



## ОТ ИЗДАТЕЛЯ

**М**ы отправили эту книгу в печать под занавес 2020 года. Самого странного и пугающего года третьего тысячелетия. Россия в этот момент ужасалась цифрам ежедневного прироста заболевших коронавирусом, Америка приходила в себя после массовых беспорядков, книжный бизнес во всем мире, как и многие другие отрасли, находился в глубокой депрессии. Мы не знали, чего ждать от будущего, но были на сто процентов уверены: сейчас самое правильное время для выпуска книги Камала Равиканта. Она как воздух нужна тем, кто переживает сложный период. Тем, кто входит в зону глобальных изменений. Тем, кто нуждается в психологической поддержке. Она нужна всем нам.

Сформулировав это, мы начали думать: в какую же серию ее поставить? И тут стало очевидно — книга «Люби себя. Словно от этого зависит твоя жизнь» во многом похожа на книги Джен Синсеро. Прежде всего, на «НИ СЫ». Да, в отличие от автора нашумевших в России бестселлеров, Камал

Равикант не склонен к юмору на грани фола. Но при этом он не уступает Джен Синсеро в искренности, точности выражения мыслей и той поддерживающей силе, которая заключена в каждой строчке его текстов. Поэтому мы решили выпустить книгу Камала в обложке, очень похожей на обложку «НИ СЫ». Ведь кроме всего прочего, обе книги — и Камала Равиканта, и Джен Синсеро, учат любить, ценить и принимать себя. «НИ СЫ» отлично дополняет «Люби себя», а «Люби себя» — «НИ СЫ». То есть сам бог велел им занять одну полку в доме читателя, составить гармоничный ансамбль, который не только врачует душу, но и радует глаз.

Тема любви к себе за минувший год набрала невероятную популярность. И не удивительно. Правильное отношение к самому себе помогает человеку успешно преодолевать трудные времена, сохраняя веру в свои силы, душевное равновесие и надежду. Камал Равикант, переживший серию личных катаклизмов, предлагает пошаговую программу нормализации своей жизни. Он протягивает руку всем, кто чувствует себя потерянным, раздавленным, испуганным, сбившимся с пути. Мы рады, что получили возможность впервые выпустить эту книгу на русском языке. Мы гордимся, что она выходит именно сейчас, когда в ней нуждается столько людей.

Будьте счастливы. И любите себя так, словно от этого зависит ваша жизнь. Ведь она действительно от этого зависит!

*Джеймсу, Кристине, Саджиду,  
Сэл, Сидни и Гидеону.*

*Вы сделали эту книгу реальностью.  
Спасибо.*



# СОДЕРЖАНИЕ

От издателя .....	5
Зачем читать эту книгу? .....	13

## ЧАСТЬ I ОБЕТ

Как все начиналось .....	17
О чем эта книга? .....	21
Начало .....	23
Почему любить? .....	27
Практика .....	29
Окно .....	31
1. Ментальный цикл .....	32
2. Медитация .....	35

## СОДЕРЖАНИЕ

3. Зеркало .....	39
4. Один вопрос.....	41
Мысль .....	43
Память .....	45
Выключатели света .....	47
Я влюблен .....	53
Прощение .....	55
Выбор .....	59
Борозды .....	62
Волшебство.....	64
Капитуляция.....	66
Плыть по течению .....	68
Вера .....	71
Кислород .....	74
Где я хочу быть .....	75
Конец .....	76

## ЧАСТЬ II ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО

Моя цель .....	79
Прыжок .....	80
Первое: простите себя.....	82
Попробуйте вот что: простите себя.....	83

## СОДЕРЖАНИЕ

Второе: ваш обет .....	85
Попробуйте вот что: дайте обет .....	88
Десять вдохов и выдохов .....	90
Третье: выполняйте практику .....	93
Практика 1. Ментальный цикл .....	95
Попробуйте это: ментальный цикл .....	98
Практика 2. Медитация .....	103
Попробуйте вот что: медитируйте .....	105
Практика 3. Зеркало .....	107
Попробуйте это: зеркало .....	109
Практика 4. Вопрос .....	111
Попробуйте это: вопрос .....	114
Следующий уровень .....	116
Ритуалы .....	118
Отслеживание .....	120
Линия на песке .....	122
В двух словах .....	124
Детские струны .....	126
Попробуйте это: детские струны .....	128
Ваше будущее «я» .....	130
Дарить любовь .....	132
Парашют .....	134
Выше .....	136

## СОДЕРЖАНИЕ

Повторять .....	138
Если это пугает вас .....	140
Ожидайте волшебства .....	142
Одна последняя вещь.....	144

## ЧАСТЬ III

### УРОК

Вступление .....	147
От Камаля .....	222

## ЗАЧЕМ ЧИТАТЬ ЭТУ КНИГУ?

Я почти отказался от публикации этой книги. Я был в ужасе. Вот он я, первое лицо компании, разваливаюсь на части после того, как моя фирма потерпела крах, и пишу книгу о том, как любовь к себе спасла меня. Я думал, что стану посмешищем и моей карьере придет конец.

Но я перешагнул через страхи и поделился своей правдой с миром. То, что случилось потом, изменило мою жизнь.

Книга стала вирусной. Люди начали делиться ей в интернете и социальных сетях. Они покупали экземпляры для друзей и семьи. Писали сердечные отзывы. Некоторым эта книга буквально спасла жизнь. Другие впервые узнали, как любить себя.

.....

Подумать только, как близко я был к тому, чтобы поддаться своим страхам! Важный жизненный урок.

.....

## ЛЮБИ СЕБЯ

Многие читатели обращались ко мне и рассказывали, как они применяли советы из книги. Задавали вопросы. И я осознал, что, несмотря на успех, того, чем я поделился, оказалось недостаточно. Чтобы создать долговременный эффект, нужно было идти дальше и делиться большим. Это мой долг перед этой книгой. Это мой долг перед каждым, кто прочтет ее.

Так что через семь лет после первой публикации я выпустил обновленное издание. В нем я ответил на все вопросы, которые получил. Надеюсь, после прочтения вам действительно удастся полюбить себя. И, что самое важное, продолжать это делать в течение всей жизни.

Часть первая, *Обет* — расширенная оригинальная версия книги. В ней я собрал все инструменты и установки, которые хотел бы, чтобы мне дали, окажись я на дне. Простая и практичная правда, которая поможет изменить жизнь.

Часть вторая, *Практическое руководство* — новая. Она описывает процесс, который я совершенствовал на протяжении многих лет, чтобы продолжать любить себя. Она показывает, как перейти на другой уровень. Здесь все просто и эффективно. В двух словах, это пошаговое руководство о том, как любить себя. Еще одна вещь, которую я хотел бы получить в дар от кого-нибудь.

Часть третья, *Урок*, тоже новая. Это записи того времени, когда я неудачно влюбился. Она показывает, как я применил все, что написано в этой книге, чтобы исцелиться, а потом и восстать из пепла. Вы увидите мое внутреннее и внешнее путешествие, то, что я сделал правильно и где ошибся. Поскольку мы обычно лучше всего учимся на историях, переживание моей трансформации поможет вам запустить собственную.

Я разделяю жизнь на два периода. Один был до того, как я дал обет любить себя, а второй начался после. Я не могу придумать лучший способ жить. Пожалуйста, попробуйте. Это работает.

ЧАСТЬ I

ОБЕТ

