



Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

**Сейлер Лаура Малина**

**ТЫ ВСЯ СВЕТИШЬСЯ!**

**КАК ЗАЖЕЧЬ ВНУТРЕННЕЕ СОЛНЦЕ И НАЙТИ ПУТЬ К СЧАСТЬЮ**

Главный редактор *Р. Фасхудинов*  
Руководитель направления *Л. Романова*  
Ответственный редактор *Ю. Петькова*  
Младший редактор *М. Голомуздова*  
Художественный редактор *В. Брагина*

Страна происхождения: Российская Федерация  
Шығарылған елі: Ресей Федерациясы

В оформлении обложки использована иллюстрация:  
Moremar / Shutterstock.com  
Используется по лицензии от Shutterstock.com

**ООО «Издательство «Эксмо»**  
123308, Россия, город Москва, ул.ная Зорге; дом 1, строение 1, этаж 20, каб. 2013.  
Тел.: 8 (495) 411-68-86.  
Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)  
Финансирование: «ЭКСМО» АКФ Баспасы  
123308, Ресей, қала Мәскеу, Зорге көшесі, 1 үй, 1 інімерат, 20 қабат, офис: 2013 ж.  
Тел.: 8 (495) 411-68-86.  
Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)  
Тауар белгісі: «Эксмо»  
**Интернет-магазин:** [www.book24.ru](http://www.book24.ru)  
**Интернет-магазин:** [www.book24.kz](http://www.book24.kz)  
**Интернет-дүкен:** [www.book24.kz](http://www.book24.kz)  
Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы»,  
Казахстан Республикасыдағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.  
Дистрибьютор и представитель по приему претензий на продукцию,  
в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»  
Казахстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша арыз-талпаңдарды  
қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС,  
Алматы қ., Дембровский көш., 3-а, литер Б, офис: 1.  
Тел.: 8 (727) 221-68-80/81/82; E-mail: [RDC-Almaty@eksmo.kz](mailto:RDC-Almaty@eksmo.kz)  
Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.  
Сертификация туралы ақпарат сайты: [www.eksmo.ru/certification](http://www.eksmo.ru/certification)  
Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ  
о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»:  
[www.eksmo.ru/certification](http://www.eksmo.ru/certification)  
Өңірден мөлшерлен: Ресей, Сертификация қарастырылмаған

Дата изготовления / Подписано в печать 04.03.2021. Формат 60x84<sup>1</sup>/<sub>16</sub>.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 16,8.

Тираж экз. Заказ



16+



В электронном виде книги издательства вы можете  
купить на [www.litres.ru](http://www.litres.ru)

**ЛитРес:**  
ОДИН КЛИК ДО КНИГ



**Москва.** ООО «Торговый Дом «Эксмо»

Адрес: 123308, г. Москва, ул. Зорге, д. 1, строение 1.

Телефон: +7 (495) 411-50-74. **E-mail:** [reception@eksmo-sale.ru](mailto:reception@eksmo-sale.ru)

По вопросам приобретения книг «Эксмо» зарубежными оптовыми покупателями обращаться в отдел зарубежных продаж ТД «Эксмо»  
**E-mail:** [international@eksmo-sale.ru](mailto:international@eksmo-sale.ru)

*International Sales: International wholesale customers should contact Foreign Sales Department of Trading House «Eksmo» for their orders.*  
**international@eksmo-sale.ru**

По вопросам заказа книг корпоративным клиентам, в том числе в специальном оформлении, обращаться по тел.: +7 (495) 411-68-59, доб. 2261.

**E-mail:** [ivanova.ey@eksmo.ru](mailto:ivanova.ey@eksmo.ru)

Оптовая торговля бумажно-беловыми

и канцелярскими товарами для школы и офиса «Канц-Эксмо»:

Компания «Канц-Эксмо»: 142702, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное-2, Белокаменное ш., д. 1, а/я 5. Тел./факс: +7 (495) 745-28-87 (многоканальный).

**e-mail:** [kanc@eksmo-sale.ru](mailto:kanc@eksmo-sale.ru), сайт: [www.kanc-eksmo.ru](http://www.kanc-eksmo.ru)

**Филиал «Торгового Дома «Эксмо» в Нижнем Новгороде**

Адрес: 603094, г. Нижний Новгород, улица Карпинского, д. 29, бизнес-парк «Грин Плаза»  
Телефон: +7 (831) 216-15-91 (92, 93, 94). **E-mail:** [reception@eksmonn.ru](mailto:reception@eksmonn.ru)

**Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Санкт-Петербурге**

Адрес: 192029, г. Санкт-Петербург, пр. Обуховской обороны, д. 84, лит. «Е»

Телефон: +7 (812) 365-46-03 / 04. **E-mail:** [server@szko.ru](mailto:server@szko.ru)

**Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Екатеринбурге**

Адрес: 620024, г. Екатеринбург, ул. Новинская, д. 2щ

Телефон: +7 (343) 272-72-01 (02/03,04/05/06/08)

**Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Самаре**

Адрес: 443052, г. Самара, пр-т Кирова, д. 75/1, лит. «Е»

Телефон: +7 (846) 207-55-50. **E-mail:** [RDC-samara@mail.ru](mailto:RDC-samara@mail.ru)

**Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Ростове-на-Дону**

Адрес: 344023, г. Ростов-на-Дону, ул. Страны Советов, 44А

Телефон: +7(863) 303-62-10. **E-mail:** [info@rnd.eksmo.ru](mailto:info@rnd.eksmo.ru)

**Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Новосибирске**

Адрес: 630015, г. Новосибирск, Комбинатский пер., д. 3

Телефон: +7(383) 289-91-42. **E-mail:** [eksmo-nsk@yandex.ru](mailto:eksmo-nsk@yandex.ru)

**Обособленное подразделение в г. Хабаровске**

Фактический адрес: 680000, г. Хабаровск, ул. Фрунзе, 22, оф. 703

Почтовый адрес: 680020, г. Хабаровск, А/Я 1006

Телефон: (4212) 910-120, 910-211. **E-mail:** [eksmo-khv@mail.ru](mailto:eksmo-khv@mail.ru)

**Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Тюмени**

Центр оптово-розничных продаж Cash&Carry в г. Тюмени

Адрес: 625022, г. Тюмень, ул. Пермякова, 1а, 2 этаж. ТЦ «Перестрой-ка»

Ежедневно с 9.00 до 20.00. Телефон: 8 (3452) 21-53-96

**Республика Беларусь:** ООО «ЭКМО АСТ Си энд Си»

Центр оптово-розничных продаж Cash&Carry в г. Минске

Адрес: 220014, Республика Беларусь, г. Минск, проспект Жукова, 44, пом. 1-17, ТЦ «Outleto»

Телефон: +375 17 251-40-23; +375 44 581-81-92

Режим работы: с 10.00 до 22.00. **E-mail:** [exmoast@yandex.by](mailto:exmoast@yandex.by)

**Казахстан:** «РДЦ Алматы»

Адрес: 050039, г. Алматы, ул. Домбровского, 3А

Телефон: +7 (727) 251-58-12, 251-59-90 (91,92,99). **E-mail:** [RDC-Almaty@eksmo.kz](mailto:RDC-Almaty@eksmo.kz)

ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К НАМ!

## БОМБОРА

ИЗДАТЕЛЬСТВО

БОМБОРА – лидер на рынке полезных и вдохновляющих книг. Мы любим книги и создаем их, чтобы вы могли творить, открывать мир, пробовать новое, расти. Быть счастливыми. Быть на волне.

Мы в соцсетях:

[bomborabooks](https://www.bomborabooks.ru) [bombora](https://t.me/bombora)  
[bombora.ru](http://bombora.ru)

book 24.ru

Официальный интернет-магазин издательской группы «ЭКМО-АСТ»

# Оглавление

Предисловие .....7

## **ВСТУПЛЕНИЕ**

Что посеешь, то и пожнешь ..... 11

Как ты раскроешь силу своего сознания ..... 35

## **ИСЦЕЛИ СВОЕ ПРОШЛОЕ**

Исцели себя, и ты исцелишь мир ..... 49

Как я смогла избавиться от своих самых сильных  
страхов благодаря Будде ..... 53

Мир не такой, каким кажется нам. Мир такой,  
какие мы ..... 67

Пригласи любовь в свою жизнь ..... 83

Избавься от роли жертвы. Верни свою силу! ..... 91

Настало время рассказать новую историю о тебе .....108

## **СЛЕЙСЯ СО СВОИМ ВЫСШИМ Я**

Высшее Я на полную! ..... 125

Измени свои мысли, и твоя жизнь изменится ..... 145

Драмы больше нет, детка! Как ты можешь  
изменить свои чувства — от страха к любви ..... 169

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Самое важное решение, которое ты можешь принять уже сегодня . . . . .	200
Мы то, что мы делаем изо дня в день . . . . .	211

## **ПОДЕЛИСЬ СВОИМ СВЕТОМ С МИРОМ**

Твоя жизнь только и ждет, чтобы быть созданной тобой . . . . .	231
Доверься своей бесконечной творческой силе . . . . .	244
Найди свой подарок для мира . . . . .	261
Будь добра к себе вне зависимости от того, куда ведет твой путь . . . . .	274

## Предисловие

Эта книга для тебя. Хотя мы и не знакомы лично, но я написала ее специально для тебя, зная, что вы с моей книгой обязательно встретитесь. Я написала ее, потому что для тебя настало время вспомнить. Вспомнить, как ты светишься изнутри и какая безграничная сила скрыта в тебе. Вспомнить, как ты прекрасна. Именно поэтому книга сейчас у тебя в руках. Ты готова. Она позволит узнать себя настоящую и забыть прошлую. Она залечит твои раны и наполнит жизнь чудесами.

Я знаю, ты обратилась к моей книге и сейчас читаешь эти строки, потому что так же, как и я, ищешь. Ищешь доверие и путь к внутренней наполненности, к гармонии с собой. Путь, что успокоит твою старую боль, чтобы ты вновь смогла искренне доверять. В этой книге я открою свое сердце в надежде, что смогу открыть и тронуть твое.

На этих страницах собрано все то, что я бы мечтала знать намного раньше, чтобы освободиться от сковывающих меня догм и научиться вновь верить в себя. Ты поймешь, как сама создаешь события в своей жизни на основе внутренних убеждений, и узнаешь, как их можно изменить. Моя книга не случайно оказалась в твоих руках. Так же не случайно, как и то, что ты живешь на этом свете именно сейчас.

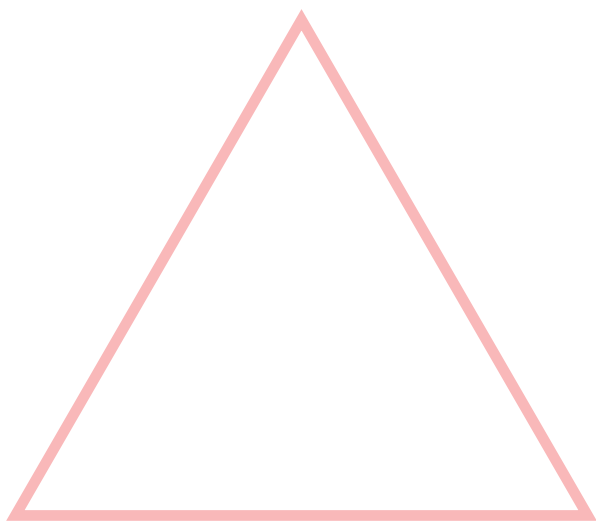
ТЫ ВСЯ СВЕТИШЬСЯ

Ты родилась, чтобы сделать мир ярче и прожить жизнь, полную радости и любви.

Ты родилась, чтобы засиять и раскрыть свое божественное естество.

Ты часть силы, что движет Вселенной. Вселенная внутри тебя. Все вокруг взаимосвязано.

*Ты будешь счастливой!*



Всѣцѣленіе





## *Что посеешь, то и пожнешь*

Одна замечательная история из индийской мифологии рассказывает, что раньше все люди были богами. Но они начали злоупотреблять своей божественностью, поэтому Брахма, бог всех богов, решил спрятать ее там, где люди ее никогда не найдут. И чтобы найти такое надежное место, Брахма созвал других богов на помощь.

Один из них предложил закопать ее глубоко под землей.

Брахма ответил: «Нет, этого недостаточно! В один день люди докопают достаточно глубоко и найдут ее».

Тогда боги предложили спрятать человеческую божественность в глубинах океана.

На это предложение Брахма ответил: «Рано или поздно люди доберутся и до глубин всех океанов. Тогда они найдут свою божественность и поднимут ее на поверхность. Тайник даже в самой глубине океана ненадежен».

И снова задумались боги, где же можно спрятать божественность человека.

В конце концов они предложили: «Спрячем божественные силы в самом дальнем уголке Вселенной. Там человек уже никогда не сможет до них добраться».

Брахма терпеливо выслушал, что боги предлагали ему. Затем он ответил: «Придет тот день, когда люди покорят все вокруг и вновь заберут себе божественность. Даже в космосе ее невозможно спрятать».

Тогда боги спросили растерянно: «Где же нам спрятать божественность? Ни на земле, ни в море — в целой Вселенной нет такого места, где бы люди ее не нашли».

Мудростью были полны слова Брахмы: «Я знаю, что мы сделаем с божественностью человека! Мы спрячем ее глубоко внутри самих людей. Это единственное место, где они не будут ее искать».

Легенда заканчивается так — по прошествии долгого времени человек полностью захватил мир, отправился в космос исследовать Вселенную, нырнул глубоко, взлетел высоко и зарылся в самые глубины земли. Только в самом себе он искал недостаточно хорошо, чтобы найти собственное Я.

Ключ к наполненной жизни уже находится внутри тебя. Эта книга даст смелость взглянуть глубоко внутрь себя в поисках своего настоящего естества и божественного внутреннего сияния. Ты встретишься со своей творческой силой и начнешь жить, используя весь свой потенциал. Ты объединишься с энергией безграничной любви, с той творящей силой, что стоит за всем во Вселенной. В гармонии с этой энергией ты освободишься от страхов и сомнений. Ты будешь двигаться в потоке Вселенной, и вы будете творить вместе, растворяясь друг в друге.

Духовный рост — это важнейший этап развития жизни, который освободит тебя от страхов, сомнений и саморазрушения.

Никакие деньги, работа или путешествия не смогут сделать этого для тебя. Наполненность, гармонию, которую мы все ищем, нельзя найти вовне, она исходит изнутри. Из-за постоянных страхов быть неидеальными или потерпеть неудачу — и из-за ежедневного душевного самоуничтожения —

мы закрываем себе пути развития собственного потенциала и проживаем неполную жизнь. Мы сами строим себе эмоциональную тюрьму, откуда наши мысли, как надсмотрщики, нас не выпускают. Изменив свое сознание, ты спасешься из тюрьмы разума и эмоций, которую, сама не замечая, построила, и сможешь наполнить свою жизнь радостью и гармонией.

## *О силе внутренних убеждений*

*Самый важный вопрос во Вселенной — «Кто я?».  
Ответ на него определяет всю твою жизнь.*

Все, что есть в твоей жизни сейчас, и все, что было до этого момента — отношения, работа, достаток или здоровье, — появилось в ней не по воле случая. Это отображение внутренних убеждений, которые формируют то, как ты воспринимаешь себя. Мы всегда действуем согласно собственному внутреннему миру. И если ты думаешь, что воспринимаешь реальность такой, какая она есть, должна тебя расстроить. Ты видишь все вокруг через свой особый фильтр. Он отсеивает информацию, которая не совпадает с тем, как ты воспринимаешь себя и мир. А именно с тем, что твой мозг считает реально существующим. Как будто в нем есть прожектор, который освещает только избранную информацию, оставляя все остальное в темноте. Круглые сутки наш мозг занят тем, что анализирует и придает определенный смысл полученному опыту и впечатлениям — и все это в соответствии с собственными внутренними убеждениями. За это свойство мы должны быть благодарны ретикулярной активизирующей системе (РАС) — небольшой группе клеток в стволе головного мозга. Этот контрольный центр, как главный пульт управления данными, распределяет и сохра-

няет информацию в зависимости от срочности. Сохранение и распределение информации происходит в любом случае не объективно, а на основании наших внутренних убеждений. Они отсеивают информацию, которая идет вразрез с нашей личной действительностью, и она достигает твоего сознания далеко не в первую очередь. То, на что мы направляем наше внимание, множится, и раз за разом мы получаем один и тот же результат, который базируется на наших внутренних убеждениях и восприятии себя.

Уверена, что тебе знакома ситуация, когда ты начинаешь встречать повсюду что-то, связанное с тем, чем ты сейчас занимаешься, или с тем, что для тебя особенно важно. Например, если ты хочешь открыть фитнес-студию, то, скорее всего, тебе повсюду будут попадаться фитнес-студии. Или ты хочешь сесть на диету, и все, на что начинает падать взгляд, — это рестораны фастфуда, реклама продуктов и т. д. Ретикулярная активирующая система обращает наше внимание на то, что она в данный момент воспринимает как нечто важное для нас.

Если мы согласимся с тем, что своими мыслями и чувствами сами создаем окружающую реальность, то сможем построить жизнь, о которой мечтаем. Ведь наш разум, находясь на одной и той же волне, непрерывно притягивает то, что соответствует нашим мыслям и убеждениям. При этом наше подсознание не делает различия между позитивными или негативными мыслями. Оно слушает тебя и то, что ты ему постоянно говоришь.

Самый важный вопрос во Вселенной — «Кто я?». Ответ на него рисует основные моменты картины твоего внутреннего мира. И каждое слово, которое следует после этого вопроса, определяет, на что ты способна, как себя чувствуешь, как ты

ведешь себя и какие решения принимаешь. Это твоя личностная идентичность, которая формируется в течение жизни, и о которой мы перестаем в какой-то момент задумываться. Просто принимаем ее как: «Ну да, я вот такая». За годы работы тренером личностного роста я понял, как глубоко в большинстве из нас сидят внутренние установки «недостаточно хороша/умна/красива» или «недостойна любви». И уже практически стало нормой считать себя недостойным, вместо того чтобы по-настоящему любить себя. Единожды приняв и внутренне признав эту позицию, мы ощущаем будто должны постоянно кому-то доказывать, что достаточно хороши и достойны любви. В этот момент можно попасть в ловушку — если твоя внутренняя установка гласит «я недостаточно хороша», ты будешь раз за разом убеждать себя в этом, не обращая внимания на свои успехи и на то, что говорит тебе внешний мир.

*«Следи за своими мыслями, ибо обращаются в слова они. Следи за своими словами, ибо превращаются они в действия. Следи за действиями, ибо станут они привычками. Следи за привычками, ибо они составляют твой характер. Следи за характером, ибо станет он твоей судьбой».*

— Будда

Когда Сара пришла ко мне на тренинг, она только что с отличием защитила кандидатскую диссертацию по медицине. Эта харизматичная девушка была красива, как модель с обложки. Ее целью было наконец выбрать одну из вакансий, которые ждали ответа уже несколько недель. Несмотря на то что все предложения о работе поступали от лучших

клиник Германии, для каждой вакансии она все равно находила причины, почему не может начать работать именно там. И если я что-то и усвоила после тысяч проведенных тренингов, так это то, что за каждой мнимой проблемой чаще всего скрывается совсем другая, которую мы сами даже не можем распознать, потому что она находится на подсознательном уровне.

Руководствуясь интуицией, я спросила ее: «Ты боишься чего-то, что может произойти на твоей работе?» Она посмотрела на меня немного удивленно, на минутку призадумалась и ответила: «Когда я сейчас задумалась над этим, мне пришло в голову, что я боюсь начинать работать в больнице. Лаура, если честно, каждый раз, сидя на лекции, я боялась, что мои одноклассники или преподаватели узнают, что на самом деле я глупа и ничегошеньки не умею. Не важно, насколько высоки были мои оценки, я все время думала: «Хоть бы никто не заметил, что я ровным счетом ничего не знаю». Я кажусь себе какой-то шарлатанкой. И хоть с университетом у меня все сложилось удачно, теперь я начала еще больше бояться, что на работе меня разоблачат». Она грустно посмотрела на меня и добавила: «Я уже устала от того, что вечно пытаюсь почувствовать себя достаточно умной, но как бы я ни старалась, все время нахожу причины, почему я не такая. Я говорю себе, что сейчас диплом мед. университета — это не что-то особенное, и что каждый мог бы добиться того, чего добилась я... что мне просто повезло...»

У Сары был так называемый «синдром самозванца», при котором человек боится, что однажды его разоблачат и все узнают, что он ничего не смыслит в своем деле. Этот синдром появляется из-за внутренней убежденности человека в своей несостоятельности, при этом неважно, насколько он успешен в жизни.