Джо Витале

Ключ

Поверни его –
и откроешь
ТАЙНУ
притяжения

Мировой бестселлер от участника проекта

Секрет

Продано более 1 000 000 экземпляров

Annotation

Мы все стремимся к счастью и гармонии. Хотим найти любовь всей своей жизни, быть здоровыми и удачливыми во всем, заработать больше денег. Но зачастую мы наталкиваемся на препятствия, и кажется, что мир отказывается поддерживать наши мечты. Ронда Берн в своей книге «Тайна» рассказала всему миру о законах притяжения желаемого. Но не у всех этот закон работает… В чем же причина? Нужно знать КЛЮЧ к ТАЙНЕ, чтобы правильно отправить во Вселенную свои мысли о желаемом. Соавтор книги «Тайна», участник знаменитого фильма «Секрет» и непревзойденный мастер открывать скрытые возможности, Джо Витале дарит вам это КЛЮЧ!

Поверните КЛЮЧ и сделайте первый шаг к осуществлению заветных желаний! Вы удивитесь, когда каждый день с вами начнут происходить чудесные события. Они уже происходят с теми, кто прочитал эту книгу.

Для широкого круга читателей.

Джо Витале
Ключ: поверни его – и откроешь тайну притяжения

Вы – шедевр собственной жизни,
вы – Микеланджело вашей жизни.
Давид, которого вы лепите, – это вы сами.

Доктор Джо Витале, цитата из фильма «Секрет»

Пообещайте себе

Быть очень сильным, чтобы ничто не смогло нарушить ваше душевное спокойствие.

Желать здоровья, счастья и процветания каждому человеку, которого вы встречаете на своем пути.

Заставить почувствовать каждого из ваших друзей, что в нем есть что-то особенное.

Искать светлую сторону в любом событии и сделать свой оптимизм реальностью.

Думать только о лучшем, работать только для лучшего и ожидать только лучшего.

Воспринимать успех других с не меньшей радостью, чем свой собственный.

Забыть об ошибках прошлого и сосредоточиться на великих достижениях в будущем.

Постоянно сохранять счастливое выражение лица и дарить улыбку всем и каждому.

Уделять собственному совершенствованию так много времени, чтобы его не оставалось на критику окружающих.

Быть слишком свободным, чтобы волноваться, слишком великодушным, чтобы гневаться, слишком сильным, чтобы бояться, и слишком счастливым, чтобы допускать существование проблем.

Хорошо думать о себе и демонстрировать этот факт миру, но не громкими словами, а впечатляющими поступками.

Верить в то, что весь мир на вашей стороне, пока вы верны лучшему в себе.

Часть I
Ключ

Посвящается Невиллу Годдарду

Каждый, кто серьезно занимался научной деятельностью, понимает, что над входом в храм науки написаны слова: «Вы должны верить».

Макс Планк, лауреат Нобелевской премии в области физики 1918 года

Утраченный секрет

Наша вера и наши убеждения обусловлены нашим личным опытом, а не внешними причинами.

Дэвид Хоукинс

Признайте: в вашей жизни есть нечто, что вы хотели бы получить, чего хотели бы достичь, на что хотели бы решиться, но пока еще не сделали этого.

И не сделали не потому, что не пытались. Вы прочитали несколько книг по самосовершенствованию, посмотрели фильмы «Секрет» и «Что мы об этом знаем?», посещали семинары и делали многое другое. Но при этом постоянно натыкались на глухую стену, когда дело касалось достижения заветной цели.

В чем же дело? Почему вы с легкостью добиваетесь чего-то в одной сфере вашей жизни, но не способны решить наболевшую проблему в другой? Действительно ли работает закон притяжения? Что или кто предопределяет ход нашей жизни?

В чем заключается утраченный секрет привлечения желаемого?

Все, происходящее в вашей жизни, является результатом ваших же действий. Вы сами привлекли эти события, это касается и негативных явлений. Просто вы сделали это неосознанно. Открыв тайну ментального программирования, которое действует за пределами вашего опыта или сознания, вы сможете изменить ход событий и привлечь то, что пожелаете.

Когда вы «очиститесь» (а вскоре я расскажу, как это сделать) от скрытых в подсознании установок, мешающих вам достигать успеха, вы научитесь добиваться того, что другие называют чудесами. Лично мне удалось многое.

• Когда я очистился от установок на проблемы с лишним весом, я сбросил 35 кг, принял участие в шести соревнованиях по фитнесу и изменил не только свое тело, но и свою жизнь.

• Когда я избавился от неосознаваемых установок относительно покупки новой машины, я «привлек» двенадцать новых автомобилей, включая два BMW и великолепную, собранную вручную спортивную машину Panoz Esperante GTLM, которую я называю Франсин.

• Когда я избавился от установок, приведших к появлению у меня потенциально смертельной болезни лимфоидной ткани грудных желез, я выздоровел.

• Когда я очистился от образа бездомного и страдающего писателя, живущего в мире вымышленного богатства, обрел популярность в Интернете и написал более 30 книг, многие из которых стали бестселлерами. Кроме того, я стал одной из знаменитостей в известном фильме «Секрет».

Несомненно, избавление от внутренних блоков и является тем утраченным секретом осуществления желаний. Как же определить, следует ли очищаться вам? Если вы задаете этот вопрос, то, скорее всего, вам это необходимо. Но есть и надежный способ проверить это. Достаточно искренне ответить на следующие вопросы.

• Преследуют ли вас однотипные или повторяющиеся проблемы?

• Строили ли вы какие-либо планы под Новый год, а потом не исполняли их?

• Сомневались ли вы когда-нибудь в методах самосовершенствования, если они не срабатывали у вас?

• Прилагали ли вы какие-то усилия, чтобы добиться того, чего хотите?

• Чувствуете ли вы, что нечто препятствует вашему успеху?

• Смогли бы вы после просмотра фильма «Секрет» привлечь то, к чему стремитесь?

Если вы не покривили душой перед самим собой, то наверняка знаете, что хотя бы в одной

сфере вашей жизни полно трудноразрешимых проблем.

Например, это может касаться лишнего веса. Вы перепробовали почти все диеты и комплексы упражнений, но ваш вес не изменился или вы быстро набрали его снова. Такое впечатление, что на вас лежит проклятие.

Проблема может проявляться во взаимоотношениях. Вы ходили на свидания, знакомились по Интернету, строили отношения и, может быть, даже состояли в браке, но вам не удается сохранить любовь. Что-то постоянно убивает романтику.

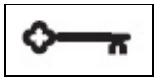
Или финансы. Вы работали на разных работах, но ни одна из них вас полностью не удовлетворяла. У вас создается впечатление, что вы не можете определить, в чем же ваше призвание. Похоже на то, что мир отказывается поддерживать вас в реализации ваших мечтаний. Вы постоянно без денег и тяжело работаете, чтобы хотя бы оплатить счета.

Или здоровье. Возможно, у вас постоянные ноющие боли в спине или что-то более серьезное, например рак. Вас донимает аллергия, кашель или астма. Что бы это ни было, вам никак не удается вылечиться и вы смиренно продолжаете нести этот крест.

Общее во всех этих проблемах то, что вы ощущаете себя жертвой обстоятельств. Вы ищете причину своей проблемы во внешнем мире. Вы обвиняете вашего начальника, ваших близких, президента, правительство, террористов, состояние окружающей среды, глобальное потепление, налоговую службу и даже Бога, но только не себя.

В чем же решение?

Где *Ключ?*

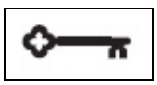


Я сам пережил подобное чувство безысходности, когда был бездомным и голодным. Мне казалось, что мир отвернулся от меня. Я злился на всех и каждого – на собственных родителей, на государственную систему, даже на Бога. Я считал, что не заслужил такой жизни. Мне приходилось добывать себе пропитание, потом искать место для проживания, потом машину. Само собой, эти переживания и проблемы не были результатом моих ошибок. Я ведь хороший парень. Я заслуживал лучшего.

Аналогичные трудности я испытал и при попытке сбросить вес. Я страдал ожирением с детских лет. Большую часть моей взрослой жизни мой вес намного превышал норму. Я ненавидел себя. Я проклинал своих родителей за унаследованный от них механизм обмена веществ, за то, как они меня воспитывали и как кормили в детстве. Я проклинал своих учителей по физкультуре за то, что они заставляли меня чувствовать себя униженным. Мне казалось, что я обречен оставаться толстым, а мне это совершенно не нравилось.

Оба случая были звеньями одной цепи (повторяющейся проблемой), но я даже не пробовал искать причину в себе самом, я лишь ненавидел внешние обстоятельства. Так поступает большинство из нас, когда мы натыкаемся на стену и не можем ее обойти. «Это не мы, – оправдываемся мы, – это все стена». Мы можем быть успешными во многих сферах нашей жизни, но когда дело касается какой-то определенной проблемы, мы не в состоянии отыскать выход. Основная задача этой книги – указать вам его.

Я называю его КЛЮЧОМ.



Ключ представляет собой утраченный секрет привлечения желаемого. Я говорю это с полной уверенностью. Это правда. Это реально. И это ваш билет в свободную жизнь.

Когда у меня не было дома, мне пришлось пересмотреть свои убеждения. Я понял, что

основная причина моих несчастий в том, что я сам хотел быть несчастным. Я осознал, что моделирую свою жизнь по подобию тех писателей, которые закончили ее самоубийством. Поскольку я стремился походить на них, то считал, что меланхолия входит в «курс обучения». Как только я изменил свои убеждения, я начал привлекать новую реальность. Я получил работу, затем деньги, затем счастье. Сегодня я написал несколько книг и снялся в таких фильмах, как «Секрет» и «The Opus».

Что же случилось с той моей бедой, в которой я обвинял всех окружающих?

То же, что и с моим ожирением. Сегодня меня можно назвать если не худым, то человеком с вполне нормальным весом. Я участвовал в шести соревнованиях по фитнесу, открыл собственный гимнастический зал, тренировался вместе со знаменитыми бодибилдерами, включая Фрэнка Зейна.

Что же произошло с проблемой всей моей жизни, в которой я винил свою ДНК? Что мне помогло?

В обоих случаях мне помог Ключ.

А как это произошло – вы узнаете из моей книги. Это руководство по реализации заветной мечты, какой бы она ни была.

И для этого вам понадобится только Ключ.

Ключ

Вы бессознательно просите о том,
что уже пережили, и вы доставляете
другим переживания, о которых
они бессознательно просят.

Сьюзен Шумски

В начале XX века Уоллес Уотлз, автор книги «Как стать богатым» («The Science of Getting Rich») в своей статье «Как получить то, что хочешь» написал:

> Люди ошибаются, думая (объективно), что способны на поступки, но точно не знают (подсознательно), какой в действительности поступок они могут совершить. Более чем вероятно, что даже сейчас ваше подсознание находится во власти сомнений в вашей способности добиться успеха. Эти сомнения следует устранить, иначе они будут сдерживать ваши возможности в самый неподходящий момент.

Здесь Уотлз намекает на Ключ, с помощью которого вы можете привлечь желаемое. Если ваше сознание понимает, что вы чего-то хотите, а подсознание полагает, что вы этого не заслуживаете (или находится под влиянием какой-либо другой сдерживающей установки), добиваясь желаемого, вы потерпите поражение и привлечете то, чего сознательно не хотите, т. е. на самом деле вы получаете то, что считает хорошим для вас ваше подсознание. Чтобы привлечь то, что вы действительно желаете, ваши сознание и подсознание должны находиться в гармонии.

Сьюзен Шумски в книге «Чудотворная молитва» («Miracle Prayer») пишет: «Ваши сознательные убеждения представляют собой то, что вы *думаете* о них. Ваши неосознаваемые установки и основа вашей личности представляют собой то, во что вы верите *в действительности»*.То, что сейчас происходит в вашей жизни, является результатом ваших желаний, как правило, неосознаваемых.

Прежде всего вы должны очистить свой разум (как сознательный, так и подсознательный), чтобы добиться гармонии между сознанием и подсознанием. В книге «Секрет притяжения» («Эксмо», 2008 г.) в формуле привлечения чудес в свою жизнь третьим шагом названо очищение. И раз уж об этом зашла речь, давайте вспомним все пять шагов из этой книги.

1. Знать, чего вы не хотите.
2. Выбирать то, что вы хотите.
3. Очиститься.
4. Почувствовать, что задача уже выполнена.
5. Пустить дело на самотек и действовать по вдохновению.

Эти пять шагов являются определяющими на пути реализации заветных желаний. Но если вы попробовали на практике применять эту систему и не добились успеха или глубоко разочаровались в ней, потому что не видите прогресса в достижении поставленной цели, то это может быть вызвано тем, что вы недостаточно очистились. Такая ситуация зачастую является результатом внутренних противоречий: одна часть вас хочет добиться цели, а другая – нет. Ваше подсознание блокирует ваши сознательные желания.

Даже те люди, которые посмотрели фильм «Секрет» десятки, а иногда и сотни раз, нередко не могут достичь успеха в какой-то определенной области. Дело в том, что им мешает

внутренняя установка, противоречащая их сознательному желанию или намерению. Как только вы освободитесь от нее, результаты не заставят себя ждать.

Выражение «очиститься» подразумевает избавление от внутренних барьеров на пути к осуществлению ваших желаний. Я называю такие внутренние барьеры «противонамерениями», а для того чтобы правильно определить их, достаточно вспомнить о том, как вы встречали прошлый новый год.

Вероятнее всего, на Новый год вы принимали какие-либо решения. Давали себе обещание что-то кардинально изменить в своей жизни. Вы намеревались интенсивно трудиться, бросить курить, похудеть, разбогатеть, приблизить осуществление давнишней мечты и многое тому подобное. Вы поставили перед собой цели и намеревались добиться успеха. Но что произошло?

На следующий день вы благополучно забыли, где находится атлетический зал, и вновь переедали, полностью игнорируя свое намерение правильно питаться.

Дело в том, что ваши противонамерения аннулируют сформулированные вами желания.

Очиститься – значит избавиться от противонамерений. Только очистившись, вы сделаете или получите то, чего хотите.

Очищение – это утраченный секретный код к программам самосовершенствования.

Это Ключ для привлечения желаемого.

Как работает Вселенная

Если сегодня утром вы проснулись скорее здоровым, чем больным, то на вас большее благословение, чем на том миллионе человек, которые не пережили эту неделю.

Если ваш холодильник наполнен продуктами, если на спинке вашего стула висит одежда, а над головой у вас есть крыша, то вы богаче, чем 75 % населения нашей планеты.

Если в вашем бумажнике есть деньги или если у вас открыт счет в банке, то вы находитесь в числе 8 % самых богатых людей планеты.

Если вы посмотрите в небо с улыбкой и искренне поблагодарите Провидение, то получите благословение. Большинство людей могут это сделать, но большая часть из них почему-то этого не делают.

Автор неизвестен

Вам когда-нибудь приходила в голову идея создания нового товара или услуги, но вы не предпринимали никаких действий для ее воплощения? Возможно, это была идея о новой детской игрушке, или о новом шампуне, или о новом приспособлении, которое помогло бы определенной группе людей. Вы делали что-нибудь, чтобы воплотить эту идею в жизнь? Если нет, то почему?

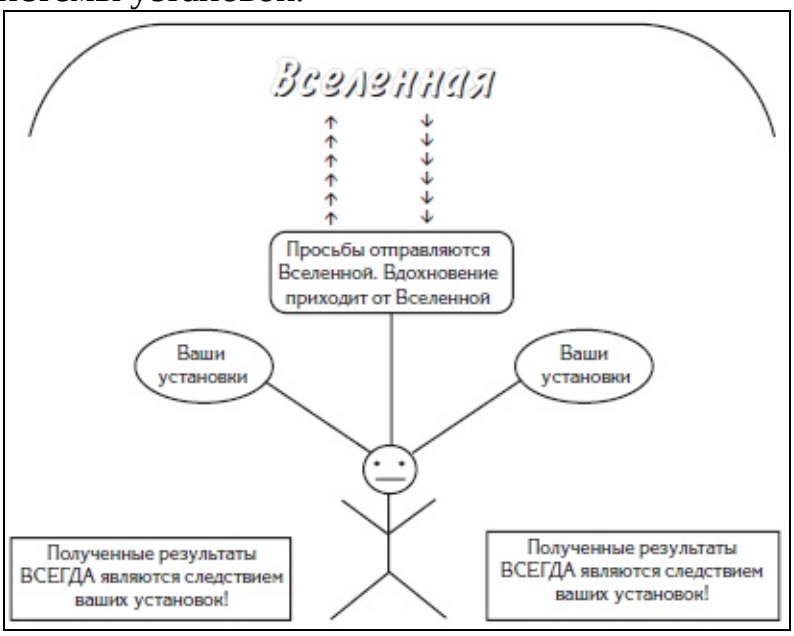
Давайте рассмотрим этот вопрос с другой стороны. Вы когда-нибудь просили высшие силы о помощи, но не получали того результата, о котором просили? Вы когда-нибудь представляли себе что-то и не получали воображаемого? Как думаете, в чем проблема?

Чтобы понять суть Ключа, позвольте объяснить вам, как происходит взаимодействие между нами и Вселенной.

1. Вселенная (назовите ее Богом, высшими силами, ТЬорцом, жизненной силой, нулем, Дао или как угодно еще) постоянно отправляет и получает сообщения. Она дает вам вдохновение и получает от вас просьбы.

2. Это общение фильтруется нашей системой установок, которая либо побуждает предпринимать какие-то действия, либо бездействовать.

3. Получаемый результат является следствием двух первых этапов, к тому же его оценка тоже зависит от нашей системы установок.



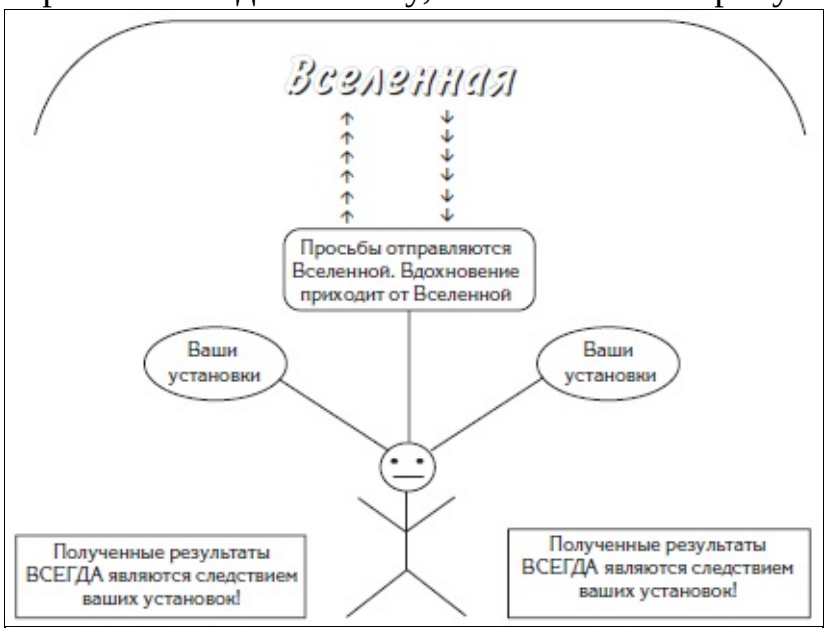
Как следует из рисунка, созданного Сюзанной Бернс, Вселенная (или Бог, или любое другое имя высших сил) готова принимать от вас просьбы и стремится отправить вам послания. Данное взаимодействие проходит через фильтр ваших установок. Конечным результатом является то, что вы получаете в реальности. Но если вы измените свои установки, то, соответственно, получите и новую реальность.

Например, когда вас посещает идея о создании нового товара, она приходит к вам как дар от Вселенной. Но после того как вы проанализируете эту идею, вы оцениваете ее. Возможно, вы думаете так: «Но я не знаю, как это реализовать» или «Но откуда я возьму деньги?», или «Конечно, кто-то другой наверняка уже думал об этом». Подобные оценки и сомнения являются результатом ваших установок. И эти установки останавливают вас. В итоге вы не создаете новый товар. А позже и впрямь обнаруживаете, что кто-то другой воплотил вашу идею в жизнь. Вот почему я всегда говорю: «Вселенная любит скорость». Она посылает идею о новом продукте или услуге нескольким людям одновременно, зная, что большинство из них не станет ничего предпринимать. Успех же приходит к тому, кто действует.

А что, если попросить Вселенную о помощи? Она всегда на месте, готова выслушать и выполнить просьбу. Однако часто, когда она старается вам помочь, ей препятствуют ваши собственные установки. Например, вы можете попросить Вселенную о встрече с идеальным человеком, с которым вы хотите вступить в брак. Вселенная слышит вашу просьбу и стремится подтолкнуть вас к группе людей, среди которых вы можете встретить свой идеал. Но вы убеждаете себя никуда не ходить примерно так: «Но я уже встречался с ними раньше» или «Никто не захочет меня видеть, потому что я слишком (выберите любое определение)».

Вселенная готова вам помочь, но вы сами себе мешаете добиться успеха.

Очень важно понять, что установки, действующие в вашем мире, скорее всего, не являются сознательными. У вас есть как сознательные, так и неосознанные установки. Чем менее осознаваема установка, тем она сильнее. Установки становятся программами, руководящими вашей жизнью. Чтобы очиститься, вы должны избавиться от самых глубинных установок. При этом Вселенная начинает работать подобно тому, как показано на рисунке.



Как следствие, вы живете в мире, который является результатом ваших установок. Чтобы изменить результат, вы должны изменить подсознательные установки. Именно от них нужно очиститься. И снова повторю, что очищение – это утраченный секрет для привлечения желаемого.

Это – Ключ.

Закон притяжения

Ничто не способно остановить человека с правильным внутренним настроем на пути к достижению цели. Ничто на земле не способно помочь человеку при неверном отношении к делу.

Томас Джефферсон

Чтобы понять, что такое Ключ, вам следует вначале осмыслить один из наименее известных законов Вселенной. Когда вы избавляетесь от всех ограничивающих внутренних установок, вы сознательно входите в зону действия «закона притяжения». Вы и сейчас притягиваете (привлекаете) все события в своей жизни, но неосознанно.

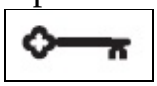
Этот закон был впервые сформулирован и представлен на суд общественности в 1906 году. Уильям Уолкер Аткинсон описал его в своей книге «Закон привлечения и сила мысли».

> Мы грамотно рассуждаем о законе гравитации и при этом игнорируем практически столь же прекрасное его проявление – ЗАКОН ПРИТЯЖЕНИЯ В МИРЕ МЫСЛЕЙ. Нам хорошо известно об удивительном действии закона гравитации, согласно которому электроны в атомах удерживаются на своих местах. Мы признаем силу закона, объясняющего, почему наши тела притягиваются к Земле, а вращающиеся миры занимают свое место во Вселенной, но мы закрываем глаза на могущественный закон, приводящий нас к тем событиям, которых мы хотим или, наоборот, боимся, создающий или разрушающий наши жизни.
>
> Мысль – реальная сила (форма энергии), обладающая свойством притяжения, которое делает ее похожей на магнит. Осознав это, мы начинаем понимать причины многих вещей, казавшихся раньше непонятными. Нет никакой науки, которая была бы более полезной студенту и окупала бы сполна потраченное время и усилия, чем изучение мощного закона ментального мира – закона притяжения.

В наше время с новой силой заговорили об этом законе. Он описан в известном фильме «Секрет» и в книге «Тайна», а также в моей книге «Секрет притяжения». Ему учат мои друзья Джерри и Эшер Хикс в своей книге «Закон притяжения». Это фундаментальный закон психологии, согласно которому вы добиваетесь большего успеха, если сосредоточиваетесь на результате. Однако беда в том, что большинство людей концентрируются вовсе не на желаемом и в итоге притягивают именно негативные события.

Из этого закона не бывает исключений. Я знаю, вам хотелось бы, чтобы они были. Но их нет. Все происходящее в вашей жизни – следствие закона притяжения. Если он – истина (а так и есть), то исключений быть не может. Никаких.

Сейчас я продемонстрирую это на примере своей личной истории.



В конце 2007 года я почувствовал сильную боль в желудке. Меня доставила в больницу скорая помощь с диагнозом «аппендицит». Мне сделали операцию. Мое здоровье очень быстро восстанавливалось. И вот один из моих читателей прислал мне по электронной почте такое письмо.

Я вам искренне сочувствую, но совершенно запутался. Как мог гений, написавший книгу «Секрет притяжения», навлечь на себя такое ужасное событие? Согласно вашей книге, вы ДЕЙСТВИТЕЛЬНО привлекли эту болезнь. Почему? Думаю, в чем-то вы ошиблись… Надеюсь, когда вы обнаружите свою ошибку, то объясните ее нам, чтобы мы могли избежать подобных.

Этот вопрос требовал откровенного ответа. Я решил на него ответить. Вот мой ответ.

Я вижу ситуацию так: я действительно привлек эти события в свою жизнь.

Все события своей жизни мы привлекаем сами. Все без исключения.

Но дело в том, что мы привлекаем их неосознанно, не ведая, что творим. Подобно пузырькам, мы всплываем на поверхность жизни.

И я – не исключение.

При поиске материалов для своей книги «Жизнь без ограничений» («Эксмо», 2008 г.) я узнал, что наш разум не способен воспринять больше 15 битов информации за определенный отрезок времени. Однако неосознанно мы впитываем миллионы битов информации. Наша главная «операционная система», очевидно, находится в подсознании.

Смысл жизни в том, чтобы проснуться и стать полностью «сознательным». Нужно очистить свое подсознание от всех ограничивающих и вредоносных программ, чтобы окунуться в струю божественного потока, несущего волшебство и чудеса.

Но как это сделать?

В середине января я и еще несколько человек занимались организацией интенсивного семинара под названием «Жизнь без ограничений». Идеи, высказанные там, способны полностью изменить ваше мировоззрение. На семинаре в основном выступал доктор Ихилиакала Хью Лин. Он провел удивительное путешествие в мир наших душ. Основная идея заключалась в очищении, которое позволило бы устранить блоки, препятствующие нам подключиться к источнику божественного вдохновения.

На этом семинаре я понял, насколько *невообразимо огромный* объем работы следует проделать для этого каждому из нас, включая и меня самого.

Но я постоянно занимался очищением и продолжаю им заниматься.

После окончания семинара мой рабочий компьютер сломался. Та же участь постигла и мой ноутбук. Все мои сайты, начиная с *www.mrfire.com*,стали недоступными. Соединения оборвались, и все вышло из строя одновременно.

В тот же момент я почувствовал боль в животе.

К ночи понедельника меня везли в операционную, чтобы удалить аппендицит. Так я оказался на больничной койке.

Что же произошло?

Я бы сказал, что моя жизнь так очищалась от всего слабого или нефункционирующего.

Я бы даже сказал, что это был вынужденный отпуск.

Как подчеркнула Нерисса, я работал слишком интенсивно, одновременно реализуя многочисленные проекты, путешествуя и редко (почти никогда) останавливаясь, чтобы расслабиться или отдохнуть.

Мое подсознание решило остановить меня. Начав с моих компьютеров и добравшись до меня самого, оно заставило меня взять отпуск.

А теперь самая важная часть моей истории.

Пожалуйста, осознайте следующее.

Я не воспринимал эти события (ни одно из них) как негативные.

Я не злился, не раздражался, не боялся и не испытывал никаких других негативных эмоций.

Мне было интересно.

Я видел эти события как бы со стороны, как в фильме, в котором я был главным героем.

Поверьте, я никому не желаю попадать на операционный стол, но эта операция вовсе не была для меня чем-то «ужасным», как вы себе представили.

Несмотря на все произошедшее, я продолжал повторять «Я люблю тебя» и другие фразы для очищения (см. метод очищения № 5).

Я просто продолжал очищаться.

И все снова заработало.

Я также хочу обратить внимание, что за несколько недель до операции у меня возникла странная мысль, что мне уже 53 года, а я еще никогда не был в больнице и никогда не оперировался.

Я написал в своем блоге заметку под заголовоком «Меня больше не существует» (позже я сменил название на «Я жив и хорошо себя чувствую»).

Мое подсознание решило дать мне этот опыт.

Концентрируясь на этом, я начал привлекать эти события.

Я практически просил о них.

Итак, привлек ли я к себе операцию?

Как сказал бы Рокки: «Однозначно».

Вывод: вы всегда должны быть бдительными. Поскольку вам не дано знать о том, что делает истинная операционная система вашего разума, вам нельзя прекращать работу по очищению.

Но как?

Правило без исключений

Критика не основывается на любви и не вызывает в людях ничего хорошего. Она предназначена для того, чтобы подчеркнуть или найти недостатки или сомнительные качества в человеке, которому она адресована.

Карен Кейси

Иногда я смотрю телевизионное шоу канала *ABC*под названием «Boston Legal». В одном из эпизодов, отснятых в 2007 году, актер Уильям Шатнер, играющий самовлюбленного адвоката Денни Крейна, сел в кресло, закрыл глаза и попытался «вызвать» актрису Рэйчел Уэлч. Он объяснил, что собирался привлечь мир во всем мире, но решил, что будет проще совершить «меньшее чудо», например появление знаменитой актрисы.

Мне понравилась, эта пародия на фильм «Секрет» и закон притяжения на национальном телеканале.

Но это была мистификация, пародия, розыгрыш.

В конце шоу персонаж Шатнера привлек одну из величайших комедийных актрис всех времен – Филлис Диллер.

Денни Крейн был ужасно расстроен. Он решил, что закон притяжения не сработал.

Он пробормотал: «Я подам в суд на этих людей».

Что персонаж Шатнера сделал неправильно? Почему он не привлек того, кого хотел?

Вот мое мнение по этому поводу.

Во-первых, герой Шатнера сидел в кресле и концентрировался на задаче, положив ладони себе на лоб, как будто у него болела голова. На его лице не отражалось никакого удовольствия. Закон притяжения работает тогда, когда вы чувствуете результат, которого хотите достичь, а не думаете об этом результате. Денни Крейн даже не приблизился к этому.

Во-вторых, персонаж Шатнера вообще не предпринимал никаких действий. Никаких. Учитывая возможности человека, которого он играл, ему ничего не стоило поднять трубку телефона и сделать несколько звонков. Безусловно, в кругу могущественных людей, в котором он вращался, кто-нибудь смог бы связать его с Рэйчел Уэлч. Даже ясмог бы ее найти при сильном желании.

В-третьих, герой Шатнера привлек того, кого, по его мнению, он не хотел видеть – Филлис Диллер. Однако это *весьма*относительно. Вы всегда *неосознанно*привлекаете то, что хорошо для вас. В телевизионном шоу Диллер была старой любовью главного персонажа. Когда-то она для него олицетворяла секс. Совсем по Фрейду. Чтобы получить желаемое, вы должны очиститься от старых программ внутри себя. Пока вы этого не сделаете, вы не получите то, что в действительности хотите получить, а получите лишь то, чего желаете *неосознанно.*

В конце Крейн пробормотал о необходимости судебного преследования, продемонстрировав тем самым, что он по-прежнему остается жертвой, бессильной перед миром, пока дело не касается той области, в которой он чувствует себя уверенно, – системы правосудия.

Повторю: мне очень понравился этот эпизод из шоу «Boston Legal».

Но не забывайте: это была всего лишь мистификация.

В действии закона притяжения нет исключений, даже для Уильяма Шатнера.

Но давайте копнем чуть глубже…

Помимо двух интервью, которые я дал Ларри Кингу в ноябре 2006 года и в марте 2007 года, я практически ежедневно даю интервью другим крупным игрокам медиарынка, включая журналы *Time, BottomLine Personal* и *Newsweek.* Все они хотят убедиться в эффективности закона притяжения. Они соглашаются с существованием гравитации, но не уверены в существовании притяжения.

Люди, утверждающие, что притяжения не существует, приводят разные аргументы, например: «Я знаю, что гравитация есть. Когда я бросаю книгу из окна небоскреба, она обязательно падает на землю. Это доказательство закона гравитации».

Согласен.

Затем они продолжают: «Когда я пытаюсь притянуть, привлечь что-либо, то иногда я это получаю, а иногда – нет. Нет доказательства закона, следовательно, это – не закон».

Не согласен.

И вот почему.

Предположим, вы стремитесь привлечь что-то и ошибаетесь. Например, вы бросаете книгу из окна небоскреба, целясь в определенную точку, и промахиваетесь. Поскольку вы не попали в цель, то выдвигаете предположение о том, что гравитации не существует.

Это все равно что сказать парашютисту об отсутствии гравитации, аргументируя тем, что он не попал в красный круг приземления, а опустился в соседнем лесу.

Несомненно, гравитация существует. Но вы просто не знаете, как ее использовать, чтобы попасть туда, куда хотите.

То же касается и закона притяжения. Например, вы фокусируетесь на привлечении нового автомобиля, а вместо этого покупаете мопед, и дело тут вовсе не в том, что закон притяжения не работает. Просто вы привлекаете то, чему придаете б*о*льшее значение. В действительности вы, вероятно, и не ожидали получить новый автомобиль. Возможно, вы чувствовали, что не заслуживаете этого. Или просто понимали, что не можете себе это позволить. Что бы вы ни чувствовали, это было учтено законом притяжения.

Еще раз повторяю, из закона притяжения не бывает исключений. Лучше всего выразил эту мысль Уильям Уолкер Аткинсон в своей книге «Закон привлечения и сила мысли»:

> Не так давно я беседовал с одним мужчиной на тему ментальной силы притяжения. Он считает, что невозможно мыслью привлечь что-либо, вопрос заключается лишь в удачливости того или иного человека. Он обнаружил, что невезение буквально преследует его и все его начинания не оправдывают ожиданий. Так всегда было и будет, и он к этому привык. Начиная какое-либо новое дело, он заранее знает о неудаче и ничего хорошего не ждет.
>
> Он отрицал существование теории ментального притяжения, по его убеждению – все дело в удаче!
>
> Этот человек отказывался видеть очевидное: его собственные установки были самым сильным аргументом в пользу закона притяжения. Он сознательно настраивался на неудачу и, конечно же, именно ее и получал. Он сам был отличной иллюстрацией закона притяжения, но не хотел об этом думать, ни один аргумент не казался ему убедительным. Он был «настроен скептически», поэтому выхода не было

(он всегда ожидал неудачи): каждый следующий случай лишь подтверждал его мнимую правоту в том, что психология является бессмыслицей.

Это лишний раз подтверждает, что все в вашей жизни привлекаете вы сами. В этом законе нет исключений. Никаких оговорок. Все, что с вами произошло, привлекли вы сами. Только сделали вы это неосознанно.

Ничего сложного. Нет необходимости в чувстве вины или самоистязании.

Чувство вины так же важно, как и ответственность. Главное – это осознать.

Но как?

С помощью Ключа.

Всегда ли необходимо действовать?

Успех – это сумма небольших усилий, повторяющихся изо дня в день.

Роберт Коллиер

При использовании идей из моей книги «Секрет притяжения» или из фильма «Секрет» совершать те или иные действия необязательно. Иногда (и даже часто) желаемое приходит без каких-либо усилий с вашей стороны. Но все же чаще необходимо сделать *что-то.*

Когда мне позвонили из офиса Ларри Кинга поздно вечером в среду, чтобы пригласить поучаствовать *на следующий день*в съемках, от меня требовалось лишь поспешить в аэропорт города Остин, штат Техас, и добраться до телестудии *CNN*в Лос-Анджелесе. Чтобы попасть в шоу, мне пришлось добираться с пересадками. Я действовал. Но мои действия были простыми, потому что они были частью естественного процесса притяжения чуда.

Моя точка зрения на необходимости действия отличается от мнения большинства людей. В книге «Секрет притяжения» я называю комплекс необходимых шагов термином «вдохновленное действие». Если у вас возникает желание сделать звонок или приобрести книгу, или посетить мероприятие, или отправить резюме о приеме на работу, отнеситесь к этой подсказке с уважением.

Эта подсказка исходит от той части вашего естества, которая подключена к всеобщей картине мира. Эта часть способна привести вас к реализации ваших желаний и целей. Она отправляет вам подсказки, но в ответ вы должны предпринять что-нибудь.

Еще я считаю, что когда вы внутренне освободились от своих желаний и хотите сделать что-то для достижения своей цели, то предпринимаемые вами действия не потребуют от вас значительных усилий.

Я писал об этом и раньше. Я написал огромное количество книг. Многим это может показаться тяжелым изнурительным трудом. Мне же это было легко. Конечно, я работал, но при этом получал удовольствие и рассматривал свою работу как нечто совершенно естественное, например, как необходимость жить или дышать.

Некоторые говорят, что фильм «Секрет» убеждает людей в том, что действовать необязательно. Но в фильме я говорю: «Вселенная любит скорость. Не откладывайте на потом. Не пытайтесь обдумать все дважды. Не сомневайтесь. Когда появляется возможность и внутри вас возникает импульс, когда вы чувствуете внутренний толчок – *действуйте.*В этом ваша работа. И это то, что вы обязаны сделать».

В конкретной ситуации действие может быть необходимым или может – необязательным. Это зависит от вас и от того, чего вы хотите достичь. Но чаще всего все же следует предпринимать какие-либо действия. Одна из загадок Ключа в том, чтобы внимательно изучать знаки и действовать, когда вы чувствуете, что события являются частью общего плана. Когда вы действуете – происходят чудеса.

Рассмотрим на примере, что именно я имею в виду.

Когда мне поставили страшный диагноз: изменения в лимфоидной ткани грудных желез и сообщили о том, что заболевание может оказаться смертельным, я поставил перед собой цель. Я использовал то, чего не хотел (шаг 1 в книге «Секрет притяжения»), т. е. воспаление лимфатических узлов, чтобы заявить о том, чего я *действительно*хочу: быть полностью свободным от любых проблем со здоровьем.

Большинство людей, определив свою цель, на этом и останавливаются, больше ничего не

предпринимая. Иногда ваше намерение приводит в действие что-то внутри вас, и это позволяет найти решение проблемы. Но чаще для этого следует предпринять что-то самим. Действие может быть большим или малым, но, как правило, его нужно совершить самостоятельно, чтобы получить тот результат, которого вы добиваетесь.

В моем случае я почувствовал внутреннее желание, толчок написать нескольким друзьям, которые могли бы мне помочь. Поймите, у меня не было резонной причины писать этим людям. Можно сказать, что рациональным было лишь мое желание получить от них эмоциональную поддержку, но в действительности я просто поступал по велению внутреннего голоса. Я совершил действие.

Одним из тех, кому я написал, был Джозеф Шугармен, президент корпорации *BluBlocker*и автор многих книг, среди которых «Начало успешной жизни» («The Triggers of Success»). К моему удивлению, Джо поведал, что сотрудничал с группой иностранных ученых, занимающихся созданием биодобавок, которые действительно лечат онкозаболевания и уничтожают опухоли. Хотя этот товар еще не появился на рынке, он предлагал мне прислать описание лекарства, если я в этом заинтересован. Можете представить степень моей радости и интереса. Я немедленно ответил, что хотел бы получить информацию. И Джо прислал мне отчет, содержащий следующее.

> Это лекарство представляет собой новую форму глутатиона. Если вы еще ничего о нем не знаете, то сообщаем, что глутатион представляет собой натуральный антиоксидант, исследованиям воздействия которого посвящено огромное количество научных трудов, в которых приводятся доказательства целебных свойств этого антиоксиданта и его способности повышать иммунитет. Речь идет о 70 тысячах экспериментов. Но существует проблема.
>
> С возрастом наш организм вырабатывает меньше глутатиона. Намного меньше. Наши клетки, испытывающие острую потребность в нем, начинают отмирать, так как организм не способен предоставить достаточно этой аминокислоты.
>
> Заменители глутатиона не обладают аналогичной эффективностью. Искусственный глутатион практически разрушается в крови при внутривенных инъекциях или в желудке при приеме в виде капсул. Как же сохранить силу глутатиона до того момента, пока он не попадет в ваши клетки?
>
> Protectus 120 является первым в мире «защищенным» глутатионом. Короче говоря, он не разрушается при прохождении капсулы через желудок и достигает клеток в виде раствора жирных кислот. Поскольку клетки способны поглощать такой раствор, то они непосредственно и поглощают Protectus 120 через свои стенки, что обеспечивает повышение иммунитета и восстановление функций в той мере, какой мы наслаждались лишь в молодости.

Конечно, я попросил Джо прислать мне товар немедленно, даже несмотря на то что он еще не был официально запатентован. Через несколько минут Джо предоставил мне контактную информацию об ученых, которые создали и исследовали новый продукт. А через несколько дней этот товар доставили мне на дом. И я тут же приступил к приему нового лекарства.

Ничего бы этого не случилось, если бы я ничего не предпринял.

Но я не остановился на этом.

Я также обратился к целителям, о которых знал или слышал. И снова я почувствовал какое-то внутреннее побуждение к общению с ними. Один из целителей, Говард Виллс, провел со мной несколько сеансов лечения по телефону. Еще одна целительница, Энн Тейлор, тоже по

телефону работала над моим здоровьем в течение часа. А Джон Ропер молился за меня. Кэти Болден провела несколько удаленных сеансов лечения. Я также решил встретиться с Руппой и Дипаком Чари из *Chart Center*в Сан-Диего. Кроме всего прочего, я консультировался у врачей, сторонников традиционной медицины, например у Марка Життерля, а также у консультанта по здоровью и хиропрактика доктора Рика Баррета.

Я прикладывал *много*усилий и признаю, что большинство из них были вызваны страхом. Другими словами, если бы я больше доверял силе намерений, то я не предпринимал бы столько действий. Но я старался сделать что-то, и, что бы это ни было, оно было вызвано внутренней потребностью. И конечно, я верю, что именно в результате этих действий моя болезнь оказалась незлокачественной.

Когда вы начнете пользоваться Ключом, будьте готовы к получению подсказок из ниоткуда для выполнения определенных действий. Постарайтесь понять, чем вызвано это побуждение – страхом или любовью. Если вы хотите отказаться от действия, проследите за знаками, подсказывающими вам, что вы должны его предпринять. Когда вы научитесь применять методы очищения, описанные в этой книге, вы сможете легко определять какие именно действия, необходимо выполнить для привлечения тех результатов, которых вы добиваетесь. Все будет происходить естественно.

Итак, вам не обязательно предпринимать все возможное и даже больше, чтобы привлечь желаемое. Но вы действительно должны хотеть совершить любое действие, очевидно необходимое для вас. Ваше желание предпринять что-либо будет знаком, что вы очистились. А когда вы сделаете это, вы получите желаемый результат (или даже нечто большее).

Это обещание. И суть Ключа.

Как привлечь миллион долларов?

Я полностью удовлетворена,
просто я хочу большего!

Бритта Александра, или мисс Бутзи

Как я уже указывал ранее, Вселенная (Бог или кто-нибудь другой) отправляет идею в ментальный мир нескольким людям одновременно, поскольку знает, что не все предпримут какие-то действия. В некотором смысле Бог просто делает ставки.

Но человек, который оперативно отреагирует на полученную идею и воплотит ее в реальность, соответственно, окажется первым на рынке и получит наибольшую прибыль. Первый снимает все сливки. Остальные тоже могут предпринять некоторые усилия для реализации новой идеи, но обычно все лавры достаются первому.

Рассмотрим пример того, как это работает.

Однажды мне позвонил мой друг, как раз в то время, когда я был очень занят. Он оставил сообщение, в котором уведомил меня, что у него появилась идея о товаре на миллион долларов и дал мне краткое описание этой идеи.

А теперь внимание.

В то время, когда он *оставил*сообщение, я *работал*над той же идеей.

Другими словами, Вселенная отправила эту идею моему другу, мне и, скорее всего, кому-то еще. И как только идея проникла в мой внутренний мир, я принялся за дело. Сразу же. Я трудился над ней в то время, как остальные, включая и моего друга, ограничивались лишь размышлениями над ней.

Я говорил это раньше и повторю еще раз: деньги любят скорость; Вселенная любит скорость. Как только вы получили идею – действуйте.

Единственная причина, тормозящая ваши действия, заключается в определенных колебаниях и неуверенности. И от нее как раз и нужно очиститься. Вот для чего нужен Ключ. Очистившись, вы поймете, что именно нужно делать.

Подумайте над этим. Мой друг совершенно не огорчился, узнав, что я уже начал действовать в этом направлении. Он знал, что тоже может выпустить аналогичный продукт, ведь в мире товаров нет ничего уникального. Он поддержал меня, и я поддержал его.

Это один из примеров беспроигрышных ситуаций, возникающих постоянно, когда вы пользуетесь Ключом.

Рассмотрим еще один пример.

На прошлой неделе мой хиропрактик доктор Рик Баррет увидел у меня мягкую кожаную сумку, похожую на стильную седельную сумку, и выразил желание иметь такую же. Но дело в том, что я купил эту сумку около года назад за 150 долларов и сомневался, что сейчас смогу найти еще одну такую же. Человек, продавший ее мне, специализировался на торговле ремнями и пряжками для ремней. Сумки он продавал только однажды. Но в уме я сделал вызов самому себе: «Посмотрим, смогу ли я привлечь еще одну сумку для доктора Баррета».

Однако я не стал думать о сумке каждый день по нескольку раз и не говорил самому себе, что хочу найти человека, у которого купил сумку. Я просто пустил это дело на самотек и занялся другими делами.

И вот вчера я совершенно неожиданно получил по электронной почте сообщение от человека, который когда-то продал мне эту сумку. Он хотел удостовериться, что я получил ремень с пряжкой, который он отправил мне в качестве подарка. Я очень обрадовался, что он написал мне через шесть месяцев после нашей последней встречи. Естественно, я воспользовался возможностью ответить и, разумеется, поинтересовался наличием в продаже кожаных сумок.

Он тотчас ответил, что больше не продает сумки, но сказал, что нашел на складе две сумки разных размеров, и предложил отправить их мне бесплатно.

Он написал: «Вы такой притягательный человек, что я просто чувствую необходимость подарить вам эти вещи».

Я был ошеломлен.

Но я знал, что именно так работает закон притяжения, если вы чисты внутри: вы заявляете о том, что хотите получить, но без малейшей связи с происходящим. Вы просто беспечно отправляете свою просьбу. Когда Вселенная предоставляет вам очевидную возможность, вы совершаете действие. Вот и все.

И обратите внимание, что ситуация оказалась беспроигрышной.

Не только доктор Баррет получил возможность выбрать одну из двух сумок разного размера, но и я смог пользоваться второй сумкой в свое удовольствие.

А как насчет человека, подарившего мне эти сумки?

Я отправил ему целую коробку подарков, например набор DVD «The Missing Secret», «Humbug» и мою последнюю книгу «Покупки под гипнозом: новая психология продаж и маркетинга» («Buing Trances: A New Psychology of Sales») и еще несколько сувениров.

Кроме того, я собираюсь открыть его имя широкой общественности, во всеуслышание заявляя, что его зовут Роб Макноутон.

Вот как работает закон притяжения: когда вы внутренне очищаетесь, вы не только получаете желаемое, но часто даже более того. Но если вы внутренне не освободились, вы постоянно будете наталкиваться на одни и те же препятствия.

Прошлой ночью по телевизору показывали знаменитый фильм «Крепкий орешек 2» с Брюсом Уиллисом в главной роли. Его герою, победившему террористов в первой части, снова едва удалось выжить в сражении с плохими парнями. В одном из эпизодов Брюс Уиллис с недоумением восклицает: «Почему это постоянно происходит со мной?» Я громко прокричал ему в телевизионный экран: «Это закон притяжения, брат».

Пока он не использует Ключ для очищения, он будет привлекать к себе одни и те же события и никогда не поймет, что *сам*является магнитом.

Без очищения можно снять хороший фильм, но нельзя прожить удачную жизнь.

Почему наши цели материальны?

Состояние разума, настроенного на прощение, является волшебной силой привлечения добра.

Кэтрин Пондер

Иногда читатели удивляются, почему основной целью людей, которые читают мои книги или смотрят фильм «Секрет», являются материальные ценности наподобие приобретения нового автомобиля или дома, или даже попытки купить счастье за деньги. Некоторые склонны называть такие цели «мелкими эгоистичными желаниями».

Дело в том, что многие люди несчастливы, нездоровы или просто для них возможность использовать Ключ, позволяющий получить новый автомобиль, дом, работу или счастье, – это лучшее, на что они способны в данный момент. И это именно то, что они должны сделать. И вовсе не эгоистично сделать шаг на пути к самореализации.

Многие утверждают, что основные цели людей, пользующихся законом притяжения, сугубо материальны. Но они не понимают, что материальное и духовное неразделимы. Вы – биологическое существо, но ваша суть – это дух, душа. Все, чего вы хотите, представляет собой лишь символ, конкретное проявление реальности, созданной из энергии. А вот она и есть духовное начало. Материальное и духовное – это две стороны одной медали.

Желать чего-либо материального – это первый шаг к ясному осознанию духа внутри этой вещи и внутри вас и внутри всех существ.

Я знаю, что в определенной точке вы подниметесь на новую ступень. Получив доказательство в виде одного или нескольких автомобилей, большой суммы денег или улучшения взаимоотношений, вы начнете расширять круг своих желаний. Вы поймете, что возможно все. У вас появится желание помочь кому-то конкретно и даже всей планете. В мире живет множество людей, которые используют закон притяжения, чтобы исцелять от рака, от СПИДа, помогать бедным и т. д.

В качестве удачного примера можно привести Опру Уинфри. Она открыто признает, что использует принцип, изложенный в фильме «Секрет», чтобы выполнять свою историческую миссию в странах третьего мира. Еще один яркий пример – Ларри Кинг и его кардиологический фонд. Можно также назвать чемпиона мира по боксу в супертяжелой весовой категории Джорджа Формана, который открыл школы бокса для детей.

У многих учителей, принимавших участие в фильме «Секрет», тоже были серьезные намерения.

Джек Кенфилд хотел изменить принципы ведения политической борьбы. Лиза Николс отправилась на помощь людям в Африку. Я борюсь с уничтожением бедности и помогаю бездомным, потому что сам был таким. Кроме того, я помогаю людям строить их бизнес и улучшать здоровье (с помощью моего тренера по фитнесу Скотта Йорка).

Есть еще много людей (о них вы никогда не слышали), применяющих закон притяжения, чтобы изменить жизнь окружающих к лучшему. Так, Синтия Манн учредила компанию *Red Lipstick Campaign*по сбору средств на косметику для женщин, болеющих раком, чтобы скрасить их жизнь и вселить оптимизм и надежду. Комедийная актриса Тамми Нерби рассылает аудиозаписи приветствий и оваций театральным труппам по всему миру, чтобы они почувствовали, как их любят.

Список можно продолжить.

Поскольку общее настроение в обществе, касающееся более серьезных проблем, весьма

консервативно (мы чувствуем себя жертвами), то и от проблем этих невозможно избавиться за одну ночь. Но не расстраивайтесь, много прекрасных людей распространяют их, применяя принципы, изложенные в фильме «Секрет» и в книге «Секрет притяжения».

Учитывая все вышеизложенное, помните, что идея привлечения материальных благ просто является доказательством дееспособности общего принципа. Если у вас не было работы, но с помощью Ключа вы получили ее, вы тем самым доказали, что Ключ работает. Если у вас не было автомобиля, и вы применили идеи этой книги, чтобы его получить, то новый автомобиль послужит доказательством того, что вы успешно учитесь создавать собственную реальность. Все полученные материальные блага помогут вам на пути совершенствования и пробуждения.

Но есть и нечто более важное.

Вместо того чтобы интересоваться, чем занимаются другие, спросите себя, что делаете *вы?*

Как *вы*помогаете миру?

Какие благотворительные мероприятия *вы*организовали или просто поучаствовали?

Какой *вы*внесли вклад в улучшение жизни людей на планете?

Когда вы начнете думать о своих желаниях, подумайте и о том, чего вы хотите для всего мира, потому что в этом приключении участвуем мы все. Я призываю вас мыслить значительно шире, чем вы делали это раньше, и не забывать о благотворительности. Вам не обязательно становиться матерью Терезой, но вы можете стать невидимым ангелом, сеющим добро в своем собственном мире.

Как сказал Махатма Ганди: «Станьте той переменой, которую вы хотите увидеть в мире».

Являетесь ли вы таким человеком?

Станете ли им?

Когда?

Предел ваших мечтаний

Никогда не рассматривайте общество как модель функционального поведения и системы понятий.

Доктор Брюс Голдберг

Большинство людей жалуется на нехватку денег.

Они смотрят на свои счета, анализируют желания и потребности и ужасаются.

Как оплатить счета?

Как накормить семью?

Как зарабатывать больше денег?

Я уверен: вам знакомо это чувство. Мы все прошли через это. Возможно, вы находитесь в подобном положении прямо сейчас.

Но больше всего меня удивляет следующее.

В фильме «Секрет» многие учителя рассказывают о проверенных методах привлечения денег и других материальных благ. Эти методы действительно работают, так как существуют тысячи свидетельств людей, которые сейчас имеют средства, а раньше не имели, хотя деньги буквально валялись под ногами.

Но некоторые жалуются, что главная мысль фильма концентрируется вокруг денег и материальных ценностей. Они считают, что фильм призывает заботиться лишь о собственных интересах. Что это эгоистично.

Вам знакомы постулаты общественного мнения?

«Деньги – это зло».

«Думать о себе – это плохо».

«Материальные вещи – это не духовно».

Пожалуйста, осознайте здесь противоречие. Когда вы хотите получить деньги и в то же время концентрируетесь на том, что это плохо или эгоистично, вы тем самым *отталкиваете деньги.*

Даже истинные поклонники фильма поступают подобным образом. Некоторые люди, использующие закон притяжения, чтобы выбраться из долгов или приобрести новый автомобиль, привлекают только ту сумму денег, которую считают допустимой. Получив ее, они бессознательно останавливают денежный поток, а потом удивляются: «Что же произошло?» После этого они начинают критиковать фильм «Секрет».

Странно наблюдать это.

Вначале люди всеми силами стремятся получить деньги, беспокоятся и волнуются об этом.

Затем, узнав, как их привлекать, и получив некоторую сумму, они начинают жаловаться, что деньги не представляют собой духовной ценности.

Минуточку! Разве это не те же люди, которые прежде всего хотели денег? Почему деньги казались благом, когда их не было, и стали злом, когда они наконец появились?

Все это результат негативных установок. Эти люди просто достигли некоего предела, именно того, которого они заслуживают по их же собственному мнению.

Мой отец регулярно покупал лотерейные билеты. Но когда призовой фонд достиг цифры в сотни миллионов долларов, он прекратил играть. Он сказал, что эта сумма «слишком велика» и *«такие*деньги способны уничтожить».

И снова мы сталкиваемся с системой собственных установок. В данном случае дело касается предела «заслуживаемого».

Однажды со мной произошел следующий случай. Один парень попросил меня поговорить с его женой по телефону. Он хотел удивить ее общением со звездой фильма «Секрет». Я взял трубку, представился и услышал в ответ ее восхищенный возглас. Она говорила со звездой. У нее голова кружилась от восторга. Но затем она начала спрашивать меня, что я сделал, чтобы спасти мир. Эта женщина прошла путь от поклонения фильму «Секрет» до желания критиковать и была готова отказаться от приятного общения.

Что же произошло?

Мой блог доступен по адресу *www.blog.mrfire.com*.Иногда я пишу в нем о своей любимой машине, которую называю Франсин. Это роскошный спортивный автомобиль ручной сборки 2005 года выпуска *Panoz Esperante GTLM*.Я люблю Франсин. Но не всем нравится, что я пишу о ней. Один человек, регулярно читающий мой блог, написал следующий отзыв.

> Я постоянно огорчался, когда вы писали о своих автомобилях, но теперь понимаю, что просто эти заметки затрагивали мое больное место. А оно внутри меня и абсолютно не касается вас и ваших автомобилей. Мое благосостояние оставляло желать лучшего, поэтому мне не нравилось, когда другие гордились своим достатком. Теперь мне приятно читать ваши описания Франсин. Благодарю вас за то, что помогли мне избавиться от внутренних ограничений.

Этот читатель перерос свой потолок. Как только это произошло, он смог устранить ограничения и перейти на новый уровень.

Еще один пример. Многие учителя в фильме «Секрет» создали товары и услуги, призванные помочь вам в достижении целей. При непредвзятом отношении вы поблагодарите их за эти услуги. Если же ваше отношение будет предвзятым, вы решите, что вам просто «продают» пустышку.

Так они продают или предоставляют услуги?

И да, и нет, и в то же время ни то, ни другое. Это зависит от ваших установок и вашего представления о том, чего вы «заслуживаете». Если вы считаете, что они пытаются использовать вас, то назовете это продажей (ведь вы считаете, что продавать – это плохо). Если вы полагаете, что они стремятся вам помочь, то назовете это предоставлением услуг (потому что в понятие услуги вы вкладываете позитивный смысл).

То есть все опять упирается в ваши убеждения и, в частности, в ваше представление о том, чего именно вы *заслуживаете*.Этим вы создаете непреодолимый предел, если только вы не примените методы очищения, подобные изложенным в этой книге.

Это напоминает мне вопрос доктора своим пациентам.

«Как вы себя чувствуете?»

Большинство из нас не могут ответить, что *действительно*все хорошо.

«Что скажут соседи?»

«Что подумают другие члены моей семьи?»

«Если все *слишком*хорошо, то скоро произойдет что-то плохое».

«Я не заслуживаю того, чтобы дела шли слишком хорошо».

«Если все очень хорошо, это долго не продлится, и я снова буду страдать».

«Если я счастлив, то не буду делать ничего для спасения планеты».

Все это ограничивающие установки.

Ваша жизнь может быть фантастически прекрасной. Действительно восхитительной. Но часто мы достигаем комфортного уровня и не пересекаем его. Почему? Из-за наших самостоятельно установленных ограничений. Из-за нашего предела «заслуживаемого».

Вы можете обманывать себя рациональными убеждениями и критическими мнениями относительно фильма «Секрет», меня, окружающих, мира, но в конечном счете *вы*ограничиваете свое собственное благосостояние.

Я продолжаю твердить людям, что, как только они очистятся с помощью Ключа, не останется ничего невозможного для них. В действительности я вообще сомневаюсь в существовании каких-либо ограничений. Единственные ограничения, которые у нас есть, основаны на нашем текущем восприятии действительности и изменяются при изменении нашего представления о планке возможного. Вашей целью должно быть счастье, т. е. духовное пробуждение, и единственные препятствия на этом пути – ваши собственные установки.

Ожидайте чудес

С вами всегда происходит то, во что вы действительно верите; именно ваша вера делает эти события возможными.

Фрэнк Ллойд Райт

В этой книге рассматриваются и поясняются десять проверенных способов очищения и духовного пробуждения, что позволяет вам сознательно использовать закон притяжения. Каждый описанный метод легко выполняется самостоятельно, поэтому вам не понадобятся дополнительные книги, наставники или что-либо другое. Другие учителя и книги тоже могут быть весьма полезны, но я написал эту книгу таким образом, чтобы она была совершенно независимым инструментом. Я хочу, чтобы она стала вашим путеводителем по дебрям собственного сознания и помогла избавиться от комплексов.

Вы можете читать ее с того места, которое покажется вам интересным. Я предполагаю, что вы будете читать ее сначала, как роман, чтобы понять суть сюжета. Но вы также можете и перескочить к описанию любого понравившегося вам метода. Доверьтесь себе. Получайте удовольствие от процесса чтения. Мое основное правило – делать то, что делать весело и интересно. Если то, что вы делаете не кажется вам таковым, найдите способ изменить отношение к этому занятию или поручите кому-то другому (которому оно кажется интересным) выполнение этой работы. Когда дело касается профессиональной деятельности, вы не сможете делегировать свои обязанности кому-то другому. Но вы в любой момент сможете выбрать метод, подходящий вам больше всего. У вас всегда остается право выбора.

Перед тем как вы перейдете к дальнейшему изучению Ключа, позвольте напомнить, что если вам потребуется поддержка в этом путешествии в жизнь, полную чудес и волшебства, вспомните о программе обучения чудесам (Miracle Coaching, сайт *www.miraclescoaching.com*).Еще раз подчеркну, что эта книга поможет вам достичь желаемого.

Перед тем как вы начнете применять методы, описанные в книге, составьте список того, кем бы вы хотели стать, что бы хотели сделать или получить. Это важно. Когда вы заявите о своих намерениях, вы настроите свои мысли на их реализацию. Вы воспользуетесь законом притяжения.

При этом произойдет что-то волшебное. Этим списком вы отправите заказ Вселенной (высшей силе), и она начнет предоставлять вам желаемое или ситуации, воспользовавшись которыми, вы сможете его получить. Вселенная также предоставит все, что вы хотите, в область вашего притяжения, значит, у вас появится возможность устранить все препятствия на своем пути. Как сказал Барри Нейл Кауфман:

Способ, который мы выбираем, чтобы увидеть мир, создает мир, который мы видим.

Это не магия, хотя иногда может возникнуть именно такое впечатление. Вы просто применяете естественные законы Вселенной, чтобы согласовать свою жизнь с теми событиями, которые хотите привлечь.

Не забывайте думать о великом. Когда я писал одну из своих первых книг «Руководство к жизни, которые вам забыли выдать при рождении», моим любимым девизом было латинское изречение XVI века «Aude aliquid dignum», что в переводе означает «Беритесь за стоящие дела».

Что ж, если вы можете получить что угодно (осмелиться на что угодно), то что это может

быть?

И пока вы думаете над ответом на этот вопрос, сделаю еще одно замечание. В моей книге «Величайший секрет как делать деньги» я советовал вам: «Думайте, как Бог». Что это значит? Если у вас есть возможность сделать, стать или получить что угодно, то что вы будете делать? Помните, для Бога не существует ограничений. Он – всемогущ. Если вы будете думать, как Бог, то будете ли беспокоиться о каких-либо препятствиях? Вообразите себя на месте Бога во время обдумывания целей, которых хотите добиться в жизни.

Когда вы держите свои цели в уме, чего вы хотите?

Запишите их ниже или в своем дневнике.

Стремитесь к большему!

Если вы не знаете, что вы чего-то не можете, значит, вы это можете. Если вы не знаете, что вы что-то можете, то вы ничего не можете.

Джин Ландрам

Позвольте вас немного постимулировать. Посмотрите на список ваших целей и желаний и спросите у себя, были ли вы откровенны. Другими словами, есть ли нечто, чего вы *действительно*хотите, но что вы не внесли в список, возможно, потому, что считаете это невозможным или не знаете, как этого добиться?

Вы должны стремиться к большему, к тому, о чем вы раньше даже боялись думать. И не забывайте о других. Часто намерения становятся гораздо сильнее, если они включают в себя помощь другим людям. Иными словами, желать больше денег для себя – это хорошо, но желать больше денег для себя и своей семьи куда лучше.

Согласно утверждению авторов книги «Духовный капитализм» («Spiritual Capitalizm»), Питеру Весслеру и Монике Митчел Весслер, Альберт Энштейн когда-то сказал: «Человеческое существо, которое ощущает себя, свои мысли и чувства как нечто совершенно оторванное от остального мира, находится во власти определенного типа оптической иллюзии собственного сознания. Эта иллюзия служит тюрьмой для нас, она ограничивает нас нашими собственными желаниями и возможностью влиять только на людей, находящихся непосредственно рядом с нами. Наша задача – вырваться из этой тюрьмы, расширив круг сострадания на все живые существа и на всю природу».

Нет ничего фантастического в великих утопических идеях, например, в идее установить мир на всей Земле, накормить всех голодающих или предоставить жилье всем бездомным. На первый взгляд, осуществление таких планов может показаться невероятным и невозможным. Но я верю в чудеса и в то, что возможно все, без исключений. Вы можете не знать, как добиться чего-то. Не исключено, что раньше этого не делал никто, но это не означает, что это невозможно. Вы можете стать первым, кто исцелит или решит… (напишите здесь название проблемы).

Поэтому ниже напишите свои самые невероятные цели и желания. И не беспокойтесь о том, как будете их добиваться. Как только вы заявите о своем намерении, вы начнете думать о возможностях получения нужного результата. А выполнив различные упражнения по очищению, изложенные в этой книге, вы окажетесь на верном пути, полном чудес.

Ниже запишите ваши самые невероятные сокровенные желания.

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Приятного чтения и *ожидайте чудес!*

Часть II
Методы очищения

Концепция Вселенной как мира чистой мысли проливает новый свет на многие проблемы, с которыми мы столкнулись в современных исследованиях в области физики.

Сэр Джеймс Джинс, физик, математик, астроном

Метод № 1
Здесь и сейчас

Счастье в большей мере зависит от хода наших мыслей, чем от внешних обстоятельств.

Бенджамин Франклин

Однажды я приехал в Остин, штат Техас, на встречу с сотрудниками, которые руководят моей Программой по обучению чудесам и Программой подготовки инструкторов. Я привез им много хороших новостей, но еще больше потрясающих новостей узнал сам, пока был там.

Во-первых, мне позвонили из редакции телепередачи «The Today Show». Они интересовались моей книгой «Жизнь без ограничений» («Эксмо», 2008 г.), которая тогда готовилась к печати. Одно только это было большой радостью, которая не могла сравниться с тем, что последовало дальше.

В обед мне передали недавно законченную библиографию моих опубликованных работ: 45 печатных страниц с названиями книг, электронных изданий, аудио, видео, программного обеспечения, методик по фитнесу и др., полный перечень того, что я создал к настоящему моменту. Длина списка поразила даже меня.

Но и это не стало главной новостью дня.

Во время совместного обеда с сотрудниками я встал и сказал им то, чем очень хотел поделиться. Я поставил на доске точку и нарисовал вокруг нее круг.

«Вы находитесь здесь», – сказал я.

Я объяснил им, что доска – это нечто вроде карты, где есть маленький указатель «Вы находитесь здесь», обозначающий ваше местонахождение.

Затем я спросил: «Куда вы хотите направиться отсюда?»

«Вверх», – произнес кто-то.

«За пределы доски», – сказал кто-то другой.

«Это хорошо, – продолжил я. – Вы все хотите двигаться вверх. Вы хотите больше продаж, больше результатов, больше доходов. Верно?»

Все согласились.

Затем я поставил еще одну точку намного выше первой и тоже обвел кругом.

«Эта точка будет конечной целью вашего пути», – констатировал я.

И затем задал ключевой вопрос: «Как попасть оттуда, где вы находитесь сейчас, туда, где вы хотите находиться?»

Сначала воцарилась тишина. А затем все наперебой стали предлагать ответы типа: «Нарисовать прямую линию», «Заниматься одновременно только одним делом», «Больше звонить клиентам» и т. д.

«Все это хорошо, – сказал я. – Вы предлагаете практические шаги. Но я хочу, чтобы вы мыслили в категориях фильма «Секрет» и моей книги «Секрет притяжения»».

И добавил: «Я открою вам, какой, по моему мнению, самый большой секрет успеха в привлечении желаемого».

Мои сотрудники молчали, не зная, к чему я веду.

«Кто-нибудь хочет узнать, в чем секрет?» – поинтересовался я.

Все громко рассмеялись. Конечно, они хотели знать.

Я показал на маленькую точку «Вы находитесь здесь» и сказал: «Секрет получения

желаемого заключается в том, чтобы действительно искренне ценить настоящий момент. Почувствовав вашу благодарность за него, Вселенная приоткроет вам двери в будущее. Вы ощутите вдохновение и сможете идти дальше. Но единственный способ достичь более высокой точки, это с благодарностью принимать настоящее».

Мои сотрудники слышали это и раньше, но я хотел, чтобы они по-настоящему поняли, о чем я говорю.

Потом я рассказал им о Бутзи, моей подруге с острова Мауи, которая часто повторяет мою любимую фразу: «Я всем довольна, просто я хочу большего».

Я объяснил, что это и есть Ключ к успеху.

Хотеть большего, но не нуждаться в большем.

И я продолжил говорить о благодарности, о том, как она помогает двигаться вперед. Большинство из нас не чувствуют себя счастливыми прямо сейчас. Они думают, что будут счастливы, когда достигнут верхней точки. Но ирония в том, что когда они оказываются в этой желанной точке, то все равно не чувствуют себя счастливыми. Они ищут еще одну точку, используя свою неудовлетворенность, чтобы подстегнуть себя двигаться вперед. И так до бесконечности.

Просто будьте счастливы здесь и сейчас.

Именно это «здесь и сейчас» – источник чудес, к которым вы стремитесь.

Аудитория услышала мой призыв. Люди жали мне руку. Улыбались. Их глаза светились. Они выходили из зала летящей походкой.

А вот и по-настоящему удивительная часть этого дня.

Сразу после нашего собрания зазвонил телефон. Это была Сюзанна, мой ассистент. Она почти никогда не звонит мне. К тому же она знала, что я на совещании. Поэтому я понял, что у нее есть какой-то уж очень важный повод.

Я снял трубку. Оказалось, что помощники Опры Уинфри хотели получить информацию обо мне.

И она нужна была им в тот же день до полуночи.

Ассистенты Опры рассматривали мою кандидатуру для участия в шоу.

Опра!

Теперь задумайтесь: в момент звонка я был счастлив. И это тут же принесло мне следующую награду. Приняв ее с благодарностью, я был готов к очередным сюрпризам.

Вы тоже можете использовать такую тактику. Возможно, вам не позвонит Опра Уинфри, но вы получите то, что обрадует вас. Обо всем этом я подробно рассказываю в своей книге «Жизнь без ограничений». Суть данного метода такова: все, что вам нужно сделать, – с благодарностью принять настоящий момент и делать то, что он вам подсказывает.

А услышав телефонный звонок, смело снимайте трубку!

Нужно уметь быть благодарным. Мне трудно передать степень важности этого для вашего очищения и привлечения чудес в вашу жизнь.

Однажды Роберт Рингер брал у меня интервью для своего телесеминара. Он автор многих бестселлеров, таких как «Победа по подсказке» («Winnig Through Intimation») и «В поисках номера первого» («Looking Out #1»). Он полностью согласился с тем, что благодарность – это залог успеха.

Я объяснил, что, научившись искренне благодарить за каждую мелочь, даже за карандаш,

эту книгу или вашу одежду, вы измените свое внутреннее состояние. Когда это произойдет, у вас появятся уже более веские поводы для благодарности.

Когда я впервые участвовал в шоу Ларри Кинга, мой друг Джек Кенфилд, соавтор серии книг об исцелении души и книги «Думать и богатеть!», рассказывал, что писатель Джон Де Мартини не встанет утром с постели, пока по его щеке не скатится слеза благодарности. Можете себе представить, как замечательно он себя чувствует, если начинает день со столь прекрасных эмоций.

Часть вчерашнего дня я провел в Сан-Антонио со своим хорошим другом. Мы много говорили о жизни и духовности, искренне сожалея, что многие люди не научились ценить настоящее и всю жизнь гоняются за какой-то иллюзорной мечтой. Они ждут следующей сделки, еще одной машины, дома, прибавки к зарплате, банковского чека. не понимая, что настоящая сила, настоящее чудо есть только здесь и сейчас.

Постоянные поиски «чего-то» – большой самообман. По сути, в этом нет ничего плохого, пока вы осознаете, что это всего лишь часть игры под названием «жизнь». Но большинство людей думают, что обретение чего-либо принесет им вечное счастье. Не принесет. Как только вы достигнете желаемого, вам захочется чего-то еще. Вы будете снова гнаться за завтрашним днем. А главное – жить днем сегодняшним и вместе с тем, играючи, хотеть большего. Не нуждаться в чем-то. Не быть привязанным. Не быть зависимым. Просто быть благодарным за то, что есть, и стремиться к большему.

Я рассказал своему другу о фильме с участием Адама Сэндлера «С пультом по жизни», в котором герой пытается как можно быстрее нестись по жизни. У него это получается. И только практически в конце своего пути он вдруг понимает, что в этой гонке сама жизнь прошла мимо.

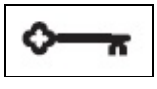
Я всеми силами стараюсь не упускать прекрасных мгновений жизни. Хотя, конечно, у меня это не всегда получается. Но я учусь, делаю все возможное, чтобы жить здесь и сейчас. Я знаю, что, поступая таким образом, делаю следующий момент своей жизни радостным. Когда я по-настоящему наслаждаюсь сегодняшним днем, завтра становится еще более прекрасным.

На самом деле, живя настоящим, вы привлекаете в свою жизнь много хорошего и дольше это хорошее цените. Важно находиться здесь и сейчас, осознавая текущий момент и испытывая за него благодарность.

Этот метод очищения заключается в умении жить сегодняшним днем и испытывать благодарность. Поступая подобным образом, вы привлечете в свою жизнь еще больше вещей, за которые сможете благодарить. Секрет состоит в том, чтобы использовать Ключ для привлечения желаемых результатов снова и снова. Все начинается с благодарности.

Я прекрасно понимаю, вы можете возразить, что у вас слишком много счетов, слишком много боли и слишком много беспокойства, чтобы чувствовать благодарность за что бы то ни было. Но даже в самом плохом всегда есть что-то, за что можно благодарить. Всегда. Это ваш выбор, видеть это или нет. Вы можете быть благодарны за эту книгу. За крышу над головой. За ваших друзей. За вашу работу. За вашу жизнь. Начните с чего угодно, потому что чувство благодарности – это самый быстрый способ привлечения чудес.

В действительности это чувство дает вам ощущение, что чудо уже происходит, прямо сейчас. Как сказал Сократ: «Кто не доволен тем, что имеет, тот не был бы доволен и тем, что хочет».



Может быть, следующая история поможет вам почувствовать благодарность прямо сейчас.

Около трех лет назад Кевин Хоган, автор книги «Искусство влияния» («The Science of Influence»), рассказал мне о маленьком мальчике по имени Кирк. Спустя несколько недель после рождения у этого мальчика обнаружили ишемическую болезнь сердца. По всей видимости, такая болезнь бывает у детей чаще, чем нам хотелось бы думать.

Кевин попросил меня помочь собрать деньги на операцию и лечение, что я и сделал. Теперь Кирк становится непоседой и много улыбается. По электронной почте, с помощью мамы, мальчик посылает мне маленькие послания «Я тебя люблю» и фотографии. Каждый раз они заставляют меня улыбаться. На днях я получил очередную фотографию и несколько минут неотрывно смотрел на нее. Я видел заразительно счастливую улыбку Кирка и чувствовал, как погружаюсь в атмосферу любви, исходящей от него.

Как приятно помогать людям с такой божественной искоркой, которые вполне счастливы на своем месте в жизни – никаких жалоб, никаких претензий, никакой горечи.

Кто знает, почему некоторые дети, подобные Кирку, приходят в мир и сразу же сталкиваются с проблемами со здоровьем? Может, это карма? Или..?

Может быть, это испытание, посылаемое нам свыше, – не для Кирка, ведь он сейчас счастлив, подобно Будде, а для нас с вами. Создается впечатление, что его ситуация проверяет именно нас. В этом случае должны стать лучше мы, а не Кирк.

Честно говоря, я не знаю, почему так происходит. Но знаю, что, если что-то встречается на моем пути, я сам привлек это. Значит, оно необходимо для моего исцеления. Тогда я делаю то, что должен. Я помогаю Кирку пожертвованиями в фонд его лечения и еще тем, что пишу о нем в своем электронном дневнике и в своих книгах.

Задумайтесь о жизни Кирка и спросите себя, на что жалуетесь вы? Начните тоже улыбаться. У вас есть много поводов быть благодарным, не так ли?

В этом разделе я предлагаю вам испытать эту волшебную технику очищения. В пустых строках ниже или в вашем дневнике напишите, за что, по вашему мнению, вы сейчас можете быть благодарны. Пусть это будет отдельный случай, целый список или что-то еще, что вам удастся представить или вспомнить.

Метод № 2
Измените внутренние установки

Хотя на первый взгляд это может показаться невероятным, на самом деле люди несчастливы потому, что сами хотят этого или это их выбор.

Брюс ди Марсико

Мы живем в мире, которым движут убеждения и установки. Во что вы верите, то и получаете. Но если это правда, как изменить свои убеждения, чтобы изменить результаты?

Один из самых действенных инструментов очищения, которые мне встречались, – это обычный процесс ответов на вопросы, называемый «методом выбора». Он был предложен Брюсом ди Марсико и популяризован Барри Нейлом Кауфманом, автором книги «Любить – значит быть счастливым» («To Love is to Be Happy»). Я никогда не встречался с Брюсом, но учился с Барри и с другими студентами Брюса, в том числе и с Мэнди Эванс, автором книги «Свободное плавание» («Travelling Free»).

Мы с Мэнди работаем вместе больше двадцати лет. Когда я нуждаюсь в очищении, я первым делом обращаюсь к Мэнди, применяющей метод выбора. Она помогла мне освободиться от негативных установок относительно денег, здоровья, отношений. Когда умерла моя жена, я позвонил Мэнди. Когда мне понадобилось существенно увеличить свой доход, я вновь позвонил ей. Когда мне необходимо было сбросить лишние килограммы, я снова звонил Мэнди.

Помимо того что Мэнди замечательный человек, инструмент, который она использует, чтобы помочь мне и другим, является настоящим чудом. По сути, ее метод, основанный на любви, прост: нужно всего лишь отвечать на вопросы. А вопросы построены так, чтобы определить причину наших несчастий.

Каждый раз, когда вы не получаете желаемого, вы испытываете негативные эмоции. Это может быть: злость, раздражение, печаль, досада, грусть, ярость или что-то еще, но все это подразумевает одно и то же – вы несчастливы.

Мэнди помогает вам отыскать причины вашего несчастья. Разобравшись в них, вы отпускаете все ненужное. И после этого становитесь свободными. И чудеса превращаются в реальность.

Я попросил Мэнди описать для вас свой метод. Вот что она написала.

Как использовать метод выбора, чтобы определить, что мешает человеку быть счастливым

© Мэнди Эванс, 2007

Вы можете улучшить дела в любой области своей жизни, начиная с личных отношений и заканчивая финансами, если раскроете скрытые установки, которые не дают вам двигаться вперед. Осознав их, вы сможете понять, согласны ли вы с этими установками теперь, когда трезво их оцениваете.

Вы можете освободиться от болезненных эмоций, таких как необоснованный страх, злость или чувство вины, если найдете и проанализируете установки, которые их вызвали.

Вместо того чтобы огорчаться и страдать, пытаясь изменить обстоятельства, проще изменить установки, мешающие вашему продвижению вперед.

Ограничивающие или негативные установки лишают вас счастья, мешают прислушаться к зову собственного сердца и следовать ему. Они определяют, к каким целям вы будете стремиться, и влияют даже на ваши сны. Они блокируют счастье, так как их влияние очень негативно.

Когда вы счастливы и чисты, вы живете и действуете вовсе не так, как это происходило бы, когда вами движут злость и страх. Вы получаете совсем другой результат, да и процесс его достижения абсолютной иной.

Я использую метод выбора, чтобы помочь людям определить и проанализировать установки, блокирующие их счастье, творчество и успех. В основу данного метода положен диалог, состоящий из вопросов и ответов, – что-то вроде интервью с самим собой по поводу внутренних табу.

Для начала примите себя таким, какой вы есть. Не судите себя в ходе исследования своих эмоций и установок, иначе вы не сможете видеть все достаточно объективно и говорить себе правду. Не спешите. Узнайте как можно больше о своих эмоциях и убеждениях. Каждый следующий вопрос задавайте только после того, как ответите на предыдущий.

Записывайте свои ответы. Это позволит вам проследить за своим прогрессом.

Вы должны быть готовы к определенному дискомфорту. Когда меняются ваши установки, ломается и перестраивается ваше восприятие реальности. Как минимум происходит дезориентация! Вопросы и ответы иногда переплетаются и приобретают смысл, лишь когда вы спрашиваете о *ваших*эмоциях и установках.

Ниже приведены шесть основных вопросов, используемых в методе выбора с целью провести очищение.

1 . *Что заставляет вас чувствовать себя несчастным?*Или, например, злым, виноватым, обеспокоенным. Этот вопрос помогает вам понять свои эмоции.

2 . *Почему именно это заставляет вас чувствовать себя несчастным?*Причины наших негативных ощущений часто отличаются от объективной реальности. Причины и есть наши установки.

3 . *Что, по вашему мнению, может случиться, если вы не будете чувствовать себя несчастным по этому поводу?*Такой вопрос звучит несколько странно, но он помогает вам распознать любой страх или беспокойство, которое вы связываете с тем, что эмоция исчезнет. Часто мы неохотно расстаемся с нашими чувствами, даже если они причиняют нам боль.

4. *Вы верите в это?*

5. *Почему вы верите в это?*

6. *Что может случиться, если вы не будете верить в это?*Иногда мы держимся за привычное убеждение, прекрасно понимая, что оно нас ограничивает или приносит несчастье. Что вас беспокоит? Это все еще кажется вам реальным?

Это пример диалога, который я вела сама с собой. Мне понадобилось всего три вопроса, чтобы изменить свои ощущения и свою жизнь. Я уже знала, что меня мучает проблема голодающих на планете. Поэтому я начала со второго вопроса.

Почему ты ужасно чувствуешь себя из-за этого?

Кажется, это больше никого не волнует. Это никому не нужно.

Что может случиться, если ты не будешь чувствовать себя ужасно?

Я ничего не сделаю, чтобы это исправить.

Ты веришь в это?

Нет. Как только я задала вопрос, я знала, что чем хуже себя чувствую, тем меньше

делаю. На самом деле когда я чувствую себя совсем плохо, то даже не хочу думать об этом, не то чтобы делать что-то.

Я сразу же почувствовала себя лучше. Сейчас я значительно продвинулась в этом направлении, вкладываю много денег и ищу способы что-то изменить.

Если бы кто-то попросил меня вспомнить все, чему я научилась за всю свою жизнь и дать только один полезный совет, я сказала бы так: всегда ищите корни своих несчастий. Никогда не принимайте негативные чувства как что-то само собой разумеющееся.

Счастье – это главный приз в игре под названием «жизнь», и вы можете присудить его себе!

Будьте счастливы!

Мэнди Эванс

Я предлагаю вам опробовать метод Мэнди на тех чувствах, которые вы испытываете прямо сейчас. Подумайте о том, каким бы вы хотели быть, что хотели бы делать и чем обладать. Если у вас все еще нет чего-то, что вы чувствуете по этому поводу? Попробуйте обдумать свои эмоции.

1. *Что заставляет вас чувствовать себя несчастным?*

Или, например, злым, виноватым, обеспокоенным.

Этот вопрос поможет вам понять свои эмоции.

2. *Почему это заставляет вас чувствовать себя несчастным?*Причины наших негативных ощущений часто отличаются от объективной реальности. Это и есть ваши установки.

3 . *Что может случиться, если вы не будете чувствовать себя несчастным по этому поводу?*Этот странный вопрос помогает вам распознать любой страх или беспокойство, которое вы связываете с исчезновением эмоции. Часто мы неохотно расстаемся с нашими чувствами, даже если они причиняют нам боль.

4. *Вы верите в это?*

5. *Почему вы верите в это?*

6 . *Что может случиться, если вы не будете верить в это?*Иногда мы держимся за привычное убеждение, даже если понимаем, что оно нас ограничивает или приносит несчастье. Что вас беспокоит? Это все еще кажется вам важным?

В этот момент вы должны почувствовать значительное облегчение. Если этого не произошло или появилось какое-то новое чувство, просто ответьте на вопросы еще раз. Это очень действенный и простой способ освободиться от энергетических блоков и негативных установок. Когда вы свободны, вы используете Ключ, чтобы привлечь все то, чего вы так хотите.

Метод № 3
Распутайте клубок своих мыслей

Если бы мы все согласились с допущением, что то, что мы воспринимаем как правду, правда и есть, было бы мало надежды на прогресс.

Орвилл Райт

Чтобы очиститься, прежде всего следует избавиться от скрытых мыслей и установок, притягивающих к вам то, чего вы не хотите. Другими словами, вы можете утверждать, что хотите привлечь идеального спутника жизни, а на деле постоянно привлекать неудачных партнеров. Вы можете утверждать, что хотите привлечь идеальный дом, а в реальности переехать в какое-то захолустье. Вы можете утверждать, что хотите получить хорошую работу, и продолжать работать там, где вас не ценят.

На самом деле вы привлекаете именно то, чего, по вашему мнению, вы заслуживаете. Все дело в ваших скрытых ментальных установках, и, только изменив их, вы сможете получить желаемое.

Я утверждаю, что, использование специальной методики поможет вам сделать это. Установки неосознаваемы, но при помощи правильных методов вы можете вывести их на поверхность. Еще один эффективный и проверенный инструмент, который поможет вам разобраться в своих мыслях, предоставляет нам когнитивная психология.

Я попросил доктора Ларину Кейс оказать мне содействие и продемонстрировать, как работает этот метод. В соавторстве мы написали электронную книгу «How to End Self-Sabotage for Aspiring E-Book Authors» *(www.end.sel/sabotage.com).*А статью, которую вы будете читать дальше, она написала специально для вас.

Пять шагов к очищению с помощью когнитивной терапии

Доктор Ларина Кейс

Уже около сорока лет проводятся исследования в области когнитивной терапии (КТ), основателем которой является доктор Аарон Бек. Это довольно действенный способ очиститься от любых негативных установок. Ключевыми компонентами когнитивной терапии являются ваши мысли, эмоции, поведение и биологические реакции. Взаимодействуя, все эти факторы определяют ваше настроение и поступки. Я расскажу вам о пяти простых шагах использования когнитивной терапии для очищения.

Во-первых, определите свои назойливые негативные или деструктивные мысли. Запишите их. Этот процесс похож на ловлю бабочек сачком. Наши мысли быстрые и мимолетные, и обычно мы даже не успеваем их осознать. Идентифицируя свои мысли, вы тем самым повышаете свою сознательность, что позволяет работать над их изменением. Если вам сложно уследить за собственными мыслями, обратите пристальное внимание на перемены своего настроения. Как только вы заметите, что оно изменилось, спросите себя: «О чем я только что подумал(а)?» Так вы отследите важную мысль, над которой сможете работать.

Во-вторых, оценивайте свои мысли как беспристрастный судья, изучающий улики. Вместо того чтобы по умолчанию считать свои мысли правильными, соберите

доказательства их объективности. Возьмите лист бумаги и разделите его на три колонки. В первой записывайте свои мысли. Вторую озаглавьте «Аргументы «за»». Третью назовите «Аргументы «против»». Заполните колонки доказательствами в пользу объективности вашей мысли (или эмоции) и против нее. Будьте как энтомолог, рассматривающий бабочку с любопытством и без осуждения.

В-третьих, проведите ряд поведенческих экспериментов, чтобы продолжить оценку правильности вашей мысли. Например, если вы твердо убеждены, что всегда говорите какие-то глупости, когда выступаете перед группой людей, проверьте, действительно ли это так. Выступите перед большой аудиторией. Вы и правда каждый раз несете какую-то чушь? Этот шаг также поможет вам избавиться от страха перед большим скоплением людей. Когда то, чего вы боитесь, не случается, ваша уверенность в себе повышается.

В-четвертых, оцените правильность своей первоначальной установки, основываясь на собранных доказательствах и результатах своих поведенческих экспериментов. Подумайте, насколько вероятно то, что ваш страх оправдается. Скорее всего, вы поймете, что ваша негативная установка имеет мало шансов воплотиться в жизнь. Если же такие шансы есть, спросите себя, как вы сможете это преодолеть. Вы увидите, что обладаете всеми необходимыми ресурсами и вполне справитесь со сложной ситуацией при необходимости.

И в-пятых, осознайте, что вам не нужны ваши негативные или ограничивающие установки. Они вам не помогают, но в то же время и не причиняют вреда, поэтому не сопротивляйтесь им. Помните, что чем больше вы чего-то не хотите, тем больше вероятность, что вы с этим столкнетесь. Если вы пытаетесь подавить установку, она будет, как надоевшая песня, снова и снова прокручиваться у вас в голове и застрянет там. Не держитесь за свои негативные установки, но в то же время и не отталкивайте их. Если они возвращаются к вам, пусть просто сами по себе проплывают мимо. Отпустите бабочек (мысли). Теперь вы чисты.

В пустых строках ниже или в вашем дневнике, используя метод Ларины, постарайтесь разобраться с конкретным вопросом.

Метод № 4
Гипнотические истории

…Всегда есть что-то, что вы знаете, даже если вы сами не знаете, что знаете это.

Как только вы поймете, что знаете это, то поймете, что пора начинать.

Милтон Г. Эриксон

Одним из наиболее эффективных инструментов очищения является как раз то, чем вы заняты прямо сейчас – чтение.

Чтение книг, которые расширяют границы вашего сознания, может помочь вам освободиться от ограничивающих установок. Среди книг, которые помогут вам открыть для себя новую реальность, можно назвать следующие: Ронда Берн «Тайна» («Эксмо», 2008 г.), Клод Бристоль и его классическая «Волшебная сила веры» («The Magic of Believing»), Дебби Форд «Темная сторона охотников за светом» («The Dark Side of the Light Chasers»), Джерри и Эстер Хикс «Закон притяжения», Джек Кенфилд «Думать и богатеть!» и мои собственные книги «Жизнь без ограничений» и «Секрет притяжения» («Эксмо», 2008 г.).

Отчасти эти книги способствуют вашему очищению благодаря содержащейся в них информации. Они учат вас верить в чудеса. Но при этом они также работают и с вашим подсознанием, неся послание надежды и новых возможностей.

По сути, это то, что я называю гипнотическими историями. Я уже писал об этом в таких книгах, как «Гипнотические рекламные тексты» и «Покупки под гипнозом». Я ведь гипнотерапевт, поэтому знаю, как подходящая история способна повлиять на наш рассудок. А главное, все происходит легко и без усилий. Достаточно просто расслабиться и читать.

Одним из сильнейших гипнотизеров в мире считается Марк Райан. Мы вместе с ним выпустили серию DVD, на которых записаны истории, меняющие ваш внутренний мир прямо во время просмотра. Я попросил Марка написать гипнотическую историю специально для вас. Подчеркиваю, вам просто необходимо прочитать ее. Не нужно ничего анализировать и делать записи. Просто устраивайтесь поудобнее и читайте…

Удивительный секрет очищения

Марк Дж. Райан

Секрет: начните с актуальных установок.

На протяжении жизни я поменял много автомобилей, большинство из которых были подержанными. Много раз, покупая машины, я отмечал закономерность: у меня неизбежно возникали с ними проблемы. Я устранял поломки, ездил, сколько мог, затем продавал автомобиль и покупал новый.

Я определял срок продажи автомобиля по острой потребности в капитальном ремонте. Много лет назад я сам ремонтировал автомобили. У меня был один автомобиль с большим пробегом, и я готовился продать его через несколько месяцев. Машина начала постоянно ломаться, как будто знала, что я решил от нее избавиться. Мне совсем не хотелось устранять поломки, и я начал подумывать о том, чтобы просто продать ее дешевле, чем планировал изначально. Но однажды я услышал тихий голос, который сказал, что я должен отремонтировать автомобиль для потенциального

покупателя, а не передавать ему свои проблемы.

Должен ли я вложить деньги, чтобы изменить динамику движения Вселенной? Сколько это будет стоить?

Я знал, что потеряю деньги на этой сделке. С финансовой точки зрения она будет убыточной. Однако это станет моим вкладом в отношения с другими людьми и со Вселенной.

Я решил повернуть ход событий вспять. и вложил деньги.

В итоге я потратил около тысячи долларов на ремонт и новые шины для автомобиля, который собирался продать за тысячу долларов. Когда пришел потенциальный покупатель, бензиновый бак дал течь, причем довольно серьезную.

Я указал ему на этот изъян и сказал, что устраню его самостоятельно. Но покупатель хотел сразу забрать машину, поэтому я снизил цену до 750 долларов. Он остался очень доволен сделкой, особенно когда увидел счета за ремонтные работы, которые я оплатил.

Помните об этой истории, а я расскажу вам еще одну. Я открыл для себя чудесный способ очищения, прислушиваясь к этому «тихому внутреннему голосу», как тогда, в случае с продажей автомобиля.

Около 14 лет я прожил в доме, который принадлежал моей семье больше века.

Но решил переехать.

Я любил этот дом за все те прекрасные воспоминания, которые он подарил мне, когда здесь жила моя бабушка. Но в конструкции сооружения были неполадки, множество мелочей, требующих ремонта, а я не хотел этим заниматься.

Я начал активно представлять себе, как я перееду в Калифорнию. Я мечтал оказаться подальше от холодных зим северной части штата Нью-Йорк и от проблем, связанных с домом. В конце концов, я стал часто ездить в Калифорнию по делам и на отдых, но переехать туда никак не удавалось.

Однажды, лежа на кровати на втором этаже, я вдруг в полную силу ощутил всю тяжесть своих проблем. Тихий внутренний голос спросил меня, что бы я сделал с домом, если бы мне пришлось остаться в нем жить. Не обязательно превращать дом в идеальный для человека, который поселится в нем после меня, но как бы я улучшил условия проживания для человека, который уже жил в нем… т. е. для *себя самого*!

Какое-то время я боролся с этой мыслью. Я даже не хотел думать об этом, потому что боялся, что могу настолько увлечься реконструкцией дома, что останусь жить тут навсегда.

Это казалось парадоксом. Однако я знал, что для того чтобы получить дом своей мечты в Калифорнии, я должен осознать, как это быть здесь и сейчас, ценить то, что у меня есть в настоящем, и понять, что мне понадобится, чтобы стать счастливым на новом месте. Я должен был чувствовать себя счастливым уже сегодня, при имеющихся обстоятельствах и в том доме, который у меня был.

Многие из нас формулируют свои желания, отталкиваясь от того, чего мы не хотим. Мы просим, чтобы что-то ушло из нашей жизни, чтобы кто-то избавил нас от текущих проблем, мы пытаемся убежать от реальности.

Конечно же, Вселенная знает, что это не то, чего мы на самом деле хотим. Она видит, что мы просто стремимся убежать от чего-то, а не создать что-то новое. Заявляя о своих желаниях, мы не исходим из состояния абсолютной чистоты.

Мысли о том, чего мы не хотим, наоборот, привлекают к нам это. Мысль о том, что я нахожусь в месте, которое мне нравится и абсолютно устраивает меня в

настоящий момент, переносит меня в будущем именно в такие места. И это, в свою очередь, создает новую реальность и приближает то, к чему я стремлюсь.

Итак, на тонком листке желтой бумаги я написал список, состоящий из семи пунктов, которые привнесли бы для меня гармонию в мой имеющийся дом и заставили бы меня снова полюбить его. (Кто знает, возможно, дом просил меня сделать для него что-то, прежде чем он отпустит меня?)

Я чувствовал, как во мне словно что-то открылось, как только я начал составлять этот список, что-то очень светлое и яркое – я отчетливо ощущал это. То, что было закрыто, зажато и вынуждало меня думать о переезде, сейчас освободилось. Мой разум и сердце устремились навстречу новому чувству любви к дому, в котором я сейчас жил. Чем больше я сосредотачивался на этом чувстве, тем явственнее ощущал, что открываюсь. В голове роились кучи идей по реконструкции дома.

Стремление уладить проблемы сейчас, а не далекая цель получить дом моей мечты в Калифорнии, вело меня к моей большой цели.

Ровно через год я наткнулся на этот тонкий листок желтой бумаги. Мне стало интересно, что же я там написал. Первый раз с тех пор, как я записываю свои цели и намерения, я заметил, что все семь пунктов были выполнены. Удивительным было то, что казалось, будто я это сделал без особых усилий. Как только мне требовалась помощь в решении какой-либо задачи, всегда появлялся подходящий человек, предлагающий мне ее.

Нужно было почистить и покрасить веранду позади дома. Однажды ко мне заглянул курьер и поинтересовался: «Райан, а когда ты собираешься красить веранду? Я ответил: «Когда найду кого-то, кто сделает это». Он согласился выполнить эту работу за 50 долларов с условием, что я куплю краску. Итак, одним делом меньше! Затем он еще покрасил мой гараж и сарай за 250 долларов – отличная сделка!

Примерно в то же время мой приятель заметил, что крышу дома не мешало бы покрыть новой черепицей. Это был еще один пункт в моем списке. Он предложил свои услуги за определенную плату. У меня не было таких денег, но один из родственников одолжил их мне, и мы приступили к ремонту крыши.

Снимая старую кровлю, приятель обнаружил серьезное повреждение с задней стороны дома: термиты разрушили балки, и вода затекала в дом, образовалась черная плесень. Нам нужно было быстро разобрать и перестроить заднюю часть постройки.

И снова у меня не было на это денег. Но я знал, что сделаю это. К тому же предложенная им цена была вдвое меньше, чем запросил бы кто-то другой. Описывая ход будущего ремонта, мой друг сказал, что в его голове сформировался образ, как все сделать еще лучше, чем было. Я слушал его в изумлении, поскольку он описывал почти слово в слово картинку, которую *нарисовало мое воображение*почти год назад. Я точно знал, почему он стоял сейчас передо мной.

Действительно, мой приятель сказал, что его как будто послали помочь мне. И еще многое он сделал бесплатно, потому что чувствовал: таким образом компенсирует свое прошлое и очищает будущее. Он знал, что, помогая мне, делает лучше себе.

Когда мы побороли черную плесень, это, кроме эстетического, имело один дополнительный немаловажный эффект. После двух лет непрерывных болезней я почувствовал себя лучше. Вселенная обо всем знала и помогла мне исцелиться, как только я начал предпринимать активные действия.

Прочитав список с того желтого листочка, я понял секрет. Теперь я знал, что сделал все правильно.

Дом выглядит и ощущается по-новому. Мои соседи рассыпаются в комплиментах по поводу сделанного ремонта.

Один мой хороший друг, возможно, будет переезжать в Голливуд, чтобы снимать свое собственное шоу. Он поинтересовался, не хочу ли я тоже переехать в Лос-Анджелес, если он туда поедет. Вы наверняка догадались, что я ему ответил.

Моя любимая девушка хочет переехать в какое-нибудь солнечное место. У нее есть договоренность с отцом ее ребенка, что они будут вместе выбирать место жительства, чтобы оба родителя могли участвовать в воспитании сына. Но все предложения о месте переезда, которые она раньше предлагала, он отвергал. И вот вчера они опять говорили с ним по поводу переезда в Калифорнию. Когда она уточнила район, он сказал, что у него был внезапный порыв переехать на юг от Сан-Франциско. Это было именно то место, где хотел бы жить я. Она никогда не упоминала при нем о наших совместных планах, и ее удивило, что у него возникло желание жить в том же месте, о котором я ей говорил.

Калифорния зовет!

Вот в чем секрет: все необходимое для вашего очищения есть у вас прямо сейчас! Что нужно, чтобы сделать вас счастливым здесь и сейчас? Дайте волю своему воображению.

Это важное дополнение. Добавьте это к тому, что у вас уже есть. Что вам понадобится, чтобы здесь и сейчас воплотить ваши мечты в реальность? Что вы можете сделать, чтобы улучшить ее для всего, что вас окружает, будь то машина, дом, ваша повседневная работа или ваше место в очереди в банке? И самое важное, что вы можете сделать, чтобы улучшить эту реальность *для себя?*

И последняя мысль. Когда вы позволяете спокойно существовать своей мечте о Калифорнии, чтобы очистить реальность здесь и сейчас, помните, что *Вселенная на самом деле знает о ваших истинных желаниях.* Когда я «отпустил» свою калифорнийскую мечту и сконцентрировался на настоящем, я стал более четко понимать, почему я стремлюсь в Калифорнию, как я на самом деле *хочу* чувствовать себя там.

Вместо того чтобы убегать в свою мечту о Калифорнии, я создал любовь в реальности и *отдавал ее тоже в реальности.* Это помогло мне создать новую реальность, в которой будет еще больше любви. Ведь настоящая мечта не может существовать без любви.

Вместо того чтобы перекладывать проблему ремонта автомобиля на ничего не подозревающего покупателя, я взял эту проблему на себя и обновил машину, чтобы ее не стыдно было продать другому человеку. С любовью устранив неполадки в автомобиле, я создал такую реальность, которую хотел бы видеть в своей жизни.

Ощутите свой двигатель любви прямо сейчас. Постарайтесь четко осознать, как выразить эту любовь подходящим для вас способом. И ваша самая большая мечта позаботится о том, *чтобы* вы стали ее главным героем.

Рассказанная Марком Райаном история обладает большой силой. Пока она находится в вашем подсознании, позвольте и мне поведать вам свою короткую историю.

В апреле 2007 года ко мне в гости на несколько дней приехал Марк. Мы увлеченно беседовали, плавно переходя от одной темы к другой. Мы оба большие любители интересных историй и делимся ими друг с другом за сигарой или шотландским виски.

Однажды нас с Марком пригласили в гости друзья. Мы оба точно не знали, как к ним

добраться. Марк вдруг засмеялся и спросил: «Ты видел ту серию фильма «Звездный путь», в которой Жана-Люка Пикарда спросили, куда идти, когда они заблудились на новой планете?»

«Нет, – ответил я. – Но я обожаю этот фильм. Расскажи мне».

«Жан-Люк сказал, что они должны взобраться на гору и повернуть налево».

«И что?»

«Женщина, которая была с ним, прочитала его мысли и спросила: «Ты понятия не имеешь, где мы, правда?»»

Я засмеялся, а Марк продолжал.

«Жан-Люк ответил, что он капитан и должен выглядеть уверенно, даже если чего-то не знает».

Мне понравилась эта история. В течение всего дня я принимал быстрые и уверенные решения, даже когда не имел представления, что будет дальше и что вообще происходит. Эта ролевая игра сделала мой день гораздо интереснее и насыщеннее.

Когда Марку позвонили наши друзья и поинтересовались, когда мы у них будем, я с уверенностью сказал ему: «Мы будем в 6:23».

Я совершенно не знал, когда мы к ним доберемся. Но, действуя так, я как будто знал это и получал более полный контроль над ситуацией. Надо сказать, моя жизнь превратилась в увлекательное приключение, и я чувствовал себя капитаном корабля.

И кстати, мы встретились с нашими друзьями, причем намного раньше, чем ожидали. Мы нашли дорогу. Движение на ней не было слишком оживленным. И мы приехали, когда нас еще не ждали – около 6:23.

Метод № 5
Я люблю тебя

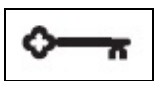
Мы все представляем собой совокупность собственных воспоминаний, и это означает, что на нас лежит груз нашего прошлого.

Когда мы испытываем стресс или страх, если мы хорошенько призадумаемся, то обнаружим, что причиной этих переживаний на самом деле является воспоминание.

Морна Симеона

Три года назад я впервые услышал о гавайском целителе, которому удалось вылечить целое отделение душевнобольных преступников, хотя не принимал никого из них у себя в кабинете. Позже мы с ним встретились, вместе проводили семинары и в соавторстве написали книгу «Жизнь без ограничений». Метод, применяемый этим человеком, действительно эффективно помогает избавиться от ограничивающих установок. И использовать его так же просто, как сказать три слова.

Доктор Хью Лин внушил мне, что простые слова «Я люблю тебя», направленные к Богу (Божественному началу, Жизни, Дао или как вы там называете высшую силу, которой мы все подчиняемся), могут способствовать выздоровлению. Этот метод молитвы или просьбы позаимствован из гавайской духовной практики под названием хо'опонопоно. Я не буду вам детально описывать его, потому что рассказывал о нем в книге «Жизнь без ограничений». Но объясню вам принцип его работы, чтобы вы могли применять данный метод очищения прямо сейчас.

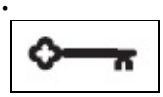


Принцип работы хо'опонопоно заключается в том, что каждое предпринимаемое вами действие проистекает из вдохновения или воспоминания. Вдохновение – это сигнал напрямую от Бога. Воспоминание – это программа в вашем подсознании. Практически постоянно нами движут воспоминания. Поэтому необходимо очиститься от них, чтобы расчистить место для сигналов вдохновения от Бога. А для этого достаточно всего лишь произнести: «Я люблю тебя».

По словам доктора Хью Лина, простые слова «Я люблю тебя», обращенные к Богу, запускают процесс очищения или искупления и пробуждают чувства внутри вас. Эти же слова слышит Бог, посылая в ответ на землю сигнал избавиться от любых воспоминаний.

Если вы еще не слышали об этом методе, он, возможно, изначально покажется вам несколько бессмысленным. А все потому, что у вас есть память, которой дороги воспоминания о прошлом. Ваша модель мира может не совпадать с этой новой моделью. Если вы сейчас испытываете замешательство, отвлекитесь и просто скажите, обращаясь к Богу (что бы это для вас ни означало): «Я люблю тебя».

А я в это время буду писать эти строки.



Метод доктора Хью Лина сводится к очищению от всех воспоминаний и всего негатива для того, чтобы изменить себя и других. Это кажется странным, но когда вы решаете свои

собственные проблемы, они исчезают и у окружающих вас людей.

Главное – с любовью отпустить их. Вы можете сделать это, постоянно повторяя «Я люблю тебя». Есть еще три фразы, которые также можно повторять («Мне очень жаль», «Прости меня», «Благодарю тебя»), но, собственно говоря, три простых слова «Я люблю тебя» – это все, что вам нужно. Я постоянно повторяю эту фразу вот уже три года, и моя жизнь изменилась удивительным образом. Практически каждое мгновение я нахожусь в состоянии блаженства.

Как только я узнал об этом методе, я стал применять его во всех жизненных ситуациях. Я использовал его в автомобильных пробках, телефонных разговорах, во время выступлений перед аудиторией, принимая горячую ванну, куря сигару, гуляя, стоя в очереди, испытывая боль и т. д. Я редко произносил эти три слова вслух, чаще тихо про себя. Они слились для меня со стуком моего сердца. Они изменили мою жизнь: раньше она была полна беспокойства, а теперь в ней полно чудес.

Поскольку я практикующий метафизик и предприниматель, мне было интересно, работает ли столь необычный метод для повышения продаж и достижения других практических результатов. Каждый раз, когда я писал статью или коммерческое предложение, я посылал им любовь. Каждый раз, работая над новой книгой (например, над своей предыдущей книгой «Жизнь без ограничений» или даже над этой), я продолжал мысленно повторять: «Я люблю тебя».

Я заметил, что мои статьи и предложения читали и передавали другим миллионы людей. А моя книга «Жизнь без ограничений» стала лидером предварительных продаж на сайте *Amazon.com*за шесть месяцев до того, как была опубликована. Предварительный заказ сделало такое огромное количество людей, что книга вошла в список бестселлеров сайта.

Моя проверка на этом не закончилась.

Поскольку я хотел удостовериться в том, что метод действительно работает не только для меня, но и для других, я обучил ему близких друзей. Билл Гиблер, мой соавтор по книге «Встречай и богатей» («Meet and Grow Rich»), был настроен скептически. Однако он взял у меня черновой вариант книги «Жизнь без ограничений», прочитал ее и попробовал посылать любовь своим товарам и списку клиентов. Вот что он сказал:

«Продажи за период с 1 по 4 января увеличились на 41,39 % по сравнению с периодом с 1 по 4 декабря. В течение первых четырех дней января я никому не отправлял писем и не организовывал никаких рекламных акций. Я просто очищался, читая книгу на протяжении всего дня».

Билл продолжал, рассказывая, что он заметил рост продаж на таких сайтах, как *http://create-ultimate-ebooks.com* хотя он совсем не рекламировал книгу.

Как такое возможно?

Как может самоочищение при помощи мантры «Я люблю тебя» так повлиять на динамику продаж?

Оказывается, не существует ничего «вне нас». Весь мир представляет собой отражение того, что вы чувствуете внутри. Поэтому, если вы чувствуете любовь, то будете и привлекать ее. Поскольку любовь включает в себя благодарность, вы будете привлекать больше вещей, за которые сможете благодарить. Это основная идея моей книги «Секрет притяжения» и, конечно же, фильма «Секрет». Вы получаете то, что чувствуете. Вот так все просто.

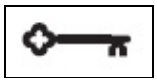
Думаю, что в глубине души вы (и я тоже) хотите любви. Так вот, то же справедливо и для остальных. Когда вы повторяете «Я люблю тебя», вы очищаете себя и излучаете энергию, распространяющиеся на окружающих. В результате растут продажи.

Вы все еще настроены скептически? Посмотрите на это с другой стороны.

Даже если весь метод кажется вам сумасшествием, что плохого в том, чтобы мысленно

повторять «Я люблю тебя», пока вы делаете телефонные звонки, пишете электронные письма, ищете новых покупателей и живете своей жизнью? В эти дни вы будете чувствовать себя лучше, даже если ничего больше не произойдет. Попробуйте и посмотрите, что выйдет.

Кстати, «Я люблю вас!»



Вот пример того, как работает данный метод.

Когда я узнал, что у меня началось воспаление грудных лимфатических узлов, являющееся преддверием рака, то сперва запаниковал. Онколог, к которому я обратился, нарисовал мне безрадостную картину. Он хотел немедленно сделать биопсию и даже не предупредил меня о возможных негативных последствиях, которые может оказать такая процедура в долгосрочной перспективе. Раньше в этой книге я уже упоминал о том, что обратился с просьбой о помощи к своим друзьям, целителям и другим людям. Они предлагали разные решения, и я следовал многим из них. Но, кроме того, я практиковал метод очищения «Я люблю тебя».

Лежа дома на кровати и тихо твердя «Я люблю тебя», обращенное к Богу, я почувствовал вдохновение. Мне вдруг пришло в голову, что эта проблема со здоровьем, чем бы она ни была вызвана, была даром. Если это так, подумал я, что же она мне дает? Многие говорили, что подозрение на рак или другое заболевание стало для них толчком, заставившим их пробудиться и укрепить свой дух. Я спросил себя, была ли эта «проблема» даром для меня.

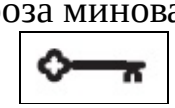
Я лежал, мысленно повторяя «Я люблю тебя», и начал представлять себе свои воспаленные лимфатические узлы. Я будто видел рентгеновский снимок и знал, как они выглядят. Нарисовав их в своем воображении, я начал говорить с ними. Я спросил у них: «Чему вы хотите научить меня?» и «Что вы хотите мне сказать?»

Почти сразу же возник образ моей бывшей жены. Ее не стало три года назад. Мы были женаты больше двадцати лет, и она была моим лучшим другом. Когда я вспомнил о ней, то почувствовал глубокую скорбь. После ее смерти я целый год каждый день плакал. Потом я стал плакать реже и постепенно успокоился. Но я все еще сильно тосковал по ней.

Я почувствовал, что моя болезнь лимфоузлов – символ моей привязанности к ней. На рентгеновском снимке они выглядели как крошечное создание, которое повисло внутри меня. Это казалось абсолютной метафорой живущих во мне воспоминаний. Я не отпустил до конца свою жену. Часть меня все еще удерживала ее в моем теле.

Я продолжал мысленно повторять «Я люблю тебя». Постепенно пришли и другие фразы, например: «Мне очень жаль» и «Прости меня». Я продолжал произносить их и увидел, как образы лимфоузлов уменьшаются и, наконец, исчезают вовсе.

После двадцатиминутного применения метода я почувствовал, что очистился. Хотя я пока не мог проверить, прошло ли воспаление, в глубине души я знал, что его уже нет. Я полюбил свои больные лимфоузлы, услышал их послание и отпустил. И когда позже я сделал рентгеновский снимок, он показал, что угроза миновала.



Буквально на днях я встретил школьного учителя из Сан-Антонио, занимающегося с детьми с особыми потребностями. Он прочел книгу «Жизнь без ограничений» и начал практиковать аффирмацию «Я люблю тебя». Он рассказал мне, что один из его учеников был почти неподвижен. Ребенок просто смотрел перед собой, пуская слюну, и не реагировал на вопросы.

Учитель решил работать не над ребенком, а над собой. Он сидел в классной комнате и тихо повторял «Я люблю тебя», думая о ребенке. Он делал это несколько минут.

Затем подошел к мальчику и спросил, не хочет ли он решить математическую задачку. К удивлению учителя, мальчик посмотрел на него и ответил: «Да, сейчас попробую».

После этого ученик работал за партой в течение получаса. По мнению учителя, это был невероятный прорыв. Он решил, что ему помог метод очищения. Вместо того чтобы работать над мальчиком, пытаясь изменить внешние обстоятельства, он работал над собой. Когда он сделал это, ребенок изменялся.

Это чудо сотворил один-единственный метод.

Подумайте о чем-то или о ком-то в вашей жизни, кто все еще выводит вас из душевного равновесия. Это может быть проблема со здоровьем или конфликт с коллегой по работе. Неважно, что это. Выберите что-нибудь, что угодно, для выполнения этого упражнения.

Сконцентрируйте свое сознание на этой вещи или человеке и мысленно начните говорить «Я люблю тебя». Вы можете обращаться к Богу. Верите ли вы в эффективность или нет, просто доверяйте процессу и продолжайте. Все, что вам нужно делать, это повторять «Я люблю тебя». По мере того как вы будете это произносить, вы начнете чувствовать любовь и станете влиять на эту ситуацию или человека.

Помните, что никто не обязан знать, что вы вообще что-то делаете. Как сказал бы доктор Лин, «нет ничего вне нас». Все в вас самих. Это все касается ваших взаимоотношений с Богом. И все, что вам необходимо сделать, чтобы очистить эти отношения, это сказать три простых слова.

Сделайте это сейчас, а затем запишите свои наблюдения здесь или в своем дневнике.

Метод № 6
Легкое избавление от проблем

Причиной всех негативных эмоций являются нарушения в энергетической системе организма.

Гари Крейг

Много лет назад я страдал от острых приступов тревоги. Они не были ни желанными, ни приятными. До того как я узнал, что сам неосознанно провоцирую их, я всеми силами искал способ от них избавиться. Один из наиболее действенных инструментов очищения от подобных страхов настолько прост, что это кажется невероятным.

Данному методу меня научил Роджер Каллахан. Он окрестил его «лечением силой мысли» («Thought Field Therapy»). Одной из первых разработок Роджера стал аудио-и видеокурс под названием «Избавьтесь от страха публичных выступлений» («Eliminate Fear of Public Speaking»). Метод сводился к постукиванию пальцами по определенным точкам на лице, грудной клетке и руках, во время которого нужно было повторять определенные фразы. Хотя я по-настоящему не верил (но, безусловно, надеялся), что этот метод дает результат, все же решил попробовать. К моему изумлению, метод действительно помог. И помогает. Каждый раз.

Я начал изучать «Лечение силой мысли», а затем и отдельные направления этого метода, например, «Технику эмоциональной свободы» (ТЭС). В настоящее время уже появились сотни преподавателей ТЭС и тысячи людей, практикующих данную методику, среди них и Брэд Ятис.

Мы с Брэдом разработали тренинг под названием «Деньги за пределами установок», в котором учим людей применять метод постукивания для очищения от неосознанных установок относительно денег. Брэд также был гостем моего семинара, посвященного привлечению нового автомобиля. Снова он помогал людям очищаться от внутренних ограничений, чтобы они смогли привлечь новый автомобиль в свою жизнь. Так как Брэд является специалистом в области ТЭС, я попросил его объяснить, как применить этот метод прямо сейчас в отношении чего-либо, в чем вы не можете продвинуться дальше. И вот что он мне рассказал.

Очищение при помощи ТЭС
© Брэд Ятис
www.bradyates.net

Когда люди заявляют о своих желаниях, они зачастую забывают о таком важном аспекте, как очищение. В большинстве методик о законе притяжения слушателям предлагают сосредоточиться на том, чего они действительно хотят задействовать свои позитивные эмоции, а затем «отпустить» свое желание и ждать, когда оно осуществится. Но, увы, многие так и ждут бесконечно. А проблема в том, что от восьмидесяти до девяноста процентов нашего мышления находится в подсознании. Поэтому, хотя временами нам и удается позитивно настроиться и сосредоточиться на желаемом (когда мы действительно находимся с ним в энергетической гармонии), большую часть времени мы остаемся под влиянием наших внутренних мыслей и представлений относительно того, чего мы хотим и на самом деле заслуживаем. Если вы хотите знать, с чем вы внутренне гармонируете, оглянитесь и посмотрите, что вас окружает. Если вы утверждаете, что хотите вовсе не этого, значит, большую часть времени вы находитесь в энергетическом дисбалансе со своими желаниями.

Но есть и хорошая новость. Это не значит, что для вас данный принцип не работает. Закон притяжения всегда на вашей стороне. Такая ситуация лишь подтверждает, что у вас есть противоречивые установки относительно ваших желаний. А эти установки поддаются очищению, причем для этого существует множество методов.

Существует множество методов очищения. После шоу Опры, посвященному фильму «Секрет», Джек Кенфилд назвал некоторые из них, включая технику эмоциональной свободы (ТЭС). Это инструмент, который выбрал и я. Он используется для очищения от неприятных чувств – как эмоциональных, так и физических. Это простой, эффективный, обычно очень быстродействующий метод, работающий на уровне связи разума и тела. И наверное, самое важное: вы легко можете применять его самостоятельно. Все больше людей признают, что ТЭС служит незаменимым инструментом сознательной активизации закона притяжения – путем очищения неосознаваемых конфликтов.

Принцип ТЭС основан на древней китайской медицине, использующей энергетические каналы в организме человека, называемые меридианами. Эти же каналы применяются в иглотерапии. Негативные эмоции, которые ограничивают нас и мешают привлекать то, чего мы осознанно хотим, вызваны нарушением этой энергетической системы. Путем надавливания на ключевые точки, мы балансируем энергию и очищаем блоки. Кроме того, это самый простой инструмент для снятия стресса, который я когда-либо встречал.

Возможности Вселенной бесконечны – вы достойны иметь все, что захотите. Степень вашей неудовлетворенности отсутствием чего-либо в вашей жизни определяется степенью вашего сопротивления своим желаниям. Чаще всего мы не пускаем изобилие в свою жизнь либо из-за страха, что это для нас небезопасно, либо из-за убеждения, что мы этого не заслуживаем, либо по обеим причинам сразу.

Примите некоторые рекомендации относительно того, как посредством ТЭС избавиться от ограничивающих установок. Проще говоря, вам нужно двумя пальцами слегка постукивать по определенным точкам, в которых меридианы стимулируются наиболее эффективно. В первую очередь это точка на ребре вашей ладони, которой наносится удар в каратэ. Затем – следующие активные точки:

- внутренний край брови (возле переносицы);
- сбоку от глаза (ближе к уху);
- под глазами;
- под носом;
- ниже губ (верх подбородка);
- точка, где сходятся вместе ключицы;
- макушка головы.

Для начала закройте глаза, сделайте глубокий вдох, после чего спросите себя: «Насколько безопасно для меня иметь (назовите, что именно из вселенского изобилия вам хотелось бы получить, т. е. новый автомобиль, дом или что-то другое?)» Обратите внимание, какие ощущения при этом возникают в вашем теле, а также отслеживайте любые мысли по поводу того, почему вы не можете владеть этим. Оцените свое сопротивление по шкале от 0 до 10.

Постучите по ребру ладони (место, которым наносится удар в каратэ) и скажите: «Даже если обладание этим мне кажется небезопасным, я глубоко люблю и полностью принимаю себя.»

Затем воздействуйте на другие активные точки, повторяя: «Для меня небезопасно иметь это».

Глубоко вдохните и прислушайтесь к себе – уменьшилось ли сопротивление. Повторяйте, пока не почувствуете облегчения.

Теперь оцените по шкале от 0 до 10, насколько вы ощущаете/верите, что заслуживаете того, чего хотите, и повторите описанное выше упражнение со словами: «Несмотря на то что я не чувствую, что заслуживаю это, я глубоко и полностью люблю и принимаю себя.»

Вы можете возразить: «Почему я должен произносить такие фразы? Мне ведь нужно сосредоточиться только на позитивном!»

Тогда я спрошу вас: если вы разлили что-то на пол, будет ли разумно не замечать этого и впредь передвигаться только по тем местам, где пол чист? Сможете ли вы на самом деле избавиться от мусора в вашей голове, если не уберете его? Верно. Просто помойте, почистите и дайте себе возможность двигаться куда угодно и не притворяться, что вы чего-то не видите.

Когда вы избавляетесь от своих ограничивающих установок, то получаете возможность находиться в энергетической гармонии с тем, чего вы действительно хотите, даже если вы сознательно не прилагаете к этому усилий, а ведь так и будет происходить большую часть времени.

И последнее. Метод ТЭС может быть эффективным и в комбинации с другими методами. Я даже объединил данную методику с методом хо'опонопоно, повторяя во время постукивания: «Мне жаль, прости меня, спасибо тебе, я люблю тебя». Попробуйте.

Для более детального рассмотрения снятия энергетических блоков с помощью ТЭС зайдите на сайт *www.money-beyondbelief.com* и познакомьтесь с методикой, которую мы разработали с Джо. Даже если вашей целью не является приумножение денег, те же установки, которые блокируют благосостояние, часто блокируют и другие вещи, которыми вы до сих пор не позволяете себе обладать. Вы заслуживаете изобилия. Помните: вы этого достойны!

Метод № 7
«Невиллируйте» свои эмоции

Окружающий мир – это отражение воображения человека.

Невилл Годдард

Один из самых действенных инструментов, способствующий привлечению желаемого, я называю «невиллирование». Я придумал этот термин, чтобы отдать должное Невиллу Годдарду, мистику из Барбадоса, любившему общаться с публикой и написавшему множество книг, в том числе «Ваша вера – ваша судьба» («Your Faith Is Your Fortune»), «Сила осведомленности» («The Power of Awareness»), «Бессмертный» («Immortal Man») и «По вашему приказу» («At Your Command»).

Невилл считал, что человек создает свою реальность при помощи собственного воображения. Следовательно, при желании что-то изменить в своей жизни, можно сделать это посредством новых мысленных образов. Однако Невилл быстро заметил, что одного воображения недостаточно. Необходимо сделать еще кое-что – ощутить конечный результат, причем ощущать его так, как будто вы его уже достигли.

Большинство людей уже убедились, что зачастую то, что они себе мысленно представляют, имеет свойство воплощаться в реальность. Но чтобы ускорить процесс, вы должны чувствовать себя так, как будто уже получили желаемое. Другими словами, представлять себе новый автомобиль, который вы хотите купить, – это одно дело. А вот почувствовать, что вы его уже имеете, – совсем другое. Последнее усиливает закон притяжения.

В своем выступлении в 1969 году Невилл говорил: «Взгляните на ситуацию извне, и вы увидите ее отражение. Для того, кто отвечает на ваши мысленные действия, это всего лишь отражение. Как может отражение быть причиной вашего мира? В тот момент, когда вы даете другому силу создания причинно-следственных связей, вы передаете ему право, принадлежащее вам. Иначе говоря, другие служат лишь отражением происходящего внутри вас. Окружающий мир – это зеркало, которое всегда показывает происходящее в вашем внутреннем мире».

Невилл утверждал, что внешний мир – это всего лишь отражение нашего внутреннего мира. Изменив свой внутренний мир, вы измените и внешний. Если вы хотите что-либо привлечь, то делаете это во внутренней плоскости своей сущности при помощи собственного воображения и чувств.

Позвольте привести пример того, как это работает.

Меня очень обрадовало приглашение принять участие в телевизионном шоу Ларри Кинга на *CNN;*но должен признать, что я сильно нервничал. Мне предстояло выступить в прямом эфире перед миллионной аудиторией. Вернулись все мои страхи и неуверенность в себе. Что, если я скажу какую-нибудь глупость? Или начну заикаться? Или на меня найдет затмение? А если у меня случится приступ удушья? Или я не понравлюсь Ларри? А вдруг зрители со мной не согласятся?

Я летел на самолете из Техаса в Лос-Анджелес, и страх не покидал меня. Я понял, что чем больше буду представлять и ощущать то, чего не хочу, тем вероятнее, что это воплотится в реальность. Получится, что я применяю закон притяжения с обратной целью – привлечь плохое.

Что же мне оставалось делать?

И тут я вспомнил о Невилле. Достав блокнот, я взял ручку и начал записывать, как мне хотелось бы, чтобы прошло это ток-шоу. Я видел себя рядом с Ларри Кингом и описывал свои чувства и впечатления, как будто все уже произошло. Я сделал это воображаемое описание как можно более подробным, вложив в него энергию и эмоции, и начал чувствовать, что на самом деле все так и будет.

Это заняло всего несколько минут. Закончив, я перечитал свои записи. Каждый раз, когда я делал это, я улыбался. Поселившись в гостинице, я положил блокнот рядом с подушкой и часто заглядывал в него. Эти записи стали маячком, который постоянно напоминал мне о том, чего я хочу. Я перечитывал их, чувствуя радость от того, что шоу прошло именно так, как я хотел, и успокаивался.

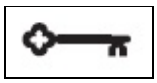
В тот вечер, сидя перед Ларри Кингом и направленными на нас камерами, я чувствовал себя спокойным и уверенным. Я отвечал на его вопросы, улыбался, смеялся и даже поразил Ларри заявлением, что работаю над продолжением фильма «Секрет». Короче говоря, я создал новую реальность, потому что невиллировал ее.

Вы тоже можете делать то же самое. Для этого вам нужно написать сценарий того, к чему вы стремитесь, но преподнести это так, как будто все уже произошло. Представьте, что вы делаете запись в своем дневнике в конце дня, когда уже достигли своей цели. Погрузитесь в положительные эмоции. Вообразите радость, которую вы испытаете. Это простое упражнение запрограммирует вас на достижение желаемого результата.

Например, вы хотите купить новый дом. Уоллес Уотлз, автор книги «Как стать богатым», говорит об этом так: «Мысленно живите в этом новом доме, пока он физически не появится вокруг вас. В своих мыслях с самого начала представляйте себе полное удовлетворение от вещей, к которым вы стремитесь».

Еще один совет Уотлза: «Представляйте, что вы уже живете в окружении вещей, которые хотели бы иметь. Представьте, что они принадлежат вам, представьте, как вы ими пользуетесь».

И Уотлз, и Невилл советуют вам включить ваше воображение прямо сейчас, чтобы создать то будущее, о котором вы мечтаете. Но фокус состоит в том, чтобы переживать это по-настоящему, а не только рисовать мысленно образ. Мне кажется, это еще один важный секрет для привлечения желаемого. Большинство людей просто используют мысленные образы, забывая добавить своему воображению силу эмоций. Эмоции ускоряют процесс привлечения результата. Вот почему вы легко привлекаете вещи, которые любите или ненавидите. Сильные эмоции нажимают на педаль газа.



Однажды Невилл сказал: «Прямо сейчас вы играете роль. Если она вам не нравится, вы можете поменять ее. Вы можете сыграть роль человека более богатого, чем двадцать четыре часа назад. Это просто роль, которую вы можете сыграть, если захотите».

Изменить роль, которую вы играете, можно при помощи своеобразной ролевой игры с эмоциями. Вы представляете желательный ход развития событий, причем делаете это эмоционально и так, как будто все уже произошло. Поступая подобным образом, вы помимо всего прочего поймете, какие действия вам необходимо предпринимать (если вообще необходимо), чтобы привлечь желаемый результат.

В книге «Сила осведомленности» Невилл писал: «Вы должны представлять свои ощущения так, как будто ваше желание уже исполнилось, до тех пор пока ваше мысленное представление не приобретет все эмоциональные краски реальности. Вам необходимо представить, что у вас уже есть то, что вы хотите. Таким образом, вы должны представлять радость от исполнения

вашего желания, пока она не переполнит вас и не вытеснит все другие мысли из вашего сознания».

Вот что я попрошу вас сделать прямо сейчас: напишите сценарий желаемого события максимально подробно, чтобы он казался реальным, таким, будто событие уже произошло. Помните, что реальное событие может отличаться от вашего описания, когда вы невиллируете его. Вы еще только учитесь привлекать желательные результаты. И я тоже учусь. Важно то, что вы сейчас учитесь сознательно создавать обстоятельства.

В пустых строках ниже либо в вашем дневнике невил-лируйте что-то, что вы хотели бы привлечь. Постарайтесь нарисовать очень яркую картинку. Сосредоточьтесь на желательном результате. Вы сценарист собственной мечты. Единственные инструменты, которые вам понадобятся, – это ручка и ваше воображение, наполненное энергией.

Получайте удовольствие!

Метод № 8
Прости меня

Не спрашивайте себя о том, что нужно миру, лучше спросите себя, что нужно вам, чтобы чувствовать себя полным жизни.
Потому что миру нужны люди, полные жизни.

Говард Турмен

Если вы чувствуете, что зашли в тупик в какой-то из сфер своей жизни и не можете привлечь автомобиль, дом, работу, любимого человека или что-то еще, скорее всего, это происходит потому, что вы не простили кого-то.

Может быть, вы не простили другого человека, а возможно, и самого себя. Неважно. Когда вы погружаетесь в прошлые эмоции, воспоминания или истории, вы прочно блокируете свою энергию и способность привлекать желаемое.

Стало быть, вам сейчас необходимо – прощение.

Раньше у меня с этим были проблемы. Я считал, что, простив кого-то, не усвою урок, который мне преподнесли и меня снова обманут. Но когда я проанализировал эту установку, то понял, что это была всего лишь установка и ничего более. Это не было реальностью. Не было фактом. И не было истиной.

Помню, один клиент задолжал мне крупную сумму денег. Он не платил, и было очевидно, что он и не собирается отдавать мне долг. В те дни я еще мыслил с позиции жертвы. Я думал, что мой клиент и, по большому счету, окружающий мир только того и хотели, что обвести меня вокруг пальца. Я прочитал много книг о великих мошенниках, о выживании сильнейших, и чувствовал, что пока не стану жадным и беспощадным в бизнесе, меня ждут сплошные неудачи. Но я отказывался становиться тем, кем я не был. Я отказывался становиться одним из «них». Поэтому продолжал жить со своей болью и чувством обиды.

Конечно, единственным человеком, страдающим от этого, был я сам. Клиент, который был мне должен, не чувствовал моей боли. Не уверен, что его вообще это как-то задевало. Поэтому мое чувство обиды приносило вред только мне самому.

Когда я начал читать книги по самолечению и использовать некоторые из методов, о которых вы читаете сейчас в книге, я начал понимать, что готов избавиться от обиды. Я мог простить своего клиента. Мог простить и себя.

И я сделал это. Что парадоксально, не замедлил появиться мой клиент, чтобы вернуть мне деньги. Но, прощая, я не ставил цель получить их. Я просто простил, забыл и отпустил. И результат тотчас же явился.

Но давайте рассмотрим это подробнее, чтобы вы лучше поняли силу прощения как метода очищения.

Прощение другого человека – это в некоторой степени самообман собственного Эго. Когда вы произносите «Я прощаю тебя», вы как бы подчеркиваете, что у вас была некая власть над этим человеком. Как будто вы были королем или королевой и своим решением оказали ему великую милость. Это не прощение, а даже в некоторой степени манипуляция.

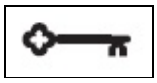
Гораздо важнее самому просить прощения у людей, которым вы когда-либо сделали больно. Если вы никогда не видели телевизионное шоу «Меня зовут Эрл», посмотрите как-нибудь на досуге. Его герой – мелкий воришка, к которому приходит осознание, что, если он будет поступать хорошо, с ним будут происходить хорошие вещи. Он составляет список тех, кому

когда-либо в своей жизни причинил вред, и старается как-то искупить свои проступки.

Лет двадцать назад я сделал нечто подобное. Я составил список людей, которых, как мне казалось, я обидел. Затем пошел и вернул им долги, если был должен, отдал инструменты или вещи, которые когда-то забыл вернуть, и попросил у них прощения за свое поведение. Я сделал все возможное, чтобы помириться со своим прошлым. Поверьте, это было чудесное чувство.

Еще я знаю, что есть высшая степень прощения, это когда вы прощаете *самого себя.*В этом случае прощение становится одним из самых мощных методов очищения.

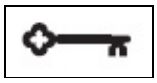
Ведь ошибка именно в вашем субъективном восприятии ситуации или человека. Дело не в других людях. Да, они могли сделать что-то, что, по вашему мнению, лучше бы не делать. Но ваша обида на них создает дисбаланс. Перестав обижаться, вы освобождаетесь. И зачастую после этого другой человек поступает именно так, как вам того хотелось. Но вашей мотивацией должно быть прощение самого себя.



Во многих отношениях такое прощение можно считать радикальным. Оно подразумевает осознание того, что, по сути, ничего плохого не произошло. Возможно, вы восприняли это как нечто негативное. Но с точки зрения божественного восприятия просто случилось нечто. Событие произошло. И это уже в прошлом. В истории. Продолжая мысленно обижаться на человека или обстоятельства, вы тратите ту часть своей энергии, которую можно было бы использовать, чтобы привлечь желаемое.

Колин Типпинг, автор книги «Радикальное прощение. Освободи пространство для чуда», пишет: «Традиционное прощение подразумевает: «Что было – то прошло». И это по-своему хорошо. Однако поскольку мы считаем, что произошло нечто плохое, то продолжаем чувствовать себя жертвами, как бы ни старались простить. Это может закончиться только противостоянием двух противоположных энергий – потребностью обижаться и желания прощать».

По мнению Типпинга, «радикальное прощение» приходит тогда, когда вы осознаете, что ничего плохого или негативного на самом деле не случилось. Просто то, что произошло, произошло не с вами, а для вас. Это событие призвано помочь вам разобраться в своей жизни. Это часть общего плана, чтобы вы сейчас находились именно здесь и именно отсюда привлекали чудеса.



Очевидно, что самое главное действие – прощение.

Но как научиться прощать?

Простого «Я прощаю себя» может оказаться недостаточно, чтобы вызвать в себе внутренние перемены, к которым вы стремитесь. И вам не нужно никого прощать, потому что, прежде всего, никто не виноват перед вами. Люди просто действовали по своим собственным программам, и вместе вы создали событие, которое сейчас помогает вам подняться на новую ступень. На самом деле, вам, скорее всего, стоит поблагодарить человека, создавшего эту ситуацию.

Вернемся к вопросу: как простить себя?

Я обращусь к моей книге «Жизнь без ограничений» и предложу вам попросить Бога простить вас за ваши ошибки и обиды. Это могут быть просто слова «Прости меня, пожалуйста» или «Мне очень жаль». Их не нужно произносить вслух. Даже не нужно чувствовать. Просто когда вы про себя повторяете эти фразы, обращаясь к Богу (что бы это ни значило для вас), вы запускаете процесс освобождения заключенной в вас энергии.

Это несложно. И вам не нужно понимать, как это действует. Вы работаете на духовном уровне, чтобы снять внутренние блоки, созданные вашими обидами. Попробуйте и узнайте, что получится. Повторяйте «Мне очень жаль» и «Прости меня, пожалуйста», обращаясь к Богу, каким вы его воспринимаете. Затем погрузитесь в тишину и позвольте ей освободить вас.

Возможно, вы захотите составить список людей или событий, которые нуждаются в прощении. Можете написать его ниже или в своем дневнике.

И не забудьте простить себя!

Метод № 9
Ваше тело обращается к вам

Чтобы получить какую-то вещь, вы должны мысленно влюбиться в нее.

Уильям Уолтер Аткинсон

Когда я второй раз участвовал в телевизионном шоу Ларри Кинга, тот поинтересовался: «Может ли фильм «Секрет» помочь наркоману?»

Я ответил: «Да. Этот фильм уже помог тысячам людей».

«Но когда речь идет о наркомане? – настаивал Ларри. Тело наркомана ведь находится в зависимости от наркотика, так?»

Я постарался объяснить, что наш разум концентрируется не только в мозге, но и в теле. Мозг – это операционная система, этакий центр управления, но ваш разум находится не в нем. На самом деле он живет во всем теле, благодаря чему мы можем удерживать в нем прошлые воспоминания и подавленные эмоции. Освободите свое тело, и вы освободите разум. Освободите свой разум, и вы освободите тело.

«Измените ваш разум, и вы измените ваше тело», – сказал я Ларри.

Из-за ограниченного времени ток-шоу мне не удалось детализировать свои ответы. Спасибо, что для этого есть такие книги, как эта, и такие люди, как Дженифер Маклин, которая написала следующую статью, чтобы помочь вам очистить ваше тело и разум от всего лишнего. Дженифер практиковалась в трех системах лечения: мануальная терапия, полярная терапия и рейки. Она занималась лечением по этим трем системам как индивидуально, так и с группами в течение 15 лет.

Очищение от «осколков» давних травм и застывших энергетических блоков

Дженифер Маклин

Благодаря приведенным ниже способам вы отправитесь в путешествие по собственному телу. Они помогут вам раскрыть мысли, притаившиеся в системах клеточной энергии. Такие подавленные и глубоко упрятанные мысли мешают осуществлению наших целей и проявляются в виде боли (физической, эмоциональной и духовной).

Мы часто храним в своем теле блоки в виде мыслей и эмоций, которые необходимо раскрыть, принять и отпустить. Энергия, накапливающаяся в нашем теле, часто является последствием старой травмы, которую могло вызвать физическое, эмоциональное, умственное или духовное потрясение. Из собственного опыта могу сказать, что зачастую энергетические блоки провоцирует комбинация многих факторов или целый комплекс проблем. Например, серьезная физическая травма, к примеру автокатастрофа. Или же это может быть случай, когда во время драки с братом вы повредили палец на ноге. Спусковым механизмом является мысль, стоящая за вашим действием или появившаяся у вас в момент получения травмы, когда она накрепко застряла в вашем теле. Как только человек осознает, принимает и с благодарностью отпускает ее, естественные способности тела к самовосстановлению возобновляются и возвращают его к гармонии, здоровью и движению. Когда энергия течет свободно, открываются шлюзы безграничных возможностей.

Я часто убеждалась на собственном опыте и во время сеансов с клиентами, что к блоку легче добраться, когда я работаю с телом и обращаюсь к клеточной структуре и эмоциям, там хранящимся. Например, я с переменным успехом работала с визуализацией и с чувствами изобилия, радости, взаимоотношений и др. Когда я исследую те же чувства в теле и спрашиваю его, где они могут находиться, мне открывается путь к пониманию и/или освобождению как блока, так и настоящего чувственного восприятия (и физического, и эмоционального), чего я и добивалась.

Путешествие по телу – метод исцеляющего освобождения

Я сравниваю его с квантовой физикой и «эффектом наблюдателя». Сосредоточиться необходимо на благодарности своей энергетической системе и ее проявлениям. Когда вы наблюдаете движение энергии, исследуете механизмы функционирования и снятия блоков, тело знает, что вы заботитесь о нем. Поэтому оно меняется и перестраивается в новую систему или модель с восстановленным здоровьем и гармонией. Этот активный диалог можно представить следующим образом.

Вы.Здравствуй, мое тело! Покажи мне то, что хочешь показать, а я обещаю быть рядом и слушать. *Тело*.Как здорово, что ты здесь, я слышало твою просьбу об изобилии / отношениях / свободе / радости / счастье (и др.), и, о да, у меня есть, что тебе показать.

Процесс очищения уже начался. Этот метод и слова, которые использованы для его описания, наполнены прощением, любовью и гармонией. Когда вы читали их, процесс уже стартовал и тело приготовилось выслушать вас.

Способ номер один: исцеление через травму

(прочитайте до конца, прежде чем попробовать).

Часть первая: найдите свой центр

Устройтесь поудобнее, лежа или сидя, так, чтобы ваша спина на что-то опиралась. Несколько раз (минимум три) глубоко вдохните, чтобы наполнить свое тело кислородом и расслабиться. Каждый вдох должен длиться 10 секунд или более. Вдох начинается внизу живота, затем приподнимается грудь и только в последнюю очередь плечи (слегка). Представьте, как в конце вдоха кислород наполняет самую верхнюю часть ваших легких. На пике вдоха вы должны почувствовать, как ваши плечи и шея массажируются изнутри.

Достигнув данной стадии расслабления, перенеситесь внутрь своего тела и отыщите то место, которое вы ощущаете как свой центр. Проникните внутрь своего тела подобно жемчужине, которая медленно и плавно погружается в воду. Когда жемчужина остановится, это и будет ваш центр. В этом месте определите самую неподвижную точку. Если ваши мысли блуждают, сложите их, как если бы они были одеждой, и отложите в сторону.

Часть вторая: смотрите, замечайте, чувствуйте, ведите диалог

Если ваш центр чист, переместитесь туда, где ощущаете физическую боль – в зону напряжения и/или дискомфорта в вашем теле. Эта боль зовет вас по какой-то причине, имеющей самое непосредственное отношение к тому, что вас беспокоит.

Под «переместитесь» подразумеваю, что следует переключить свое внимание именно на этот участок вашего тела. Представьте, что ваши глаза находятся внутри

тела и вы можете видеть это место напряжения и боли. Сосредоточьтесь, это самый важный момент данного метода – перенестись и увидеть это. Как оно выглядит? Некоторые видят какой-то предмет (стакан, цилиндр, коробку, дом, игрушку и т. д.), некоторые цвет, у кого-то возникают ощущения мягкости, твердости, вязкости и т. д., а кто-то испытывает эмоции (злость, раздражение, смятение и т. д.)

Сконцентрировав свое внимание на этом участке тела, присмотритесь поближе и начните внутренний диалог. Опишите в деталях, что вы видите и чувствуете в этом участке напряжения и боли. Заметьте, изменяется ли он. Если да, то каким образом это происходит. (Не забывайте об эффекте наблюдателя: ваше тело радо вашему появлению и хочет показать вам что-то. Оно будет использовать язык символов, который вы поймете.) Задайте вопросы:

• Почему оно (то, за чем вы наблюдаете) здесь?

• Что оно собой представляет?

• Оно хочет показать мне что-то особенное? Заметьте, изменится ли это что-то, спросите, почему оно изменилось.

• Как мне это (форма, чувство, звук, ощущение) помогло?

• Откуда оно взялось (это было какое-то событие, неприятный разговор, физическая травма, какой-то досадный случай или др.)? Обратите *особое внимание* —если это было трагическое событие, не возвращайтесь к своей травме. Просто примите данное воспоминание и вернитесь к наблюдениям с новым пониманием, что это напряжение и боль являются следствием того случая.

• Хочу ли я освободиться от этого? Если да, то как я могу изменить или отпустить это? Помните: сейчас вы не ищете ответ типа «больше тренируйся» или «сбрось лишние килограммы». Ответ придет от объекта вашего наблюдения. Как выглядит очищение «того», что вы сейчас ощущаете в своем теле?

• Есть ли что-то, что может помочь освободиться от этого? В вашем распоряжении имеются помощники, чтобы справиться с этим. Просите указаний, поддержки, инструментов и др., чтобы управлять объектом вашего наблюдения.

Теперь наблюдайте за изменениями во время беседы с этим участком вашего тела. Он сместится, изменится и отыщет состояние равновесия. Его смещение может проявиться как глубокий вздох, фонтан слез или взрыв смеха. Часто появляется жар, а иногда вы можете ощущать пульсацию. Бурчание в кишечнике тоже сигнализирует о перемещении энергии. Все это проявления снятия энергетических блоков.

По мере того как смещается и очищается участок, за которым вы наблюдали, проследите, как ведут себя другие участки вашего тела. Чувствуется ли напряжение еще где-нибудь? Это напоминает чистку лука: очищение одного слоя открывает доступ к новому, который по всей вероятности, тоже был связан с проблемной зоной. Или же этот участок может быть связан с другой частью тела. Переместитесь на него и повторите упражнение.

Я рекомендую заканчивать процесс методом Джо и доктора Лина – хо'опонопоно. Поблагодарите участок тела, содержавший блок, и попросите у него прощения за ваш опыт, который привел к возникновению блока. Полюбите себя как человека, создавшего блок, и человека, которым вы стали, благодаря чему смогли очиститься.

Примеры

Чтобы вы действительно осознали этот метод и почувствовали себя более комфортно, я приведу несколько примеров того, как он работает.

У меня появились боли в нижней части спины. Я воспользовалась дыхательными приемами и проследила, чтобы спокойствие из моего центра переместилось именно в источник боли. Мое внимание сосредоточилось на болевом участке. Он выглядел черным и непривлекательным. Я чувствовала его одновременно злым и безразличным. Видела смесь красного и черного. Увидев все это, я вдруг ощутила, как моя толстая кишка становится тяжелее, перемещается и изменяется. Я спросила болевой участок в спине, почему он там появился, что он хотел показать мне? Он ответил мне еще большим безразличием. Мне показалось, что он отворачивается от меня. Я снова обратилась к нему: я здесь, я слушаю, я больше не игнорирую тебя, что я могу сделать для тебя? Он растворился и стал грустью. Оказалось, что злость и раздражение всего лишь скрывали за собой грусть. Я поинтересовалась, что это за грусть, откуда она взялась, как она помогает мне? И получила ответ, что я могу проявлять намного больше эмоций, чем обычно демонстрирую окружающим. Каждый раз, сдерживая грусть, вместо того чтобы почувствовать ее, я буду испытывать боль и напряжение в спине. Это барометр того, насколько искренне я отношусь к окружающему миру.

А теперь еще одна история, но уже моей клиентки. Пять лет назад Марсия поранила лодыжку и так ее окончательно и не вылечила. На нашем занятии она погрузилась в себя и полностью сконцентрировалась на лодыжке. Та попросила вначале посмотреть на колено. Марсия переместилась в колено и почувствовала защитную энергию, которая выглядела как энергетический блок в виде квадрата – твердого, холодного, металлического. Марсия спросила, что это и почему оно там. Участок стал более светлым, и лодыжка начала болеть. Марсия увидела себя в спальне. Ей было пять лет. Брат донимал ее, и она боялась, что он сделает ей больно.

Она вдруг ощутила то твердое холодное стальное чувство, которое испытывала к своему брату. Она увидела, как пятилетняя девочка со всей силы бьет своего брата, и в результате повреждает палец на ноге, лодыжку и колено. (Надо же, она совсем забыла об этом эпизоде.) Она также увидела, что это защитное и вместе с тем агрессивное состояние было заблокировано в ее теле, и клеточная память заставляла ее закрываться от многих людей и возможностей в жизни. Стальной блок все еще присутствовал. Она поинтересовалась, есть ли инструмент или средство освободиться от него. В ее руках появился молоток, которым она разбила блок. Затем она получила мощный пылесос, при помощи которого убрала все осколки. В результате образовалось открытое чистое пространство, и ей посоветовали наполнить его светом.

Так в процессе очищения были сняты блоки со всей ноги, она выпрямилась и стала сильнее. Марсия больше не испытывала боли в лодыжке. Когда ее клетки освободились от неприятного эпизода, жизнь открылась ей с новой стороны. Она заняла не столь радикальную оборонительную позицию в отношениях и стала в большей мере жить настоящим.

Применяйте данный метод каждую неделю или даже каждый день, если чувствуете в этом необходимость.

Способ номер два: метод негативной истории

Со всеми нами случаются разные неприятности. Иногда мы просто-таки купаемся в них. Кто-то «сделал нам больно», и мы с завидным упорством не отпускаем эту боль, позволив ей поселиться в нашем теле. Когда старые негативные воспоминания и «осколки» событий застревают в нас в виде энергетических блоков, они проявляются как большие скалы в реке нашей жизни, замедляя поток энергии. Когда

энергетический поток заблокирован, мы заболеваем, испытываем физическую или эмоциональную боль и умственную усталость (ухудшение памяти и др.). Такое замедление потока отражает нехватку движения энергии в нашем теле.

Мы сможем освободиться от преследующих нас неприятностей, постоянно ощущать свои эмоции и реакцию тела на них. Наши тела – это идеальный инструмент диагностики эмоционального и бессознательного состояния привычной дисфункции.

• Поведайте себе свою же негативную историю жертвы, но не более чем за 1–2 минуты!

• Используя методы внутреннего наблюдения за своим телом, опишите, как вы ощущаете в нем это событие? В каком его участке вы испытываете негативные эмоции? Почувствуйте это.

• Теперь произнесите: «Я больше не хочу это чувствовать».

• Затем спросите себя: «Что я ХОЧУ чувствовать?» Проследуйте в зону солнечного сплетения и сердца и задержитесь там, пока не поймете, что вы хотели бы чувствовать.

• Переместите появившееся позитивное чувство из своего мозга (большинство из нас уверены, что чувства находятся именно там) в ваше тело. Как оно ощущает полученную положительную энергию, к которой вы стремились? Как расценивает ваше тело появившееся спокойствие, радость, уверенность, изобилие? Где в вашем теле сконцентрировалась эта энергия? Останьтесь мысленно в своем теле и насладитесь новыми позитивными ощущениями.

• Теперь перейдите на следующий уровень. Опишите, какой была бы ваша жизнь с этими чувствами. Используйте те застывшие эмоции, которые вы обнаружили в своем теле. Закрепите с их помощью новую историю, зрительный образ вашей жизни, предполагающий гармонию с позитивными энергиями. Запомните, как ваше тело ощущает их.

• Перенесите историю о том, чего вы хотите, обратно в свое тело и почувствуйте ее.

Это закон притяжения в действии. Когда вы храните старые воспоминания и мысленно выступаете в них жертвой, вы подпитываете негативную энергию и тем самым еще больше привлекаете ее. Используйте это упражнение, чтобы прийти к тому, чего вы действительно хотите. Пусть ваше тело выступает якорем для этих чувств, притягивая все позитивное к вам.

Метод № 10
Важное послание

Тело – это материализация духа.

Лестер Левенсон

Около двадцати лет назад я впервые узнал о методе очищения, который использую по сей день. Я обучил ему нескольких людей, и они до сих пор пользуются этим методом. В этом разделе я опишу, как его применять. Тогда он всегда будет у вас под рукой, и вы сможете использовать его каждый раз, когда вам понадобится очиститься.

Сам по себе метод прост. Мой опыт подсказывает, что, когда вам необходимо очищение, вы это, как правило, чувствуете. Вы испытываете дискомфорт. Он может выражаться в форме злости, раздражения, нетерпеливости, неудовлетворенности, депрессии, грусти, апатии или любых других негативных эмоций. Именно эти переживания приводят вас в уныние. Но те же эмоции могут сыграть вам и на руку. Они даже способны перенести вас на более высокие уровни сознания и помочь притягивать желаемое.

Вот как это работает.

1. Вы испытываете эмоцию, которая вам не нравится. Повторю, это может быть любое ощущение, свидетельствующее о том, что вы несчастливы. Иногда люди возражают: «Я не несчастлив, я просто зол!» Хотя очевидно, что злость – это одна из форм несчастья. Что бы это ни было, ощутите его.

2. Растворитесь в эмоции, примите ее. Слишком часто мы стремимся избавиться от переживаний, которые нам не нравятся. Мы пытаемся убежать от них посредством алкоголя или переедания. Разнообразие способов бегства от эмоций поистине огромно. Одни пускаются в азартные игры. Другие опустошают магазины. Кто-то сидит и молча накручивает себя. Кто-то швыряет все, что попадет под руку. Я предлагаю не делать ничего, а только раствориться в эмоции. Знаю, что это неприятно, но это путь к свободе.

3. Опишите свою эмоцию. Когда у вас болит голова, вместо того чтобы искать какое-нибудь лекарство, соединитесь с головной болью. Концентрируйте на ней свое внимание, описывая ее. Она большая? Широкая? Какого она цвета? Насколько она глубока? На эти вопросы не существует правильных или неправильных ответов. Их необходимо задавать, чтобы удерживать свое внимание на боли или переживании. Когда вы сделаете это, случится нечто удивительное: боль или переживание исчезнут.

4. Наконец, спросите у своей эмоции, что она пытается вам сказать. Я уже говорил об этом в других разделах книги. Существует причина, вызвавшая такое чувство. Вам необходимо усвоить какой-то урок. Когда вы усвоите его, исчезнет необходимость в негативных ощущениях. Как поступаю я? Обычно успокаиваюсь, закрываю глаза, фокусируюсь на своем ощущении (даже если оно вызывает у меня страх) и позволяю ему говорить со мной. Возможно, вам это покажется похожим на игры разума, но полученные ответы могут провести границу между болью и наслаждением, неудачей и успехом.

Осуществить описанные четыре шага совсем несложно. По сути, вы просто позволяете подавленной эмоции проявляться достаточно долго, чтобы услышать послание, которое она приготовила для вас. Как только вы получите его, очищение завершено. Это действительно просто.

Ниже приведен пример того, как я недавно использовал данный метод очищения.

Всю свою жизнь я состою в Американской ассоциации фокусников (Society of American Magicians – SAM). Накануне ежемесячного собрания местной коллегии ассоциации меня попросили представить какой-нибудь волшебный трюк. Учтите, показывать фокусы семье и друзьям – это одно дело, а показывать их перед профессионалами – совсем другое.

Во мне проснулись все мои страхи. Я начал бояться этого собрания. Три дня я пытался решить, какой трюк показать, чтобы удивить собравшихся там профессионалов. Что бы я ни репетировал, все мне не нравилось. Я даже потратил деньги и приобрел несколько волшебных приспособлений (учитывая то, что в моем доме уже есть комната, забитая реквизитом, необходимым для фокусов, стоимостью около ста тысяч долларов).

Все это время я был несчастлив. Я рьяно искал повод избежать этого собрания. Я не обязан идти, убеждал себя я. Никто мне за это не платит. Никто, по сути, не ждет моего выступления. Это было просто предложение, которое я вправе был принять или отказаться. У меня возникло чувство, что я должен отказаться и просто не ходить на это собрание.

Но у меня есть правило, которое гласит: если я чего-то боюсь, значит, должен сделать это.

Решение было принято, и мне предстояла борьба со своими чувствами. Они становились темными и тяжелыми. Я ощущал себя нездоровым. У меня заболело левое ухо. Я чувствовал, что впадаю в легкую депрессию.

Это было плохо.

Затем я вспомнил о методе, который я называю «Важное послание», потому что каждый хочет услышать то чрезвычайно важное послание, которое пытаются донести до вас ваши чувства. Я знал, что, как только услышу его, освобожусь от камня на душе.

Я испытывал чувство страха. Ощущал его в своем теле. И это мне совсем не нравилось. Я мог бы постараться не замечать его, подавлять, прятать или как-то по-другому бежать от него. Но вместо этого я решил соединиться с ним. Я позволил ему быть во мне. Без осуждения. Без возражений. Без игр разума.

Несколько минут я ощущал только это чувство страха. И вдруг я вспомнил, как в первый раз позвонил фокуснику. Я был еще ребенком, мне не было и двенадцати лет. Я достал телефонный номер иллюзиониста из большого города неподалеку и позвонил ему. Это была моя первая встреча с настоящим волшебником, с кем-то, кто занимался тем, о чем я так мечтал.

Иллюзионист ответил на мой звонок. Но я услышал, что он плачет. Всего за несколько минут до того, как я позвонил, он узнал, что умерла его мама. Я не мог придумать, что сказать. Я был еще ребенком и не умел утешать. Я не знал ничего о смерти и не представлял, что говорят в таких случаях. Помню, что я просто попрощался и забыл о произошедшем.

Но о нем не забыло мое подсознание. Это первое неудачное соприкосновение с настоящей магией испортило мое отношение к ней на всю жизнь и вот так остро проявилось именно сейчас.

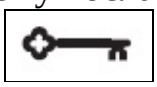
Мое чувство страха говорило мне: «Ты ждешь, что все фокусники скажут тебе, что ты появился в самый неподходящий момент и сделал все неправильно».

Как только я получил это «важное послание», чувство страха покинуло меня. Оно исчезло. Как будто я посмотрел на этот случай из детства взрослыми глазами и понял, что он уже давно не имеет влияния на мою жизнь. Как только я отпустил свой страх, я стал свободен.

Если вам интересно, я все же пошел на то собрание фокусников и выступил с неофициальной речью о магии и маркетинге. Кроме того, я продемонстрировал свое умение

читать мысли. Полный зал моих коллег восторженно встретил мое выступление. Они смеялись над моими шутками, а в конце подошли поздравить меня.

Это было настоящее волшебство. Я победил свой страх, и это стало возможным благодаря тому, что я прислушался к своему внутреннему посланию.



Ниже я предлагаю вам «взять» эмоцию, которую вы испытываете или недавно испытывали, и проделать следующее упражнение.

1. Что это за эмоция?

2. Вы можете просто раствориться в ней на несколько минут?

3. Как бы вы описали свою эмоцию? (Она большая? Где вы ее ощущаете? Какого она цвета? Насколько она глубока?)

4. Какое послание несет эта эмоция? (При желании придумайте это послание сами. Ваше предположение может оказаться более реальным, чем вам кажется.)

Часть III
Чудеса

Поверьте, что легче верблюду пройти сквозь игольное ушко, чем ученому – через дверь.

Сэр Артур Эддингтон, физик

Вопросы и ответы

Отрывок из телесеминара по привлечению чудес

*Ли.*Здравствуйте! Меня зовут Ли Фолландер. Я работаю инструктором по привлечению чудес у Джо Витале. Для меня большая честь быть здесь сегодня вечером. Эту программу мы попробуем провести немного иначе, чем предыдущие. Я хотел бы в двух словах объяснить причины такого решения.

Мы заметили одну общую тенденцию. Когда я бываю на семинарах и кто-то из аудитории задает вопрос, я всегда замечаю, что нахожу в нем что-то для себя. Например, подобный вопрос я бы задал и сам или он напоминает мне о чем-то, что интересовало меня в прошлом. Такие совпадения часто забываются, когда человек произносит монолог, а мы исполняем роль слушателя. Но когда мы участвуем в диалоге, это сближает нас и переводит отношения на более глубокий, личный уровень. Потому я предлагаю каждому из вас почувствовать себя вовлеченным в нашу сегодняшнюю программу.

Как вы, наверное, догадываетесь, во время моей работы с клиентами и в процессе общения с нашей командой инструкторов возникает ряд трудных вопросов. Поэтому мы решили рассмотреть их сегодня вместе с теми вопросами, которые вы прислали Джо. И мы хотим, чтобы сегодня вы по-новому взглянули на свою работу по созданию жизни, полной чудес. Думаю, широкий диапазон выбранных нами вопросов позволит найти что-то полезное для себя как новичкам в этом деле, так и тем, у кого уже имеется кое-какой опыт.

Итак, кем бы вы ни были – новичком, только начинающим свой путь в мир чудес, или опытным путешественником, устраивайтесь поудобнее, а я приглашу Джо присоединиться к нам.

Мы знаем, что ты с нами, Джо. Где ты?

*Джо Витале.*Я здесь.

*Ли.*Так. Хорошо. Тогда я задаю наш первый вопрос. Итак, вопрос номер один: средь бела дня ты вдруг попадаешь под влияние какой-то негативной установки и замечаешь, что очень подавлен. Что ты в таком случае делаешь?

*Джо Витале.*Замечательный вопрос, потому что это случилось со мной как раз сегодня. Поэтому я могу просто вспомнить, как поступил… Первое, что я сделал, – это принял случившееся. Я давно понял, что сопротивление дает негативным эмоциям и установкам силу. Я удерживаю их в своем сознании, и они прилипают ко мне, как приклеенные.

Я признался себе: да, это негативная установка, и я ее чувствую. Важно именно чувствовать ее, потому что, если этого не сделать, можно подавить свои эмоции. Но мой опыт показывает, что они все же остаются и могут позже проявиться, причем очень не вовремя. Может случиться так, что в какой-то момент вы разозлитесь или расплачетесь. Либо у вас может случиться эмоциональный всплеск в неподходящий момент, потому что вы не дали выхода своим эмоциям.

Итак, когда я замечаю или чувствую негативную эмоцию, я принимаю ее и не стремлюсь подавить. При этом я не отрицаю, что не хочу ощущать ее, ведь она заставляет меня в этот момент грустить или злиться. Я хотел бы, чтобы она ушла. Но все же подтверждаю ее существование и просто на секунду погружаюсь в нее. Это все, что нужно, только на секунду, и она тут же рассеивается. Тает. Исчезает.

Затем я настраиваю себя на позитивный лад. Ведь откуда-то же появилась негативная установка? Возможно, она просто возникла в моем сознании. Или ее вызвало что-то прочитанное мною, либо услышанное или увиденное в новостях. Может быть, я получил

неприятное письмо. Неважно, как это случилось. Но что бы это ни было, ничего страшного. И я стараюсь думать только о хорошем. Это что-то вроде моего жизненного кредо – настроиться на позитив.

Допустим, какая-то установка вас сильно беспокоит. Примите ее, почувствуйте, выразите и отпустите. Выберите для себя новый путь. Или противоположную установку.

В моей книге «Секрет притяжения» я делаю акцент том, что прежде всего нужно понять, чего вы не хотите. Например, та установка, которая к вам только что пришла, это, скорее всего, и есть то, нежеланное.

Второй шаг, описанный в книге «Секрет притяжения», заключается в выборе того, что вы хотите получить. Проще всего сделать это, выбрав что-то, противоположное тому, чего вы не хотите. Например, бытует такая установка: *мне постоянно не хватает..*вставьте нужное слово. Постоянно не хватает денег, еды, любви, постоянно не хватает., продолжите сами. Итак, существует распространенная установка, что всегда чего-то не хватает. Противоположная ей может быть следующая: *«более чем достаточно»*денег для меня и окружающих или более чем достаточно денег, чтобы я вовремя оплачивал счета. Идея в том, чтобы настроить себя на позитивную установку. Вы выбрали это, значит, контролируете ситуацию.

Это то, что сделал бы я. Так я и поступаю.

*Ли.*Отлично. К тому же это позволяет предпринимать какие-то действия, а не просто находиться под влиянием мысли или установки.

*Джо Витале.*В прошлом вы были жертвой. Начиная с этого момента вам уже не нужно быть ею. Я только что рассказал, как изменить это. Сейчас вы пробуждаетесь, у вас появился выбор. В этом вся прелесть данного вопроса и программы в целом – теперь у вас есть выбор. К вам возвращается сила. И это приносит радость.

*Ли.*Прекрасно. Хорошо. Второй вопрос: а как насчет маленьких детей? Они привлекают то, что с ними случается? Ну, вы знаете, колики, газы и даже серьезные проблемы, такие как врожденные патологии и все такое?

*Джо Витале.*Да. Этот вопрос мне уже задавали. Это любопытно. Люди смотрят фильм «Секрет». И если наши зрители не видели его, обязательно посмотрите. Можно приобрести его на сайте *Amazon..com.*Он сейчас, наверное, продается в книжных магазинах. Или зайдите на сайт *www.TheSecret.tv*.Об этом фильме говорили и Опра Уинф-ри, и Ларри Кинг, и Эллен Де Дженерис и журнал *Time*.Недавно появились публикации в *Newsweek*.По всей стране, если не во всем мире, поднялась шумиха вокруг фильма, рассказывающего о законе притяжения. И теперь число скептиков или просто действительно заинтересованных людей растет подобно снежному кому.

*Ли.*Это точно.

*Джо Витале.*И они задают вопросы насчет детей: неужели дети тоже притягивают неприятности? Они же рождаются невинными, а ведь есть дети, у которых случаются приступы через шесть недель после рождения, неужели они привлекли это? По моему мнению, это именно так, но, как и все мы, они делают это неосознанно.

Когда мы попадаем в автокатастрофу или когда происходит что-то из ряда вон выходящее, мы пожимаем плечами и думаем: «О Боже, это было ужасно, но в этом виноват не я, а кто-то другой», увы, это только иллюзия. В реальности мы притягиваем события на неосознанном уровне. Это одна из моих главных идей. Всем нам, включая и меня, нужно стараться больше подключать свое сознание.

Что касается детей, мне кажется, у них у всех есть при рождении свои программы. Возьмем близнецов. Они рождаются в одной семье, их воспитывают одни родители, они ходят в одну школу и посещают одну церковь, вместе участвуют в социальной жизни. Тем не менее они

совершенно разные. Создается впечатление, что это в некоторой степени в них заложено.

У меня такое чувство, что в детях изначально заложены некие программы. Отчасти это личностные характеристики, отчасти гены, а отчасти практический опыт. Когда это началось, я не знаю. Думаю, мы все можем спросить об этом у Бога, или у Будды, или у кого-то еще, потому что я этого не знаю. Но это мое мнение. Все мы, включая детей, привлекаем то, что с нами происходит, но делаем это неосознанно.

*Ли.*Я понял. Хорошо. Вопрос для начинающих, для тех, кто, возможно, впервые смотрит нашу программу. Кажется, мы говорили о тех, для кого сегодня первый день.

*Джо Витале.*Да.

*Ли.*С чего начать?

*Джо Витале.*С чего начать? Ну, я всегда советую для начала подумать о том, какой вы хотели бы видеть свою жизнь. Я очень люблю этот вопрос. Мне нравятся подобные вопросы. Насколько хорошей она должна быть? Что именно вам хотелось бы изменить в ней?

Я хочу, чтобы люди, задавая их, думали о возможностях. Не хотелось бы, чтобы они думали о проблемах.

Мне кажется, в самом начале необходимо сконцентрироваться именно на целях, желаниях.

В книге «Секрет притяжения» утверждается, что миром правят цели. Есть такие слова и в фильме «Секрет». Я не раз слышал, как Опра Уинфри рассказывала об этом.

Я советую людям заявлять о своих целях. Что я имею в виду, говоря об этом? Это означает определить желательный для вас результат. Например, это может быть ваше стремление привести свое тело в форму, т. е. к такому-то моменту весить столько-то. Целью может стать и приобретение определенного автомобиля конкретной модели, цвета или же вы можете стремиться получить работу в приглянувшейся компании. Вашей целью может быть и ежемесячное увеличение дохода на определенную сумму. В общем, смысл понятен, но вы должны формулировать свои цели очень конкретно.

Заявляя о своих стремлениях, определяя цели, представляя свою жизнь такой, какой вы хотели бы ее видеть, вы запускаете процесс достижения того, к чему стремитесь. Одна из самых удивительных вещей в жизни: когда вы заявляете о своем намерении, тело и разум настраивают вас на продвижение к заявленной вами цели.

Мой любимый пример – покупка нового автомобиля. Когда вы приобретаете определенную марку авто, скажем «фольксваген», вы начинаете вспоминать, что раньше вы только время от времени замечали автомобили этой марки на улицах. Но вот что удивительно: после того как вы сами приобрели «фольксваген», вы начинаете видеть их везде. Кажется, что это просто какое-то нашествие «фольксвагенов». Ваш разум замечает их, потому что вы на этом сосредоточены.

Когда вы сосредоточены на своей цели, ваше тело и разум начинают двигаться по пути ее воплощения. Это один из основных законов психологии. Вы получаете то, на что себя настроили.

Кроме того, кажется, что, согласно законам метафизики, сама Вселенная со всей своей энергией настраивается на воплощение вашего намерения и привносит в вашу жизнь ситуации, способствующие его достижению.

Поэтому я подчеркиваю, что начинать нужно с формулировки своих целей. Чего вы хотите? Какой вы хотели бы видеть свою жизнь? Насколько хорошей должна она быть? Что вы хотели бы кардинально изменить? Повторю еще раз, сосредоточьтесь на возможностях, а не на проблемах. Вы фокусируетесь на результате, на том, чего хотите достичь. Для меня это самое основное. С этого все начинается.

*Ли.*Ну, хорошо. Кажется, мы подошли к следующему вопросу, который задал кто-то из наших слушателей: почему это занимает так много времени? Ну, знаете, иногда кажется, что

проще привлекать негативные события, чем позитивные. Похоже, получилось два вопроса, но, по сути, они очень похожи.

*Джо Витале.*Да. Хороший вопрос. Оба хорошие. Вы, наверное, напомните мне второй позже. Сначала я отвечу на первый.

*Ли.*Почему это занимает так много времени?

*Джо Витале.*Отлично. Почему это занимает так много времени? В прошлое воскресенье я выступал на международном семинаре по здравоохранению. Дипак Чопра произнес речь в субботу вечером, а я – в воскресенье утром. В аудитории не было стульев. Люди сидели прямо на полу, и было еще больше сотни тех, кто стоял за дверью, потому что не было свободного места. Зал был переполнен.

*Ли.*Я тоже там был. Все прошло отлично.

*Джо Витале.*Вы были там. Спасибо. Не знал, что вы тоже присутствовали. Я видел вас после мероприятия, но не думал, что вы находились в аудитории.

*Ли.*Да, я был там.

*Джо Витале.*Это как раз часть моего доклада. В нем не было ничего сложного. Речь шла о трех шагах, и я хотел бы еще раз рассказать о них сейчас, потому что это важно и имеет отношение к заданному вопросу.

Я говорил о том, что Вселенная, ее можно называть Богом, Высшей сущностью, Жизненной Энергией, Жизненной

Силой, да как угодно (вы понимаете, что я имею в виду, когда говорю об этой силе, которая больше, чем все мы, а также мудрее и сильнее нас, я называю ее Богом), постоянно отправляет и получает информацию и энергию. Это первое, о чем нужно помнить: она отправляет и получает.

Теперь второй момент. То, что она отдает вам и принимает от вас, фильтруется системой ваших установок. Это очень важно. Отправляемая вам энергия очень чистая, но она ранит вас. У вас есть определенные установки о том, что для вас приемлемо, о природе реальности, и о том, чего вы сами стоите. Энергия проходит через фильтры этих установок.

Затем, на третьей стадии, вы получаете результаты. И даже оценивая, вы воспринимаете их через призму ваших установок.

Поэтому, если что-то происходит не так быстро, как вам хотелось бы, скорее всего, дело в установках.

Я придерживаюсь мнения, что нет ничего невозможного. Не знаю, могут существовать какие-то вещи, которые недоступны нашему пониманию, но я верю, что нет ничего невозможного. Может, мы еще не знаем, как это сделать, но можем найти путь к достижению цели или изобрести свой собственный.

Поэтому, когда что-то не происходит, вероятно, проблема упирается в установку, которая препятствует достижению цели. Эта установка может быть какой угодно, например: я не верю, что это действительно возможно, или я на самом деле не заслуживаю этого, или мне это будет стоить больших денег и мне придется платить налоги, или что-то в этом роде.

Повторяю, сейчас я придумываю установки. Но я призываю каждого задуматься над этим. Потому что если вы заявляете, что стремитесь к определенному результату и при этом испытываете чувство неудовлетворенности, это сигнал, что у вас имеются установки, не дающие вам получить желаемое. Я предлагаю вам ответить на вопрос: «Если бы у меня на самом деле были установки, которые мешали бы достижению моих целей, какими они могли быть?». Что-то должно всплыть на поверхность, какой-то ответ. Пусть даже вначале он покажется вам невероятных.

Во время своего воскресного выступления я рассказал слушателям, как постепенно увеличивал свой доход и в какой-то момент достиг уровня, когда, как мне казалось, я уже не мог

зарабатывать больше, чем зарабатывал. Целый год я, по сути, стоял на месте. И я подумал, почему так получается? У меня есть четкая цель. Я верю, что Бог меня слышит и старается мне помочь. Я делаю все, что в моих силах, но создается впечатление, что я уткнулся в глухую стену. Почему все развивается так медленно? Почему я не получаю больше денег? Я проанализировал свои установки. И оказалось, причина в том, что мне неудобно зарабатывать больше родителей. Я помню, что, когда рассказывал об этом в воскресенье, вы тоже, наверное, помните, присутствующие зашумели, как будто узнавали свои собственные комплексы.

*Ли.*Да, помню.

*Джо Витале.*Я скрупулезно проанализировал эту установку. Я уже немного затрагивал эту тему в воскресенье. Никто не сомневается, что наши родители хотят для нас самого лучшего. Может быть, они не всегда знали, как это выразить, но делали все, что могли. И когда я понял, что мой отец гордился бы мной, если бы я зарабатывал больше его и смог бы помогать ему и другим членам моей семьи, или еще кому-то, давать деньги на хорошие дела и сам совершать их, я смог преодолеть этот барьер. Это очень важно. Единственным барьером была моя установка.

*Ли.*Джо, а бывает, что иногда установки могут даже не быть напрямую связаны с результатом, которого вы стремитесь достичь?

*Джо Витале.*Да. Бывает.

*Ли.*Правда? Может показаться, что они не имеют никакого отношения друг к другу.

*Джо Витале.*Видимо, вам в голову пришел какой-то пример. Что-то связанное с нашей темой?

*Ли.*Ну, например, я хочу достичь успеха в бизнесе и хочу, чтобы мое дело развивалось.

*Джо Витале.*Отлично.

*Ли.*Но этого не происходит. Однако моей негативной установкой при этом может быть то, что я никому не нравлюсь.

*Джо Витале.*О да, такое бывает.

*Ли.*Правда?

*Джо Витале.*Конечно.

*Ли.*И это не связано напрямую с моим бизнесом.

*Джо Витале.*Совершенно верно.

*Ли.*Я могу продавать недвижимость или работать страховым агентом.

*Джо Витале.*Да.

*Ли.*Но если у меня есть установка, что я никому не нравлюсь, то наверняка мои покупатели не станут ко мне обращаться.

*Джо Витале.*Да, и вы можете совершенно не знать о ней, пока не послушаете программу, подобную сегодняшней или не примете участия в программе по привлечению чудес, и не поработаете с кем-то, кто поможет вам обнаружить эту негативную установку.

Я хочу, чтобы все понимали, что я делаю то же самое. Люди могут смотреть на меня и думать: «Конечно, Джо уже прошел через все это, у него столько-то книг и такая-то карьера и определенный уровень успеха». Но у меня тоже масса комплексов. Я все так же двигаюсь вперед, наталкиваюсь на что-то и работаю с инструкторами. Я знаю, что наша Вселенная движима установками, большинство из которых мы не осознаем.

Вы можете определить эти установки самостоятельно. Я говорил об этом в прошлое воскресенье и представлю вам некоторые методы. Но сам я часто обращаюсь к инструктору, к кому-то постороннему, кто объективен и не живет в такой же, как и я, системе установок. Это дает мне возможность осознать их. Причем как только я понимаю, что они есть, они тут же исчезают.

*Ли.*Это, кстати, подводит нас к следующему вопросу, который я задавал: «Иногда проще

притягивать негативные вещи, чем позитивные?»

*Джо Витале.*Да.

*Ли.*Все дело в том, на чем мы сфокусированы. Верно?

*Джо Витале.*Да-да, все верно. Вообще, все события мы привлекаем в свою жизнь через эмоции. Большинство людей испытывают сильную ненависть, гнев или раздражение.

Это привлекает еще больше негативной энергии, потому что люди сконцентрированы на этом. Если вам удастся испытать столь же сильные эмоции любви, увлеченности, чего-то, чего бы вам действительно хотелось, вы привлечете именно это.

Мой любимый пример снова касается автомобилей. Вы, наверное, будете смеяться, потому что в воскресенье я постоянно рассказывал о своих автомобилях, я ведь стал настоящим автолюбителем. Я просто обожаю машины. И это забавно, ведь я работаю дома и не так уж много езжу. Если мне нужно попасть куда-то, то я покупаю билет на самолет. Хотя у меня три прекрасных автомобиля, я не езжу ни на одном из них. Но я так люблю их, что они приходят в мою жизнь из-за этой любви. Именно она их привлекает.

Очень часто люди больше сосредоточены на том, что им не нравится, и тратят на это много энергии. А она, в свою очередь, привлекает себе подобную.

*Ли.*Почему некоторые вещи притягиваются быстрее других, если я делаю то же самое? Кажется, то, что вы только что говорили, имеет к этому отношение. Расскажите немного об этом.

*Джо Витале.*Да. Думаю, здесь нужно вернуться к первой части последнего двойного вопроса. Там упоминалось об имеющихся у каждого из нас установках. Может показаться, что в одном случае закон притяжения срабатывает быстрее, чем в другом, но, я думаю, присмотревшись, вы увидите, что единственной преградой выступает некая установка.

И конечно же, не зная, кто наш слушатель, я не знаю о реалиях его жизни и системе его установок. Но вернемся к моему выступлению в воскресенье и к общей идее, что Бог посылает нам информацию. Он просит нас делать что-то и посылает информацию. Это означает, что, когда вы заявляете о своей цели, эти сведения отправляются прямо в нулевое состояние, т. е. к Богу, как бы вы его ни называли. Все это возвращается к нам в виде результата. Похоже, данная формула неизменно срабатывает. Единственное, что способно замедлить этот процесс или свести его на нет, – ваши установки. Поэтому, если механизм запущен, но у вас по каким-то причинам существует негативная или деструктивная установка или же мысль о том, что вы чего-то не заслуживаете, вы сами замедляете процесс достижения желаемого.

*Ли.*Отлично. У меня еще один похожий вопрос. Думаю, он имеет отношение к негативным установкам. Кто-то написал, что создается впечатление, что одна негативная установка неизбежно влечет за собой другую. Есть ли этому конец?

*Джо Витале.*Ну.

*Ли.*Похоже, кто-то ищет объяснение всем негативным установкам.

*Джо Витале.*Точно. Думаю, что я немного разбираюсь в этом, и могу сказать, что можно достичь состояния, когда все они исчезают. По собственному опыту знаю, что их очень много и они постоянно всплывают на поверхность. Но вам не нужно об этом волноваться. Как только вы начинаете над ними активно работать, они уходят без особых усилий с вашей стороны. Когда они проявляются, вы их просто отпускаете. Это становится чем-то вроде медитации. Установка проходит мимо вас, как мысль, которая только что пришла к вам в голову, а вы провожаете ее взглядом, словно облако, плывущее по небу. Вы не установка. Вы не мысль. Вы не облако. Вы только наблюдаете за ними. Не знаю, поймет ли кто-то мою следующую мысль, потому что я сам еще бьюсь над ней. Но если бы человек смог осознать, что он небо, а не облака, он всегда жил бы в мире с собой.

*Ли.*Здорово. Мне это нравится. Просто замечательно.

*Джо Витале.*Я повторю это для себя, равно как и для наших слушателей.

*Ли.*Да, конечно.

*Джо Витале.*Я хочу сказать, что если человек сможет осознать себя небом, а не облаками, то он обретет внутренний мир. Его мысли будут проплывающими облаками, а часть его самого станет небом, наблюдающим за ними. Если вы сможете наблюдать за происходящим, то станете тем отстраненным человеком, пребывающим в мире с собой, которому подвластно формулировать установки по своему желанию.

*Ли.*Да, думаю, это чудесно, и теперь мы подходим к еще одному вопросу. Наш следующий вопрос.

*Джо Витале.*Да, слушаю.

Ли.…о том, что означает чистота, и как я могу узнать, что произошло очищение? Мы много говорим с нашими учениками.

*Джо Витале.*Да.

Ли.…в программе о чистоте, и то, что вы сейчас сказали, для меня перекликается.

*Джо Витале.*Понимаю.

Ли… с этим. Потому что речь как раз о том самом небе.

*Джо Витале.*Это именно так.

*Ли.*Да-да.

*Джо Витале.*Я сказал бы, очищение и есть утраченный секрет. Об этом было мое выступление в прошлое воскресенье. Я так и назвал его: «Утраченный секрет». Речь шла именно об очищении.

Я считаю, что очищение – это секрет практически каждой программы самоизлечения. Можно найти пару исключений, но на самом деле в этих методиках просто не учтен данный шаг, либо они не знают, как его использовать. Я имею в виду, что, когда человек чист либо проходит через очищение, это означает, что он избавляется от установок на пути к достижению своих целей. И он знает, что на его пути уже нет препятствий, поэтому с легкостью заявляет о своих целях или пребывает в состоянии спокойствия, зная, что его цели определены.

*Ли.*Ага. То есть он испытывает чувство…

*Джо Витале.*Да-да.

Ли.…спокойствия.

*Джо Витале.*Именно.

*Ли.*Чувство уверенности, что на его пути нет препятствий.

*Джо Витале.*Вот именно. Например, вы говорите: «Мне надоело ездить на моем автомобиле». Можете предложить другой пример, чтобы я как-то переключится с авто. Но если вы хотите сфокусироваться на здоровье, богатстве или отношениях, вы заявляете свою цель и работаете над своими установками, но если при этом вы испытываете чувство неудовлетворенности, значит, вы не очищены.

*Ли.*Это точно.

*Джо Витале.*Чувство неудовлетворенности говорит о том, что на вашем пути еще остались какие-то препятствия.

Если вы испытываете нетерпение, или злость, или у вас появилась какая-то другая из этих побочных негативных, несчастливых эмоций, которые не приносят радости. Если вы испытываете нечто подобное на пути к достижению цели, это сигнал опасности на вашем поле, красный или желтый флаг. Значит, у вас остались еще негативные установки. Когда вы чисты, то вы либо достаточно быстро достигаете цели, либо знаете, что она будет достигнута. У вас не возникает неприятных ощущений.

*Ли.*Еще я хотел спросить: нужно ли постоянно удерживать внимание на желаемой цели?

*Джо Витале.*Не думаю. Мне кажется, можно, если вам это доставляет удовольствие, мысленно возвращаться к ней и говорить себе, как здорово было бы создать те или иные отношения или иметь энное количество денег. Если вам нравится, можете думать о своей цели. Но если вы думаете о ней потому, что это кажется вам необходимым или хотите этим укрепить ее, это может говорить о том, что вы недостаточно работаете над достижением цели либо не верите в эффективность метода. Это может свидетельствовать о негативной установке.

*Ли.*Из услышанного, Джо, я делаю вывод: если я чувствую оптимизм, радость, вдохновение по поводу чего-либо, то вероятность того, что я чист…

*Джо Витале.*Да.

Ли…достаточно высока.

*Джо Витале.*Абсолютно правильно.

*Ли.*Ясно.

*Джо Витале.*Это ключевые слова. Я часто повторяю, что человек должен быть счастливым или веселым, как ребенок. Знаете, таким открытым, непосредственным, умеющим всем восхищаться и тут же забывать о мелких неудачах.

*Ли.*Хорошо. Понятно. Отлично. Тогда еще кое-что об очищении. Нам задали вопрос. Я часто замечаю, что меня раздражает один человек. Мне кажется, что это негативная установка, но я не могу разобраться, в чем дело. Как это сделать?

*Джо Витале.*Хороший вопрос. Знаете, в субботу вечером я слушал выступление Дипака Чопры. Стоит почитать его книги, хотя, может, их и сложно понять. Он индиец. Доктор. Последователь древней индийской философии. Он утверждает, и я с ним согласен, что вне человека ничего не существует. Все, что находится снаружи нас, иллюзорно, включая и других людей.

*Ли.*Согласен.

*Джо Витале.*И что все это зеркало. Все отражает ваши собственные установки. Это очень сильная мысль. Может быть вначале ее трудно принять, но.

*Ли.*Да.

Джо Витале. когда по-настоящему понимаешь ее, это расширяет разум и трансформирует жизнь. Он говорил, что если в другом человеке есть черты, которые по-настоящему раздражают вас, вызывают отвращение, злость или нечто подобное, вероятнее всего, это именно те черты, которые вам не нравятся в самом себе. И это сложно принять.

Дипак рассказывал об одной женщине. Она подошла к нему на семинаре и просто измучила его. Он чувствовал себя мальчишкой. Эта женщина была грубой, нетерпеливой, надоедливой. Он назвал еще много эпитетов. Позже он подумал: «Стоп, мне нужно применить свои собственные методики. И он записал все черты, которые ему не нравились в этой женщине, после чего позвонил своему рекламному агенту и попросил: «Я прочту список характеристик и хочу, чтобы ты сказал, что из этого списка характеризует меня». И он перечислил качества: надоедливый, грубый, нетерпеливый и дальше по списку. На другом конце провода долго молчали. И он подумал: «Неужели весь список?» Но ему хотелось проверить.

Потом он позвонил жене и прочел ей тот же перечень. В этот раз молчание затянулось еще дольше. Суть в том, что те качества, которые не понравились ему в другом человеке, на самом деле не нравились ему в себе. Поэтому очищение от установок можно произвести в самом себе, а не в другом человеке. На самом деле вы можете поблагодарить этого человека, вслух или мысленно, когда составляете список неприятных вам качеств, а затем повернуться внутрь себя и спросить, как это влияет на меня?

*Ли.*Это прекрасно, Джо, потому что напоминает мне о докторе Хью Лине и его концепции

хо'опонопоно.

*Джо Витале.*Точно.

*Ли.*Человек должен нести ответственность за все происходящее в его жизни. Это же ясно, если я создал образ этого человека, то, соответственно, я могу работать над тем, что есть во мне.

*Джо Витале.*Именно так.

Ли. и что не нравится мне в окружающих.

*Джо Витале.*Да, все дело в этом. А для тех, кто слушает нас впервые и не знаком с доктором Лином и методом хо'опонопоно…

*Ли.*Это был мой следующий вопрос.

*Джо Витале.*Прекрасно. Ну, это целая история, чтобы не вдаваться в подробности, расскажу вкратце. Доктор Лин работал врачом в психиатрической больнице для душевнобольных преступников. Он помог излечить целое отделение пациентов, причем это были такие опасные люди, что на них иногда приходилось надевать наручники или применять к ним успокаивающие препараты. Он исцелил их, используя гавайский метод, известный как хо'опонопоно. Я тоже обучился этому методу. Я знаком с доктором Лином. Мы вместе проводили семинары и даже в соавторстве написали книгу под названием «Жизнь без ограничений». Книга расскажет вам его историю, поведает о том, что делал доктор Лин и что вы можете сделать сейчас. В этом суть. Не существует ничего вне человека.

*Ли.*Верно.

*Джо Витале.*Это может показаться несколько странным, но для меня это обычная реальность. Я должен воспринимать все происходящее в моей жизни, – и неважно, хорошо это или плохо, – как отражение моей внутренней сущности. Это возвращает нас к моему выступлению в воскресенье. Энергия входит в меня и, по мере того как она просачивается сквозь меня, проходит через фильтры моих установок. Затем я смотрю и вижу результат. Ведь на самом деле эти результаты не слишком объективны. Они – отражение моих установок. И если меня не устраивают полученные результаты, мне нужно присмотреться к моим установкам. А изменив их, я получу и другие результаты.

*Ли.*Потрясающе. Здорово. Но у меня еще два вопроса.

*Джо Витале.*Конечно.

*Ли.*Первый, я привлекаю все, что захочу..

*Джо Витале.*Очень хорошо.

*Ли.*Вам это нравится?

*Джо Витале.*Да.

*Ли.*И я хочу этого для других людей.

*Джо Витале.*Ясно

*Ли.*Как сделать так, чтобы это сработало для них, особенно для тех, кто сопротивляется.

*Джо Витале.*М-да.

Ли. тому, чему я научился?

*Джо Витале.*Понятно. Ну, здесь есть два уровня. Мне нравится вопрос. И нравится сам подход, потому что он свидетельствует о благородстве, заботе о жизни и о нашей планете. Вот что мне нравится слышать.

*Ли.*Могу я сказать вам одну вещь перед тем, как вы продолжите?

*Джо Витале.*Безусловно.

*Ли.*Хочу, чтобы вы знали: у каждого из моих клиентов, практически у каждого, возникал этот вопрос.

*Джо Витале.*Правда?

*Ли.*Да, они действительно. У вас самые замечательные клиенты.

*Джо Витале.*Это приятно слышать.

*Ли.*Они все хотят получить ответ на этот вопрос.

*Джо Витале.*Это значит, их сердце открыто. Они хотят изменить мир, а не только себя.

*Ли.*Да, это так.

*Джо Витале.*Ну, во-первых, мы не можем действовать против воли других людей. Мы должны позволить людям жить так, как они хотят. Поверьте мне, я хотел бы изменить многих, но мне также приходится напоминать себе о том, что я хотел сказать во-вторых. И во-вторых, эти люди являются моим отражением.

*Ли.*Верно.

*Джо Витале.*И все это снова возвращает нас к методу доктора Лина. Знаете, когда он работал со своими душевнобольными пациентами, он не пытался изменить кого-то из них. Он просматривал истории их болезни и погружался в свои ощущения. Он чувствовал отвращение, так как некоторые из них были убийцами, насильниками или совершили какие-либо другие ужасные вещи. И вот, просматривая их карточки, он чувствовал, как что-то происходит внутри него, и мысленно применял хо'опонопоно. Он делал это сам, а менялись пациенты.

Это основная идея – весь мир в нас самих. Когда вы исцеляете себя, исцеляется и окружающий мир. Вам не нужно куда-то бежать, спасать других людей. Вам не нужно с ними встречаться. Не нужно думать, что они сопротивляются. На самом деле они – ваше отражение. Они показывают вам ваше собственное сопротивление.

Так как я уже несколько раз упоминал доктора Лина, позвольте вкратце рассказать о его методике, а чтобы узнать больше, прочитайте книгу «Жизнь без ограничений». Итак, заглядывая внутрь себя, доктор Лин отдавался ощущениям, которые приходили к нему и обращался к тому, кого я называю Богом (а вы можете называть Высшей сущностью, Вселенной, Энергией жизни, Силой нулевого состояния), со словами «Я люблю тебя», «Мне очень жаль», «Прости меня, пожалуйста» и «Спасибо тебе». Назовите это мантрой. Назовите молитвой, стихом, да как угодно назовите, но он постоянно твердил: «Я люблю тебя, мне очень жаль, прости меня, пожалуйста, и спасибо тебе».

Обратите внимание, он не говорил это другому человеку. Он не произносил это вслух. В большинстве случаев он даже ни на кого не смотрел. Он обращался к высшей силе, частью которой мы все являемся. Он говорил это Великой Энергии. И он не говорил это себе. Он говорил тихо, повторяя одно и то же много раз. «Я люблю тебя, мне очень жаль, прости меня, пожалуйста, и спасибо тебе». Делая это, он пытался избавиться от тех установок в себе, которые создавали то, что он видел в другом человеке.

И поскольку ему это удавалось сделать, вернемся снова к очищению от установок. Это было вторым пунктом моего выступления в прошлое воскресенье. Повторяя эти слова, доктор Лин обращался к Богу. Но я думаю, даже просто повторяя это, меняя время от времени порядок фраз, вы можете достичь всего, чего хотите. Думаю, что, даже просто постоянно твердя фразу «Я люблю тебя», вы можете избавиться от любых негативных ощущений.

Суть в том, что вы не можете изменить других людей. Они свободны в своем выборе. Но вы работаете над собой, а то, что вы видите вокруг себя, в любом случае отражение. Это касается и людей.

*Ли.*Да. Отлично. Отлично. Хорошо. И мой последний вопрос. Я встречал выражение «противонамерение».

*Джо Витале.*Верно.

*Ли.*Что оно означает и как мне узнать, что оно у меня есть?

*Джо Витале.*Да. Хорошо, что вы задали этот вопрос. В воскресенье я говорил и об этом тоже. Иногда я обращаюсь к данной теме в своем блоге. Если вы не читаете мой блог, советую

вам сделать это. Я пишу практически каждый день, там часто можно встретить новые мысли, советы и ресурсы. Все бесплатно. Зайдите на *www.MrFire.com*,и слева вы увидите ссылку на мой блог, просто зайдите посмотреть.

Итак, противонамерение. Вот мой любимый пример. Вернитесь мысленно в первое января, в первый день нового года. Наверняка вы принимали в этот день какие-то решения и загадывали желания. Скорее всего, вы поступаете так каждый год и, если не делали этого в этом году, то точно делали в прошлом. Например, это могли быть такие новогодние обещания: я буду каждый день ходить в тренажерный зал, я не буду больше переедать, я брошу курить или, наконец, займусь личной жизнью. Не знаю, как именно это звучало, но вы приняли какие-то основополагающие решения. У вас были отличные цели. Я уже отмечал их силу. Вы искренне намеревались ходить в тренажерный зал. Но второго или третьего января благополучно забыли туда дорогу.

Что же случилось? Я бы сказал, что у вас было противонамерение, т. е. скрытая установка, которая оказалась сильнее вашего намерения. Вы хотели приобрести хорошую форму и решили ходить в тренажерный зал. Но это отошло на второй план из-за скрытой установки, или противонамерения, как я его называю, которое гласило: «Я не буду ходить в тренажерный зал, у меня ничего не получится, я не приобрету хорошую форму, непонятно даже по какой причине».

Именно от таких противонамерений необходимо избавляться. Вот почему я считаю особо действенной программу по привлечению чудес. Вот почему я использую различные приемы. Именно поэтому я до сих пор работаю с инструктором. Мне кажется, что если мы хотим продвигаться в этой жизни, то должны знать о противонамерениях, которые представляют собой негативные установки. Это еще одна разновидность негативной энергии.

Чаще всего мы не видим их, но посредством небольшого анализа и помощи со стороны мы можем их раскрыть, пролить на них свет и отпустить. Но если мы намерены двигаться вперед, то просто обязаны избавиться от них. Ведь я уверен, что единственное, что мешает нам достигать результатов, – это наши установки. Мы живем во Вселенной, в которой правят установки. Изменив их, мы получим желаемое.

*Ли.*Изменив установки, мы получим желаемое. Мне это нравится!

*Джо Витале.*Мне тоже! Счастливого пути всем нашим слушателям. Вперед, к своим мечтам!

Пять подходов к привлечению денег

Отрывки из телесеминара по привлечению чудес

Меня часто спрашивают, как привлечь деньги. И вот что я отвечаю.

Сами по себе деньги представляют собой не что иное, как бумагу или металл. Это всего лишь монеты или бумага, на которых печатают денежные знаки. Если призадуматься, в деньгах есть что-то мистическое. На американских долларах написано: «На Бога уповаем». Хотя, конечно, никто этого не замечает и не верит в это. Кроме того, можно увидеть пирамиду. Это очень древний и мощный символ, который имеет множество толкований. Цветовая гамма банкнот разнообразна. Как видим, это достойное восхищения произведение искусства. Но сами по себе деньги ничего не стоят. Деньги – это ничто. Деньги – это всего лишь бумага.

Мы сами наделяем их ценностью. Именно люди начинают видеть в деньгах меру самоуважения и контроля. Мы сами придаем деньгам слишком много значения.

Я советую постараться воспринимать деньги, как в игре «Монополия». Будто это часть игры, от них же не зависит, счастливы вы или нет, достойны уважения или нет. Это никак не связано между собой.

Лично для меня деньги никогда не были самоцелью. Я никогда не фокусировался на них. Для меня гораздо важнее чувства, способность отдавать кому-то часть своего сердца, умение совершать хорошие поступки. При этом я, конечно, слежу за тем, чтобы мне платили за то, что я делаю, потому что очень легко просто отдавать что-то. Но я знаю, что люди не ценят вещи, которые достаются даром. Например, маркетинг во многом построен на человеческом восприятии, а восприятие во многом зависит от цены. Но все это создано искусственно. Потому что на самом деле сами по себе деньги – ничто. Они не имеют ценности. Это бумага. И вы сами определяете степень их значимости.

Итак, опять обратимся к книге «Секрет притяжения»: согласно сказанному там, у вас не должно возникать таких чувств по отношению к деньгам, как неудовлетворенность, привязанность и зависимость. Ведь в таком случае вы и пошлете во Вселенную эти чувства. А это приведет к дисбалансу. Вы будете отталкивать деньги. Одна ваша часть будет твердить: «Я хочу денег, хочу денег, я хочу все прекрасное, что могут они дать». Другая же часть будет возражать: «Я не хочу денег, потому что это – зло; богатые люди делают ужасные вещи, это будет означать, что я жадный». И что же получается: тогда как одна ваша часть будет говорить «хочу денег», другая будет всеми силами сопротивляться, повторяя «держись от них подальше». Что же произойдет? Вы просто уравновесите «да» и «нет» и не получите ничего.

Поэтому я советую (на самом деле в таком важном вопросе может понадобиться помощь инструктора, чтобы во всем разобраться) просто смотреть на деньги, как в игре «Монополия». Они не так уж важны. И в реальности они – ничто. То есть, конечно, вы можете их использовать как средство обмена на товар, но это только потому, что мы так договорились. Сами по себе они не имеют магической силы. Это у вас есть магическая сила. Поэтому фокусироваться нужно на себе, а не на деньгах.

Чтобы дать еще один совет относительно денег, я рекомендовал бы вам сосредоточиться на том, что вы любите. Потому что все в этом мире хотят любви. Все хотят любить и быть любимыми. И если вы сможете сосредоточиться на том, чтобы отдавать часть своего сердца людям, которые в этом действительно нуждаются, то, в конце концов, вы начнете получать деньги. Они придут как «субпродукт», как побочный эффект. Вы не получите их как что-то, на чем преднамеренно концентрировали свои усилия.

Я знаю, что на первый взгляд это кажется странным, особенно если вы впервые слышите об

этом. Вы можете подумать: «О Боже, Джо сошел с ума, о чем он говорит, так не бывает». А я здесь, чтобы сказать вам о том, что происходит все именно так.

Приведу еще один пример. Давным-давно я принял для себя установку (прошу обратить внимание, я сам принял установку, осознанно выбрал ее), что чем больше денег я трачу, тем больше их у меня будет. Разумеется, в этом нет никакой логики. Если я скажу об этом бухгалтеру, счетоводу, банкиру, они искренне возмутятся, возразив, что, если тратить регулярно много денег, их количество уменьшается.

Но я исхожу из собственной интерпретации того, как это работает. А потому я трачу деньги и как только приступаю к этому, начинаю гадать, откуда же придет сумма, в десять раз превышающая мои затраты. Я с большой легкостью покупаю что-то и отдаю деньги. Так как у меня есть установка, что получу я еще больше, деньги ко мне действительно приходят. Причем их приходит так много, что я даже могу заниматься благотворительностью. Я помогаю своим родственникам и друзьям. И конечно же, не отказываю себе в покупке дорогого автомобиля, хотя у меня уже есть несколько авто, а работаю я дома. Я даже не сажусь за руль.

Итак, все это возможно, когда мы воспринимаем деньги нейтрально, когда наша самооценка и значимость в собственных глазах не зависят от них. Пусть ваша самооценка лучше зависит от вашего отношения к самому себе.

Еще один отрывок из телесеминара по привлечению чудес

Мне задали вопрос: «Мне кажется, все мои цели касаются только финансов. Это нормально? Нужно сказать, что во всех остальных областях моей жизни все и так прекрасно. Для меня трудным вопросом всегда были и остаются деньги».

Ну, во-первых, просто здорово, что все в вашей жизни прекрасно. Это замечательно. Не все могут этим похвастаться. Искренне радуйтесь, правда, ведь у вас практически все в жизни сложилось.

Итак, вашей целью являются финансы. Нормально ли это? Разумеется, да. Не думаю, что в этом есть что-то странное. Опять же, я думаю, что деньги – это не зло, не что-то плохое. Люди могут использовать их, как и любой другой инструмент, для не совсем благородных целей. Но я всегда говорю, что в деньгах самих по себе нет ничего плохого. Все зависит от их обладателя. И если вы хотите денег, они нужны вам, чтобы жить, делать хорошие дела, помогать своей семье и друзьям, я бы даже сказал, что в данном случае деньги – это благо.

О своем восприятии Вселенной я рассказывал в фильме «Секрет» – в той его части, где говорится, что Вселенная напоминает толстый каталог – вы просто листаете его и выбираете то, что вам нужно. Поэтому если вы хотите денег, то, конечно же, выбирайте их.

Повторяю, я никогда не концентрировался на деньгах. Определенно, я люблю их. Деньги приходят в мою жизнь. Я хочу их иметь, люблю их и делюсь ими. Это отличный инструмент. Прекрасно иметь деньги. Просто потрясающе – их иметь. Но это не смысл моей жизни. Не думаю, что такой подход может сработать, по крайней мере не для меня. Возможно, он срабатывает для других, для бизнесменов, для тех, кто становится миллионерами или миллиардерами. Точно не знаю, как это происходит у них.

Я глубоко убежден, что нужно радоваться жизни. Иногда я смотрю на некоторых героев своих книг, которые зарабатывают больше меня. Ричард Брэнсон, известный магнат и миллиардер, говорит, что просто получает удовольствие от жизни. Он берет все, что она ему предлагает. Он перепробовал уже массу разных вещей, и, Боже мой, Ричард летит по жизни, как ракета, отлично проводя время.

При этом он действительно занимается разработкой ракеты, на которой люди смогут летать в космос. Кажется, билет будет стоить не меньше 100 тысяч долларов. Он делает это не ради денег. Просто ему это интересно, так подсказывает ему сердце.

А посмотрите на Дональда Трампа. Он миллиардер. Но ни в одном из своих интервью он никогда прямо не говорит, что хочет заработать денег. Он говорит: «Я люблю заключать сделки». В результате он зарабатывает деньги, хотя, конечно, не всегда. Он прошел через долги и нищету. Не в прямом смысле нищету, так как в случае Дональда Трампа это невозможно, но какое-то время он испытывал серьезные финансовые затруднения. Но при этом он не зацикливался на деньгах. Его кредо – получать от жизни удовольствие, в том числе и заключать сделки.

Для меня же важно заниматься тем, что меня вдохновляет.

Знаете, сейчас я работаю над книгой о древнем гавайском методе исцеления. Она захватила меня целиком. Я надеюсь закончить ее в январе. Вероятно, она выйдет следующим летом. Она называется «Жизнь без ограничений».

Эта книга сейчас оказывает на мою жизнь самое сильное влияние по сравнению с чем-либо, чем я занимался в последние годы. Потому я отдаю ей свое сердце и душу. Конечно, у меня еще множество других дел и проектов, запланированы выступления и путешествия, но основное внимание я сконцентрировал именно на этой книге.

И когда я сосредотачиваюсь на своей любви и своем увлечении, кажется, с финансами все тут же налаживается. Вам необходимо избавиться от забот о деньгах (в этом могут помочь инструкторы по привлечению чудес, они не только помогут вам, но и не дадут сбиться с верного пути), просто смотреть на все без оценок и лучше фокусироваться на той прекрасной жизни, которая у вас уже есть. Чем больше вы сможете отдаваться прекрасному, чувству любви, увлечениям, своему сердцу, тем скорее актуальность таких вопросов, как финансы, просто исчезнет. Деньги начнут приходить сами. И однажды вы оглянетесь вокруг и скажете: «Не знаю, откуда это все берется, но, Боже мой, я невероятно богат!»

Резюме

*Деньги сами по себе не что иное, как бумага и металл.*Это всего лишь монеты или бумага, на которых печатают денежные знаки. Но *сами по себе деньги не имеют ценности.*Это мы определяем ее. Именно люди начинают видеть в деньгах меру самоуважения и инструмент контроля. *Вы сами определяете степень их значимости.*В центре должны быть вы, а не деньги.

Я советую *воспринимать деньги, как в игре «Монополия».*Будто это часть игры, но от них не зависит, счастливы вы или нет, достойны уважения или нет. Это никак не связано между собой. Ричард Брэнсон, известный магнат и миллиардер, говорит, что просто получает удовольствие от жизни. Дональд Трамп говорит, что любит заключать сделки. И в этом состоит основное кредо его жизни – получать от нее радость.

Лично для меня деньги никогда не были самоцелью. Я никогда не концентрировался на деньгах. Я отдавал предпочтение чувствам, радости, умению отдавать часть своего сердца, совершать хорошие поступки. При этом я, конечно, слежу за тем, чтобы мне платили за то, что я делаю, потому что просто отдавать что-то очень легко. А я знаю, что люди не ценят вещи, которые достаются даром.

С точки зрения книги «Секрет притяжения», *у вас не должно возникать таких чувств по отношению к деньгам, как неудовлетворенность, привязанность и зависимость.*Ведь в таком случае вы посылаете во Вселенную именно эти чувства. Это приводит к дисбалансу. *Вы будете отталкивать деньги.*.

*Сосредоточьтесь на том, что вы любите.*Потому что все в этом мире хотят любви. Все хотят любить и быть любимыми. И если вы сумеете отдавать часть своего сердца людям, которым это действительно нужно, то, в конце концов, начнете получать деньги. Они придут как «субпродукт», как побочный результат. Вы не получите их как что-то, на чем вы преднамеренно сконцентрировались.

Итак, все это возможно, когда мы *воспринимаем деньги нейтрально,*когда наша самооценка и значимость в собственных глазах не зависят от них. Пусть это лучше зависит от вашей удовлетворенности собой.

И когда я сосредотачиваюсь на своей любви и своем увлечении, финансовые дела тут же налаживаются. Вам необходимо *избавиться от забот о деньгах*в этом могут помочь инструкторы по привлечению чудес, они не только помогут вам, но и не позволят сбиться с верного пути, заставят просто посмотреть на все без оценок, и четче сфокусироваться на той прекрасной жизни, которая у вас уже есть. Чем больше вы сможете отдаваться прекрасному, любви, увлечениям, своему сердцу, тем быстрее актуальность вопросов, таких как финансы, исчезнет. Деньги начнут приходить сами. И однажды вы посмотрите вокруг и скажете: «Не знаю, откуда это все берется, но, Боже мой, я невероятно богат».

Что такое программа по привлечению чудес?

Если вы на самом деле верите в свое Я, проверьте себя, осмелившись представить, что уже сегодня вы тот, кем хотели бы стать.

Невилл Годдард

Около пятнадцати лет назад я дал себе обещание, что каждый раз, когда я буду замечать в себе отсутствие чистоты, я буду тут же что-то предпринимать. Я собирался использовать один из методов очищения, описанных в этой книге. Обычно этого было вполне достаточно. Но, должен признаться, временами мне казалось, что я погряз в зыбучих песках собственного разума. В таких случаях я прибегал к помощи других людей.

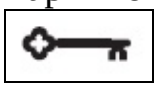
Мне потребовались годы, чтобы создать команду людей, которых я сейчас называю инструкторами по привлечению чудес. Зная, что это помогает мне, я основал программу, чтобы и у других мог появиться такой инструктор.

Как вы знаете, я на себе опробовал все изменения, которые приходят с очищением. В прошлом, когда я думал о жизни моей мечты, где чудеса случались бы каждый день, я останавливал себя. Кого я обманывал? Как это было возможно? Я жил на улице!

Ну, теперь-то я знаю, и вы знаете, что чудеса действительно случаются. Кроме того, я знаю, что достичь этого помогает очищение. Для некоторых из вас это нелегкая задача. На самом деле таких нелегких задачи три: *узнать*способы очищения, *пройти*очищение и *продолжать*очищаться.

Вот о чем эта книга. В ней я поделился с вами десятью известными мне способами очищения и сохранения этого состояния. Как и многое другое в нашей жизни, очищение и поддержание этого состояния удастся вам намного легче, если вам чуть-чуть помогут.

Такая помощь называется программой по привлечению чудес. Ее суть состоит в том, что процесс очищения вы будете проходить с напарником.



Знаете, многие люди приходят ко мне и спрашивают об очищении и сохранении этого состояния, интересуются, как мне удается успешно делать это день ото дня. И я отвечаю, что ключевым моментом для меня стало появление инструктора.

Дело в том, что главное преимущество, которое дает очищение, – это то, что вы начинаете жить здесь и сейчас. И ничто не стоит у вас на пути. Однако я заметил, что мне часто мешали старые воспоминания или прошлые установки о самом себе.

Иногда я даже не понимал, что не дает мне двигаться. Просто казалось, что я никогда не достигаю желаемого в полной мере. Я думал только о том, как избавиться от того, чего я не хочу, или о том, что мне следовало и чего не следовало делать. Звучит знакомо?

Когда у меня появился напарник, мне стало гораздо проще очищаться от прошлых воспоминаний и негативных установок, которые «тормозили» мое развитие. Вот почему я создал Программу по привлечению чудес.

Эта программа – уникальный способ преуспеть в процессе очищения от негативных установок. У вас есть кто-то, кто помогает вам их увидеть. Это многое меняет. Это «внешний» разум, который видит все со стороны.

Как работает программа по привлечению чудес?

Люди часто спрашивают меня: «Джо, мы знаем, что программа работает, но как она работает? Что делает ее такой эффективной?» Действительно, есть четыре компонента программы по привлечению чудес, благодаря которым она работает.

• План и структура программы.
• Опыт инструктора.
• Методология.
• Индивидуальный подход.

Давайте рассмотрим каждый из этих компонентов, которые в комплексе помогут вам достичь больших успехов, чем вы смогли бы достичь самостоятельно.

План и структура программы

Разработанная нами структура действительно позволяет создать прочную основу для привлечения чудес.

*Время.*Обычно встречи с инструктором происходят каждую неделю на протяжении 3 или 6 месяцев. Такие временные рамки хорошо подходят для выявления и очищения от глубоко укоренившихся негативных установок, а также для того, чтобы вы отработали навыки привлечения чудес и углубили свое понимание законов притяжения. Кроме того, вы можете общаться с инструктором по электронной почте или по мере необходимости встречаться с ним между официальными мероприятиями.

*Практические задания.*Упражнения и материал для самостоятельного изучения между занятиями являются ключевым фактором успеха данной программы. Ведь именно здесь, в реальной жизни, происходят чудеса. Выполняя эти упражнения, клиенты задают себе вопросы, которые затрагивают их сердца и разум. Это позволяет им изменить старый образ мыслей и осознать новые возможности в будущем. Участники часто говорят о практических заданиях: «Одни только эти задания стоят тех денег, которые мы заплатили за программу». Вот насколько они важны!

*Обратная связь.*Когда вы применяете то, чему научились в программе, очень важно получать обратную связь. Иногда для того, чтобы избавиться от сомнений и начать действовать, достаточно просто получить подтверждение того, что вы на верном пути.

*Обязательства и ответственность.*Во время разработки этой программы я понял, что составляющей процесса привлечения чудес является ответственность за ваши блестящие результаты!

В данной программе вы берете на себя ответственность за них, даже когда избегаете этого! В первоначальных соглашениях между вами и вашим инструктором, а также в обещаниях, которые вы даете на протяжении программы, инструктор призывает вас (с любовью, конечно же) к ответственности.

Другой частью этого уравнения является приверженность вашего инструктора вашему успеху. Вот почему он готов говорить с вами на темы, которые при других обстоятельствах, возможно, вызывали бы неудобство. Такой уровень приверженности («не отступать» ни перед чем) – одно из самых ценных качеств инструктора.

Поверьте, когда кто-то готов испытать дискомфорт и поговорить со мной на тему, которой я предпочитаю избегать, я начинаю осознавать, что у меня есть настоящий единомышленник.

*План программы.*Замечательной особенностью этой программы является то, что каждое занятие дополняет предыдущие. Благодаря этому вы получаете больше, чем то, что я бы назвал «рациональным пониманием». У вас есть возможность получить практический опыт, который

приходит, когда вы очищаете свои ограничивающие установки. Я заметил, что, когда это происходит, мне становится легче. Именно эта «легкость» и чистота способствуют тому, что в вашей жизни происходят удивительные чудеса.

Глубина и широта плана программы позволяют как новичкам, так и людям, которые довольно долго изучают законы притяжения, расти и приобретать навыки в области очищения от того, что мешает им двигаться вперед.

Невероятный метод

При создании программы я использовал различные источники: книгу «Секрет притяжения», фильм «Секрет», книгу «Жизнь без ограничений», а также книгу «Провозглашенные секреты» («Manifestation secrets»), которую я даже еще не издал, пока! Думаю, именно столь широкое разнообразие методов объясняет удивительную эффективность программы. Наши клиенты испробовали, протестировали и на деле доказали, что программа оправдывает свое название и творит чудеса.

Опыт инструктора

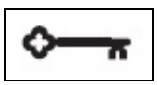
Инструкторы по привлечению чудес – это ведущие специалисты, имеющие духовный опыт и огромную практику. Каждого из них я сам обучаю и аттестую. Именно их опыт позволяет ученикам достигать результатов столь быстро.

Индивидуальный подход

Я вспомнил о старом телевизионном шоу под названием «This is your life?». Люди приходили туда и рассказывали о своих добрых делах, объясняя, почему они должны быть вознаграждены за это. Так вот, в данном случае это ваша жизнь, ваши чудеса и вы заслуживаете вознаграждения, которое они могут принести!

Ваш инструктор поддержит вас на пути к чудесной жизни! Он или она обязательно примут во внимание, на какой стадии совершенствования вы находитесь, чего хотите достичь, какие еще тренинги вы прошли, какие подходы к обучению вам подходят и другие факторы, чтобы сделать эту программу по-настоящему вашей.

Например, информацию можно преподносить либо в ином порядке, либо с другим уровнем углубленности, в зависимости от ваших потребностей. Или же ваш инструктор может использовать в программе некоторые принципы и исключения, к которым другой участник еще не готов или в которых не заинтересован.



Все эти факторы, структура, опыт, методология и индивидуальный подход способствуют тому, что эта программа дает такие потрясающие результаты.

Кто такой инструктор по привлечению чудес?

Когда мне задают этот вопрос, я рассказываю то, что действительно важно знать. Помню, когда я занимался с инструктором, для меня было важно, чтобы он или она были умными, умели сочувствовать и обладали обширными знаниями во многих областях. Вот почему инструкторы, получившие аттестацию, имеют богатый опыт в различных областях. Они попадают в программу по-разному. Это и писатели, и художники, и предприниматели, и гуру в области менеджмента, маркетинга, обучения. Это люди, которые готовы всю жизнь делиться своими знаниям с другими.

Со временем я понял, что умение инструктора создать полную чудес жизнь в сочетании с решимостью клиента достичь результатов создает обстановку самого глубокого очищения и

самых широких возможностей для появления в жизни удивительных и чудесных вещей.

Поверьте мне на слово, если вы стремитесь к появлению чудес в своей жизни и вам необходим идеальный напарник, чтобы очиститься от прошлого и построить замечательное будущее, найдите его. Вы не пожалеете.

17 простых способов избавиться от любых нежелательных мыслей и эмоций

© Питер Мичел
www.emotionalfreedom101.com

Что такое эмоции?

Эмоции – это «программы» (наподобие компьютерных), которые помещены в мозг якобы для нашего выживания. Однако самом деле все они деструктивны. Ведь они основаны на прошлом опыте. Они заставляют нас действовать и реагировать исходя из прошлого опыта, вместо того чтобы отвечать на обстоятельства настоящего. Они уменьшают степень нашей ответственности – нашу способность реагировать и делать различия. Когда наши эмоции накалены до предела, нас можно посадить на рельсы, и мы не заметим надвигающегося на нас поезда. Эмоции могут полностью завладеть нами. Часто неосознанно именно они *управляют нами,*а не наоборот. Все эти «программы» берут начало из одного источника – *желания,*чувства *обделенности*чем-либо.

Где «живут» эмоции?

Эмоции «обитают» в разуме, а в нашем теле проявляются в виде активных ощущений. Тело – это продолжение (или «воплощение») нашего разума и привычного образа мыслей. Тело не может отреагировать на что-то, если мысль об этом чуть раньше не посетила наш ум. Это похоже на то, что мы видим в сновидениях. Все предметы кажутся такими реальными во сне, но, просыпаясь утром, мы понимаем, что та реальность существовала лишь в нашем воображении. То же самое можно сказать о «снах наяву», которые для многих из нас превращаются в «кошмары наяву» из-за неумения управлять эмоциями.

Тело как компьютерная распечатка состояния ума. Поэтому мы легко можем узнать о том, в каком состоянии находится наш разум, по ощущениям нашего тела. Напряженное оно или расслабленное? Хорошо ему или плохо? Чувствуем мы расслабленность или зажатость… или же в нашем разуме и сердце спокойствие, а в теле легкость? Дышим ли мы ускоренно, тяжело, у нас поверхностное «грудное» дыхание… или же мы дышим спокойно, медленно, глубоко, расслабленно делая вдох?

Чьи это эмоции?

Принадлежат ли ваши эмоции вашим родителям? Вашему соседу? Вашему ребенку или супругу? Чьи эмоции вы испытываете в своем теле? Конечно же, свои собственные. Это очень хорошо. Значит, если вам плохо, это можно исправить.

Зачем освобождаться от эмоций?

Скорее всего, вы хотите быть счастливым, чувствовать себя свободным, хотите, чтобы вам всего хватало и вы пребывали в гармонии с собой.

Освободившись от укоренившихся негативных эмоций, вы успокоите свой разум, устраните

деструктивное программирование и без усилий станете привлекать изобилие. Вы будете чувствовать радость, которая никогда не покинет вас.

Ежеминутно мы либо подавляем или развиваем наши негативные, деструктивные эмоции подобно компьютерным вирусам. или же мы освобождаем и отпускаем их из нашего тела и разума, позволяя им работать безупречно, как суперкомпьютер. Выбор всегда остается за нами.

Источником практически всех болезней является стресс. Все неполадки в организме возникают из-за проявления негативных эмоций. Деструктивные отношения вызваны негативными, далекими от любви чувствами, которые мы подавляем, а затем выплескиваем на своих друзей, родственников и партнеров.

Так что же вы выбираете? Потакать эмоциям и дальше испытывать нужду, болезни и дисгармонию? Или избавиться от них и освободить пространство для изобилия, здоровья и любви?

Когда я могу освободиться от своих нежелательных эмоций?

Есть только один момент времени, когда мы можем работать над своими эмоциями, – *сейчас*.

Хотя наш разум способен переносить нас в прошлое или в будущее, которое мы называем временем, мы можем получить доступ к своим эмоциям и изменить их только в настоящем. Когда мы здесь и сейчас, мы можем работать с нашими эмоциями, как с *энергией*.

Мы можем подумать про себя: «Я займусь этими эмоциями потом, но как часто это потом не наступает никогда? Так почему бы не освободиться от них сейчас, в момент, когда вы их испытываете, вместо того чтобы хранить их в себе?

Что делать с позитивными эмоциями? Зачем освобождаться от них?

Не существует «позитивных» и «негативных» эмоций. Есть только энергия эмоций (эмоция – это энергия в движении), которую мы определяем как хорошую или плохую. Но давайте предположим, что они все-таки существуют.

Когда вы освобождаетесь от негативных эмоций, то ощущаете себя более свободным и счастливым, потому что они вас *покидают.*

Когда вы отпускаете позитивные эмоции, вы ощущаете себя более свободным и счастливым, потому что они *усиливаются.*

Поэтому, когда вы освобождаетесь от эмоций, вызванных как позитивными, так и негативными переживаниями.

Негативные эмоции уходят.

Позитивные эмоции усиливаются.

Замечательно, не правда ли?

Вы просто снимаете с себя оболочку настоящего, и становитесь настоящим, какой вы есть на самом деле, и приходит *радость.*

Эмоции прячут нашу подлинную сущность, скрывают ее. Они постоянно закрывают от нас то совершенное, цельное и самодостаточное «творение», которым мы все являемся.

Мысли и эмоции постоянно изменяются. Это понятия из области абстракции. Они приходят и уходят, как погода. Освободившись от них, вы выходите *за рамки* своих ограничений и попадаете в состояние, которое составляет суть нашего существования и которое иногда называют чистым сознанием. Это и есть наше настоящее «я», которое мы имеем в виду, когда рассказываем кому-то о себе.

Задумывались ли вы когда-нибудь, что представляет собой ваше настоящее «я», когда на него не навешивают ярлыки и не привязывают к другим понятиям? Это чистая сердцевина, недоступная, неизменная, безмятежная, вечно счастливая, вечно спокойная и вечно свободная. Это истинное «я», которым мы *являемся.*

Лестер Левенсон говорил: «Самый простой способ обратиться к Сущности (к Богу), это попытаться ощутить в сердце «я» или «я есть» без всего лишнего. Ощутить самого себя, свою настоящую, внутреннюю сущность. В тот момент, когда мы что-либо добавляем, например: «Я хороший или плохой», «Я бедный или богатый», «Я великий или ничтожный» – мы ограничиваем наше «я» и создаем собственное Эго».

Все позитивные эмоции на самом деле и есть наша *сущность,*к которой мы приближаемся, избавляясь от внешней оболочки (эмоций). Когда мы отпускаем свои эмоции, наш разум успокаивается и естественное ощущение своей сущности (счастья) становится для нас само собой разумеющимся. Однако мы часто соотносим данное ощущение счастья с каким-то другим человеком, местом или вещью, которые «сделали нас счастливыми». На самом деле это всего лишь удовлетворение нашего желания. Когда это случилось, разум успокоился и мы «попробовали на вкус» нашу собственную сущность. Позже мы решили, что это вещь, человек или достижение сделали нас такими. «Я так счастлива любить его». «Эти деньги принесли мне такое счастье». «Я так счастлив, что купил этот новый автомобиль (получил работу, награду, добился славы и т. д.)» Однако причина всегда в другом.

Расскажу короткую историю, которая подтверждает это. Однажды собака нашла кость. Она подумала: «Мм-м… какая сочная косточка!» Взяла ее в зубы, раскусила, и кость раздробилась на острые как лезвия кусочки у нее во рту. Это была сухая кость! Собака порезалась осколками, и у нее пошла кровь. Она почувствовала во рту вкус собственной крови и подумала, что это косточка: «О, это и правда сочная косточка. Только вот она причиняет мне боль!» Она продолжала кусать сильнее, еще больше чувствуя вкус собственной крови, ей становилось больнее, но она продолжала думать о том, какая сочная кость ей попалась. Звучит знакомо?

В действительности мы чувствуем свою «кровь». наше чистое, незаглушенное сознание (понимание), за рамками отождествления с ограниченными мыслями, чувствами и формами. Когда мы пребываем в спокойном пространстве своей *сущности,*эмоций нет. Они появляются лишь тогда, когда мы возвращаемся к своему разуму и думаем: «Отлично, это было замечательно!» Разуму никогда не дано постичь спокойствия нашего настоящего «я». Его функция в том, чтобы всегда давать сигнал о неком состоянии: «Я чувствую себя счастливым», «Я чувствую грусть» и т. д. и т. п. Он дает оценки и суждения. Когда мы оцениваем и делаем суждения, мы уже не приобретаем опыт *настоящего момента.*Мы переходим к «размышлениям» о прошлом опыте. Это как смотреть на фотографию клубники вместо того, чтобы съесть настоящую ягоду и почувствовать ее сладкий вкус.

Как мы ощущаем эмоции?

Эмоции могут принимать форму различных телесных ощущений, например:

- энергии;
- тепла;
- покалывания;
- сдавливания;
- ощущения волн;
- зуда;
- боли;

• зевоты;
• напряжения;
• скованности;
• стесненности;
• кома в горле;
• легкости;
• тяжести;
• оцепенения;
• других ощущений.

Как мне освободиться от своих эмоций?

Существует много различных способов освободиться от нежелательных мыслей и эмоций. В этой книге рассмотрены только семнадцать. Однако их намного больше.

Какой самый лучший и самый быстрый способ очиститься от эмоций?

В конце этой книги я познакомлю вас с методом, называемым *методом освобождения*(The Release® Technique), которому обучают на *тренинге изобилия*(Abundance Course®). Данный метод используется в практической части тренинга. Доступны занятия в аудитории, курс домашнего обучения на компакт-диске или обучение по книге. Хотя я не рекомендую изучать этот метод по книге, так как он сугубо «практический», поэтому не может быть усвоен исключительно как некие теоретические знания, если вы ожидаете от него высоких результатов. Овладеть этим методом удастся намного эффективнее под руководством опытного преподавателя. Тем не менее можно с успехом обращаться к книге после курса практических занятий или аудиоуроков, которые постоянно ведут слушателей к укреплению их «мышечной расслабленности» и способности без промедления «отпускать» нежелательные эмоции.

Большинство предложенных здесь методов *не являются*частью *тренинга изобилия*,однако все они доказали свою эффективность в освобождении от зацикленности на негативных эмоциях, которые вызывают ненужные страдания и затуманивают наше сознание.

Представленные в этой книге методы я либо открыл сам, либо собрал за годы исследований способов сознательно освобождаться от эмоций. Я стараюсь по возможности всегда ссылаться на первоисточник. К сожалению, я не помню, кто именно впервые познакомил меня с кое-какими методами, которым я обучился много лет назад. Поэтому приношу свои извинения, если ссылка на источник не будет указана. Знайте, что ваш вклад в дело эмоционального очищения я очень ценю.

Конкретные методы «очищения» не так уж важны. Куда важнее их практичность и эффективность их работы.

Очищают ли эти методы эмоции последовательно, одну за другой, или же наносят удар по «ключевым источникам» всего негатива, всех потерь и ограничений? Метод освобождения очищает источники эмоций. Это единственный известный мне метод, который позволяет людям выявить первопричины проблем и устранить их без особых «предысторий».

Почему необходимо воздействовать на ключевые источники эмоций?

Потому что если не сделать этого, новые эмоции будут появляться постоянно. Обезвредив

первоисточник их возникновения, вы успокоите разум гораздо быстрее, чем они успеют вновь навредить вам. В итоге ваш разум обретет абсолютное спокойствие.

Какое именно? Я описал бы это как спокойствие, которое ощущаешь, когда стоишь в тихом переулке в заснеженном городе. Вокруг все белое и умиротворяющее. Это естественное состояние чистого сознания, которое приходит, когда разум спокоен.

Рассмотрим пример воздействия на ключевые источники.

Вы когда-нибудь видели тарелки на оснащенных пружиной подставках в некоторых кафе? Вы снимаете одну тарелку, и тут же появляется следующая. Вы берете и ее, но еще одна не замедлила себя ждать и т. д.? Вот так же и наши эмоции, причем «тарелкам» (эмоциям) не будет конца, пока остается нетронутым их источник. Однако если вы устраните ключевые причины, вы извлечете пружину из механизма с тарелками. Тогда вы сможете достичь состояния внутреннего спокойствия и умиротворения намного быстрее… Новые эмоции не будут возникать так быстро.

Как получить максимум пользы от этой книги

Если вы столкнулись с деструктивной или с нежелательной мыслью или эмоцией, просмотрите нижеприведенный список и найдите упражнение для пошагового очищения, которое вам «кажется подходящим» в этот момент.

Данная книга – это виртуальный набор инструментов для очищения. Она не призвана стать «единственным и неповторимым» руководством к нему, однако в ней представлены разнообразные и действенные методы освобождения от эмоций.

Не у всех оно проходит одинаково. Иногда наш разум под влиянием Эго сопротивляется какому-то методу, но зато другой помогает избавиться от негативных переживаний (деструктивные программы). Разум удерживает эмоции, стремясь защитить нас. Но если вы проанализируете, сколько раз ваши негативные эмоции плохо влияли на вашу жизнь, здоровье, финансы и отношения, то поймете, что они не всегда работают нам на пользу. Вместо этого из-за страха и негативных переживаний разум удерживает наше внимание на том, чего мы *не хотим*в своей жизни, привлекая еще больше нежелательного. Методы, изложенные в этой книге, позволяют обратить ситуацию в противоположную, избавиться от негативного эмоционального состояния, чтобы определить и привлечь то, чего вы действительно *хотите*.

Вопросы и ответы об очищении от эмоций

Как я могу определить, что правильно провожу очищение от эмоций?

Путем измерения. Перед началом очищения полезно измерить интенсивность эмоции по шкале от 0 до 10, где 0 означает спокойствие и гармонию, а 10 – высокую интенсивность. Затем, пройдя шаги по очищению, проведите измерения снова по той же шкале. Показатель интенсивности должен значительно снизиться. Измерения перед процедурой очищения и после нее добавляют уверенности, что вы на самом деле освобождаетесь от эмоций. Это важно, так как наш разум будет стараться привязать нас к ним, заставляя нас думать, что «ничего не происходит» или у нас ничего не получается, чтобы вынудить нас сдаться. Эта шкала, по крайней мере, прояснит, как происходит сдвиг в нашей эмоциональной восприимчивости.

Я чувствую, что застопорился. Что делать?

Перестаньте стремиться избавиться от эмоций и не фокусируйтесь на том, что вы «остановились». Это пройдет.

Я ничего не чувствую. Как я могу избавиться от того, чего не чувствую?

Не можете. Вначале у вас должна возникнуть эмоция, чтобы вы отпустили ее. Вам не нужно ощущать ее максимально интенсивно, но в какой-то степени она должна проявиться в вашем сознании.

Часто мы подавляем свои чувства настолько долго и настойчиво, что и впрямь забываем, как это – чувствовать. Поэтому первое время мы бываем очень сдержанны. Такое сопротивление скрывает и удерживает эмоции. Просто откройтесь любым, даже «слабым» и «закостеневшим» переживаниям. Они ведь тоже эмоции. Замечайте их и не пытайтесь подавить. Своим появлением они раскроют более глубокие переживания, которым вы не давали выхода. Как только эти эмоции проявятся, перейдите к методам очищения, описанным в этой книге.

Что, если у меня имеются психологические проблемы, лечение которых я провожу у врача?

Очищение не заменит основного лечения, но может послужить действенным дополнением. Прошу вас проконсультироваться с вашим врачом перед выполнением каких-либо упражнений. Некоторые из них задействуют большое количество эмоциональной энергии, и тогда возможен всплеск, если ваше эмоциональное состояние и без того нестабильно. Если вы принимаете препараты, спросите у доктора, можно ли уменьшить их дозировку, так как они часто «подавляют» эмоции. А это нежелательно, если вы пытаетесь «освободиться» и «очиститься» от них.

Когда я отпускаю эмоцию, мне кажется, что ее сменяет новая, еще более сильная.

Наши эмоции часто располагаются слоями, как кожура лука. Часто мы снимаем один слой, а под ним обнаруживаем еще один, более глубокий. Просто продолжайте делать это, и вы будете становиться все тоньше и тоньше. Самый быстрый способ очистить все слои – использовать метод очищения, который учит вас, как добраться до самой сердцевины и который с легкостью избавит сразу от большинства эмоций.

Способы очищения

Итак, вы готовы?

Тогда приступим.

При описании каждого метода я буду приводить инструкции «пошагового» очищения. Некоторые шаги будут повторяться. Это для того, чтобы вы привыкли к основным процессам, когда настраиваетесь на «энергию» или «ощущение» эмоции, а не просто думаете о ней и определяете ее мысленно.

Эмоциональная свобода: 17 простых способов немедленно избавиться от любых нежелательных мыслей или эмоций

1. Примите свои эмоции.

Принимайте эмоции, вместо того чтобы сопротивляться им. Принятие снимает сопротивление, которое обычно подавляет и сдерживает эмоции.

Методика принятия своих эмоций совсем не сложна. Опустите голову и положите ладонь себе на живот или на грудь, чтобы *ощутить*эмоцию.

• Почувствуйте, как она приходит в ваше тело.

• Оцените силу эмоции по шкале от 0 до 10.

• Постарайтесь вызвать в себе *доброжелательное*«отношение» к своей эмоции, как будто вы приветствуете друга у себя в доме. Просто откройтесь эмоции и «впустите» ее, радушно *примите*ее в вашем сознании, вместо того чтобы отворачиваться от нее и противиться ей.

• Когда вы примете эмоцию, которую раньше подавляли, вы увидите, что она растворяется и ослабевает (потому что вы перестали ей сопротивляться).

• Снова оцените силу эмоции по шкале от 0 до 10. Она стала слабее? Если да, то вы на верном пути. Продолжайте работать, пока не дойдете до *нуля*..Если эмоция не ослабевает, повторите приведенные шаги еще раз или попробуйте другой метод.

2. Погрузитесь в свои эмоции.

При погружении в какую-либо эмоцию могут произойти две вещи:

• Если это негативная эмоция, например злость, печаль или страх, то она исчезнет, чаще всего *сразу же*.

• Если это позитивная эмоция, такая как спокойствие, любовь или благодарность, она *усилится.*

Это упражнение похоже на принятие своих эмоций, но с небольшим отличием.

• Опустите голову и положите ладонь себе на живот или на грудь, чтобы *ощутить*эмоцию.

• Почувствуйте, как эмоция приходит в ваше тело.

• Оцените силу эмоции по шкале от 0 до 10.

• Ощутив эмоцию в своем теле, позвольте себе «погрузиться» в свои ощущения. Пусть ваше сознание проникнет в середину эмоции и «посмотрит, что там».

• Что же кроется в этой эмоции? Как вы ее *ощущаете?*

• Если вы на самом деле погрузились в эмоцию, а не просто «думали о ней», вы заметите, что она начнет ослабевать или исчезать (или совсем уйдет), потому что уже ничто не удерживает ее в вас. Единственное, что не давало ей уйти, это наше сопротивление. Заглянув в самую суть эмоции, мы выводим ее на сознательный уровень, и сознание растворяет ее.

• Снова оцените силу эмоции от 0 до 10. Она стала слабее? Если да, то вы на верном пути. Продолжайте, пока не дойдете до нуля. Если эмоция не ослабевает, повторите описанные шаги еще раз или попробуйте другой метод.

Когда мы абсолютно не сопротивляемся нашим эмоциям, они без усилий уходят, при этом мы остаемся открытыми и свободными.

3. Мысленно усильте эмоцию (удвойте ее).

Зачем мысленно усиливать или «удваивать» силу эмоций? Угадали. потому что так легче избавиться от них.

Однажды я работал в оздоровительном центре, крупнейшем на восточном побережье США. Директор центра, практиковавший иглоукалывание и восточную медицину, рассказал мне, что можно избавиться от судороги в ноге, если «схватить ее и изгнать из нее бесов». Он объяснил, что если, находясь в состоянии «ян» (напряжение), вы примените еще больше «ян» (больше напряжения), то это приведет к скачку в состояние «инь» (расслабление). И это действительно сработало. Я пробовал. И это так же хорошо работает с эмоциями! По тому же принципу.

• Опустите голову и положите ладонь себе на живот или на грудь, чтобы *ощутить*эмоцию.

• Почувствуйте, как она приходит в ваше тело.

• Оцените силу эмоции по шкале от 0 до 10.

• Теперь позвольте силе переживания увеличиться или удвоиться.

• Мысленно увеличивайте интенсивность ощущений – все сильнее, сильнее и сильнее.

• По мере увеличения силы переживания вы заметите, как оно ослабевает или исчезает.

• Снова оцените силу эмоции от 0 до 10. Она стала слабее? Если да, то вы на верном пути. Продолжайте, пока не дойдете до нуля. Если эмоция не ослабевает, повторите описанные шаги еще раз или попробуйте другой метод.

Этот метод эффективен по двум причинам. Во-первых, согласно элементарным физическим законам две вещи не могут одновременно находиться в одном и том же месте. Вы не можете испытывать «эмоцию» и *«более сильную эмоцию»*в одно и то же время в одном и том же месте. Если вы попробуете сделать это, они нейтрализуют друг друга и исчезнут. Во-вторых, из-за отсутствия сопротивления. Позволяя переживаниям накаляться, вы больше не сопротивляетесь им. Они выходят на поверхность и без труда исчезают.

4. Освободитесь от желания избавиться от эмоции.

Обычно мы боремся с нежелательными эмоциями или мыслями. Мы сопротивляемся им и хотим, чтобы они ушли. Но в результате крепко удерживаем их в себе.

Когда вы освобождаетесь от желания изменить, контролировать или «избавиться» от любых ненужных чувств, «застывших» или «закостеневших» ощущений, не сопротивляетесь им, вы даете им возможность измениться и уйти. оставляя у вас ощущение свободы и пространства. Освобождая энергию сопротивления, мы позволяем любой застывшей энергии двигаться.

• Опустите голову и положите ладонь себе на живот или на грудь, чтобы *ощутить*эмоцию.

• Почувствуйте, как она приходит в ваше тело.

• Оцените силу эмоции по шкале от 0 до 10.

• Ощутите, насколько вам не нравится эмоция. как вы «хотите от нее избавиться».

• Избавьтесь на короткое время от ощущения того, как вы хотите изменить эту эмоцию.

• Вы заметите, как сразу же уменьшится интенсивность эмоции или она вовсе исчезнет.

• Снова оцените силу эмоции от 0 до 10. Она стала слабее? Если да, то вы на верном пути. Продолжайте, пока не дойдете до нуля. Если эмоция не ослабевает, повторите описанные шаги еще раз или попробуйте другой подход.

При желании изменить или контролировать эмоции мы постоянно думаем об «отсутствии изменений», тем самым удерживаем напряжение.

Освободитесь от желания изменить мысли или эмоции, и дело сдвинется с места.

5. Почувствуйте любовь.

• Опустите голову и положите ладонь себе на живот или на грудь, чтобы *ощутить*эмоцию.

• Почувствуйте ее в своем теле.

• Оцените силу эмоции по шкале от 0 до 10.

• Ощутите любые негативные проявления, которые вы испытываете по отношению к этой эмоции.

• Постарайтесь испытать любовь ко всему, что вы чувствуете.

• Ощутите любовь к себе и своим эмоциям.

Скажите им: «Я люблю вас».

Позвольте себе «почувствовать» любовь к своим эмоциям.

Затем примите себя вместе со всеми своими эмоциями.

• Скажите «да» (примите/одобрите) любым мыслям и чувствам, которые приходят к вам.

• Снова оцените силу эмоции от 0 до 10. Она стала слабее? Если да, то вы на верном пути. Продолжайте, пока не дойдете до нуля. Если эмоция не ослабевает, повторите описанные шаги еще раз или попробуйте другой метод.

Четыре составляющих любви – это согласие, принятие, одобрение и благодарность. Выберите одну или несколько из этих составляющих и ощутите их по отношению к своим эмоциям.

Сопротивление – это универсальная «морозильная камера» для наших эмоций. Оно их замораживает.

Согласие, принятие, одобрение и благодарность растапливают замороженные эмоции и позволяют им раскрыться, а энергии свободно течь.

Любовь «размораживает» затвердевшие, застрявшие и негативные эмоции, как горячий нож разрезает замороженное масло.

Это упражнение позволит вам вернуть ту энергию, которую вы неосознанно потратили на сопротивление своим эмоциям и борьбу с ними.

6. Поблагодарите свои негативные эмоции.

Это упражнение очень похоже на предыдущее, однако акцент здесь делается на признательности и благодарности за эмоции.

• Опустите голову и положите ладонь себе на живот или на грудь, чтобы *ощутить*эмоцию.

• Почувствуйте ее в своем теле.

• Оцените силу эмоции по шкале от 0 до 10.

• Почувствуйте благодарность к мысли или эмоции, скажите им «спасибо».

Почему вы должны за них благодарить? Да потому, что в какой-то момент эта негативная мысль или чувство появились, чтобы как-то послужить вам или от чего-то защитить. Однако защитить нас могут только позитивные эмоции. Негативные же притягивают еще больше плохого.

Поэтому ощущение благодарности переносит нас в атмосферу позитива. а чувствовать признательность и стресс одновременно не получится.

Вы не можете одновременно ощущать благодарность и негативные эмоции. значит, последним придется исчезнуть.

• Снова оцените силу эмоции по шкале от 0 до 10. Она стала слабее? Если да, то вы на верном пути. Продолжайте, пока не дойдете до нуля. Если эмоция не ослабевает, повторите описанные шаги еще раз или попробуйте другой метод.

7. Просто выбросьте эмоцию.

Это один из самых простых и быстрых способов отпустить любые нежелательные мысли или эмоции.

• Возьмите ручку.

• Сожмите ее в руке.

• Сожмите ее крепко и поднесите к животу или к грудной клетке, в общем, туда, где вы обычно ощущаете свои эмоции.

• Почувствуйте напряжение в руке, сжимающей ручку, пока не ощутите чувство дискомфорта.

• Подобным образом мы держимся за свои эмоции.

• Теперь протяните руку перед собой, все еще сжимая ручку, и разверните ладонь к полу.

• А сейчас расслабьте пальцы и дайте ручке упасть.

• Видите, как это было легко? Точно так же легко, без промедления, выбросьте любые ненужные вам мысли и эмоции.

• Эмоции никогда не «держат» нас. На самом деле это мы удерживаем их. Они же стремятся течь свободно, как энергия. Именно мы мешаем им, цепляясь за них. Так позвольте

же им двигаться и отпустите их!

8. Используйте ««осознанное сравнение».

Осознанно мы никогда не причинили бы себе вреда и не ограничили себя, однако неосознанно мы совершаем это каждый день.

Когда мы делаем «неосознанное осознанным», мы начинаем его ощущать, благодаря чему нам удается отпустить все то, что нам мешает.

Именно такое «разграничение» делает возможным наше очищение. Путем «осознанного сравнения» мы понимаем, что мы не тождественны нашим чувствам, что они не удерживают нас и что у нас есть выбор удерживать или отпустить их.

Вот ряд вопросов, которые вы можете задать себе, чтобы провести разделительную линию. Это «осознанное» упражнение, использующее наш разум, чтобы расширить его пределы.

Задав каждый вопрос, спросите себя, что вы «выбираете» для себя в настоящий момент?

• Когда я думаю о _____(впишите сюда проблему или ситуацию, которая вызывает у вас стресс), я чувствую себя хорошо или плохо? *Сознательно выберите «чувствовать себя хорошо».*

• Я свободен или скован? *Что вы выбираете?*

• Любовь или страх? *Что вы выбираете?*

• Сомнение или вера? *Что вы выбираете?*

• Изобилие или недостаток? *Что вы выбираете?*

• Цельность или разделение? *Что вы выбираете?*

• Спокойствие или тревога (страх)? *Что вы выбираете?*

• Освобождение или зажатость? *Что вы выбираете?*

• Представляю я единое целое с этим человеком/чувством/проблемой или я существую отдельно? *Что вы выбираете?*

• Говорю я «да» или «нет» изобилию, себе, свободе, своей цели и т. д.? *Что вы выбираете?*

• Я принимаю с радостью или отказываюсь? *Что вы выбираете?*

• Я открыт или замкнут? *Что вы выбираете?*

• Я расслаблен или зажат? *Что вы выбираете?*

• Я предпочел бы быть, свободным или скованным? Счастливым или несчастным? Спокойным или тревожными? Защищенным или уязвимым? *Что вы выбираете?*

• Я удерживаю и не отпускаю или принимаю и позволяю всему идти своим чередом? *Что вы выбираете?*

• Я отдаю другим людям и жизни или я стремлюсь получить что-то от них? *Что вы выбираете?*

• Внутренне я ощущаю тревогу или спокойствие? *Что вы выбираете?*

9. Будьте как небо.

Природа способна напомнить нам о нашей истинной сущности.

• Поднимите глаза к небу.

• Вы видите плывущие по нему облака или же оно чистое и безграничное?

• Обратите внимание, что небо, с одной стороны, не удерживает облака (птиц, самолеты, спутники и т. д.), но и не отталкивает их. Оно ничего не принимает, но и не отказывается ни от чего. Небо просто есть, и оно представляет собой то, чем и является – открытое пространство.

• Ощутите бесконечность и открытость неба.

• Почувствуйте, что эта открытость пробуждает в вас. более глубокое, широкое, бесконечное состояние сознания.

• Если у вас возникают какие-то мысли или эмоции, просто наблюдайте за ними, и пусть они проплывают, словно облака. Смотрите на них без привязанности, но и без желания избавиться от них. Просто «позвольте» им проплывать мимо.

• Продолжайте возвращаться к ощущению вашей внутренней открытости, которая подобна открытости неба.

В окружающем мире нет ничего, чего не было бы внутри вас. Значит, бесконечность неба и космоса, которую вы видите, на самом деле в вас самих.

10. Отправьте эмоции в плавание.

Наш разум часто вовлекает нас в потоки мыслей, как в бушующие реки. Мы не обязаны следовать за ними. Поэтому почувствовав в очередной раз, что вас увлекает за собой поток негативных мыслей и эмоций, попробуйте следующее.

• Мысленно представьте, что вы стоите на коленях на пологом берегу бурной реки.

• Ощутите поток чувств, бурлящий внутри вас.

• Передайте эти эмоции бушующей реке.

• Позвольте воде легко унести их.

• Позвольте всем мыслям, эмоциям, заботам плыть в океан и раствориться в его пучине.

• Перенесите свое сознание обратно к себе, спокойному и умиротворенному, сидящему на берегу и свободному от беспокойства эмоций.

• Если эмоции еще остались, бросайте их в бушующий водный поток, позволяя им уноситься в океан, пока не обретете абсолютное внутреннее спокойствие.

11. Избавьтесь от недовольства собой, своими мыслями и эмоциями.

Многие из нас постоянно недовольны собой и своими чувствами. Испытывать такое чувство – все равно что бить палкой по ноге, которая и так болит. Это не уймет боль, а сделает ее еще сильнее.

Когда у вас появляются негативные эмоции, поступайте следующим образом.

• Посмотрите на энергию недовольства.

• Поприветствуйте ее.

• Откажитесь от любой негативной энергии по отношению к себе, своим мыслям или чувствам.

• Продолжайте отпускать негативные мысли… еще. и еще. пока они не уйдут.

• Каждый день уделяйте время тому, чтобы отслеживать любое недовольство и отпускать его, пока оно не исчезнет вовсе.

Двигаться вперед и чувствовать любовь, одновременно испытывая недовольство собой, все равно что пытаться ехать на машине и при этом жать на тормоза. Невозможно ощущать любовь на фоне недовольства собой, что так характерно для многих из нас.

Избавившись от энергии самобичевания, вы сможете более свободно *одобрять*себя.

12. Одобряйте себя.

Одобряйте себя безоговорочно. просто потому, что вы дышите. и живете!

Что значит «одобрять себя»? Это значит любить и принимать себя таким, какой вы есть!

Если вам это кажется сложным, вернитесь на предыдущую страницу и еще поработайте над недовольством собой, иначе вы будете «ехать с включенными тормозами».

Ниже представлен поэтапный метод, которому меня научил Кам Бакши, выпускник тренинга изобилия.

• Начните буквально с капли одобрения себя. Возьмите совсем немного. Вылейте его себе

на голову и позвольте впитаться.

• Когда вы впитали это, дайте себе еще. маленькую чашечку. Примите и ее.

• А теперь еще больше. полную кружку.

• И еще. полное ведро.

• И еще. полную ванну.

• И еще больше. водопад положительной энергии.

• Затем озеро положительной, полной любви и одобрения себя энергии.

• И наконец, целый океан одобрения.

• Почувствуйте себя губкой, плавающей в этом океане чистого принятия и одобрения.

• Позвольте этой энергии впитаться и заполнить каждую клеточку. «Маринуйтесь» в ней.

Возможно, вы захотите запомнить описанную последовательность и повторять ее каждый день с закрытыми глазами. Это очень эффективное упражнение для достижения здоровья, счастья, изобилия и свободы.

13. Красный шар.

Описанный ниже метод мне посоветовали для снятия головной боли. Я нахожу его очень эффективным (по крайней мере, голова у меня больше не болит). Его можно использовать при любой боли, а также с успехом применять при негативных мыслях или эмоциях.

Вот в чем он состоит.

• Ощутите в своем теле любую негативную эмоцию (или боль).

• Представьте, что пораженные участки наполняет ярко-красная энергия.

• Поместите вокруг нее ярко-красный шар и завяжите его веревкой.

• Отпустите его из своего тела и разума.

• Смотрите, как он летит… выше и дальше, становясь все меньше и меньше, пока совсем не растворяется в небесах.

14. **Испарение.**

Еще один метод «растворения».

• Представьте свои негативные мысли и чувства в виде воды.

• Позвольте им испариться, как пар на горячем тротуаре.

• Пока они испаряются, постарайтесь ощутить «пространство», которое образовалось после них.

• Растворитесь в этом пространстве.

Негативные эмоции могут казаться вполне реальными, но они не что иное, как «мираж», испарение над песком в пустыне или на раскаленном шоссе. Позвольте им испариться и раствориться подобно миражу.

15. **Водопроводный кран.**

Наши подавленные эмоции на самом деле представляют собой составную (фотонную) энергию. Когда они разрастаются, ее требуется больше, чтобы сдерживать их и управлять ими, держать их под контролем. Когда мы освобождаем эту энергию, то идем по жизни радостно и расслабленно.

Ниже описан способ освобождения энергии.

• Опустите голову и положите ладонь себе на живот или на грудь, чтобы *ощутить* эмоцию.

• Почувствуйте ее в своем теле.

• Оцените силу эмоции по шкале от 0 до 10.

• Представьте свои переживания как воду под давлением в вашем животе и грудной клетке.

• Мысленно нарисуйте клапан или кран над этой энергией.

• Откройте его и «отпустите» чувства литься потоком.

• Вы можете регулировать поток воды из крана, чтобы контролировать поток переживаний.

• Позвольте эмоциям литься ручьем, пока вы не почувствуете спокойствие.

• Снова оцените силу эмоции по шкале от 0 до 10. Она стала слабее? Если да, то вы на верном пути. Продолжайте, пока не дойдете до нуля. Если эмоция не ослабевает, повторите описанные шаги еще раз или попробуйте другой метод.

16. Всего лишь 1 %.

Иногда нас ошеломляет задача принимать и освобождать свои подавленные эмоции. Помните, что вам не требуется за один раз освободиться от них полностью. Но не позволяйте эмоциям переполнять вас. Попробуйте сделать так.

• Ощутите, что эмоция слишком велика для того, чтобы очиститься от нее полностью.

• Решите, что вы освободитесь только на 1 % от того, что вы испытываете.

• Отпустите 1 % своего переживания (вы можете его выбросить или использовать любой другой метод, описанный в этой книге).

Вы заметите, что на самом деле освободили гораздо больше, чем 1 % эмоции, и чувствуете себя намного более легкими и свободными.

17. Обнимите свое чувство.

Все нуждаются в любви и сострадании. Даже наши эмоции. Отсутствие любви – источник всех наших проблем. Любовь и сострадание исцеляют все. Попробуйте отнестисть к себе с состраданием.

• Опустите голову и положите ладонь себе на живот или на грудь, чтобы *ощутить*эмоцию.

• Почувствуйте, как она наполняет ваше тело.

• Оцените силу эмоции по шкале от 0 до 10.

• А теперь постарайтесь обнять свою эмоцию с любовью/состраданием, как обняли бы плачущего ребенка отец или мать.

• Успокойте свои переживания.

• Позвольте себе слиться воедино с болью и дискомфортом своей эмоции.

• Когда вы почувствуете сострадание, ваши эмоции станут ослабевать или вовсе растворятся.

• Снова оцените силу эмоции по шкале от 0 до 10. Она стала слабее? Если да, то вы на верном пути. Продолжайте, пока не дойдете до нуля.

От автора

Как и всегда, в процессе написания книги меня поддерживали и вдохновляли многие люди. Первую строчку в списке этих людей занимает Мэтт Холт (главный редактор издательского дома *John Wiley & Sons, Inc.).* Большое спасибо Нериссе, моей возлюбленной и спутнице моей жизни, за то, что она всегда меня поддерживает, благодаря чему я могу продолжать писать. Хочу поблагодарить и Ронду Берн, пригласившую меня для участия в съемках замечательного фильма «Секрет», благодаря которому многие люди узнали о моей работе и подтолкнули меня к созданию этой книги. Кроме того, выражаю огромную признательность моему ассистенту Сюзанне Бернс. Именно она возложила на свои плечи большинство ежедневных хлопот, позволив мне сосредоточиться на творчестве. Как словом, так и делом, мне очень помогли мои друзья: Билл Хибблер, Пэт О'Брайан, Джилиан Коулмен-Уилер, Крейг Перрин и Синди Кэшмен. Как и во всех моих проектах, со мной был рядом мой друг и сподвижник Марк Райан. Неоценимую дружескую помощь мне также оказала Виктория Шефер. Еще хочу поблагодарить Джо Шугармена, Говарда Виллса, Кэти Болден, Марка Життерля, Скотта Льюиса, Джеффа Сарджента, Джона Роупера, Рика и Мэри Барретт, Руппу и Дипака Чари, Уилла Лавалли, Скотта Йорка, Марка Джойнера и Энн Тейлор за поддержку. Отдельное спасибо Синди Смасал и группе моих наставников. Марк Вейссер, несмотря на свою занятость, нашел время в своем плотном графике, чтобы отредактировать текст этой книги. И наконец, я благодарю Бога за то, что он позволил мне сделать то, что я сделал. Если я забыл кого-то упомянуть (а я точно кого-то забыл упомянуть), то прошу не обижаться на меня за это. Я люблю вас всех.

Послесловие

Я хочу, чтобы вы представили большой замок. Очень сложный такой замок, который нелегко открыть. Он удерживает вас в том месте, где вы не хотите находиться. Однако вы знаете, что его можно открыть, и, если это удастся, вы почувствуете такую свободу, о которой вам пока посчастливилось только читать. Вы мечтаете жить в другом мире, наслаждаться теми вещами, которые приносят вам удовольствие, добиваться всего, чего по вашему мнению вы способны добиться, действовать так, как вы хотите, и помогать другим так, как вы считаете правильным.

Этот зам*о*к очень трудно отрыть. Он держит людей в психологической тюрьме – в темном месте, которое никому не нравится, в ограниченном пространстве, в котором умирают мечты и которое не дает возможности действовать умным, любящим и честолюбивым людям. Действительно, этот замок – один из самых сложных замков в мире. Понимаете ли вы это? Я думаю, да. Этот замок находится в человеческом разуме. Это – образное представление.

Книга, которую вы сейчас держите в руках, указала вам путь к свободе. Она открыла перед вами мир надежд и возможностей. В ней вы нашли ответы на наболевшие вопросы, например: почему вы до сих пор не достигли того уровня благосостояния, которого должны были достичь и которого заслуживаете? Из этой книги вы узнали о серьезных, проверенных временем и практикой стратегиях, которые навсегда открыли для вас дверь к счастью.

Если вы искали книгу, в которой разъясняются причины происходящего в вашей жизни, и хотели расширить свои знания, эта книга станет для вас новым и надежным другом. Пусть этот друг поможет отыскать в себе слабые места, которые мешают вам развиваться.

Почти 40 лет я помогал отдельным людям и коллективам компаний по всему миру открывать этот загадочный зам*о*к. Я прочитал тысячи книг на эту тему и более 40 лет изучал причины, по которым мы поступаем так, а не иначе. Как вы понимаете, я знаком с Джо Витале. Мы встретились в то время, когда оба искали этот труднодоступный Ключ. Я видел, как Джо нашел его. Я следил за изменениями в его жизни. В Джо меня особенно удивляет его способность записывать каждый свой шаг. Как отличный астроном, он все точно просчитал и теперь готов поделиться открытыми им истинами с вами и с каждым в этом мире, кто устал от психологического заточения.

Джо Витале – непревзойденный мастер открывать скрытые возможности. Я прочитал все его книги. «Ключ» можно считать лучшей. Очень доступно Джо раскрывает те секреты, которые принято считать труднодоступными, делая их простыми и понятными и, самое важное, объясняя, как применять их на практике. Он изменит способ вашего мышления. Заставит вас думать, смеяться и даже плакать. Но он и предоставит вам все инструменты для того, чтобы открыть сложный зам*о*к вашей темницы.

Используйте эту книгу как руководство к действию, и в вашей жизни начнут происходить невероятные и удивительные события. Она откроет вам целый мир – ведь в ней содержится КЛЮЧ!

Боб Проктор,
автор бестселлера «You Were Born Rich»

Библиография

Behrend G., Vitale J. How to Attain Your Desires by Letting Your Subconscious Mind Work for You, Vol.1. – Garden City: Morgan-James Publishing, 2004.

Behrend G., Vitale J. How to Attain Your Desires, Vol 2: How to Live Life and Love It! – Garden City: Morgan-James Publishing, 2005.

Bristol C. The Magic of Believing. – NY: Pocket Books, 1991.

Callahan R. Tapping the Healer Within: Using Thought-Field Therapy to Instantly Conquer Your Fears, Anxieties, and Emotional Distress. – NY: McGraw-Hill, 2002.

Casey K. Change Your Mind and Your Life Will Follow. – NY: Conari Press, 2005.

Coates D. Feel It Real! The Magical Power of Emotions. – Place unknown: Denise Coates Publishers, 2006.

Cornyn-Selby A. What's Your Sabotage? – Beynch Press, 2000.

Deutschman A. Change or Die: The Three Keys to change at Work and in Life. – NY: Reagan Books, 2007.

Di Marsico B. The Option Method: Unlock Your Happiness With Five Simple Questions. Walnut Grove, – CA: Dragonfly Press, 2006.

Ellsworth P. Mind Magnet: How to Unify and Intensify Your Natural Faculties for Efficiency, Health and Success. – Holyoke: Elizabeth Towne Company, 1924.

Evans M. Travelling Free: How to Recover From the Past. – Encinitas: Yes You Can Press, 2005.

Gage R. Why You're Dumb, Sick & Broke. And How to Get Smart, Healthy & Rich! – NJ: J. Wiley, 2006.

Gilmore E. The Law of Attraction 101. – Chicago: Eromlig Publishing, 2006.

Goddard N. Immortal Man: A Compilation of Lectures. – Camarillo: DeVorss & Company, 1999.

Goddard N. The Law and the Promise. – Camarillo: DeVorss & Company, 1984.

Goddard N.The Power ofAwareness. – Camarillo: DeVorss & Company, 1983.

Goddard N. Your Faith Is Your Fortune. – Camarillo: DeVorss & Company, 1985.

Goddard N., Vitale J. At Your Command. – Garden City: Morgan-James Publishing, 2005.

Goldberg B. Karmic Capitalism: A Spiritual Approach to Financial Independence. – Baltimore: Publish America, 2005.

Harris B. Thresholds of the Mind: Your Personal Roadmap to Success, Happiness, and Contentment. – Beaverton: Centerpoint Research, 2002.

Hawkins D. Devotional Nonduality. – Sedona: Veritas Publishing, 2006

Hawkins D. I: Reality and Subjectivity. – Sedona: Veritas Publishing, 2003.

Hawkins D. Transcending the Levels of Consciousness. – Sedona: Veritas Publishing, 2006.

Holmes E. Science of Mind. – Tarcher, 1998.

Joyner M. Simpleology: The Simple Science of Getting What You Want. – NJ: Wiley, 2007.

Kaa S. 2012: You Have a Choice! – Tijeras: TOSA Publishing, 2006.

Kaufman B. To Love Is To Be Happy With. – NY: Fawcett, 1985.

Kennedy D. No B.S. Wealth Attraction for Entrepreneurs. – Entrepreneur Press, 2006.

Kristof A. The Human Buddha: Enlightenment for the New Millennium. – New Delhi: Kristof, 2006.

Landrum G. The Superman Syndrome: The Magic of Myth in The Pursuit of Power: The Positive Mental Moxie of Myth for Personal Growth. – iUniverse, 2005.

Lapin R. Thou Shall Prosper: Ten Commandments for Making Money. – NJ: J. Wiley, 2002.

Larson C. Your Forces and How to Use Them. – London: Fowler, 1912.

Larson M. The Beginner's Guide to Abundance. Place – booklocker. com, 2007.

Levenson L. No Attachments, No Aversions: The Autobiography of a Master. – Sherman an Oaks: Lawrence Crane Enterprises, 2003

Levenson L. The Ultimate Truth About Love & Happiness: A Handbook for Life. – Sherman Oaks: Lawrence Crane Enterprises, 2003.

Losier M. Law of Attraction. – Victoria: Losier Publications, 2003.

McTaggart L. The Intention Experiment: Using Your Thoughts to Change Your Life and the World. – NY: Free Press, 2007.

Oates R. Permanent Peace. – Institute of Science, Technology and Public Policy, 2002.

Ponder C. The Dynamic Laws of Prosperity. – Camarillo: DeVorss & Company, 1985.

Proctor B. You Were Born Rich: Now You Can Discover and Develop Those Riches. – Tornoto: LifeSuccess Productions, 1997.

Ressler P., Mitchell M. Spiritual Capitalism: How 9/11 Gave Us Nine Spiritual Lessons of Work and Business. – NY: Chilmark Books, 2007.

Ringer R. Looking Out For #1. – NY: Fawcett, 1985.

Ringer R. Winning Through Intimidation. – NY: Fawcett, 1984.

Scheinfeld R. Busting Loose From The Money Game: Mind-Blowing Strategies for Changing the Rules of a Game You Can't Win. – NJ: J. Wiley, 2006.

Shumsky S. Miracle Prayer: Nine Steps to Creating Prayers that Get Results. – Berkeley: Celestial Arts, 2006.

Vitale J. Buying Trances: A New Psychology of Sales and Marketing. – NJ: Wiley, 2007.

Vitale J. There's a Customer Born Every Minute: P.T. Barnum's Amazing 10 «Rings of Power» for Creating Fame, Fortune, and a Business Empire Today – Guaranteed! – NJ: J. Wiley, 2006.

Vitale, J. Adventures Within: Confessions of an Inner World Journalist. – AuthorHouse, 2003.

Wattles W. The Science of Getting Rich. – NY: Penquin/Tarcher, 2007.

Wilber K. Quantum Questions: Mystical Writings of the World's Greatest Physicists. – Boston: Shambhala, 2001.

Wojton D. Karmic Healing: Clearing Past-Life Blocks to Present-Day Love, Health, and Happiness. – Berkeley: Crossing Press, 2006.

Аткинсон У. Закон привлечения и сила мысли. – К.: София, 2008.

Берн Р. Тайна. – М.: Эксмо, 2008.

Брейден Г. Божественная матрица. Время, пространство и сила сознания. – К.: София, 2008.

Витале Д. Величайший секрет как делать деньги. – М.: Попурри, 2005.

Витале Д. Гипнотические рекламные тексты: как искушать и убеждать клиентов одними словами. – М.: Эксмо, 2008.

Витале Д. Жизнь без ограничений. Секретная гавайская система для приобретения здоровья, богатства, умиротворенности и счастья. – М.: Эксмо, 2008.

Витале Д. Идеи на миллион долларов от Брюса Бартона – основателя крупнейшего мирового рекламного агентства BBDO. – М.: Эксмо, 2008.

Витале Д. Секрет притяжения. Как получить то, что ты действительно хочешь. – М.: Эксмо, 2008.

Витейл Д. Руководство к жизни: которое вам забыли выдать при рождении. – К.: София, 2007.

Двоскин Г. Метод Седоны. – М.: Попурри, 2006.

Кенфилд Д., Свитцер Ж. Думать и богатеть! – М.: Эксмо, 2006.

Липтон Б. Биология веры. Кто управляет сознанием клеток. – К.: София, 2008.

Рей Д. Законы успеха. Эффективные техники привлечения богатства, здоровья, любви, счастья. – К.: София, 2007.

Типпинг К. Радикальное прощение. Освободи пространство для чуда. – К.: София, 2007.

Форд Д. Темная сторона охотников за светом. – М.: Попурри, 2005.

Хикс Э., Хикс Д. Закон притяжения. – ИГ «Весь», 2007.

Хикс Э., Хикс Д. Учение о воплощении желаний в жизнь. Просите – и дано будет вам. Часть 1. – ИГ «Весь», 2007.

Хоган К. Психология влияния: техники манипуляции в бизнесе и личном общении. – М.: ООО «И.Д. Вильямс», 2007. Экер Т. Думай как миллионер. – М.: Эксмо, 2007.

Об авторе

Доктор Джо Витале – звезда фильма «Секрет» и президент компаний *Hypnotic Marketing Inc.*и *Frontier Nutritional Reseach Inc.*,расположенных в городе Остин, штат Техас.

Джо Витале написал слишком много книг, чтобы их можно было здесь все перечислить. Его перу принадлежат бестселлеры «Секрет притяжения», «Руководство к жизни, которое вам забыли выдать при рождении», а также аудиопрограммы «The Power of Outrageous Marketing».

Среди лучших его книг можно назвать «Жизнь без ограничений», «E-код» («The E-Code»), «Встречай и богатей!» («Meet and Grow Rich», «Каждую минуту рождается новый покупатель» («There's A Customer Born Every Minute»), «Идеи на миллион долларов от Брюса Бартона – основателя крупнейшего мирового рекламного агентства *BBDO*»,«Гипнотические рекламные тексты», «Ваша интерактивная денежная машина» («Your Internet Cash Machine») и «Покупки под гипнозом» («Buying Trances»).

Бывшего бездомного, жившего в нищете, сегодня Джо считают одним из пионеров интернет-маркетинга. Он помог многим людям стать миллионерами и создать онлайн-империи.

Благодаря участию в фильме «Секрет» и успеху его книг «Секрет притяжения» и «Жизнь без ограничений» Джо Витале приобрел славу гуру по самосовершенствованию. Его часто называют Буддой Интернета.

Его основной сайт www.mrfire.com.