





## ОГЛАВЛЕНИЕ

Глава 1. Вы – вибрация . . . . .	9
Глава 2. Вы – произведение искусства . . . . .	31
Глава 3. Вы – игра стихий . . . . .	52
Глава 4. Вы именно там, где и должны быть . . . . .	76
Глава 5. Вы – праздник . . . . .	89
Глава 6. Вы – колдунья . . . . .	107
Глава 7. Вы – гуру . . . . .	151
Глава 8. Украшайте себя и мир . . . . .	182



Глава 9. Вы божественны. . . . .	208
Глава 10. Вы – чистое вдохновение. . . . .	233
Библиография . . . . .	241
Благодарности . . . . .	246





## Какое сообщение вы посылаете миру?

С помощью одежды мы посылаем в мир сигналы. На первый взгляд это звучит поверхностно (ведь в конечном итоге значение имеет только то, что внутри, так ведь?), но на самом деле это не так. Эмоциональная реакция на происходящее в физическом мире вообще свойственна человеческой природе. Мы все так чувствуем, и как я уже отмечала выше, в каждой культуре мира, в любую эпоху определенные типы одежды посылали определенные сообщения другим людям касательно личности данного человека, его семейного статуса или уровне финансового благополучия. Так что, вместо того чтобы осуждать такое положение дел или бороться с ним, почему бы просто не получить от этого удовольствие, используя с выгодой для себя?

**На моем пути становления современной жрицей облачение для исполнения этой роли — например, одежды из струящихся тканей, как у богинь, и украшения — помогает мне усиливать намерение.**

*Седона Соулфайр, священная танцовщица и жрица*

Например, как бы это ни прозвучало банально, но это факт: вы когда-нибудь задумывались о том, сколько радости может вызывать такая простая реакция, как улыбка? Вы тепло улыбаетесь кому-то, освещая улыбкой его день, и этот человек тепло улыбается еще трем людям, что осветляет их день, и так далее. А теперь





задумайтесь над тем, насколько чаще вам захочется улыбаться, если вы будете чувствовать себя красивыми. Представьте, как вы ощущаете себя красивыми, улыбаетесь и транслируете в мир послание о том, что жизнь прекрасна и все хорошо. Куда бы вы ни пошли, за вами следуют покой и красота, вызывая волны покоя и красоты по всей материи бытия благодаря восприятию и эмоциям окружающих людей, которые передают свои переживания другим, а те – еще кому-то и так далее.

А теперь представьте, что, возможно, вы неосознанно посылаете с помощью своего гардероба и соответствующего настроения сообщение о том, что вы не представляете собой «ничего особенного». Вероятно, в какой-то момент вы решили, что позволить себе светить слишком ярко – это тщеславие, а слишком красивая одежда означает, что вы поверхностны. Как жаль, что мир лишился этих волн покоя и красоты! И как жаль, что другие не очень-то стремятся заметить сияние вашего духа и все те удивительные дары, которые вы можете предложить.

Конечно, есть и другие конкретные сообщения, которые мы можем потенциально транслировать с помощью предметов гардероба, например: «Я ценю вас и рад(а), что провожу время с вами», «Я достоин(йна) уважения», «Я отчаянно нуждаюсь во внимании» или «Мне наплевать на это дурацкое собрание».

Поэтому давайте выполним еще одно упражнение в дневнике. Проставьте цифры от одного до пяти и, не слишком задумываясь, запишите пять посланий, которые, как вам кажется, вы транслируете с помощью своего актуального гардероба (а если хватит храбрости, можете также спросить об этом хорошего и честного





друга). Затем еще раз проставьте цифры от одного до пяти и запишите пять сообщений, которые вы хотели бы транслировать с помощью одежды.

## Обращайте внимание на то, какие цвета, узоры и текстуры вас притягивают

Какие цвета или текстуры привлекают вас снова и снова? Возможно, какой-то мотив или узор постоянно захватывает ваше воображение: принт с перьями, «огурцы» или клетка. Все эти влечения могут означать то, что ваше сознание естественным образом пытается впитать энергию определенного качества. Например, обернув талию шарфом с узором в виде перьев, вы ощущаете легкость и веселье, и эта энергия питает вас и помогает поддерживать равновесие именно так, как вам это требуется в определенный день. Очень важно замечать и уважать то, к чему вас тянет (позже мы подробнее поговорим о том, как сознательно использовать цвета и узоры, чтобы повысить или стабилизировать свое настроение).

С другой стороны, не стоит пускать все на самотек. Наши вкусы и пристрастия, не говоря уже об актуальных тенденциях моды, постоянно меняются, нужно сознавать это и учитывать, принимая решения насчет того, что из одежды оставить, от чего избавиться. И какие новые элементы привнести в гардероб. Иными словами, если все знают, что вам на Рождество надо дарить розовые аксессуары или свитера, потому что вы всегда любили розовый цвет, то все-таки время от времени проверяйте, так ли это до сих пор.



## Плейлист для вашей личной сущности



Шаманы и мистики всех сортов включают музыку в свои целительные практики с незапамятных времен. Вспомните, как в кино (самом современном варианте шаманских сказок) музыка способна превратить скучную сцену в невероятно смешную, в леденящую душу или в заставляющую расплакаться. Чтобы ближе познакомиться со своей сущностью и облегчить процесс перехода к гармоничной синхронизации внутренней и внешней реальностей, я предлагаю вам составить плейлист для вашей личной сущности. Можете добавлять в него музыку и менять список записей, пока читаете эту книгу, но для начала сделайте следующее.

Создайте плейлист, содержащий как минимум восемь (но лучше двенадцать и более) песен, которые передают те качества, энергии и условия, которые вы описывали в дневнике в предыдущих упражнениях. Если вы не до конца уверены, что именно эти энергии и качества вам необходимы, это нормально, просто начните с чего-нибудь — например, поищите песни, которые «цепляют» вас и помогают чувствовать себя сильнее и смелее. Затем, по мере продвижения по своему магическому модному пути, вы начнете замечать, что резонирует с вами и вашей сущностью, а что нет, и соответственно будете менять свой плейлист.

Возможно, для вас будет полезно осмелеть и выйти за пределы своей музыкальной зоны комфорта. Допустим, в первом упражнении в дневнике выяснилось, что вы хотите съездить во Францию. Уделите время тому, чтобы найти французскую музыку, которая обладает теми вибрациями, которые вы ассоциируете



с Францией, будь то классика, джаз, электронная музыка, поп, рэп или нечто совершенно иное. Или, например, если вы отметили, что завидуете какой-то знаменитости, которую одновременно терпеть не можете, подумайте, какие качества она воплощает? Даже если это те черты, которые, как вам кажется, вы презираете, например она «без ума от себя» и «самодовольна», возможно, найдется пара хороших песен, которые отражают эти свойства в позитивном ключе (как уже было отмечено выше, если что-то нас задевает в негативном смысле, значит, скорее всего, этот аспект нашей собственной личности недостаточно изучен и принят).

Можно также воспользоваться методом свободных ассоциаций. Например, маловероятно, что вы найдете отличную песню о камелии, но если вы подойдете к делу творчески, а не с позиции логики, то наверняка обнаружите композицию, которая напоминает вам о том, что вы чувствуете, когда смотрите на камелию. Кроме того, возможно, выполняя упражнения, вы выяснили, что хотели бы обладать большей уверенностью в себе, получить новую работу, связанную с детьми, и транслировать вовне сообщения о радости полноты жизни. Попробуйте найти песню, которая пробуждает в вас желанную самоуверенность, а также композицию, которая напоминает о детской невинности, и еще — песню, исполненную радости и жизни. Не раздумывайте слишком долго — здесь нет верных и неверных вариантов, достаточно того, чтобы песня по вашим ощущениям резонировала с теми качествами и условиями, которые вы описали. И опять-таки, вы всегда сможете скорректировать свой плейлист позже, а сейчас просто составьте его, как сможете.





Если вы видели документальный фильм Айзека Мизрахи (*Isaac Mizrahi*) «Нараспашку» (*Unzipped*), то, возможно, помните, что, создавая линию одежды, вдохновенную Мэри Тайлер Мур (*Mary Tyler Moore*), он постоянно напевал музыкальную тему ее телешоу, а затем ремикс на эту песню звучал во время показа коллекции. Это упражнение основано на том же принципе, и хотя вы не будете создавать коллекцию одежды всемирно известного модного дома, вы будете делать кое-что получше: раскрывать свою личную сущность и еще глубже погружаться в нее в поисках жизнерадостного стильного самовыражения, одновременно учась повышать качество своей жизни.

Теперь, когда ваш плейлист создан, пожалуйста, порауйте меня немного: когда останетесь наедине с собой, выберите как минимум две песни и потанцуйте под них (а можете даже осмелиться доверить выбор вселенной, нажав кнопку «Перемешать»). Подурачьтесь и получите удовольствие. Сделайте музыку громче, расслабьтесь и дайте своему телу двигаться так, как оно хочет. Позвольте себе на уровне игры воплотить те качества, о которых поется в песнях. Танец очень эффективен для раскачки энергии, снятия энергетических блоков и контакта со своим истинным «Я». Даже если кажется, что ничего не происходит, поверьте мне: это упражнение быстро и наилучшим образом поможет вам открыться позитивным переменам и расчистить пространство для будущей работы. При желании слушайте песни снова и снова. Также полезно слушать этот плейлист в любое удобное для вас время в течение дня: в машине, когда прибираетесь в доме и так далее.



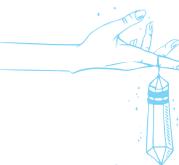
## Разберите залежи в шкафу

Готовы раскатать свою модную энергию и расчистить пространство для веселья и захватывающе интересной работы? Да? Отлично! Подойдите к своему шкафу. Но сначала запаситесь большой бутылкой или стаканом воды, подожгите палочку благовония или распылите несколько капель эфирного масла с приятным запахом и включите тот самый плейлист... уже весело, правда? А теперь выньте всё из своего шкафа и комода — всё. Да, вытащите из него всё! При необходимости разложите вещи на постели или просто на полу. Отыщите каждую мелочь в каждом углу. Я знаю, это потребует сил, но это действительно поможет разогнать вашу энергию и начать движение.

Поскольку, как я уже несколько раз отметила, наша внутренняя и внешняя реальности взаимосвязаны, пейте в процессе этого мероприятия много воды — это поможет очистить тело и эмоции наряду с гардеробом.

Теперь, когда все вещи вынуты, рассмотрите каждую отдельно. Подходит ли она той сущности, которую вы хотите излучать, тем качествам, которыми хотите обладать, обстоятельствам, которые хотите привлечь, и посланиям, которые вы хотите транслировать? Вы любите эту вещь? Подходит ли она вам идеально прямо сейчас? Носили ли вы ее в течение прошедшего года (или она была зарыта в шкафу так глубоко, что вы забыли о ее существовании, хочется ли вам надеть ее как можно скорее?)? Если вещи требуется ремонт, готовы ли вы сделать его в течение следующих семи дней? Она вызывает у вас ощущение собственной красоты и привлекательности? Если на любой из этих вопросов вы ответили отрицательно, то вы поняли





правильно — пришло время от нее избавиться. В противном случае можете вернуть ее обратно в шкаф или комод (к слову, можете воспользоваться этой возможностью, чтобы стратегически усовершенствовать организацию своего гардероба).

Хотя лично я предпочитаю метод «вынуть все, а потом вернуть на место нужные вещи», стоит заметить, что автор книг и эксперт в области моды, телезвезда Тим Ганн предлагает разложить вещи в четыре стопки: «берущие за душу», «в ремонт», «на раздачу» и «на выброс». По поводу «берущих за душу» (отличное название, кстати) он уточняет: «Имейте в виду, что эта стопка не только для сногшибательных нарядов — хлопковая майка, которая очень хорошо на вас сидит, тоже отправляется в нее». И давайте начистоту: если вещь не затрагивает за живое (или хотя бы потенциально не может быть включена в «берущие за душу» наряды, вроде идеальной пары черных колготок или идеально сидящего бюстгальтера), то зачем она вам?

На этом этапе может обнаружиться, что у вас много вещей, от которых очевидно стоит избавиться, или наоборот: вы можете осознать, что у вас масса одежды, которую вы любите, и всего несколько предметов, в которых вы не уверены. Как бы то ни было, этот процесс поможет вам познакомиться с тем, что у вас есть, одновременно давая возможность организовать свои вещи так, чтобы их было удобно изучать и экспериментировать с ними (и то и другое вам предстоит делать много).

Я подчеркну, что это лишь начало пути — способ избавиться от большинства очевидно лишних вещей, чтобы подготовиться к предстоящей творческой трансформации. Продолжая читать эту книгу, вы наверняка



внезапно осознаете, что готовы избавиться от той или иной вещи (или нескольких вещей), а возможно, вам захочется повторить этот процесс — вынуть все вещи, рассмотреть их и вернуть в шкаф.

И помните, с божественной и мистической точки зрения энергия и ресурсы никуда не исчезают — то, что вы даете миру, всегда к вам возвращается. Поэтому, если вы отдаете на благотворительность вещи, которые вам больше не подходят или которые вы больше не любите (либо никогда не любили), то что вы даете миру? Прекрасную «новую» одежду (для кого-то другого) и/или финансовую поддержку (благотворительной организации). Это значит, что вы не только освобождаете в своем шкафу место для более любимой и функциональной одежды, но и набираете серьезные кармические очки в области одежды и финансов.

Думайте обо всем с точки зрения энергии, и вы увидите, что, избавляясь от вещей, которые вы больше не цените — отдавая их тем, кто будет их ценить, — вы обеспечиваете себе щедрое вознаграждение.



## Зеленое пальто

Когда-то у меня было идеальное зеленое пальто из травянисто-зеленого велюра с воротником и манжетами из искусственного меха: это была абсолютно моя вещь. Но однажды, увы, я забыла его в самолете и не смогла вернуть. Как консультант по фэншуй и большой любитель разбирать залежи в шкафу я снова и снова уверяла себя: поскольку природа не терпит пустоты (отсюда принцип избавления от лишнего) и для Божественного разума ничего не теряется





(метафизический закон), у меня обязательно появится столь же прекрасное пальто, которое чудесным образом возникнет тогда, когда на то будет Божественная воля.

Однако оно все не появлялось и не появлялось. В конце концов я поняла, что не до конца отпустила то первое пальто: поскольку я все еще сильно сожалела о том, что оставила его в самолете, и все еще часто думала о нем как о «моем пальто», и в плане энергии (каковой все на самом деле и является) оно и оставалось моим. И поскольку оно находилось в моем энергетическом поле, метафизические законы, упомянутые выше, не могли сработать. Другими словами, согласно тем сообщениям, что я энергетически посылала вовне, то пальто до сих пор занимало место в моей жизни.

Осознав это, я визуализировала, как полностью отпускаю пальто, одновременно утверждая свою веру в то, что новое пальто появится. И вот через неделю я нахожу другое, но не менее волшебное, зеленое пальто в комиссионном магазине у дома.

Какова мораль этой басни о зеленом пальто? Лишаясь старых вещей — теряя их или отдавая в благотворительных целях, — отпускайте их полностью, не только в физическом, но и в энергетическом плане, и тогда новая энергия и ресурсы будут прибывать в вашу жизнь легче и активнее.