тестов раз от раза были все менее утешительны.

Через полчаса интенсивных мышечных исследований Изабелл сообщила мне: «Причина вашей анемии — в нехватке серы в организме». Я была весьма удивлена. Она вынула из шкафчика какие-то серосодержащие таблетки и объяснила мне, как их принимать. Затем она посоветовала мне проглотить таблетку с железом. Я испугалась, потому что в прошлом нередко теряла сознание, принимая железо, — казалось, мой организм отвергает его. Кроме того, мне предстояло потратить не меньше двух часов, чтобы в час пик добраться до дома. Но она настояла на своем. Я покинула ее клинику в прекрасном расположении духа, а через неделю уровень железа у меня в крови нормализовался.

Мне так и не потребовалась ни одна из запланированных операций. Я осознала в полной мере всю серьезность кинезиологии, ведь Изабелл удалось выявить и излечить все недуги, которыми я страдала. Она — одна из самых выдающихся людей, которых мне выпала честь повстречать. Сейчас она помогает детям.

Я спросила другого знакомого мне специалиста — Антуанетту Бринза — о том, как работает кинезиология, и она ответила: «Человеческое тело похоже на компьютер, а кинезиолог — это своего рода компьютерный программист. Он может задавать телу-машине вопросы и получать все необходимые ответы, вплоть до того, что тело само сообщает ему, каким образом его лучше исцелить. Во время тестов становится очевидным, где существуют проблемы для свободного течения энергии. Это можно исправить».

Я спросила ее: «А сами вы что-нибудь чувствуете, пока работаете с пациентом?» На что она ответила: «Как правило, я на уровне собственного тела ощущаю, какие участки организма пациента требуют особого внимания. Я ощущаю холод, тепло, а также интенсивность энергетических потоков. Да и сами тела нередко „разговаривают“ — иногда в животе начинает урчать, иногда человек испытывает покалывание, вызываемое движением энергии».

Все эти примеры показывают очевидную важность энергии в нашей жизни. Если вам хотя бы раз приходилось обращаться за помощью к таким специалистам, я уверена, что вы испытывали все эти холодные и теплые волны, эти покалывания, в общем — ощущения на физическом уровне. Я даже с закрытыми глазами могу с абсолютной точностью сказать, над каким участком моего тела работает в данный момент врач. Обычно я расслабляюсь во время сеансов — что, в принципе, практически невозможно сделать с такой легкостью в обычной жизни.

Я заметила, что одни целители после сеанса выглядят измученными, в то время как другие полны сил и энергии. Сека Николич, довольно известная целительница из Лондона, относится ко второму типу: к концу сеанса выглядит значительно лучше, чем в самом начале. Когда я спросила ее, в чем дело, я услышала в ответ: «Я притягиваю энергию, пропускаю ее через себя. Во время сеансов я не использую собственную энергию». К пяти часам, покидая клинику, она выглядит превосходно.

Сека имеет репутацию одной из лучших целительниц в мире, среди ее клиентов немало именитых спортсменов, музыкантов, актеров и даже представителей королевских семей. Я часто видела, как люди, хромя, шли к ней на прием, чтобы залечить распухшую голень, и выходили через некоторое время с абсолютно здоровой ногой.

В прошлом году я подхватила тяжелую почечную инфекцию. Я потеряла сознание прямо на улице, а когда оказалась наконец дома — спала трое суток подряд. Я буквально

плавала в бреду до тех пор, пока Сека не послала мне целительный импульс. Сразу после этого я поднялась и пошла заваривать чай. Еще через день она послала мне дополнительную порцию исцеляющих волн, и тогда я смогла вернуться к своей работе. Сека точно знает, как приручить энергию космоса и направить ее в нужное русло.

### **Космический поток**

- Устройтесь поудобнее в тихом, спокойном месте. В идеале, нужно расположиться на голой земле глубокой ночью под открытым небом, но если это невозможно, то вполне сойдет и закрытое помещение.
- Начните с подготовки (глава 2, упражнение «Подготовка»).
- Убедитесь, что вокруг все чисто и спокойно. Приглушите свет (если занимаетесь внутри). Сядьте ровно, дышите ровно. Некоторое время сосредоточьтесь на своем дыхании.
- Теперь поднимите левую руку над головой так, чтобы ладонь и пальцы смотрели вверх. Притягивайте энергию извне. Почувствуйте, как пальцы тянутся к энергии космоса, впитывают ее. Почувствуйте, как энергия течет через руку прямо в ваше тело. Позвольте ей беспрепятственно достигать тех участков тела, которые в ней нуждаются.
- Опустите правую руку так, чтобы ее пальцы касались земли. Пусть энергия, требующая высвобождения, уходит в землю через вашу правую руку.
- Оставайтесь в таком положении сколь угодно времени, главное — не забывайте притягивать левой рукой энергию из космоса, а через правую руку высвобождайте все, что вам больше не нужно.
- Выполните завершающую технику.
- Закончив упражнение, некоторое время оставайтесь в сидячем положении, а затем выпейте немного чистой негазированной воды.

Это упражнение — одно из моих любимых. После него я чувствую себя так, словно прошла недельный курс детоксикации.

## Терапия мыслительного поля

Я применяю терапию мыслительного поля (в частности, массажирование определенных точек, известное как Травматический Алгоритм) для борьбы с фобиями, стрессом и всевозможными зависимостями (даже от крэка и героина). В прошлом году моя мать, женщина уже престарелая, оказалась в больнице с тяжелым заболеванием, и врачи кололи ей морфий, чтобы избавить от невыносимых болей. Моя дочь Люси, к этому моменту мастерски овладевшая техникой ТМП, научила ее несложному массажу, чтобы утишить боль. Это поразительно, но уже через пару часов у нее отпала всякая необходимость в морфии.

В прошлом году я решила навестить Кевина Лэя. Кевин работает на Харлей-стрит в Лондоне. В прошлом боец специализированного подразделения, сегодня Кевин квалифицированный специалист и тренер в области гипнотерапии, НЛП (нейролингвистическое программирование) и Терапии Мыслительного Поля.

Во время своих мастер-классов Кевин нередко демонстрирует свое мастерство: он мысленно сосредотачивается на энергетических точках человека и достигает невероятных результатов. Он мысленно массажировал энергетические точки женщины, которую мучила головная боль. И головная боль вскоре прошла.

Позже я спрашивала Кевина, как он пришел к ТМП. «Моя теория основывается на реальной возможности тела самоисцеляться — оно знает, что нужно сделать. Человечество существует уже несколько тысячелетий, только подумайте — чем занимались люди до того, как появились лекарства? Если первобытный человек ломал ногу, кости срастались сами. Да, возможно срастались они неровно, и ему приходилось прихрамывать до конца жизни, но они все-таки срастались. И я думаю, что использование ТМП подобно введению пин-кода, который разблокирует самоисцеление. Все что вам нужно — это знать правильную комбинацию, а тело сделает все остальное. Самое хорошее здесь то, что метод этот безотказно работает».

Я спросила, как ему удастся воздействовать на энергетические точки дистанционно, при помощи сознания. И он объяснил мне: «Недавно одна девушка поинтересовалась, на каком максимальном расстоянии я могу это делать. До недавних пор мне удавалось преодолевать около восьмидесяти футов. Она спросила, могу ли я помочь ее отцу, страдающему от острых болей».

Кевин согласился помочь и стал договариваться о встрече, но девушка сказала, что отец живет во Франции и вряд ли выдержит столь долгий путь. «Тогда я решил поставить эксперимент и работал с ним через его фотографию. В определенное время мы устроили телефонную конференцию, и ее сестра, живущая с отцом во Франции, сказала, что тот почувствовал покалывание во всем теле. И уже на следующий день он с самого утра работал в саду». При этом Кевин настоял на том, чтобы во время сеанса этот почтенных лет джентльмен ни о чем не догадывался.

ТМП хорошо демонстрирует то, что знали люди древности: в теле человека течет энергия, и воздействие на определенные точки может привести к немедленному исцелению от болезней и травм, к освобождению от фобий и зависимостей.

Как я уже говорила в третьей главе, травматический алгоритм представляет собой определенную последовательность массажных воздействий в рамках ТМП, к которой я прибегаю в большинстве случаев, когда необходимо оказать человеку помощь. Я и сама пользуюсь этой техникой, когда мне не хватает сил, во время расстройств и стрессовых состояний. Кроме того, она может помочь преодолеть шок, причиной возникновения которого могли стать, например, увольнение, дорожная авария, тяжелая скорбь или острая психологическая травма.

В книге доктора Роджера Каллагана «*Тептинг внутреннего целителя*» представлено множество разных алгоритмов. Эта книга для меня своего рода аптечка первой помощи.

Первая часть техники такая же, как и описанная в третьей главе, но существует и следующая, более сложная стадия, на которой вы познакомитесь со спектральным исцелением.

### **Травматический алгоритм**

- Сосредоточьтесь на том, что причиняет вам боль, расстраивает вас. Позвольте этому чувству проявиться во всей его полноте.
- Ранжируйте уровень вашей подавленности от одного до десяти, от полного спокойствия до глубочайшего горя. Запишите эти показатели на бумагу.
- Помассируйте двумя пальцами одной руки точку, расположенную между основанием переносицы и началом бровей. Пять раз уверенно, но аккуратно помассируйте данную точку: надавливайте достаточно сильно, чтобы возбудить энергетический поток, но избегайте фанатизма — не ставьте себе синяков.
- Помассируйте ключицу. Найти нужную точку можно так: проведите двумя пальцами прямую линию по центру гортани вниз до углубления, образованного соединением двух ключичных костей. Примерно в этом месте мужчины завязывают узел галстука. Отмерьте примерно два с половиной сантиметра вниз от этой точки, а от нее — еще столько же вправо. Пять раз надавите на эту точку.
- Теперь повторно оцените свое состояние, запишите результаты. В случае с большинством людей оценочная шкала снижается в среднем на два балла. Обычно я продолжаю массаж до тех пор, пока не достигается оценка в один-два балла. После этого можно приступить к девяти видам спектрального лечения.

### **Что такое спектральное лечение?**

Спектральное лечение — это серия из девяти очень быстрых движений, которые производятся во время массирования тыльной стороны руки. Чтобы обнаружить нужную точку, сожмите в кулак недоминантную руку и посмотрите на выступающие косточки в области основания пальцев. Положите указательный палец доминантной руки между

костяшками безымянного пальца и мизинца. Затем раскройте ладонь и сместите указательный палец вниз, в сторону запястья, примерно на два с половиной сантиметра. Это и будет спектральная точка.

Необходимо достаточно интенсивно и быстро массировать эту точку, параллельно совершая специальные движения. Шесть движений из девяти совершаются при участии глаз. Роджер Каллаган объясняет, что глаза являются продолжением мозга, и каждое их движение открывает доступ к определенным участкам мозга. В ходе проведенных исследований Каллаган выяснил, что при открытых глазах задние участки мозга получают более сильную стимуляцию. Напевание про себя мелодий и математические операции активируют правое и левое полушария мозга, соответственно.

### **Спектральное лечение: девять шагов**

- Найдите спектральную точку на тыльной стороне ладони, как это описано выше. Массируйте точку двумя пальцами, совершая три — пять нажатий в секунду. Продолжайте делать это, совершая следующие действия:
  - 1) откройте глаза;
  - 2) закройте глаза;
  - 3) откройте глаза и посмотрите в левый нижний угол;
  - 4) посмотрите в правый нижний угол;
  - 5) вращайте глазами по кругу, сначала слева направо;
  - 6) вращайте глазами по кругу справа налево;
  - 7) пропойте несколько тактов любой знакомой вам мелодии  
Как правило, люди поют «С днем рождения тебя»;
  - 8) сосчитайте вслух от одного до пяти;
  - 9) снова пропойте мелодию.
- Теперь помассируйте точку, расположенную в основании бровей, пятью нажатиями, а затем столько же раз помассируйте ключицу.
- Снова ранжируйте свое состояние, записав результаты на бумагу. Если рейтинг низкий, примерно один-два балла, повторите предыдущий шаг, а при необходимости повторите весь процесс заново.
- Наконец, держите голову прямо, опустите глаза, а потом поднимайте их, параллельно массируя спектральную точку.

Поверьте, это простое упражнение способно радикально изменить ваше самоощущение всего за пару минут, и я видела немало живых подтверждений тому. Если вам приходилось оказываться на самом ужасном дне переживаний, только подумайте, как было бы хорошо обладать знанием, которое может на сто восемьдесят градусов развернуть ситуацию.

Каждый человек время от времени болеет чем-то. К счастью, с большинством недугов можно легко справиться, если использовать правильные методы. Я лично применяла многие из этих техник, и все они основаны на том, что вновь налаживают поток космической энергии в теле. Ранее мы уже обсуждали, что блокирование энергии приводит к психофизиологическим расстройствам, что, в свою очередь, нередко становится причиной серьезных заболеваний. Например, проблемы энергопроводимости могут проявиться сначала на уровне нервного тика, затем перейти в легкую головную боль, а если продолжать оставлять это без внимания, то вскоре можно пасть жертвой острейшей мигрени. Эти техники можно использовать в качестве превентивной защиты. Но помните: с болезнями не стоит заигрывать. Если симптомы продолжают проявляться и усиливаться, если вы не можете повлиять на их устранение, и нормальное ведение жизни уже не кажется чем-то простым, лучшее решение — обратиться к медицинскому специалисту.

## Наиболее распространенные болезни и способы борьбы с ними

Для удобства я расположила все заболевания и соответствующие методики лечения (которые активируют энергию тела) в алфавитном порядке. В приложении, в конце настоящей книги, вы найдете контактные данные всех организаций и представляющих их специалистов, упомянутых здесь.

## Артрит

Массажные масла, специальные лечебные диеты с применением таких веществ и минералов, как селен, витамин «Е» и сульфат глюкозамина.

## Астма

Мой зять страдает астмой, так что с его стороны было очень любезным преподнести моей дочери (и его жене) в подарок двух прелестных котят. К сожалению (и это не удивительно), уже через пару дней из глаз и носа моего несчастного родственника лилось ручьем. Я использовала комбинацию различных приемов — гипноз, ТМП и НЛП, — и его аллергия, а вместе с ней и астматические приступы, прошли буквально на глазах.

В ходе сеанса я сообщила его подсознательному, что его недуг преследовал определенную цель, но после того, как она была достигнута, в нем отпала всякая необходимость. Так можно поступить практически с любым заболеванием. Какой цели оно служило, что теперь вы не нуждаетесь в нем?

## Бесплодие

Довольно часто у людей возникают проблемы с зачатием по двум причинам. Во-первых, у них развит эмоциональный блок. Возможно, у них было трудное детство, или они не уверены в своем партнере. Иногда они не уверены, что готовы стать родителями, а некоторые идут еще дальше и полагают, что не заслуживают ребенка. Конечно, не всегда такие причины являются основными, но их не следует оставлять без внимания. Лечение с участием опытного НЛП-специалиста может снять все эти внутренние ограничения.

Во-вторых, необходимо поддерживать тепло в области матки и яичек. В ходе лечебного сеанса температура в районе сакральной чакры нередко падает, и это означает, что энергетический поток здесь слабый, а это может препят-

ствовать зачатию. В таком случае обоим родителям полезно будет попрактиковать следующую визуализацию, которую я называю Огнем плодородия.

#### **Огонь плодородия**

Представьте, что в области талии у вас горит согревающее пламя. Оно мерцает так же, как лесной костер. Почувствуйте, как его тепло распространяется по всему телу, согревая его. Теперь мысленно переместите огонь в область матки или яичек. Это повысит также и ваше либидо.

### **Бессонница**

При помощи гипноза и НЛП можно разрешить неочевидные, глубинные проблемы, которые служат причиной проблем, связанных со сном.

### **Боли в спине**

Мой врач сообщил мне, что сегодня все больше и больше людей отсутствуют на работе по причине острых болей в области спины. Если вы хотя бы раз испытывали боль в спине, вы знаете, как она истощает: невозможно обрести покой ни стоя, ни сидя, ни лежа.

Александровская техника направлена на преодоление дурных привычек, таких как кривая осанка. Кинезиология позволяет определить, где именно сосредоточена проблема, а массажные и другие целебные практики быстро исправят ситуацию и снимут боль.

### **Вирусы**

Я не знаю лучшего средства для борьбы с вирусами, чем гомеопатия. Гомеопат воспользуется широким спектром препаратов, чтобы выявить и уничтожить самые невидимые вирусы, подтачивающие ваш организм изнутри.

## Головные боли (и боли в спине)

Довольно часто в организме возникает дисбаланс минеральных веществ, и в этом случае помогают препараты, содержащие необходимые минералы. Подобные проблемы свойственны людям, которые работают буквально без перерыва на обед сутки напролет. Им необходимо научиться «останавливаться», давать телу покой и возможность восстановить силы, особенно после стрессовых ситуаций. Александровская техника и массаж могут также помочь.

## Гормональные проблемы, проблемы менструального цикла

Все эти расстройства легко поддаются гормональной натуротерапии. Также помогает специальная диета, основанная на свежих продуктах и напитках: исключите из рациона продукты, содержащие консерванты и красители, принимайте витамин В.

## Депрессия

Люди, страдающие депрессией, сравнивают ее с черной тучей, нависшей над их жизнью, и они действительно правы: на уровне ауры депрессия проявляется как раз в виде черных заплаток над головой. При помощи НЛП и ТМП можно справиться не только с симптомами, но и с причинами возникновения депрессии, а цветочные препараты Баха помогут восстановить энергию. Самое замечательное здесь то, что все эти средства могут довольно быстро привести к существенному положительному результату.

## Мигрень

Это особо изматывающее состояние, и свойственно оно двум типам людей: перфекционистам и людям, возвращаю-

щимся к старым дурным привычкам (обжоры, алкоголики, шопоголики и иже с ними). Опытный НЛП-специалист в состоянии помочь им постепенно избавиться от вредных поведенческих стереотипов — навсегда. Можно также провести аллертотест, чтобы выявить продукты, которые запускают неблагоприятные реакции.

### Отечность

Отечность обычно является результатом употребления вредных для вас продуктов или следствием гормонального дисбаланса. Следовательно, в подобных случаях полезной окажется гормональная терапия.

### Потеря энергии и упадок сил

При помощи кинезиологии или акупунктуры можно разблокировать ци, космическую энергию, и вернуть человеку жизненные силы и укрепить здоровье.

### Усталость и нейромиастения

Это болезни современности. Их проявления чем-то напоминают забастовку, которую тело организовало против нас самих. Интересно то, что этому недугу часто подвержены люди, которые обычно полны жизненной энергии и сил. Я считаю, что биоэнергетическое лечение является самым эффективным средством в подобных случаях и помогает пациентам вернуться в свое прежнее состояние.

Биоэнергетическое лечение, или лечение наложением рук, существует уже несколько тысяч лет. Оно основано на представлении о том, что тело само способно вылечить себя при помощи биоэнергетики — космической силы, поддерживающей жизнь. В ходе сеанса целитель настраивается и притягивает энергию космоса, которую затем передает посредством рук пациенту.

## Экзема

Так же, как и в случае с астмой, с экземой можно распрощаться при помощи гипнотерапии. Не лишним будет и проведение алерготеста, поскольку у многих аллергиков причиной развития экземы является как раз реакция на определенный аллерген, присутствующий в окружающей среде. Кроме того, в таких случаях следует принимать препараты на основе жирных кислот, например лецитин, так как они помогают улучшить состояние организма.

Когда сознание и тело полны энергии космоса, тогда вы готовы сделать следующий шаг — шаг навстречу цветению вашей мудрости. В следующей главе мы поговорим о жизненном предназначении, о том, чему нужно научиться, чтобы вырасти. Мы вступим в контакт с энергией на более глубоком уровне, с энергией, которая находится внутри вас. Мы обнаружим, что космос посылает нам знаки в виде различных совпадений, чтобы мы не сбились с пути.

## Глава 7

# Найдите свое предназначение В ЖИЗНИ

Каждый человек рождается для чего-то особенного. И все же порой легко ощутить себя абсолютно брошенным, легко потерять путеводную звезду, сбиться с дороги. В таких случаях важно сделать следующий шаг, найти продолжение своего пути. Прочитав эту главу, вы узнаете, как при помощи космической энергии найти цель своей жизни, свое предназначение в этом мире.

Возможно, вы спросите, что я называю «целью жизни». Тогда я сформулирую вопрос иначе: вы бы хотели жить так, чтобы все ваши таланты и способности были реализованы, чтобы вы изучали и узнавали все то, что вас интересует, делали все возможное, чтобы изменить этот мир в лучшую сторону? Каждый человек может что-то дать этому миру — в этом и есть его жизненное предназначение. Удивительно то, что чаще всего такие вещи тесно взаимосвязаны с нашим призванием, работой, связаны с самыми любимыми нашими занятиями. Так что, если вы по-настоящему любите цветы, вам следует стать флористом, а возможно — садовником. Если любите животных — тогда ищите, как можно помогать им, ведь они в этом часто нуждаются. Если вы жить не можете без цветов и дизайна, становитесь декоратором, графическим дизайнером или оформителем витрин. Подсказки всегда рядом!

Когда человек утрачивает связь со своим предназначением, жизнь становится нестерпимо тяжелой, жизнь превращается в борьбу за выживание, и человек не может понять,

почему не получается сделать хотя бы незначительный, но шаг вперед. Когда истинная цель найдена, когда космическая энергия и вы — это одно целое, тогда все начинает получаться. Когда вы на правильном пути, двери сами открываются перед вами, вы встречаете нужных учителей, и каждый миг жизни становится подлинной радостью. В этой главе я подробно остановлюсь на следующих моментах:

- 1) блоки;
- 2) совпадения и энергия космоса;
- 3) космические подсказки;
- 4) каков коэффициент вашего жизненного предназначения;
- 5) крупный план.

Космическая энергия существует повсюду, окружает вас со всех сторон, и в самой крошечной клетке вашего тела уже содержится вся информация, которая вам может понадобиться. Считается, что человеческое тело состоит примерно из пятидесяти–ста триллионов клеток, в каждой из которых содержится двадцать три пары хромосом, в которых находится ваш уникальный ДНК-код. Это ваш отличительный знак.

А теперь давайте подумаем и заглянем еще дальше. Я вам расскажу о голограммах. Если взглянуть на любую голограмму, можно увидеть цельный образ. Если разрезать голограмму надвое, каждая из двух частей будет содержать тот же цельный образ. Разрежьте эти части на сколь угодно много мелких частей, и все равно каждая из них будет нести в себе этот цельный образ. Сегодня все больше и больше авторитетных ученых считают, что наша реальность строится по принципу голограммы (надо сказать, что к этой мысли они пришли задолго до выхода фильма *Матрица*). В соответствии с этой теорией, каждая клетка нашего тела представляет собой голограмму. В ней содержится не только ваш отпечаток, но также отпечаток всех остальных людей на планете, и всех, кто когда-либо жил или появится в этом

мире, и все знание, которое только возможно во вселенной. Вам эта теория кажется надуманной?

Карл Прибрам, профессор нейропсихологии в Стенфордском университете в Калифорнии, считает, что человеческий мозг сам по себе является голограммой, и все образы, возникающие в нем, проецируются на этот мир, на нашу жизнь. Его теория объясняет, как человеческий мозг может хранить столько информации в столь малом физическом объеме. Было подсчитано, что человеческий мозг способен запоминать в течение жизни примерно десять миллиардов бит информации (что в переводе на человеческий язык равняется пяти *Британским Энциклопедиям*).

Доктор Станислав Гроф, руководитель Центра психиатрических исследований в Мериленде, США, полагает, что при помощи голографической модели можно объяснить такие явления, как архетипический опыт, встреча с коллективным бессознательным и другие необычные феномены, связанные с измененными состояниями сознания. А доктор Алан Вольф (известный как доктор Квант) считает, что голограммы объясняют возможность осознанного сновидения.

Лично я считаю, как и большинство передовых квантовых физиков, что наше тело, равно как и мозг, является голограммой, и подсказки содержатся повсюду, даже в нас самих. В китайской медицинской традиции считается, что каждый орган, каждая косточка человеческого тела связаны с акупунктурными точками. На теле насчитывается более тысячи таких точек. Часть этих точек расположена на ногах, и стимуляция этих зон приводит в движение энергию в вашем теле. Рефлексологи используют эти точки для лечения ума, тела и духа.

Менее известен и тот факт, что наше ухо устроено схожим образом. Французский врач и иглотерапевт Поль Ножье обнаружил, что ухо представляет собой карту человеческого тела, свернутую в форме зародыша. В тот момент он и не подозревал, что в Древнем Китае люди знали это и

активно применяли в лечебных целях. Китайцы называли эту систему «Ушной младенец». Его книга *«Трактат об аурикулотерапии»* была издана в 1957 году, и впоследствии другой врач — Терри Олсон, психобиолог в клинике лечения боли при калифорнийском университете, — выяснил, что точный диагноз происходящих в теле пациента процессов можно дать, используя карту «Ушного младенца».

Вы можете не согласиться с идеями о голограмме, но крайне важно понять, что каждая клетка нашего тела может многое нам сообщить. Все, что вам нужно знать, находится внутри вас — вы связаны с космосом, с его энергией.

В момент зачатия вы представляли собой маленькую клеточку, которая затем стала двумя клетками, потом четырьмя, и продолжает расти до сих пор. Каждая клетка содержит в себе информацию о вселенной. Клетка — это всеобъемлющая голограмма.

Вы были рождены сильными, уверенными, любимыми и могущественными. Вы были бесстрашны, раскованы, вы смело требовали того, что хотели. Вы не судили людей за внешность, за цвет кожи, за бедность или богатство. Вы любили всех и каждого, и ваша любовь была безусловна.

Вы были связаны со всем, и все было связано с вами. Но затем ваша любовь, ваши отношения и жизнь в целом стали встречать все больше и больше препятствий на своем пути.

## Блоки

Блоки могут быть навязаны вам родителями, братьями или сестрами, семьей, учителями и даже друзьями. Блоки называются «блоками» потому, что блокируют ваше развитие.

Самый первый блок — это страх. Не трогайте — может быть больно! Не бегайте, не забирайтесь на деревья — это небезопасно! Угрозы повсюду. Конечно, некоторые предо-

стережения совершенно обоснованны, но большинство из них — является продолжением страха ваших родителей. Например, вам говорят: «Не гладь эту собаку, она слишком грязная!», но собака при этом совершенно чистая!

Постепенно вас научили разобщению: держитесь подальше от людей на дороге — они отличаются от нас; обходите стороной бедняков/богачей, странников, дурно пахнущих людей, тех, кто не похож на нас. Не играйте с теми-то детьми, они грубые и непредсказуемые и могут причинить вам вред.

Затем вы начинаете критиковать: ты слишком худой/толстый, слишком молодой/старый, ты неправильного цвета/формы, у тебя ничего не получится; это не для таких, как ты; ты не слишком-то хорош в этом или не достаточно умен.

Затем вы узнали, что такое боль: если вы любите — вам причинят боль. Любимые будут бросать вас, разбивать вам сердце. Вы будете брошены, покинуты. Даже не пытайтесь любить — тогда вам не будет больно.

Постепенно количество блоков возросло и теперь вы не способны развиваться, двигаться дальше, становиться всем тем, кем вы рождены изначально. Блоки создают отчуждение, и вы утрачиваете связь с другими людьми, с самим собой и с космосом. Жизнь становится труднее час от часа. Когда это происходит, космическая энергия становится слишком фрагментированной, и вы более не способны вливаться в поток жизни.

По мере взросления мы впитываем множество различных блоков, которые становятся частью нашей реальности, нашей повседневной жизни. В детстве тетушки часто говорили мне: «Веселись, пока не вышла замуж — потом времени не будет», «Те, у кого есть денежки, берегут их при себе», «Не верь никому, тогда и не ошибешься».

Следующее упражнение поможет вам восстановить связь со своей истинной космической сущностью, своей космической энергией.

### Снятие блоков

- Найдите удобное тихое место, в котором вас никто не побеспокоит. Это очень важный момент, потому что данное упражнение требует особой аккуратности выполнения. В результате вы вновь соединитесь со своей душевной энергией, со своим уникальным отпечатком, со своей главной жизненной целью.
- Закройте глаза, дышите глубоко. Параллельно попытайтесь осознать себя и то, как вы оказались в настоящем положении. Следите за дыханием, прочувствуйте тот долгий путь через множество жизней, который вы проделали до настоящего момента.
- Теперь вообразите, что вы плывете вспять, в прошлое, через годы и расстояния прямоком в свое детство. Вы снова ребенок — такой милый и спокойный. Двигайтесь дальше, к самому моменту своего рождения. Осознайте момент своего появления на этот свет. Свежее начало, новый шанс расти и учиться. Что вы испытываете в этот момент?
- Продолжайте движение вспять во времени, попытайтесь достигнуть материнской утробы. Прочувствуйте спокойствие и безопасность, находясь внутри материнского чрева.
- Теперь достигните момента своего зачатия. Тот самый момент, когда появилось ваше существо. Тот самый момент, когда вы были всего лишь крошечной клеткой.
- Теперь представьте, что эта клетка лежит у вас на ладони. В вашей руке клетка, с которой вы начались. Знайте, что в этой клетке содержатся знания всей вселенной, ваша ДНК, ваш уникальный отпечаток, и информация о всех ваших жизнях. Информация о том, кем вы были, и о том, кем вам предстоит родиться. Все это — на вашей ладони.
- Посмотрите на эту крошечную клетку — она есть вы настоящий и вы будущий. Весь ваш характер, вся индивидуальность — в одной этой клетке. Осознайте ее могущество.
- Ощутите любовь к ней, наблюдайте за ее ростом и умножением, за тем, как начинается ваше новое путешествие. Новое приключение начинается уже в этой жизни, потому что жизнь и есть приключение. Это путешествие полно радости и счастья, есть в нем место и для сердечных ран, для серьезных вызовов, некоторые будут приняты победоносно, а другие окажутся не по зубам. Эту жизнь предстоит прожить вам — как в эпической кинокартине. Двигаясь по жизни от сцены к сцене, вы всегда остаетесь главным героем. С этого

момента каждый день вы будете встречать как настоящий герой, принимая все, что он вам несет, — и благо, и зло.

- Ваша энергия сильна, она прошла через множество жизней. Эта энергия существовала до начала времен, и будет существовать после их окончания.
- Сфокусируйтесь на этой крохотной клетке, лежащей в вашей ладони. Все, что вы хотите узнать, содержится в ней, эта клетка подобна хрустальному шару.

Следующая часть упражнения особенно важна. Ее выполнение поможет вам найти цель своей жизни.

- Мысленно сфокусируйтесь на клетке и спросите ее, что вам следует знать, чтобы выполнить свое предназначение, чтобы реализовать цель всей жизни. Задавайте вопросы и не мешайте потоку ответов течь в ваше сознание.
  1. Зачем эта маленькая клетка появилась в этом мире? Чего она должна достичь?
  2. Что нужно мне знать, чтобы встать на истинный, только для меня предназначенный путь?
  3. Какой шаг предстоит мне сделать следующим на моем жизненном пути?
  4. Что мне следует оставить позади, чтобы продвинуться вперед?
  5. В чем заключается моя уникальная роль в божественной пьесе вселенной?
  6. Что мне мешает? Где находится самый сильный блок?
  7. Как избавиться от него?

Посмотрите на эту крохотную клетку, на свое начало — в ней содержится весь ваш потенциал, возможность возвыситься, стать счастливым и успешным, любить и быть любимым, быть здоровым и иметь достаточно сил, чтобы добавить больше положительных граней этому миру. И все это внутри этой невероятно маленькой клетки, лежащей у вас на ладони. Изодня в день вы совершаете определенный выбор. От сделанного выбора зависит то, кем вы станете сегодня.

## Совпадения и космическая энергия

Как только вы войдете в контакт с космосом, с его энергией, ответы сами начнут приходить к вам. Кроме того, космос не перестает подкидывать маленькие сюрпризы. Совпаде-

ния — это способ, которым космос информирует нас о том, что мы находимся на верном пути. Мы находимся в потоке, мы движемся вместе с энергией космоса.

Я искренне верю, что «случайные» совпадения все время возникают в нашей жизни, направляя наше движение. Но их трудно заметить тому, кто утратил связь с энергией космоса, кто не следует своему предназначению. Вы можете буквально спотыкаться о такие знаки, и все равно будете жаловаться, что в жизни вам сильно недостает духовного руководства.

Ранее, в шестой главе, я рассказывала о том удивительном случае, когда кинезиолог, тестируя мои мышцы, обнаружил, что мой организм нуждается в сере. Когда она сообщила мне об этом, у меня челюсть так и отвисла — я ведь только вернулась из путешествия по Луизиане, из Америки. После нескольких дней пути мы остановились на пыльной дороге, посреди настоящей глухомани — вперед на несколько миль тянулась пробка. К нам вскоре подошел обходчик и сообщил, что неподалеку случился серьезный разлив химикатов, так что перед нами открывалась безутешная альтернатива: вернуться в соседний город и свернуть на проселочную дорогу или ждать не меньше двух дней, стоя посреди этого кошмара.

День клонился к концу, солнце практически закатилось за горизонт, и мы ехали по совершенно незнакомой местности, не зная никаких других маршрутов. Мы решили свернуть при первой же возможности в ближайший город и заночевать в мотеле. Город, в который мы прибыли, назывался Сера, поскольку почва здесь была богата этим минералом. Вообще-то, сначала мы хотели уехать побыстрее из этого города, потому что в ответ на вопрос: «Где здесь ближайший мотель?» местный житель молча развернулся и ушел. Мы даже выехали из города, но вскоре заблудились и решили вернуться. Утром оказалось, что это очень милое местечко.

Теперь, оглядываясь назад, я понимаю, что космос уже тогда посылал мне знаки — он привел меня в место, бога-

тое тем минералом, от которого зависела моя жизнь. В то время мне нужно было сильно улучшить здоровье. И когда Изабелл, мой лечащий кинезиолог, сказала, что мне нужна сера, меня озарило, и я сказала в ответ: «Ага, так вот зачем мы остановились именно там».

Как только вы начнете принимать совпадения, прислушиваться к ним, вы обнаружите, что они случаются довольно часто. Космос словно касается вашего плеча, чтобы предупредить о чем-то важном. Так он дает знать, что вы находитесь на верном пути.

Как это связано с вашей жизненной целью? Когда вы сбиваетесь с пути, совпадения — или космические подсказки, или, как предпочитают выражаться некоторые люди, синхронность — все это заставляет вас вернуться на путь вашей истинной цели в этой жизни. Самое важное здесь — научиться замечать их: они указывают на правильно сделанный выбор и сообщают, что у космоса есть для вас важное послание.

Обращайте внимание также и на их отсутствие — вероятно, вы двигаетесь в неверном направлении.

## Космические подсказки

Космические подсказки позволяют нам убедиться в том, что выбранное нами направление — верное и ведет к реализации нашей жизненной цели. Это одновременно и самый загадочный, и самый простой феномен.

Позвольте привести пример. Вы нашли листовку, в которой сообщается о мастер-классе. Если предмет этого мастер-класса имеет отношение к вашему развитию, то возможно развитие одного из двух сценариев (иногда — обоих). Вы и дальше будете находить монеты или перышки. Я не перестаю удивляться тому, сколько монет я нахожу, когда рассматриваю очередной проект (который, судя по всему, является «тем самым» проектом).

Синдром перьев и монет встречается во всем мире, и если вы научитесь правильно распознавать эти знаки, жизнь ваша станет значительно легче. Если вам довелось найти монетку — пожалуйста, не раздумывая берите ее. Космос должен знать, что вы принимаете его дар. Помните старую поговорку? «Нашедшему пенни весь день улыбается удача». Что ж, так оно и есть!

## Обращайте внимание на знаки

- В трудные, стрессовые времена знаки можно увидеть повсюду. Космос присматривает за нами и делает все, чтобы мы пережили выпавшие на нашу долю напасти.
- Во времена тяжелых потрясений и ударов судьбы внимательно смотрите на людей, которые оказываются рядом с вами. Зачастую это люди, у которых были такие же проблемы, но теперь они выкарабкались и могут уверить вас, что по эту сторону кризиса начинается новая, удивительная жизнь.
- Можно «случайно» прочитать книгу, посмотреть телепрограмму или услышать радиопередачу, в которой будет содержаться ответ.

Космос удивительным образом может послать нам человека, нового партнера, который поможет сделать решающий шаг. Я еще не встречала никого, кто, спустя время, жалел бы о том, что покончил с «мертвыми», тупиковыми отношениями и решил на новые.

Иной раз люди вместе проходят через трудные периоды совместной жизни, обретая новое качество осознанности всей важности отношений в своей жизни. Тяжелые времена преподносят хороший урок, а иногда вынуждают решиться на отважные действия или встать, наконец, на верную дорожку. Порой действительно трудно разглядеть в беспро-

светном мраке луч надежды, но со временем, и при должном обдумывании, он обязательно появится.

Своих клиентов я часто проверяю. Когда они преодолевают кризис, я спрашиваю их: «Вы бы стали докапываться до истины, решились бы на отчаянные действия, если бы кризис миновал вас?», и они всегда говорят «нет».

Затем я спрашиваю, чему они в результате научились. Ответ всегда один и тот же: массе всего нового.

Потом я интересуюсь: «Что вы чувствуете теперь?», и в ответ я, как правило, слышу: «Знаете, теперь я сильно изменилась. Я совсем другой человек».

Именно в трудную минуту можно осознать, насколько тесно мы связаны с космической силой. Если в такие времена мы не прогибаемся под давлением ситуации и остаемся в потоке жизни, то нам удастся довольно быстро найти решение, и в итоге мы оказываемся даже в выигрыше.

Следующий случай хорошо иллюстрирует то, насколько тонко устроена вселенная и как ее послания — или подсказки — могут вовремя вернуть вас на правильную дорогу, ведущую к реализации вашей жизненной цели.

#### **Случай из жизни**

Джоанна работала архитектором, и ей сильно доставалось от начальницы по любому поводу. Что бы она ни делала, она всегда делала что-то «не так».

Она рассказала, что начальница часто кричала на нее на глазах у всего офиса. «Она звонила мне поздними вечерами — часов в одиннадцать, чтобы обсудить рабочие идеи, а если я была на больничном, она звонила по пять раз в день, выясняя разные рабочие вопросы. Я была загружена больше остальных, работала допоздна, но даже речи не шло о том, чтобы как-то отблагодарить меня за это.

Меня хвалили коллеги, я всегда укладывалась в жесткие сроки и делала все весьма организованно. Однако мой непосредственный руководитель сделал все, чтобы искра рабочего

вдохновения быстро угасла. Дошло до того, что я боялась появляться на работе, я на физическом уровне ощущала ужас и чувствовала себя нездорово.

Но затем случилось нечто забавное. Коллега сообщил мне, что компания собиралась сократить штат и предложила кому-то добровольное увольнение. Меня это по-настоящему заинтересовало, я захотела заняться внештатной деятельностью, но отчего-то очень боялась пойти на этот шаг. Возвращаясь вечерним поездом домой, я думала только об этом. И внезапно в раскрытой газете я увидела заголовок: «Как стать начальником самому себе». Я спрашивала себя: «Смогу ли я стать предпринимателем? Есть ли у меня задатки для этого?» А потом я спросила космос: «Если мне следует бросить работу — дай мне знак». Через пять секунд поезд пронесся мимо множества железнодорожных знаков и сигналов, я услышала звон и гудки, раздававшиеся от головы состава. Я поняла: это знак!

Через пару дней я думала об увольнении как о билете на свободу, и лучшего времени для этого было не придумать. Я более не могла игнорировать этого посыла, не могла не замечать открытой передо мной двери, я подала заявление и получила очень приличный расчет. Я верю, что это космос протянул мне руку помощи, обеспечив мягкий переход на самостоятельную внештатную работу.

Теперь я абсолютно счастлива и зарабатываю в три раза больше, чем прежде. Космос указал мне верное направление как раз тогда, когда я в этом нуждалась более всего. Теперь я выполняю заказы для социального сектора и не заключаю крупные корпоративные контракты. Я чувствую, что действительно помогаю малым сообществам. Я безумно люблю свою работу и чувствую, что следую предназначенному мне пути, создавая здоровую и красивую среду обитания для людей».

Ваше положение может и не быть таким же острым, как у Джоанны, но жизнь иначе может лишит вас душевного равновесия. Когда это случается, вы забываете о счастье, из вас уходит вся жизненная энергия, и вы уже не в состоянии сосредоточиться на своей жизненной цели. Выяснение коэффициента своего жизненного предназначения поможет вовремя определить, чему стоит уделить большее внимание, что следует хорошо обдумать, а что изменить.

## Коэффициент вашего жизненного предназначения

Выясните, насколько сбалансирована ваша жизнь в настоящий момент. Напишите напротив каждого пункта коэффициент удовлетворенности (1 — вы не удовлетворены, 100 — вы всем довольны). Давайте ответы быстро, не задумываясь, тогда они будут исходить из вашей высшей сущности, которая является частью космической энергии.

Любовь: \_\_\_\_\_

Работа: \_\_\_\_\_

Финансы: \_\_\_\_\_

Здоровье: \_\_\_\_\_

Развлечения: \_\_\_\_\_

Дружба: \_\_\_\_\_

Спокойствие: \_\_\_\_\_

Вклад в общественную жизнь: \_\_\_\_\_

Жизненная цель: \_\_\_\_\_

Правильных или неправильных коэффициентов не бывает. Цель данного упражнения состоит в том, чтобы помочь вам найти свои слабые места, обратить внимание на то, что требует внимания или изменений — особенно это касается вашей жизненной цели. Вы считаете, что занимаетесь по жизни тем, для чего были рождены? Будьте честны, отвечая на этот вопрос.

Теперь вы знаете, на какие моменты следует обратить внимание. Жизнь состоит из попыток достичь гармонии, равновесия, баланса инь и ян. Достижение внутреннего равновесия и спокойствия — это такая же важная часть существования, как раскрытие своего потенциала, осознание своей роли в этом мире. Если вы теряетесь и не понимаете, каким образом достичь этого внутреннего равновесия, воспользуйтесь медитационными техниками, обратитесь за ответом внутрь себя (также освежите знания о медитации, представленные во второй главе).

Вам кажется, что медитация вам не нужна? Я свято верю, что до тех пор, пока вы на сто процентов не будете удовлетворены своей жизнью — пока не будете довольны любовью, работой, здоровьем, финансами, реализацией, — вам просто необходима медитация. Вы наверняка встречали таких «одухотворенных» людей, которые все знают, все умеют и теперь могут снимать картину о своей биографии. Таких я люблю спросить: «А с чего ты взял, что все уже знаешь?» Ответ может быть только один — если вы все еще здесь, в этом мире, вам еще есть чему поучиться.

Если вы смотрели хотя бы один старый фильм про единоборства, вы наверняка помните классическую сцену, в которой мастер просит нового ученика подстричь траву или покрасить забор, подразумевая под этим просто одну из форм медитации. Обычно новичок теряет терпение и начинает злиться, вопрошая, чему можно научиться, выполняя эти примитивные занятия. Но мастер знает, что такие простые занятия приводят к успокоению наших вибраций, позволяют сбросить весь ментальный мусор и встретиться с самим собой.

Хороший способ медитации и настройки на волны космической энергии — с сопутствующим избавлением от «мусора» в вашей голове — это прогулочная медитация, я называю ее «Путешествием к себе». Ее можно практиковать везде — в парке, во время прогулки по пляжу или окрестностям своего района. Сильвия — человек с ограниченными возможностями, но это не мешает ей «путешествовать к себе». Сидя дома, она представляет себя идущей по усыпанной листьями аллее. Она отпускает свой ум, не цепляется за него, и во время медитации может ощутить свежий запах листьев, касание легкого ветра, и найти все необходимые ответы.

Некоторым людям очень сложно медитировать. Из-за нехватки концентрации они быстро отвлекаются и сильно раздражаются. Но «бродячая» медитация помогает самым последним непоседам обрести умственный покой и войти в медитацию.

### Путешествие к себе — бродячая медитация

1. Выберите место, в котором ежедневно вы могли бы проводить от десяти минут до получаса.
2. Выбрав подходящее место, направляйтесь туда, полностью отпустив свой ум. Не важно, о чем вы будете думать — о делах, которые необходимо сделать, о забытых обязанностях, о письме, которое нужно отправить... Главное — не вмешивайтесь в течение мыслей. Скажите себе, что все эти заботы вы на некоторое время отложите, но обязательно вернетесь к ним позже.
3. Продолжайте идти, пусть ваши руки раскачиваются в такт ваших шагов. Затем выровняйте в соответствии с темпом вашей прогулки и ритмы дыхания. Сконцентрируйтесь на дыхании — вдохи и выдохи должны соответствовать шагам и движению рук.

Прогулка создает поток, в котором легко почувствовать вибрацию, активирующую ваше внутреннее существо.

Поток, создаваемый непринужденной прогулкой, подобен потоку тихой реки, в водах которой тонут все лишние мысли и заботы, а поверхность становится кристально чистой. То же происходит и с вашим мышлением.

4. Во время прогулки сосредоточьтесь на том, что хотите узнать. Возможно, у вас есть вполне конкретные вопросы, например:
  - Ту ли я выбрал(а) себе работу?
  - Или более абстрактно: как я должен(на) распорядиться своей жизнью?
  - Есть ли что-то важное, что я должен(на) узнать?

Не существует правильных или неправильных способов вхождения в эту медитацию. Вопросы не обязательно должны быть решающими, жизненно важными. Спрашивайте себя обо всем, что вам интересно узнать.

5. Во время прогулки обратите внимание на мысли, чувства и впечатления, которые овладевают вами. Не мешайте им приходить, не проверяйте их на правильность. Не делайте никаких выводов и суждений, просто позвольте им течь.
6. Сосредоточьтесь на дыхании — оно соединяет внешний мир с вашей внутренней сущностью. Так повседневность открывается для глубинной части вашего существа.

Возможно, вы внезапно вспомните о каком-нибудь случае из вашего детства или далекого прошлого. Это может быть знаком, что корень вашей настоящей проблемы кроется в прошлом. Если это действительно так, представьте, что вы обходите эту ситуацию стороной, и теперь она не довлеет над вами.

Есть старая хорошая поговорка: остановите бег, чтобы склониться над прекрасным цветком и вкусить его аромат. Путешествие к себе поможет вам именно в этом — вы сможете на некоторое время вырваться из колеса повседневности и взглянуть внутрь себя, соединиться с космической энергией.

Часто люди жалуются, что им не хватает времени даже на такое упражнение. Тогда я спрашиваю их, сколько времени они тратят ежедневно, сидя перед телевизором, за чтением; сколько времени уходит у них на отправку анекдотов по электронной почте, на необязательный просмотр веб-сайтов. В ответ люди, как правило, смущенно молчат. Потому что каждый может найти десять минут для прогулки и размышлений.

## Советы для тех, кто хочет вынести из медитативной прогулки максимум пользы

- Не пытайтесь получить что-то силой — просто сфокусируйтесь на необходимом, а затем дайте свободу мыслям.
- Если вы отвлекаетесь, если витаєте в облаках, просто скажите себе «назад» — и верните мысли в нужное русло.
- Не расстраивайтесь, если в первый раз вам не удастся получить желаемого: часто требуется время, чтобы обработать всю информацию. Впоследствии ответ придет к вам сам, когда вы менее всего этого ожидаете.
- Будьте терпеливы. Ответ может прийти через несколько минут, но может прийти и через несколько дней, месяцев и даже лет. Ответ приходит всегда своевременно.
- Не делайте преждевременных выводов — пусть ответ приходит свободно.

- Не пытайтесь найти ответ на все вопросы в этом мире. Сфокусируйтесь на чем-нибудь одном.

### **Будда-бар**

Будда стоял за барной стойкой. К нему подсел человек и попросил налить ему пива. Он протянул ему банкноту крупного достоинства и ждал, когда Будда вернет ему сдачу, но тот не дал. Тогда человек сказал ему: «Эй, приятель, где моя сдача?» И Будда ответил: «Друг мой, ты разве не знаешь, что сдача — внутри»\*.

## **Крупный план**

Во время прогулки, путешествуя к себе самому, вы можете спросить себя: «Зачем я здесь?» или «В чем смысл жизни?» Задавая подобные вопросы, вы сможете раскрыть цель своей жизни. Я верю, что наше земное существование — это своеобразное обучение: каждый день мы чему-то учимся, и чем быстрее у нас получается освоить очередной урок, тем легче становится жизнь.

Наша жизнь хрупка, она подобна едва распустившемуся цветку. Легкое дуновение ветра в лице неприятностей или травм способно разметать его лепестки, оставив голый стебель. И даже тогда, когда жизнь складывается хорошо, вы можете проводить дни и недели в беспочвенной тревоге (иной раз вы этого даже не осознаете).

Временами трудно поверить в то, что космос разделяет наши самые сокровенные устремления. У каждого из нас в жизни был мрачный период, когда все шло не так, когда над нами нависала черная туча, и казалось, что мы никогда не увидим света. Нам иногда кажется, что мы бредем по жизни совершенно бесцельно, и тогда мы начинаем искать ответы, которые, к счастью, всегда где-то рядом.

---

\* Здесь игра слов: в английском языке «change» — это и «сдача», и «перемена». — *Примеч. пер.*

Тяжелые времена наступают тогда, когда мы сбиваемся с уготованного нам пути, и, только оказавшись на самом дне, мы начинаем искать выход и ответы на вопросы, способные поднять нас на поверхность, вернуть на путь. Кто знает, может быть таким образом вы получаете важный урок? Вы свободны в своем поиске — можете продолжать его до тех пор, пока не найдете новую тропу, новый жизненный путь. Найти его можно, пребывая в состоянии безмятежного размышления, прислушиваясь к голосу своего сердца.

Теперь, когда мы знаем, как найти свой жизненный путь, настало время выйти на более высокий уровень и найти гармонию с миром и другими людьми.

## Глава 8

# Ваша внутренняя сущность

Большинство людей рассматривает себя как самостоятельную единицу, существующую отдельно как от других людей, так и от космоса. Такой взгляд исходит из глубин эго. Но когда мы начинаем осознавать, что являемся частью целого, частью всего сущего, тогда жизнь становится легче. В этой главе я расскажу, как освободиться от своего эго, как вновь обрести свою внутреннюю сущность — ту часть вас, которая существует в гармонии с космической энергией. Когда вы связаны с этой энергией, вы можете смешиваться с ее потоками, и жизнь ваша будет свободным течением. Поверьте, можно стать частью всего, и тогда ваше эго исчезает, а вы обретаете силу. Иначе и быть не может, ведь вы узнаете, что являетесь частью могущественного целого.

В этой главе я подробно остановлюсь на следующих вопросах:

- 1) как наладить связь с космосом;
- 2) как наладить связь с другими людьми.

### СВЯЗЬ С КОСМОСОМ

Как мы уже говорили во второй главе, люди древности имели тесную и устойчивую связь с космосом. Они прислушивались к знамениям и снам, прислушивались к инстинктам

и интуиции. Они были связаны друг с другом — иначе быть не могло: в противном случае, они бы не выжили в суровых условиях первобытного мира. Но со временем общество стало «прогрессировать», и в результате этого «прогресса» люди утратили связь с космической энергией. Теперь люди постепенно начинают осознавать, что их желания приводят только к расколу. Люди утратили связь друг с другом, с Землей, с космосом, и даже с самими собой. И корни этого желания существуют исключительно в эго.

### Что такое эго?

Эго — это «Я», голос в вашей голове, непрерывно говорящий о своих желаниях и страхах. В психоанализе под эго понимается «рассудок» — он размышляет обо всем, что видит и постоянно комментирует мысли «Я». Подумайте сами: когда вы приходите на вечеринку, голос в голове постоянно комментирует происходящее. Этот голос — голос эго — может выдать что-то в подобном духе: «Все смотрят на меня». А когда вы выбираете покупки, он может сказать: «Я хочу вот эти ботинки». Каким бы именно не было послание, связанное с желаниями или страхами, оно всегда исходит от эго. Эго беспокоится о том, что думают другие. Его беспокоит, что вы не достаточно хороши, оно боится неудачи. Оно беспрерывно бубнит о своих желаниях, и при этом никогда не бывает удовлетворено.

Эго стремится повысить уровень энергии самыми негативными способами — при помощи алкоголя, табака, наркотиков, ненасытного шопинга и тревоугодия.

Эго формирует негативные привычки, превращая их в чувство превосходства над другими. Оно любит сравнивать, всегда ищет тех, кто «хуже» или «слабее» в каком-то отношении. Оно всячески утверждает себя: «Посмотрите на меня — я самый умный, самый известный, самый красивый, самый добрый, самый скромный...»

Совершая покупки, эго получает временный заряд энергии. Оно как бы обращается к миру: «Я представляю собой нечто важное — только посмотрите на мою машину, драгоценности, диван, дом». Оно постоянно требует внимания. Оно добивается его либо чрезмерной добротой, либо излишней агрессивностью. Оно хвастливо, и при этом оно крайне ранимо, всегда занимает оборонительную позицию. Одна щепотка критики, одна незначительная ремарка способна совершенно обескуражить эго, сбить с ног и вернуть в пучину самых жутких переживаний.

Осознание связи со всем сущим, с каждым человеком на этой Земле, — это начало новой жизни, уход из тени господства эго, возвращение к своей настоящей сущности, реализация своей жизненной цели. Вам для этого не понадобится признание окружающих.

Как мы уже видели, осознание космической энергии ведет к тому, что помыслы ваши возвращаются в реальность в виде их реализации с многократной силой. И когда кто-то третирует вас, вы лишь пожимаете плечами, потому что знаете: поведение человека отражает его отношение к самому себе, его представления о мире и своем месте в нем. Вообще-то, искусство «пожимать плечами» — это лучший способ обрести гармонию с этим миром. Большинство вещей, раздражающих людей, не заслуживают внимания... Максимум — недоуменное пожатие плечами. Когда вы решаете отказаться от участия в ежедневных драмах и заботах окружающих, вы уходите из-под власти эго и возвращаетесь к себе самому, обретаете утраченную связь с космической энергией, которая присутствует в каждом из нас.

Когда я рассказываю своим клиентам, что такое эго, в пример я привожу одну историю. Впервые я услышала ее в Калькутте — ее рассказал мне Викрам, один из первых моих учителей. И только недавно я осознала всю важность его слов.

### История Викрама

Однажды торговец коврами перебирался из одного города в другой, чтобы продать свои товары. Со спины мула, на котором он ехал, свисали самые роскошные шелка, но как он ни старался, ему не удалось продать ни одного из них. Отчаяние подступало к нему все ближе и ближе, деньги закончились, а мысли становились час от часа тяжелее: дома его ждала семья, которой он посулил золотые горы.

Когда ночь подкралась и солнце исчезло в ее темноте, торговец остановился у подножия горы и уснул. Во сне ему привиделось, что гора хочет сказать ему нечто важное, и ему нужно спросить ее об этом.

С первыми лучами солнца торговец проснулся и огляделся по сторонам. Убедившись, что рядом никого нет, он тихо обратился к горе: «Что, что ты хочешь сказать мне?» Он молча ждал, но ответа не последовало. Тогда он повторил вопрос немного громче: «Что ты хочешь мне сказать?» Снова повисла тишина.

Торговец коврами почувствовал себя глупо и уселся на землю, но в отчаянии решил снова задать вопрос. Он выпрямился и прокричал, повернувшись к горе: «Что ты хотела мне сказать?» Мгновенно его слова эхом обратились к нему встречным вопросом, теперь говорила гора: «Что ты хотел мне сказать?»

В ответ он проревел свой вопрос, и услышал ответный истошный крик. Торговец коврами не на шутку разозлился и закричал: «Зачем ты смеешься надо мной?!» Эхом донеслось в ответ: «Зачем ты смеешься надо мной?» Совершенно вне себя от ярости, он прокричал: «Глупец!» Эхо окатило его в ответ: «Глупец!»

Торговец продолжил свой путь. Подавленный и злой, он зашел в небольшой чайный домик и потратил последние деньги на чашку чая и кусок хлеба. Он осмотрелся и увидел, что домик богато убран. Тогда он поинтересовался, как обычный торговец чаем может себе позволить все это. Он даже рассказал ему об истории с горой, о том, как она посмеялась над ним.

Торговец чаем сказал ему: «Знаешь, я тоже был у той горы, и она сказала мне нечто важное. Именно поэтому я так хорошо живу».

Торговец коврами был заинтригован и спросил, что именно она сказала ему. Хозяин чайного домика ответил: «Все

горы могут сообщить что-то важное человеку. Гора просто показывает человеку, что все его деяния, все слова эхом отражаются на его жизни. Все твои неудачи — это всего лишь отражение твоего отношения к себе и к окружающим».

Торговец коврами сел, задумался и осознал, что многим людям в этой жизни желал неудачи, многих считал дураками. До следующего поселения он добрался с улыбкой на лице, представляя его жителей теплыми и радушными людьми, которые будут счастливы иметь в своем доме один из его прекрасных ковров.

Домой он вернулся с мешком золота, продав все свои ковры. Но он также понял нечто, чего не купишь ни за какие деньги. Он услышал послание горы.

## Сила дыхания — сила жизни

Как экстрасенс, я наделена удивительным даром — я вижу энергетические поля других людей. Я вижу, как человеческое тело окружено различными цветами и формами, и поверьте мне — это невероятно красиво. Я часто сижу на открытых террасах кофейных домиков и наблюдаю, как мимо проносится мир. Интересно наблюдать, сколько людей имеют следы стресса. Выглядит это примерно так же, как помехи на телевидении — всполохи и рябь появляются на фоне ауры. Сразу видно, что эти люди ни днем, ни ночью не знают покоя, их ум работает сверхурочно, как машина.

Когда я начала изучать людей, я обнаружила, что у одних вспышки на фоне ауры появляются чаще, чем у других. У людей, переживающих стресс, таких вспышек гораздо больше, но иногда мне попадались индивиды, у которых — вне зависимости от того, как складывается их жизнь — подобной активности не наблюдалось. Их энергетическое поле окружено неким спокойствием.

Есть еще одна интересная особенность, которую я обнаружила, общаясь со своими клиентами и просто с людьми в повседневной жизни. Те, у кого подобные всполохи в ауре практически отсутствуют, значительно легче и быстрее

справляются со своими проблемами. Часто среди них можно встретить управляющих крупных компаний или людей чрезвычайно занятых, кому приходится ежедневно сталкиваться с самыми непредвиденными ситуациями. Несмотря на это, им удается сохранить целостность энергетического поля, а вместе с этим — довольно быстро избавиться от большинства трудностей.

Любопытство вынудило меня спросить некоторых из них, в чем секрет легкости и спокойствия их бытия. Снова и снова я слышала в ответ одно и то же: они никогда не сомневались, что в итоге все будет хорошо, даже если в этот момент тучи над ними сгущались самые темные. Им также не свойственно было жаловаться кому-либо на свою тяжелую долю, они рассудительно решали проблемы по мере их возникновения и не бросали лишних слов на ветер (не считая обсуждения с людьми, которые действительно могли повлиять на ситуацию). Это очень разумный подход: особо не драматизируя, они не подпитывали уже сложившуюся ситуацию своей энергией.

Я решила копнуть еще глубже и выяснила, что во всех случаях все эти люди, внешне спокойные, но в энергетическом плане довольно сильные, для поддержания энергетического баланса практиковали медитацию (особенно трансцендентную медитацию) либо йогу или тай-цзи. Все эти дисциплины каким-то образом настраивают нас на волны космической энергии, и люди, практикующие их, сохраняют внутреннее спокойствие, тишину. Они центрированы в себе, и в трудные моменты жизни могут обратиться внутрь себя. И это отражается на том, как они взаимодействуют со своим миром, создавая вокруг себя поле энергетического покоя.

Джек, управляющий в крупной компании, ярко демонстрирует это. Вот его история.

**Случай из жизни**

Трудовые будни Джека были полны волнений. Он постоянно «сидел на телефоне» — звонил в отделы рекламаций и контактные центры. Казалось, он во всем видит изъян — то машина неисправна, то оборудование выходит из строя, то штат компании неуправляем.

Джек сказал мне однажды: «Если бы не случайность, это длилось бы, наверно, целую вечность». Руководство компании, в которой работал Джек, решило застраховать здоровье своих сотрудников, и условием страховки было обязательное личное медицинское освидетельствование. Джек никогда особо не жаловался на здоровье, и поэтому его вдвойне шокировало заключение врача: он был на грани сердечного приступа, ему следовало в срочном порядке сбросить вес и снизить кровяное давление.

Его жена взяла шефство над ним, заставляя совершать ежедневные прогулки. Она следила за тем, как он питается, и вынудила его посещать занятия по йоге вместе с ней. Поначалу Джек был сильно подавлен, но со временем привык к новому жизненному распорядку: «Я никогда не спал так крепко, как после первого занятия».

Через пару недель, когда на работе поднялась смута, Джек не впал в отчаяние, не опустился до бесплодных разглагольствований. Вместо этого он расслабился и спокойно взял ситуацию под личный контроль. Подобные беспорядки происходили и раньше, и были, по правде говоря, явлением регулярным, но после вмешательства Джека этой порочной практике был положен конец. Джек убежден, что занятия йогой повлияли на его энергетический баланс. Если старый Джек привлекал проблемы, то новый Джек обладал ясными, совершенно беспроblemными вибрациями. В трудные периоды жизни он может обратиться внутрь себя и получить необходимые силы — у него есть доступ к внутреннему источнику энергии, к океану спокойствия.

Йога, тай-цзи и медитация — эти практики выводят ваши вибрации на более спокойные, но при этом — более мощные частоты. Кроме того, они помогают войти в контакт с космической энергией и быстро найти верное решение своим проблемам. Так что, вместо безумного бега по кругу, вы сохраняете природное спокойствие и оперативно решаете возникающие проблемы.

Джек сказал мне: «Теперь вместо того, чтобы разрываться от гнева, я спокойно думаю о том, как решить проблему. Мои подопечные до сих пор не верят, что я изменился. Моя жена, кстати, тоже крайне удивлена — дома я стал совсем другим. Ничего общего с прежним Джеком».

История Джека хорошо иллюстрирует тот факт, что наша реальность является проекцией нашего к ней отношения. Я также хочу обратить ваше внимание на то, что каждый день нас окружает энергия самого разного толка — энергия, исходящая от людей, объектов, мест и эмоций. Каждое событие оставляет на нас свой энергетический след. Но высокая частота вибраций и связь с космической энергией уберегут вас от негативных влияний, особенно тех, что ведут к неприятностям и вызывают чувство тревоги.

На следующих страницах я поведаю вам об основных способах усиления личных вибраций и обретения внутреннего покоя. Существуют различные формы цигун и дыхательных упражнений, которые вместе ведут к установлению тесной связи с космосом, с жизненной силой. Не бойтесь экспериментировать, найдите комбинацию, соответствующую вам.

Регулярная практика приведет к избавлению от энергетического хаоса — этого негативного «хвоста», который тянется за вами из прошлого. Вы обретете гармонию тела и ума, себя и космоса, вы достигнете глубокого внутреннего спокойствия — так что голос в вашей голове постепенно угаснет, перестанет разрывать вас на части противоречивыми желаниями. Все ваши обычные повседневные проблемы исчезнут, а новые вы сможете быстро решить. Одна моя клиентка заметила, что ей стали давать значительно меньше штрафных парковочных талонов. Она сказала: «Мне приходится разезжать по всему Лондону и иногда я вынуждена парковаться в неположенных местах. Раньше я получала штрафные талоны в среднем каждые две недели, но теперь это случается не чаще двух раз в месяц. При этом я постоянно вижу патрульных, которые штрафуют всех водителей на той стороне, где припарковалась и я, — всех, кроме меня!»

## Самые лучшие способы настроиться на волны космоса

Применение всех этих практик дарит приятное чувство покоя, когда хор внутренних голосов умолкает. Это помогает проникнуть внутрь себя — а это и есть прямая связь с космосом.

### *Йога*

Йога имеет тысячелетнюю историю и фактически представляет собой ряд различных поз, дыхательных упражнений и техник, направленных на концентрацию. Занятия йогой помогают обрести баланс тела, ума и духа. Жизнь большинства людей имеет значительный перевес в одну из сторон — кто-то центрирован в теле, кто-то в уме, а кто-то не может выбраться из сетей чрезмерной одухотворенности. Но как часто у вас получается гармонично существовать во всех трех измерениях? Вероятнее всего, вы слишком сосредоточены на своем теле и много работаете, или наоборот — слишком много думаете, поскольку все ваше существо «зависло» в голове. Я уверена, все мы встречали людей духовных, но совершенно оторванных от жизни, витающих в облаках. Йога соединяет все три уровня — тело, ум и дух, — и это дает возможность ци свободно течь. И когда это происходит, внутри стихает бурный поток мышления, и вы открываете двери для космического послания.

*Йога делает тело более гибким и сильным.*

*Она успокаивает ум и укрепляет дух, вносит ясность в существование.*

*Она служит мостом, соединяющим вашу земную сущность с вашей духовной сущностью.*

### *Тай-цзи*

Тай-цзи и цигун обладают схожими с йогой эффектами. Возможно, вы видели китайцев, занимающихся тай-цзи в

городских парках, видели их умиротворенные лица и величественные движения.

Я занимаюсь цигун под чутким руководством Джона Солагбейда, настоящего мастера. Я познакомилась с ним во время сеанса хиромантии. Когда он пришел ко мне и я коснулась его руки, я сразу поняла: этот человек может многому меня научить. Вскоре я стала посещать его занятия. Я наблюдала за его движениями, и меня поражала ясность и уравновешенность, окружавшие его; он буквально светился. Я спросила, может ли человек защитить себя при помощи этих истинно ювелирных движений. Джон без слов проделал серию движений, которым обучал нас, с такой молниеносной скоростью и четкостью, что воздух со свистом разрубало на части: во всем этом чувствовалась колоссальная сила! А потом он продолжил двигаться в обычном ключе — изящно и плавно.

Джон говорит, что цигун в буквальном переводе означает «энергию» (ци) и «умение» (гун). Это своеобразное искусство развития энергии, оно основано на синхронности осознанного намерения, дыхания и четких движений тела. Существует много разных форм цигун, и тай-цзи — одна из них.

Я спросила его, как цигун влияет на тело. Он сказал, что во время данной практики ци концентрируется внизу живота — эта область является естественным резервуаром космической энергии — и впоследствии беспрепятственно распространяется по всему телу.

Джон занимался у Великого мастера Чена Сиао Ванга, который делал особый акцент на важности правильных поз, ровной осанке, поскольку это является главным условием свободного движения энергии. Сдержанная, заблокированная энергия нарушает гармонию, способствует развитию негативных эмоциональных состояний (например, гнев), а свободное движение ци возвращает нас в естественное состояние гармонии, удовлетворенности и радости. В логотипе его школы присутствует девиз: «Сердце радости».

Я спросила Джона, почему столь мягкие упражнения обладают такой силой. Он ответил, что медитативная сторона этих занятий развивает особое умение — способность оставаться спокойным, сохранять ясность даже тогда, когда нам угрожает непосредственная угроза.

Когда я начала заниматься цигун, я поинтересовалась у Джона, можно ли при помощи этой практики соединиться с космической энергией. Джон ответил мне: «Да, ци есть космическая энергия. Усиливая ее поток через тело, сердце, ум и сознание мы получаем возможность вступить в контакт с энергией космоса, а мы и есть эта энергия! Ци — это эквивалент „Силы“ в саге о Звездных войнах. Ее можно развивать только осознанно».

### Случай из жизни

Хорст Райнер Ворц, мужчина шестидесяти лет, дважды в год, в течение десяти лет, страдал от острых хронических болей в спине. Каждый приступ приковывал его к постели в среднем на две недели, и бедняга Хорст изнемогал от боли. Восемнадцать лет назад Катарина — его физиотерапевт — посоветовала ему заняться цигун. Провидение улыбалось ему: на этой же неделе ему попала статья в местной газете, в которой рекламировали занятия по цигун. Хорст решил записаться.

В течение следующих двенадцати лет Хорст спокойно работал в службе доставки, а работа эта тесно связана с поднятием всевозможных тяжестей. Теперь он говорит: «Сейчас я абсолютно счастлив и думаю, что еженедельно совершаемый пятнадцатичасовой путь до четырехчасовых занятий по цигун — это ничтожная плата. Цигун оказывает столь позитивное влияние на мой организм, избавляя от болей в спине, что занятия эти явно оправдывают долгий путь, который приходится преодолевать каждые выходные».

С тех пор, благодаря цигун, с ним случилось всего два приступа, но оба раза они были кратковременны и не сопровождались такими сильными болями. Хорст вспоминает: «Первый приступ случился после того, как я за один день выложил фундамент из больших цементных плит и построил гараж в своем саду. Второй же случился после того, как в течение всего дня я поднимал тяжести и не сделал ни одного перерыва! Я поступил глупо, нещадно эксплуатируя свое тело».

В Китае десятки миллионов людей занимаются тай-цзи. В результате экспериментов, проведенных в Австралии и Тайване, выяснилось, что больные диабетом пациенты, практиковавшие тай-цзи несколько часов каждую неделю в течение трех месяцев, значительно улучшили показатели своего здоровья. Я и сама имею положительный опыт применения цигун, так что меня вовсе не удивляет, что клинические исследования подтверждают то, что мастера знают уже много тысяч лет: тай-цзи полезно для вас по той простой причине, что учит вас правильно дышать.

## Вдыхайте энергию космоса

В момент рождения вы делаете первый вдох, в момент смерти — последний выдох. Дыхание — это мост, соединяющий вашу земную сущность с космической. К сожалению, большинство людей забывают об этом и недооценивают значения дыхания: они дышат поверхностно, бессознательно лишают себя космической энергии, которая поддерживает их жизнь.

Научившись вдыхать энергию космоса, вы сможете быстро входить в измененные состояния, успокаиваться и соединять ваши ум и тело с космической силой. Каждый вдох, каждый глоток воздуха заряжает вашу внутреннюю батарейку, а правильное дыхание заряжает ее сильнее и на больший срок. Чем лучше вы дышите, тем больше клеток насыщаются энергией, и тем более устойчивая и глубокая связь устанавливается между вами и энергией космоса. Это все равно что иметь хороший сигнал в своем мобильнике. При плохой связи вас часто разъединяют. Осознанное дыхание насыщает тело ци, энергией.

Теперь я научу вас, как использовать дыхание для насыщения тела энергией космоса, что, в свою очередь, проявит ваше сознание и повысит стрессоустойчивость.

**Техника космического дыхания**

- Лягте и сосредоточьтесь на дыхании. Чем тише, спокойнее вокруг — тем лучше. Во время вдоха прочувствуйте, как космос вдыхает в вас свою силу, наполняя энергией каждую клетку вашего тела. Во время выдоха позвольте старой, застойной энергии покинуть ваше тело.
- Теперь вдыхайте носом, а выдыхайте через рот, дышите животом — ощутите, как он поднимается и опускается с каждым вдохом и выдохом. Почувствуйте эти движения, положив руку на живот, вдыхая и выдыхая. Знайте, что в этот момент вы соединены с энергией космоса.
- Почувствуйте, как дыхание дарит вашему телу энергию, а уму — успокоение. Ум успокаивается и проясняется. Энергия космоса течет сквозь ваше тело.

Дыхание можно использовать и другими способами, например для резкого и мощного прилива энергии или для успокоения, чтобы эффективно справиться со стрессовой ситуацией.

**• Дыхательный баланс**

В течение дня, когда появляется свободная минутка, остановитесь и наберите в легкие воздуха, задержите дыхание на несколько секунд, а затем медленно выдыхайте. Это приведет к гармонизации тела, ума и духа, например, в моменты умственного «шума».

**• Стрессоустойчивость**

Если вы испытываете стресс и беспокойство, если ощущаете напряжение в теле, просто остановитесь и сосредоточьтесь на дыхании. Вдох делайте через нос, выдыхайте ртом, при этом параллельно напевайте какую-нибудь мелодию. Мелодия должна быть четкой и звучной — ее вибрации мгновенно принесут вам долгожданное успокоение, снимут напряжение.

- **Пора вставать!**

Если вы нуждаетесь в стимуляции тела и ума, если испытываете гнетущее чувство усталости и упадка сил, это упражнение вас взбодрит. Сделайте несколько быстрых, коротких вдохов и выдохов, словно задыхаясь. Нужно делать примерно два вдоха и два выдоха в секунду. Это подобно крику, предупреждающему о пожаре, и ваши тело и ум в этот момент вновь наполняются бодростью, здоровой жизненной энергией. Учтите, что не следует выполнять это упражнение дольше десяти секунд.

- **Телесный баланс**

Используйте бродячую медитацию, подробно описанную в предыдущей главе. Во время прогулки следует выровнять динамику дыхания с темпом шага — два или три вдоха на шаг, или как вам удобнее. Таким образом вы достигнете максимального телесного баланса, обретете уверенность в себе и ощутите прочную почву под ногами. Это особенно полезно тем, кого жизнь слегка расшатала.

### *Медитация*

Медитация, подобно йоге и тай-цзи, является прекраснейшим инструментом, позволяющим слиться с потоком космической энергии (освежите также знания о медитации, изложенные во второй главе).

#### **Сила мысли**

В 1972 году двадцать четыре американских города с населением более десяти тысяч человек приняли участие в исследовании, сутью которого было применение медитативных практик для снижения уровня насилия в обществе и в целом для успокоения коллективного ума. Только один процент населения дал согласие на участие в эксперименте — этих людей можно было видеть медитирующими в определенные дни каждого месяца и во время особых событий.

В те периоды, когда люди занимались медитацией, уровень преступности падал в среднем на шестнадцать процентов. Это явление получило название «эффект Махариши». Махеш Махариши — так звали йога, который сказал, что преступность постепенно уйдет с городских улиц, если хотя бы один процент населения будет практиковать его медитации.

Доктор Дэвид Эдвардс, профессор кафедры управления в Техасском университете в городе Остин, так прокомментировал это событие: «Я думаю, сейчас можно с уверенностью говорить о том, что потенциальное влияние данного эксперимента в разы превосходит влияние всех прочих социальных и психологических программ, проводимых в области разрешения конфликтных ситуаций. Эта работа и теория, на которой она базируется, заслуживают пристального внимания со стороны академиков и людей, принимающих политические решения».

Результаты другого эксперимента под названием «Международный миротворческий проект по Ближнему Востоку» были опубликованы в 1988 году в Ведомостях разрешения конфликтов. Эксперимент проводился во время военного конфликта между Израилем и Ливаном в 1980 году. Участники эксперимента медитировали, пытаясь обрести телесное спокойствие, вместо того, чтобы просто желать его наступления.

В определенное время участников эксперимента размещали в областях, наиболее опустошенных военными действиями. В эти периоды количество преступлений, автомобильных аварий, привозов в госпиталь и терактов значительно снижалось. Когда эксперимент прекратили, статистические данные вновь поползли вверх.

Достоинства медитации можно перечислять долго, среди них и снижение стресса и кровяного давления, и избавление от депрессии, улучшение процесса принятия решений. Но знание о том, что она способна влиять на материальный мир, заставляет меня спрашивать тех, кто жалуется на отсутствие времени для медитации: что может быть важным настолько, что вам не найти и десяти минут в день на то, чтобы изменить этот мир к лучшему?

### *Боевые искусства*

Некоторые боевые искусства также способствуют достижению гармонии ума, тела и духа. Вы сами поймете, когда найдете своего учителя — в этом человеке будет нечто необъяснимо притягивающее.

Несколько лет назад у меня были соседи, которые считали себя «наставниками боевых искусств». Они целый день носились туда-сюда, хлопая дверями. Они были людьми довольно грубыми, угрюмыми, с ужасной осанкой. Истинный мастер имеет утонченную и уверенную осанку, окружен ореолом спокойствия и счастья, наделен прекрасными манерами и умеет контролировать себя. Выбирая себе сенсея (личного учителя), обращайтесь внимание именно на эти качества.

Практикуя какую-либо дисциплину, будь то йога, цигун или боевые искусства, вы ощутите совершенно незнакомые прежде ощущения на уровне тела и сознания. Это может быть покалывание или приятный жар; возможно, определенная часть тела будет притягивать ваше внимание. Можно ощутить легкость или тяжесть в теле или почувствовать некое движение из одной части тела в другую, распространение этого движения наружу. Все это является свидетельством того, что вы возбуждаете свою ци, и со временем вы научитесь произвольно перемещать ее, обретете контроль над ней.

Вы также обнаружите, что иногда во время дыхания, медитации, занятий йогой или тай-цзи вас будут посещать различные озарения. Иногда вы сможете в одно мгновение отбросить то, что долгое время не давало вам покоя. Это свидетельствует о том, что вы все делаете правильно и ваша энергия соприкасается с энергией космоса. Вы воссоединяетесь со своей истинной сущностью, окунаетесь в океан спокойствия, существующий внутри каждого из нас.

## Контакт с другими людьми

Когда необходимо сделать так, чтобы масса людей объединилась и действовала сообща, вместо того чтобы разбредаться кто куда или, что еще хуже, воевать друг с другом, я использую звуки музыки. Посмотрите видеозаписи больших концертов, и вы увидите, как десятки тысяч людей сливаются в едином движении, опьяненные звуком своего идола, как все их действия синхронизируются и становятся продолжением действий того, кто их заводит. Один человек может повлиять на сотни тысяч людей. Слова песен надолго оседают в наших головах.

Как часто вам приходится моментально вспоминать мотив и подпевать песне, которую вы не слышали годами, и вдруг она заиграла на радио? Вы помните слова — они хранились в вашей памяти все это время.

Наши древние воплощения были хорошо осведомлены о могущественной силе звука, и именно поэтому они использовали священные звуки — мантры — и строили свои храмы в соответствии с продуманным акустическим планом. Музыка сохранила связь с этой древней силой. Существует направление танцевальной музыки, именуемое трансом, — слушатели впадают в измененное состояние сознания во время танца: вибрации этой музыки воздействуют на базовую и сердечную чакры, создавая ощущение первобытной любви и связи. Это музыкальное направление корнями уходит в племенную традицию.

Я спросила ди-джея Бена Хэррингтона, резидента многих лондонских клубов, почему музыка оказывает такое глубокое и сильное влияние на людей. И он объяснил мне: «Музыка — это выражение чьих-то творческих идей, и поэтому хороших музыкантов/певцов/ди-джеев/художников/группы принимают с распростертыми объятиями. Мы создаем волшебство! Я видел клубы, стадионы и целые поля, полные людей, танцующих в едином порыве — как одно целое — под звуки ударной, громкой музыки, и выглядит

это просто грандиозно, особенно со стороны ди-джейского пульта. Я должен прощупать аудиторию, ощутить ее присутствие, изучить поведение и реакцию. Что испытывают все эти люди? Что они хотят почувствовать? И тогда я ставлю свою песню, свой... „инструмент“, и посылаю им ответные вибрации: „ПОПРОБУЙТЕ ВОТ ЭТО!“... Я продолжаю наблюдать.

Просто невероятно, как вибрации определенной песни могут заигрывать с толпой. Одна мелодия заставляет всех улыбаться и поднимать руки, а другая вынуждает опускать головы и кружиться в состоянии, близком к трансу».

Когда вам потребуется повлиять на группу людей — используйте музыку: во время ужина с друзьями, во время занятий в классе и во всех других случаях, когда необходимо взбодрить или успокоить аудиторию. Экспериментируйте и наблюдайте, как энергия пространства меняется в зависимости от выбранного музыкального жанра. Обыгрывайте идеи; наблюдайте за тем, что люди говорят, когда меняется музыка. Я заметила, что японская музыка способствует формированию сентиментального настроения, а кельтская вызывает улыбку и возбуждает игривое настроение. Скрипки будоражат воспоминания, а звуки фортепиано стимулируют творческий процесс.

Следующее упражнение называется Земной Дозор, оно поможет вам установить контакт с другими людьми. По возможности делайте его на открытом воздухе. Я занималась этим в своем саду, на лужайке в группе других людей, а также на крыше. Я практиковала его даже в офисе и в спальне. В целом, подойдет любое помещение, но выполнение его снаружи и/или в группе людей делает весь процесс особенно увлекательным и живым.

### **Земной Дозор**

- Встаньте ровно, ноги на ширине плеч, расправьте спину. Дышите ровно и спокойно, почувствуйте, как стресс и напряжение покидают ваше тело, уходят вниз через ступни. Настройтесь на дыхание, очистите сознание и прогоните стресс — все лишнее уходит в почву под ногами.

- Сделайте глубокий вдох и представьте, что поднимаетесь в воздух, выше и выше, достигая самого неба. Посмотрите вниз на дома, реки, дороги, поднимайтесь все выше и выше, посмотрите на очертания города, достигнув верхних слоев атмосферы... продолжайте воспарять, все выше и дальше, вы достигаете глубин космоса. Находясь в невесомости, ощутите тесную и прочную связь с космосом.
- Теперь представьте, что космос уменьшается. И чем меньше становится космос, тем больше, сильнее и могущественнее становитесь вы. Вы — гигант, стоящий посреди сжимающейся вокруг вас вселенной. Вы смотрите по сторонам и видите, что все стало значительно ближе и яснее.
- Вы настолько велики, что планеты маленькими шарами проносятся мимо вас. Вы изумленно смотрите, как планеты во всей своей красе проплывают мимо вас, вы наслаждаетесь красотой Марса, великолепием Венеры. И прямо перед собой вы видите совсем крошечную планету, размером с теннисный мяч, — это Земля. Это ваш дом. Такой роскошный, такой глубокий и такой особенный.
- Эта планета стала домом для столь многих людей, которых вы любите и знаете, и для тех, кого вы никогда не встретите. Земля — дом для великолепного множества животных, насекомых, птиц, растений, деревьев и рыб. Сколько всего прекрасного есть на этой планете! Такой невообразимо маленькой на фоне вселенной.
- Протяните руку к проплывающей мимо вас Земле, возьмите ее в ладонь. Посмотрите на океаны, горные хребты, тропические леса и города. Над всем этим великолепием проплывают небольшие облака. Посмотрите на Землю в вашей ладони — это особенная планета, вы очень любите ее.
- Почувствуйте эфирную энергию, формирующуюся в ваших руках (вспомните технику создания эфирной энергии, которую мы изучали во второй главе). Пошлите поток этой чистой энергии прямо в сердце Земли — она с благодарностью впитает ее. Вы делитесь энергией с Землей, это ваша благодарность за то, что она поддерживает вас, питает силами, дает воздух — чтобы дышать, воду — чтобы пить, и еду — чтобы питаться. Эта планета много вам дала.
- Продолжайте делиться с Землей — вашим домом — энергией, добавьте к ней чистой, безусловной любви. Почувствуйте, как волны вашей энергии и любви достигают самого центра

планеты, делая ее сильной, здоровой, чистой, счастливой и более могущественной.

- Земля впитала всю энергию, которую вы ей дали. Теперь слегка толкните ее, чтобы она вернулась на свою орбиту.
- Почувствуйте, как вселенная начинает обретать свои исходные размеры, а вы возвращаетесь на свою планету. Ваши ноги снова прочно стоят на земле. Ощутите всю тонкость отношений со своей планетой, почувствуйте любовь, которая связывает вас. Теперь вы — это Земля, а Земля — это вы. Вы — одно целое. Так будет всегда, и это знание сохранит вашу энергию сильной и могущественной на все времена.

Я проделала это упражнение с группой людей в пустом парке. Я не была уверена, что именно вынес из этого опыта каждый из участников, поскольку все они выглядели слегка потерянно. Все же через неделю я стала получать от них письма с отзывами.

Один участник, судя по тону письма, выделялся среди прочих. Его зовут Тимоти — болезненно застенчивый человек, потерянный в этом сложном мире, с которым он не в силах совладать. Он написал мне письмо следующего содержания: «Я просто хочу поблагодарить вас от всей души за тот опыт, который мы вместе пережили в прошлую субботу. Прежде я чувствовал себя совершенно лишним, словно я не принадлежу этому миру. Теперь что-то значительно изменилось во мне: у меня появились друзья, я непринужденно болтаю с коллегами на работе (раньше я и представить такого не мог). Я даже заскочил в паб, пропустил пинту хорошего пива и поговорил с незнакомцем, который был очень дружелюбен. Даже не знаю, почему это так подействовало на меня... Наверно, я осознал, что являюсь частью всего, что существует в этом мире, и поэтому заслуживаю отдельного места. Я для чего-то нужен здесь. Один парень на работе даже спросил, что я такого сделал. Я спросил, что он имеет в виду, и он ответил: „Ну, ты выглядишь каким-то довольным... довольным самим собой, что ли? В общем, ты изменился“. И он прав — я изменился. Теперь я счаст-

лив — я обрел связь не только с самим собой, но и с другими людьми».

Чем теснее мы связаны друг с другом и космической энергией, тем лучше становится жизнь. А в качестве бонуса мы получаем возможность изменить этот мир, сделать его чуточку лучше. Когда мы связаны друг с другом, мы начинаем видеть сходства и забываем о различиях. В нашей жизни появляется место для сопереживания и взаимопомощи.

Всего несколько минут ежедневной практики упражнений, представленных в этой книге, изменят не только вашу жизнь, но и жизни других людей, изменится облик всего мира.

## Заключение

### Счастливое путешествие начинается сейчас

В вихре повседневных дел легко забыть о подлинно важных вещах, легко потерять связь с энергией космоса и попасть во власть дурмана современных технологий, игр и гаджетов, обмануться чудесами дистанционного управления и реактивных двигателей. В действительности, настоящее волшебство окружает нас повсюду, каждый день и каждую секунду. И эта энергия — эта ци — ждет вас, ждет, когда вы войдете с ней в контакт.

К счастью, сегодня все больше людей пробуждается, открывается этому знанию, и вы сами, используя инструменты и техники, представленные в этой книге, сможете осознать всю прелесть энергии космоса, узнаете, как приручить ее и получить с ее помощью все, чего вы желаете в своей жизни, все, чего вы действительно заслуживаете.

Во второй главе вы узнали много нового об инструментах космической энергии. Многие из них достались нам от наших древних инкарнаций и использовались в течение сотен — если не тысяч — лет. Вы научились использовать эти инструменты, поняли их особенности и то, каким образом можно сочетать сразу несколько разных инструментов для достижения сильнейшего синергетического эффекта.

В третьей главе, раскрывающей особенности человеческих взаимоотношений и любви, мы изучили то, почему одни люди страдают от несчастной любви, а другие, наоборот, притягивают к себе великие чувства. Я рассказала вам, как при помощи личной энергии можно преодолеть

любые проблемы в отношениях, а также привлечь идеального партнера. Я надеюсь, вы воспользуетесь всеми этими техниками и трансформируете свои отношения, начав тем самым новую жизнь, полную счастья и любви. Ведь вы этого заслуживаете.

В четвертой главе мы обсудили, как можно привлечь в свою жизнь богатство и изжить в себе «психологию бедности», мешающую обретению вами изобилия. Вы узнали, как пользоваться энергетическим полем и создавать условия для финансового роста. Я показала вам, как пользоваться воронкой изобилия: если вы индивидуальный предприниматель, торговец или просто нуждаетесь в развитии бизнеса, это поможет вам расширить рынок и увеличить продажи. Девять ключей к богатству обеспечат вас стабильной основой для начала успешного дела, вы ощутите на себе прикосновение Мидаса. Немаловажно и то, что вы узнали, как переписать свою финансовую историю, и теперь можете высвободиться из оков прошлого и сделать уверенный шаг в будущее, к процветанию и стабильности. Наконец денежный вопрос перестанет быть для вас проблемой.

В пятой главе вы узнали, как при помощи нумерологии найти свое истинное призвание (раздел называется «Найдите свой Жизненный Путь при помощи нумерологии»). Будьте смелее, подумайте, как сильно это знание поможет вам сделать решающие шаги на карьерном пути и даже получить работу, о которой вы всегда мечтали. Мои эфирно-энергетические техники, или ТЭЭ, помогут сделать вас более «заметными» во время собеседования, так что вам больше не придется нервничать по поводу прохождения интервью, связанного с новой работой или повышением. Вы также узнали, как при помощи ТЭЭ установить контакт со своим начальником или коллегами и управлять деловыми совещаниями, а это в переводе на простой язык означает, что вам не придется больше впустую тратить драгоценные часы и топтаться на месте. Кроме того, вы всегда будете хорошо осведомлены о внутренней жизни офиса или компании в целом.

В этой главе были также рассмотрены вопросы астральных путешествий, а именно как можно дистанционно посетить определенные места и людей, чтобы узнать, чего они хотят, и получить, таким образом, преимущество перед своими конкурентами. Кроме того, я рассказала вам, как на рабочем месте устроить священное убежище. Это особое пространство поможет вам развить свои творческие способности, обрести чувство безопасности и защищенности и войти в контакт с энергией космоса, что сделает рабочий процесс более эффективным, искренним и гармоничным. В чем бы вы ни нуждались, вам больше не о чем беспокоиться — ведь теперь вы умеете примерять плащи возможностей, наделяющие вас всеми необходимыми качествами (советую вам снова заглянуть в гардероб плащей возможностей). В жестоких условиях рабочего пространства эти плащи могут помочь избавиться от навязчивых грубиянов, и вам более не придется с содроганием думать о следующем рабочем дне. Люди не должны страдать от подобных ситуаций, и теперь вы знаете, как обезопасить себя и обрести контроль над рабочей частью жизни.

В шестой главе мы изучили, пожалуй, самую важную часть нашей жизни: здоровье и благополучие. Вы научились проходить космическую диагностику — ее можно использовать в целях борьбы с преждевременным старением и для притяжения целебной, восстанавливающей силы и здоровье энергии. Мы узнали о настоящем прорыве — технике терапии мыслительного поля: ее можно использовать для снятия блоков, возникающих на меридианных линиях, для немедленного освобождения от стресса, травм и разного рода зависимостей. Вы научились создавать лазарет — место, в котором можно поправить здоровье, если у вас с ним возникают проблемы: стресс, мигрень, слабое либидо, — теперь вы сами в состоянии излечить себя от этих и подобных им напастей. Вы знаете, как при помощи энергии космоса укрепить свое здоровье — это настоящий дар, повышающий уровень жизненных сил, заряжающий вас энергией так, что

ваши будни наполняются событиями настолько, насколько это возможно. Чем крепче ваше здоровье, тем лучше вы себя ощущаете — и принимаете, — а это, в свою очередь, оказывает положительное влияние на окружающих вас людей.

Стресс является одной из основных причин развития серьезных заболеваний, таких как инфаркт. Но теперь вы больше не нуждаетесь в нем: благодаря знаниям о том, как управлять стрессом, вы можете обезопасить себя от риска его возникновения. Свобода от стресса позволит вам перенести акцент внимания с себя на окружающий мир. Как только вы начнете видеть картину существования целиком и осознаете важность космической энергии, настроитесь на ее волны, ваша жизнь обретет новое качество: вы станете более уравновешенным и сосредоточенным, расслабленным и менее раздражительным. Каждый новый день станет для вас скорее неоценимым даром, чем тяжким бременем. В конце этой главы я перечислила самые распространенные заболевания и способы излечения от них. Вы получили представление о том, как без медикаментозного вмешательства, совершенно естественным путем преодолеть болезни, нарушающие поток энергии в вашем организме.

В седьмой главе вы узнали о том, что ключ к разгадке тайны вашей жизненной цели находится внутри вас. Я объяснила, почему некоторым из нас приходится переживать трудные времена, чтобы извлечь важный урок и обрести возможность роста, и рассказала о том, как наша жизненная энергия выживает, переходя из жизни в жизнь. Мы посмотрели на природу совпадений, осознали их направляющую, указывающую путь роль, и я надеюсь, что теперь вы будете внимательнее присматриваться к тому, что сообщает вам космос, и станете принимать соответствующие решения, опираясь на предназначенные вам послания.

Коэффициент жизненного предназначения поможет вам определить, в какой области вашей жизни следует восстановить баланс. Возможно, таким образом вы узнаете то, что хотят, но боятся сообщить вам близкие и любящие люди.

Может так случиться, что вы слишком много внимания уделяете работе, и настало время вспомнить о своей семье. В этой же главе вы узнали о мощной медитационной технике, названной «Путешествие к себе»: она поможет вам проработать многие насущные проблемы и восстановить утраченную связь с самим собой, с собственной энергией. Путешествие к себе также может помочь найти ответы на некоторые фундаментальные вопросы, например: «Зачем я здесь?» или «В чем смысл жизни?». Эти вопросы не сходят с философских уст веками. И теперь у вас есть шанс самостоятельно найти ответ.

Наконец, в восьмой главе мы рассмотрели способы уравновешивания эго: это не только делает нас лучше как людей, но также освобождает от диктата желаний, лишаящих нас покоя. Вы научились вливаться в поток жизненной энергии при помощи дыхательных упражнений, которые, помимо всего, позволяют обрести чувства покоя и удовлетворенности. Ситуации, которые обычно вели к разрушению порядка и установлению хаоса, больше не будут причиной гнева и раздражительности: теперь вы знаете, что при помощи дыхательных практик можно отстраниться и обрести уверенность в положительном исходе любого дела. Новое отношение принесет немало пользы не только вам, но и вашим коллегам и возлюбленным. Представьте, как хороша жизнь, в которой работа отделена от дома, где офисные проблемы не выносятся за порог, и, следовательно, ваше свободное время не отравлено производственными неурядицами. В результате жизнь станет наполненной, а каждый новый день — продолжительным и непохожим на предыдущий. Вы вырветесь из этого порочного круга, состоящего из рождения, школы, работы и смерти. К этим вехам добавятся игры, наслаждение, отдых, веселье, реализация Жизненной Цели и Путь Души, и этим дело не ограничится!

Теперь вы знаете, что ваши способности воспринимать окружающий мир значительно шире, чем пять основных чувств. Вы сами — энергетическое существо, связанное с

энергией всей вселенной. Вы заметите, если вас окружает тяжелая, стесняющая, усложняющая жизнь энергия, и точно также ощутите легкую, свободно текущую энергию, когда жизнь становится легкой и все получается само собой. Вы сможете ощутить энергию других людей и оценить ее влияние на вас. Вы научитесь быстро и правильно определять людей, с которыми вам приходится сталкиваться в повседневной, рабочей или личной жизни.

Контакт с космической энергией сделает вас сильнее, сделает частью космического потока. Находясь в этом потоке, можно легко получить все, в чем вы нуждаетесь. Более того, это укрепляет наше здоровье и тело. Связь с космосом раскроет ваше истинное предназначение, и вы поймете, как заставить двери любой работы открыться перед вами. В этом потоке на вашем пути будут встречаться нужные люди — люди, которые помогут вам. Жизнь из чудовищного кошмара превратится в увлекательное приключение.

Я хочу показать вам еще одно упражнение, мое любимое. Я часто практикую его в качестве завершения семинаров, оставляя участников в прекрасном расположении духа. Вы не только посылаете в этот мир целебные вибрации, вы также наделяете эти вибрации невероятной силой. Но что самое хорошее, это удивительное чувство эхом возвращается к вам, накатывается волной удивительной, позитивной и радостной энергии.

### **Улыбка души**

- Мысленно вернитесь на вершину горы (вспомните визуализацию мистической горы, представленную в третьей главе). Ощутите нежное прикосновение прохладного ветра. Обратите внимание на окружающую вас тишину, на тотальный, вселенский покой. Ощутите под ногами почву, соединяющую вас с жизнью в этом мире. Посмотрите, как остановилось время и все вокруг замерло, и вы стали одним целым с землей, небом и всей вселенной. Вы — одно целое со всеми, кто когда-либо жил на этой Земле, живет сейчас и кому только предстоит родиться на этот свет.

- Соединитесь со своей внутренней энергией — с энергией, которая была вами в течение всех жизней. Ощутите, как внутри рождается счастье по мере того, как вы вступаете в контакт со своей истинной сущностью — вашей душевной энергией. Эта радость рождается в понимании, что вы способны изменить лицо этого мира. Вы обладаете удивительной жизненной энергией, вы способны поделиться ей с миром и осчастливить его обитателей.
- Энергия, находящаяся внутри вас, обретает форму лучезарной улыбки, растекающейся по всему телу. Эта улыбка наполняет радостью все ваше тело — ноги и живот, руки и торс, шею и голову. Теперь поделитесь этой улыбкой со стариком Чарли — он ведет одинокую жизнь в маленьком бунгало на окраине небольшого городка. Улыбнитесь ему и ощутите радость, которая рождается в нем в этот момент. Теперь вы знаете, что ваша улыбка осчастливила этого человека, согрела своей заботой. Теперь и его лицо озарила теплая улыбка, и он дарит ее вам.
- Теперь улыбнитесь всем, кто живет на одной с ним улице. Жители квартала, ощутив вашу улыбку, остановились прямо на улице, и улыбнулись вам в ответ.
- А сейчас улыбнитесь всему городу и почувствуйте, как его жители улыбаются вам в ответ, ощутите, как тепло их улыбок растекается по вам. Как только их улыбки достигнут вас, поделитесь с ними со всем графством, в котором расположен город, — почувствуйте, как этой улыбкой осветило все деревушки, селения и поля. И опять она возвращается к вам теплым эхом.
- Теперь подарите улыбку всей стране, пусть ее свет коснется больниц и школ, тюрем и судебных залов, офисов и заводов. Пусть она коснется и добрых людей, и озлобленных, эгоистичных граждан. Ощутите, как улыбка растекается вдоль рек и дорог, достигая всех уголков страны, и люди останавливаются и улыбаются вам в ответ, и получают счастье и радость, исходящие из глубин вашей души.
- Люди всей страны улыбаются вам в ответ. Улыбки становятся больше и больше, и в конце концов объединяются в одно целое. И это целое струится сквозь вас теплым, лучистым потоком любви.
- Возьмите эту большую улыбку и поделитесь ей со всем миром. Она устремляется через горы и реки, через моря и океаны и достигает пределов Земли, пересекая экватор. Она достигает

- и богатых, и бедняков, достигает живущих в квартирах, домах и деревнях, тех, кто живет в роскошных поместьях, и тех, кто обитает в покосившихся мазанках. Она достигает людей, живущих в иглу и лачугах. Она достигает и тех, кому негде жить. Улыбка совершает оборот вокруг Земли, повсеместно распространяя счастье и радость, объединяя все души этого мира.
- Теперь остановитесь и услышите приближающийся, нарастающий гвалт: прямо сейчас души всего мира объединяются в одно целое и с шумом устремляются в вашу сторону гигантской волной. И эта улыбающаяся волна накатывается на вас, наделяя живой и радостной энергией, и вы ощущаете любовь каждой отдельной души. Волна, обрушившись на вас, проходит через все тело и через ступни уходит в землю, достигая самого ее сердца, и дарит ей любовь и улыбки всех людей, живущих на ней.

Найдите же, что от вас зависит облик этого мира. И каждый раз, когда вы воссоединяетесь с энергией своей души, вы дарите всему миру теплую улыбку, которая меняет его в лучшую сторону.

Точно так же, как я обнаружила связь с космосом на вершине горы, так и вы сможете найти свое священное место — им может оказаться местный парк, садик на заднем дворе вашего дома или какое-то место в квартире.

Земля помогает вам. Вас привлечет магнетизм особого, только для вас предназначенного места, в котором вы обретете тишину, и в этой тишине усилятся и обострятся все ваши чувства. Вам не стоит искать его принудительно. Вас естественным путем приведет к людям, местам и всему, что поможет воссоединиться с энергией космоса.

Почувствовав энергию, вы ощутите себя более живым, потому что эта энергия и есть жизнь. Поначалу эта энергия будет тонкой, едва уловимой, но со временем вы начнете ощущать ее так сильно, что сразу будете понимать, что для вас правильно, а что нет.

Чем глубже вы будете осознавать эту энергию, тем проще вам будет делиться собственной эфирной энергией с другими людьми, посылать ее в другие места и во вселенную.

Вы сможете использовать ее, чтобы привлечь чье-то внимание или создать определенное настроение и вибрации.

Как только вы воссоединитесь с космической силой, вас перестанут беспокоить все трудности и проблемы, которые прежде могли подкосить вас. У вас появятся дела поважнее. Вы возвыситесь над суетой повседневности, и уровень вашей энергии будет расти и усиливаться с каждым днем. Вы более не будете находиться под властью проблемных людей, вы обретете полный контроль не только над своей энергией, но и над событиями своей жизни.

Вы осознаете, что вы — удивительное, восхитительное, могущественное и мудрое создание, обладающее всем необходимым, чтобы изменить этот мир к лучшему. В ваших жилах течет мощная энергия, и вам еще предстоит раскрыть весь ее потенциал.

Создавая волны позитивной энергии, вы затрагиваете других людей, а они оказывают влияние на остальных. Один скромный жест может привести к колоссальным переменам. Попробуйте сами — остановитесь и скажите доброе слово кому-нибудь, с кем обычно вы не разговариваете. Скажите его парню, продающему газеты в помощь бездомным, поделитесь им с женщиной из новостного агентства, со стариком, которого вы встречаете каждый день на улице. Вы увидите, что в них загорится искра, которая распалит в них желание заговорить с другими людьми. Прodelайте это с угрюмыми, сложными людьми. Найдите и для них подходящие слова, которые коснутся их сердец.

Иногда в ответ вам могут наругать, но знайте, что даже в этом случае вы смогли задеть нечто живое в этом человеке и, безусловно, укрепить собственные вибрации. Где-то в глубине их застывшая энергия начнет смягчаться. Делитесь положительной энергией с трудными людьми, ваши вибрации постепенно растопят лед их сердец.

Мне кажется, что энергетический кризис на нашей планете символизирует энергетический кризис всего человечества. Но мир постепенно просыпается, мы начинаем осоз-

навать свою энергию, и это, несомненно, улучшит ситуацию на Земле. Если мы будем продолжать генерировать положительную энергию и внутри нас, и в окружающем мире, Земля уловит эти вибрации и поможет сделать наш общий дом лучшим из миров.

**Как связаться с автором**

Чтобы связаться с Энн Джирш, отправьте письмо на адрес электронной почты: [anne@annejirsch.com](mailto:anne@annejirsch.com) или посетите веб-сайт [www.annejirsch.com](http://www.annejirsch.com) — здесь вы сможете скачать руководство для визуализаций, представленных в этой книге.

# Приложение

Ниже представлены контакты экспертов, упомянутых в книге, а также контакты различных организаций.

## Масару Эмото

Для того чтобы подробнее ознакомиться с исследованиями Масару Эмото, посетите его веб-сайт [www.masaruemoto.net](http://www.masaruemoto.net)

## Профессор Вайзман и Фактор Удачи

Более подробную информацию о профессоре Вайзмани и его революционном исследовании можно прочитать на сайте [www.richardweisman.com](http://www.richardweisman.com)

## Куда обращаться за помощью специалистов-практиков

### Иглотерапия

Британский совет иглотерапевтов.  
[www.acupuncture.org.uk](http://www.acupuncture.org.uk)  
Тел. 0208 735 0400

### Александровская техника

Общество преподавателей Александровской техники.  
[www.stat.org.uk](http://www.stat.org.uk)  
Тел. 0207 351 0828

## Аллергия

Британский аллергологический фонд.  
[www.alergyfoundation.com](http://www.alergyfoundation.com)  
Тел. 0132 261 9898

## Цветочные гомеопатические препараты Баха

Британская ассоциация производителей цветочных эссенций.  
[www.bafep.com](http://www.bafep.com)  
Тел. 0139 282005

## Целители

Национальная федерация духовных наставников.  
[www.nfsh.org.uk](http://www.nfsh.org.uk)  
Тел. 0193 278 3164  
С целителем-биоэнергетиком Секой Николич можно связаться через сайт [www.sekanikolic.com](http://www.sekanikolic.com)

## Гомеопатия

Британская ассоциация гомеопатов.  
[www.trusthomoeopathy.org](http://www.trusthomoeopathy.org)  
Тел. 0870 444 3950

## Гипнотерапия

Ассоциация гипнотерапевтов.  
[www.thehypnotherapyassociation.co.uk](http://www.thehypnotherapyassociation.co.uk)  
Тел. 0127 262 124

## Кинезиология

Ассоциация системной кинезиологии.  
[www.kinesiology.co.uk](http://www.kinesiology.co.uk)  
Тел. 0208 399 3215

## Массаж

Британская ассоциация массажистов.  
[www.jolanta.co.uk](http://www.jolanta.co.uk)  
Тел. 0177 288 1063

## Естественное гормональное лечение (прогестерон)

Здоровье, Наука и Ясность.  
[www.progesterone.org.uk](http://www.progesterone.org.uk)

## Нейролингвистическое программирование (НЛП)

Профессиональная гильдия НЛП.  
[www.professionalguildofnlp.com](http://www.professionalguildofnlp.com)  
Тел. 0845 226 7334

## Питание

Британский фонд питания.  
[www.nutrition.org.uk](http://www.nutrition.org.uk)  
Тел. 0207 404 6504

## Терапия мыслительного поля

Британская ассоциация терапевтов мыслительного поля.  
[www.btfta.org](http://www.btfta.org)  
Тел. 0845 226 4812

## Библиография

- Allen J. *As Man Thinketh*, Cosimo Classics, New York, 2005.
- Anderson M. *Numerology: The Secret Power of Numbers*, Aquarian Press, Northamptonshire, 1985.
- Bruce A. *Beyond the Bleep*, The Disinformation Company, New York, 2005.
- Callahan R. J. *Tapping the Healer Within*, Contemporary Books, Chicago, 2001.
- Carnegie A. *The Gospel of Wealth*, Penguin Classics, 2006.
- Carnegie D. *How to Win Friends and Influence People*, Simon & Schuster, New York, 1998.
- DeMohan E. *The Harmonics of Sound, Color Vibration*, DeVorss & Co, California, 1980.
- Dunstan V. *How to Develop the Money Magnet in Your Mind*, Megiddo Press Ltd, Cardiff, 1984.
- Eason C. *Pendulum Dowsing*, Piatkus, London, 1999.
- Fin K. *Feng Shui*, Landsdowne Publishing, Australia, 1997.
- Freud S. *The Interpretation of Dreams*, Kessinger Publishing Co, Montana, 2004.
- Gimbel T. *The Colour Therapy Workbook*, Element, London, 1993.
- Godwin J. *Music, Mysticism and Magic*, Arkana, London, 1986.
- Goldman J. *Healing Sounds*, Healing Arts Press, Vermont, 2002.
- Hochswender W., Martin G., Morino T. *The Buddha in Your Mirror*, Middleway Press, California, 2001.
- Holbeche S. *The Power of Gems and Crystals*, Piatkus, London, 1992.
- Jirsch A. *The Future Is Yours*, Piatkus, London, 2007.

- Jirsch A. *Instant Intuition*, Piatkus, London, 2007.
- Jones A. *Healing Negative Energies*, Piatkus, London, 2002.
- Kenton L. *The X Factor Diet*, Vermilion, London, 2002.
- Kerrell B., Goggin K. *The Guide to Pyramid Power*, Forces Publishing, Santa Monica, 1975.
- Keyes K. *The Hundredth Monkey Effect*, De Vorss & Co, California, 1984.
- Kingston K. *Creating Sacred Space with Feng Shui*, Piatkus, London, 1996.
- Laszlo E. *Science and the Akashic Field*, Inner Traditions, Vermont, 2007.
- Lubeck W. *Pendulum Healing Handbook*, New Age Books, 2000.
- Markham U. *Fortune Telling by Crystals*, Aquarian Press, 1987.
- McKenna P. *Can Make You Rich*, Bantam, London, 2007.
- McTaggart L. *The Field*, Element, London, 2003.
- Mullis K. *Dancing Naked in the Mind Field*, Vintage Books, New York, 1998.
- Muramoto N., Abehsera M. *Healing Ourselves*, Michael Dempsey Press, London, 1975.
- Nielsen G., Polansky J. *Pendulum Power*, Inner Traditions, New York, 1977.
- Parnia S. *What Happens When We Die?*, Hay House, California, 2008.
- Playfair G. *Twin Telepathy*, Sterling Publishing, New York, 2002.
- Radin D. *Entangled Minds*, Paraview, New York, 2006.
- Radin D. *The Conscious Universe*, Harper Edge, San Francisco, 1997.
- Rael J. *Being and Vibration*, Council Oak Books, LLC, Oklahoma, 1993.
- Ryan H. C. *Pay It Forward*, Simon & Schuster, New York, 2000.
- Sheldrake R. *A New Science of Life*, Park Street Press, Vermont, 1995.
- Sheldrake R. *The Sense of Being Stared At*, Random House, London, 2003.
- Too L. *128 Tips for Wealth and Prosperity*, Oriental Publications, 2000.

- Too L. *How to Make Your First Million*, Random House, London, 2000.
- Toth M., Nielsen G. *Pyramid Power*, Excalibur Books, Northamptonshire, England, 1981.
- Watson L. *Selected Writings of Nichiren*, Burton, Columbia, University Press, 1990.
- Watson L. *Supernature*, Coronet Books, London, 1973.
- Wilde S. *The Trick to Money is Having Some*, Hay House, California, 1995.
- Wiseman R. *The Luck Factor*, Arrow, London, 2004.

*Научно-популярное издание*

**Джирш Анна**

**КОСМИЧЕСКАЯ ЭНЕРГИЯ**

**Как преобразовать свою жизнь  
с помощью невидимых сил**

Подписано в печать 21.03.2011.

Формат 60 × 90 <sup>1</sup>/<sub>16</sub>. Печ. л. 18. Тираж 1500 экз. Заказ №

Налоговая льгота — общероссийский классификатор продукции ОК-005-93, том 2;  
953130 — литература по философским наукам, социологии, психологии

**Издательская группа «Весь»**

197101, Санкт-Петербург, а/я 518.

E-mail: [info@vesbook.ru](mailto:info@vesbook.ru)

**Посетите наш сайт:** <http://www.vesbook.ru>

**Вы можете заказать наши книги:**

*в России* («Книга — почтой») по адресу издательства:

197101, Санкт-Петербург, а/я 518,

или на сайтах [www.vesbook.ru](http://www.vesbook.ru), <http://точка24.рф>

*в Германии*

+ 49 (0) 721 183 1212.

+ 49 (0) 721 183 1213.

[atlant.book@t-online.de](mailto:atlant.book@t-online.de)

[www.atlant-shop.com](http://www.atlant-shop.com)

*в Белоруссии*

+10 (37517) 242 0752.

+10 (37517) 238 3852

*в Украине*

магазин EZOP.UA

+38 (044) 578 2454

[www.ezop.ua](http://www.ezop.ua)

Отпечатано в ОАО «ИПК „Ульяновский Дом печати“»  
432980, г. Ульяновск, ул. Гончарова, д. 14.

## ЖИЗНЬ ВО СНЕ И НАЯВУ

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНИКИ  
ПО ОЗДОРОВЛЕНИЮ ОРГАНИЗМА  
И ПРОБУЖДЕНИЮ СКРЫТЫХ СИЛ

АРХАТ А.

ISBN 978-5-9573-2190-3



Алекс Архат — основатель Школы Развития Способностей Человека.

Первая и вторая части книги — автобиографические. Автор делится воспоминаниями о времени до своего рождения в физическом теле, дальнейшем становлении уже как личности. Размышляет о мироустройстве, о влиянии сновидений на жизнь человека и рассказывает об опыте пребывания в осознанных сновидениях.

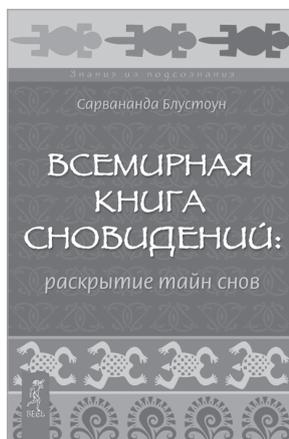
В третьей части книги автор описывает разработанную им систему Энергетического Дыхания, овладев которой, вы существенно повысите качество своей жизни. У вас увеличится количество жизненной силы (энергии), работоспособность, сексуальная энергия. Вы научитесь самостоятельно снимать боль, укреплять иммунитет и усиливать сопротивление болезням. У вас повысится стрессоустойчивость, улучшится настроение и появится уверенность в себе.

## ВСЕМИРНАЯ КНИГА СНОВИДЕНИЙ:

РАСКРЫТИЕ ТАЙН СНОВ

Блустоун С.

ISBN 978-5-9573-1933-7



Сарвананда Блустоун — доктор философии. После нескольких лет преподавательской работы он ушел из академической науки и провел некоторое время в ашраме в Индии, а затем — в духовной общине в штате Орегон. В настоящее время живет и работает на севере штата Нью-Йорк, США.

Сновидения помогают нам понять себя, активизировать творческие способности, преодолеть страхи, столкнуться с событиями жизни, исцелить тело и душу. В своих исследованиях автор использует колоссальный опыт и знания в области сновидений, накопленные в самых разных культурах мира.

Блустоун не согласен с распространенным мнением, что состояния бодрствования и сновидения существуют независимо друг от друга. Наоборот, он считает, что оба вида сознания дополняют друг друга, позволяя нам становиться целостными личностями.

В книге приводятся упражнения на тему «Исследование сновидений», притчи и истории из жизни автора.

Книга предназначена для всех, кто интересуется методами исследования снов у разных народов и стремится самостоятельно разобраться в том, что означают образы и ситуации из наших сновидений.

## **ЖИЗНЬ В ГАРМОНИИ**

**СТРЕСС КАК СТИМУЛ  
К ДУХОВНОМУ РОСТУ**

Сиворд Б. Л.

ISBN 978-5-9573-1845-3



Брайн Люк Сиворд — признанный эксперт и популярный во всем мире лектор, делающий доклады на темы управления стрессом, духовности и исцеления разума/тела/духа.

Автор книги дает наставления, как обходить жизненные препятствия, прорываясь навстречу глубинному свету, сохранять равновесие, становясь надежными и устойчивыми, как гора, и способными к изменениям и движению, как вода.

В книге приводятся упражнения и медитации, которые помогут снять напряжение. Автор учит читателей молитвам и ритуалам, успокаивающим взвинченную до предела психику, иллюстрирует свой рассказ историями из своей практики и жизни клиентов.

Книга предназначена для всех, кто стремится справиться со стрессом и проблемами — физическими и психологическими — которые он порождает.

**МЕЧТАЙТЕ СМЕЛО****ШАМАНСКИЙ МЕТОД  
ПРЕВРАЩЕНИЯ МЕЧТЫ  
В РЕАЛЬНОСТЬ**

Виллолдо А.

ISBN 978-5-9573-2254-2



Альберто Виллолдо — доктор философии, автор множества бестселлеров, психолог и медицинский антрополог. На протяжении более 25 лет он проводит обучение различным практикам шаманизма. Увлеченный лыжник, путешественник и альпинист, он — организатор и руководитель ежегодных экспедиций в долину Амазонки и на вершины Анд с целью получения знаний от мудрых духовных учителей Америки.

Автор передает читателям знания шаманов Латинской Америки — нынешних Хранителей Земли. Он объясняет, что все наши жизненные проблемы связаны со стереотипами нашего мышления и поведения, которые закладываются еще в детстве. Лишь осознав свои истинные глубинные желания, обнаружив ограничивающие мысли и утверждения, можно встать на путь, ведущий к осуществлению самой сокровенной мечты. Чтобы мечтать и реализовывать свои желания, нужна смелость! Смелость всех уровней нашего сознания — *орла, колибри, ягуара и змеи*.

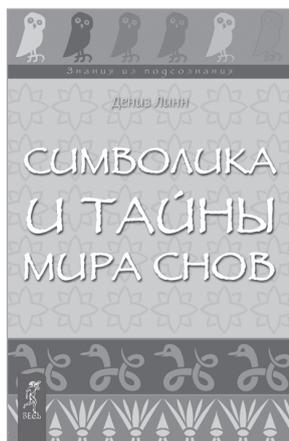
В книге приводятся упражнения-медитации, посредством которых можно постепенно освободиться от внутренней скованности и неуверенности. Стоит лишь позволить себе поверить в собственные силы!

Книга предназначена для всех, кто хотел бы понять свои истинные желания и мечты, чтобы идти по жизни собственным путем, опираясь на тысячелетний опыт шаманизма, осмысленный с точки зрения современной психологической науки.

## СИМВОЛИКА И ТАЙНЫ МИРА СНОВ

Линн Д.

ISBN 978-5-9573-2301-3



Свой путь в мир снов Дениз Линн начала в возрасте семнадцати лет, после тяжелой травмы. Удивительное исцеление направило ее на духовные поиски, которые привели к изучению сновидческих традиций разных народов. Она получила мировую известность в области саморазвития, написав множество книг. Линн неоднократно принимала участие в съемках документальных фильмов и телевизионных шоу. Она проводит семинары на шести континентах и является основателем Международного Института по Душевному Коучингу.

Этот труд является результатом многолетнего изучения автором мира сновидений — своего и своих клиентов. В книге исследуется природа сна как с точки зрения современной науки, так и различных целительских традиций — рейки, дзен-буддизма, знаний индейцев-чероки и аборигенов Австралии и Гавайев. Вниманию читателей представлены техники по запоминанию сновидений и методики по работе с ними, медитации для сна, а также рассматривается значение снов в процессе исцеления, в любви, в понимании детской психики и др. В конце книги размещен сонник с авторской интерпретацией символики сновидений.

Книга предназначена для всех, кого интересуют символика и тайны мира снов, в частности роль сновидений на пути самоанализа, духовного развития и в получении помощи из источника внутренней мудрости в решении жизненных проблем.

**ПУТЕШЕСТВИЕ  
ВГЛУБЬ СЕБЯ**

**Исцеление души и тела**

Миннс С.

ISBN 978-5-9573-2302-0



Трудности, с которыми мы сталкиваемся в жизни, — это знаки, которые подает душа, чтобы указать нам путь освобождения из круга привычной суеты и предопределенности. Наши души способны рассказать нам, для чего мы пришли в этот мир. Они всегда точно знают, что происходит в нашей жизни и почему, и передают свои сообщения посредством нашей материальной оболочки — тела.

Свои знания и практический опыт автор осмыслила в этой книге-учебнике, которую можно считать энциклопедией духовных практик — от древних техник до современных психологических методов осознания внутреннего «Я». Книга задумывалась как персональный навигатор в океане информации, захлестнувшей нас в новой эре Водолея.

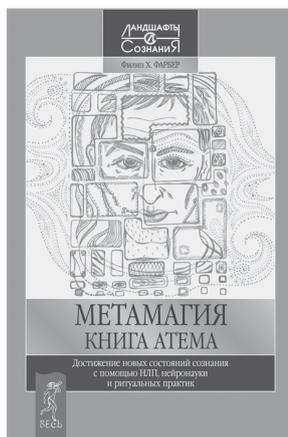
Книга предназначена для тех, кто хотел бы получить обобщенное представление о современных духовных знаниях — теоретических и практических, а также научиться понимать язык души и тела.

## МЕТАМАГИЯ КНИГА АТЕМА

ДОСТИЖЕНИЯ НОВЫХ СОСТОЯНИЙ  
СОЗНАНИЯ С ПОМОЩЬЮ НЛП,  
НЕЙРОНАУКИ И РИТУАЛЬНЫХ  
ПРАКТИК

ФАБЕР Ф. Х.

ISBN 978-5-9573-1863-7



Эта книга — практическое пособие по магии. Автор отказывается от традиционной церемониальной магии и предлагает иной уровень взаимодействия с энергией и материей. Цель такой магической практики — научиться «создавать материю мысли, способную далее существовать в умах других людей самостоятельно и во всей своей сложности».

Атем — меметическая сущность, мыслеформа, которая создает сама себя при непосредственном участии человеческого разума. Овладев способами призвания Атема и взаимодействия с ним, вы раскроете способности своего сознания, обретете личную силу и научитесь творить действенную магию в повседневной реальности.

Установление контакта с Атемом и магическое преобразование действительности во многом основаны на методах, выработанных в рамках современной науки (НЛП, техники самогипноза и др.).

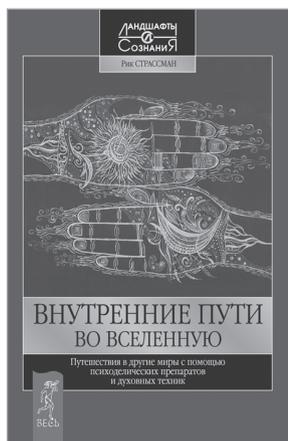
Книга адресована широкому кругу читателей: среди них не только увлекающиеся магией, но и те, кто изучает НЛП, психологию, интересуется возможностями человеческого сознания.

## ВНУТРЕННИЕ ПУТИ ВО ВСЕЛЕННУЮ

ПУТЕШЕСТВИЯ В ДРУГИЕ МИРЫ  
С ПОМОЩЬЮ ПСИХОДЕЛИЧЕСКИХ  
ПРЕПАРАТОВ И ДУХОВНЫХ  
ТЕХНИК

СТРАССМАН Р., ВОЙТОВИЧ С.,  
ЛУНА Л.Э., ФРЕСКА Э.

ISBN 978-5-9573-1936-8



Здесь продолжается тема, которой посвящена книга Рика Страссмана «ДМТ — молекула духа» (издательство «Весь», 2011). В различных аспектах рассматривается опыт расширения сознания и обретения знаний о Вселенной с помощью приема психоделических препаратов.

Рик Страссман пишет о результатах лабораторного исследования, которое он осуществил, вводя добровольцам ДМТ (N,N-диметилтриптамин). Этот уникальный психоделик содержится в растениях, изменяющих состояние сознания, а также вырабатывается мозгом человека в критических состояниях (например, при рождении и смерти). Луис Эдуардо Луна и Славек Войтович обращаются к южноамериканской культуре, описывая современную традицию употребления галлюциногенных растений в легальных религиозных организациях. Эде Фреска предлагает теоретическое, основанное на принципах квантовой физики исследование феномена путешествий в иные миры под воздействием психоделиков.

Авторы книги — ученые в области медицины и гуманитарных наук — сходятся во мнении, что некоторые психоделические препараты, принимаемые в строго определенных условиях и целях, способствуют решению психологических проблем, дают уникальный духовный опыт и расширяют картину бытия.

Книга для тех, кого интересует человеческая психология, природа и многообразие духовного опыта, существование иных миров, выход в области познания, еще не освоенные современной наукой.