



ИСЦЕЛИ
СВОЕ ТЕЛО

Глава 1

С ЧЕГО НАЧАТЬ?

Перво-наперво — с наших собственных мыслей. Независимо от того, сколь долго вы мыслили отрицательными стереотипами или болели, как давно испортились ваши отношения в семье или вас донимает отсутствие денег и отвращение к самому себе, новую жизнь можно начинать прямо сегодня. Причина наших недугов — в мыслях, которые мы хранили, в словах, которые мы постоянно употребляли, создавая нашу жизнь, и переживаниях. То, о чем мы думали в прошлом, дало сегодня такие результаты. Значит, мысли и слова, в которые мы облачаем нашу мысль сегодня, создают завтрашний день, определяют нашу жизнь на следующей неделе и в следующем месяце, году и так далее. Поэтому точка приложения силы всегда в настоящем. Она там, с чего мы начинаем изменять нашу жизнь. Прекрасная идея! Мы можем позволить всему старому кануть в Лету. Прямо сейчас. Самый маленький шаг позволит вам почувствовать разницу между прошлым и настоящим.

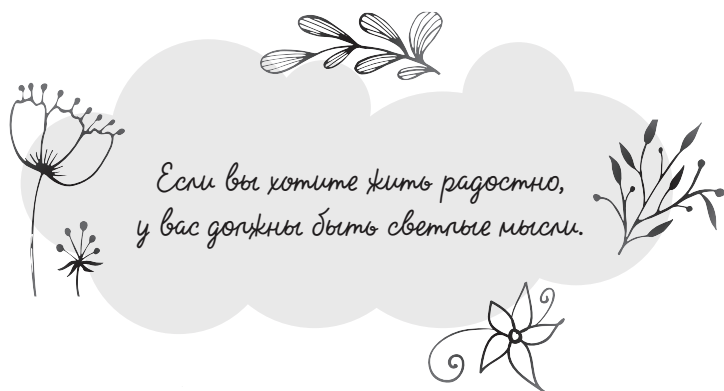
Как часто мы говорим: «Я такая, какая есть, ничего не поделаешь». Повторяя многократно эти утверждения, мы начинаем верить, что так оно и есть в действительности. Как правило, наши мысли — это всего лишь чье-то мнение, которое мы приняли и внебрили в собственную систему верований. Если в детстве нам внушили, что окружающий мир опасен, то впоследствии все, что укладывалось в этот стереотип, мы считали правдой. «Не доверяй незнакомым людям», «Не выходи по вечерам из дома», «Все вокруг обманщики» и т. д. С другой стороны, если с рождения нам говорят, что жить безопасно и весело, мы будем верить совсем другим истинам. «Нас окружает любовь», «Люди очень доброжелательны», «Заработать деньги для меня не представляет труда» и т. д. Жизненный опыт отражается в наших мыслях.

Мы редко ставим под сомнение наши стереотипы. Например, а что если спросить себя: «Почему я так уверен, что мне трудно учиться? А так ли это в действительности в настоящий момент? Откуда взялись подобные

мысли? Неужели я до сих пор верю тому, что говорила моя учительница в первом классе? А вдруг я почувствую себя гораздо увереннее, если выброшу из головы эту мысль?»

Остановитесь! О чем вы думаете в данную минуту? Если мысли формируют нашу жизнь, хотите ли вы, чтобы ваши мысли стали правдой для вас? Если у вас тревожные или гневные мысли, полные боли и желания мести, чем они обернутся для вас? Если вы хотите жить радостно, у вас должны быть светлые мысли. Что бы мы ни посылали в мир в ментальной или словесной форме, оно возвращается к нам в той же форме.

Прислушайтесь к тому, что говорите. Если вы поймаете себя на том, что уже трижды произнесли одно и то же, запишите все, что сказали. Это ваш стереотип. В конце недели просмотрите ваши записи и убедитесь, насколько точно ваши слова передают ваши переживания и чувства. Если у вас возникнет желание изменить свои мысли и слова, в которые вы их облачаете, вы непременно заметите перемены в своей жизни. Быть хозяином своей жизни — это значит самому выбирать мысли и слова. Никто, кроме вас, сделать это не в силах.



СТЕРЕОТИПЫ МЫШЛЕНИЯ, ВОЗНИКШИЕ ИЗ НАШЕГО ОПЫТА

Все хорошее и плохое, что случается в жизни, я считаю результатом стереотипного мышления, которое формирует наш опыт. У каждого из нас есть множество стереотипов, которые вызывают положительные ощущения, и мы купаемся в них. Негативные стереотипы вызывают наше беспокойство, отрицательные эмоции. Неудивительно, что мы хотим покончить с неприятностями и стать духовно и физически абсолютно здоровыми.

Как мы уже выяснили, любому нашему действию предшествуют стереотипы мышления. Наши стереотипы определяют наш жизненный опыт. Поэтому если мы изменим наши стереотипы мыслей, может измениться и наш жизненный опыт.

Как я обрадовалась, услышав впервые о метафизической причинной связи! Она раскрывает силу слов и мыслей, формирующих жизненный опыт. Благодаря этому я поняла, какая существует связь между мыслями и отдельными частями человеческого тела, между духовным и физическим. Мне открылось, что я, сама того не ведая, вызвала болезнь в своем теле. И это открытие во многом изменило мою жизнь. Теперь я перестала винить жизнь и окружающих во всем плохом, что произошло в моем теле и моей жизни. Отныне я полностью отвечаю за свое здоровье. Вместо того чтобы упрекать себя или чувствовать свою вину, я поняла, как избежать создания стереотипов, которые в будущем могут привести к болезни.

Например, я долго не могла понять, почему мне бывает трудно повернуть шею. Но после того, как я обнаружила, что шея — это орган, который предполагает гибкое отношение ко всем проблемам, рассмотрение с разных сторон одного вопроса, все изменилось. Какой же негибкой я бывала, как часто отказывалась выслушать другую точку зрения из-за страха! Стоило мне начать более гибко мыслить, с пониманием относиться к точке зрения других людей, как шея перестала беспокоить меня. Теперь, как только шея плохо поворачивается, я начинаю думать, а не стало ли мое мышление закоряченным?

→ ЗАМЕНА СТАРЫХ СТЕРЕОТИПОВ ←

Решив покончить с какой-либо болезнью, прежде всего следует выявить ментальную причину ее возникновения. Очень часто, не зная, в чем истинная причина, мы не представляли, с чего начать. Тем, кто столько раз восклицал: «Если б знать истинную причину боли!», эта книга поможет выявить ее и станет незаменимой для формирования нового здорового мышления и здорового тела.

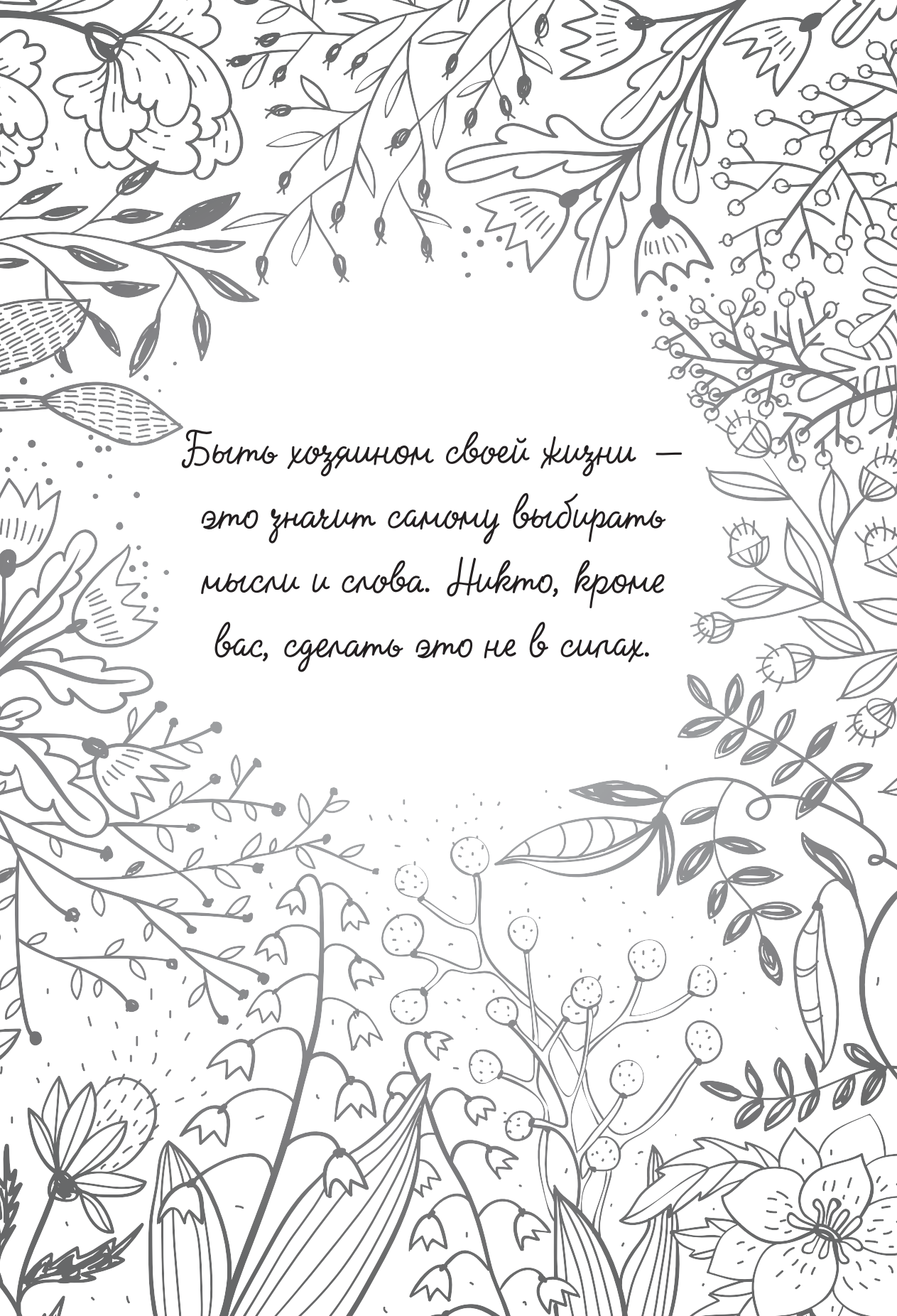
Я поняла, что любое наше состояние не является случайностью. Иначе мы бы не пребывали в нем. Симптомы — это всего лишь отражение внутренних глубинных процессов. Нам придется углубиться в себя, чтобы обнаружить



и уничтожить духовную причину недуга. Именно поэтому сила воли и дисциплина здесь не помогут. С их помощью можно сразиться только с внешними проявлениями. Это — как вырвать сорняк без корня. Поэтому прежде чем внедрять новые стереотипы мышления, освободитесь от никотиновой зависимости, головной боли или избыточного веса. Когда зависимость будет уничтожена, внешние проявления исчезнут. Ни одно растение не будет жить, если у него вырваны корни.

Наибольшее количество болезней тела вызывают следующие ментальные причины: критицизм, гнев, обида и вина. Например, критицизм, исповедуемый довольно долгое время, приводит людей к такому заболеванию, как артрит. Гнев в конечном итоге вызывает ожоги на теле и оставляет рубцы. Старые обиды пожирают человека и оборачиваются опухолями и раком. Вина всегда ищет наказание и ведет к боли. Насколько легче освободиться от негативных стереотипов мышления, пока мы здоровы, чем пытаться отделаться от них, будучи в панике от угрозы операции!

Приведенный ниже перечень ментальных эквивалентов был составлен в результате многолетних исследований на основе моего собственного опыта работы с пациентами, по моим лекциям и семинарам. Данный перечень можно рассматривать в качестве экспресс-руководства по выбору необходимого стереотипа мышления. Я предлагаю его с любовью, желая поделиться столь простым методом, дабы помочь вам *Исцелить Свое Тело*.



Быть хозяином своей жизни —
это значит самому выбирать
мысли и слова. Никто, кроме
вас, сделать это не в силах.