

НОВАЯ МАРИАННА УИЛЬЯМСОН

Блестящее руководство для всех, кто стремится иметь больше любви и больше чудес в своей жизни!

*Ариэль Форд,
автор бестселлера *The Soulmate Secret**

КНИГА, КОТОРАЯ ПЕРЕВЕРНЕТ ВАШУ ЖИЗНЬ

Габриэль Бернштейн научила меня любить себя, свою работу и свою способность создавать изменения в любой области моей жизни. Приготовьтесь — эта книга может перевернуть вашу жизнь!

*Елена Брауэр,
основатель школы VIRAYOGA, Нью-Йорк*

НАЙДИТЕ СВОЮ ДОРОГУ ДОМОЙ!

Повелительница чудес, Габриэль Бернштейн убедительно доказывает, что все на самом деле возможно, нужно лишь кое-что изменить в себе. И это по силам каждому из нас. Признавая, что мы хозяйева своей судьбы, Габриэль шаг за шагом проводит нас через тернистый путь ложных убеждений и помогает нам найти дорогу домой, к нашему истинному «Я», так что мы могли бы получить жизнь, заполненную светом и любовью.

*Кэтрин Вудворд Томас,
автор бестселлеров, одна из лидеров
*Feminine Power Global Community**

ДОБРАЯ И ВДОХНОВЛЯЮЩАЯ КНИГА

Это добрая и вдохновляющая книга. С самой первой страницы Габриэль демонстрирует способность проникнуть прямо в душу. Упражнения просты, но мудры и помогают произойти чуду. Ясный и остроумный стиль изложения делает эту книгу и уроки, которые в ней есть, очень легкими и доступными.

*Гайл Кингсбери,
учредитель Women Speakers Association*

АНГЕЛ ТВОЕГО ИСТИННОГО «Я»

Спасибо тебе, Габриэль, эта книга – настоящий подарок! Она помогла мне понять, что я способен на ежедневные изменения, влияющие на всю будущую жизнь. Я могу открыть книгу на любой главе, чтобы получить конкретную и ощутимую помощь: от снижения уровня стресса до принятия глобального решения!

Сэм Мэднес, США

ДО СВИДАНИЯ, КЭРРИ БРЭДШОУ!

Габриэль Бернштейн – новая ролевая модель для новых тридцатилетних с их скупым внутренним миром и всепоглощающей любовью к себе.

Журнал Elle

Нектар для души

Габриэль Берштейн

Да будет чудо!

**6 недель до счастливой
и здоровой жизни**

ПРАЙМ


Издательство
АСТ
Москва

УДК 133.4 Печатается по соглашению с The Crown Publishing Group,
ББК 86.42 a division of Random House LLC при содействии литературного
Б52 агентства Synopsis (Россия).

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

Gabrielle Bernstein
MAY CAUSE MIRACLES:
A 40-Day Guidebook of Subtle Shifts
for Radical Change and Unlimited Happiness

Бернштейн, Габриэль.

Б52 Да будет чудо! 6 недель до счастливой и здоровой жизни /
Габриэль Бернштейн. — Москва : Издательство АСТ, 2016. —
251 с. — (Нектар для души).

ISBN 978-5-17-094039-4

В 25 лет она была наркоманкой и страдала от запущенной язвенной болезни. А уже через десять лет стала женщиной, которую «Нью-Йорк Таймс» назвала «новым эталоном», а журнал «Форбс» поместил в список двадцати самых «брендовых женщин».

Что же случилось? Произошло чудо! Благодаря уникальной духовной практике «Курс чудес» бывшая наркоманка — Габриэль Бернштейн — вернула себе здоровье, спасла свою жизнь от краха и создала собственный 40-дневный практический курс преображения! Простые физические и ментальные упражнения навсегда изменят вас, ваши привычки, ваше мышление! Переедание, алкоголь, курение, страх отношений с другим полом, неумение зарабатывать деньги, нелюбовь к себе исчезнут из вашей жизни. Изменятся фигура и здоровье, психическое состояние и состояние кошелька.

Эта программа способна решить любую вашу проблему!

Макет подготовлен редакцией



ISBN 978-1101902813 (англ.)
ISBN 978-5-17-094039-4

© 2013 by Gabrielle Bernstein
© Вольфцун О.,
перевод на русский язык, 2015
© ООО «Издательство АСТ», 2016

Содержание

Введение	10
Как стать чудотворцем	13
Что такое чудо	16
Сорокадвухдневная программа чудесного преображения	18
Как это работает	21
Не теряйте бдительности	24
Принимайтесь за дело	24
Неделя 1.	
Как настроиться на чудо	26
Как понять свое эго	30
Грех, вина и страх	31
Отчуждение	32
Оценки и нападки	33
Как избавиться от эго	34
<i>Первый день.</i>	
«Посмотрите в глаза своему страху»	37
<i>Второй день.</i>	
Обретите желание	43
<i>Третий день.</i>	
Обретите новый взгляд	46
<i>Четвертый день.</i>	
Благодарность — вот ваша реальность	49

Пятый день.
День «П» — учитесь прощать 52

Шестой день.
В ожидании чуда 56

Седьмой день.
Старое и новое 60

Неделя 2.

Взгляните на себя другими глазами. 62

Восьмой день.
Человек — сам себе пугало:
страхи, которые вы сами породили 69

Девятый день.
Не захочешь — не полюбишь 73

Десятый день.
Сегодня мой выбор — любовь к себе 76

Одиннадцатый день.
День благодарности 78

Двенадцатый день.
Слово на букву «П» 82

Тринадцатый день.
Идите к цели, чудо уже не за горами 86

Четырнадцатый день.
Старое и новое 91

Неделя 3.

Представления о теле 93

Чудо 98

Как излечить тело при помощи чуда 99

<i>Пятнадцатый день.</i>	
Новая мысль	103
<i>Шестнадцатый день.</i>	
Тело — это свет	108
<i>Семнадцатый день.</i>	
Что я хочу увидеть в зеркале?	111
<i>Восемнадцатый день.</i>	
Благодарность — вперед!	114
<i>Девятнадцатый день.</i>	
Как выйти из тумана	119
<i>Двадцатый день.</i>	
Тело способно творить чудеса	123
<i>Двадцать первый день.</i>	
Старое и новое	127

Неделя 4.

Отношения 128

<i>Двадцать второй день.</i>	
Присмотритесь к иллюзиям своего эго	144
<i>Двадцать третий день.</i>	
Сделайте выбор в пользу истинного «Я»	147
<i>Двадцать четвертый день.</i>	
Доброта создала меня добрым	151
<i>Двадцать пятый день.</i>	
Благодарность — фундамент здоровых взаимоотношений	153
<i>Двадцать шестой день.</i>	
Прощение для всех!	159

Двадцать седьмой день.
Отношения, полные чуда 163

Двадцать восьмой день.
Старое и новое 165

Неделя 5.

Научись ценить себя, и тебя оценят окружающие 167

Двадцать девятый день.
Посмотрите в глаза своим финансовым страхам 178

Тридцатый день.
Стремление к переменам 183

Тридцать первый день.
Изменения финансового сознания 186

Тридцать второй день.
Благодарность приносит изобилие 190

Тридцать третий день.
Как поправить свое финансовое положение с помощью прощения 193

Тридцать четвертый день.
Деньги и чудеса 197

Тридцать пятый день.
Старое и новое 200

Неделя 6.

Чудеса: инструкция по совершению 202

Тридцать шестой день.
Найдите свое место в мире 211

<i>Тридцать седьмой день.</i>	
Послушайте!	214
<i>Тридцать восьмой день.</i>	
«Мы» вместо «Я»	217
<i>Тридцать девятый день.</i>	
Воздайте хвалу миру	222
<i>Сороковой день.</i>	
Письмо прощения	225
<i>Сорок первый день.</i>	
Вы — чудотворец	228
<i>Сорок второй день.</i>	
Пора прощаться	232

Заключение.

Жизнь, полная чуда	236
Семь принципов жизни	240
Фонарик	240
Будьте снисходительным свидетелем	241
Выбирайте любовь с радостью	242
Меняйте фокус зрения	242
Долото	243
Испытайте благодарность	243
Не забывайте о прощении	244
Молоток	244
Верьте в чудо	245
Не ленитесь думать	246
Ремонтный набор чудотворца	246

Введение

Рай на земле — это не место, к которому вы должны найти дорогу, а выбор, который вы обязаны сделать.

Уэйн Дайер

Зимой две тысячи девятого в моей карьере произошел крутой поворот. Я пыталась найти издателя для своей первой книги «Добавьте душу в свою жизнь: кле-вое руководство по достижению счастья». Экономический спад держал нас за горло мертвой хваткой. Страх и неуверенность в будущем были как никогда высоки, в новостях постоянно сообщали, что число безработных растет с каждым днем, трудно вспомнить, какая отрасль промышленности не пострадала.

Помню, я сидела на кухне у мамы и рассказывала отчиму о книге. Он внимательно слушал, но кризис пугал его не на шутку. Отчим сказал: «Послушай, Габи, план прекрасный, но не забывай, в какое время мы живем — экономика летит к черту, будет трудно продать твою книгу». На это я выпалила без малейших колебаний, словно кто-то подсказал мне слова: «Спасибо, конечно, но я с тобой не соглашусь. Я верю в чудеса». Эти слова наполняли меня силой и верой в свою правоту, несмотря на сопротивление внешнего мира. В этот миг я почувствовала, как велико мое

желание отпустить страх и пересмотреть свою веру в чудеса.

Три месяца спустя я продала книгу.

Последние семь лет я без устали трудилась над тем, чтобы очистить сознание от страха и поддерживать установку на веру в чудеса. Благодаря этому я стала нести благую весть любви, вдохновляя людей по всему миру своими выступлениями, книгами и социально-ориентированными журналистскими работами. Сегодня моя жизнь наполнена чудесами, и я чувствую, что моя задача — помочь другим зажить так же, как я. Приверженностью чудесам я обязана тому прекрасно-душевному состоянию, в котором сейчас нахожусь. Но скажу честно: отречься от обманчивого страха в пользу любви — легче сказать, чем сделать. Поначалу мне пришлось трудно. Подумайте сами: кто не согласится поменять страх на любовь? Но сказать «нет» страху — все равно что отказаться от сахара. И то, и другое — такова уж природа этих двух вещей — подстерегают нас повсюду. Только вы решите, что смогли обуздать свою страсть, как вдруг она снова поднимает свою уродливую голову. Так что задачка эта, я говорю о том, чтобы отпустить свои страхи, не для любителей. От вас потребуется усердие и самоотдача. От вас потребуется уверовать в чудо всем сердцем.

Одной из главных примет моего образа жизни, девизом которому служат слова «стакан всегда наполовину полон», является приверженность «Курсу чудес», — книге, в которой сказано, что «нетренированному уму не по силам ничего». За сорок лет своего существования этот труд, духовная система для самостоятельного изучения, который был издан Фондом Внутреннего Мира, изменил жизни сотни тысяч людей. До какой степени стоит углубляться в «Курс», каждый может

решить сам, скажу лишь, что я с его помощью полностью очистила свой разум и зажила поистине волшебной жизнью.

«Курс» научил меня, что найти истинное счастье невозможно, пока мы не решимся посмотреть в лицо своим страхам. Я изучила все свои страхи и исследовала их корни. Например, после того как я проанализировала свои пищевые страхи, такие как булимия и одержимость едой, я поняла, что мое компульсивное переедание — это реакция на ту тревогу, которую ребенком я испытывала, сидя за столом. Когда-то мама не могла справиться с перееданием. Еда служила ей анестезией, травой забвения, которая позволяла избавиться от душевной смуты. Ее пример повлиял на меня, и я бессознательно впитала ту тревожную атмосферу, которая царила за обеденным столом. Такая малость породила ту высокую тревожность, которой отныне сопровождался каждый прием пищи. Так, без всякого участия моего сознания, появился мой страх, связанный с едой. Жуткая мысль о том, что мне *не достанется*, начинала свербеть в моем мозгу каждый раз, когда я садилась за стол. Я постоянно переедала, спеша наестся до отвала. Не различала вкуса. Не получала от еды никакого удовольствия. В таких мучениях я провела многие годы, пока, наконец, не набралась решимости посмотреть в глаза тому страху, который скрывался за таким поведением.

Тогда я и обнаружила, что в основе его было ложное представление о том, что мне не достанется вдоволь пищи. Десятилетия я страдала от мысли, что мне может не хватить еды. Я решила вытащить эту ограничивающую мысль на свет и переиграть сценарий в настоящем. Вот что я скажу вам: подобные мысли всего лишь дымовая завеса или зеркало. Стоит только

сознанию сыграть с вами злую шутку, и вы уже сбились с пути. Моя решимость, вера в чудо и бесконечное терпение позволили мне найти все необходимые для исцеления ресурсы. Со временем я избавилась от своей зависимости.

Постепенное осознание того, что переедание не приносит мне ни чувства защищенности, ни ощущения полноты жизни, заставило меня увидеть истину: источник удовлетворения находится внутри меня. Я поняла, что настоящее счастье не в том, чтобы получать, а в том, чтобы делиться. Я убедилась в том, что только любовь приводит к истинной безмятежности и счастью. Глубоко внутри каждый хочет любить и быть любимым, такова уж наша природа. И когда мы следуем ей, делимся истинной любовью, тогда в нашей душе поселяется счастье.

Как только «Курс» стал неотъемлемой частью моей жизни, я избавилась от вызывающих страх паттернов. Изменения коснулись всего в моей жизни. И самым ярким из них было мое отношение к происходящему. «Курс» заставил меня простить себя за прошлое, отпустить будущее и посмотреть на настоящее с любовью и верой. То, как это повлияло на мою жизнь, не поддается объяснению.

И теперь я покажу вам, как добиться того же.

Как стать чудотворцем

Если вы решились и сделали выбор в пользу любви вместо страха, первое, что вам надо сделать, — осознать свой страх. Во время прохождения «Курса» я научилась смотреть в лицо своим страхам. Как только

я чувствовала, что мною овладевает страх, я делала глубокий вдох и старалась посмотреть на свои мысли и поступки со стороны, осознать свое поведение. Поступая так, я видела, какими бредовыми они были в действительности.

Приведу пример: когда-то у меня было свое PR-агентство. С каждым новым клиентом у меня появлялась возможность увеличить свой ежемесячный доход. Стоило лишь поторговаться. Но я ненавидела торговаться. Меня охватывала тревога, я не находила себе места и теряла покой. Когда я призналась себе в том, что боюсь требовать больше денег за свои услуги, я поняла, что причиной была установка, которую я усвоила еще молоденькой девушкой: женщине нельзя требовать большего. Это была проекция убеждений окружающих меня людей, но я предпочла поверить их словам. Честно скажу, я уже не помню, как и где я подхватила эту заразу, но она прицепилась ко мне, словно проказа.

Предубеждение из прошлого, в основе которого лежал страх, столько раз подменяло истину, что в конце концов стала моим кредо. Но стоило лишь перестать притворяться, как я увидела, что эта ущербная философия, которая закрепилась в моем сознании и управляет мной. На страницах этой книги я буду постоянно напоминать вам, что первый шаг к освобождению от замешанных на страхе ментальных паттернов состоит в признании их существования. Обещаю вам, что вы не останетесь один на один со своими страхами, к какой бы сфере жизни они ни относились. Я поддержу вас и помогу советом.

Целеустремленность не менее важна, чем честность. Изменить паттерн можно только тогда, когда вы действительно этого хотите. «Курс» учит, что даже малейшего желания достаточно, чтобы увидеть путь

к изменению. Отпустить свой страх означает открыть сердце и разум изменениям, а также запастись энергией, которая понадобится, чтобы двигаться вперед. Целеустремленность позволяет четче увидеть новые возможности и пробуждает ото сна внутреннего ментора — так я называю любовь, интуицию и вдохновение, которые должны руководить вами. Все, что вам нужно — чуточку желая, чтобы разбудить его и получить необходимые наставления.

Внутренний ментор может давать свои уроки в различных формах: например, через вашу интуицию, с помощью вдохновения, а иногда и в виде удивительных совпадений. Очень часто интуиция проявляет себя как глубинное знание, которое позволяет нам выбрать нужный путь. Мы ощущаем вдохновение в моменты, когда мыслями и действиями руководит любовь. Тогда мы чувствуем особое волнение и прилив сил. Что касается удивительных совпадений, только представьте, что не успели вы подумать о своей маме, как она уже сама звонит вам. Или, например, заходите вы в книжный магазин, и тут с полки вам прямо в руки падает книга, о которой все говорят. Чем больше моих упражнений вы добавите к своей ежедневной практике, тем более явным станет присутствие внутреннего ментора, а интуиция, вдохновение и удивительные совпадения станут естественной частью вашей жизни.

Для того чтобы чудо стало для вас реальностью, необходимо помнить еще о трех важных понятиях: о благодарности, прощении и любви. Прежде всего, *благодарность*. Если вы хотите творить чудеса, без благодарности не обойтись. Только так вы приблизитесь к изобилию, пониманию и признанию. Чтобы свернуть с тропы страха на дорогу любви, вам необходимо научиться быть благодарным.