

СОДЕРЖАНИЕ

Зачем читать эту книгу? 11

Часть 1 ОБЕТ

Как все начиналось 17

О чем эта книга? 21

Начало 23

Почему любить? 27

Практика 29

Окно 31

1. Ментальный цикл 33

2. Медитация 36

| | |
|-------------------------|----|
| 3. Зеркало | 40 |
| 4. Один вопрос | 42 |
| Мысль | 44 |
| Память | 47 |
| Выключатели света | 49 |
| Я влюблен | 55 |
| Прощение | 57 |
| Выбор | 62 |
| Борозды | 65 |
| Волшебство | 67 |
| Капитуляция | 69 |
| Плыть по течению | 71 |
| Вера | 74 |
| Кислород | 77 |
| Где я хочу быть | 79 |
| Конец | 80 |

Часть 2

ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО

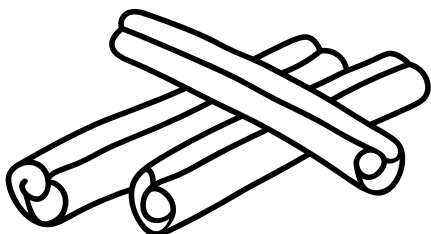
| | |
|---|----|
| Моя цель | 83 |
| Прыжок | 85 |
| Первое: простите себя | 87 |
| Попробуйте вот что: простите себя | 88 |
| Второе: ваш обет | 90 |

| | |
|---------------------------------------|-----|
| Попробуйте вот что: дайте обет | 93 |
| Десять вдохов и выдохов | 96 |
| Третье: выполняйте практику | 99 |
| Практика 1. Ментальный цикл | 101 |
| Попробуйте это: ментальный цикл | 104 |
| Практика 2. Медитация | 109 |
| Попробуйте вот что: медитируйте | 111 |
| Практика 3. Зеркало | 113 |
| Попробуйте это: Зеркало | 115 |
| Практика 4. Вопрос | 117 |
| Попробуйте это: вопрос | 120 |
| Следующий уровень | 122 |
| Ритуалы | 124 |
| Отслеживание | 126 |
| Линия на песке | 128 |
| В двух словах | 130 |
| Детские струны | 132 |
| Попробуйте это: детские струны | 135 |
| Ваше будущее «я» | 137 |
| Дарить любовь | 139 |
| Парашют | 140 |
| Выше | 142 |
| Повторять | 144 |

| | |
|---------------------------|-----|
| Если это пугает вас | 146 |
| Ожидайте волшебства | 148 |
| Одна последняя вещь... .. | 150 |

Часть 3
УРОК

| | |
|------------------|-----|
| Вступление | 155 |
| От Камаля | 234 |



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.

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 по-

шаговое 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.



ОБЕТ