



Содержание

УПРАВЛЯЙ СВОЕЙ СУДЬБОЙ 11

Введение 12

Глава 1.

Формирование нашей будущей личности 16

Мое начало 16

Все начинается с детства 18

Мы можем помочь 20

Понимание нашего «внутреннего ребенка» 22

Я такая, какая я есть 25

Глава 2.

Мудрые женщины 27

Нам предстоит многое сделать и многому научиться 27

Давайте действовать сообща 29

У нас есть возможности для осуществления перемен 30

Возможности безграничны! 31

Любовь к себе есть наиболее важная разновидность любви 33

Любовь многолика 36

Найдите в себе внутренние резервы 39

Пользуйтесь своими сокровищами 42

Я хочу увидеть себя во всем великолепии 48

Глава 3.

Здоровое тело, здоровая планета 49

Сад исцеления 49

Моя философия в отношении питания 51

Мой путь к исцелению 53

Здоровое питание 54

Последите за своей диетой 56

Как справиться с нездоровым аппетитом 58

Исцеление от болезней, связанных с питанием 59

Зависимость от никотина 62

Простуды и лихорадки 64

Кандидозы 66

Менопауза 67

Чистая прозрачная вода 69

Радость движения 72

Загорать или не загорать 74

Любите свое тело 76

Я исцелилась. Я здорова и невредима 77

Глава 4.

Взаимоотношения в вашей жизни 78

Самые главные взаимоотношения **78**
Как создавать здоровые взаимоотношения **79**
Влияние родителей **80**
Утвердитесь в любви к себе **82**
Найти любовь **83**
Конец взаимоотношений **87**
Жизнь любит меня, и я чувствую себя в безопасности **88**

Глава 5.

Любите свою работу 89

Моя первая работа **89**
Благословите свою работу **91**
Делайте то, что любите **93**
Ваши мысли помогут вам создать прекрасную работу **94**
Я чувствую себя безопасно в деловом мире **98**

Глава 6.

Тело... разум, дух! 100

Доверяйте своей внутренней мудрости **100**
Мы можем изменить мир **102**
Воссоединение посредством медитации **105**
Как я медитирую **108**

Глава 7.

Великолепная старость 111

Мои убеждения о старости **111**
Мудрая старость **112**
Учитесь любить себя **114**
Освобождение от болезни **116**
Мы можем управлять своим телом **118**

Страх ограничивает наши возможности **119**

Как находить и использовать сокровища внутри себя **121**

Начните жить заново **123**

Несколько слов в адрес сорокалетних **124**

Верните себе силу **126**

На что я надеюсь для нашей страны **128**

Мои поздние драгоценные годы **132**

Глава 8.

Смерть: переход нашей души 133

Смерть — это естественная часть жизни **133**

Преодоление страха смерти **134**

Время жить и время умирать **135**

Суть жизни всегда с нами **138**

ИСЦЕЛЯЮЩАЯ

СИЛА МЫСЛИ 141

Введение 142

ЧАСТЬ I.

Обретая сознание 146

Глава 1.

Сила внутри нас 146

Ответственность против вины **147**

Мы живем сегодня **149**

Глава 2.

Следуя внутреннему голосу 153

Наука разума **153**

Мой духовный рост **154**

Глава 3.
Сила сказанного слова 160
Закон разума **160**
Измените свою внутреннюю
речь **162**
Сила подсознательного **166**

Глава 4.
Меняя старые программы 170
Заказ из космической кухни **173**
Изменяющее воздействие
на подсознание **175**
Воспринимайте сомнение
как дружеское напоминание **179**

ЧАСТЬ II.
Преодолевая барьеры 182

Глава 1.
**Как понять, что мешает вам
в жизни 182**
Довольно критики! **188**
Чувство вины рождает
комплекс неполноценности **190**

Глава 2.
**Дать чувствам вырваться
наружу 193**
Проявляйте гнев с пользой
для себя **193**
Обида порождает множество
болезней **199**
Подавление чувства –
путь к депрессии **201**
Страх как порождение
неверия **203**
Избавление от вредных
привычек **205**
Переедание **206**
Группы самопомощи **208**
Наши чувства – внутренний
индикатор нашего состояния **208**

Глава 3.
Преодолевая боль 210
Боль утраты **210**
Понимая свою боль **212**
Прощение – путь к свободе **215**

ЧАСТЬ III.
Любить себя 218

Глава 1.
Научитесь любить себя 218
Десять способов научиться
любить себя **219**
Любовь без всяких условий **237**

Глава 2.
Любите ребенка внутри себя 238
Излечитесь от ран прошлого **240**
Как общаться с ребенком внутри
себя **241**
Вы – многогранны **245**

Глава 3.
Взросление и старение 247

ЧАСТЬ IV.
**Обращение к внутренней
мудрости 258**

Глава 1.
Принимая процветание 258

Глава 2.
Выражая творческое начало 272
Наша работа есть Божественное
выражение нашей сущности **272**

Глава 3.
Безграничные возможности 284
Ограничения прошлого **285**

ЧАСТЬ V.

Расставаясь с прошлым 297

Глава 1.

Изменения и переходы в новое состояние 297

Продвигаясь вперед 299

Стресс — это тот же страх 302

Вы всегда в безопасности 302

Глава 2.

Мир, в котором не страшно любить друг друга 305

Для всеобщего высшего блага 314

Послесловие 318

Приложение 321

Медитации для индивидуального
и планетарного исцеления 321

Прикоснитесь к ребенку
внутри вас 321

Здоровый мир 322

Свет исцеляющий 323

Принимая процветание 325

Приветствие ребенку 325

Любовь исцеляющая 326

Мы свободны быть
собой 327

Поделитесь целительной
энергией 328

Круг любви 328

Вы заслуживаете любви 329

Новое десятилетие 330

Дух — это я 330

Безопасный мир 331

Любите каждую частицу
себя 332

Почувствуйте свою силу 333

Свет озаряющий 333

МУДРОСТЬ ЖЕНЩИНЫ 336

Введение 338

Глава 1.

**С чего начать? Нам нужно многое
узнать и многому научиться 342**

Глава 2.

Женщины и реклама 349

Глава 3.

Позитивные аффирмации 352

Ответы лежат в нас самих 356

Преодолевая страх 358

Наши убеждения 361

Аффирмации — новое
направление жизни 364

Лечебная медитация 367

Глава 4.

**Ваши отношения с... самой
собой 375**

В каждом из нас живет
любовь 377

Глава 5.

**Дети, родительские обязанности
и самоуважение 380**

С раннего возраста учите
своих детей любви 383

Глава 6.

**Ваше крепкое здоровье —
в ваших руках 387**

Важность диеты 388

О пользе физических
упражнений 389

Несколько мыслей
о курении 390

Климактерический период —
естественно и нормально 391

Пластическая хирургия:
причины для ее применения **396**
Рак груди: что это такое? **398**
Необходимо заботиться
о своем сердце **401**

Глава 7.
Немного о сексуальности 403

Глава 8.
Не бойтесь говорить открыто
о сексуальном оскорблении **405**

Глава 9.
Золотая пора 415

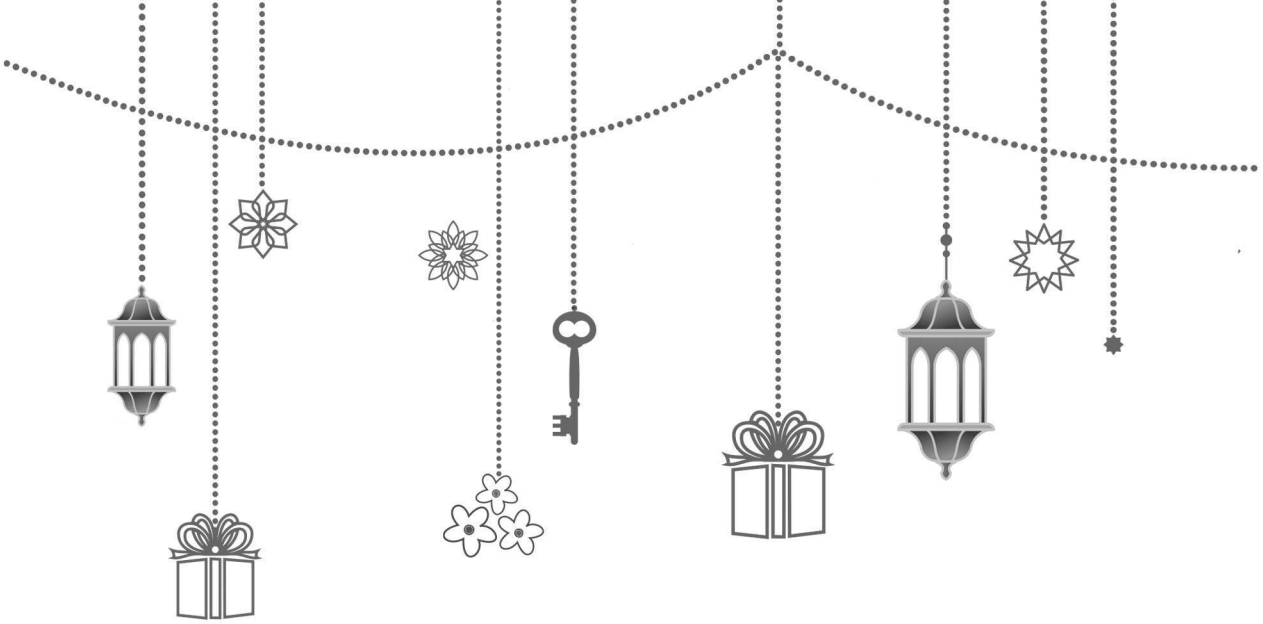
Вас ждет светлое будущее **421**
Лечебная медитация **427**

Глава 10.
Обеспеченное будущее 430

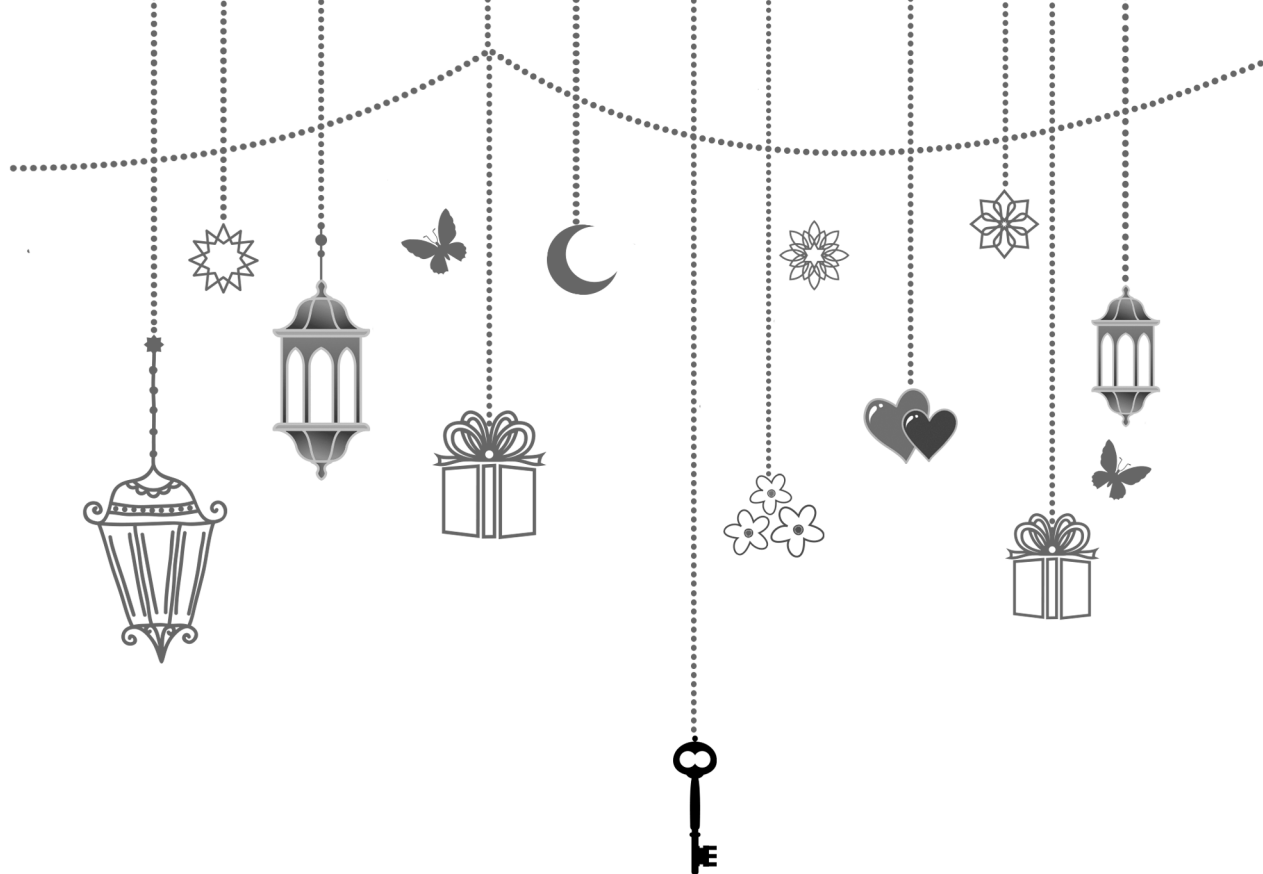
Глава 11.
Женщина на защите
женщины 435
Общие рекомендации **436**

Заключение 441

Все мы – первопроходцы **441**







УПРАВЛЯЙ
СВОЕЙ
СУДЬБОЙ



Введение

Я решила написать это произведение в дополнение к другим, потому что во множестве писем, которые я получаю, и во время моих лекций мне продолжают задавать вопросы о самых главных вещах: о смысле жизни; о том, как мы можем стать лучше, несмотря на наш прошлый опыт; о том, что уже могло повлиять на нас; о том, что ждет нас впереди, и какими будут оставшиеся годы нашей жизни. Мои собеседники – люди, интересующиеся метафизическими понятиями, и те, кто стремится изменить свою жизнь путем изменения мышления. Они освобождаются от старых негативных стереотипов и убеждений. Они также учатся больше любить самих себя.

На случай, если вы не знакомы с моей философией, я хотела бы дать несколько пояснений в отношении терминов, которыми я обозначаю некоторые понятия.

Прежде всего, я часто употребляю такие слова, как Вселенная, Бесконечный Интеллект, Высшая Сила, Бесконечный Разум, Дух, Бог, Сила Вселенной, Врожденная Мудрость и т. п., в отношении той силы, которая создала Вселенную и которая присутствует в каждом из нас. Если эти термины вас не устраивают, мысленно замените их другими, которые вам ближе и понятнее. В конечном счете важно не само слово, а его значение.

Что касается моей философии вообще, то я полагаю важным для себя еще раз рассмотреть те понятия, которые составляют ее жизненную основу, хотя возможно, что вы уже слышали об этом от меня, а если нет – то услышите впервые.

Все очень просто: по моему глубокому убеждению, что мы даем, то мы и получаем; мы несем полную ответственность за

все события нашей жизни: и хорошие, и так называемые плохие, так как сами способствуем возникновению тех или иных ситуаций. Мы создаем жизненный опыт с помощью собственных слов и мыслей. Создавая в своей душе покой и гармонию и настраиваясь на положительный образ мыслей, мы будем привлекать к себе только положительные явления и людей, которые думают подобным же образом. И наоборот, когда мы «заикливаемся» на обвинениях и обидах, чувствуя себя жертвой, наша жизнь становится бессмысленной и полной разочарований, и мы начинаем притягивать к себе людей с аналогичным образом мыслей. Короче говоря, я утверждаю, что наше восприятие самих себя и окружающего превращается в нашу реальную жизнь.

Основные идеи моей философии могут быть сформулированы следующим образом.

1. *Это всего лишь мысль, а мысль можно изменять.* Я верю, что все в жизни начинается с мысли. Какой бы ни была проблема, наши переживания являются внешними последствиями наших мыслей. Даже ненависть

к самому себе есть только ненависть к мысли о себе. Например, если вы думаете «Я плохой человек», эта мысль вызывает чувство ненависти, которое вас подавляет. Не будь у вас этой мысли, чувство не возникло бы. Мысли можно изменить. Сознательно выберите себе новую мысль, например: «Я замечательный». Измените мысль – и чувство изменится тоже. Каждая наша мысль создает наше будущее.



**Любите свою жизнь
и самих себя...**

Я поступаю именно так!

2. *Точка силы всегда в настоящем моменте.* Все, что мы имеем, это настоящее. Все, что мы предпочитаем думать, во что мы верим и что говорим сегодня, формирует тот жизненный опыт, который нам предстоит пройти завтра, спустя неделю, месяц, год и т. д. Когда мы сосредотачиваемся на наших сегодняшних помыслах и убеждениях и тщательно отбираем их, как если бы мы выбирали подарок для близкого друга, мы в силах по

собственному выбору задать направление своей дальнейшей жизни. Если же мы сосредотачиваемся на прошлом, у нас не хватает энергии для настоящего. Если мы живем будущим, мы живем в фантазиях. Реальное время существует только сейчас. И отсюда начинается процесс наших изменений.

3. *Мы можем освободиться от прошлого и всех простить.* Когда мы держимся за прошлые печали, мы страдаем. Мы позволяем ситуациям и людям из нашего прошлого властвовать над нами. И мысленно отдаем им в рабство. Они продолжают контролировать нас, тогда мы заикливаемся на непростении. Вот почему так важно научиться прощать. Простить — это значит избавиться от того, кто причинил нам боль, и перестать отождествлять себя с той личностью, которой причинили боль. Прощение позволяет вырваться из бессмысленного замкнутого круга боли, гнева и упреков, который держит нас в плену собственных страданий. Мы прощаем не какой-то поступок или действие, но людей, совершивших его, мы прощаем их страдания, смятение, неумение, отчаяние и их челове-

ческие слабости. Как только мы выскажем наши чувства и освободимся от них, мы сможем двигаться дальше.

4. *Наш разум навсегда связан с Единым Бесконечным Разумом.* Мы связаны с Бесконечным Разумом — этой Высшей Силой, которая создала нас и заронила в нас искру Божественной души. Наш врожденный Разум — это тот же Разум, который руководит всей жизнью. Наша задача — понять законы жизни и действовать в соответствии с ними. Высшая Сила любит свои создания, но также дает нам свободу воли в принятии решений. Это Сила Добра и она направляет нашу жизнь, когда мы позволяем это делать. Это не карающая сила отмщения. Это — закон причины и следствия. Это — абсолютная любовь, свобода, понимание и сочувствие. Она стоит перед нами и с улыбкой ждет, когда мы научимся объединяться с ней. Очень важно, чтобы наша жизнь повернулась в сторону Божественной души, которая есть для нас источник добра.

5. *Любите самих себя.* В любви к себе будьте щедры и свободны от условностей. Хвалите себя как

можно больше. Когда вы поймете, что вы любимы, эта любовь начнет распространяться вовне и перейдет во все сферы вашей жизни, чтобы возвращаться к вам вновь и вновь, многократно усиливаясь. Следовательно, любя самого себя, вы поможете исцелению планеты. Чаще всего причинами наших проблем бывают обиды, страх, критицизм и чувство вины. Но мы можем изменить привычный образ мыслей, простить себя и других, научиться любить себя, и тогда эти разрушающие чувства останутся в прошлом.

6. *Каждый из нас однажды принимает решение воплотиться на этой планете в определенной точке времени и пространства для того, чтобы получить знания, способствующие нашей духовной эволюции.* Я верю, что мы все совершаем бесконечное путешествие сквозь вечность. Мы выбираем себе пол, цвет кожи, страну, а затем оглядываемся в поисках той идеальной пары родителей, которые полностью отвечают нашим требованиям. Все события, которые происходят в нашей жизни, и все люди, с которыми мы сталкиваемся, дают нам полезные уроки.

**Мы несем полную ответственность
за все события нашей жизни: и хорошие, и плохие,
так как сами способствуем возникновению тех
или иных ситуаций.**

