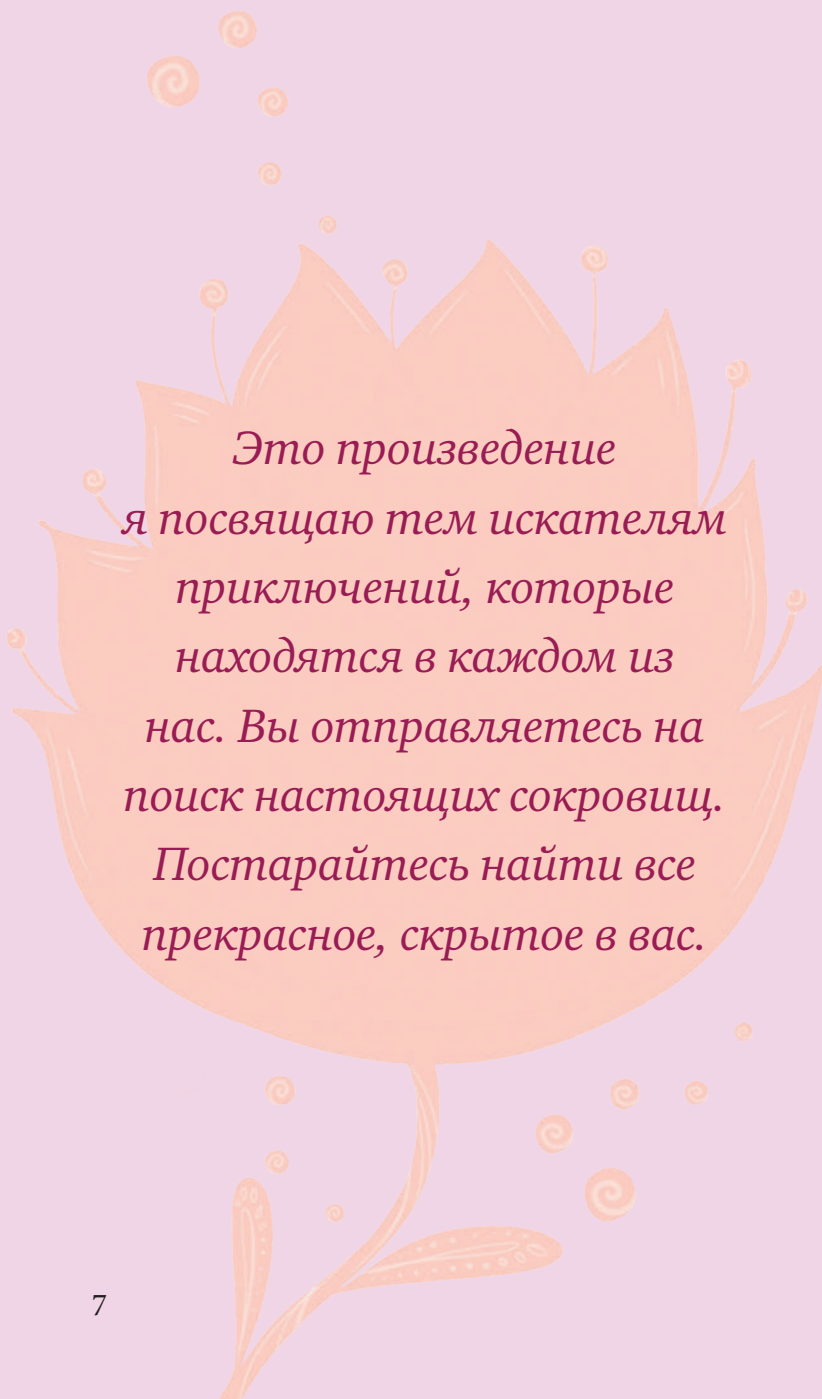




Содержание

Введение.....	8
Часть 1. Основные приемы духовного исцеления.....	12
Часть 2. Кто вы? Каковы ваши убеждения?.....	46
Часть 3. Процесс духовного исцеления	68
Глава 1. Укрепление здоровья	70
Глава 2. Хорошее эмоциональное состояние.....	92
Глава 3. Страхи и фобии.....	114
Глава 4. Раздражительность	140
Глава 5. Критицизм и обостренность суждений.....	158

Глава 6. Пагубные пристрастия...	180
Глава 7. Прощение	202
Глава 8. Работа.....	226
Глава 9. Деньги и процветание...	250
Глава 10. Отношения с друзьями.....	272
Глава 11. Сексуальность.....	296
Глава 12. Любовь и интимная близость.....	318
Часть 4. Ваша новая жизнь	340
Завершение работы над собой...	364



*Это произведение
я посвящаю тем искателям
приключений, которые
находятся в каждом из
нас. Вы отправляетесь на
поиск настоящих сокровищ.
Постарайтесь найти все
прекрасное, скрытое в вас.*



Введение

Многие из нас, бегло просмотрев это произведение, тут же представляют себе, какую напряженную работу придется им проделать, чтобы избавиться от своих старых, закоренелых привычек и пристрастий, которые нередко усложняют нам жизнь. Я не считаю, что отказ человека от ряда негативных при-

вычек и пристрастий, изменение им самого себя является «работой», что процесс этот обязательно должен быть трудным, мучительным или болезненным. На мой взгляд, он может представлять собой очень интересное и увлекательное приключение.

Поэтому это произведение я посвящаю тем искателям приключений, которые находятся в *каждом из нас*. Вы отправляетесь на поиск настоящих сокровищ. Укоренившиеся в вас негативные привычки и пристрастия — вот то, что вам предстоит как можно лучше изучить и от чего желательно быстрее избавиться. А под ними откроется огромный пласт сокровищ, до сих пор скрытый от ваших глаз.

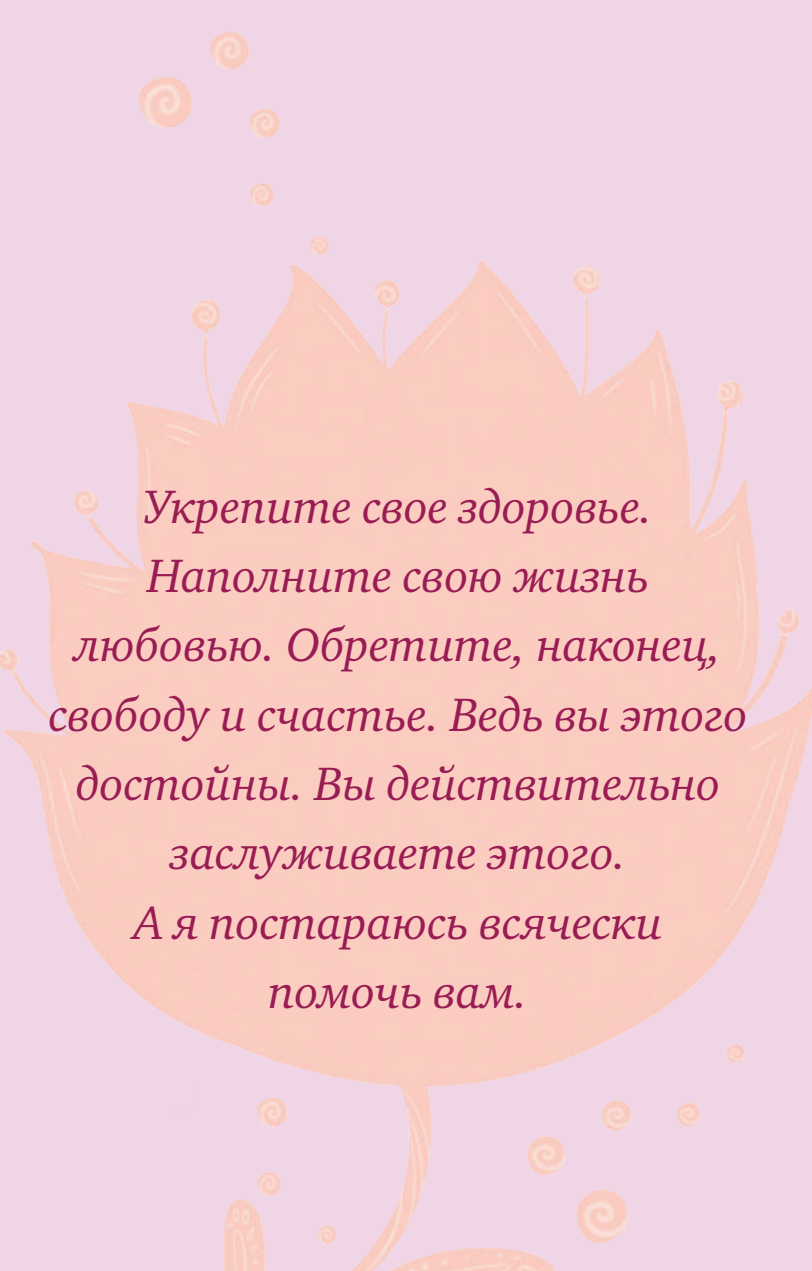
Постарайтесь найти все прекрасное, скрытое в вас. Укрепите свое здоровье. Наполните свою жизнь любовью. Обретите, наконец, свободу и счастье. Ведь вы этого достойны. Вы действительно заслуживаете этого. А я постараюсь всячески помочь вам.

Вы находитесь на пути к своему внутреннему просвещению. Обретя внутреннюю свободу, вы тем самым способствуете улучшению общего состояния всей нашей планеты.

*Старайтесь концентрировать
свое внимание исключительно
на тех мыслях, которые
поддерживают и подпитывают вас
своей энергией.*

Луиза Хей





*Укрепите свое здоровье.
Наполните свою жизнь
любовью. Обретите, наконец,
свободу и счастье. Ведь вы этого
достоинны. Вы действительно
заслуживаете этого.
А я постараюсь всячески
помочь вам.*

Часть 1

Основные приемы духовного исцеления

Я жажду изменений.

Здесь говорится о том, какие изменения вы можете внести в свою жизнь для ее заметного улучшения. Я прекрасно знаю, о чем мечтает каждый из нас, — об изменении всех и всего окружающего. Для улучшения вашей собственной жизни вы хотите, чтобы изменились все, с кем вам приходится так или иначе общаться, — мать, отец, начальник, друг, подруга, брат, сестра, возлюбленная(ый), домовладелец,



сосед, священник и даже чиновники различных ведомств. Однако таким образом вы вряд ли сможете значительно улучшить свою жизнь. Ведь чтобы внести заметные изменения в свою жизнь, прежде всего вы должны измениться сами. Как только изменитесь вы сами, так и все окружающие люди тут же изменят свое отношение к вам.

Подумайте о том, хотите ли вы измениться сами?

Если вы даете на этот вопрос утвердительный ответ, то мы вместе сможем значительно улучшить вашу жизнь, добившись всех поставленных целей. При этом все, что от вас потребуется, — это внести некоторые изменения в собственные мысли и освободиться от некоторых своих убеждений. Это кажется вам слишком простым делом? Скорее всего, вы даже убеждены в этом. Однако в действительности путь к улучшению собственной жизни может оказаться не слишком простым. Ниже мы рассмотрим ряд убеждений, с которыми люди чаще всего сталкиваются в различных жизненных ситуациях. Если ваши убеждения позитивны, то обязательно поддерживайте их, стараясь всячески рас-

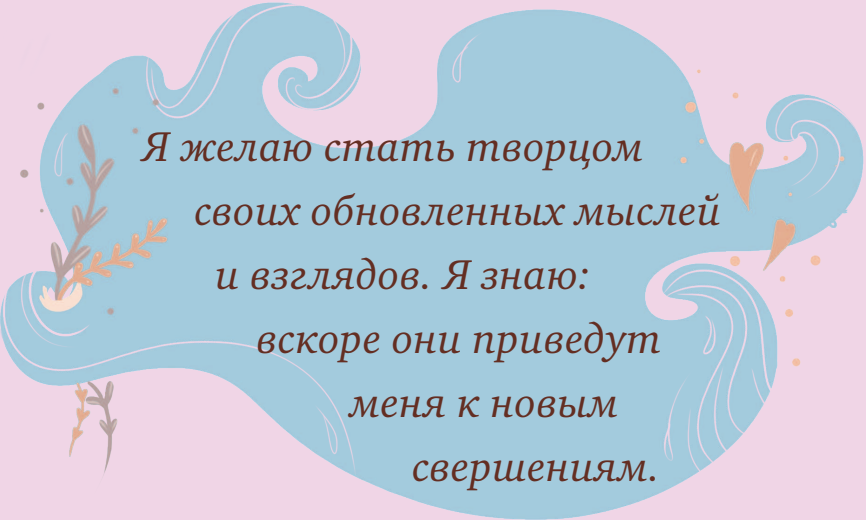




ширять и укреплять. Если же вы поймете, что они являются отрицательными, негативными, то совместными усилиями мы сможем быстро избавиться от них.

Моя жизнь является прекрасным примером тех изменений, которые могут произойти с человеком после изменения им собственных взглядов. С детства мне довелось узнать нужду и бедность, вследствие чего я была очень забитым ребенком, с крайне низкой самооценкой и рядом других серьезных психологических проблем. Но прошло совсем немного времени, и из «гадкого утенка», которым я себя ощущала, мне удалось превратиться в известную, пользующуюся большой популярностью женщину, которая посвятила всю свою жизнь тому, чтобы помогать другим людям. Я больше не испытываю ни боли, ни страданий. Я сумела создать себе прекрасную, счастливую жизнь. И вы можете последовать в этом моему примеру.

Я призываю вас относиться к себе как можно более чутко и внимательно во время выполнения приведенных ниже упражнений. Одни люди, стараясь изменить к лучшему свою жизнь, испытывают при этом серьезные труд-



*Я желаю стать творцом
своих обновленных мыслей
и взглядов. Я знаю:
вскоре они приведут
меня к новым
свершениям.*

ности, другим же такое изменение дается сравнительно легко. Осознайте все прилагаемые вами для этого усилия. Имейте в виду: ваши вновь сформированные убеждения могут быть отделены от прежних, застарелых убеждений некоторым переходным периодом. Вы можете некоторое время колебаться между своими прежними и вновь сформированными убеждениями. Несмотря на это, не стоит отчаиваться и разочаровываться в своих способностях. Ваша любовь к себе и вера в свои силы могут оказать в этом случае неоценимую поддержку. Оказывайте себе такую поддержку всякий раз,