

# Зміст

ПЕРЕДМОВА .....	8
ВСТУП .....	10

## *Частина перша*

### ПРИХОДИМО ДО ТЯМИ

Розділ 1. Цілюща сила думки.....	16
Розділ 2. Услід за внутрішнім голосом.....	26
Розділ 3. Сила слова.....	38
Розділ 4. Перепрограмуємо старі плівки.....	53

## *Частина друга*

### ДОЛАЄМО ПЕРЕШКОДИ

Розділ 5. Як зрозуміти, що вас засліплює? .....	74
Розділ 6. Як відпустити почуття? .....	90
Розділ 7. Як вийти за межі болю?.....	115

*Частина третя***ЛЮБІТЬ СЕБЕ**

Розділ 8. Вчимося любити себе.....	130
Розділ 9. Як полюбити свою внутрішню дитину?.....	160
Розділ 10. Дорослішаємо і старіємо.....	176

*Частина четверта***ЗАСТОСОВУЄМО  
ВНУТРІШНЮ МУДРІСТЬ**

Розділ 11. Отримуємо добробут.....	194
Розділ 12. Виражаємо творчість.....	214
Розділ 13. Сукупність можливостей.....	232

*Частина п'ята***ВІДПУСКАЄМО МИНУЛЕ**

Розділ 14. Зміни і трансформація.....	250
Розділ 15. Світ, у якому люди не бояться любові.....	261
ПІСЛЯМОВА.....	280
Додаток. Медитації для зцілення себе і планети.....	284

## Передмова

У цій книжці ви знайдете чимало інформації. Не обов'язково, що ви сприймете все з першого прочитання. Деякі ідеї осягнете відразу. Попрацюйте з ними. Якщо з якимись думками ви не погоджуєтесь, то не зважайте на них. Якщо ж почерпнете бодай одну ідею та скористаєтесь з неї, щоб покращити якість свого життя, то вважатиму, що написала цю книжку не даремно.

Читаючи, ви помітите, що я частенько вживаю такі терміни, як *Сила*, *Інтелект*, *Безмежний Розум*, *Вища Сила*, *Універсальна Сила*, *Внутрішній Розум* тощо. Це зовсім не випадково, а з метою показати вам, що Силу, яка керує Всесвітом, а також живе всередині вас, можна називати по-різному. Якщо якесь слово вам не імponує, то замініть його на інше, на те, що має сенс саме для вас. Колись, читаючи книжку, я навіть викреслювала слова та імена, які мені не до вподоби, а натомість писала те, що здавалося влучнішим. А чому б і вам так не вчинити?

Вам також впаде в око видозмінене написання двох слів. *Disease* (з англійської «хвороба, розлад»), як *dis-ease* (префікс *dis-* утворює слова зі значенням, протилежним до твірної основи, *ease* — легкість, полегша, припинення болю, розлад), у значення цього слова я вкладаю те, що не перебуває в гармонії з вами чи вашим довкіллям. Аббревіатуру *AIDS* (з англійської «СНІД») пишу маленькими літерами — *aids*, щоб зменшити силу цього слова, а відповідно й силу цього розладу. Власне, автором такої ідеї є його превелебність пан Стефан Пітерс. Ми щиро пропагуємо цю концепцію у нашому видавництві «Хей Хаус» та закликаємо читачів наслідувати наш приклад.

Цю книжку я написала як продовження праці «Ви можете зцілити своє життя» («You Can Heal Your Life»). Минуло чимало часу з написання першої книжки, і я відкрила для себе багато нових ідей. І хочу поділитися ними зі всіма, хто писав мені протягом цих років і просив більше інформації. Гадаю, важливо усвідомити, що Сила, яку ми шукаємо «десь там», є також усередині нас і її просто слід скерувати у правильне річище. Нехай ця книжка допоможе вам зрозуміти, наскільки всесильними ви є насправді.

## Вступ

Я не цілитель. Я нікого не зцілюю. Сприймаю себе як своєрідний місток на шляху до самопізнання. Створюю простір, де навчаю людей любити себе і вони починають усвідомлювати, наскільки неймовірно вони дивовижні. Це все. Я людина, що підтримує людей. Допмагаю іншим навчитися керувати власним життям. Я допомагаю їм знайти власну силу, внутрішню мудрість і міць. Допмагаю їм усунути перешкоди та бар'єри, щоб вони любили себе попри обставини, які трапилися на їхньому життєвому шляху. І це не означає, що в нас ніколи не буде проблем — важить те, як ми відреагуємо на них.

Після років індивідуальних консультацій із клієнтами й проведення сотень семінарів, а також інтенсивних тренінгів по всій країні та світу, я зрозуміла, що є лиш одна річ, яка допомагає зцілитися від будь-якої проблеми: треба *любити себе*. Коли люди починають любити себе щодня дедалі більше, то просто дивовижно, як поліпшується їхнє життя. Вони краще себе почувають.

Вони знаходять роботу, якої прагнуть. У них є гроші, які їм потрібні. Їхні стосунки або стають кращими, або негативні взаємини кудись зникають і з'являються нові. Усе насправді дуже просто — *любить себе*. Мене критикували за надто простий підхід, але я збагнула, що прості речі зазвичай найбільш ґрунтовні.

Хтось нещодавно сказав мені: «Ви мене наділили найдивовижнішим подарунком — подарували мені себе». Стільки людей ховаються від самих себе, і ми навіть не знаємо, хто ми є насправді. Не знаємо, що відчуваємо, чого прагнемо. Життя — подорож самопізнання. Для мене бути освіченим означає заглибитись у себе й довідатися, ким і чим ми насправді є, а також знати, що, люблячи себе та дбаючи про себе, ми можемо змінитися на краще. Любити себе — не егоїзм. І це настільки очищує нас, що ми можемо достатньою мірою полюбити себе, щоб любити інших людей. Ми справді можемо допомогти планеті, коли самі житимемо в любові та радості.

Силу, яка створила цей неймовірний Усесвіт, часто називають *любов'ю*. Бог — це любов. Нерідко кажуть: «*Любов змушує світ крутитися*». Це щира правда. Любов — то клей, на якому тримається цілий Усесвіт.

Для мене любов — це відчуття глибокої вдячності. Говорячи про любов до себе, я маю на увазі глибоку вдячність за те, ким ми є. Ми приймаємо різні частини себе: наші маленькі особливості, сором, речі, що, можливо, вдаються нам не надто добре разом зі всіма чудовими якостями. Маємо приймати все з любов'ю. Беззаперечно.

На жаль, багато з нас не любитимуть себе, допоки не позбудуться зайвої ваги, матимуть роботу, здобудуть підвищення чи знайдуть свою половинку абощо. Ми часто накладаємо обмеження на любов. Але це можна змінити. Ми можемо любити себе такими, якими є зараз!

Загалом на цій планеті бракує любові. Я вважаю, що вся наша планета страждає від сніду і день при дневі вмирає все більше людей. Цей фізичний виклик створив нам нагоду подолати бар'єри й вийти за межі моральних норм та релігійних і політичних відмінностей, відкривши наші серця. Що більше з нас це зроблять, то швидше знайдемо відповіді на запитання.

Ми переживаємо нині період величезних особистих і глобальних змін. Вважаю, що всі, хто живе у цей час, прагнуть бути частиною змін, змінювати й перетворювати світ з його старим стилем життя на місце, де панує більше любові