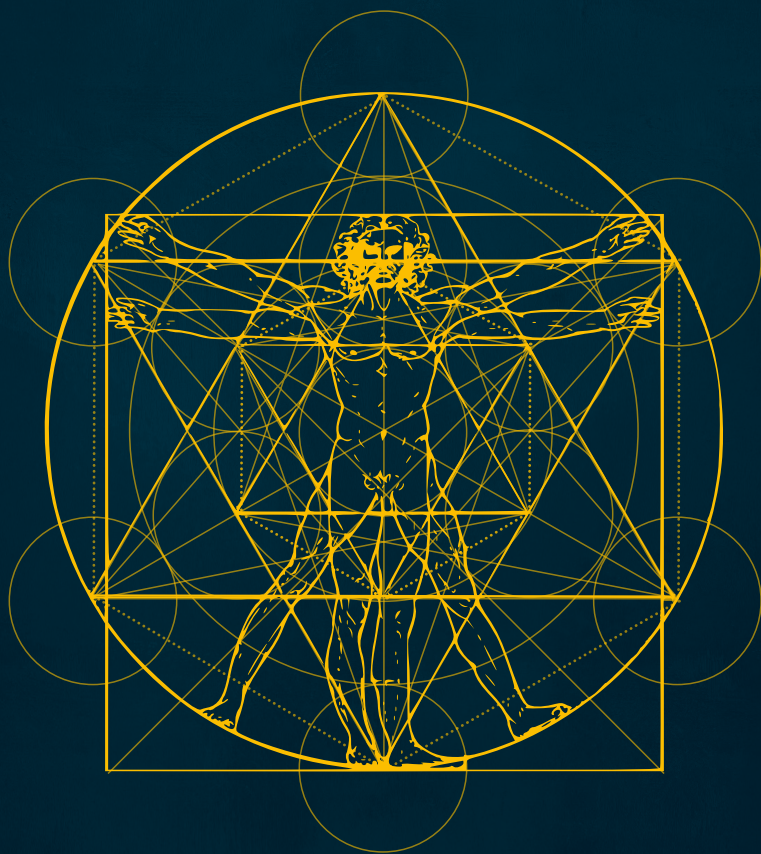


ХОЛИСТИЧЕСКАЯ ТЕРАПИЯ СОЗНАНИЯ

НОВЫЕ МОЩНЫЕ СПОСОБЫ ИСЦЕЛЕНИЯ РАЗУМА И ТЕЛА



Павел Дмитриев

ХОЛИСТИЧЕСКАЯ ТЕРАПИЯ СОЗНАНИЯ

mushroomfoundation.org

Эта книга познакомит вас с самым талантливым врачом за всю историю человечества. С ним не сравнится ни Гиппократ, ни Парацельс, ни Авиценна, ни любой из ныне живущих светил медицины. Речь о вашем собственном сознании.

Не сомневайтесь, это лучший лекарь на планете, просто пока вы не знаете, как раскрыть его потенциал. В этой книге изложены простые и понятные техники, позволяющие исцелить разум и тело без докторов и таблеток. Лучший целитель всегда был рядом. Пришло время взять его в союзники!



mushroomfoundation.org



Павел Дмитриев

ХОЛИСТИЧЕСКАЯ ТЕРАПИЯ СОЗНАНИЯ

Новые мощные способы
исцеления разума и тела

Эта книга изменит вашу жизнь к лучшему. Вы не только узнаете удивительные факты о себе и других, но также познакомитесь с некоторыми высокоэффективными методиками улучшения вашего здоровья, успокоите разум и подпитаете душу.

Любую известную человеку трудность можно преодолеть с помощью силы подсознания. Проблемы со здоровьем и с отношениями, а также детские травмы — на все это могут повлиять методы, описанные в данной книге. Реальные конкретные случаи иллюстрируют важные концепции холистической терапии сознания.

Вы освободитесь от эмоций, которые тормозят вас, и поймете, как работает ваше сознание, которое помогает двигаться вперед или держит вас на месте. Холистическая терапия сознания предлагает безопасный естественный способ исцелить себя изнутри.

All proceeds from the sale of this book are being used to promote education about the benefits of holistic mind therapy and natural health care.

Copyright © 2016 by HMT Association, L.L.C.

All rights reserved. This book or any portion thereof may not be reproduced or used in any manner whatsoever without the express written permission of the publisher.

Printed in the United States of America.

First printing 2016

ISBN 978-0-9884426-9-6

Все доходы от продажи этой книги пойдут на распространение знаний о преимуществах холистической терапии сознания и натуральных способах ухода за здоровьем.

Авторские права © 2016 HMT Association, L.L.C.

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Издано в Соединенных Штатах Америки.

Первое издание 2016 г.

ISBN 978-0-9884426-9-6

Содержание

Отказ от ответственности	11
Благодарность	13
Предисловие	15
Почему вам стоит прочесть эту книгу?	16
Сознание — мощнейший целитель	16
Технологическая ловушка	17
Решение находится внутри	18
Холистическая терапия сознания	21
Глава 1. Почему мы так много боеем?	23
Таблетки от всех недугов	24
Наша сломанная система здравоохранения	25
Визит Елены к врачу	26
Кто здесь эксперт?	27
Истоки наших проблем	28
Лекарства — не ответ	29
Жизненно важные сообщения	30
Избегаем скользкой дорожки и исцеляемся разумом	30
Глава 2. Холистическая терапия сознания	33
Что такое исцеление?	34
Все мы целители	34
Альтернативный вид лечения	35
Наше окно в мир	36
Бей или беги	36
Стрессовые ситуации случаются!	37
Худшие дни Владимира	38
Наше удивительное сознание и тело	40
Холистическая терапия сознания	41
Наши мысли — это энергия	43
Открытие разума для исцеления тела	43
Проблемы с кожей Арины	44

Противодействие заболеваниям	45
Боязнь гипертонии Дмитрия	45
Личные качества самоисцелителей	46

Глава 3. Путешествие в сознание

Сознание и тело — единое целое	50
Духовная трансформация	51
Поощряйте своего внутреннего целителя	51
Напряженное утро Лизы	52
История успеха Лизы	54
Осознайте себя	55
Преимущества осознанности	56
Пошаговый план исцеления себя	57
История Михаила	60
Информационное голодание	62
Зависимость Ольги от новостей	63

Глава 4. Руководство к мозгу

Простая модель работы сознания	66
Знакомство с сознанием	67
Критический фактор	68
Закон усложнения	69
Заполнение чистого листа	70
Изучая подсознание	72
«Логика приведет вас из пункта А в пункт Б. Воображение приведет вас куда угодно»	73
История о мохнатой собаке	74
Защитная функция подсознания	77
Наш самый ранний опыт	77
Проблема с весом Екатерины	79
Доступ к разуму	81

Глава 5. Погоня за счастьем

Стремительный рост печали	84
История Лены	85
Отчаянный поиск облегчения	87
Вы заслуживаете счастья?	88
Естественный путь к настоящему счастью	89
Откройте свой разум счастьем!	90
Мария в поисках счастья	91

Чек-лист счастья	92
Что действительно важно?	93
Составьте план	95
Никогда не переставайте расти	95
Когда все идет не по плану	96
Посмотрите в лицо своему страху и измените свой жизненный план	97
Модельная карьера Даны	98
Возможности безграничны!	100

Глава 6. Наш самый ранний опыт

Жизнь от зачатия до рождения	102
Лучшее начало жизни	103
Негативное программирование	105
Детская травма из-за жестокого обращения и пренебрежения	106
Проблемы в отношениях Дарьи	107
Разрушительные последствия насилия	108
Родовая травма	109
Освобождение от боли	110
Подавленные воспоминания	111
Работа со своим внутренним ребенком	112
История Дениса	112
Исцеление из прошлого	113

Глава 7. Польза боли

Боль может быть полезной	116
Разум и тело — единое целое	117
Используйте свою боль, чтобы исцелить себя!	117
Боль — это путь к исцелению души и тела	118
Непрерывность эмоций	119
Страх Николая перед открытым пространством	120
Очень ценное сообщение	121
Что скрывается за дверью?	122
Избавьтесь от боли	123
Как простить себя и других?	124

Глава 8. Прощение

Прощение себя и других	128
Что означает подлинное прощение?	129
Отделение себя от токсичных мыслей	129
Простите и отпустите	130

Сила положительного внушения.....	131
Действительно освободить себя.....	131
Это на самом деле работает?.....	133
Сценарий холистической терапии сознания.....	134
Визуализация.....	135
Глава 9. Мечь	137
Стоит ли держаться подальше от мести?.....	138
Некоторые важные истины.....	138
Настоящая проблема с прощением.....	139
Другой план прощения.....	139
История Ирины.....	140
Два стула.....	141
Ответ матери Ирины.....	142
Прощение.....	143
Иногда вы не понимаете, почему злитесь.....	144
Глава 10. Избавьтесь от своей кармы	145
Карма в современной жизни.....	146
Карма в действии.....	146
Ностальгия.....	147
Память.....	147
Отпускать трудно.....	148
Возрастная регрессия.....	149
Регрессия в прошлую жизнь.....	150
Жизнь между жизнями.....	152
Флешбэки.....	153
Заземление.....	154
Решение проблем из вашего прошлого.....	155
Путешествие Светланы в прошлое.....	156
Глава 11. Бойтесь ли вы своего разума?	159
Инновации разума.....	161
Затеряться в толпе.....	161
Отрицание.....	162
А как насчет совета эксперта?.....	163
Как использовать мозг с пользой?.....	163
Медитация.....	164
Гипноз.....	164
НЛП.....	165

ТЭС	166
Ароматерапия	166
Точечный массаж (акупрессура)	167
Рефлексология	167
Рейки	167
Заключение	168
Глава 12. Бессонница	169
Цена бессонницы	170
Почему лекарства не помогают от бессонницы?	171
Естественное решение проблемы бессонницы	172
Расслабьте тело	173
Гигиена сна	173
Успокойтесь	174
Избегайте послеобеденного сна	174
Продукты, стимулирующие сон	175
Вам необходимо хорошее настроение	176
Ваша кровать — храм вашего сна	177
Холистическая терапия сознания при бессоннице	177
Расслабляющее дыхательное упражнение	178
Сосредоточенное внимание	178
Практика визуализации	179
Восстановление контроля над блуждающим разумом	181
Позитивное предложение	182
Вы не можете заставить себя уснуть!	184
Практика ведет к совершенству	184
Глава 13. Травяные сборы от бессонницы	187
Ромашка (<i>Anthemis nobilis</i>)	188
Хмель (<i>Humulus lupulus</i>)	189
Лаванда (<i>Lavandula officinalis</i>)	190
Пассифлора (<i>Passiflora incarnata</i>)	191
Валериана (<i>Valeriana officinalis</i>)	191
Эшшольция калифорнийская (<i>Eschscholzia californica</i>)	191
Кава-кава (<i>Piper methysticum</i>)	192
Зверобой (<i>Hypericum perforatum</i>)	192
Мелатонин	193
Травяные сборы от бессонницы	194

Глава 14. Горе и чувство вины	197
Вина и еще больше вины	198
Вина, стыд и сожаление	199
Вина — это выученная модель поведения	200
Горе	200
Сочетание горя с чувством вины	201
Самоубийство	202
Горе и вина могут вызвать у вас тошноту	202
Горе и чувство вины Зои	203
Отпустите свои горе и вину	206
Глава 15. Проблемы с кожей	209
Внешние признаки	211
Анна и выпадение волос	211
Другой подход	212
Распространенные проблемы с кожей	213
Угревая сыпь	213
Псориаз	213
Экзема	214
Розацеа	214
Волчанка	214
Лечение	215
Сценарий холистической терапии сознания при кожных заболеваниях	215
Мощное сочетание	217
Глава 16. Взаимоотношения	219
Проблемы в отношениях? Начните с себя!	220
История Нины	221
История Григория и Милы	222
Почему отношения так важны?	223
Хроническая неуверенность в себе	223
Несчастливые отношения	224
Ситуация Игоря и Клары	225
Чем может помочь гипнотерапия?	226
Благодарность	227
Глава 17. Родительство	229
Чрезмерное внимание	230
Недостаточное внимание	232

Естественное партнерство	234
Мудрость наших детей	235
Познайте себя	236
История Галины	237
Как разговаривать со своими детьми?	238
Подростки	240
Заключение	243

Отказ от ответственности

Одна из проблем современности заключается в том, что всегда найдутся люди, готовые воспользоваться информацией, которая предлагается из искреннего желания информировать и помогать. Свобода слова — это всего лишь способ делиться мыслями и идеями. Нет необходимости включать отказ от ответственности, чтобы обезопасить себя от недобросовестных юристов. Писателя не должны сдерживать судебные иски, поданные под предлогом защиты неизвестных жертв, которые утверждают, что на них негативно повлияло содержание этой книги.

Однако требуется заявление об отказе от ответственности, поскольку здесь речь идет о важных проблемах со здоровьем. Разумеется, все, кто решит прочитать эту книгу и решит следовать советам и предложениям, содержащимся на этих страницах, должны сначала проконсультироваться со своим врачом, а также со всеми, кто, по их мнению, может предложить им помощь в этих вопросах. Вы должны понимать: то, что описано в этой книге, не более чем мое мнение.

Некоторые люди категорически не согласны с моими выводами, и они сделают все, что в их силах, чтобы помешать другим использовать эту информацию для расширения своих знаний и улучшения своей жизни.

Соответственно, издатель, автор, распространители и книжные магазины хотят, чтобы вы знали, что информация, содержащаяся в этой книге, предназначена для использования только в образовательных целях. Если решите пойти дальше и сделать все, что я рекомендую, без наблюдения лицензированного врача, вы делаете это на свой страх и риск.

Я ни в коем случае не пытаюсь прописать какое-либо лечение, поскольку лишь врач является единственным лицом, имеющим законное право это делать. Содержание данной книги — исключительно мои мнение, мысли и заключения. Опять же, она написана исключительно в образовательных целях. Вы и только вы несете ответственность, если решите делать что-либо на основе прочитанного.

Благодарность

Эта книга была бы невозможна без великодушной поддержки моего партнера Джона Дж. Брунетти-младшего.

Особая благодарность этому вдумчивому и сострадательному человеку, который всегда готов прийти на помощь другим. Его благородное сердце и проницательный характер отражены на каждой странице этой книги.

Предисловие

Почему вам стоит прочесть эту книгу?

Эта книга даст вам не только мощные знания, но и актуальные методы помощи себе и другим. Я лично использовал этот эффективный метод с более чем тремя тысячами клиентов за более чем десять лет практики. И эти удивительные техники действительно работают!

Прочитав эту книгу, вы сможете понять, как помочь себе избавиться от проблем с тревожностью, которые разрушают вашу жизнь. Вы также сможете использовать эти методы, чтобы помочь тем, кто борется и нуждается в помощи. Эта книга действительно покажет вам, как изменить свою жизнь к лучшему!

Сознание — мощнейший целитель

Сознание — мощнейший целитель. В это трудно поверить, что, впрочем, неудивительно. Большинству из нас требуется невероятное количество усилий и огромный запас силы воли, чтобы справляться с ежедневной рутиной. Нам приходится зарабатывать на жизнь, и мы не можем спать, волнуясь из-за постоянного шума в голове. Устав от бессмысленного существования, стремимся к чему-то — чему угодно, чтобы заглушить свою боль. Измученные и обессиленные, мы задаемся вопросом: «Где я повернул не туда?» Вместо того чтобы чувствовать себя лучше, мы чувствуем себя хуже, чем когда-либо прежде. По мере того как наша жизнь становится все более и более сложной, мы все больше отдаляемся от своих эмоций, закрывая эту чрезвычайно важную часть того, кто мы есть. Мы обнаруживаем, что превращаемся в бездумных роботов, заставляя себя продолжать, практически не обращая внимания на то, что мы на самом деле чувствуем. Из всех сил стараясь продолжать движение, мы смутно осознаем, что это нездоровый образ жизни. И все же возмож-

ность что-либо изменить кажется нам невероятной. Не имея связи с тем, кем действительно хотим быть, мы чувствуем себя неудовлетворенными и разочарованными. Без прочной связи между разумом, духом и телом наша способность заботиться о своем здоровье теряется.

А теперь представьте, если бы было возможно вернуть свое здоровье. Все последствия того, через что пришлось пройти вашему телу, исчезло бы из него навсегда. Стресс и беспокойство ушли бы. Подумайте, как было бы здорово, если бы мы могли научиться исцелять себя. Что ж, хорошие новости! Мало того, что это возможно, так это и есть естественный способ полноценного функционирования вашего тела.

Технологическая ловушка

Современное общество, уделяющее большое внимание технологиям, с самого раннего возраста учит детей избегать своих чувств и вместо этого сосредотачиваться на школе. По мере того как достигаем совершеннолетия, мы испытываем большее давление, чем когда-либо прежде. Ведь пытаемся уместить больше задач в наш и без того перегруженный график. Современные технологии не только не дают нам возможности наслаждаться жизнью, но и увеличивают нашу рабочую нагрузку. Неудивительно, что многие из нас чувствуют себя такими измотанными и оторванными от самих себя.

К сожалению, такое отделение от чувств серьезно сказывается на здоровье. Хронические заболевания получили широкое распространение, поскольку стресс и беспокойство стали повседневной частью современной жизни. Мы платим за высокий уровень жизни своим счастьем и отчаянно ищем решения, чтобы исправить свою эмоциональную нестабильность.

Через некоторое время становится очевидно, что состояние дел не улучшается. Пустые, измученные и готовые сдать-

ся, мы ищем ответы, которые помогут преодолеть боль и дискомфорт. Пытаясь справиться с дополнительным давлением эмоциональных переживаний и плохого состояния здоровья, некоторые люди прибегают к пагубным мерам вроде наркотиков и алкоголя, еще больше отдаляясь от своих истинных чувств. Их нежелание обращаться к истинным причинам своих страданий мало что дает для долговременного облегчения.

Решение находится внутри

Тенденция избегать связи со своими чувствами и искать ответы вне себя составляет большую часть проблемы. Мы отделились от множества ценных целебных знаний: огромного запаса мудрости, предлагающего невероятные, но вместе с тем эффективные способы использования разума для исцеления тела. Холистические методы лечения предлагают безопасное, естественное и эффективное решение, которое помогает справляться с вызовами современной жизни. Сосредоточившись на себе, мы можем переосмыслить свою ситуацию и разорвать разрушительный круговорот страданий. Используя способности самоизлечения, мы восстанавливаем контроль над своей жизнью и значительно улучшаем здоровье.

Прежде всего мы — люди. Сосредотачиваясь только на симптомах болезни, мы теряем связь со своей истинной сущностью. Никакое внешнее воздействие никогда не улучшит ситуацию. Только воссоединившись со своими сокровенными мыслями, мы можем освободиться от наносящего ущерб потока негативной энергии и по-настоящему начать исцелять свое сломленное «я».

Как вы скоро узнаете, другая точка зрения может иметь огромное значение. Вместо того чтобы просто лечить симптомы болезни, представьте себе преимущества самоисце-

ления организма. Сознание — могущественный целитель, и в подходящих условиях оно подготовит тело к исцелению изнутри. По сути, тысячи доказанных случаев спонтанного исцеления исчезают из нашего видения просто из-за нашей неосведомленности!

Холистическая терапия сознания

В следующих нескольких главах я покажу вам несколько простых методов, которые продемонстрируют, как можно использовать преимущества своего удивительного разума для поддержания оптимального здоровья и высвобождения разрушительных эмоций, которые приводят к дисбалансу в вашем теле. Когда вы научитесь решать проблемы в сознании, остальное тело также начнет исцеляться. Прежние серьезные недуги уйдут, и вы испытаете радость и покой, которые будут исходить из благополучия вашего тела.

Эта книга познакомит вас с естественными методами исцеления и откроет мир необычных идей, которые приведут вас к личностному росту и пониманию. Эти изменяющие жизнь методы просты в использовании и неинвазивны. Они изменяют ваш взгляд на мир и принесут покой и удовлетворение. А лучше всего то, что они позволяют вам использовать собственное сознание, чтобы вылечить свое тело изнутри.

Глава 1

Почему мы так много
болеем?

Для начала давайте взглянем на некоторые причины нынешней эпидемии болезней и выясним, почему обычные методы, которые мы используем для улучшения самочувствия, не работают.

Таблетки от всех недугов

В отличие от естественных холистических методов лечения, традиционная медицина продвигает идею исцеления извне. Доктора прописывают различные лекарства и выполняют процедуры, которые воздействуют на организм определенным образом, чтобы вылечить симптомы болезни. Врач считает себя экспертом и ожидает, что пациент будет придерживаться рекомендованного плана лечения. То есть современная медицина — это, по сути, исцеление, которое приходит извне.

Лекарства играют важную роль в традиционном лечении. Мы привыкли думать, что наш врач устранит неприятные симптомы и решит проблемы с помощью сильнодействующих препаратов. Доктора обучаются диагностировать болезнь пациента, а затем выписывать таблетки для устранения симптомов. Человек считается излеченным, когда больше не испытывает внешних признаков болезни, независимо от того, действительно ли недуг побежден.

Компании, разрабатывающие и производящие лекарства, образуют многомиллиардную индустрию. По прогнозам экспертов, мировой рынок упаковки — способа создания и упаковки лекарств, готовых к продаже, — вырастет с 59 млрд \$ в 2014 году до ожидаемого 91 млрд \$ к 2022 году. Отчаявшиеся люди требуют новых лекарств, чтобы победить свои постоянно усиливающиеся симптомы.

Одним из тревожных последствий успеха фармацевтической промышленности является то, что она полагается на людей, которые остаются больными. Если бы мы начали ис-

целять себя естественными методами лечения, нам больше не понадобились бы таблетки в таких огромных количествах и у фармацевтических компаний не было бы дохода! Как видите, отрасль здравоохранения испытывает сильное давление лоббистов, желающих, чтобы все оставалось неизменным. Из-за альянса наших врачей и влиятельных фармацевтических компаний мало кто заинтересован в изменении этого высокодоходного соглашения.

Наша сломанная система здравоохранения

Таким образом, традиционная медицина эволюционировала для лечения симптомов болезней. Врачам платят в зависимости от потока пациентов, которых они принимают, при этом количество превалирует над качеством. Отчаявшись справляться с рабочей нагрузкой, врачи быстро достают свои рецепты, надеясь, что предложенное лекарство удовлетворит пациента. По крайней мере на время. Многие из нас чувствуют себя разочарованными и изолированными от безликой системы, которая скорее заинтересована в том, чтобы забрать наши деньги, чем в том, чтобы помочь нам восстановить свое здоровье. Неудивительно, что люди ищут более эффективное решение своих проблем со здоровьем — такое, которое действительно дает быстрый и надежный результат.

Сама система здравоохранения сломана. Цены бесконтрольно растут. У врачей больше пациентов, чем когда-либо прежде, и у них меньше времени на их прием. Основное внимание уделяется снятию симптомов и обезболиванию. Применяя средства помощи извне, врачи лишь маскируют проблему. Когда изнуряющие симптомы возвращаются, люди теряют доверие к медицинской системе. Они начинают задумываться, для чего врач сохраняет человеку жизнь: ради собственной выгоды или ради пациента? Вместо того

чтобы бороться с источником проблемы, врачи рекомендуют пациентам пойти домой и отдохнуть. Мы чувствуем себя беспомощными, сбитыми с толку и еще более больными, чем когда-либо прежде!

Визит Елены к врачу

Причины наших болезней в традиционной медицине зачастую почти игнорируются. Давайте рассмотрим случай Елены, молодой женщины лет двадцати с небольшим, которая пришла на прием к своему семейному врачу с жалобой на то, что чувствует себя подавленной. У нее неполный рабочий день, но она считает свою работу скучной, а своего начальника — властным. У нее мало близких друзей, но ей хотелось бы иметь парня. Елена мало общается с другими членами семьи, которые живут за много километров от нее. Денег мало, и в свободное время ей нечем заняться.

В этот день врач Елены тоже пребывал не в лучшем настроении: он был сбит с толку с момента прихода на работу, а больше всего ему хотелось пойти на обед. Врач проверил жизненные показатели пациентки и кратко изучил ее анамнез. Не обнаружив ничего плохого, предложил ей начать прием антидепрессантов, чтобы помочь справиться с депрессией. Елена покинула кабинет врача, чувствуя, что никто не понимает ее проблем.

А вот если бы доктор практиковал холистические методы лечения, он не спешил бы исправить эмоциональное состояние Елены с помощью таблеток. Вместо этого он сосредоточился бы на том, чтобы помочь ей понять, как она себя чувствует. Хотя Елена в тот период переживала некоторые трудности, также возможно, что ее депрессия проистекала из чего-то гораздо более глубокого. Чего-то, что произошло еще в ее детстве. Без лечения последствий тех событий из прошло-

го депрессия Елены никуда не уйдет. Лекарства в этом случае мало чем смогут помочь в лечении.

Кто здесь эксперт?

Многие из нас до сих пор считают своего врача экспертом в вопросах лечения. Это проистекает из давних времен, когда пациенты находились под опекой своего доктора и определенно не контролировали личное здоровье и благополучие. Ситуация не улучшается из-за того, что наша система здравоохранения выпускает медиков, которые специализируются на очень небольшом участке тела. Например, врач, специализирующийся на сердечных заболеваниях, будет иметь очень мало опыта в лечении недугов, поражающих стопы человека — область тела, контролируемую ортопедом, — и наоборот. Это полная противоположность натуральному холистическому лечению, при котором должное внимание уделяется всему телу и взаимодействию между всеми его частями.

В традиционной медицине врачи практически игнорируют сознание, если только они не имеют психиатрической подготовки. Но даже в психиатрии основное внимание уделяется лекарствам, поскольку медики прописывают сильнодействующие и потенциально опасные препараты, чтобы попытаться избавить своих пациентов от проблем. Если это не срабатывает, могут быть использованы более инвазивные методы, например, электрошоковая терапия для облегчения тревожных симптомов. Как видите, врачи готовы пойти на все, чтобы избавиться от естественного способа нашего тела сказать нам, что что-то не так!

Если вы когда-либо пытались поговорить с врачом, который на самом деле не хочет с вами общаться, то знаете, насколько это может быть неприятно. Нам напоминают, что доктора тратят годы на получение диплома, а у нас нет меди-

цинского образования, чтобы понимать их лексикон и обоснование их решений. Некоторые врачи очень стараются избегать взаимодействия со своими пациентами, предпочитая сосредоточиться на анатомическом аспекте проблемы. Это может привести к неудачному исходу событий.

Мы отчаянно хотим верить, что врач будет заботиться о наших интересах. Хотя существуют замечательные специалисты, не все они способны помочь нам. А некоторые врачи действительно могут причинить нам много вреда, и иски о халатности, связанные с неправильным диагнозом, к сожалению, остаются обычным явлением.

Определенно страшно подумать о том, насколько сильно мы верим в традиционную медицину, часто не имея четкого представления о том, что с нами происходит. На самом деле большинство из нас никогда бы сами не приняли решение пройти такое инвазивное и потенциально опасное лечение, которые рекомендовал наш врач. Мы обязаны взять на себя ответственность за свою жизнь и перестать полагаться на кого-то еще в решении своих проблем.

Истоки наших проблем

Хотя зачастую пациенты после приема прописанных лекарств испытывают облегчение симптомов, в большинстве случаев первоначальная проблема возвращается спустя некоторое время. Часто пациенты обращаются к своему врачу снова и снова с теми же жалобами только для того, чтобы им давали все больше и больше лекарств. Поскольку на самом деле ничего не изменилось, болезнь продолжает прогрессировать, а неприятные симптомы возвращаются.

Заболевания, влияющие на сознание, вроде депрессии или тревоги не единственные, которые плохо поддаются лечению с помощью таблеток. Вы удивитесь, узнав, что физические

заболевания также спровоцированы нарушениями, которые берут начало в глубине сознания. Без устранения истинной причины этих нарушений побороть саму проблему практически невозможно.

Лекарства — не ответ

Мы настолько привыкли использовать «быстрое решение» проблем со здоровьем, что идея связи со своими эмоциями может показаться пустой тратой времени. Нет ничего более далекого от правды. В спешке к устранению неприятных симптомов можно непреднамеренно ухудшить свое состояние. А это вовсе не тот результат, которого вы ждете!

Например, многие лекарства со временем становятся менее эффективными — по мере того как у человека вырабатывается толерантность. Это означает, что необходимо использовать все больше и больше одного и того же лекарства, чтобы контролировать неприятные симптомы. Поскольку препараты часто вызывают нездоровые побочные эффекты, возникает дополнительная нагрузка на организм, вызывающая дополнительные симптомы. Неудивительно, что пациенты чувствуют себя подавленными.

Некоторые лекарства с течением времени действуют хуже, поскольку микроорганизмы становятся устойчивыми к их действующим компонентам. Вы, вероятно, знаете, что это происходит с антибиотиками — лекарствами, которыми злоупотребляли в течение стольких лет. Сегодня для борьбы с серьезными инфекциями требуются большие дозы и более сильные антибиотики. Их можно найти даже в кормах для животных, не говоря уже о том, что их часто неправильно назначают для лечения простуды. Это яркие примеры, демонстрирующие, насколько распространено злоупотребление сильнодействующими фармацевтическими препаратами.

Жизненно важные сообщения

В действительности же симптомы, которые врачи так усердно пытаются искоренить, — это сигналы тела, сообщающие о том, что мы вышли из равновесия и должны обратить внимание на происходящее. Устраняя этот жизненно важный обмен сообщениями и не делая ничего для решения проблемы, мы фактически отдаляемся от своей естественной способности исцелять себя.

Обычно, когда испытываем боль, мы связываем это ощущение с чем-то негативным или неприятным. Проблема здесь в том, что на самом деле мы неверно истолковываем цель этих симптомов, сообщений от собственного тела. Вместо того чтобы распознавать их как сигналы, которые направляют нас и указывают на области, на которые нужно обратить внимание, мы работаем против своего тела и пытаемся избавиться от симптомов.

Эмоциональные потрясения работают точно так же. Никому не нравится напряжение, беспокойство или неприятные чувства печали и усталости, связанные с депрессией, но эти ощущения возникают не просто так! Мы должны приветствовать их, потому что они — важный признак того, что нам нужно лучше заботиться о себе!

Избегаем скользкой дорожки и исцеляемся разумом

Если все это начинает звучать довольно мрачно, соберитесь с духом. В следующих нескольких главах вы познакомитесь с некоторыми замечательными действенными стратегиями, которые позволят вам вернуть контроль над своим здоровьем и личным благополучием. У вас есть возможность исцелить себя, не полагаясь на сломанную систему здравоохранения, которая якобы сделает это за вас.

Холистическая терапия сознания предлагает решение, доступное всем. Простые техники, которые вы найдете в этой книге, могут быть применены к множеству различных психических и физиологических проблем, с которыми сталкиваются люди, включая:

- эмоциональные расстройства, вызывающие тревогу;
- хронические заболевания, которые так трудно лечить;
- острые формы недугов, которые могут быть опасны для жизни.

Вместо того чтобы чувствовать себя бессильным, холистическая терапия сознания предлагает вам вернуть контроль над своей жизнью и своим здоровьем.

Глава 2

Холистическая терапия сознания

Что такое исцеление?

Услышав этот вопрос, многие из вас ответят, что речь об устранении нанесенных телу повреждений, излечении от болезней и восстановлении крепкого здоровья и нормальной жизни. На самом деле для разных людей исцеление может означать разные вещи. Некоторые сосредотачиваются на спортивном и хорошо подготовленном теле, в то время как другие больше заинтересованы в укреплении чувства эмоционального покоя и благополучия.

Знаете ли вы, что буквальное определение исцеления — это обретение целостности? Вместо того чтобы изолировать больную часть тела, холистические (целостные) методы лечения работают с физическими, эмоциональными и духовными проблемами, которые могут влиять на здоровье человека. Положительная энергия используется для восстановления естественного баланса между телом, разумом и душой, удовлетворяя потребности человека комплексно. Само собой, здоровые разум, тело и дух обеспечивают хорошее качество жизни. Независимо от того, сколько денег вы зарабатываете или сколько у вас собственности, плохое здоровье сделает вас несчастным. Нет ничего важнее вашего самочувствия.

Все мы целители

Вы можете удивиться, узнав, что все мы целители. Но если вы когда-нибудь помогали нуждающимся, то вы тоже целитель. Некоторые из вас могут связать это слово с чем-то мистическим или религиозным. Однако исцеление — это совершенно естественное явление, и все мы способны овладеть этими навыками!

По мере того как мы все больше отдаляемся от своей естественной сущности, у нас остается все меньше шансов вос-

пользоваться своей способностью исцелять. Отчасти проблема заключается в том, что мы на самом деле не верим в свои целебные способности и полагаемся на других, когда дело доходит до излечения. Вместо того чтобы смотреть внутрь себя, хотим верить, что решения наших проблем может предложить кто-то другой.

В нашем обществе лечение прочно ассоциируется с врачами и больницами. К нетрадиционным методам часто относятся с подозрением или откровенным презрением. Но в последнее время наблюдается всплеск интереса к холистической медицине. Инновационные альтернативные методы лечения постепенно получают признание, поскольку люди теряют веру в традиционную медицинскую систему, которая не отвечает их потребностям.

Альтернативный вид лечения

Помните, что внутри нас есть сила, чтобы исцелить свое тело с помощью собственного разума. Нам не нужно следовать лечению, которое не работает и может действительно причинить вред. Исцеление должно происходить в теплой и комфортной обстановке, а не в стерильной и безликой. Все мы можем и даже должны сами заботиться о своем здоровье. Я покажу вам, как это делается.

Истинное исцеление работает путем восстановления баланса между разумом, душой и физическим телом. Человеческое тело не существует в фиксированном или статичном состоянии, оно представляет собой живой дышащий организм, состоящий из взаимосвязанных частей. Проблема в одной части системы негативно влияет на другие, создавая нагрузку на организм и влияя на его функционирование на самом базовом уровне. Каждая часть тела участвует в работе всей системы: от крошечных нейронов и клеток до крупных

органов вроде сердца и легких, которые обеспечивают тело жизненно необходимым кислородом.

Наше окно в мир

Наш мозг — невероятная машина, центр сообщений для тела, способный обрабатывать информацию и контролировать то, как мы смотрим на мир. Рецепторы и нейротрансмиттеры мозга принимают сообщения от других частей тела и подсознательно отправляют команды за доли секунды. С момента зачатия мы как губки впитываем окружающую среду и формируем собственную сеть обмена сообщениями, отражающую наше окружение.

Идея, что эмоции и травмы могут влиять на работу человеческого тела, все еще относительно нова для многих из нас, хотя в других культурах это понималось издревле. Тот факт, что человек не может увидеть или уловить эмоции, не означает, что их не существует! Совершенно очевидно, что все изменяющее или использующее энергию в человеческом теле влияет на его функционирование. Ваши разум и тело всегда работают на подсознательном уровне, даже когда вы спите! Изменения происходят постоянно, и ваш организм вносит необходимые коррективы, чтобы справиться с ними.

Бей или беги

Такие эмоции, как стресс, беспокойство и страх, заставляют организм защищаться, мгновенно изменяя естественный баланс, существующий между системами организма. Следующий пример будет понятен большинству из вас.

Всем нам знакомо чувство страха. Теперь я хочу, чтобы вы представили, будто только что столкнулись лицом к лицу с огромным диким медведем. Вы можете видеть его огром-

ные зубы и когти, приближающиеся к вам. Колотящееся сердце, учащенное дыхание и холодная липкая кожа — это сигналы от тела, что перед вами серьезная угроза. Они готовят вас к битве за свою жизнь или к бегству в противоположном направлении.

Теперь представьте, что ваш страх исходит от чего-то гораздо менее крупного и угрожающего, чем большой медведь, но столь же пугающего. Завтра утром к вам в гости придет ваша ворчливая свекровь, и вы хотите произвести хорошее впечатление. Можете не верить, но ваше тело испытывает такую же физическую и эмоциональную реакцию на этот стресс, как и в случае, если бы вы столкнулись со свирепым диким животным. Возможно, вы не испытываете того же повышенного осознания ужаса, которое вызвал медведь, но не заблуждайтесь: ваше тело готовится к битве.

Стрессовые ситуации случаются!

Когда мы постоянно сталкиваемся со стрессовыми ситуациями, особенно с теми, которые не можем контролировать, наше тело начинает чувствовать себя уставшим. Это не может не влиять на иммунную систему, что, в свою очередь, повышает вероятность появления заболеваний. Мало того что наше здоровье страдает из-за проблемы в нашем сознании, так мы еще и начинаем формировать в своем мозге модель поведения, которая может в будущем нарушить то, как мы себя чувствуем и реагируем на окружающий мир. Мы покрываемся холодным потом каждый раз, когда представляем себе стрессовое событие, даже если оно не происходит с нами прямо сейчас! Мозг реагирует на предполагаемую угрозу, мобилизуя наше тело для борьбы. По мере того как наши естественные запасы энергии истощаются, у нас появляются другие симптомы. Например, хроническая усталость, из-за которой мы

теряем способность справляться с рутинными задачами, ранее не создававшими никаких сложностей.

Сознание часто настолько озабочено мелкими проблемами, что не оставляет места ни для чего другого. Мы попадаем в ловушку крысиных бегов и сосредотачиваемся на приоритетах, которые не имеют ничего общего с тем, кто мы есть на самом деле и чего действительно хотим. Такое отключение от самих себя не является ни здоровым, ни продуктивным. Это приводит к множеству других проблем, включая эмоциональное напряжение и перепады настроения. Мы чувствуем себя как на американских горках, когда волнуемся то об одном, то о другом событии, хотя они находятся вне нашего контроля.

При всем этом неудивительно, что какая-либо связь между нашим разумом и телом быстро теряется. Вы когда-нибудь сознательно игнорировали свои чувства, просто чтобы пережить день? Такие симптомы, как боли в мышцах, расстройство желудка, головная боль и бессонница, указывают на серьезный дисбаланс. Вместо того чтобы гордиться своей способностью не обращать внимания на тело и продолжать жить, нам следует ужаснуться тому, что мы готовы относиться к себе так плохо!

Худшие дни Владимира

Владимир пришел ко мне, когда потерял все. Несколько неудачных бизнес-решений и череда непредвиденных событий привели его к тяжелому денежному кризису и банкротству. Он побывал на приеме у психолога, который посоветовал мою практику гипнотерапии. Больше ничего не помогало, и Владимир остро нуждался в помощи.

Когда я впервые увидел его, то сразу был поражен тем, насколько грустным он выглядел. Каждая морщина на его лице выделялась, и слезы наворачивались на глаза. Голова Влади-

мира была низко опущена, и он почти не двигался, когда говорил. На самом деле в тот момент я был очень обеспокоен его состоянием.

Владимир сказал мне, что не хочет жить. «У меня ничего не осталось!» — вскричал он. «Какой в этом смысл?» — Владимир продолжил, объяснив, что чувствует себя полным неудачником. Он был опустошен случившимся и не спал как следует несколько месяцев. «Вы ничего не можете для меня сделать, — сказал он, качая головой. — Я все испортил ... все испортил!» Владимир внушил себе, что вся его самооценка основана на деньгах и имуществе. Больше ничего не имело значения. «Все пропало, — простонал он. — От меня вообще ничего не осталось!»

Потребовалось более десяти сеансов, чтобы прояснить все заблуждения, которые подсознание Владимира приняло за истину. Он крепко держался за свои убеждения, но в то же время изо всех сил пытался понять, что его ценность как человека включает в себя гораздо больше, чем просто материальное богатство. В конце концов мы начали добиваться определенного прогресса и Владимир постепенно пришел к глубокому пониманию того, что в его жизни было гораздо больше, чем просто имущество. Ему не нужно быть финансово успешным, чтобы быть счастливым и благополучным человеком.

Владимир понял, что ему нужно отпустить все то, что он не мог контролировать. Ему нужно было избавиться от боли и переживаний по поводу своих финансовых проблем и начать все с нуля. Только тогда он будет свободен от страха и сможет двигаться вперед.

После наших сеансов Владимир ушел счастливым и взволнованным. Его беспокойство и тревога остались в прошлом, потому что он больше не был пленен страхом, а смог использовать свои знания и опыт, чтобы в его жизни снова начало происходить что-то хорошее.

Сейчас Владимир — успешный разработчик. У него есть все, чего он когда-либо хотел, и его дни наполнены радостью и удовлетворением. Жизненный энтузиазм Владимира заразителен, и все, кто его знает, отмечают его оптимистичный взгляд на вещи и положительную энергетику.

Если Владимир когда-нибудь снова столкнется с серьезными денежными проблемами, он сможет прекрасно жить своей жизнью. Даже если потеряет абсолютно все, он будет так же счастлив. Владимир несет ответственность и больше не уязвим перед жизненными событиями, которые находятся вне его контроля.

Наше удивительное сознание и тело

Если вы остановитесь и задумаетесь, то поймете, что человеческое тело действительно потрясающе! Информация передается от мозга к каждой клетке тела, создавая невероятную информационную сеть. По мере того как мы выполняем дела в течение дня, между разумом и телом непрерывно передаются сообщения. Небольшие изменения регулируют то, как мы реагируем, вплоть до мельчайших клеток. По сути, крохотные сигналы, которые изменяют нашу собственную внутреннюю энергию, несут ответственность за постоянное изменение наших реакций, чтобы справиться с постоянно меняющейся средой.

Именно так и должно функционировать наше тело. Это естественный закон, признающий взаимосвязь всех вещей. Это очень хорошая система, и она работает очень хорошо... большую часть времени. К сожалению, поскольку мы стали больше полагаться на технологии и отделились от природы, мы потеряли навыки, необходимые для исцеления и восстановления баланса.

В наше тело заложена система самоисцеления. Однако то, как мы живем сегодня, причиняет огромный ущерб. Иг-

норируя свое самочувствие, мы не даем телу возможности восстановиться. Медленно, но верно становимся менее уравновешенными и более уязвимыми для болезней. Блокировка, вызванная токсичной отрицательной энергией, затрудняет использование естественной лечебной способности организма. Мы фактически лишили себя возможности самоисцеляться собственным разумом.

Когда в прошлом с нами происходило что-то чрезвычайно шокирующее и расстраивающее, ущерб накапливался, в конечном итоге создавая негативную энергию, из-за которой мы болеем. Даже когда мы не можем вспомнить, что с нами случилось, этот ущерб все равно остается.

Травмирующее событие может коренным образом изменить способ работы нашего тела и лишить нас возможности быть здоровыми. Мы никогда не почувствуем себя полностью здоровыми, если сначала не предпримем шаги, чтобы исправить то, что произошло, используя исцеляющую силу сознания.

Холистическая терапия сознания

Я уже упоминал холистическую терапию сознания, а теперь хотел бы поговорить об этом немного подробнее. Холистическая терапия сознания знакомит нас с глубокой идеей: малейшее количество энергии, которое мы способны вообразить, может быть использовано для нашей пользы. Если мы научимся связываться с этой энергией, то сможем направлять мощные исцеляющие сигналы на больные части своего тела.

В момент своего появления холистическая терапия сознания была радикальной концепцией. Идея использования силы разума для исцеления тела была встречена со скептицизмом и недоверием, особенно врачами, которым не нравился метод

исцеления, основанный на альтернативной медицине, а не на науке. Теперь мы понимаем, что невозможно отделить работу разума от нашего физического состояния и что без здорового разума мы будем продолжать болеть. В отличие от науки, основанной на медицине, холистическая терапия сознания не имеет ничего общего с передовыми технологиями. Напротив, это метод доступа к самой глубокой части разума, позволяющий войти в контакт с самым ядром нашего сознания — подсознанием. Делая это, мы можем обойти физиологию, на которой заиклены врачи, и сосредоточиться на мобилизации целительной силы разума.

Согласно холистической терапии сознания, сломанная кость срастается, потому что сознание человека — внутренняя работа его разума — создало условия для того, чтобы это произошло. Данная концепция касается всех видов болезней: от простуды до серьезных недугов вроде рака. Вместо того чтобы рассматривать исцеление как сложный процесс, на который влияют передовые научные исследования, холистическая терапия сознания предлагает совершенно иную точку зрения — ту, в которой исцеление происходит, когда разум и тело готовы.

Как только разум готов к исцелению, наше тело может использовать ресурсы, необходимые для решения проблемы со здоровьем. Это не займет много времени — менее чем за долю секунды разум высвобождает энергию, необходимую для того, чтобы решить проблемы со здоровьем, которые годами вызывали тревожные симптомы. Тело буквально лечит само себя изнутри!

Даже сложный человеческий мозг сохраняет способность к самовосстановлению, что еще несколько лет назад считалось невозможным. Никакая болезнь не является слишком серьезной для исцеления разумом, и части тела, которые сложно вылечить традиционной медициной, могут быть вылечены,

когда исцеление происходит изнутри. Хотя этот процесс еще недостаточно изучен, очевидно, что наше тело намного сложнее, чем предполагалось ранее, и что каждый человек обладает неиспользованными ресурсами и способностями для самоисцеления.

Наши мысли — это энергия

Холистическая терапия сознания — это метод, при котором человек направляет мысленную энергию в тот участок тела, где возникает болезнь и требуется исцеление. Наши сознательные мысли содержат жизненную энергию, которая оказывает измеримое воздействие на физическую субстанцию. Проецируя эту энергию на физическую проблему, мы можем использовать свои мысли для создания новой реальности — той, в которой мощная исцеляющая энергия атакует источник проблемы и излечивает болезнь.

Мы должны думать об этой энергии как о мощной вибрирующей силе, которую можно сознательно контролировать. Если учесть, что каждая мысль излучает мощную энергию, вы можете начать понимать, как использовать наши внутренние мысли, чтобы разблокировать важные энергетические пути и способствовать исцелению.

Открытие разума для исцеления тела

Нужно просто сбросить с глаз пелену, застилающую объективную реальность. В случаях, когда врачи опускают руки, вы можете помочь самому себе. Ведь ваш разум сильнее любого лекарства! Он знает, как нужно решать проблему, действует быстро и не вызывает побочных эффектов. Откройте свой разум новым возможностям — и получите результаты, о которых раньше не могли даже мечтать!

Если во все это трудно поверить, то помните, что с момента рождения мы привыкли отвергать все, что не вписывается в научный образ мышления нашего общества. Описанные далее случаи побудят вас открыть свой разум совершенно иному миру — миру, в котором спонтанное исцеление происходит каждый день, а чудесные случаи самоизлечения, сбивающие с толку медицинские учреждения, вселяют надежду в людей, отчаянно нуждающихся в улучшении своего здоровья.

Проблемы с кожей Арины

Арина — пятнадцатилетняя девочка, которая с детства страдала от хронических кожных заболеваний. Прыщи и псориаз лишили ее уверенности в себе, несмотря на то, что она была очень симпатичной, умной и талантливой. Все это не имело значения: у нее были проблемы с самооценкой, и она редко чувствовала себя хорошо.

Оказывается, когда Арина была совсем маленькой, мать сказала ей, что она уродливый ребенок. Потом, конечно, добавила, что совсем не это имела в виду, но было уже слишком поздно. Ущерб был нанесен. Подсознание Арины восприняло это вредоносное сообщение и позаботилось о том, чтобы оно сбылось!

Во время сеанса гипноза Арина смогла погрузиться в этот инцидент из детства, который так долго хранился глубоко в ее подсознании. Девочка поняла, насколько разрушительными и несправедливыми были комментарии ее матери. И даже смогла превратить исходное сообщение в положительное, сосредоточившись на моменте, когда мать сказала ей, что она вовсе не уродливая.

С Ариной мы поработали три часа, и после этого у нее все стало хорошо. Она начала пить несколько специальных трав, чтобы помочь своему телу восстановиться и исцелить кожу от

повреждений, причиненных кожными заболеваниями. Псориаз и прыщи так и не вернулись, а Арина стала уверенной в себе молодой женщиной, которая смогла полюбить себя.

Противодействие заболеваниям

Знаете ли вы, что существует множество случаев спонтанного самоисцеления от серьезных и даже опасных для жизни заболеваний? Этот феномен часто недооценивается медицинскими учреждениями из опасений, что он может способствовать ложной надежде. Спонтанные исцеления действительно происходят, хотя явление плохо изучено. Несомненно, достойно изучения то, что спонтанное исцеление действительно дает возможность управлять своим здоровьем и добиться хорошего качества жизни.

Боязнь гипертонии Дмитрия

В 66 лет Дмитрий был на пике жизни. Недавно вышедший на пенсию мужчина наслаждался возможностью посвятить время своим увлечениям — теннису и путешествиям. И он был шокирован, получив от своего семейного врача во время планового осмотра неожиданный диагноз — гипертония. Доктор рассказал ему, что это серьезное заболевание, которое может привести к образованию тромбов или инсульту. И что если Дмитрий не позаботится о своем высоком кровяном давлении, он рискует столкнуться с необратимыми повреждениями и опасными для жизни осложнениями.

Дмитрий не собирался отказываться от хорошей жизни, но понимал: что-то должно измениться. У него было около тридцати пяти килограммов лишнего веса, а еще он любил хорошо поесть и иногда выпить. Дмитрий испугался. Впервые в жизни он понял, что заболел и действительно может уме-

реть. Гипертония получила прозвище «тихий убийца», потому что часто у человека нет заметных симптомов, пока не станет слишком поздно. Дмитрий обнаружил, что не спит ночами, беспокоясь о том, проснется ли утром.

Врач советовал ему начать принимать лекарства, чтобы его сердцу не приходилось так много работать для перекачивания крови по всему телу. Дмитрий ожидал худшего, когда вернулся в медицинскую клинику, где тщательно контролировали его артериальное давление. Каково же было удивление мужчины, когда врач сказал ему, что его кровяное давление нормализовалось! Что еще более удивительно, гипертония Дмитрия полностью исчезла и больше не представляла угрозы для здоровья.

Если бы это был единичный случай, его можно было бы объяснить человеческим фактором, ошибочным диагнозом или простой удачей. Однако существуют буквально тысячи случаев, подобных случаю Дмитрия, когда врачи не могут объяснить, как и почему произошло самопроизвольное излечение. На самом деле существует так много случаев, когда серьезное заболевание человека чудесным образом исчезало, что врачи вынуждены признать: у них может не быть всех ответов.

Личные качества самоисцелителей

Хотя мы не знаем точно, как работает спонтанное исцеление, люди, переживающие его, похоже, обладают определенными личными качествами. Первым из них является вера — твердая вера в то, что они связаны с силой более могущественной, чем они сами, которая обладает способностью исцелять.

Следующая характеристика целителей — понимание взаимоотношений между разумом и телом. Они глубоко осознают, как разрушительно влияние негативных стереотипов мышле-

ния и как деструктивная энергия эмоциональных расстройств действительно может вызвать у человека болезнь.

Третья характеристика — это открытость к изменениям. Целители готовы изобретать себя заново, чтобы выполнить желание сделать или достичь чего-то чрезвычайно важного и значимого для них. Спонтанные целители часто ищут свою цель, определяя те, которые, по их мнению, являются частью их судьбы.

Наконец, спонтанные целители, как известно, легко теряют счет времени! Способность глубоко сосредоточиться на задаче, особенно той, которая имеет большое значение для человека, не является непродуктивной функцией. Она позволяет течь положительной энергии, уравнивая и исцеляя разум, тело и дух. Возможно, вы даже испытали это на себе, когда были настолько погружены в приносящую радость деятельность, что время пролетело незаметно, а часы превратились в минуты!

Давайте посмотрим, как эти характеристики могут повлиять на исцеление, посмотрев на описанный выше случай. Дмитрию сказали, что у него высокое кровяное давление. Когда он узнал эту новость, то был тревожный звонок. Он пообещал себе сделать все, что в его силах, чтобы позаботиться о своем здоровье. Это стало его новым приоритетом.

Дмитрий некоторое время размышлял о своей жизни и решил, что больше не будет тратить время на дела, которые для него бессмысленны. Он также понимал, что слишком легко раздражается по мелочам, которые на самом деле не имеют значения. Например, из-за грубых водителей или медленного обслуживания в магазине. Дмитрий решил предпринять несколько позитивных шагов, чтобы справиться со своим беспокойством и раздражительностью.

Он уже знал о множестве доступных холистических методов лечения, которые помогали ему расслабиться и соеди-

ниться с мощным источником исцеляющей энергии. Дмитрий решил начинать каждый день с медитации и проводить еще больше времени на свежем воздухе, воссоединяясь с вещами, которые он действительно ценил. Мужчина прошел гипнотерапию, чтобы узнать больше о себе и менее эмоционально реагировать на мелочи, которые действовали ему на нервы. Дмитрий также обнаружил, что его страсти к теннису можно найти хорошее применение, начав добровольно обучать игре молодежь, которая не имела возможности заниматься этим видом спорта. Жизнь Дмитрия была полной, и его дни наполнились радостью и удовлетворением.

Хотя мы не можем точно определить момент, когда происходит исцеление, или выявить научные механизмы, которые вступают в силу, у нас есть очень хорошее представление о том, как создать правильную среду для спонтанного исцеления. В этом нет ничего сверхъестественного или волшебного.

Это естественный ход вещей. Открыв в себе исцеляющую энергию, которой уже обладаете, вы можете исцелить себя изнутри.

Разум — могущественный целитель!

Глава 3

Путешествие в сознание

Сознание и тело — единое целое

Вам наверняка интересно, как активировать заложенную в нас удивительную силу, чтобы исцелить тело с помощью разума. Как мы можем помочь себе стать целителями? Какие шаги можно предпринять прямо сейчас, чтобы начать этот удивительный процесс и открыть для себя преимущества естественного исцеления изнутри?

Во-первых, нужно понять, что невозможно разделить тело, разум и душу. Все они взаимосвязаны и оказывают сильное и продолжительное воздействие друг на друга. Наше настроение и наша личность также влияют на процесс исцеления, и у тех из нас, у кого есть сильная воля к жизни, гораздо больше шансов вылечиться от серьезной болезни. Помните: каждый из нас совершенно уникален, а потому что-то, подходящее одному человеку, может не подходить другому.

Чтобы дать себе возможность вылечиться, важно настроить связь с тем, кем вы являетесь на самом деле. Без готовности получить доступ к внутренней работе сознания невозможно достичь состояния благополучия и побудить исцеляющую энергию к действию. Есть ряд простых техник, которые вы можете использовать, чтобы восстановить связь со своей эмоциональной и духовной стороной. Они известны как холистическая терапия сознания. Истинное исцеление — это глубоко личный опыт, который невозможно повторить в больнице или кабинете врача. По сути, прежде чем может произойти какое-либо самоисцеление, необходимо подготовить разум и тело, войдя в так называемое состояние исцеления. Таким образом вы готовитесь стать восприимчивым к целительной энергии своего тела.

Духовная трансформация

Часто люди, практикующие самоисцеление, обнаруживают, что переживают духовную, физическую и эмоциональную трансформацию. Этот процесс меняет жизнь и предлагает множество дополнительных преимуществ наряду с решением проблемы с физическим здоровьем. Например, многие сообщают, что стали счастливее. Близкие отношения становятся более значимыми, и появляется настоящее понимание того, что может предложить жизнь. Серьезное заболевание можно рассматривать как благословение, а не проклятие, поскольку оно дает возможность изменить мировоззрение и получить больше удовольствия от жизни.

Люди, которые исцеляются на этом уровне, также склонны переосмысливать свою жизнь в целом, внося в нее значительные изменения. Правильное питание и здоровый образ жизни являются частью этого. Равно как и стремление к новым интересным целям. Чтобы постичь это, не нужны наркотики, алкоголь и другие пагубные пристрастия, поскольку нездоровая деятельность заменяется естественными средствами защиты от жизненных трудностей.

Поощряйте своего внутреннего целителя

Тот факт, что ваше тело активно пытается исцелить себя, имеет большое значение. Возможно, самый лучший подарок, который мы можем сделать себе, — это перестать лечить себя и позволить излечению произойти естественным образом.

Мы можем помочь своему внутреннему целителю преуспеть несколькими способами. Прежде всего необходимо искренне верить в то, что исцеление изнутри действительно возможно! Будут люди, которые попытаются отговорить

вас от этой методики, но постарайтесь не позволять сомнениям мешать вашему внутреннему благополучию. Это ваше решение поставить свое здоровье на первое место, и, давая себе время позаботиться о своем разуме, теле и душе, вы дадите себе наилучшую возможность для обретения крепкого здоровья.

Идеальный способ начать помогать себе — это остановиться и переосмыслить, что жизнь происходит прямо сейчас. А отключение от своей собственной жизни чрезвычайно вредит вашему здоровью. Если мы не осознаем значение этих слов, то будем продолжать болеть и упускать удовольствие в реальной жизни.

Напряженное утро Лизы

Лиза — женщина средних лет, которая работает в бухгалтерской фирме в Питере. Ее начальник — властный мужчина, любящий флиртовать с молодыми сотрудницами. На работе постоянно сжатые сроки и гораздо больше задач, чем возможно выполнить за отведенное время. Сегодня был особенно напряженный день, и Лиза знает, что забыла пообедать. Она смутно осознает присутствие новой сотрудницы, привлекательной молодой секретарши, которая, похоже, все утро только и делала, что разговаривала по телефону.

Внезапно начальник вбегает в офис и кричит ей, что ему нужен отчет для встречи через час. Лиза чувствует, что напрягается и краснеет, но ничего не говорит. Вместо этого она обнаруживает, что по-идиотски улыбается своему боссу и бормочет что-то о том, что постарается сделать это как можно скорее.

В этот момент начальник видит молодую секретаршу, сидящую в другом конце комнаты, и машет ей. «Хотели бы вы пообедать со мной? — спрашивает он. — Я расскажу вам много

нового об этой компании!» Улыбка Лизы теперь напоминает гримасу. Она чувствует разочарование и истощение. А еще задается вопросом, как она сможет собраться, чтобы прожить остаток дня.

Большинство из нас в какой-то момент жизни имитировали улыбку. Но если это происходит регулярно, то что-то определенно не так. Лизе нужно найти время в своем плотном графике, чтобы позаботиться о своих нуждах.

Если бы она сделала это, то осознала бы, что ее рабочая нагрузка неоправданна и что, согласившись продолжить, она фактически усугубила проблему. Если Лиза упорно игнорирует свои чувства и притворяется, чтобы угодить своему начальнику, вероятность того, что она заболеет, увеличивается. Ее тело просто не сможет долго выдерживать огромный стресс, связанный с сокрытием своего несчастного эмоционального состояния от собственного сознания.

Осознанность — огромная часть связи с нашим внутренним целителем. По сути, без этого наша способность исцелять тело с помощью разума теряется. Живя настоящим моментом, мы можем избежать ловушек, связанных с чьими-то проблемами, сдерживанием разочарования или наплывами гнева. Уходя от ситуации, мы позволяем себе осознать, насколько сильно перегружаем свой разум и тело.

В тот день Лиза была так сосредоточена на своей огромной рабочей нагрузке, что даже не подозревала, насколько измотана на самом деле. Игнорируя свои эмоции и сдерживая гнев, Лиза серьезно подрывала свое здоровье.

Когда мы мало или совсем не обращаем внимания на свои эмоции, наше тело часто посылает нам сигналы о проблемах со здоровьем, умоляя нас остановиться и позаботиться о себе! Но зачастую мы легко ее игнорируем. А вот давящую боль в груди игнорировать гораздо сложнее!

История успеха Лизы

А теперь давайте посмотрим, как Лиза могла отреагировать по-другому, если бы осознала, как на самом деле себя чувствовала. Прежде всего ей стоило сделать перерыв на обед, чтобы обеспечить свое тело важными питательными веществами. Низкий уровень сахара в крови и урчание в животе лишают любого человека возможности справляться с нагрузкой. Лизе также следовало не пожалеть времени на то, чтобы следить за своим физическим состоянием, периодически расслабляя напряженные плечевые мышцы и делая несколько глубоких очистительных вдохов.

Просто признав и приняв поток событий, произошедших на работе, Лиза могла бы избежать возникновения массивной эмоциональной реакции, высвобождающей вредную негативную энергию. Вместо того чтобы чувствовать себя подавленной, она смогла бы взглянуть на ситуацию с другой точки зрения, что позволило бы ей отреагировать с позиции силы.

Когда начальник обратился к Лизе с необоснованной просьбой, она могла бы отступить и оценить происходящее. Могла бы понять, что ее начальник просит выполнить дополнительные задачи, которые никто другой не захотел брать на себя. Спокойно объяснив, что уже завалена работой, Лиза продемонстрировала бы, что готова взять на себя ответственность за собственное благополучие и не будет рисковать своим эмоциональным и физическим здоровьем, просто чтобы доставить удовольствие своему начальнику.

Когда ее шеф «набросился» на привлекательную молодую секретаршу, Лиза могла бы дать ему отпор, демонстративно указав на еще один случай злоупотребления полномочиями. Позже она смогла бы найти время, чтобы поговорить с новой девушкой, которая почти наверняка уже знала о репутации своего нового начальника среди дам.

Оставаясь верной себе и способствуя осознанию реальной ситуации, Лиза вскоре освободила бы свой разум, чтобы взять под контроль сложную ситуацию на работе. Отказываясь подавлять вредные эмоции, симулировать улыбку и игнорировать свои чувства, Лиза предприняла бы несколько важных шагов, чтобы положить конец диссонансу между своими истинными чувствами и поведением. Эта простая техника позволила бы ей использовать самосознание, чтобы уравновесить себя и высвободить токсичную энергию из своего тела, способствуя чувству внутреннего спокойствия и благополучия.

Осознайте себя

Давайте поговорим о том, как вы можете научиться простой технике внимательности или осознанности, чтобы вызвать то же чувство внутреннего покоя, которое Лиза испытала во второй половине истории. Не волнуйтесь, если поначалу это будет сложно. Мы так привыкли, что наш мозг постоянно погружен в болтовню, что может показаться странным, когда вы остановите все и вместо этого сосредоточитесь на своем непосредственном окружении.

Постарайтесь найти тихое спокойное место, чтобы расслабиться. Для некоторых людей это определенная комната, где они чувствуют себя безопасно. Для других — прогулка на свежем воздухе, которая восстанавливает внутреннее умиротворение. Независимо от того, где вы решите начать практику осознанности, убедитесь, что вас не побеспокоят. Это ваше особое время, чтобы позаботиться о себе.

Устройтесь поудобнее и сделайте несколько глубоких очищающих вдохов. Осознавайте свое дыхание, когда вдыхаете через нос и выдыхаете через рот. Медленно расслабьте мышцы и почувствуйте, как напряжение уходит. Закройте глаза

и сосредоточьтесь на том, где вы сейчас находитесь. Вы в безопасности, и все в порядке.

Позвольте себе осознать любые сильные чувства, которые появляются. В них нет ничего плохого. Это ваше сознание дает понять, что вам нужно расслабиться и восстановить внутреннее равновесие. Приветствуйте эти чувства, потому что они являются первым признаком исцеления.

Теперь медленно и сознательно визуализируйте себя, когда следуете своему обычному распорядку дня, и спокойно размышляйте о происходящем, как это сделал бы посторонний. Просто наблюдайте за тем, что вы видите, без осуждения или эмоций. Избегайте попыток решить любые возникающие проблемы. Это не ваша работа прямо сейчас. Вы хороший и способный человек, и у вас все замечательно. Почувствуйте высвобождение энергии от глубокого осознания того, что жизнь хороша.

Не волнуйтесь, если вам понадобится время, чтобы сосредоточиться на самом сокровенном. Поначалу это совершенно нормально. Возможно, вам придется вернуть свое внимание к моменту, когда ваш разум станет блуждать, как это часто случается поначалу. Мы настолько привыкли к бесконечному потоку мыслей, что слишком легко отвлекаемся. Расслабьтесь и сконцентрируйтесь на том, что вы чувствуете прямо сейчас, в данный момент.

Преимущества осознанности

Научиться «успокаивать разум» — это навык, который может освоить каждый, добиваясь очень значительных результатов. Некоторые люди предпочитают практиковать осознанность как часть своего обычного распорядка дня. Другие используют эту технику, когда чувствуют себя подавленными и нуждаются в перерыве. В любом случае связь с вашим вну-

тренингом «я» через осознание себя — важный способ борьбы со стрессом и возвращения в вашу жизнь мира и безмятежности.

Знаете ли вы, что внимательность — ключевая часть счастья? Некоторые из преимуществ осознанности подразумевают возвращение внутреннего баланса, меньшую эмоциональную реактивность и большее сострадание к себе и другим. Вместо того чтобы чувствовать, что мир — темное и опасное место, люди, практикующие осознанность, учатся справляться с неприятными мыслями, переживаниями и реакциями на события, не чувствуя себя беспомощными и потерявшими контроль. Люди, практикующие осознанность, также устойчивы и гораздо лучше подготовлены к преодолению жизненных трудностей.

Пошаговый план исцеления себя

Теперь давайте сфокусируемся на нескольких чрезвычайно важных моментах, которые помогут вам обрести крепкое здоровье. Они дадут возможность сосредоточиться на своих потребностях в исцелении и расставить приоритеты, возможно, впервые в вашей жизни. Я не могу не обратить внимание, насколько важно, чтобы вы находили время на заботу о себе. Таким образом, у вас появятся знания и понимание, как использовать заложенные в вас способности исцелять себя.

Шаг первый: сначала освободите себя

Чтобы начать настоящее исцеление, вы должны изменить свою реальность. По сути, первый шаг заключается в изменении вашей реальной среды. Ваш дом — не лучшее место для изменений. Нужно отправиться в такое место, где ничто вокруг не будет напоминать вам о том, кем вы были. Это может длиться несколько дней, недель или месяцев. Вам нужно от-

ключиться от своего нынешнего окружения и полностью сосредоточиться на себе.

На этом этапе вы можете испытывать некоторую неуверенность или сопротивление. Это результат всех отвлекающих факторов в жизни, которые уводят нас от концентрации на самом важном — отвлечениях, из-за которых мы боеем. Вы скоро поймете, насколько мощны такие отвлечения, держащие нас цепями, навязанными нам обществом. Это цепи, которые вам придется разорвать. Наградой будет свобода достичь прочного физического и эмоционального здоровья и благополучия.

Возможно, вы думаете, что это сложно, но на самом деле можете просто начать с посещения местного парка или любого другого места на природе. Найдите несколько часов и погрузитесь в эти естественные условия вдали от всех отвлекающих факторов, которые обычно отнимают ваше внимание. Просто побудьте там в одиночестве: ни телефонов, ни друзей — только вы.

Шаг второй: уйдите от отвлекающих факторов общества

Повторюсь: лучший способ поработать над собой — это уединиться вдали от дома, где вам даже не разрешат пользоваться телефоном. Это идеальная возможность соприкоснуться со своим прошлым и восстановить жизнь. Мы настолько привыкли к тому, что нас постоянно что-то отвлекает, что нам трудно представить себе идею потери связи с внешним миром. Однако в какой-то момент вам придется сделать выбор, чтобы расставить приоритеты для себя. Это будете вы или ваш телефон? Хотите верить, хотите нет, но некоторые люди предпочитают умереть, лишь бы не выпускать свой телефон из рук. Не будьте одним из них.

Теперь давайте немного поговорим о том, как можно отключиться от общества и ощутить удивительную свободу, которую дает возможность сосредоточиться исключительно на себе. Самый эффективный способ добиться этого — отправиться на ретрит на неделю или две, чтобы физически и морально уйти от всего и всех. Поразительно, насколько существенного прогресса можно добиться, если принять решение разорвать связи со старым окружением и поставить себя на первое место. Поверьте, чудеса будут!

Шаг третий: примите участие в ритуалах исцеления

Некоторые страны предлагают бесплатное медицинское обслуживание, где упор сделан на заботу о разуме, теле и духе. Там людям разрешено лечиться в специальных больницах, даже если на это уходит месяц или два. Поскольку основное внимание уделяется достижению истинного здоровья и благополучия, существуют строгие правила, направленные на создание наилучших условий для этого. Особая настройка не позволяет использовать телефоны, телевизоры и любую другую отвлекающую технику. Предоставляется специальная здоровая пища, а посещение ограничено определенными днями и часами. Такая среда создана специально для восстановления здоровья.

Другая важная часть этого процесса включает особые ритуалы исцеления, предназначенные для очищения тела. Есть множество способов вывести токсины и восстановить здоровье. Голодание, очищение толстой кишки и терапия детоксикации печени — вот лишь некоторые из множества доступных методов лечения, направленных на поддержание физического тела и восстановление естественного баланса.

Для своих учеников я сейчас провожу в Эквадоре специальные ретриты, которые следуют аналогичным строгим пра-

вилам для создания оптимальных условий. Рассмотрите их как возможность добиться истинного исцеления.

История Михаила

Я хочу рассказать вам о Михаиле, который вылечил свой диабет второго типа с помощью гипноза и других техник холистической терапии сознания.

Михаил был трудоголиком и вел очень напряженный образ жизни. Он никогда не мог найти времени позаботиться о себе и игнорировал все тревожные сигналы от своего разума и тела. В итоге последствия нездорового образа жизни настигли его, и Михаил начал чувствовать себя очень плохо: испытывал головокружение, усталость и невралгию в области ног и рук. Тогда он понял, что пора начать заботиться о себе.

Во-первых, Михаил освободился от привычных отвлекающих факторов, обусловленных огромной рабочей нагрузкой. Используя холистическую терапию для открытия своего сознания, высвобождения исцеляющей энергии и восстановления равновесия, Михаил смог унять свое беспокойство и осознать, что заставляло его так долго игнорировать собственные потребности. Он прошел несколько сеансов гипноза и омоложения, методы которых мы рассмотрим в следующих главах. Затем решил поехать в Перу. За время своего пребывания в ретрит-центре Михаил похудел на 14 килограммов, соблюдая здоровую диету. Он прошел несколько специальных лечебных процедур и участвовал в медитациях, что помогло ему научиться сосредотачиваться на собственных потребностях и должным образом заботиться о себе. Михаил обнаружил, что одержимость работой заставляет его болеть. Он предпринял важные шаги, чтобы осуществить некоторые долгосрочные личные изменения, в том числе решил бросить свою изнуряющую работу и заменить ее гораздо более спокойной.

Вложения Михаила в себя окупились. Он похудел, избавился от диабета и вообще стал более здоровым и энергичным, чем двадцать лет назад! Он поддерживает свое здоровье правильным образом жизни и клянется, что никогда не вернется к тому, каким был раньше.

Шаг четвертый: измените среду

Если у вас нет возможности отправиться на ретрит прямо сейчас, следует по крайней мере изменить обстановку дома, чтобы поспособствовать исцелению. Ваш дом постоянно напоминает обо всем из вашего прошлого. Каждая стена, на которую вы смотрите, каким-то образом побуждает вас вспомнить историю о чем-то, что произошло на ее фоне. Чтобы отключиться от этих отвлекающих напоминаний, вам нужно полностью поменять обстановку в доме. Это следует делать не реже одного раза в год, а то и чаще, если вас беспокоят навязчивые мысли, связанные с определенной комнатой в вашем доме.

Шаг пятый: очистите сознание

Очистить физическое тело намного проще, чем очистить разум. Мы пристрастились к психологическому насилию, которое происходит из-за постоянного потока информации, основная масса которой незначительна. Большинство из нас даже не осознают, что, куда бы ни пошли, мы вынуждены видеть и слышать сообщения, которые влияют на нашу способность функционировать. Хотя большую часть времени вы не подозреваете об этом, ваш разум постоянно пытается отфильтровать нужную информацию. Это похоже на блуждание по лабиринту, наполненному скрытыми ловушками, которые пытаетесь обойти. Вы испытываете постоянный стресс от

того, что никогда не знаете, что будет дальше. Не совершайте ошибку: ваш разум не был создан для того, чтобы справляться с таким насилием над собой.

Информационное голодание

Я уверен, что вам знакомо пищевое голодание как способ очищения организма. Что ж, теперь я собираюсь показать, как очистить свой разум, держась подальше от огромного количества информации, которая поступает к нам извне каждый день, 24 часа в сутки. Мы настолько привыкли постоянно воспринимать информацию, что стали зависимыми от нее. Регулярно используем отвлекающие сведения, чтобы отдохнуть и при этом потерять себя. Некоторым из вас трудно представить хотя бы один день без каких-либо СМИ. Даже старомодные источники информации в виде газет и книг могут загρο-мождать разум, отвлекая от важной задачи — связи со своим внутренним «я».

Отдохните от газет, журналов, телевидения, радио и интернета. Избегайте всех форм рекламы и держитесь подальше от известных ее источников, где вами могут манипулировать и вводить в заблуждение. Особенно это касается интернета. Уберите свой мобильный и отключитесь от всех источников информации, которые могут засорять ваш разум токсичными мыслями и негативной энергией. Делайте это в течение тридцати дней.

Сейчас вы можете подумать, что это невозможно. Однако ваш уровень сопротивления — всего лишь еще один сигнал подсознания о том, что это действительно то, что вам необходимо делать! Если нужно сообщить что-то срочное, сделайте это лично. Некоторые люди находят информационное голодание настолько неудобным и сбивающим с толку, что им кажется, будто они отказываются от наркотиков. Помните: все

в порядке. Если вы не посмотрите новости, ничего плохого не случится. А ваш разум и тело постепенно приспособятся.

Зависимость Ольги от новостей

Ольга много лет страдала от приступов паники и тревоги. Отчаявшись избавиться от неприятных и тревожных симптомов (потоотделения, тошноты и учащенного сердцебиения), она искала целостный метод, который облегчил бы ее дискомфорт.

Ольга пробовала медитацию, дыхательные упражнения и управляемую визуализацию — методы холистической терапии сознания, призванные помочь человеку расслабиться. Хотя она действительно чувствовала себя немного спокойнее, все же заметила, что ее паническое расстройство часто возвращалось, особенно после напряженного дня, когда она пыталась успокоить себя путем просмотра вечерних новостей.

Хороший друг посоветовал Ольге информационное голодание. Сначала она сопротивлялась, ведь считала чрезвычайно важным оставаться в курсе событий и не хотела упускать из виду то, что происходит в мире. Однако после особенно неприятного приступа беспокойства она была готова попробовать что угодно. Ольга начала практику длительного информационного голодания, чтобы полностью очистить свой разум.

Через два месяца голодания панические атаки полностью прошли. Она никогда не чувствовала себя лучше! Оказывается, Ольге так нравилось смотреть новости, что увиденное сильно влияло лично на нее. Она принимала вещи близко к сердцу до такой степени, что эмоционально вовлекалась в любую новость. Увидев голод, наводнения, войну или просто серьезный конфликт, Ольга чувствовала внутри ту же боль, что и жертвы на экране. Не имея возможности отделить себя от новостей, она каждую ночь перед сном буквально травмировала себя.

Если вы узнали в Ольге себя, информационное голодание может быть именно тем, что вам нужно, чтобы очистить свой разум и открыть его для исцеления. Выключите на время все электронные устройства. Отключитесь от социальных сетей. Дайте мозгу отдохнуть. Уверяю вас, вы почувствуете себя намного лучше.

Шаг шестой: целитель обязательно появится

Только после того, как расставите приоритеты в своих потребностях и сделаете себя доступным для этого типа глубокого очищения, вы начнете приближаться к своему разуму, чтобы запустить процесс исцеления. Вам необходимо убедить себя, что вы ценны и достойны перемен. Ваш разум, тело и дух принадлежат вам, как и сама жизненная энергия. Необходимо произвести изменения, которые позволят вам погрузиться в очищающую среду, и пригласить своего могущественного целителя обратно в свою жизнь, чтобы восстановить целостность.

Глава 4

Руководство к мозгу

В этой главе мы подробно рассмотрим работу мозга изнутри. Обычно он считается самым сложным и важным органом в теле. В конце концов, мозг — это центр сообщений для всего тела, контролирующий каждый процесс: от сознательного движения пальца ноги до автоматического биения сердца. Без мозга тело не может поддерживать жизнь и человек умирает.

Хотя наука начинает получать чрезвычайно базовое понимание физических и химических реакций, происходящих между мозгом и нервной системой, работа сознания практически игнорируется. Это странное разделение, известное как дуальность разума и тела, является одной из основных причин того, что современная медицина изо всех сил пытается найти эффективные решения наших проблем со здоровьем и часто это оказывается непосильной задачей. Не забывайте: разум и тело — единое целое!

Игнорируя сознание, мы ограждаем себя от самой важной части мозга — той, которая отвечает за наше физическое и эмоциональное благополучие. Тот факт, что мы отделились от этого жизненно важного источника исцеления, может показаться невероятным, но это правда. Без должного понимания того, как функционирует сознание, мы не можем надеяться на самоисцеление. Однако, изучая работу сознания и применяя простые методы использования исцеляющей силы, доступной каждому из нас, мы можем двигаться вперед к достижению крепкого здоровья!

Простая модель работы сознания

На следующих нескольких страницах мы с вами заглянем глубоко внутрь сознания, используя простую модель, чтобы понять, как оно работает. Во-первых, я хочу, чтобы вы представили пирамиду — треугольник, разделенный на три части, с сознанием наверху и подсознанием внизу. Разум содержит

очень важный механизм, известный как критический фактор, который защищает подсознание от изменений. Если это начинает казаться сложным, не волнуйтесь. Мы обсудим все эти части подробно немного позже, чтобы у вас было полное понимание, как именно работа разума взаимодействует с нашим телом, чтобы защитить нас и, естественно, поддерживать наше здоровье.

Представьте себе айсберг и свое сознание наверху. Теперь, если знаете что-нибудь об айсбергах, вы понимаете, что вершина айсберга крошечная, а скрытая под водой часть огромна. Огромная часть — это ваше подсознание! Даже если вы не можете увидеть ту часть айсберга, которая находится под водой, то все равно знаете, что она там есть.

Знакомство с сознанием

Большинство людей находятся на знакомой территории, когда обсуждают свое сознание. С его помощью мы думаем, анализируем и принимаем логичные решения. Разум очень хорош в рассуждениях и понимании вещей. Мы также можем использовать его для рационализации и оправдания своего поведения. Например, решение пропустить работу и пойти на пляж в великолепный солнечный день может быть оправдано, если ваши коллеги пропустили рабочий день в течение предыдущей недели.

Другая часть разума — это сила воли. С ее помощью мы развиваем дисциплину и самоконтроль, и это не имеет ничего общего с эмоциями. Чтобы простимулировать силу воли, необходимо отключиться от эмоциональной стороны и действовать с отстраненной решимостью. Какими бы решительными ни были люди, они никогда не смогут заставить себя внести внутренние изменения.

Вы когда-нибудь пытались заставить себя уснуть? Это не очень эффективно, потому что наш режим сна контролирует подсознание. Мы также настроены на провал, когда верим, что одна только сила воли поможет нам бросить курить, играть в азартные игры или заниматься еще чем-то пагубным для тела и разума. Большинство людей не могут просто сказать «нет», не позаботившись сначала о своей эмоциональной привязанности к деструктивному поведению.

Критический фактор

Наша краткосрочная память также содержится в сознании. Это «слабая» память, которая имеет ограниченную емкость для хранения и извлечения материала. Однако у разума есть еще одна роль — стоять на страже и блокировать доступ к долгосрочной памяти, находящейся глубоко в подсознании. Это делается через часть сознания, известную как критический фактор. Она носит это название, поскольку является критиком, выносящим вердикт по любой поступающей информации и играет чрезвычайно важную роль в защите от угроз в форме программирования изменений в нашей нервной системе.

Когда мы сталкиваемся с поступающим внушением, которое не совпадает с уже существующей программой, задача критического фактора — проанализировать и отклонить его, чтобы подсознание оставалось неизменным. Вы можете представить, что каждая мысль и восприятие, которое проникает через наши органы чувств, систематически оценивается критическим фактором и сравнивается с информацией, которая уже находится в подсознании. Это происходит с молниеносной скоростью, и мы даже не подозреваем об этом процессе.

Хотя критический фактор находится в сознании, он контролируется информацией, которая уже запрограммирована в подсознании. Другими словами, именно уже присутствующую

щая в подсознании информация определяет, будут ли новые данные разрешены или отклонены. Большинство из нас привыкли верить, что способность излечивать серьезные болезни находится вне нашего личного контроля. Вот почему так трудно признать, что мы действительно можем исцелить себя!

Закон усложнения

Наш критический фактор не только отклоняет предложения, которые противоречат информации, хранящейся в подсознательной памяти, но и принимает входные данные, которые считаются гармоничными. Благодаря этой защитной функции любая новая информация, определенная как соответствующая ранее существовавшим идеям, будет объединяться с ними, создавая еще более сильную систему убеждений, встроенную в подсознание.

Как видите, эта система обеспечивает защиту подсознания от незнакомых идей, которые могут изменить и нарушить устоявшееся программирование. Точно так же критический фактор укрепляет подсознательную память, добавляя новую информацию и формируя еще более сильную защиту.

Следующая история представляет собой прекрасный пример того, как сложное соединение может укрепить уже устоявшееся убеждение, сделав его еще сильнее, чем раньше. Младший сын Карины, Георгий, любил музыку. С самого раннего возраста было очевидно, что у него есть талант, поэтому мать записала его на уроки музыки, чтобы он научился играть на пианино. Георгий любил играть, и ему очень нравилось выступать перед публикой. Не имело значения, что его слушателями обычно были друзья семьи или соседи. Георгий просто любил делиться своей музыкой.

Карина позаботилась о том, чтобы ее сын знал, насколько он талантлив. Каждый раз, когда Георгий играл на фортепиано,

она выкрикивала слово «потрясающе». Женщина произносила это по слогам: «По-тря-са-ю-ще». Георгий уже знал, что мама любит его игру на фортепиано. Ее постоянные похвалы прочно закрепили этот факт в его подсознании.

Став старше, он присоединился к группе и начал играть на своем пианино на местных концертах. В очередной раз он получил множество положительных отзывов, еще больше подтвердивших тот факт, что он был потрясающим пианистом. Если кто-нибудь когда-нибудь скажет Георгию, что он ужасный музыкант, маловероятно, что он воспримет это всерьез. По мнению Георгия, этот комментарий абсолютно не соответствует действительности, поскольку на самом деле он потрясающий музыкант!

Заполнение чистого листа

Вам наверняка интересно, что происходит, когда в подсознании ничего не хранится и когда у критического фактора нет никакой предварительной информации для сравнения с новыми данными или предложениями. Это очень хороший вопрос! По сути, это и есть ключ к пониманию того, как запрограммировано наше сознание и насколько важен этот процесс для гармоничного развития человека в детстве.

Когда речь о «чистом листе», любая поступающая информация попадает прямо в подсознательную память, минуя критический фактор. Поскольку предыдущая информация недоступна для сравнения, новое предложение сразу же попадает в подсознание, не подвергаясь сомнению. Неважно, правильно ли это новое предложение или нет. Оно принимается как факт. После закрепления в подсознательной памяти эти данные будут использоваться критическим фактором для оценки любой поступающей информации.

Как видите, первое наполнение постоянной подсознательной памяти информацией — событие решающее. Эти исход-

ные данные и предложения образуют информационную базу, которая будет использоваться критическим фактором для оценки будущих поступающих предложений и принятия или отклонения их. Вот почему так важны первые несколько лет жизни ребенка.

Давайте вернемся к истории Георгия, великолепного пианиста. Его мать позаботилась о том, чтобы у ее маленького сына было много положительных впечатлений от музыки еще до того, как он стал достаточно взрослым, чтобы научиться играть на музыкальном инструменте. Когда Георгий был младенцем, он стучал по кастрюлям и сковородкам на кухне большой деревянной ложкой. Угадайте, что говорила в такие моменты его мать. «Потрясающе!»

К сожалению, не у всех детей есть такой положительный опыт взросления. Виктория была очень маленькой, когда получила сокрушительное послание о том, что она не может рисовать. Однажды ее мать взяла один из рисунков маленькой девочки и посмеялась над ним. «Какая мазня! — воскликнула она. — Обезьяна смогла бы нарисовать лучше!»

Виктория была так унижена, что не нарисовала ни одной картины в течение сорока лет. Даже будучи взрослой, она боролась с сильным беспокойством из-за того, что ей не хватало художественного таланта и способностей. Виктория была совершенно убеждена, что она ужасный художник. К счастью, ей довелось встретить замечательного учителя рисования, который понял, что женщину сильно расстроили недобрые комментарии матери. Он был полон решимости изменить негативные убеждения, глубоко укоренившиеся в подсознании Виктории. Воодушевленная поддержкой своего учителя и положительными отзывами, она начала рисовать, а затем и вовсе занималась этим регулярно. Виктория оказалась чрезвычайно талантливой и даже выиграла конкурс со своей невероятной картиной ледника.

Изучая подсознание

Мы уже довольно много говорили о сознательной части разума. Теперь давайте взглянем немного глубже и исследуем подсознание. Прежде всего вам нужно знать, что подсознание намного сильнее, чем сознание. Считается, что сознание отвечает только за 12 % всех возможностей нашего разума, а подсознание — за 88 %. В подсознании хранится не только память, но и наши привычки, убеждения, личность и самооценка. Функции поддержания организма, которые выполняются без нашего ведома, также контролируются подсознанием. Например, если мы боимся, оно вносит необходимые коррективы, увеличивая частоту сердечных сокращений и стимулирует нас убежать из опасной ситуации. Разумеется, понимание того, как функционирует подсознание, — это ключ к пониманию того, как мы реагируем и действуем.

В подсознании также располагается воображение, которое прочно связано с нашим восприятием реальности. Мы используем его, когда формируем представление о мире. Это достигается за счет использования укоренившихся убеждений, содержащихся глубоко в нашей подсознательной памяти. Основываясь на этой информации, наш критический фактор будет очень усердно работать, чтобы убедить нас в том, что наша точка зрения является истинной. Здесь следует повторить, что это делает наше воображение, а не наша способность точно оценивать окружающую среду. Вот почему осознанность так невероятно ценна, а такие навыки, как внимательность и медитация, являются ключевыми для чувства благополучия.

«Логика приведет вас из пункта А в пункт Б.
Воображение приведет вас куда угодно»

Эта цитата Эйнштейна попадает в самую точку, напоминающая нам, что сознательный, логический разум может помочь нам достичь лишь определенного уровня. Чтобы развиваться и расти, мы действительно должны использовать воображение или подсознание. Однако наше подсознание — это всего лишь подсознание.

Не понимая, что у нас есть огромный неиспользованный потенциал, который поможет преодолеть трудности и найти свой путь, мы развиваем туннельное зрение и слышим только то, что говорит нам сознательная часть мозга. Считая себя бессильными, мы начинаем отчаиваться и высвобождаем негативную энергию, которая так вредна для нашего тела.

Не забывайте, что подсознание — это еще и место, где обитают наши эмоции. Чувства могут быть хорошими или плохими, полезными или бесполезными. Это сочетание воображения и эмоций, которое заставляет нас реагировать на наши устойчивые представления о мире. Вдобавок наши мнения и убеждения надежно защищены критическим фактором, что еще больше укрепляет нашу убежденность в своей правоте. Если информация заперта в подсознании, она формирует нашу правду и нашу реальность.

Таким образом, два разных человека могут иметь очень разные мнения и представления об одном и том же из-за уникальной информации, которую они собрали из своих подсознательных воспоминаний. Оба будут искренне полагать, что все сделали правильно, и будут готовы приводить убедительные аргументы в пользу своей версии. На самом деле не имеет значения, правы мы или нет. С нашей точки зрения, все остальные невежественны, в то время как мы действительно разумные и рациональные люди.

Мы не только используем информацию, хранящуюся в подсознании, чтобы понять мир вокруг себя, но также определяем собственную реальность на основе программирования, происходящего на основании постоянной памяти. Даже если вы подключитесь к своему сознанию и примените к проблеме рациональное мышление и общую логику, то, вероятно, будете подавлены сильными чувствами, исходящими из вашего подсознания. Если вы когда-либо обнаруживали, что очень сильно реагируете на ситуацию, но не знаете, почему так себя чувствуете, значит, вы находитесь под контролем своего подсознания. И это хорошо проиллюстрировано в следующем примере.

История о мохнатой собаке

Татьяна и Марина гуляют в местном парке. Вдруг к ним подбегает большая мохнатая собака, виляя хвостом и громко лая. Хозяина нигде не видно. Татьяна сразу же расплывается в широкой улыбке, наклоняется и приветствует собаку. «Какая милая собака, — говорит она, глядя животное по голове. — Давай попробуем найти хозяина!»

Тем временем Марина парализована от страха при виде неконтролируемой собаки, которая бежит вокруг и устраивает переполох. Ее тело окаменело, она не может пошевелиться. Марина чувствует, как учащается ее сердцебиение, поскольку понимает, что у собаки нет хозяина. Когда животное начинает приближаться к ней, Марина внезапно кричит и бежит в противоположном направлении, заставляя взволнованную дворняжку бежать за ней.

Давайте совершим путешествие в прошлое и посмотрим, что же привело к тому, что два разных человека так по-разному отреагировали на одну и ту же собаку, которая вела себя по отношению к ним совершенно одинаково. Татьяна явно любит животных. У нее дома всегда жила по крайней мере одна соба-

ка, и она привыкла к их нормальному поведению. Информация, хранящаяся глубоко в подсознательной памяти Татьяны, ассоциирует этих животных с чувствами удовольствия и радости. Когда собака в парке бежит к ней, она наклоняется, принимая безопасную позу, чтобы продемонстрировать собаке, что ей нечего бояться. Спокойный язык тела и мягкий нежный голос Татьяны еще больше усиливают сигналы о том, что она рада видеть хвостатого. Собака чувствует себя в безопасности и успокаивается, радостно облизывая лицо Татьяны. А девушка в это время снова вспоминает, как прекрасны собаки.

К сожалению, опыт общения Марины с собаками далек от положительного. Когда ей было три года, собака сбежала из своей будки и напала на нее, игравшую в это время на улице. Животное начало терзать Марину и несколько раз укусило ее за ноги. На полное заживление следов от укусов ушло больше года, и девочке наложили более 200 швов.

Марина не только получила физические травмы от злобной собаки, но и была тяжело травмирована психически. Это ужасающее событие стало ее первой встречей с собакой. Поскольку во внутреннем сознании Марины не хранилась информация об этих животных, критический фактор не смог подвергнуть цензуре сообщение из внешнего мира, мгновенно заполнив подсознательную память девочки информацией о том, что все собаки — жестокие и опасные существа, нападающие на людей.

Что еще хуже, закон усложнения, о котором мы говорили ранее, усилил глубоко укоренившееся убеждение Марины, что все собаки кусаются, хотя животное в парке на самом деле было игривым и взволнованным, а не злым. Мысль о том, что ей будет причинен вред, полученная из глубины подсознательной памяти, заставило ее закричать и убежать. Это, в свою очередь, побудило и без того возбужденное животное стать еще более энергичным и взволнованным, что дополнительно усилило страх Марины перед собаками.

Как только сообщение «все собаки злые» внедряется в подсознательную память, оно становится частью реальности человека. Он будет судить по этому сообщению каждого представителя семейства псовых и автоматически признавать его злобным вне зависимости от истинной сущности животного. Непокколебимое восприятие — неизменная истина, которая станет фиксированной идеей.

Хотелось бы привести еще один пример влияния подсознания на восприятие реальности. Подумайте о том, как мы рассматриваем свои личные способности и потенциал. Люди, обладающие сильным и компетентным представлением о себе, будут постоянно укреплять эту веру просто потому, что знают: это правда. Точно так же те из нас, кто борется с низкой самооценкой и сомневается, что когда-либо достигнет многого, воплощают данное убеждение в жизнь, потому что это внутренняя непоколебимая истина. Удовлетворение и уверенность, которые человек получает благодаря пониманию, что у него что-то хорошо получается, еще больше укрепляют здоровую самооценку. В то время как плохой опыт заставляет человека усомниться в своих способностях, и это снижает его шансы на успех.

Вам может быть интересно, что случилось с Мариной, которая в детстве получила психологическую травму из-за негативного опыта общения с собакой. Ей порекомендовали нашу практику, чтобы справиться со страхом, мешавшим ее повседневной жизни.

Во время гипноза — техники, чрезвычайно полезной для избавления от иррационального страха, — Марина смогла благополучно вернуться к первоначальному инциденту, который так сильно ее травмировал. Я помог ей поработать с воспоминаниями об этом событии, пока она не смогла чувствовать себя в большей безопасности рядом с собаками. После нескольких сеансов Марина освободилась от страха и паники, которые возникали каждый раз, когда она видела этих животных.

Защитная функция подсознания

Подсознание берет на себя роль защитника. Оно усердно работает, чтобы оградить нас от опасности. Вы можете задаться вопросом, почему это так важно. Помните, когда мы говорили о травмирующем опыте рождения? С момента зачатия все мы ощущали безопасность, находясь в материнской утробе.

Это первый оставленный на нас отпечаток, и он примечателен тем, что статичен. По крайней мере до момента рождения. То, что мы чувствуем себя знакомыми с безопасным и надежным положением в животе матери, создает неизгладимое впечатление, которое навсегда остается в нашей подсознательной памяти. Поэтому знакомая обстановка для нас означает безопасность.

Эта глубокая потребность в знакомой обстановке остается с нами на всю жизнь. На самом деле с изменениями может быть очень трудно справиться, потому что мы очень сильно привыкли к успокаивающему чувству безопасности, которое получаем от знакомых образов и звуков.

Каждый раз, когда происходит что-то вносящее изменения в нашу привычную среду, мы теряем ощущение безопасности и стараемся вернуть все на круги своя. Наш критический фактор играет большую роль в этом процессе, поддерживая знакомые программы, заложенные глубоко в подсознательной памяти.

Наш самый ранний опыт

С момента зачатия мы подвергаемся воздействию сообщений, поступающих через наши органы чувств, которые используем для понимания мира. Из-за природы подсознательной памяти наши самые ранние переживания являются наиболее значимыми, потому что они были приняты как факт.

Независимо от того, являются ли эти сведения правдивыми или точными. Вред, причиняемый с момента рождения и до достижения ребенком школьного возраста, является самым разрушительным, потому что именно в этот период формируется самооценка человека. Дети, у которых сложилось мнение, что они недостойны любви, будут нести это послание глубоко в своем подсознании, где оно защищено и подкреплено критическим фактором. Каждое взаимодействие с другим человеком будет искажено этим убеждением в своей недостойности, что приведет к разрыву отношений.

Зародыш, чья мать принимает наркотики, испытает этот эффект и впитает неприятные последствия отмены после рождения. Как вы можете себе представить, мир ребенка из-за ощущений после резкой отмены наркотиков не будет ни знакомым, ни безопасным. Он будет ожидать, что мир наполнен страданиями и болью. Как мы уже знаем, подсознательная память младенца будет с огромным упорством придерживаться этого убеждения. Любой новый опыт, даже хороший, но противоречащий исходным данным, будет отвергнут критическим фактором, поддерживая веру ребенка в суровость и беспощадность мира.

Маленькие дети, которых засыпают негативными сообщениями о том, что они глупы, плохи или нелюбимы, без сомнения поверят, что это правда. Вот почему эмоциональное насилие так вредно, особенно для маленьких детей. Им не с чем сравнивать ядовитые суждения, поэтому они принимают их как истинные. Если кто-то попытается не согласиться с его ошибочным восприятием, сработает критический фактор, чтобы поддержать устоявшееся убеждение.

Недостаточно пытаться разобраться с глубоко укоренившимися убеждениями с помощью логики и рационального объяснения. Даже притом, что объяснение может быть совершенно ясно кому-то еще, наш детский опыт сформи-

ровал уникальную точку зрения на мир — ту, которую мы будем упорно отстаивать. Наше восприятие реальности формируется в первые годы жизни, и мы будем нести в себе отпечаток среды нашего детства всю оставшуюся жизнь, пока что-то не изменится.

Проблема с весом Екатерины

Екатерина считает, что у нее лишний вес. Несмотря на то что она стройная юная девушка ростом 170 сантиметров и весом меньше 45 килограммов, Екатерина убеждена в наличии лишнего веса. Глядя в зеркало, она смотрит на свое «толстое» отражение, хотя на самом деле ей, наоборот, нужно набрать вес. Екатерина страдает психическим заболеванием, известным как дисморфическое расстройство тела, из-за которого пациент заикивается на мнимых недостатках своей внешности.

Хотя всем остальным очевидно, что у нее недобор веса, сознание Екатерины не принимает этого. Она абсолютно уверена, что ей необходимо похудеть, и с невероятной решимостью отстаивает это убеждение, даже когда другие люди доказывают ей, что она ошибается.

Зацикленность Екатерины на своем весе вызывает у нее нескончаемое недовольство, потому что ее подсознание запрограммировано думать, что она толстая. Другими словами, она никогда не сможет увидеть себя стройной и привлекательной, потому что в реальности ее разума она толстая девушка. Екатерину каждую минуту дня беспокоит «проблема с лишним весом», хотя она получает бесконечные комплименты от сверстников по поводу своей внешности. «Они просто пытаются заставить меня почувствовать себя лучше,» — думает Екатерина и выбирает какую-то мешковатую одежду, которая, как она надеется, скроет ее «огромное» тело.

Именно эта настойчивость разума может доставить нам серьезные неприятности, когда мы не осознаем, что наша личная правда сильно отличается от того, что является истиной на самом деле. Несмотря на то, что у Екатерины выступают ребра, а лицо выглядит изможденным, ее критический фактор не позволяет новой точной информации перевесить ее устоявшееся убеждение, что у нее избыточный вес. Очевидно, что здоровье Екатерины будет под угрозой, если ничего не изменится в ее глубоко укоренившемся представлении о том, что она толстая.

Поскольку на проницательность Екатерины влияет ее подсознание, она также находится в эмоциональном смятении из-за своего веса. Девушка останется эмоционально уязвимой перед чувствами низкой самооценки и несчастья. Возникающая в результате неуверенность в себе также повлияет на ее взаимодействие с другими людьми, укрепив ее веру в то, что она непривлекательна из-за своего лишнего веса.

Когда Екатерина связалась с хирургом по поводу обходного желудочного анастомоза, было очевидно, что ее представления о проблеме с весом были ошибочными и неконтролируемыми. Хирург предположил вместо операции обратиться к тому, кто мог бы помочь ей почувствовать себя хорошо внутри. Так Екатерина открыла для себя мою практику гипнотерапии.

Она скептически относилась к гипнозу, но согласилась попробовать. Во время возрастной регрессии, когда я загипнотизировал Екатерину, а затем вернул ее в детство, она обнаружила, что ее мать с избыточным весом слишком беспокоилась о том, что ее дочь тоже столкнется с этой проблемой. Одержимость матери по поводу набора веса заставила Екатерину поверить в то, что она не соответствовала требованиям, поскольку была слишком толстой. Эти сообщения, заложенные глубоко в подсознание девушки, влияли на ее способность трезво оценивать свою внешность.

Три часа спустя Екатерина освободилась от ложного убеждения в том, что она толстая. Теперь девушка могла смотреть в зеркало и видеть, как она выглядит на самом деле. Увидеть красивую, стройную, молодую женщину в отражении в зеркале! Екатерина наконец была готова жить полноценной жизнью, наполненной радостью и удовлетворением.

Доступ к разуму

Нам нельзя оставаться в стороне от важных знаний, заложенных в нашем разуме. Также непозволительно оказаться бессильными, чтобы переписать сценарий, когда что-то идет не так. Как мы видели во второй и третьей главах, холистическая психотерапия предлагает ключ к раскрытию мощной исцеляющей энергии и внесению долгосрочных позитивных изменений в нашу жизнь.

Традиционная медицина и терапия редко бывают эффективными для таких людей, как Екатерина, потому что их критический фактор с непоколебимой решимостью сопротивляется любым новым сообщениям, даже если в них заложен исключительно здравый смысл. Люди вроде Екатерины идут на все, чтобы отрицать ошибочность своих представлений. Учителя, друзья, братья и сестры пытались убедить ее, что она слишком худая, а не слишком толстая. Но Екатерина им просто не поверила.

Причина, по которой девушка наконец смогла обойти свой критический фактор и получить доступ к воспоминаниям глубоко в подсознании, открылась ей только благодаря гипнотическому трансу. Поняв, что ее проблема с весом возникла из-за навязчивой идеи матери, Екатерина смогла исцелиться и принять новую, более точную реальность. Вот почему гипноз представляет собой настолько эффективный метод холистической терапии сознания.

Далее мы исследуем неожиданную роль счастья в обеспечении нашего психического и физического благополучия.

Глава 5

Погоня за счастьем

Насколько вы можете быть счастливы? Это не вопрос с подвохом. Я спрашиваю по очень важной причине. Все мы встречали людей, которые, кажется, живут с постоянной улыбкой на лице и радостью в сердце. Вместе с тем вокруг нас полно несчастных. Как ни странно, иногда люди, которых вы больше всего ожидаете увидеть счастливыми, оказываются несчастными, в то время как те, чья жизнь невероятно трудна, оптимистичны и жизнерадостны.

Я знаю молодого человека по имени Роман, который уехал в Европу после окончания учебы. Однажды ночью он сильно напился и упал со скалы. Парень сломал спину и был парализован ниже пояса. Он проведет остаток своей жизни, сидя в инвалидном кресле. Вы уверены, что это событие стало бы сокрушительной травмой для любого, особенно для молодого человека в расцвете сил. Роман действительно был очень огорчен, но в тоже время его переполняла решимость не допустить расклада, при котором травма разрушила бы остаток его жизни. Роман — один из самых счастливых и позитивных людей, которых я когда-либо встречал.

Несмотря на то что все вроде бы ценят счастье, я не знаю ни одной школы, которая преподает счастье как предмет. Если вы спросите родителей, чего они больше всего хотят для своих детей, они ответят: «Конечно же, быть счастливыми!» Счастье — одно из важнейших прав человека, в котором мы все нуждаемся и которого заслуживаем. Но несмотря на все наши технологические достижения и ноу-хау, мы теряемся, когда дело доходит до понимания того, как стать по-настоящему счастливыми.

Стремительный рост печали

Клиническая депрессия — одно из самых распространенных психических расстройств, от которого страдают более 121 млн человек во всем мире. Поэтому ее лечение стало важ-

ной отраслью медицины. Фармацевтические компании получают огромную прибыль благодаря лекарствам для людей, стремящихся избавиться от неприятных ощущений.

Дети особенно уязвимы к негативным последствиям давления и стресса, и сейчас депрессия в малом возрасте диагностируется чаще, чем когда-либо прежде. Состояние психического здоровья, которое раньше ассоциировалось с неудовлетворенными домохозяйками и перегруженными работой бизнесменами, теперь затрагивает молодых людей, которых не должны волновать проблемы этого мира. Уровень злоупотребления наркотиками и алкоголем среди молодежи также находится на рекордно высоком уровне. Молодые люди отчаянно ищут что-то, что помогло бы им почувствовать себя лучше. В общем, что-то определенно не так!

История Лены

Лена — девочка пятнадцати лет. Родители хотят дать ей все самое лучшее в жизни, поэтому делают все, что в их силах, чтобы она была особенным ребенком. Поскольку они очень обеспеченные люди, денег хватает на дорогие школы и внеклассные занятия. Елена постоянно в пути. У нее есть частный водитель, который возит ее на тренировки по теннису, уроки танцев, занятия по изобразительному искусству и уроки математики с репетитором. Лена постоянно пребывает в стрессе из-за всех этих занятий вдобавок к основному школьному расписанию. У нее нет времени веселиться и играть.

Проблема современного общества в том, что мы настолько продвинулись во многих предметных областях, что объем доступной информации фактически удваивается каждый год. У детей больше нет времени быть детьми. Приятные вещи, которые мы считали чем-то обыденным, например, игры на улице, катание на велосипеде и лазание по деревьям, счита-

ются несущественными для современного ребенка. Однако эти занятия помогали нам избавляться от стресса и напряжения, а потому были чрезвычайно ценными.

Современные дети настолько перегружены и напряжены, что начинают подсознательно протестовать. Хотя они могут на самом деле не осознавать, почему бунтуют или плохо себя ведут, дети все же демонстрируют своим родителям, что их тела принадлежат им, и они могут делать с ними все, что захотят. Это одна из причин того, что татуировки и пирсинг стали так популярны среди молодежи. Употребление наркотиков часто оказывается результатом детских попыток избавиться от боли, которую они испытывают из-за напряжения и стресса в своей жизни.

Однако есть одна загвоздка! Эти дети по-прежнему несвободны, даже когда бунтуют. В конце концов, им только остается выбирать из двух вариантов:

1. Делать то, что говорят родители.
2. Делать противоположное тому, что говорят родители.

Истинная же свобода происходит из бесконечного выбора. А оставаясь привязанными к своим родителям, эти дети все еще находятся под контролем. Тот факт, что они застряли либо в подчинении, либо в бунте, заставляет их и дальше чувствовать себя неудовлетворенными и несчастными.

Доступен еще и третий вариант. Детям нужно дать возможность полностью отделиться от желаний своих родителей и вместо этого поощрять их открывать для себя то, что их вдохновляет и приносит им счастье. Если родители тоже испытывают трудности, им рекомендуется прочесть эту книгу, чтобы больше узнать о себе и о том, как улучшить свои отношения с окружающими.

Помните, что вы чувствовали, когда были подростком? Если разница в возрасте между вами и другими людьми превышала несколько лет, вы вообще не могли их понять. Нынешние подростки чувствуют то же самое!

Вот несколько способов наладить связь со своим ребенком:

1. Поговорите с ним и спросите, что делает его счастливым.
2. Обращайтесь к нему как к другу, даже в социальных сетях.
3. Изучите его интересы и саморазвивайтесь.
4. Узнайте, можете ли вы ценить своего ребенка таким, какой он на самом деле, включая его симпатии, антипатии и цели.

Отчаянный поиск облегчения

Текущая тенденция к обесцениванию счастья не должна шокировать любого, кто был свидетелем неуклонного отхода нашего общества от мира природы. Мы теряем способность наполнять свои души и расплачиваемся за это своим счастьем. Мы не машины!

Игнорируя свои чувства и отключаясь от работы собственного разума, мы не можем распознать, когда истощены и нуждаемся в заботе о себе. Продолжая усердно идти вперед не смотря ни на что, мы рискуем накопить негативные запасы энергии, которые просто не сможем высвободить. Неизбежно что-то приходится отдавать взамен, и обычно это что-то — наше здоровье.

Растущее число людей, борющихся с зависимостью, — верный признак того, что мы стали несчастным обществом. Отчаянно нуждаясь в некотором облегчении глубокой печали из-за того, что разум и тело выходят из равновесия, люди готовы на все, лишь бы почувствовать себя лучше хотя бы на мгновение. Некоторые попадают в зависимость от наркотиков и алкоголя, а другие обращаются к азартным или компьютерным играм, чтобы заглушить сознание. Людей привлекает все, что может заставить их мозг чувствовать себя хорошо хотя бы на короткое время.

Конечно, наркотики и алкоголь — это не путь к прочному счастью! Химически изменяя пути обмена сообщениями в головном мозге, наркоманы еще больше разрушают естественную систему исцеления тела. Появляются признаки того, что организм серьезно разбалансирован, поскольку все больше и больше препарата требуется для одного лишь поддержания нормального функционирования. Как признает большинство наркоманов, ничто не может сравниться с первым кайфом.

Вы заслуживаете счастья?

Некоторые люди считают, что не заслуживают счастья. Когда дела идут хорошо, их терзает чувство вины, из-за чего они ощущают себя недостойными радости. Особенно уязвимы к этому лица, ранее подвергавшиеся жестокому обращению. Привыкшие к жизни, полной боли и страданий, они чувствуют себя неуютно, когда все это прекращается. Незнакомые эмоции счастья и радости беспокоят, и если что-то слишком хорошо, чтобы быть правдой, то всего лишь вопрос времени, когда боль снова даст о себе знать.

Другие считают, что счастье — это то, от чего могут выиграть другие люди, но не они. Адепты этой идеи убеждены, что большие страдания приведут их к более щедрым наградам в жизни: нет боли — нет выгоды. Но на самом деле счастье и успех не исключают друг друга, а взаимосвязаны. Истинное внутреннее счастье ведет нас к успеху, а успех способствует счастью! Эти люди не понимают, что счастье — это не что-то внешнее, а энергия, которая течет по нашему телу, когда мы находимся в мире с собой и окружающими.

Я не устаю удивляться тому, что достижение счастья не является главным приоритетом для большинства людей. Разве не было бы замечательно, если бы мы могли оглянуться

на свою жизнь и сказать: «Я знал настоящее счастье каждый божий день»? Вы можете удивиться, узнав, что это не только возможно, но и так должно быть! Откройте свои сердце и сознание возможности достижения крепкого счастья в жизни.

Естественный путь к настоящему счастью

Важно понимать, что каждый из нас вправе испытывать радость и счастье. Это не значит, что мы никогда не будем чувствовать боли и дискомфорта или что все всегда будет идти своим чередом. Обращаясь к естественным решениям изнутри, мы не зависим от какой-то внешней силы, которая якобы делает нас счастливыми.

Вместо этого мы используем собственные природные способности к исцелению и личную осознанность, чтобы высвободить негативную энергию и восстановить баланс. Конечно, жизнь часто подкидывает трудные задачи, и даже самые подготовленные из нас сталкиваются с неожиданными проблемами и препятствиями, которые нужно преодолеть. Однако то, как мы подходим к решению проблемы, может иметь большое влияние на результат. Мы не всегда можем изменить обстоятельства, зато определенно способны контролировать свою реакцию.

Счастливые позитивные люди — гибкие. Они легче восстанавливаются после невзгод и кажутся естественно защищенными от таких проблем, как депрессия и низкая самооценка. Способность видеть в жизни положительные аспекты поощряет непредвзятость и настраивает на связь с естественным источником мощной исцеляющей энергии. Позитивный взгляд на вещи ассоциируется с долгой жизнью, и у оптимистичных людей гораздо больше шансов избежать хронических заболеваний или же победить их. Можно усилить свою иммунную систему, просто надеясь на положительный результат. Не-

удивительно, что счастье играет такую важную роль в нашем здоровье и хорошем самочувствии!

Откройте свой разум счастью!

Это может показаться слишком очевидным, но для того, чтобы достичь счастья, мы должны сначала знать, чего хотим от жизни. Некоторые люди рассматривают счастье как облако, плывущее над их головой и ждущее момента, чтобы окропить им головы. Другие считают, что счастье ненадежно, как автобус, который редко прибывает вовремя. На самом деле счастье — это ни то, ни другое. Оно всегда рядом. Вам просто нужно сойти с привычного пути! Откройте свой разум идее счастья и примите положительную энергию, которая начинает течь в тот момент, когда вы приветствуете ее в своей жизни.

Как подключиться к потоку положительной энергии, который ведет к настоящему счастью? Наш разум настолько привык к бомбардировке негативом, что очень важно уметь избавиться от шума и осознать себя. Об этом мы говорили ранее. Отпустите стресс и напряжение, которые блокируют связь с вашим истинным «я», и расслабьтесь. Обратите внимание на свое окружение, но не выносите суждений. Все нормально, все так как должно быть. Вы в хорошем месте. Природная положительная энергия может начать течь и творить целительную магию!

После принятия важного решения включить счастье в свою жизнь самое время составить план. Это потребует самоанализа и размышлений, пока вы исследуете, что именно действительно хотите получить от жизни. Сейчас не время отвлекаться на тривиальные идеи и мирские блага. Продолжительное счастье нельзя купить. На него не может повлиять и то, что мы используем, чтобы снова почувствовать себя целостными. Истинный покой и счастье всегда исходят изнутри.

Мария в поисках счастья

Мария была невероятно несчастна. Казалось, ничто не приносило ей радости. Она постоянно жаловалась на свой неудовлетворительный образ жизни. Мария была из тех, кто считает, что у соседа трава всегда зеленее. Она ненавидела свою жизнь и была уверена, что ей суждено быть несчастной. Врач прописал ей антидепрессанты, которые вместо того чтобы помочь, только истощили ее. Одним словом, она попала в тупик.

Когда Мария пришла ко мне в офис, я увидел стройную, хорошо одетую женщину, которая сидела в приемной с хмурым выражением лица. Терапия началась с упражнения, над которым мы работали вместе. Сначала Мария взяла большой лист бумаги и разделила его на две половины. Справа она перечислила все хорошее в своей жизни, а слева записала все плохое. Затем взяла еще один большой лист бумаги и записала все, что, по ее мнению, приведет к абсолютно идеальной жизни. Это был длинный список!

Когда Мария продолжала работать со этим огромным списком, ее внезапно посетило откровение. Она поняла, что ее идеальный список невозможен и что, даже если она выполнит некоторые из пунктов, ее жизнь будет простой и скучной. Следовательно, присутствие негативных моментов в ее судьбе позволило ей оценить, насколько хороша жизнь на самом деле.

Оказывается, негативные пункты в первом списке Марии были довольно обыденными явлениями. Муж не всегда обращал на нее внимание. Дети вели себя как типичные подростки. Ей нужно было следить за большим домом. Собака умерла. С другой стороны, хорошее в ее жизни было далеко не обычным. Мария жила в особняке за 6 млн \$ в Майами. Она была очень богатой, и ей не приходилось работать. Муж Марии был верным и очень заботился о ней. Да и вся семья была заботливой и любящей.

Мария повернулась ко мне со смешным выражением лица и сказала: «Только сумасшедшая на моем месте может чувствовать себя несчастной, не так ли?» Она выбросила таблетки, потому что те были ей больше не нужны. Мария искренне поняла и оценила то, что у нее уже была полноценная и счастливая жизнь. Она решила принять ее со всеми хорошими и плохими моментами, а затем пошла домой праздновать вместе со своей семьей. У них даже был фейерверк! Через месяц зашел довольный муж Марии и лично поблагодарил меня. Я вернул ему жену.

Чек-лист счастья

Все мы слышали о мантре «Настроить себя на успех». Но особенно она актуальна при стремлении к счастью. К сожалению, большинство людей просто не знают, как найти его, и поэтому чувствуют себя виноватыми или озадаченными. Другие же быстро обретают счастье, но обнаруживают, что это чувство недолговечно и исчезает почти так же молниеносно, как и возникает. Жизнь похожа на американские горки с крутыми взлетами и падениями. Разумеется, это не самый удобный способ идти по жизни.

Давайте продолжим и исследуем, где именно можно найти настоящее счастье и как сделать его неизменной частью своей жизни. Вы узнаете несколько удивительных фактов о счастье, в том числе важную истину, которая поможет вам оставаться счастливым человеком. Вне зависимости от того, что с вами происходит.

Люди, которые живут счастливой жизнью, имеют ряд общих черт. В их жизни присутствует 7 факторов: близкие отношения, склонность заботиться о других, регулярная физическая активность, грамотная постановка целей, духовная вовлеченность, осознание своих уникальных сильных сторон

и позитивное восприятие мира. Поскольку все мы индивидуальны, эти факторы имеют разную значимость для разных людей. Но каждый ставит личные цели на основе одного из них.

Что действительно важно?

Следующее небольшое упражнение поможет понять, что для вас действительно важно, чтобы вы могли определить ключевые жизненные цели и составить план. Допустим, вам только что сказали, что жить вам остался один месяц. Что бы вы сделали в течение этого срока, чтобы каждый день был особенным? Готов поспорить, что вы не будете терять ни минуты, делая что-то бессмысленное или ненужное. Жизнь настолько драгоценна, что, вероятно, вы почувствуете необходимость все переосмыслить и сосредоточиться только на тех задачах и людях, которые вам наиболее ценны. Обратите внимание на то, как вы проведете последние тридцать дней. Это даст вам важные подсказки о том, какой вы действительно хотите видеть свою жизнь.

К счастью, у большинства из нас осталось гораздо больше времени в этом мире для достижения своих целей, чем один месяц. Тем не менее сокращение вашей жизни до тридцати дней, безусловно, заставит вас сфокусироваться и избавиться от всех отвлекающих факторов, которые загромождают вашу жизнь. Возможно, вы работали сверхурочно, пытаетесь скопить побольше денег на своем банковском счете, чтобы внести первоначальный взнос за дом. Представьте, как бы вы себя чувствовали и что бы вы сделали, если бы вдруг осознали, что на самом деле для вас важны путешествия. А дом лишь связывает вас, и это определенно не та цель, которую вы должны ставить в приоритет прямо сейчас.

Жанна была медсестрой и брала на себя множество дополнительных смен на рабочем месте, хотя и начинала чувствовать

себя истощенной из-за дикого темпа и бесконечных обязанностей. В своей нарастающей депрессии она обвиняла сверхурочную работу, которая не давала ей расслабиться. Однако внезапная травма заставила ее переосмыслить происходящее.

Жанне пришлось отложить все дела и отдохнуть. В конце концов, это было не так уж и плохо, потому что она смогла взглянуть на то, что на самом деле происходило в ее жизни, и внести некоторые изменения к лучшему. Как и многие женщины, Жанна нашла смысл своей жизни в том, чтобы заботиться о других. Однако она была так занята работой, что у нее почти не оставалось времени на семью. На самом деле Жанне было важно заботиться о семье: поддерживать мужа и воспитывать двоих стремительно взрослевших детей. Депрессия и боли в спине стали двумя сообщениями от ее тела о том, что ее образ жизни совсем не сбалансирован.

Жанна не смогла самостоятельно установить связь между своим физическим самочувствием и жизненными переживаниями. Спина продолжала беспокоить ее, а больничный еще не закончился. Поэтому она решила пойти на прием к холистическому терапевту, чтобы попытаться выяснить, что же было не так. Специалист помог Жанне установить связь с ее эмоциональными переживаниями, а не фокусировался на ее жизненных целях. Женщина сказала, что чувствовала себя опустошенной и подавленной большую часть времени, проведенного на работе. Там она уже просто на автомате выполняла какие-то манипуляции, чтобы успеть справиться со всеми своими задачами вовремя. Дома Жанна снова почувствовала себя живой и испытала искреннюю радость, наблюдая, как двое ее детей играют вместе, и заботясь о том, чтобы все были здоровы и чувствовали себя любимыми.

В ключевой момент Жанна сразу же пересмотрела свои приоритеты и сообщила начальнику, что больше не сможет работать сверхурочно.

Составьте план

Не всем удастся так быстро и легко определить важные жизненные цели, как Жанне. Если это ваш случай, попробуйте очистить свой разум и позволить воображению блуждать. Помните: ваше подсознание уже знает, что для вас важно. Нужно лишь создать подходящую среду, чтобы можно было «услышать» сообщение.

Как только вы определили цели, которые действительно важны для вас, запишите их и позвольте себе представить, что живете жизнью своей мечты. Позже можете включить некоторые из них в десятилетний план. Это будет ваш план жизни на будущее. Убедитесь, что понимаете, что это всего лишь план и что вы можете корректировать его в любое время.

На самом деле перемены в жизни случаются постоянно. В этом и заключается сложность. Вы составили план на будущее, все организовано и готово к работе, но вдруг что-то идет не так. Значит ли это, что вам следует вообще отказаться от планов? Конечно нет! Как вы добьетесь успеха в жизни, если не знаете, куда идете и как туда добраться?

Просто не забывайте уделять должное внимание своему подсознанию. Ключ к нему лежит глубоко внутри, а не в какой-то внешней силе, которую мы пытаемся задействовать, чтобы все начало работать на нас.

Никогда не переставайте расти

Вы не поверите, но ваш жизненный план на будущее — ключ к вашему истинному счастью. Это потому, что людям нужно расти и двигаться вперед к цели, чтобы чувствовать себя хорошо. Если по какой-либо причине мы перестанем расти и погрузимся в состояние застоя, то испытаем сильное чувство неудовлетворенности жизнью.

У каждого из нас есть картина того, какой мы представляем свою жизнь. И именно те моменты, в которые чувствуем себя особенно счастливыми, мы бережно храним в сердце. Большинство из нас считает, что нужно достичь невероятных вершин, чтобы быть успешными. У каждого в голове хранится личная история о том, что такое хорошая жизнь. Мы измеряем свой успех, сопоставляя реальность с жизненным планом, существующим в сознании.

Люди, считающие, что находятся там, где должны быть согласно своему жизненному плану, чувствуют удовлетворение. И чем больше прогресс в достижении своих целей, тем большее счастье испытывает человек. Те же, чья жизненная ситуация не соответствует плану, который они придумали для себя, испытывают глубокое разочарование.

Когда все идет не по плану

Как вы знаете, в жизни не всегда все происходит, как хочется. Часто это случается не по нашей вине. Как бы мы ни старались, бывают моменты, когда просто не получается достичь своих жизненных целей и преуспеть в реализации плана. Стихийные бедствия, инвалидность, проблемы со здоровьем, финансовые неурядицы — перед этими обстоятельствами мы иногда оказываемся бессильны и не можем следовать первоначальному плану.

Когда это происходит и прогресс в достижении жизненных целей идет крайне медленно, как оправиться от разочарования и не впасть в глубокую депрессию, спровоцированную неудачами в незапланированных жизненных ситуациях? Обычно люди реагируют одним из трех способов. Одни винят обстоятельства в том, что с ними произошло, пеняя на события или людей, которых считают ответственными за свои нынешние несчастья. Другие впадают в депрессию или злятся на

себя. Поскольку оба этих варианта не дадут вам ничего, кроме дополнительных переживаний, лучше выбрать третий — отпустить разочарование, гнев и отрицание. Вместо того чтобы чувствовать себя пойманным в ловушку и бессильным реализовать написанный сценарий, перепишите свой жизненный план и соответствующим образом измените свои цели и поведение.

Посмотрите в лицо своему страху и измените свой жизненный план

Когда вы готовы столкнуться со своим страхом перед неизвестным и преодолеть сложившиеся обстоятельства, вам предоставляется возможность изменить свой жизненный план. Вы больше не в ловушке из-за того, что не идете в ногу со старыми целями, которые, как вы представляли, были такими важными. Вместо этого признаете, что эти цели больше не работают для вас и что вы можете перейти к новому, улучшенному жизненному плану! Освободив свой разум и перестав биться над устаревшими целями, вы снова сможете двигаться вперед и начать по-настоящему испытывать радость жизни.

Вам наверняка интересно, почему мы не корректируем свой жизненный план автоматически по мере продвижения вперед. Дело в том, что мы — создания привычки и с огромным упорством держимся за любые знакомые цели, поставленные в старом жизненном плане. Даже когда для всех вокруг уже очевидно, что что-то больше не работает для нас, мы игнорируем признаки и продолжаем бороться. По мере отдаления от того места в жизни, где уже планировали быть, мы становимся все более отчаянными и несчастными. Тем не менее мы все еще сопротивляемся переменам.

Модельная карьера Даны

Дана была красивым ребенком с лучезарной улыбкой и жизнерадостным характером. Симпатичная, талантливая и умная, она, похоже, не слишком задумывалась о реальном мире. Детство Даны было фантастическим, сказочным миром, наполненным радостью и смехом. Ее родители были достаточно состоятельными, чтобы дать своей прекрасной дочери все, что ее душе угодно. Дана шла по жизни, не зная типичных проблем, с которыми дети сталкиваются по мере взросления.

По достижении подросткового возраста внутри Даны началась борьба. Это не было связано с чем-то, что можно было бы заметить извне. Популярная, общительная и окруженная хорошими друзьями, Дана ни в чем не нуждалась. Однако она была глубоко несчастна. Обеспокоенные родители обратились к частному терапевту, чтобы попытаться помочь дочери с ее «проблемой», но ничего не помогало. Когда Дана еще глубже погрузилась в депрессию, врач прописал ей антидепрессанты, чтобы облегчить нарастающие симптомы. Девочка чувствовала себя лишь одурманенной таблетками, но счастливой не стала ни на йоту. Жизнь больше не имела для нее смысла.

Так продолжалось несколько месяцев, пока наконец родители Даны не обратились к другому терапевту, который практиковал холистическую терапию сознания. Вместо того чтобы побуждать пациентку быть счастливой, рассказывая ей, насколько хороша ее жизнь, этот специалист предложил Дане несколько техник, позволяющих соединиться со своими эмоциями и понять то, что ее разум и тело так старались ей сказать.

Оказалось, что девочка долгие годы держалась за мечту стать моделью. Дана ассоциировала эту карьеру со всем хорошим, что было у нее в детстве: множеством денег, радостью и гламуром. Она мечтала быть в центре внимания, окруженной восторженными поклонниками и множеством трудолю-

бивых менеджеров, которые заботились бы о ее потребностях. Дана поставила эту цель в рамках своего жизненного плана.

Девочка была очень привлекательной, но на пути к статусу супермодели было серьезное препятствие. Рост Даны составлял всего 152 сантиметра. А ведь модельная индустрия нуждается лишь в очень высоких девушках. Поскольку подростковый этап жизни приближался к концу, Дана понимала, что больше не будет расти. Несмотря на то что она не всегда осознавала свою одержимость ростом, ее подсознание отлично справлялось с напоминанием о том, что карьера модели не состоится.

Когда Дана полностью осознала разницу между реальностью и своей мечтой стать моделью, она смогла предпринять шаги, чтобы что-то сделать со своим несчастьем. Сначала девочка обнаружила, что борется с сильным чувством гнева на свое тело из-за того, что не стала выше, а затем — с чувством гнева на себя за то, что это так сильно повлияло на ее эмоциональное состояние. Терапевт Даны помог ей признать и принять эти чувства, а затем двигаться дальше. Ей нужен был новый жизненный план.

Как только Дана по-настоящему начала прислушиваться к своим телу и разуму, она смогла двигаться вперед и внести необходимые коррективы в свой жизненный план. Если карьере модели было не суждено состояться, она могла бы вместо этого попробовать себя в роли актрисы. Ведь успех в этой профессии в гораздо меньшей степени зависит от роста, а жизнь актрисы не менее приятная и захватывающая. У Даны снова был шанс оказаться в центре внимания и, что более важно, двигаться вперед по жизни. Она поступила в театральный вуз, чтобы изучать актерское мастерство, и во время учебы обнаружила, что у нее настоящий талант к общению с другими. Девушка совмещала свое обучение актерскому мастерству с радиовещанием, и вскоре после этого ее пригласили попробовать себя на местном телеканале. Сейчас Дана — известный

и уважаемый репортер и телеведущая. У нее есть должность, которую она любит и которая держит ее в поле зрения общест-венности. Поэтому Дана чувствует себя как рыба в воде!

Возможности безграничны!

Иногда изменения в вашем жизненном плане приводят к невероятным результатам, намного превосходящим все, что вы могли бы сделать раньше. Путь к истинному счастью лежит в нашей способности приспосабливаться и расти по мере того, как мы путешествуем по жизни. Вот что я имею в виду, когда советую открыть свой разум счастью.

Если бы Дана смогла продолжить карьеру модели, то че-рез некоторое время она могла бы обнаружить, что все не так уж и гламурно. Ведь делать одно и то же изо дня в день скучно. Помните: чтобы чувствовать себя хорошо и испытывать истин-ное счастье, нам нужно постоянно двигаться вперед к новым це-лям. Вот почему жизненно важно использовать холистическую терапию сознания: чтобы обратить внимание на свои чувства и соединиться с подсознанием, которое пытается направить нас.

Как я уже упоминал, вы можете использовать холисти-ческую терапию сознания для регулярной проверки своего эмоционального состояния, чтобы убедиться, что все идет по плану и что вы не игнорируете какие-либо предупреждающие сигналы. Что-то неизбежно проявится, и необходимо будет внести изменения. Это неотъемлемая часть успешной жизни.

Но если вы действительно готовы прислушиваться к сво-ему подсознанию и оставаться верным себе, то счастье и мир станут неизменной частью вашей жизни. Узнавайте больше о естественном способе исцеления организма. Я хочу научить вас грамотно использовать эту информацию, чтобы вы могли выздороветь изнутри. Приготовьтесь отправиться в удиви-тельное путешествие, полное открытий.

Глава 6

Наш самый ранний опыт

Жизнь от зачатия до рождения

Знаете ли вы, что мы уязвимы к повреждениям еще до рождения? Невзгоды, с которыми сталкиваются биологические родители, могут оказать значительное влияние на ребенка еще до его зачатия. А мозг плода невероятно чувствителен и легко повреждается токсинами и химическими веществами, поглощенными из окружающей среды. Злоупотребление наркотиками или алкоголем со стороны матери может иметь разрушительные последствия для будущего ребенка. А несбалансированное питание, как известно, замедляет рост и нарушает развитие.

Эмоциональное состояние беременной также влияет на здоровье ее будущего ребенка. Дети, чьи матери боролись с депрессией или тревогой во время беременности, подвергаются большему риску возникновения эмоциональных проблем. Это как если бы развивающийся мозг младенца запрограммировал себя на чрезмерную бдительность в отношении первых признаков эмоциональных перепадов, которые ждут его в жизни. Позже даже умеренная доза эмоций может быть воспринята как серьезная угроза, вызывая у маленького ребенка огромный стресс и беспокойство.

Когда плод активно растет и готовится к рождению, ему требуется безопасная и благоприятная среда. Если это недоступно и мать ребенка изо всех сил пытается справиться со своими проблемами, ребенок также пострадает. Развитие его мозга и нервной системы в целом будет серьезно нарушено стрессом из-за токсичной энергии, поглощенной матерью.

Младенцы, находящиеся в утробе в состоянии стресса, часто рождаются недоношенными, страдают из-за недостаточного веса, коликов и раздражительности. Они гораздо чаще испытывают поведенческие проблемы, из-за чего получают негативную обратную связь со стороны общества. Речь о таких

состояниях, как синдром дефицита внимания, расстройство вызывающего оппозиционного поведения и гиперактивность.

«Я не могу сосредоточиться!» — часто слышим мы от таких детей. И это не пустая отговорка. Дефицит внимания действительно не позволяет им подолгу концентрироваться на чем-либо. Их мозг на самом деле устроен иначе из-за непрекращающегося стресса, начавшегося еще во время развития в утробе матери. Гормоны стресса, выделяемые женским организмом в период беременности, проходят через плаценту и тем самым подвергают плод воздействию токсичных химических веществ, которые нарушают хрупкую среду будущего ребенка. Отсутствие регуляции центральной нервной системы у детей с синдромом дефицита внимания также считается результатом раннего травмирующего воздействия. Когда это происходит, чувствительный мозг плода подвергается воздействию вредной токсичной энергии, что навсегда нарушает неврологическое развитие будущего ребенка.

Дети, которых называют непослушными, часто оказываются жертвами невидимых травм, имевших место еще до их рождения. Непонятые и изо всех сил старающиеся догнать своих сверстников, они пытаются соответствовать требованиям общества, но часто терпят поражение.

Родители и учителя склонны сосредотачиваться на плохом поведении, обусловленном отсутствием у ребенка самоконтроля. Поэтому он уже вскоре начинает ассоциировать школу с неудачами и неприятием. Неудивительно, что многие из этих детей чувствуют себя изгоями: забытыми, нелюбимыми и нежеланными.

Лучшее начало жизни

Хотя стресс и негативная энергия могут нанести вред нерожденному ребенку, справедливо и обратное. Спокойные и заботливые матери, которые рассматривают свою беременность

как радостное и счастливое событие, могут дать своему малышу идеальный старт жизни. Оставаясь умиротворенной и расслабленной, сосредотачиваясь на положительных эмоциях, мать выделяет естественные химические вещества, которые положительно влияют на среду ее будущего ребенка. Когда стресс снижен или полностью устранен, нервная система малыша развивается должным образом, в результате чего рождается здоровый и уравновешенный доношенный ребенок.

Беременные женщины могут поддерживать своих будущих детей с помощью техники, известной как творческая визуализация. Используя образы в своем уме, чтобы стимулировать поток положительной исцеляющей энергии, вы можете создать в утробе свободную от стресса среду для развития ребенка. Ниже приведен пример, который вы можете использовать.

Найдите несколько минут, чтобы расслабиться, и выполните дыхательные упражнения, которые мы обсуждали в предыдущих главах. Когда почувствуете, что готовы, сосредоточьтесь на ребенке, растущем внутри вас. Позвольте себе представить его. Представьте, как он растет и развивается. Обратитесь к духу вашего малыша. Расскажите, насколько он вам дорог. Представьте, что вы живете вместе в этой удивительной новой жизни. Посмотрите на его волосы, глаза и крошечные ножки. Почувствуйте, какой милый младенец находится у вас на руках. Нежно понюхайте чистое маленькое тельце. Скажите ребенку, как сильно вы всегда будете любить его, заботиться и лелеять. Представьте себе огромную радость, которую вы испытаете, и почувствуйте позитивную энергию, которая сейчас достигает вашего будущего ребенка. Сделайте глубокий вдох и представьте, что эта поддерживающая жизненная сила питает вашего ребенка. Сделайте выдох еще раз в полной уверенности, что у вашего малыша есть все, что ему нужно, чтобы быть здоровым и целостным.

Негативное программирование

После рождения ребенок по-прежнему легко подвержен стрессу. Прежде всего из-за отсутствия заботы. Давайте посмотрим, что происходит, когда негативное программирование мешает детям верить в себя. Когда дело доходит до получения информации, малыши похожи на губки. В этом возрасте личность чрезвычайно уязвима для любых поступающих сообщений.

Подсознание в этом возрасте просто ждет, когда его наполнят сообщениями о жизни, особенно эмоционально заряженными. Вот почему первые несколько лет имеют такое сильное влияние на всю жизнь человека.

Негативное программирование особенно вредно для детей, поскольку развивающееся чувство собственного достоинства очень чувствительно к любым внушениям, в том числе негативным. Дети, получающие негативные сообщения о самих себе, воспринимают эти идеи как факт. Вне зависимости от того, правда это или нет. Из-за недостатка опыта, с которым они могли бы сравнить поступающие негативные сообщения, эти дети растут, считая себя ущербными. Затем они используют эту неверную информацию при создании жизненного плана, еще больше укрепляя идею о том, что они каким-то образом заслуживают все проблемы, которые встречаются у них на пути.

Развитое чувство собственного достоинства необходимо, чтобы молодые люди могли верить в себя и полностью раскрывать свой потенциал. Вот почему так важно, чтобы среда, в которой растет ребенок, была позитивной и вдохновляющей. Детям необходимо знать, что они ценные люди, достойные любви, уважения и счастья. Как только правильная самооценка сформирована, разум открывается для положительной энергии и способен воспринимать то хорошее, что может предложить жизнь.

Детская травма из-за жестокого обращения и пренебрежения

До сих пор мы рассматривали ситуации, когда травма ребенка непреднамеренна. Часто мать сама пытается справиться с очень трудными обстоятельствами и, не желая причинить вреда, все же создает негативную энергию, поглощаемую ее будущим ребенком. Иногда родителям не хватает образования или навыков, чтобы лучше заботиться о своем малыше, и они не понимают последствий своего поведения.

К сожалению, есть дети, которые переживают травму из-за пренебрежения или прямого жестокого обращения. Эти душераздирающие случаи трудно понять, потому что ущерб, нанесенный ребенку, почти всегда можно вовремя предотвратить. Травмированные и подвергшиеся насилию дети, по-видимому, терпят непоправимый ущерб, поскольку их разуму и телу передаются вредные послания, часто исходящие от тех самых людей, которые должны любить и заботиться о них.

Существуют разные формы насилия: физическое, эмоциональное, сексуальное. Хотя вам может казаться, что физическое — самое вредное, на самом деле именно эмоциональное насилие наносит наибольший ущерб. Дети, подвергшиеся ему, вырастают с ощущением, что с ними что-то не так.

Не имея возможности вырваться из окружающей их токсичной среды, они часто страдают из-за низкой самооценки и депрессии. Их мозг привыкает справляться с постоянным потоком атакующих сообщений, фактически изменяя внутреннюю работу разума таким образом, что они чувствуют себя бессильными, побежденными и недостойными любви.

Проблемы в отношениях Дарьи

Дарья выросла в доме, где царила атмосфера напряженности и страха. Отец ушел вскоре после ее рождения. А мать обратила свой гнев и разочарование на дочь, будто она была во всем виновата. Дарья редко слышала о себе хорошее. Ее мать часто нападала без предупреждения, обвиняя дочь в том, что она глупый бесполезный ребенок. Иногда девочке хотелось никогда не рождаться.

Когда Дарье исполнилось 20, она испытала некоторые тревожные эмоции, которые, казалось, не затрагивали ее ровесников. Красивая молодая девушка, она легко привлекала внимание противоположного пола. Однако Дарья не могла поддерживать отношения долго. Она чувствовала себя никчемной и нежеланной, а потому начинала верить, что не заслуживает настоящей любви и счастья.

Собственное сознание убедило Дарью, что беспокойное детство было ее ошибкой. То есть, она якобы сама была виновата в жестоком поведении матери. Девушка даже начала сомневаться, было ли насилие чем-то таким уж плохим. Возможно, она просто преувеличивала. Дарья боролась с чувствами стыда и вины — прямым следствием негативного программирования в детские годы.

Особенно расстроила девушку серьезная ссора с ее последним парнем Иваном. Тот обвинил Дарью в излишней требовательности. «Я не могу поверить, что он назвал меня слишком требовательной! Это я всегда бегаю за ним, чтобы убедиться, что все в порядке!» — сердито сказала она себе.

Иван смотрел на вещи по-другому. Он был уверен, что Дарья отказывалась ему доверять и нуждалась в постоянных заверениях. «Я люблю ее, но просто не могу этого выдерживать. Я сделал все возможное, чтобы убедить Дарью в том, что она замечательный человек. Но она отказывается мне верить!» —

вздыхал парень. Что еще хуже, Дарья напоследок обвинила Ивана в измене, чего он никогда бы не сделал.

В итоге девушка решила, что с нее достаточно, и обратилась к терапевту, практикующему холистические методы исцеления разума и тела. Он объяснил, что жестокое обращение, которому Дарья подвергалась в детстве, повлияло на манеру ее взаимодействия с Иваном. Она поняла: чтобы наладить отношения, важно вернуться в детство и перепрограммировать свое подсознание. Только тогда Дарья может почувствовать облегчение и залечить раны, нанесенные ей матерью.

Разрушительные последствия насилия

Если что-то из этого звучит смутно знакомо, вы не одиноки. Многие из нас встречали таких людей, как Дарья, которым трудно доверять другим. А если вы лично вовлечены в отношения с кем-то похожим, то слишком хорошо знаете, как эмоциональные шрамы прошлого могут создавать хаос и конфликты в отношениях. Люди вроде Дарьи настолько привыкли жить с болью и смятением, что активно стремятся создать вокруг себя подобную среду, потому что им это кажется нормальным.

Пока такой человек не предпримет шаги по исцелению от травм прошлого, все его отношения с другими будут основываться на одном и том же унижительном примере поведения. Возможно, в прошлом вы тоже испытали на себе воздействие жестокой и разрушительной эмоциональной травмы. Если вы осознаете, что с вами поступили неправильно, найдите время, чтобы признать эти чувства. Позвольте себе ощутить боль и грусть вместо того чтобы отталкивать эти эмоции или сдерживать их. Это нормально — признать, что с вами случилось что-то плохое. Главное, что вы предпринимаете шаги к исцелению.

Поймите: в том, что случилось с вами в прошлом, нет вашей вины. Вы также не должны беспокоиться о других людях, которые говорят вам, что у вас все неправильно и что ваша реальность — это всего лишь ваша реальность. Кто-то извне никогда не сможет по-настоящему вас понять. Никто другой не ощущал жизнь так, как вы, и никто не имеет права говорить вам, как вы должны себя чувствовать.

Родовая травма

Представьте то мгновение, в которое вы родились. Сначала вы находитесь в темной, теплой и безопасной обстановке. Затем обнаруживаете, что вас бросают и толкают сквозь узкий проход. Наконец вы попадаете в совершенно чужую среду: непривычно холодную, жестокую и неумолимую!

Младенцы, рожденные в больнице, не получают такого же заботливого отношения во время появления на этот свет, как дети, рожденные дома в присутствии акушерок. На самом деле роды в больнице могут быть чрезвычайно травматичными как для матери, так и для ребенка. Избыток ненужных технологий, яркий свет, звуковые сигналы мониторов, хирургическое вмешательство и накачанная наркотиками мать в совокупности могут превратить роды в ужасающий опыт. А ведь они должны быть естественным и наполненным радостью событием.

Роды в домашней обстановке, наоборот, позволяют ребенку плавно перейти из одной среды в другую. В этом случае на первый план выходит забота. А у матери и других членов семьи появляется достаточно времени для налаживания связи с новорожденным. Младенцам, рожденным в обстановке, которая способствует позитивной энергии и счастью, не нужно восстанавливаться после рождения. Они уже чувствуют привязанность к членам своей семьи и довольны тем, что находятся в безопасном месте.

Я привожу вам этот пример, потому что он наглядно демонстрирует, как легко что-то может пойти не так, когда мы вмешиваемся в естественный для тела процесс, пусть даже из лучших побуждений. Стремясь дать своим детям удачный старт в жизни, мы даже роды с низким уровнем угрозы стремимся провести в больнице — в месте, где должны находиться тяжелобольные люди.

Теперь вы можете сказать себе, что в конце концов это не так уж и важно. Миллионы младенцев рождаются в больницах по всему миру, и они здоровы, не так ли? А проблема в нашей уверенности, что младенцы приходят в мир лишенными какого-либо осознания и долгосрочных чувств. В конце концов, мы же не можем вспомнить, как ощущали себя сразу после рождения. Эти убеждения далеки от истины. Хотя эти самые ранние ощущения спрятаны глубоко в нашей подсознательной памяти, они оказывают огромное влияние на наше понимание мира. Разве не было бы удивительно, если бы мы могли каким-то образом обеспечить каждому ребенку наилучшее начало жизни, сделав роды максимально свободными от стресса?

Освобождение от боли

А теперь хорошие новости. Выход есть! Ключ к избавлению от боли и обиды из прошлого — это устранение блокировок в разуме и освобождение от всего, что происходило с вами в детстве. Вернувшись в прошлое и подключившись к своему внутреннему ребенку, можно исправить даже ущерб, нанесенный вам в момент зачатия.

Правда, восстановить связь с самим собой в детстве очень сложно. Этого и следовало ожидать, поскольку ваше взрослое «я» приложило большие усилия, чтобы спрятать и защитить уязвимую и уже поврежденную детскую версию себя. Ваш внутренний ребенок просто ждет, что на него снова нападут, и это

именно то, чего вы хотите избежать. Чтобы обратиться к своему внутреннему ребенку и начать строить отношения, прежде всего необходимо создать атмосферу доверия. Лишь когда ваша мини-версия чувствует себя в достаточной безопасности, чтобы выйти из укрытия, можно добиться некоторого прогресса.

Обратитесь к своему внутреннему ребенку, предложив поддержку и одобрение. Вам не нужно анализировать события. Просто будьте открыты для принятия своих чувств. В вас уже столько стыда и вины! Так что не преуменьшайте то, что произошло. Ваш внутренний ребенок не заслуживает жестокого обращения и новых увечий. Родители должны заботиться о своих детях, а не бросать или травмировать их. Заверьте своего внутреннего ребенка, что будете рядом с ним и вы вместе будете преодолевать боль и обиду.

Подавленные воспоминания

Некоторые люди обнаруживают, что не могут вспомнить большую часть своего прошлого. Значительные периоды времени просто отсутствуют, даже если вы знаете, что они должны быть где-то в памяти. Это опять же защитная особенность подсознания. Люди, столкнувшиеся с травмирующими событиями, часто впоследствии не могут вспомнить, что с ними произошло. Наше подсознание обрабатывает травмирующие эмоциональные переживания, притупляя эмоции или полностью удаляя их из сознательной памяти. Эта неспособность вспоминать ужасные ощущения нужна, чтобы мы могли жить, не чувствуя себя постоянно измученными и подавленными. Конечно, эти подавленные воспоминания все еще существуют, влияя на наш образ жизни и в частности на способность достичь внутреннего мира и спокойствия.

Иногда эти воспоминания высвобождаются — когда мы соединяемся со своим внутренним ребенком. Хотя этот процесс

бывает болезненным и страшным, на самом деле это очень хороший знак! Следует поощрять любую эмоциональную реакцию, будь то шок, гнев или печаль. Отпустив сильные чувства, вы позволите себе разблокировать энергетические пути, чтобы принимать послания любви.

Работа со своим внутренним ребенком

Испытывать горе из-за того, что случилось с вашим внутренним ребенком, совершенно нормально. Подобно тому, как мы скорбим о смерти любимого человека, мы можем испытать глубокую печаль из-за несправедливого обращения и предательства, которое наш внутренний ребенок пережил когда-то. В конце концов, это и есть исцеление — признать, что он стал жертвой. Скажите ему, что насилие произошло не по его вине и что он не мог сделать или сказать ничего такого, что могло бы изменить ситуацию. Ваш внутренний ребенок может чувствовать себя сбитым с толку и незащищенным. Он может попытаться вернуться к тем же методам совладания с собой, которые работали в прошлом: изолироваться и держаться подальше от людей, которые пытаются причинить ему боль. Напомните ему, что он выжил. Покажите ему безусловную любовь и принятие, а затем объясните, что теперь он в безопасности и ему не нужно идти на компромисс, чтобы избежать боли.

История Дениса

Денис был истинным профессионалом своего дела. А ко мне он пришел, потому что страдал от депрессии. Он не знал, что с ним не так. Его жизнь вроде бы шла хорошо, и у него было все, чего он когда-либо желал». Внешне Денис определенно выглядел хорошо. Он был элегантно одет и ухожен. Однако что-то глубоко внутри заставляло его чувствовать себя подавленным.

Преодолев некоторые опасения, молодой человек согласился попробовать гипноз. Когда он находился в состоянии глубокого расслабления, я попросил его увидеть самого себя «в зеркале своего разума». Вот как я предложил ему заглянуть глубоко в подсознание и найти своего внутреннего ребенка.

Денис был шокирован и удивлен, обнаружив, что его внутренний ребенок прятался в глубокой темной пещере. По сути, малыш был похоронен так глубоко, что Денису пришлось очень долго его искать. В конце концов парень нашел его — крохотного тощего мальчика, тихо плачущего в углу пещеры. Тот был так напуган и одинок! Денис был тронут до слез, когда понял, что тоже чувствовал себя так долгие годы. Он вспомнил и осознал, что рано потерял отца и его воспитывала властная мать, которая всегда пыталась доминировать над ним. Ей это удавалось, из-за чего маленький мальчик почувствовал себя бессильным, а позже, став взрослым, впал в тяжелую депрессию.

Во время сеанса гипноза Денис смог освободить своего внутреннего ребенка и наделить его силой. Вместо того чтобы пытаться использовать философские рассуждения и убедить своего внутреннего ребенка выйти наружу, Денис сам вернул его к жизни. Если ваш внутренний ребенок почти мертв, вам также нужно будет это сделать.

Денис стал еще более успешным, потому что теперь внутренний ребенок поддерживает его. Он понимает, что ничто из произошедшего в прошлом не должно его сдерживать и что он может использовать свой опыт, чтобы уверенно идти по жизни.

Исцеление из прошлого

Травмы могут вызвать сильные физические и эмоциональные реакции. Некоторые жертвы мысленно разговаривают со своими обидчиками, уверенно заявляя, что жестокое обращение недопустимо и что, став взрослыми, они обеспечат безо-

пасность внутреннего ребенка. Другие становятся настолько злыми и наполненными яростью, что им приходится кричать, высвобождая огромное скопление негативных эмоций, которые так долго оставались внутри них, будто в ловушке.

Поэтому лучше всего обратиться за поддержкой и советом к профессионалу, который поможет в этом процессе. Холистическая терапия сознания предлагает проверенный метод исцеления от ужасных вещей, произошедших в прошлом, и тем самым позволяет разблокировать негативную энергию, из-за которой человек болеет. По мере чтения вы познакомитесь с некоторыми из этих удивительных техник, в том числе с методикой использования своих боли и гнева для исцеления от травм и последствий жестокого обращения.

На этом этапе вы можете проявить заботу о себе, нежно обращаясь к своему внутреннему ребенку. Вы начнете путь к выздоровлению и вместе будете справляться с некоторыми чрезвычайно трудными чувствами. Это потребует много энергии, из-за чего вы можете чувствовать себя уставшим и истощенным. Исцеление — тяжелая работа, но она всегда того стоит. Будьте особенно внимательны к своему эмоциональному состоянию, так как потребуется время, чтобы восстановить равновесие и снова почувствовать себя в безопасности. Сделайте что-нибудь расслабляющее и доставляющее удовольствие, поскольку у вас будет достаточно времени и пространства для восстановления сил.

Нет ничего странного в том, что людям очень сложно работать над этим самостоятельно. Не сдавайтесь. В конце концов, вы всегда можете обратиться за помощью к профессионалу. Так, в Американской Академии Гипноза мы можем организовать сеанс специальной терапии для клиентов, которым требуется личное внимание и поддержка для исцеления своего внутреннего ребенка.

Глава 7

Польза боли

Боль может быть полезной

У одной пятилетней девочки из Джорджии было обнаружено очень редкое заболевание, лишившее ее способности чувствовать боль. Она не может понять, когда травмирует себя, поскольку генетический недуг нарушил развитие в ее теле микроскопических нервных волокон, которые передают болевые ощущения в мозг.

Маленькая девочка, которую знакомые описывают как «бесстрашную», рискует нанести серьезные повреждения своему телу, потому что не может сказать, когда что-то причиняет ей вред. Однажды она положила руку на работавшую горелку, расположенную на заднем дворе, не подозревая, что обожглась. Мать нашла девочку, когда та спокойно рассматривала красную покрытую волдырями ладонь.

«Некоторые люди думают, что отсутствие боли — это хорошо, но это не так», — объясняет мать девочки. Без боли, вынуждающей убрать руку с зажженной горелки или не наступать на стекло, невозможно узнать, что что-то идет не так, и предпринять шаги, чтобы исправить это. Нам нужно чувствовать боль, чтобы избежать серьезных травм. У боли есть причина!

Не только физическая боль предупреждает нас и защищает от опасности. Эмоциональная боль служит той же цели. Хотя почти никто из нас не способен игнорировать мучительные ощущения от ожога, мы умеем игнорировать эмоциональные страдания, считая их не более чем мелким неудобством в своем слишком напряженном графике.

Эмоциональная боль сообщает нам о том, что равновесие нарушено. Не обращая внимания на свои чувства, мы причиняем вред разуму и телу, вызывая разрушительную цепь событий, которая наносит ущерб нашему внутреннему миру и ощущению благополучия. Эмоциональная боль — это способ разума показать нам, что что-то не в порядке. Это работает

так же, как болевые рецепторы на коже, предупреждающие о физическом вреде. Эмоциональная боль полезна, потому что дает нам важные подсказки относительно того, какую область стоит начать исцелять.

Разум и тело — единое целое

Это простое утверждение — ключ к пониманию того, почему многие из нас так борются за возможность чувствовать себя здоровыми. За некоторыми исключениями, большинству людей не нужно беспокоиться о том, чтобы получить достаточно еды или найти жилье. Наш уровень жизни выше, чем когда-либо прежде, но многие чувствуют себя обремененными ответственностью и несчастными из-за своей жизни.

Мы уже говорили о естественном стремлении нашего тела исцелять себя. Однако это настолько важная истина, что ее стоит повторить. С момента зачатия мы запрограммированы на то, чтобы стать целостными здоровыми людьми. Так задумано природой. Когда что-то идет не так и мы заболеваем, проблемы происходят из-за нарушения этого естественного программирования. Чтобы все исправить, нам нужно заглянуть внутрь себя, так как это единственный способ устранить повреждения и запустить естественный процесс самоисцеления.

Используйте свою боль, чтобы исцелить себя!

Если физическая и эмоциональная боль — это способ тела предупредить нас о том, что что-то пошло не так и требует внимания, мы можем использовать эту информацию, чтобы начать процесс исцеления. Вот почему я говорю вам, что боль — это хорошо. Но большинство из нас изо всех сил стараются не чувствовать ее. Когда она возникает, мы делаем все,

что в наших силах, чтобы заглушить боль и избавиться от неприятных ощущений.

Помните, что в любой современной медицинской системе упор сделан на устранение неприятных симптомов недуга с помощью таблеток. На маскировку боли. На самом деле это работает против естественного явления, которое предупреждает нас о том, что мы вышли из равновесия и заболели. Не обращая внимания на эти важные сообщения из собственного сознания, мы, по сути, продлеваем болезнь, избегая реальной проблемы. В результате боль возвращается, став более сильной и стойкой, чем когда-либо. По сути, она умоляет нас обратить на нее внимание и прислушаться!

Я не предлагаю мириться с болью и страданиями. Вместо этого нужно сосредоточиться на этих естественных предупреждающих сигналах и использовать их, чтобы защитить себя от дальнейшего ущерба и начать лечить себя изнутри.

Боль — это путь к исцелению души и тела

Как вы, вероятно, начинаете понимать, боль — дверь к истинному исцелению души и тела. Это может показаться немного странным и даже мистическим, но на самом деле таков естественный способ работы тела. Целостное исцеление подразумевает лечение «всего» человека, а не только устранение симптомов болезни. Духовная энергия — это удивительная уравнивающая и исцеляющая сила, которую мы можем использовать для восстановления своих разума, тела и души.

Здесь стоит добавить, что слово «духовный» не имеет ничего общего с традиционной религией, хотя оно может быть частью нашей духовной сущности. По сути, духовность может относиться ко всему, в чем человек ищет личный смысл и что он использует для роста и самосовершенствования. Прислушиваясь к разуму, можно прикоснуться к своей духовной

стороне, в которой человек открывает истинную природу собственной души. Только через духовную сторону мы можем понять, что действительно значимо и важно только для нас.

Непрерывность эмоций

Мы постоянно развиваем осознание боли. Вы можете представить себе шкалу эмоциональности с невероятным страданием на одном конце и огромной радостью и счастьем на другом. По мере продвижения по жизни мы постоянно соотносим чувства с этой шкалой, придавая эмоциональную окраску всему, что испытываем.

Повышение заработной платы может вызвать прилив счастья, поскольку мы ассоциируем большое количество денег с высоким уровнем жизни. Тогда как увольнение, скорее всего, будет иметь противоположный эффект, вызывая отчаяние и беспокойство.

Одна из удивительных особенностей этой непрерывной оценки заключается вот в чем: чем больше мы переживаем глубокой эмоциональной боли, тем больше ценим периоды жизни, когда все идет хорошо. Точно так же боль позволяет нам расширить способность любить и сострадать. Имея за плечами соответствующий негативный опыт, нам легче понять страдания других людей. Сильная эмоциональная боль и страдания возникают из-за связей, которые мы сформировали и заложили глубоко в подсознании.

На самом деле страдание — это не что иное, как боль, о которой мы не позаботились. Оставаясь неконтролируемой, она создает множество проблем. Со временем такая боль становится все сильнее и мучительнее, а сознание все упорнее пытается привлечь наше внимание.

Некоторые из нас настолько полны решимости избегать боли, что полностью меняют собственную жизнь, пытаются

сделать так, чтобы больше никогда не пришлось столкнуться с таким ужасным чувством. Это создает всевозможные трудности и ограничивает наш выбор. Боль, основанная на страхе, приводит к совершенно новому набору проблем, поскольку пострадавший отчаянно пытается справиться с чувствами подавляющего горя и ужаса.

Страх Николая перед открытым пространством

Николай был молодым бухгалтером и зарабатывал на жизнь в розничной торговле. Большую часть своего рабочего дня он проводил в маленьком офисе компании, где вел бухгалтерский учет. Николай был очень хорош в своем деле. Настолько хорош, что начальник решил продвинуть его по службе. Николаю предложили должность менеджера по продажам, и он должен был получить значительную прибавку к зарплате.

Но вместо того чтобы быть взволнованным и воодушевленным своим успехом Николай был полон страха и страданий. Его новая должность предполагала работу в открытом пространстве и взаимодействие с другими менеджерами. Николай всегда боялся общественных мест. Он страдал агорафобией. Ему также очень не нравились социальные ситуации, которые он не мог контролировать.

Мужчина приложил немало усилий, чтобы справиться со своим страхом. И все же он редко выходил за пределы квартиры и офиса. Избегал торговых центров и делал все покупки в интернете. Немногочисленные друзья считали Николая одиночкой, так как он всегда находил оправдания, чтобы не идти в гости. Любая его попытка преодолеть этот страх была встречена такой сильной паникой, что он обычно сдавался и уходил домой.

Агорафобия и подобные ей страхи особенно хорошо поддаются лечению холистической психотерапией. Стремясь не упустить предложение о новой работе и не расстраивать сво-

его начальника, Николай принял решение найти способ избавиться от страха перед открытым пространством.

Я бы солгал, если бы сказал, что он легко преодолел свою фобию. Сначала Николай объяснил ситуацию своему начальнику. Благо тот оказался понимающим человеком. Затем Николай начал посещать сеансы холистической терапии сознания, чтобы справиться со своей фобией. Через несколько месяцев он смог понять, откуда исходит его страх, и медленно начал восстанавливать свою жизнь.

Оказалось, что в детстве Николай едва не был раздавлен толпой на спортивной арене. Он почти забыл об этом инциденте, пока воспоминания не возникли спонтанно во время сеанса гипноза. В результате этого ужасающего события подсознание Николая твердо установило, что открытые пространства и большие скопления людей — очень опасная комбинация. Это вполне понятный, хотя и полностью ошибочный вывод после такого травмирующего события.

Поскольку Николай был достаточно мотивирован, чтобы бороться с агорафобией, он добился положительных результатов. Мужчина понял, что подсознание пыталось уберечь его. Сосредоточившись на этом чувстве и услышав сообщение, Николай все же смог понять, что произошло, преодолеть свой страх и принять повышение по службе.

Очень ценное сообщение

Некоторые сильные чувства оказываются результатом менее очевидных травм, чем та, которую получил Николай в детстве. Однако всегда действуют одни и те же правила. Ваше подсознание намерено сказать вам, что что-то пошло не так и вам нужно обратить на это внимание.

Возможно, вам будет легче думать о своей боли как об очень ценном послании, которое вы только что получили от

чрезвычайно важного человека в вашей жизни. Вы не могли бы игнорировать эту влиятельную личность, поскольку это было бы очень неуважительно, особенно когда сообщение содержит информацию о проблемах. Ваши эмоциональные потрясения и боль исходят напрямую из вашего подсознания. Оно пытается чтобы предупредить вас, что не все в порядке. Пренебрегая посланиями от своего разума и отказываясь слушать, вы фактически демонстрируете глубокое неуважение к собственному благополучию.

Что скрывается за дверью?

Следующая краткая визуализация — полезный инструмент для изучения того, что вы чувствуете, когда сталкиваетесь со своей эмоциональной болью и страхом. В приведенном примере напуганный ребенок в детстве перенес эмоциональное насилие. Однако исходный сценарий можно использовать в любой ситуации, когда произошла травма.

Найдите минутку и представьте, что смотрите на дверь. Она очень большая и прочная. Вы осознаете тревожное чувство дискомфорта, которое исходит из-за двери, и вы очень обеспокоены, потому что не знаете, что на самом деле скрывается за дверью. Вы остаетесь снаружи, глядя на нее. Все кажется очень знакомым, но чувство дискомфорта начинает полностью захватывать вас.

Вы задаетесь вопросом, сможете ли заглянуть за дверь. Ваше беспокойство сразу же усиливается, вы чувствуете дрожь внутри и отступаете. Хотя ваши страх и беспокойство уходят, вы можете снова почувствовать неприятные и даже болезненные ощущения. Вы стоите перед дилеммой, потому что хотите, чтобы ушли стойкие болезненные чувства, но не хотите заглядывать за дверь, где все незнакомо и небезопасно.

Часто именно в такие моменты человек решает посетить врача, окончательно устав от эмоциональной боли, которая делает его несчастным и тянет вниз. Представьте, что вы сейчас сидите в кабинете врача и пытаетесь найти способ избавиться от болезненных чувств, влияющих на ваше внутреннее ощущение благополучия. Вы пытаетесь объяснить, как себя чувствуете. «Меня это огорчает. Кажется, у меня нет мотивации что-либо делать. Я так устал, что единственное, чего мне хочется, — это спать», — слышите вы сами себя.

Врач смотрит на вас через свой стол. Он выглядит незаинтересованным и даже слегка раздраженным. «Похоже, вы немного подавлены. Примите это, и вам станет лучше», — говорит он, выписывая рецепт.

Вы идете домой и покупаете лекарства. В течение следующих нескольких недель принимаете таблетки, и, конечно же, тревожные симптомы эмоциональной боли проходят. К сожалению, первоначальное тревожное чувство дискомфорта теперь заменено новым симптомом — головной болью, которая начинает усиливаться, как только вы встаете утром. Это способ вашего тела сказать вам, что что-то идет не так и вы должны перестать игнорировать проблему!

Избавьтесь от боли

Вернемся к двери. На этот раз вы готовы преодолеть чувство тревоги и выйти за пределы своей зоны комфорта. Вы собираетесь заглянуть за дверь. Делаете шаг вперед и осторожно кладете руку на ручку. Поворачиваете ее, и дверь приоткрывается. Что-то говорит вам остановиться и вернуться! Однако вы продолжаете и шагаете через дверной проем на свет. Вы осознаете себя маленьким ребенком. Очень маленьким и ранимым. Затем входит женщина. Она видит малыша и начинает на него кричать. «Я тебя ненавижу!» — восклицает она. Ребенок начинает плакать.

В этот момент каждый волосок на вашем теле начинает дрожать и вставать дыбом. Эта женщина — ваша мать, а ребенок — это вы. Вы охвачены яростью и отвращением к женщине, которая нападает на своего беззащитного малыша. Вы отчаянно хотите подбежать к ребенку и обнять его! Так хотите защитить и утешить! Вы кричите в ответ женщине: «Я тоже тебя ненавижу! Оставь этого ребенка в покое!» Вы также ненавидите себя, ведь все, что говорит женщина, резонирует в вашей голове и звучит так же, как сообщения, которые вы слышали каждый день, пока росли.

Как простить себя и других?

Конечно, на этом история не заканчивается. Осознание того, что вы получили очень жестокие и обидные послания от матери, когда были маленьким ребенком, может шокировать и изменить вашу жизнь. Внезапно все вещи, которые происходили в вашей жизни и раньше были немного озадачивающими и странными, обретают смысл. Теперь вам становится понятно, почему вы всегда уходите на задний план, когда чувствуете, что можете оказаться в центре внимания и кто-то может задеть вас.

Вы помните, как чувствовали облегчение, а не разочарование, когда вас не повысили по службе. У вас есть привычка изо всех сил избегать властных и злых людей, и вы никогда никому не противостоите, даже если они этого заслуживают. Разрушительный гнев вашей матери заставил вас приспособиться к реальности страха и трепета. Вы никогда не знаете, когда вы будете оскорблены в следующий раз. Осознаете масштабы произошедшего, а потому расстроены и очень злы.

Чрезвычайно тревожно осознавать, человек, который должен был любить и защищать вас, оказался злым и жестоким. Нет ничего необычного в том, чтобы испытать широкий

спектр эмоций: от пылающего гнева до сильной печали. Совершенно нормально выражать свои чувства и высвобождать сдерживаемую энергию, которая использовалась для сокрытия ужасной правды, запертой глубоко в подсознательной памяти. Позвольте себе горевать о том, что должно было произойти, и найдите время, чтобы позаботиться о своем внутреннем ребенке.

Как только вы отпустите разрушительные негативные послания, которые ограничивали вас с детства, придет время научиться прощать. Без прощения невозможно настоящее исцеление. Это не означает, что вы должны приуменьшать последствия влияния жестокого обращения или принимать его. То, что сделала ваша мать, было низко и неправильно. Однако без прощения вы никогда не продвинетесь дальше чувства обиды и гнева.

Истинное прощение исходит из любви к себе. Это один из самых важных шагов, которые вы можете предпринять, чтобы открыть себя истинному внутреннему спокойствию и благополучию. Если вы останетесь озлобленным, раны прошлого будут продолжать гноиться, и вы погрузитесь в негативное состояние.

Симптомы, вызывающие беспокойство, усиливаются при стрессе и сказываются на состоянии вашего тела. Деструктивный цикл продолжается. Как вы понимаете, возмущение по поводу происшедшего в прошлом не позволит вам исцелить свое тело. По сути, прощение — жизненно важная часть исцеления изнутри. В следующих двух главах мы более подробно рассмотрим, что оно включает в себя и как вы можете исцелить себя от травмирующих событий, которые повлияли на вас в прошлом.

Глава 8

Прощение

Прощение себя и других

Прощение необходимо для исцеления. Важно не только простить причиненные нам обиды, но и разрешить внутренний конфликт, который мы чувствуем из-за того, что позволили кому-то или чему-то причинить себе вред.

Умение прощать себя — важная часть этого процесса. Боль от осознания того, что мы не смогли защитить своего внутреннего ребенка, а затем продолжили наносить себе вред, закрепляя ущерб, может быть почти такой же разрушительной, как и сам травмирующий опыт.

Чтобы начать движение от обиды к внутреннему покою, необходимо осознать нанесенный ущерб, проработать произошедшее, а затем найти новый подход к обретению внутреннего покоя и понимания. Это не так просто, как кажется.

Люди — существа гордые. Мы склонны сопротивляться признанию всего, что выставляет нас в плохом свете. Признание, что мы сами допустили ошибку и позволили событию повлиять на то, что случилось много лет назад, одновременно унижительно и отвращающе. Это одна из причин, по которой разум так усердно работает, чтобы поддерживать статус-кво и заставлять нас делать одни и те же вещи одним и тем же способом, даже если это контрпродуктивно и в конечном счете будет сдерживать нас. Верно и то, что мы — существа привычки. Мозг работает сверхурочно, чтобы удерживать нас на знакомой территории, даже когда это место наполнено болью и страданиями. Вы можете осознать поток тревожных сообщений, которые указывают на то, что вы ошибаетесь и все не так уж и плохо! Освободившись от безопасных устоявшихся моделей поведения и мыслей, вы можете открыть для себя истинный рост и придать более глубокий личный смысл своему прошлому опыту.

Что означает подлинное прощение?

Подлинное прощение подразумевает гораздо больше, чем просто избавление от плохих чувств. Это действие, которое вы намеренно совершаете, чтобы что-то изменить. В процессе прощения человек принимает сознательное решение исцелиться от боли прошлого, выявляя и признавая свои чувства, отказываясь быть жертвой прошлого и отвечая сочувствием и пониманием человеку или событию, причинившему боль.

Наш разум — эксперт в поиске способов наказать себя за то, что мы не сделали и что сделали неправильно. К сожалению, такого рода атаки просто поддерживают негативный посыл о том, что мы неполноценные люди. Наше эмоциональное здоровье зависит от способности отключиться от таких разрушительных сообщений и вместо этого обратиться к себе и другим в сострадательной и исцеляющей манере.

Отделение себя от токсичных мыслей

Мы должны быть более осознанными в плане своего непосредственного окружения и отключить шум в голове, который, похоже, постоянно ругает нас за несоответствие. Найдите минутку, чтобы расслабиться и глубоко вдохнуть. Сконцентрируйтесь на своем дыхании и позвольте разуму очиститься. Все в порядке. Вы в безопасности прямо сейчас, в данный момент. Некоторые люди испытывают чувство тепла и благополучия. Это хорошо. Увидьте себя таким, какой вы есть в настоящий момент. Избегайте соблазна задуматься.

Вы здесь не для того, чтобы выносить суждения. Вместо этого сосредоточьтесь на своем дыхании и осознайте каждую часть своего тела: от макушки до кончиков пальцев ног. Вы полны и цельны. Наслаждайтесь чувством принятия себя, которое приходит с этим осознанием! Вы полны и цельны!

Простите и отпустите

Упражнение, которое вы только что выполнили, на самом деле является разновидностью медитации, которую может устраивать каждый, чтобы расслабиться и отвлечься от негатива. Некоторые решают выделить особое время и место для практики медитации. Другие включают ее в повседневную жизнь, делая перерывы в своем напряженном графике, чтобы восстановить равновесие и покой во внутреннем мире.

Развитие осознанности с помощью медитации — лишь один из способов настроить себя на прощение и исцеление. Сосредоточив внимание на настоящем, вы можете развивать сочувствие к себе в детстве. Отбросьте разрушительные око-вы боли и страдания, которые сдерживают вас, и отпустите свою боль. Вы больше не жертва прошлого. С этого момента вы будете относиться к себе с любовью и состраданием. Вы достойны уважения и любви. Достигнув истинного принятия себя, мы оказываемся в состоянии отпустить прошлое и практиковать исцеляющее прощение. Больше нет необходимости ругать себя за то, над чем в то время мы не имели власти. Вместо этого нужно двигаться дальше, вырвавшись из плена нездоровых эмоций из прошлого. Иногда это приводит к новому осознанию того, насколько сильными мы должны были быть, чтобы пережить такие трудные обстоятельства. Часто мы преисполнены благодарности, открывая удивительные возможности, которые способна предложить жизнь. Позитивная энергия начинает течь, а разум и тело восстанавливают свое здоровье.

Как только вы простите себя, сможете простить и тех, кто вас обидел. А удержание токсичных эмоций, наоборот, будет сдерживать вас и мешать испытать глубокое чувство внутреннего покоя, которое приводит к исцелению вашего тела и разума. Вы уже признали, что произошедшее с вами когда-то

было неправильным и никогда не должно было случиться. Пришло время двигаться вперед, осознав, что прошлое больше не влияет на вас. Отказавшись играть роль жертвы, вы можете видеть своего обидчика таким, какой он есть на самом деле — несчастным человеком, пытающимся почувствовать себя лучше, причиняя боль другим. Позвольте себе простить его за то, что он сделал, и примите решение двигаться вперед к здоровью и новым возможностям.

Сила положительного внушения

Вам, наверное, интересно, почему мы склонны оставаться в таком темном месте боли и страдания вместо того, чтобы автоматически избавиться от них и перейти к прощению. Именно здесь проявляется наше желание сохранить сложившийся порядок вещей. Вне зависимости от того, позитивно это для нас или нет. Мы ассоциируем хорошо известное с безопасностью. А ведь она жизненно важна для нашего чувства благополучия. К сожалению, все выходит из равновесия, когда мы основываем смысл всей своей жизни на сообщениях из прошлого, не имеющих ничего общего с настоящим.

Нам нужен способ превратить получаемые негативные сообщения в позитивные! Вы будете рады узнать, что методика, которая поможет вам в этом, действительно существует. Я имею в виду аффирмации — положительные утверждения, сознательно повторяемые для того, чтобы передать в подсознание положительные сообщения.

Действительно освободить себя

Хотя позитивные аффирмации являются очень полезной техникой, позволяющей настроить подсознание на восприимчивость к положительным внушениям о мире, недостаточно

просто повторять оптимистичные слова и фразы, не чувствуя себя расслабленным и эмоционально уравновешенным. Если вы повторяете слова «Мой разум спокоен», в то время как на самом деле ваш разум блуждает и вы мысленно составляете список вещей, которые необходимо сделать завтра, аффирмации не возымеют эффекта.

Этот прием работает лучше всего тогда, когда вы сосредоточены и осознанны, а ваше сознание открыто для получения информации. Погружаясь в позитивное состояние, возникающее в результате этих конструктивных и поддерживающих утверждений, вы внушаете своему подсознанию, что все сказанное вами — правда.

Язык и слова могут быть очень мощными инструментами, способными изменить жизнь человека. Когда вы сочетаете положительные утверждения с глубоким убеждением в том, что это правда, подсознание принимает новое сообщение и делает его таковым.

Положительные аффирмации невероятно полезны, когда дело доходит до достижения сложных целей. Вы также можете использовать их как мощные средства исцеления. Давайте сейчас попрактикуемся в использовании нескольких простых позитивных аффирмаций, чтобы открыть свое подсознание для исцеляющей энергии!

1. Я контролирую свою жизнь.
2. Меня переполняет положительная энергия.
3. Мое тело здоровое и сильное.
4. Я храбрый и выносливый.
5. Я достоин любви.
6. Мой разум спокоен, и сам я спокоен.
7. Меня уважают за мои таланты и способности.
8. Я творческий человек и умею решать проблемы.
9. Я верю в себя и свои способности.
10. Я уникальный и замечательный человек.

11. Я высвобождаю нездоровые эмоции из своего прошлого.

12. Я готов простить тех, кто причинил мне боль.

Вам не нужно просто придерживаться перечисленных выше положительных аффирмаций. Вы свободны изменять их, чтобы они соответствовали вашей личной истории и ситуации. Просто помните, что фразы должны быть короткими и содержательными, чтобы было легче сосредоточиться на сообщении.

Это на самом деле работает?

Насколько эффективными могут быть положительные аффирмации? Можете не сомневаться, что это очень успешный метод. Когда вы повторяете аффирмацию, вашему подсознанию остается один из двух вариантов: принять сообщение или отклонить его. Подсознание очень усердно работает, чтобы избежать новой информации, которая не соответствует тому, что оно считает правдой. Вот почему вы можете испытать сильные отрицательные эмоции, когда начнете использовать положительные аффирмации.

Но если продолжите повторять позитивное утверждение с уверенностью и настойчивостью, то постепенно перепрограммируете свое подсознание, чтобы оно приняло новую информацию как истину.

Например, вы можете бороться с чувствами подавленности и бессилия, чтобы преодолеть сложные моменты своей жизни. Используя позитивное утверждение № 1 («Я контролирую свою жизнь»), вы можете представить своему подсознанию новую реальность, в которой являетесь сильным и компетентным человеком, готовым справиться с любой возникающей проблемой. Но иногда подсознание оказывает значительное сопротивление. Когда это происходит, вы можете почувствовать, что положительные аффирмации не так эффективны, как им полагается. На этом этапе вы можете подумать о том, чтобы

обратиться за помощью к профессионалу. Терапевт, практикующий холистическую терапию сознания, идеально подходит для того, чтобы направить вас к прощению, особенно когда это связано с травмой. Не стесняйтесь обращаться за профессиональной помощью, чтобы решить сложные проблемы, которые причинили вам огромную боль и страдания в прошлом.

Сценарий холистической терапии сознания

Управляемая визуализация — еще один полезный метод избавления от боли прошлого и прощения тех, кто причинил вам боль. Описанные ниже сценарии оказались мощным инструментом для тысяч клиентов, которые нашли в себе внутреннюю силу прощать других.

Все мы люди, а значит, все мы ошибаемся. Некоторые ошибки причиняли вам боль в прошлом. Люди, которым вы доверяли, тоже причиняли вам боль. Это не должно было случиться. Позвольте себе сосредоточиться на своих чувствах и признать боль, которую вы чувствуете. Слушайте ее и позвольте своему гневу течь. Вы сможете справиться с этим. Вы сильный человек. Вы выжили. Вам не нужно оставаться в плену обиды и гнева. Вы можете никогда не забыть, что произошло, но можете отпустить свой гнев. Можете отпустить его и простить тех, кто причинил вам боль.

Будьте добры с собой. Приветствуйте исцеление, которое приходит благодаря избавлению от боли. Почувствуйте глубоко в сердце и душе покой, который приходит благодаря истинному прощению. Откройте ему свое сердце. Да, были допущены ошибки, но сейчас вы в безопасности и все в порядке. Отпустите гнев и горечь. Эти чувства держат вас в ловушке прошлого. Теперь примите тепло исцеляющей энергии, омывающей вас. Вы открыты всем возможностям и свободны от боли прошлого, которая так долго сдерживала вас.

Визуализация

Эта визуализация также может использоваться как часть процесса прощения и исцеления. Представьте, что вы идете по извилистой тропинке к пляжу. С обеих сторон на ветру мягко колышется пышная растительность. Вы можете почувствовать запах соленого воздуха и увидеть, как вдали блестит вода. Ваш путь хорошо протоптан и гладок. Вы проходили здесь раньше. Продолжая идти, замечаете, какое сегодня голубое небо. Чувствуете, как теплое солнце ласкает вашу спину. Смотрите вверх и видите, как птицы легко скользят между деревьев. Насекомые жужжат в полевых цветах, растущих вдоль дороги. Прекрасный летний день!

Идя дальше, вы замечаете небольшую узкую тропу. Продолжаете идти и видите несколько обветшалых деревянных ступеней, побелевших на солнце. Вы осторожно спускаетесь по ступенькам, ступая мягко, чтобы не шуметь и не мешать пасущимся поблизости оленям. Теперь вы стоите на красивом пляже. Снимаете обувь и опускаете пальцы ног в песок. Вы в раю!

Журчащая вода приглашает вас подойти поближе. Вы можете слышать, как волны набегают на песок. Наблюдаете пенистый прибой сине-зеленого цвета. Ступаете с теплого песка в прохладный океан. Вода течет между пальцами ног и доходит до щиколоток. Вы чувствуете себя отдохнувшим.

Выходите из воды на теплый влажный песок. Замечаете на пляже небольшой серый камешек. Он отполирован до блеска. Вы наклоняетесь и берете его в руки, потирая пальцами, чтобы почувствовать, насколько он гладкий. Камешек теплый благодаря лучам солнца. Вы берете его и изо всех сил бросаете в океан. Вы слышите приятный хлопок, когда он ударяется о воду и исчезает из поля зрения.

Вы полностью спокойны.

Глава 9

Месть

Стоит ли держаться подальше от мести?

Если вы перепробовали все, чтобы простить, но не смогли, будьте уверены, что вы не одиноки. Вы относитесь к 99 % людей в мире, которым тяжело прощать. Если считаете, что не смогли простить тех, кто сильно вас обидел, не волнуйтесь. Все это означает, что вам нужно использовать немного другой подход — тот, который будет работать на ином уровне.

Это называется бессознательной мстью. «Бессознательная» — запомните это слово! Возможно, вы слышали о стрессотерапии, когда людей поощряют отпускать свою боль, воображая своих родителей или кого-то еще, кого они ненавидят. В процессе такого сеанса человек кричит как можно громче или, например, рвет подушки зубами, высвобождая сдерживающую его негативную энергию. Хотя теория, лежащая в основе такой терапии, верна, конечные результаты часто неудовлетворительны и на самом деле не приводят к каким-либо долгосрочным изменениям.

Некоторые важные истины

Я собираюсь открыть вам правду о вас. Вы человек. И остаетесь им до конца своей жизни. Как мы уже говорили в начале, наше тело создано для того, чтобы эффективно справляться с такими опасными для жизни ситуациями, как нападение медведей, тигров или акул. Эта жизненно важная часть нашего мозга, известная как мозг рептилии, отвечает за нашу реакцию на опасность. Именно так мы выбираем: бороться или бежать. Это встроено в нервную систему, чтобы защитить нас от серьезных повреждений. Вы не можете удалить эту функцию, потому что лишитесь возможности оставаться в безопасности.

Несмотря на то что в наше время вокруг бродит относительно немного медведей, тигров и акул, пытающихся нас съесть, суще-

ствуют и другие угрозы. Войны, преступность и стихийные бедствия остаются печальной реальностью современного мира. Вот почему эта часть нашего мозга так важна. К сожалению, именно инстинктивная система реагирования на опасность может доставить нам большие неприятности, особенно когда речь идет о прощении и мести. Мы запрограммированы сопротивляться, как будто от этого зависит само наше выживание. Так оно и есть!

Настоящая проблема с прощением

Пытаясь справиться с обидами, наш старый рептильный мозг производит мобилизующую физическую реакцию, чтобы позаботиться о любых проблемах, которые могут у нас возникнуть. Самые сильные эмоции обычно включают гнев, ярость или ненависть — именно те чувства, над которыми мы так усердно работаем! Ситуация усложняется тем, что все это происходит в одно мгновение. Разочарованные и сбитые с толку, мы ругаем себя, задаваясь вопросом, почему не можем просто отпустить обиды и простить тех, кто сделал нам больно.

Это странно, что все говорят о прощении, но никто не учит, как это делать. Без руководства мы выходим из-под контроля, разрываемые на части собственным эмоциональным состоянием, и отчаянно ищем что-нибудь, чтобы заполнить пустоту. Мы ожидаем, что прощение придет естественно, тогда как на самом деле без предварительных действий, направленных на исправление ошибок прошлого, оно будет в лучшем случае мимолетным.

Другой план прощения

Вы не поверите, но самый первый шаг к прощению — это месть! Однако — и это чрезвычайно важно — вы должны осуществить ее только мысленно, иначе будете отвечать за последствия! Рецепт прост.

1. Вы наказываете людей, которые причинили вам боль.

2. Вы продолжаете наказывать их, пока не почувствуете удовлетворение и облегчение.

Если подумываете отомстить по-настоящему, то помните о возможных юридических последствиях. Не поддавайтесь искушению осуществить свою месть в реальной жизни. Даже на секунду. Делая это в уме, вы получаете 100 % свободу для творчества. Вы также можете отправиться в свое прошлое и наказывать умерших. Эта чрезвычайно мощная техника прощения работает всегда, без исключения. Вы должны пройти через это, чтобы избавиться от боли. А чтобы вы могли отыграть эту месть из глубины своего сознания, вам понадобится помощь. Наиболее эффективный метод — частный сеанс с терапевтом, который будет руководить процессом. По мере прохождения терапии вы превратитесь из жертвы в того, кто обретает свободу и силу.

Далее речь пойдет о технике, используемой в рамках холистической терапии сознания. Этот метод безопасен и очень эффективен. Люди, которые годами боролись с горечью и негодованием, быстро и легко смогут справиться с сильными эмоциями и, наконец, испытать облегчение после победы над гневом и яростью. Для них истинное прощение может наступить лишь тогда, когда обидчики будут наказаны и справедливость восторжествует.

История Ирины

Представим ситуацию. Молодая женщина по имени Ирина обратилась за помощью в решении проблемы гнева. В течение многих лет она изо всех сил пыталась справиться с гневом и ненавистью, которые испытывает к своей матери за то, что не она, а ее младшая сестра Юлия всегда была любимой. Простое упоминание имени матери вызывает у Ирины

отвращение и ненависть. Это не только повлияло на ее отношения с матерью, но и спровоцировало проблемы между ней и Юлией.

Ирина хотела бы быть ближе со своей младшей сестрой, но их разные детские переживания всегда мешают. Юлия чувствует, что была бессильна что-либо сделать с предпочтениями своей матери, в то время как Ирина обвиняет их обеих в жестоком и несправедливом обращении с собой.

И вот она входит в кабинет своего терапевта, готовая пройти через разрушительные эмоциональные потрясения, которые стали слишком привычной частью ее жизни. Терапевт приветствует ее, и сеанс начинается.

Два стула

Ирина садится на один из двух стульев, и терапевт предлагает ей расслабиться. В комнате темно, и пациентка чувствует, что начинает засыпать. Хотя Ирина находится в состоянии глубокого расслабления, она открыта для предложений своего терапевта. Ирине, пребывающей в этом трансе, предлагают посмотреть на стул, поставленный напротив нее. Она видит свою мать, сидящую напротив, и сразу же чувствует, как на нее накатывает волна эмоций. Дрожа от ярости, женщина смотрит на нее и начинает плакать.

Ирина слышит успокаивающий голос терапевта, напоминающий ей, что она в безопасности. «Твоя мать не может причинить тебе вреда, — доносится до нее. — Она связана толстыми веревками и металлическими кандалами, прикрепленными к стулу. В этот момент ты сильная и контролируешь ситуацию. А твоя мать слаба и бессильна что-либо сделать. Она даже не может пошевелиться. Все, что она может сделать, — это прислушаться к твоим словам».

— Что ты чувствуешь, Ирина? — раздается вопрос терапевта.

— Гнев, ярость, ненависть! Моя мать была такой жестокой и подлой! Она меня ненавидела! — решительно отвечает пациентка.

— Что она сделала? — продолжает терапевт.

— Она больше всего любила мою сестру! Моя мама меня не любила! Она была отвратительной, ужасной матерью, которая все время издевалась надо мной! Мне никто не мог помочь, и мне было так страшно и одиноко! — Ирина выплюнула эти слова, будто они были ядом

— Вы хотите что-нибудь сказать своей матери?

— Я тебя ненавижу. — произносит Ирина и тихо вздыхает. — Ты должна была защитить меня. Вместо этого ты издевалась надо мной. Я больше всего на свете хотела услышать, как ты говоришь, что любишь меня, но ты никогда не любила. Никогда!

Ответ матери Ирины

Одна из замечательных особенностей такой терапии заключается в том, что жертвам предоставляется возможность не только высказать свое мнение обидчику, но и «услышать» его доводы.

А тем временем сеанс Ирины продолжается и терапевт поощряет ее разговор с матерью.

— Я не хотела так сильно тебя обидеть. Я не знаю, почему изливала на тебя свой гнев! — с тревогой отвечает мать.

— Но ты действительно причинила мне боль! Теперь ты узнаешь, каково это — слышать гадкие, злобные слова! — сердито кричит Ирина.

— Мне жаль! Я искренне сожалею о том, что причинила тебе боль! — рыдает мать. — Моя собственная мать относилась ко мне так же, и это было ужасно! Я знаю, что подвела тебя, Ира, но каждый раз при попытке исправить положение

я чувствовала себя виноватой. Мне становилось только хуже из-за осознания того, что я плохая мать. Вместо того чтобы решить проблему, я винила тебя в своем плохом настроении. Я была неправа!

Этот эмоциональный диалог может продолжаться довольно долго. Терапевт предложит рекомендации, которые помогут направить разговор в нужное русло, а также позаботится о том, чтобы Ирина чувствовала себя в безопасности.

В зависимости от ситуации жертве может потребоваться выразить сильные чувства и даже подсознательно воплотить свое желание отомстить и наказать обидчика. В приведенной выше ситуации матери Ирины необходимо было испытать боль, которую ее жестокие слова причинили собственному ребенку. Тем временем пациентка пришла к выводу, что ее мать нужно скорее жалеть, чем ненавидеть. И что эмоциональное насилие, которое она пережила в детстве, никоим образом не отражало настоящее отношение матери к ней и не должно влиять на ее самооценку.

Прощение

Когда обеим сторонам будет предоставлена возможность выразить свои чувства, терапевт предложит матери Ирины выразить сожаление и попросить прощения. Важно понимать, что это прощение не идет на пользу обидчику, а оказывается для жертвы способом обрести свободу и избавиться от прошлого.

Когда сеанс подходит к концу, Ирина выходит из состояния глубокого расслабления, чтобы ощутить новое чувство понимания и безмятежности. «Мне не нравится, как мама относилась ко мне, когда я была маленькой, — спокойно говорит она, — но я больше ее не ненавижу. Я определенно не позволю ей и дальше влиять на мою жизнь. Она не властна

надо мной!» В этот момент Ирина готова продолжать свою жизнь и, возможно, начать восстанавливать отношения со своей сестрой Юлией.

Иногда вы не понимаете, почему злитесь

Некоторые могут не ассоциировать накопившиеся гнев и ярость с конкретным человеком или событием, как это было в случае с Ириной. Эти люди могут извлечь большую пользу из возвращения в прошлое, чтобы точно определить, откуда берут начало их сильные эмоции. Как только это произойдет, с помощью холистической терапии сознания можно отомстить и отпустить деструктивные негативные эмоции, в том числе сильный гнев и чувство вины.

Месть, которая разыгрывается как часть холистической терапии сознания, может освободить человека от долгих лет сдерживаемого разочарования и неблагополучия. Каждый из нас обладает огромной способностью прощать. Этот метод лучше всего подходит для продвижения вперед, когда боль и обида не проходят. Он позволяет наконец простить и ощутить внутреннее спокойствие.

Если вы попробовали этот метод самостоятельно и смогли высвободить часть своих глубоких эмоциональных переживаний, это просто отлично! Но если чувствуете, что индивидуальное занятие с одним из наших практиков будет полезно, то всегда можете посетить наш веб-сайт: www.holisticmindtherapy.org.

Глава 10

Избавьтесь от своей кармы

Карма в современной жизни

Все мы хотим верить, что жизнь честна и справедлива, поэтому, когда что-то идет не так, пытаемся искать логическое объяснение. Часто это принимает форму обвинения кого-то или чего-то в случившемся. Чрезмерная зависимость от формулы «причина — следствие» может привести нас к всевозможным трудностям на жизненном пути.

Слишком полагаясь на карму, мы, по сути, отбрасываем любую личную ответственность за свой жизненный выбор и переоцениваем то, что не имеет ничего общего с нашей текущей ситуацией. Это также побуждает твердо опираться на свое прошлое, что удерживает нас на месте и не позволяет двигаться вперед.

Если бы все, что происходило в жизни, было результатом одной только кармы, было бы бессмысленно даже пытаться войти в контакт со своим сознанием, чтобы исцелить себя. Если карма определила, что вы должны заболеть раком, то это произойдет. Вы убедили себя, что бессильны против рака, а значит, вам суждено страдать и умереть. Зачем бороться с этим?

К счастью, на самом деле все не так!

Карма в действии

Истинная карма призывает хорошую энергию, а не плохую. Вам не уготована predetermined судьба. Вместо этого вы можете учиться на своем прошлом опыте и использовать эти знания, чтобы идти правильным путем в будущем.

К сожалению, люди склонны крепко держаться за прошлое. Даже когда мы осознаем, что это не лучший вариант для нас, все равно по-прежнему позволяем прошлому определять настоящее и будущее. Все происходящее связано с прошлым и лишает нас свободы. Такой подход к жизни очень ограничивает.

Я уверен, что вы встречали людей, которые будто кипят от гнева и готовы взорваться в любой момент. Эти измученные личности позволили кому-то или чему-то влиять на все свое существование. Они будут первыми, кто обвинит свое прошлое в любых нынешних трудностях. Они полны сожалений из-за того, что якобы упустили. Они постоянно подкрепляют свое негативное мировоззрение фразами, которые начинаются со слов «Если бы только...», «Если бы мое детство было лучше...», «Если бы я только учился в университете...», «Если бы я только слушал свою маму...» и т. д. Думаю, вы уловили смысл.

Ностальгия

Обвинение прошлого в событиях, происходящих в настоящем, — не единственная проблема, с которой сталкиваются люди. Некоторые настолько ностальгируют по происходившему в их прошлом, что проводят все свое время, вспоминая о былом. К сожалению, слишком сильная тоска по прошлому оставляет очень мало энергии для управления настоящим и будущим.

Каким бы хорошим ни было прошлое, никогда не стоит упускать из виду остаток своей жизни. От людей, которые чрезмерно ностальгируют, часто можно услышать что-то вроде «Когда я был молод, я зарабатывал большие деньги, но сейчас невозможно найти высокооплачиваемую работу» или «Я просто не могу быть счастливым, как в детстве. Все поменялось».

Память

Очень важно понимать, что наша память — всего лишь то, что мы вспоминаем из определенного периода времени. Все это не реально. Все, что мы помним, основано на нашей уни-

кальной точке зрения, отфильтровано сквозь наш личный опыт и сформировано нашими оценками и суждениями об окружающем мире. Хотя мы можем полагать, что наша память точна, на самом деле способность запоминать очень субъективна.

Так, например, в случае серьезной автомобильной аварии можно услышать много разных рассказов свидетелей об одном и том же событии. Один человек может винить водителя белого автомобиля, пересекавшего перекресток, а другой может поклясться, что столкновение произошло по вине водителя синего авто, повернувшего налево без должной осторожности. Третий свидетель может еще больше спутать карты, вспомнив, что водитель третьего транспортного средства — красного спортивного автомобиля — отвлек всех, резко повернув, чтобы пропустить черную кошку, перебежавшую через дорогу незадолго до аварии. В то время как четвертый свидетель может давать руку на отсечение, что кошка была рыжей, а не черной.

Хорошая новость о нашем весьма субъективном опыте состоит в том, что это не настоящая реальность, а всего лишь наша версия реальности. Если течение жизни сильно нарушено тревожными воспоминаниями, мы в силах исправить это, потому что воспоминания существуют только в нашей голове.

Отпускать трудно

Отпустить прошлое — как хорошее, так и плохое — может быть особенно сложно, поскольку мы формируем сильную эмоциональную привязанность к воспоминаниям о людях и событиях, которые повлияли на нас. Из-за того, что наше подсознание настолько сосредоточено на чувствах, оно существует на базе эмоциональных ассоциаций, обеспечивая стойкое и часто навязчивое ощущение, которое просто не уходит.

Следующий сценарий может быть вам знаком. Вы идете по оживленной, многолюдной улице в большом безликом городе,

как вдруг чувствуете запах свежее испеченного хлеба, исходящий из местной пекарни. В мгновение ока вы переноситесь обратно на кухню вашей матери, где она достает свежий хлеб из духовки. Вы почти плачете, вспоминая, насколько вкусным был этот хлеб и насколько безопасно и комфортно вы себя чувствовали тогда. Однако в это время вы все еще идете по шумной улице большого города в сотнях километров от дома вашего детства.

Запахи могут вызывать очень много воспоминаний. Это хорошо понимают риелторы и продавцы автомобилей. Ароматические свечи и выпечка кексов в духовке легко убеждают покупателей в том, что дом, который они рассматривают, уютный и гостеприимный. Конечно, случается и обратное, когда из-за неприятного запаха покупатели быстро и решительно убегают из дома.

Возрастная регрессия

Возрастная регрессия не имеет ничего общего с тем, чтобы выглядеть моложе. Она относится к способам получить доступ к своим детским воспоминаниям, мыслям, чувствам и убеждениям. Используется как способ соприкоснуться с проблемами из прошлого, которые вызывают трудности в сегодняшней жизни человека. Во время возрастной регрессии утерянные или забытые чувства извлекаются из глубины подсознательной памяти. Человек возвращается в прошлое, в тот возраст, когда он пережил травму. Оказавшись там, можно вызвать эмоции, связанные с болезненным событием, произошедшим в более раннем возрасте и выступающим причиной нынешних страданий человека. Возрастная регрессия позволяет обратиться непосредственно к источнику проблемы и разобратся в эмоциях, которые сдерживают нас и мешают жить полноценной жизнью.

Возрастная регрессия особенно полезна для лечения тяжелых травм, связанных с событиями, о которых человек вообще не помнит. Когда происходит что-то особенно тревожное, разум предлагает нам защиту, удаляя происшествие из сознательной памяти. Однако подсознание все еще сохраняет эту информацию, даже если она на первый взгляд недоступна. Хотя это и защищает человека от страданий, связанных с воспоминаниями о произошедшем, эмоциональные последствия травмы продолжают влиять на него изо дня в день. Вот почему так важно работать с травмами из прошлого.

Часто люди, попавшие в серьезную автомобильную аварию, не помнят о происшествии. Даже если они были в сознании и разговаривали, когда медики вытащили их из искаженной машины, позже пострадавшие не могут вспомнить, что произошло на самом деле. Некоторые люди винят в этом сильные лекарства, которые врачи часто назначают пострадавшим в аварии, но на самом деле это правда лишь отчасти. Другие эмоциональные травмы влияют на человека точно так же. Есть множество случаев, когда люди подвергались ужасающему насилию и жестокому обращению, но совершенно не подозревали, что это случилось с ними. Жертвы травмирующих событий часто оказываются очень плохими свидетелями.

Регрессия в прошлую жизнь

Говоря о возрастной регрессии, нельзя не затронуть тему прошлых жизней. Хотя это все еще несколько спорная область, есть много людей, которые все же получили пользу от этого вида терапии.

Поскольку невозможно доказать, что чья-то душа существовала до этой жизни, лучше сосредоточиться на положительных аспектах регрессии в прошлую жизнь. Что можно сказать с уверенностью, так это то, что эта регрессия может

быть чрезвычайно полезной для некоторых людей. Особенно для тех, кто сопротивляется другим, более традиционным методам лечения.

Так что же такое регрессия в прошлые жизни? Иногда человек узнает о проблемах, которые корнями уходят не просто в прошлое, а в период еще до его зачатия. Он осознает где-то в своем духовном существовании прошлую жизнь или даже жизни. Возможно, во время этих более ранних опытов произошли важные события, которые можно использовать, чтобы помочь разобраться в тревожных проблемах, вызывающих страдания сегодня.

В других случаях проблемы, решенные в прошлой жизни, могут дать важные уроки и рекомендации, которые помогут человеку справиться с проблемами в настоящем. Кстати, совсем не обязательно знать наверняка, что у вас была другая жизнь до этой. Для некоторых людей одна лишь возможность этого сценария уже сама по себе выступает достаточным основанием для дальнейших исследований.

Например, несколько лет назад у меня был клиент, который страдал от сильной боли в груди. Он побывал у множества врачей. Проверив его сердце, легкие, желудок и другие органы, они ничего не обнаружили. Но клиент действительно испытывал мучительную боль. По его стиснутым зубам и защитной позе я понимал, что это правда.

Я начал лечение, используя технику холистической терапии сознания, чтобы вернуть его в прошлое. Находясь в гипнотическом трансе, клиент мог исследовать переживания, которые были заложены глубоко в его подсознании. Он вернулся так далеко, что увидел всю свою жизнь с момента зачатия до наших дней, но все же не нашел ничего, что могло бы объяснить боль в груди.

На этом этапе я предложил клиенту вернуться еще раньше, в свою прошлую жизнь, чтобы увидеть собственную душу

в другом теле и в совершенно ином периоде времени. В процессе сеанса клиент сидел расслабленным за столом в моем офисе. Но потом он внезапно выгнул спину и закричал. Его пытали. То был ритуал жертвоприношения в примитивной культуре, произошедший тысячи лет назад. Мой клиент был ранен ножом в грудь. Именно в то место, где он ощущал боль.

Это действительно случилось? Не берусь утверждать. Здесь главное помнить, что для клиента опыт является полностью реальным, происходящим изнутри подсознания. В результате он смог использовать информацию, которую получил во время регрессии в прошлую жизнь, и применить ее в своей нынешней. Ведь боль в груди у него полностью прошла.

Жизнь между жизнями

Термин «жизнь между жизнями» был первоначально использован психотерапевтом Майклом Ньютоном, пионером в области духовной регрессии. Во время сеансов, подобных описанному выше, люди могут посещать предыдущие жизни и воплощения, чтобы лучше понять самих себя. Многие пытающиеся найти объяснение своим нынешним проблемам в прошлой жизни могут вернуться к опыту своих душ или духов, когда существуют в переходном состоянии. Душа не уходит, когда нет другого тела, в котором она могла бы жить. Считается, что вместо этого душа находится в переходном состоянии между прошлыми физическими жизнями. Клиенты, которые во время гипноза соединились с душой в переходном состоянии, описывают этот опыт как изменяющий жизнь, невероятно трогательный, освобождающий и раскрывающий личность.

Иногда клиент спонтанно возвращается в состояние души между жизнями во время сеанса гипнотерапии. Я помню одного человека, который мгновенно смог найти решения своих проблем, потому что в состоянии души был полностью

отделен от того, кем был, и смог увидеть совершенно другую правду. Иногда это называют смертью эго. Этого чрезвычайно трудно достичь, даже находясь в медитативном состоянии. Клиенты, испытывавшие понимание на таком уровне, могут полностью изменить свои взгляды на жизнь, достигнув всеобщей целостности.

Флешбэки

«Ненавижу вспоминать вещи, которые не хочу вспоминать!» — эта короткая фраза, которая некогда была очень популярна в соцсетях, отлично резюмирует проблему. Флэшбеки возникают, когда человек переживает травмирующий инцидент, произошедший в прошлом.

Они включают в себя гораздо больше, чем просто память. Человек, испытывающий флешбэк, будет воспринимать событие так, как если бы оно происходило с ним прямо сейчас. Флешбэки могут задействовать множество органов чувств. Или только некоторые из них. Известно, что люди, у которых случается подобное, видят образы, чувствуют звуки, запахи, а также испытывают сильные эмоции. И все это случается без предупреждения. Иногда у человека нет реальных воспоминаний, объясняющих сильные чувства и объясняющих страх и панику. Кроме того, флешбэки могут возникать и во сне.

Порой они спровоцированы сегодняшними событиями, которые вызывают эмоции, аналогичные тем, которые человек испытывал в прошлом. Даже вид или запах чего-то, казалось бы, несвязанного с травмирующими событиями, может вызвать воспоминания. Например, когда человек, чей дом детства сгорел дотла, чувствует надвигающуюся гибель, просто почувствовав запах сгоревшего тоста. Флешбэки могут заставить человека почувствовать себя сумасшедшим, потому что его эмоциональная реакция несоразмерна реальности.

Также они могут вызвать чувство стыда и вести к изоляции от мира, поскольку человек изо всех сил пытается избежать любой ситуации, которая может вызвать повторное появление неприятных ощущений.

Возможно, вы даже не подозреваете, что испытали флешбэк. Например, человек, который постоянно чувствует себя незначительным без видимой причины, может испытывать флешбэки, связанные с пренебрежением в детстве.

Флешбэки могут казаться ужасающими. Но на самом деле это нормальная реакция организма на любое экстремальное событие, которое имело место в прошлом. Как и боль, флешбэки — это симптом, показатель того, что необходимо лечение. Хотя эмоции в процессе флешбэка очень сильны, вы в безопасности.

Восстановление после дезориентирующих эффектов флешбэков включает в себя воссоединение со своим сознанием с обоснованной позиции силы и зрелости. Вы больше не беспомощны и не в ловушке. Найдите минутку, чтобы почтить свой опыт, а затем отпустите сильные чувства, которые так долго захватывали вас, и позвольте себе дышать. Успокойтесь и осознайте, что уже справились с произошедшими событиями.

Заземление

Все мы стремимся открыть свой разум для положительной энергии, продвигаясь вперед к внутреннему покою и благополучию. Эту технику может использовать каждый, кто хочет практиковать уход за собой и исцеление.

Если у вас происходит флешбэк, обязательно напомните себе, что симптомы, которые вы испытываете, являются результатом чего-то, что произошло в вашем прошлом. А сейчас вы в безопасности. Найдите минутку, чтобы замедлить ды-

хание и сосредоточиться на «здесь и сейчас». Заземлите себя в настоящем, протягивая руку и прикасаясь к окружающим вас объектам. При необходимости начните топтать ногами. Вы не в ловушке и можете убежать.

Сосредоточьтесь на своем дыхании, медленно вдыхая и выдыхая снова. На выдохе позвольте напряжению уйти из вашего тела. Осознайте свое тело прямо сейчас. Когда вы сосредотачиваетесь на каждой отдельной его части, напрягайте мышцы, а затем расслабляйте их. Все под вашим контролем.

Положите руку на диафрагму и наблюдайте, как ваша рука движется вверх и вниз при вдохе и выдохе. Спокойно замедлите дыхание и наблюдайте, как рука замедляется в своем ритмичном движении вверх и вниз. Сделайте глубокий очищающий вдох.

Если вы чувствуете, что разум блуждает, вернитесь в настоящее. Задействуйте все свои чувства, чтобы ощутить то, что вас окружает в настоящем. Поглощайте цвета глазами и прислушивайтесь к звукам, которые раздаются поблизости. Позвольте себе насладиться истинным соединением с чувственной средой, которая вас окружает.

Восстановите границы. На этот раз вам нечего бояться. Если все еще чувствуете беспокойство, вам может помочь установление связи с чем-то знакомым и успокаивающим. Попробуйте сесть в любимое кресло или держаться за особенный для вас предмет. Освободитесь от боли и напомните себе, что прямо сейчас, в эту самую секунду вы в полной безопасности.

Решение проблем из вашего прошлого

Как упоминалось ранее в этой главе, возрастная регрессия и регрессия в прошлые жизни — это два полезных метода, используемых для решения проблемных вопросов, влияющих на сегодняшнюю жизнь человека. Во время любой из этих регрес-

сий холистический терапевт помогает человеку войти в состояние глубокого расслабления, чтобы установить прочную связь с подсознанием. Затем он побуждает пациента исследовать воспоминания о прошлом и разобраться с источником проблем. Весь процесс может занять от полчаса до нескольких часов.

Как только мы осознаем, что нас беспокоит, сможем начать решать проблемы, отыгрывая их в своем подсознании, применяя новые идеи и понимание к своим ситуациям. Прощение себя и других часто является важной частью данной техники, поскольку это единственный способ полностью избавиться от боли и страданий, а также получить возможность двигаться вперед по жизни.

Путешествие Светланы в прошлое

Светлана страдала от изнурительной мигрени полтора года, но в последнее время боль стала просто невыносимой и не давала ей полноценно жить. Она пошла к своему врачу, и тот прописал обезболивающие, которые были эффективными лишь отчасти. Светлана решила посетить холистического терапевта сознания, чтобы определить, не кроется ли причина проблемы в прошлом.

Терапевт убедил Светлану войти в транс, позволивший ей использовать свою подсознательную память, чтобы вернуться в прошлое. Сознание женщины не знало о произошедшем много лет назад, но ее подсознание знало! Давайте узнаем, что произошло.

— Где вы сейчас? — спросил терапевт.

— Я не уверена. Я слышу голоса, громкие голоса. Они меня пугают! — ответила Светлана.

— Опишите, что вы видите, — посоветовал терапевт.

— Здесь темно, очень темно и тепло. Я ничего не вижу, но знаю, что здесь я в безопасности, — прошептала Светлана.

Так продолжалось несколько минут. А потом Светлана вдруг закричала во все горло! Подумайте на мгновение, как бы вы себя чувствовали, если бы вас пытали. А ведь именно это Светлана переживала через свое подсознание. Конечно, на самом деле ее не пытали. Она была в безопасности в кабинете терапевта. И все же ее боль и муки проявлялись громко и отчетливо.

Бессознательное воспоминание Светланы о пытках было результатом чего-то ужасающего, произошедшего с ней еще до того, как она родилась! Ее биологическая мать умерла на месте ужасной автомобильной аварии, будучи на восьмом месяце беременности. Хотя жизнь беременной не удалось спасти, Светлана выжила. Затем ее удочерила пожилая пара, которая так и не рассказала ей о случившемся. Светлана слышала голоса врачей на месте происшествия. Боль, которую она чувствовала, была вызвана болью от потери матери на столь невероятно уязвимой стадии ее развития.

На этом история не заканчивается. Терапевт помог Светлане воссоединиться с духом ее биологической матери и примирить чувства и эмоции, которые она испытала во время этого ужасного происшествия. После нескольких интенсивных сеансов холистической терапии сознания Светлана почувствовала, что ее вес начал нормализовываться, а мигрени постепенно уходят. Ее больше не держала в плену необъяснимая головная боль. Светлана избавилась от своей кармы.

Глава 11

Боитесь ли вы своего
разума?

Вы удивитесь, но бояться своего разума — это нормально. Для многих из нас работа подсознания странна и загадочна. Мы даже можем решить, что нам лучше оставаться в привычном месте, где раздающийся в голове шум хотя бы знаком. Даже когда мы боремся с чувствами, которые делают нас несчастными, идея подключения к подсознанию наполняет нас страхом. Вы думаете: «Что, если я узнаю о себе что-то такое, чего не хочу знать? Что я буду делать, если обнаружу, что на самом деле я неполноценен?»

Этот страх перед неизвестным может держать людей в ловушке в очень темном месте. Боясь, что их подсознание может раскрыть им что-то расстраивающее и шокирующее, они предпочитают оставаться в неведении. Впрочем, от себя настоящего не убежать, поскольку подсознательная память уже отвечает за то, как человек интерпретирует реальность. Осознавая это, вы развиваете способность лучше понимать себя. Таким образом, вы сможете остановить нездоровое поведение, которое вас сдерживает. А отключившись, вы передаете контроль над своей жизнью судьбе, что может стать очень тернистым путем.

Некоторые люди слышат слова «внутренний мир» и сразу же предполагают, что это связано с тем, чтобы стать монахом и поверить в какую-то непонятную восточную философию. Они беспокоятся, что связь с подсознанием отнимет у них все веселье и свободу. «У меня просто нет времени заниматься медитацией. Проще просто держаться подальше от своих проблем!» — сказал один мой знакомый. При этом он не мог понять, почему одни и те же проблемы возвращались снова и снова, ограничивая его способность наслаждаться жизнью. Самая важная свобода, которую мы когда-либо можем получить, — это стать тем, кем действительно хотим быть, освобождая себя от мыслей, чувств и поведения, мешающих нам почувствовать удовлетворение. Убегая и отделяясь от своего подсознательного «я», мы притворяемся, надеясь, что все сложится само. Мы подчиня-

емся ограничениям, налагаемым внешними силами, которые считаем непреодолимыми. Мы так хотим следовать зову сердца, но не знаем, как и с чего начать. Насколько лучше было бы вместо этого выделить время для исцеления изнутри и воспользоваться преимуществами своего удивительного подсознания. И в результате понять себя достаточно хорошо, чтобы двигаться вперед к новым захватывающим возможностям!

Инновации разума

Наш разум развился, чтобы разработать несколько очень интересных приемов, которые помогают нам в жизни. Давайте обсудим несколько наиболее интересных. Те из нас, кто считают себя в высшей степени логичными и рациональными людьми, удивятся тому, насколько изобретателен наш разум. Он убеждает нас, что мы точно оцениваем реальность, даже когда это совсем не так. Как вы обнаружите, никто не застрахован от подобных искажений.

Определенные ситуации требуют более глубокого анализа и больше усилий, чем сознательная часть разума способна выдержать. Когда это происходит, разум быстро использует «ярлыки», чтобы справиться с тем, что перегружает систему. Обходя логичное сознательное, мы напрямую подключаемся к подсознанию, но не понимаем, что это происходит. Часто подобные ситуации приводят к странным и очень эмоциональным реакциям, которые имеют смысл в конкретный момент, но позже кажутся сбивающими с толку и не соответствующими характеру.

Затеряться в толпе

Если вы когда-либо сталкивались с поведением толпы, то наблюдали феномен, когда нормальные замкнутые законопослушные граждане внезапно становились громкими и непо-

слушными. Это часто можно увидеть на спортивных мероприятиях, когда все вскрикивают и энергично болеют за команду. Не нужно много времени, чтобы эта масса эмоций внезапно стала разрушительной, поскольку вандализм и агрессия заменяют удовольствие, которое люди должны получать, поддерживая «своих».

Однако возникают и более серьезные ситуации, когда большая группа людей чересчур увлечена чем-либо, что приводит к беспорядкам и массовому хаосу. Эта тенденция объединяться с другими людьми для поддержки популярного убеждения — часть человеческого бытия, но не всегда очень конструктивная его часть. Также известная как стадное чувство, она легко может заставить нас сделать что-то просто потому, что все остальные так делают. Независимо от того, будет ли конечный результат положительным или нет.

Отрицание

Наш мозг также умеет отрицать. Даже то, что до боли очевидно для всех остальных! Легко посмеяться над симпатичным маленьким мальчиком, который искренне клянется, что не ел печенье с шоколадной крошкой, хотя у него все лицо и руки измазаны шоколадом! Однако отрицание может создавать серьезные проблемы для взрослого человека, если это не контролировать. Вы когда-нибудь замечали, что минимизируете влияние нездорового поведения? Вызывающие зависимость привычки вроде курения сигарет, азартных игр и переедания очень сложно побороть как раз из-за установки «Еще один раз не повредит».

Люди, избегающие чувства вины или печали, часто отрицают, что такое поведение вообще вредно. Оцепенев от предупреждающего сигнала о боли, который возникает из-за неверных решений, мозг, по сути, обманывает сам себя. И заставляет нас верить, что все в порядке, даже если это не так.

Не только маленькие дети борются с ответственностью. Большинство из нас в то или иное время пытались избежать личной ответственности за что-либо, оправдывая свое поведение или сводя проблему к минимуму. А обвинение кого-то другого — еще один прием, который использует наш разум, чтобы почувствовать себя лучше. В то время как человек, которого только что ложно обвинили, чувствует себя далеко не прекрасно!

А как насчет совета эксперта?

Когда дело доходит до принятия важных решений, мы с большей вероятностью поверим кому-то, кто считается экспертом, чем будем опираться на собственные суждения. Это как если бы мы испытывали полный трепет перед любым, кто считается авторитетом в предмете, даже если знания этого человека ограничены или сомнительны. Например, так называемые эксперты по инвестициям, которые обманом вытаскивают из людей их жизненные сбережения, искусно подпитывают эту тенденцию и убеждают нас, что они знают все ответы на наши финансовые проблемы. Когда мы принимаем информацию от экспертов без каких-либо предварительных размышлений или должного изучения, мы буквально доверяем себя прихотям недобросовестных людей. Именно так эти мошенники обманывают своих доверчивых клиентов на сотни тысяч долларов.

Как использовать мозг с пользой?

Мозг способен на удивительные вещи. Иногда это доставляет нам неприятности, но иногда приносит огромную пользу. Особенно когда нужно поработать с сознанием, чтобы проанализировать и решить сложные проблемы, влияющие на наше

существование. Приведенные ниже техники холистической терапии сознания чрезвычайно эффективны. Ведь мозг устроен так, чтобы принимать внушения и соответствующим образом изменять поведение человека. Это естественный способ справиться с жизненными трудностями и исцелить себя изнутри.

Медитация

Большинство из нас знакомо с медитацией, хотя не всем комфортно ее практиковать. Медитация — удивительный способ восстановить баланс ума, тела и души, снять напряжение и стресс, а также восстановить чувства покоя и безмятежности. Это прямой путь к развитию осознанности. В процессе вы можете концентрироваться на собственных ощущениях, внутренних образах и эмоциях. Зачастую ее можно комбинировать с дыхательными упражнениями.

Гипноз

Гипноз — это мощный терапевтический метод, который можно использовать для определения и изменения нездорового или непродуктивного поведения. Во время гипноза человека вводят в состояние глубокого расслабления, чтобы способствовать сосредоточенности и повышенной отзывчивости на внушение. Внушения, используемые во время гипноза, направляют человека к более глубокому пониманию самого себя.

К сожалению, у многих гипноз до сих пор ассоциируется с причудливыми сценическими выступлениями, в которых разумные люди превращаются в зомби и подвергаются серии неловких испытаний для развлечения аудитории. Хотя от этой стороны гипноза никуда не деться, терапевтические преимущества гипнотерапии по состоянию на сегодня задокументированы и широко признаны.

Гипнозом обычно занимаются опытные и хорошо обученные терапевты. Но вы можете изучить эти методы самостоятельно и практиковать самогипноз дома, в уединенной и комфортной атмосфере. Но помните: нельзя загипнотизировать того, кто этого не хочет. А еще нельзя принудить людей делать то, чего они действительно не хотят делать.

НЛП

НЛП (нейролингвистическое программирование), возможно, лучше всего можно понять, разбив весь термин на три основных компонента. «Нейро» имеет отношение к нашей нервной системе, которая передает информацию в наш мозг и из него. «Лингвистический» относится к фактическому содержанию передаваемой информации. А «программирование» описывает, как наш мозг использует эту информацию и обрабатывает ее.

НЛП — это отдельный вид терапии, хотя иногда его связывают с гипнозом. Идея, лежащая в основе НЛП, заключается в том, что слова, используемые в повседневной жизни, отражают чувства и восприятие, которые мы храним глубоко в своем подсознании. Продолжая использовать их, мы усиливаем эти чувства и восприятие вне зависимости от того, верны они или нет. Поскольку наш мозг фильтрует всю новую информацию в соответствии с событиями, которые произошли в прошлом, идентичное событие часто может быть интерпретировано двумя людьми совершенно по-разному.

НЛП-терапевты не только обращают внимание на сами слова, но и ищут несоответствия между языком тела, выражением лица, тоном голоса и словами, которые используют их клиенты. Именно невербальное общение дает лучшее понимание того, что действительно человек думает и чувствует. Помогая своим клиентам заменить нездоровые модели общения позитивными

мыслями и чувствами, НЛП-терапевты дают им возможность внести здоровые изменения в свою жизнь.

ТЭС

ТЭС (EFT) — это техника эмоциональной свободы, представляющая собой простой и эффективный инструмент для снижения стресса и беспокойства. Ее можно практиковать где угодно, поскольку она проста в освоении.

ТЭС включает в себя выявление и признание любого беспокойства человека, а затем решение этой проблемы путем прикосновения к различным энергетическим точкам, расположенным на теле. Это постукивание сопровождается повторением положительных аффирмаций о прощении и самопринятии.

Важно не увлекаться самим постукиванием! Ценность ТЭС заключается в осознании скрытых чувств, которые могут нарушать эмоциональное равновесие человека, вызывая такие проблемы, как беспокойство, депрессия, низкая самооценка и т. д.

Ароматерапия

В ароматерапии используются натуральные средства вроде эфирных масел, чтобы усилить расслабление и исцелить тело. Эта техника влияет на разум, тело и дух, а потому может использоваться как в профилактических, так и в лечебных целях. Как и во всех холистических методах лечения, взаимодействие между терапевтом и клиентом здесь играет ключевую роль.

В ароматерапии эфирные масла обычно разбавляются, а затем используются для улучшения самочувствия человека. Их можно применять по-разному, в зависимости от личных предпочтений или наиболее эффективного метода лечения. Эфирные масла можно вдыхать через диффузоры, накладывать на кожу горячими компрессами или добавлять в воду для ванны.

Точечный массаж (акупрессура)

Менее инвазивный, чем иглоукалывание, точечный массаж включает в себя надавливание на кровеносные сосуды в определенных местах тела. Благодаря этому поток исцеляющей энергии усиливается и происходит исцеление тела. Любой желающий может освоить эту технику.

Иногда возникает некоторая путаница из-за предполагаемого сходства между ТЭС и точечным массажем. Но в ТЭС основное внимание уделяется эмоциональному состоянию человека, тогда как при акупрессуре физическая энергия стимулируется для улучшения здоровья и ощущения личного благополучия.

Рефлексология

Рефлексология — это еще один естественный метод исцеления, который практикуется на протяжении тысячелетий. Давление оказывается на определенные точки человеческого тела. В частности, на руках, ногах или ушах. Практикующие рефлексотерапевты могут лечить различные участки тела, воздействуя на соответствующие точки. Рефлексология может быть особенно полезной для людей, которым требуется помощь в борьбе с напряжением и стрессом. Ее также можно использовать для поддержания максимальной эффективности всех функций организма.

Рейки

Рейки — это японская терапия, позволяющая направлять и увеличивать поток поддерживающей жизнь энергии по телу. Это вызывает глубокое чувство благополучия, которое положительно влияет на разум, тело и дух. Рейки часто ис-

пользуется в сочетании с другими лечебными техниками как средство для улучшения здоровья. Этот холистический метод безопасен, неинвазивен и отлично способствует расслаблению.

Заключение

Эту главу мы начали с демонстрации удивительной гибкости мозга. Узнали, что ничто не статично и что наш разум обладает огромным потенциалом, но в то же время склонен к уловкам. Вместо того чтобы бояться разума, мы должны научиться лучше понимать его и использовать эту колоссальную силу для улучшения собственной жизни.

Обзор множества доступных методов холистической терапии сознания дает четкое свидетельство того, что альтернативные методы лечения получают все большее признание и популярность в обществе. Не существует единого ответа для всех, и многие из нас выберут подходящие именно им сочетание холистических техник, чтобы добиться исцеления изнутри.

Глава 12

Бессонница

У вас проблемы со сном? В тот или иной момент бессонница поражает всех. Но если вы часами лежите без сна одну ночь за другой, то знаете: что-то явно не так. Вы ворочаетесь, но не можете расслабиться. Глядите на стрелки часов, а ночь тянется мучительно медленно. Смотрите в потолок в надежде, что скука сделает свое дело, но это не так. Напротив, ваш разум наполняется мыслями, вы беспокоитесь обо всем, что нужно сделать на следующий день. Вы встаете в туалет или попить воды. Считаете овец, но ничто не помогает. Вы все равно не можете уснуть.

Когда наступает утро, вы чувствуете себя более измотанным, чем когда-либо. Сонный и разочарованный, проводите утро, как зомби. Вы раздражительны и вспыльчивы, избегаете других людей, а они держатся подальше от вас. К полудню вы готовы все бросить. Сосредоточиться практически невозможно, и вы не можете выполнять простейшие задачи. Это серьезно сказывается на вашей способности проявлять здравый смысл, и ваш мозг как тумане. В конце концов день проходит, и вы возвращаетесь домой, чтобы лечь в постель, но обнаруживаете, что снова не можете уснуть.

Цена бессонницы

Плохой сон чреват гораздо худшими последствиями, чем просто чувство усталости. Недосып может серьезно сказаться на вашем здоровье. В западной медицине говорят, что хроническая бессонница часто оказывается причиной усиления симптомов депрессии, беспокойства, стресса, горя и эмоционального расстройства. Но на самом деле все наоборот: ваше подавленное внутреннее эмоциональное состояние порождает бессонницу.

Вы не больны! Но у вас есть нерешенные проблемы, которые не дают вам уснуть и напоминают, что нужно быть вни-

мательным. Это похоже на лампочку «Проверьте двигатель» в вашей машине, которая будет гореть, пока вы не устраните проблему под капотом. Бессонница также может спровоцировать проблемы с кожей, ожирение, сердечные заболевания, диабет, инсульт и повышенное кровяное давление. Вашему организму нужен сон для качественной работы иммунной системы. Хорошо спать необходимо и для того, чтобы снизить риск физических травм. Автомобильные аварии и серьезные падения гораздо чаще случаются с людьми, которые не высыпаются.

Бессонница — это не шутка! К счастью, данную проблему легко исправить.

Почему лекарства не помогают от бессонницы?

Лекарства, отпускаемые по рецепту, редко помогают в долгосрочной перспективе. Организм вырабатывает толерантность к химическим веществам, вызывающим сон, и доза должна постоянно увеличиваться, чтобы таблетки продолжали выполнять свою работу. Как вы уже знаете, ваше тело умнее вас и будет обходить любые препятствия, созданные вами, чтобы блокировать осознание. Это увеличит силу сообщения, которого вы пытаетесь избежать, пока вы его не заметите. Единственная проблема вашего тела в том, что ему нужно время, чтобы приспособиться.

А еще снотворные вызывают зависимость. Вскоре вы не сможете заснуть без них. Более того, вероятен даже абстинентный синдром, когда доза химического вещества сокращается. Побочные эффекты от снотворного также могут нанести ущерб. Сонливость в течение дня не является чем-то необычным, поскольку лекарство задерживается в вашем организме. Это именно та ситуация, которой вы пытались избежать в первую очередь! Очевидно, что должно быть лучшее решение. От-

чаянно нуждаясь в помощи, люди, страдающие бессонницей, идут на большой риск и обращаются к наркотикам и алкоголю. К сожалению, это опасно и малоэффективно. Употребление алкоголя может сначала помочь человеку заснуть, но оно препятствует глубокому спокойному сну, заставляя просыпаться посреди ночи.

Седативные препараты замедляют дыхание, и ваш мозг получает значительно меньше жизненно важного кислорода. В худшем случае можно обезболить свое тело лекарствами до такой степени, что мозг «забудет» напоминать телу о том, что необходимо дышать, и тем самым спровоцирует остановку дыхания.

Естественное решение проблемы бессонницы

К счастью, есть и эффективный способ избавиться от бессонницы. Холистическая терапия сознания предлагает эффективное долгосрочное решение, которое вернет вам контроль над собственной жизнью. Давайте проработаем эти шаги вместе, чтобы вы могли использовать эту методику всякий раз, когда нужна небольшая помощь при засыпании. Эти техники холистической терапии сознания помогут вам расслабиться и погрузиться в глубокий спокойный сон и проснуться на следующее утро полностью отдохнувшим и готовым наслаждаться новым днем.

На нашем сайте www.holisticmindtherapy.org мы создали несколько сеансов для всех, кому нужна помощь в борьбе за здоровый сон. Все, что вам нужно сделать, — это загрузить их на свой компьютер или телефон и воспроизводить каждый раз, когда нужно расслабиться и заснуть. Тем не менее давайте поговорим еще о нескольких способах помочь себе расслабиться и подготовиться ко сну.

Расслабьте тело

Как вы понимаете, довольно сложно заснуть, испытывая физический дискомфорт. Однажды я провел чрезвычайно неприятную ночь в дешевом мотеле, ворочаясь на нейлоновых простынях, которые покрывали неровный матрас. Было очень холодно, и откуда-то из комнаты доносился неприятный запах. Дверь в соседнюю ванную не закрывалась должным образом, и в ночи эхом разносились звуки булькающих труб и капящего крана. Неудивительно, что я плохо спал!

Гигиена сна

В последнее время эта фраза стала довольно популярной. Хотя она звучит так, будто речь о том, чтобы искупаться перед сном, на самом деле данный термин не имеет ничего общего с чистотой. Гигиена сна включает в себя все то, что вы можете сделать, чтобы подготовиться ко сну. А заодно и все то, чего следует избегать, чтобы не помешать полноценному ночному отдыху.

Чтобы обеспечить спокойный сон, сначала убедитесь, что ваша кровать удобная, застелена свежими простынями, снабжена правильными подушками и достаточным количеством одеял, которые защитят вас от холода. Матрас тоже должен соответствовать вашему вкусу, то есть быть и не слишком твердым, и не слишком мягким.

В самой комнате должно быть прохладно, а на окнах обязательны светозащитные шторы. Направляясь в спальню, надевайте удобную свободную одежду. Откажитесь от всего, что стесняет вас.

Обеспечьте должную вентиляцию, чтобы не было духоты. Но в то же время избегайте сквозняков, которые могут помешать вашему отдыху. Следует устранить любой навязчивый

шум, так как даже звук тиканья часов может отвлекать. Большие напольные часы, которые звонят каждые пятнадцать минут тем более должны быть отключены.

Успокойтесь

Прежде чем начать готовиться ко сну, примите меры, чтобы закончить все дела. Ночь определенно не лучший момент для старта важного проекта. Если вы относитесь к тому типу людей, которые переживают во время просмотра фильмов или выпусков новостей, возможно, вам стоит избегать подобной стимуляции мозга непосредственно перед сном.

Если вы курите, у вас может возникнуть соблазн подумать, что никотин в сигарете поможет расслабиться. Но на самом деле никотин — стимулятор, и он мешает вам заснуть. Приятное ощущение, которое вы испытываете после выкуривания сигареты, обусловлено тем, что ваше тело чувствует себя расслабленным, а вы больше не жаждете еще одного приема никотина. Именно поэтому сигареты вызывают привыкание.

Избегайте послеобеденного сна

Само собой разумеется, что люди, которые спят днем и редко занимаются физическими упражнениями, с меньшей вероятностью засыпают ночью просто потому, что их тела на самом деле не устали. Одна из неприятных черт бессонницы заключается в том, что, когда вы просыпаетесь в изнеможении, очень заманчивой выглядит мысль вздремнуть в течение дня. К сожалению, зачастую это продолжает цикл бессонницы, поскольку естественный ритм сна вашего организма нарушается все сильнее и сильнее.

Лучший способ решить эту дилемму — ограничить количество времени, которое вы тратите на сон в течение дня. Если

вы абсолютно уверены, что вам нужно вздремнуть, поспите утром и не дольше одного часа.

Вместо этого вы можете попробовать освежающую утреннюю прогулку, чтобы размяться. Избегайте интенсивных упражнений поздно ночью, они могут оказать сильный стимулирующий эффект, так как бодрят ваше тело, а не успокаивают его.

Продукты, стимулирующие сон

Некоторые люди считают, что легкие закуски полезны, так как действительно трудно расслабиться, когда вы боретесь с голодом. Однако некоторые продукты лучше, чем другие, и, скорее всего, вы не хотите ложиться спать с ощущением легкого дискомфорта, изжогой или расстройством пищеварения. Нездоровая пища — определенно не лучший выбор, поскольку она имеет очень низкую пищевую ценность и приводит к увеличению веса.

Возможно, вы слышали, что продукты с высоким содержанием вещества под названием L-триптофан вызывают сонливость. L-триптофан — незаменимая аминокислота, содержащаяся в индейке, молоке, курице, яйцах и рыбе.

Однако поедание голени индейки в одиночку вряд ли поможет уснуть. Чтобы ваш мозг мог использовать L-триптофан для повышения уровня серотонина, который, в свою очередь, увеличивает уровень мелатонина, гормона сна, вы также можете съесть небольшое количество чистых углеводов. Например, половину булочки из цельной пшеницы, небольшую миску овсянки или попкорна.

Держитесь подальше от еды и напитков, содержащих кофеин, который, как известно, вызывает беспокойство. Вместо этого поспособствуйте физическому расслаблению с помощью успокаивающего теплого напитка из молока и меда,

чтобы настроиться на сон. Молоко также является источником L-триптофана и выступает идеальным дополнением к вашему небольшому углеводному перекусу. Травяной чай вроде ромашкового успокаивает и освежает, а зеленый обладает множеством других целебных свойств.

Если вы не можете обойтись без кофе, то можете добавить масло со среднецепочечными триглицеридами (МСТ). В некоторых случаях оно вводится в само кофейное зерно, чтобы выровнять эффект от кофе. Вы получаете энергию и бдительность, но без кофейной дрожи и нервозности, которые вызывают у вас беспокойство и стресс. Если кофе в зернах с добавлением МСТ найти сложно, попробуйте добавить МСТ или кокосовое масло, которое отлично его заменяет.

Вам необходимо хорошее настроение

После того как вы настроились поспать, пора поговорить о вашем естественном цикле сна. Гормон мелатонин отвечает за регулирование циклов сна и бодрствования. Когда они нарушены, бывает очень трудно заснуть. Наиболее явно эта проблема прослеживается на примере людей с посменной работой и путешествующих из одного часового пояса в другой. Их мозгу просто нужно «догнать» новый дневной и ночной график, чтобы заснуть и немного отдохнуть.

Однако для большинства из нас ночь наступает тогда, когда мы ложимся спать. Немного приглушите свет перед сном. Это поможет естественному производству мелатонина, сигнализирующего вашему организму о необходимости подготовиться к отдыху. Вы также можете способствовать засыпанию, установив себе регулярный график, чтобы ложиться спать и просыпаться примерно в одно и то же время. Это поможет восстановить ваш естественный цикл сна/бодрствования. Все мы уникальны и нуждаемся в разной продолжительности сна. Од-

нако большинству людей требуется около восьми часов, чтобы на следующий день они могли нормально функционировать.

Ваша кровать — храм вашего сна

Это может показаться странным, но еще один способ действительно стимулировать сон — использовать кровать только для сна и секса. Вы будете поражены количеством других занятий, которые переходят в спальню: просмотр телевизора, видеоигры, чтение газет, оплата счетов, перекус, общение по телефону. Этот список можно продолжать очень долго. Вы хотите побудить свой разум установить связь между лежанием в кровати и засыпанием. Это будет намного труднее, если вы ассоциируете кровать с другими вещами. Особенно с теми, которые не дают вам уснуть.

Холистическая терапия сознания при бессоннице

Вы можете использовать мощную технику холистической терапии сознания, чтобы погрузиться в состояние глубокого расслабления, которое поможет почувствовать легкую усталость и заснуть. Некоторым людям действительно помогает ритуал — установленный шаблон, который приводит разум в полностью расслабленное состояние. Если вы приучите свой разум к этому ритуалу, то скоро обнаружите, что ваше тело естественным образом настроено на то, чтобы засыпать. Этот процесс состоит из четырех частей: расслабления, сосредоточенного внимания, образов и позитивного внушения.

Кажется слишком очевидным, что для засыпания мы сначала должны расслабить тело и разум. В предыдущих главах я говорил о важности дыхания и понимания того, где вы находитесь сейчас, в настоящем. Состояние осознанности позволяет нам успокоить сознание и выключить бесконечный шум в го-

лове, который вызывает стресс и беспокойство. Часто именно это не дает уснуть по ночам, поскольку ваш мозг работает сверхурочно. Он перебирает проблемы, которые с каждой минутой разрастаются и выходят из-под контроля. Избавляясь от навязчивых мыслей, можно сосредоточить внимание на правильном состоянии, которое приведет вас к еще более глубокому расслаблению, способствующему сну. Давайте попробуем.

Расслабляющее дыхательное упражнение

Как и раньше, сядьте и сделайте несколько глубоких очищающих вдохов. Вдохните через нос и выдохните через рот. На этот раз действительно сосредоточьтесь на своем дыхании, медленно вдыхая, а затем выдыхая. На выдохе почувствуйте, как напряжение выходит из вашего тела. Сделайте это еще раз, но теперь почувствуйте, как ваша грудь поднимается и опускается при вдохе и выдохе. Когда вы снова будете вдыхать, почувствуйте, как насыщенный кислородом воздух поступает в ваши легкие. Затем на выдохе представьте, что выдыхаемый воздух содержит все ваши проблемы. Скажите себе, что весь стресс и беспокойство выталкиваются из вашего тела на выдохе и исчезают навсегда. Медленно расслабьте мышцы и почувствуйте, как напряжение уходит. Закройте глаза и сосредоточьтесь на том, где вы сейчас находитесь. Вы в безопасности, и все в порядке. Снова сосредоточьтесь на своем дыхании, медленно вдыхая, а затем снова выдыхая. Ваши проблемы ушли. Вы очень расслаблены и спокойны.

Сосредоточенное внимание

Следующее упражнение — хороший способ заблокировать тревожные мысли, которые крутятся в вашей голове, и вместо этого очистить разум, чтобы добиться состояния

глубокого расслабления. Сначала сделайте дыхательное упражнение, а затем попробуйте эту практику. Как только вы начнете, вам сразу же захочется лечь в кровать. В этом упражнении вы начинаете с ног и поднимаетесь к голове, прежде чем все ваше тело погрузится в состояние глубокого расслабления.

Сделайте глубокий вдох и на несколько секунд напрягите стопы. Затем выдохните и расслабьтесь, снимая накопившееся напряжение. Теперь сделайте еще один глубокий вдох и напрягите икры. Задержитесь на несколько секунд, прежде чем снова расслабиться на выдохе. На этот раз на вдохе напрягите бедра. Задержитесь на несколько мгновений и снова выдохните. Расслабьтесь.

Теперь вдохните еще раз, но при этом напрягите мышцы живота и поясницы. Удерживайте такое положение, а затем медленно выдохните, постепенно позволяя телу расслабиться. Повторите это с грудью, верхней частью спины, руками, плечами и шеей.

В последнюю очередь напрягите лицевые мышцы на вдохе, медленно расслабляя их на выдохе. Наконец, сделайте еще один вдох и напрягитесь полностью. Задержитесь в этом положении на несколько секунд, а затем медленно расслабьте все тело на выдохе. Почувствуйте, как оно мягко погружается в матрас. Вы спокойны и расслаблены.

Практика визуализации

Мы уже обсудили некоторые упражнения, которые помогут вам расслабиться, поэтому давайте перейдем к следующему шагу — использованию воображения, чтобы убаюкать себя. Приведенные ниже сценарии предлагают полезные визуализации, которые подготовят ваше подсознание к восприятию положительных успокаивающих

сообщений. Вы можете использовать то, что кажется вам наиболее естественным или наиболее подходящим, чтобы помочь себе уснуть.

Лежа в постели, выделите несколько минут и представьте себя в спокойном, умиротворяющем месте, куда вы идете, чтобы расслабиться. Это может быть любая локация, которая ассоциируется у вас с покоем и благополучием. Возможно, вы представляете себя идущим по лесу и разглядывающим заснеженные горы. А может, вы чувствуете себя более комфортно, сидя на пляже и наблюдая, как волны накатывают на блестящий песок. Если вы не любитель прогулок на свежем воздухе, то можете представить себя расслабляющимся в любимом кресле перед согревающим потрескивающим камином. Местоположение не так уж важно. Главное, чтобы оно имело для вас особый смысл.

Посмотрите вокруг и обратите внимание на то, что вы видите. Сосредоточьтесь на своих ощущениях. Что вы слышите? Вы что-нибудь чувствуете? Мысленно протяните руку и коснитесь своего окружения. Погрузитесь в это воображаемое место. Чем больше деталей вы включите в фантазию, тем более эффективной и расслабляющей будет эта техника.

Представим, что вы вообразили себе место у красивого загородного озера. Вы сидите на бревенчатой скамейке, глядя на красивую сине-зеленую воду. На небе нет облаков, и вы чувствуете, как теплое солнце ласкает вашу спину. Лучи скользят по озеру, а легкий ветерок создает рябь на воде. На деревьях мягко шелестят листья, а на заднем плане радостно щебечут птицы. Вы протягиваете руку и касаетесь бревенчатой скамьи, ощущая шероховатую поверхность с одной стороны и гладкую полированную с другой. Вы чувствуете свежий запах сосновой хвои, когда вытягиваете ноги и делаете глубокий вдох. Вы совершенно расслаблены и спокойны. Жизнь прекрасна!

Восстановление контроля над блуждающим разумом

Некоторые люди обнаруживают, что вопреки всем стараниям их мысли все еще блуждают. Они беспокоятся обо всех вещах, которые могут пойти не так, и не позволяют себе расслабиться и заснуть. В беспокойстве очень мало пользы. Оно лишь напрасно расходует драгоценную энергию и удерживает вас от той жизни, о которой вы мечтаете. Если что-то из этого звучит знакомо, попробуйте следующие визуализации. Они помогут вам вернуть контроль. Вы будете представлять, как предпринимаете шаги по избавлению от проблем, вызывающих у вас стресс и беспокойство.

Сначала представьте себя в комнате. Стены выкрашены в мягкий спокойный цвет, а в углу стоит удобная уютная кровать. Дайте себе время полностью погрузиться в окружающую обстановку. Вы чувствуете себя в безопасности. Совершенно непринужденно оглядываясь по комнате, вы видите стол. На нем лежит стопка мятой бумаги. Рядом со столом — большой мусорный бак со специальной плотно закрывающейся крышкой, позволяющей только выбрасывать вещи. Как только что-то выброшено в этот бак, оно исчезает навсегда!

Вы подходите к столу и берете один из клочков бумаги. В процессе внезапно понимаете, что написанное на бумаге — это проблема, о которой вы беспокоились. Вы берете бумагу и выбрасываете ее в мусорный бак. Вы слышите жужжание, немного напоминающее шредер, и понимаете, что мусорный бак измельчил клочок, так что вашей проблемы больше не существует. Сразу же вы чувствуете огромное облегчение, охватившее вас. Вы продолжаете целенаправленно складывать все листки скомканной бумаги в мусорное ведро, по одному. Каждый раз, когда делаете это, вы прислушиваетесь к жужжанию.

Позвольте себе полностью испытать чувство умиротворения, поскольку каждая беспокойная мысль исчезает навсегда.

Наконец, стол пуст. Вы забыли все свои заботы, потому что вы их выбросили! Все до единой! Отвернувшись от пустого стола, вы замечаете прикрепленный к стене рычаг с полированной деревянной ручкой. Над ним есть небольшой выгравированный знак с надписью «Сон». Подойдите к рычагу и коснитесь деревянной ручки. На ощупь она гладкая и покрыта лаком. Вы беретесь за рычаг обеими руками и тянете вниз.

Вы чувствуете, что вам хочется спать. Вы подходите к кровати в углу, откидываете одеяло и ложитесь. Вы расслаблены, и ваши глаза начинают медленно закрываться.

Позитивное предложение

Холистическая терапия сознания также может быть очень эффективным средством для избавления от стойких нежелательных чувств. Иногда случаются проблемы, которые действительно требуют внимания. Как бы вы ни старались, разум не хочет их отпускать. Хотя это случается редко, советую познакомиться с упражнением, которое вы можете использовать, чтобы высвободить эти нежелательные эмоции и мысли.

После того как вы полностью расслабите свое тело, найдите место, где возникает чувство, связанное с навязчивыми мыслями, которые все никак не исчезнут. Вы можете сделать это, просто просканировав свое тело. Но помните, что вы ищете чувства, а не саму проблему. Неважно, о чем вы беспокоитесь. Вам просто нужно определить, где находятся тревожные чувства. Вы можете уделить пристальное внимание своим груди, животу и голове, потому что в этих местах обычно хранятся самые сильные чувства.

Обнаружив это чувство, представьте, что у него есть цвет. Не заикливайтесь на этом. Любой цвет, который первым придет в голову, будет правильным. А теперь начинается самое интересное.

Вы знаете, что действительно можете общаться со своим подсознанием? Оно коммуницирует с вами с помощью чувств, поскольку подсознание не использует язык и даже отдельные слова. Как только вы нашли чувство, признайте его и поймите, что оно — часть вас. Каким бы плохим ни было чувство, это сообщение из вашего подсознания, которое поможет вам обратить внимание на то, что нужно исправить. Чувство пытается помочь. Как и боль, о которой мы говорили ранее, оно выступает признаком того, что вам нужно обратить внимание на проблему.

Теперь, когда вы обнаружили это чувство, вам нужно поблагодарить свое подсознание за помощь. Затем спросите его: «Что это за сообщение?» Этого намного проще добиться, если попросить чувство раскрыть то сообщение, которое оно пытается донести до вас. Вы, вероятно, обнаружите, что истинное послание не имеет ничего общего с проблемой, о которой вы изначально думали. Вместо этого сообщение обычно приходит как воспоминание о событии. Отправляйтесь туда и попытайтесь понять это воспоминание.

Помните, что воспоминания, которые вы обнаружите, не являются вашей реальностью, поэтому относитесь к ним как к своей фантазии. В ней вы можете изменить исход истории и позаботиться о том, чтобы это был счастливый конец. Делайте так до тех пор, пока не почувствуете, что эмоция, с которой вы работали, изменилась.

К этому моменту вы почувствуете глубокое ощущение внутреннего покоя и благополучия, сигнализирующее о том, что вы готовы сделать следующий шаг, а именно сделать своему подсознанию предложения относительно полного избавления от стресса и забот, которые мешают вам заснуть.

Некоторые люди выбирают мантру — особые слова или успокаивающую фразу, которая помогает им заснуть. Вот несколько примеров:

1. Я полностью расслаблен и спокоен.
2. Мой разум спокоен, а тело неподвижно.
3. С каждым вдохом я возвращаю свое здоровье.
4. Я чувствую, как в мою жизнь возвращается равновесие.
5. Мои разум и тело готовы погрузиться в сон.

Возможно, вам будет проще включить аудиозапись с позитивными аффирмациями, которые можно использовать для улучшения сна. Существует множество способов успокоить разум и пригласить тело погрузиться в глубокий расслабляющий сон.

Вы не можете заставить себя уснуть!

Имейте в виду: как бы вы ни старались, вы не сможете заставить себя уснуть! Это потому, что наша воля прочно встроена в сознание. А чтобы способствовать сну, мы используем внушительную силу подсознания. Чем усерднее вы пытаетесь уснуть, тем больше сознательная часть разума берет верх. Затем вы осознаете, что снова проснулись и беспокоитесь о том, что больше не можете заснуть.

Помните: вы не можете заставить подсознание действовать. Вместо этого вам нужно расслабиться и создать подходящую среду для сна. Уверяю: ваше подсознание возьмет верх, как только вы позволите этому случиться.

Практика ведет к совершенству

Некоторые люди на своем опыте убедились, что эффект от холистической терапии сознания достигается крайне быстро, в то время как другим требуется немного больше времени,

чтобы привыкнуть к этому методу. Не расстраивайтесь. Эта терапия отлично подходит для устранения бессонницы и достижения глубокого состояния расслабления, которое поможет вам заснуть. Ваше тело просто должно приспособиться к этой новой естественной форме расслабления.

Если вы обнаружите, что вам нужны дополнительные рекомендации и помощь в улучшении сна, можете связаться с одним из наших сертифицированных специалистов, которые всегда рады помочь.

На нашем веб-сайте www.holisticmindtherapy.org также есть несколько полезных практик визуализации, которые вы можете использовать, чтобы расслабить свой разум и тело во время подготовки ко сну.

Глава 13

Травяные сборы от бессонницы

Сейчас наша команда активно работает над целостной формулой органической смеси трав, которую можно использовать вместе с холистической терапией сознания. Эти натуральные чаи и порошки успокоят и восстановят ваши разум и тело. Мы представим этот продукт, как только он будет протестирован и одобрен нашими врачами и учеными. Вместо того чтобы пить газированные напитки и обычный чай, попробуйте использовать травы для приготовления отваров и настоев, которые не только полезны для вашего здоровья, но и обладают потрясающим вкусом! Используйте описанные ниже травы в течение дня или принимайте за 20–30 минут до сна.

Прежде чем я начну описывать некоторые из этих удивительных трав, хочу вам напомнить, что в приоритете всегда должна быть безопасность. Проявите осторожность при употреблении любого нового для вас продукта, ведь в очень редких случаях могут возникать аллергические реакции. Поскольку большинство трав, перечисленных в этой главе, обладают седативными свойствами, важно избегать задач, требующих от вас оставаться в бодром состоянии. Проконсультируйтесь с квалифицированным травником при сочетании этих натуральных средств с любыми рецептурными лекарствами, которые вы принимаете.

Ромашка (*Anthemis nobilis*)

Ромашка — успокаивающее растение, которое уже много лет используют для расслабления ума и тела, а также для улучшения сна. Доступная в виде чая и настойки, она безопасна и для детей, и для взрослых.

Цветки ромашки заваривают точно так же, как и другие чайные растения. Залитые кипятком цветки выделяют природные соединения, которые обладают множеством полезных для здоровья свойств. Ромашковый чай можно употреблять

2–3 раза в день, чтобы расслабить тело и снять стресс. Если вы предпочитаете использовать настойку, то рекомендуемая доза — 30 капель до 3 раз в день.

Ромашку не только пьют. Успокаивающая ванна с использованием ромашкового масла — отличный способ успокоить переутомленные нервы. Точно так же это масло можно использовать для чувственного массажа, чтобы снять мышечное напряжение и уменьшить беспокойство.

Беспокойным и переутомленным детям тоже полезно употреблять ромашку. Она помогает снять напряжение, успокаивает и готовит ко сну.

Другие преимущества ромашки

Ромашка не только помогает бороться с бессонницей, но и обладает множеством других полезных для здоровья свойств! В частности, она оказывает противовоспалительный эффект и разжижает кровь. Кроме того, ромашку можно использовать в качестве ингредиента средств для лечения колик у младенцев и улучшения пищеварения, а также релаксанта гладких мышц для контроля диареи.

Ромашка подходит и для защиты от разрушительных последствий рака. Сейчас ученые начинают изучать, как соединения, выделенные из этого растения, можно использовать для борьбы с раковыми клетками, сохраняя при этом здоровые.

Хмель (*Humulus lupulus*)

Хмель обычно ассоциируется с пивом. Но на самом деле на протяжении многих лет его использовали как снотворное. Цветки применяют для лечения ряда недугов, включая бессонницу, беспокойство и расстройства пищеварения. Хмель

часто сочетают с валерианой, чтобы эффективней бороться с бессонницей.

Седативные свойства хмеля впервые привлекли внимание общественности много лет назад в Европе. Полевые рабочие выращивавшие, обрабатывавшие и собиравшие хмель, как правило, засыпали на работе! Поскольку работа сама по себе не была физически тяжелой, ситуация с сонными сотрудниками требовала логического объяснения.

Хмель можно употреблять с чаем до 3 раз в день. Настойку из него принимают по 30–40 капель 2–3 раза в день. Кроме того, мягкая подушка, наполненная хмелем и другими способствующими засыпанию травами, невероятно эффективна при лечении легкой бессонницы. Я использую такую уже много лет и могу порекомендовать ее всем, кто ищет неинвазивное средство для сна.

Лаванда (*Lavandula officinalis*)

При использовании в качестве укрепляющего тоника для нервной системы лаванда мягко снижает беспокойство и успокаивает нервы. Это растение обычно сочетают с ромашкой и используют как снотворное. Лаванду также можно применять в рамках ароматерапевтического лечения бессонницы.

Стоит отметить и масло этого растения, которое готовят, добавляя 10 капель эфирного масла лаванды к 30 мл растительного масла хорошего качества. Его используют для успокаивающего компресса или массажа, чтобы способствовать глубокому чувству покоя и благополучия. Оно служит и компонентом для ванн. В воду добавляют 3–10 капель лавандового масла, чтобы усилить расслабление и подготовить тело к отдыху. Если добавляете лаванду в чай, попробуйте выпивать по чашке 2–3 раза в день.

Пассифлора (*Passiflora incarnata*)

Пассифлора — еще одно важное растение для лечения бессонницы, особенно если она связана с переутомлением, беспокойством или нервным истощением. Это эффективное успокаивающее средство, которое используют даже для коррекции незначительных нарушений сна. Из пассифлоры можно готовить чай и настойки. Выпивайте чашку чая до 3 раз в день или используйте 30–60 капель настойки страстоцвета 3–4 раза в день.

Валериана (*Valeriana officinalis*)

Корни этого многолетнего растения использовали в качестве успокоительного средства со второго века нашей эры. Валериану часто комбинируют с другими травами: со шлемником, хмелем и пассифлорой. Она не вызывает серьезных побочных эффектов и совершенно безопасна при использовании в умеренных количествах. Валериана не только помогает легко заснуть, но и улучшает качество сна.

Обычно чай делают из корней валерианы, а пьют по одной чашке по мере необходимости, чтобы снизить беспокойство и улучшить сон. Также можно использовать настойку, употребляя 2–5 капель до 3 раз в день.

Эшшольция калифорнийская (*Eschscholzia californica*)

Это очень мягкое успокаивающее средство, входящее в состав различных травяных сборов, помогающих уснуть. Эшшольция калифорнийская снимает легкое беспокойство и способствует расслаблению. Также она способна блокировать боль, возникающую в ночное время и мешающую пол-

ноценно спать по ночам. Это растение не вызывает эйфории и привыкания.

Эшшольцию калифорнийскую можно употреблять в виде чая, выпивая по одной чашке 2–3 раза в день. Поскольку эффект от этого напитка очень мягкий, многие специалисты рекомендуют принимать по 30–40 капель настойки 2–3 раза в день, чтобы увеличить концентрацию действующего вещества и добиться более сильного эффекта.

Кава-кава (*Piper methysticum*)

Кава-кава — национальный напиток Фиджи, где его используют во время ритуалов и в качестве церемониального напитка на протяжении сотен лет. Он популярен на островах южной части Тихого океана. Корень растения, которое также называют перцем опьяняющим, измельчают и используют для приготовления напитка. Люди, употребляющие кава-кава, сообщают о состоянии глубокого расслабления и спокойствия, а также о приподнятом настроении и чувстве благополучия. Седативные свойства кава-кава можно использовать для лечения бессонницы, нервозности и усталости. Чай из корня кава-кава пьют 2–3 раза в день. Также можно использовать настойку.

Зверобой (*Hypericum perforatum*)

У этого многолетнего растения крупные ярко-желтые цветки. Оно произрастает во многих во многих регионах нашей планеты, а использовали его еще древние греки. Зверобой помогает побороть бессонницу, легкую депрессию и тревогу. Он помогает устранить дисбаланс в химических процессах мозга, а также используется для похудения.

Некоторые люди после приема зверобоя испытывают гиперчувствительность к солнечному свету. Старайтесь избегать

прямого попадания на кожу лучей. Если вы заметили какие-либо кожные реакции или другие неприятные симптомы, ограничьте дозу или прекратите использование.

Рекомендуемые дозы зверобоя таковы. В виде настойки следует принимать по половине или по целой чайной ложке 2–3 раза в день. В виде порошкообразного экстракта — 1–2 таблетки или капсулы 2–3 раза в день. Обратите внимание, что для достижения полного терапевтического эффекта зверобоя требуется 2–3 недели.

Мелатонин

Мы немного поговорили о мелатонине в предыдущей главе. Этот человеческий гормон становится все более популярным в качестве способа обеспечения глубокого спокойного сна, особенно среди людей, которые работают в вечернюю или ночную смену либо часто путешествуют между разными часовыми поясами.

Гормон мозга, вырабатываемый шишковидной железой, помогает естественным образом регулировать циклы сна и бодрствования. На производство мелатонина влияет свет, а это означает, что люди, которые работают посменно, должны искусственно создавать такую освещенность вокруг себя, чтобы стимулировать сон в течение дня. У большинства из нас выработка мелатонина увеличивается вечером и снова падает на рассвете. Производство гормона замедляется с возрастом, а у некоторых пожилых людей он вырабатывается в очень малых количествах или не вырабатывается совсем.

Препараты с мелатонином работают не во всех случаях, хотя некоторые люди считают их очень эффективными. Небольшой процент попробовавших жалуется на побочные эффекты, в числе которых нервозность и прогрессирующие проблемы со сном.

Травяные сборы от бессонницы

Следующие два чайных сбора очень полезны для отдыха и расслабления.

Успокаивающий чайный сбор:

- Цветы липы (1 часть)
- Цветы и листья боярышника (1 часть)
- Ромашка (2 части)
- Кошачья мята (1 часть)
- Мелисса лимонная (1 часть)
- Грушанка (1 часть)
- Стевия (1/8 часть)

Чай перед сном:

- Валериана (30 %)
- Липа (20 %)
- Кава-кава (20 %)
- Ромашка (20 %)
- Кошачья мята (10 %)

Чтобы приготовить успокаивающую чайную смесь или чай перед сном, смешайте рассыпчатые травы в описанных выше пропорциях и поместите в два герметичных контейнера с плотной крышкой. Храните контейнеры в прохладном, сухом месте, вдали от прямых солнечных лучей. Теперь у вас есть два готовых чайных сбора, и их можно использовать сразу же, как они вам понадобятся.

Чтобы приготовить чай, выберите одну из двух смесей. Вы собираетесь делать примерно одну четвертую за раз, используя одну чайную ложку смешанных трав на чашку и дополнительную чайную ложку «на чайник». Добавьте кипятка и на-

кroyте. Дайте настояться двадцать минут. Затем процедите жидкость и храните ее в банке емкостью 1 литр в холодильнике, где она может остаться свежей до трех дней.

Когда вам понадобится успокаивающий напиток, подойдите к своему холодильнику и налейте себе чашечку! Согрейте чай и расслабьтесь, наслаждаясь вкусным успокаивающим напитком. Вы можете пить этот чай несколько раз в течение дня или использовать его перед сном.

Последнее слово перед сном:

Один из прекрасных расслабляющих способов укрепить свое тело и дух — это использование эфирных масел и трав. Не бойтесь изучать различные продукты и пробовать различные комбинации этих сказочных даров природы.

Глава 14

Горе и чувство вины

Многие люди полностью разрушают свою жизнь из-за горя и чувства вины. Эти сложные эмоции могут легко подавить даже самого разумного человека, что впоследствии приводит к горечи и негодованию. Горе и вина прячутся чуть ниже нашего сознательного осознания, и они готовы нанести удар в тот момент, когда мы снова начинаем чувствовать себя немного лучше.

Вина и еще больше вины

Интересно, что легкое чувство вины действительно может улучшить нашу жизнь. Многие из нас испытывали облегчение от того, что мы признались и взяли на себя ответственность за то, что мы сделали что-то, чего не должны были делать. С социальной точки зрения вина и ее близкий родственник, сожаление, служат благой цели, сглаживая разногласия между людьми и не позволяя нам вести себя как неотесанные дураки.

Люди, которые полностью лишены чувства вины или сожаления, живут безо всякого сострадания к другим. Их социопатические наклонности презируются обществом, а их поведение может привести к серьезным проблемам с законом. Без какого-либо эмоционального предупреждающего сигнала, который останавливает перед причинением вреда другим, социопаты обречены жить эгоистичной и чрезвычайно разрушительной жизнью.

Тем не менее большинство из нас больше страдает от чувства вины, чем от его недостатка. Вместо того чтобы извлекать выгоду из этого чувства и использовать его для ограничения своего поведения, мы позволяем ему взять верх, парализуя нас и уменьшая нашу способность адаптироваться к постоянно меняющейся среде.

К сожалению, в большинстве случаев чувство вины оказывается плохим мотиватором. Вместо этого мы погружаем-

ся в жалкие чувства, сопровождающие чувство вины. Не зная, почему мы так увязли в этих ощущениях, убеждаем себя, что, наверное, мы в любом случае не заслуживаем чувствовать себя счастливыми. Постоянное чувство вины может стать настолько укоренившейся привычкой, что мы позволяем ему влиять на все аспекты своей жизни.

Для некоторых из нас проблема становится еще более серьезной и приводит к еще большему искажению нашей реальности. Когда чувство вины становится необузданным и неконтролируемым, оно действительно может завладеть вашей жизнью. Постоянное беспокойство и размышления о предполагаемой неудаче или личных недостатках не улучшают ситуацию. Вместо этого они гарантированно заставляют вас почувствовать себя прогнившим до глубины души. Все эти ощущения определенно не воодушевляют.

Вина, стыд и сожаление

Любой, кто испытывал чувство вины, вероятно, также испытывал стыд. Мощный дуэт этих ощущений разъедает человека изнутри, лишая его всякого удовольствия от всего хорошего, что может предложить жизнь. Вина и стыд побуждают подсознание безжалостно наказывать нас. В большинстве случаев мы даже не подозреваем, что это происходит. У нас случаются проблемы со здоровьем, токсичные отношения с другими людьми и постоянные трудности в жизни.

Вина — это эмоция, возникающая из-за мыслей о том, что мы сделали что-то неприятное другому человеку. Стыд — это чувство глубоко внутри нас, возникающее, когда наше поведение не соответствует нашим ценностям.

Другими словами, когда человек, которого воспитывали так, чтобы никогда не брать чужого, крадет шоколадный ба-

тончик из магазина, он будет чувствовать вину за вред, причиненный магазину и стыд за свое нечестное поведение.

А вот сожаление — более продуктивное чувство. Оно позволяет нам учиться на своих ошибках и исправлять их.

Вина — это выученная модель поведения

Вину могут использовать против нас другие как способ манипулировать нашим поведением. В детстве у нас формируются модели поведения, основанные на том, как мы смотрим на мир. Если мы не уверены в том, где начинается и заканчивается наша ответственность перед собой и другими, то будем уязвимы для чувства вины и стыда из-за событий, которые на самом деле не имеют к нам никакого отношения.

Наши свободные границы также будут мешать нашей способности устанавливать для себя соответствующие ограничения и уходить от сложных или тревожных событий. Это определенно может помешать нашему прогрессу в жизни, держать нас в отчаянии, ограничивать и ограждать от новых приятных впечатлений.

Горе

Горе — еще одна сильная эмоция, для которой должно быть время и место, если направить ее в ложное русло. Переживание потери любимого человека может вызвать очень сильные эмоции, включая страх, печаль, отрицание, гнев и ощущение опустошенности. Важно преодолеть эти тяжелые чувства, чтобы исцелиться от потери и достичь нового уровня принятия и покоя.

Горе также может повлиять на вас из-за предполагаемой потери возможностей. Если вы можете сосредоточиться лишь на том, что когда-то не попали в колледж мечты, маловеро-

ятно, что вы будете жить счастливо. Вне зависимости от того, насколько хорошо дела идут на самом деле. Каждый будущий опыт будет запятнан вашим непреодолимым горем по поводу того, что все должно было быть иначе.

В качестве примера можно привести мою знакомую по имени Люся, у которой удивительная, просто прекрасная жизнь, но она постоянно страдает от депрессии. Младший из ее троих детей покинул дом в прошлом году, поэтому у Люси и ее мужа теперь «пустое гнездо». Вместо того чтобы смотреть на эту новую ситуацию как на интересную возможность, Люся полна горя из-за потери статуса домохозяйки. «Смогу ли я когда-нибудь снова чувствовать себя хорошо? Все, что я делаю, — это сижу дома и думаю о своих детях», — жалуется она. Но ведь ее дети даже не умерли. Все они живут в соседних городах и регулярно навещают родителей. Но Люся так сильно оплакивает их «потерю», что незнакомец мог бы ошибочно предположить, что ее детей похитили или даже убили.

Сочетание горя с чувством вины

Нередко чувство сильной вины появляется в то же время, когда человек пытается справиться с горем. Вина — это естественная реакция на потерю, поскольку мы изо всех сил пытаемся понять, что произошло, и ищем логическое объяснение. Вина возникает, когда мы считаем, что не смогли предсказать и предотвратить инцидент, который привел к потере, о которой мы скорбим. Кроме того, свободные границы мешают реально оценить нашу способность контролировать непредвиденные события жизни.

Справляясь с потрясением от внезапной смерти любимого человека, большинство скорбящих людей возвращают свои мысли к событиям, предшествовавшим трагедии, и в глубине души верят в то, что могли бы предотвратить это.

«Почему я не заметил, насколько она больна?» — как говорят они. Или «Почему я постоянно докучал ему своими спорами?» Нам очень трудно признать, что иногда плохие вещи просто случаются и что мы не можем сделать или даже сказать ничего, что могло бы изменить конечный результат.

Самоубийство

Одна из самых сложных вещей для любого человека — потеря близкого в результате самоубийства. Это достаточно сложно понять и осознать, даже не говоря о вине и стыде. Некоторые люди наказывают себя мысленно, полагая, что именно они должны были вмешаться и спасти любимого человека. Другие поступают наоборот, злобно ругая самоубийцу за его эгоистичное поведение и невнимание к тем, кто остался в этом мире.

По правде говоря, каждый из этих подходов бесполезен, поскольку в конечном итоге самоубийство — это очень личное действие. На него не так уж сильно влияют внешние факторы. Оставаясь ожесточенными, злыми и охваченными чувством вины и стыда, люди, оставшиеся жить в этом мире, никогда не смогут преодолеть свои эмоциональные блоки и побудить положительные воспоминания.

Горе и вина могут вызвать у вас тошноту

Горе и чувство вины могут не просто заставить вас чувствовать себя несчастным, но и нанести серьезный вред телу. Эти глубоко укоренившиеся эмоции могут негативно повлиять на ваше здоровье и вызвать тошноту. Известно, что на хронические болезни и недомогания влияет эмоциональное состояние человека. И очень важно, чтобы мы научились отпускать эти мощные и потенциально вредные эмоции.

Увы, гораздо легче сказать, чем на самом деле избавиться от горя и вины. В книгах и в интернете есть много информации на эту тему, но большинство людей считают, что эти идеи им не подходят. «Мне сказали записывать свои мысли и чувства. В конце концов, мне стало хуже, чем когда-либо, потому что я не мог перестать думать обо всем, что записывал!» — сказал один разочарованный человек, оплакивая потерю своей маленькой дочери.

Другие благонамеренные предложения советуют дать себе время, чтобы приспособиться к новой ситуации. Конечно, в некоторой степени это имеет смысл. Оцепенение и шок — естественные и ожидаемые реакции на потерю любимого человека. Никто не должен ожидать, что сразу почувствует себя «нормальным». Однако, если вы обнаружите, что ваше горе никогда не проходит или что негативные чувства усиливаются, то стоит попробовать что-то другое.

Горе и чувство вины Зои

Я хочу рассказать вам о Зое — женщине, которая пришла в мой офис, чтобы вылечиться от серьезной депрессии. В раннем детстве она вышла замуж за человека, которого очень любила. Они вместе ходили в школу, продолжали видеться после ее окончания и поженились, когда Зое было всего 20 лет.

Первые пару лет брака были для нее фантастическими. Красавец-муж обожал ее так же сильно, как и она любила его. Они проводили вместе как можно больше времени, наслаждаясь всем хорошим, что жизнь могла им предложить. Когда они не работали, то проводили время на свежем воздухе, занимались спортом и нежились на солнце на пляже. Жизнь была прекрасна, пока однажды всему этому не пришел конец.

В 22 года Зоя осталась вдовой. Поздно ночью в дверь ее квартиры постучали. За дверью стояли двое полицейских

и психолог. Ее очаровательный, привлекательный, незаменимый муж погиб, став жертвой ночной перестрелки. Зоя была по понятным причинам подавлена. «Моя жизнь тоже закончилась в тот день. Я осознавала, что жизнь никогда не станет прежней», — объясняла она всем, кто выражал озабоченность.

Зоя продолжала жить своей жизнью, как могла, изо всех сил пытаясь искать смысл проживать еще один день. Какое-то время она даже встречалась с психологом, который утешал ее и пытался помочь двигаться дальше. Зоя начала испытывать всевозможные проблемы со здоровьем, включая изнуряющие головные боли и сильные менструальные спазмы. Ее эмоциональное состояние было нестабильно, и она не могла спать по ночам, ворочалась часами, пока не приходило время вставать и нести себя через еще один безрадостный день.

В конце концов Зоя начала встречаться с другими мужчинами не потому, что хотела, а потому, что чувствовала, что этого от нее ждут. Тем не менее красивая молодая женщина попадала в одни токсичные отношения за другими, привлекая идиотов, которые оскорбляли, унижали, пользовались ее добродушием и милым характером. Друзья Зои были в ужасе и недоумевали, почему ее привлекают только те, кто причиняет ей боль. Она даже пыталась забеременеть от одного из этих жестоких мужчин, но это тоже не сработало. Зоя обратилась к врачу и услышала, что у нее проблемы с фертильностью, вызванные ее физическим и эмоциональным состоянием.

Однажды Зоя встретила человека по имени Тимофей. Он был действительно хорошим парнем. Все, кто знал эту пару, чувствовали, что они созданы друг для друга. Но, хотя Зоя наслаждалась обществом Тимофея как друга, никакого физического влечения между ними не было. Чем больше друзей Зои подстегивали ее встречаться с Тимофеем, тем сильнее она сопротивлялась. «Он не в моем вкусе», — холодно заявляла она.

Однажды Зоя пришла ко мне в кабинет с жалобами на симптомы депрессии. Я полностью осознал, что у нее на то были веские причины. Потеря первого мужа в таком молодом возрасте в сочетании с жестоким обращением, которому она подверглась во время попыток завести новые отношения, а также постоянные проблемы со здоровьем — все это способствовало так называемой ситуативной депрессии — чувству подавленности из-за определенных событий.

Однако я подозревал, что за этим скрывалось что-то большее. Зоя уже побывала на приеме у трех врачей, которые прописали три разных антидепрессанта, чтобы облегчить ее депрессивные симптомы. Ничего не сработало. Было очевидно, что Зое нужно копнуть глубже, чтобы раскрыть причины своего плохого настроения и дисфункционального поведения.

Зоя согласилась пройти холистическую терапию сознания, чтобы вылечить свою депрессию. С моей помощью она смогла войти в состояние глубокого расслабления. Затем я пригласил в комнату первого мужа — ее настоящую любовь, которую судьба отняла у нее много лет назад. Я также поощрял разговор между ними, и в результате произошел следующий диалог.

— Я так скучала по тебе! Никто и никогда не сможет заменить тебя! — рыдает Зоя.

— Я хочу, чтобы ты была счастлива. Ты заслуживаешь этого и многого другого. Я люблю тебя и всегда буду любить, но пора двигаться дальше. — отвечает ее первый муж.

— Как я могу двигаться дальше? — спрашивает она. — Я бы никогда не хотела забыть тебя!

— Тебе не нужно меня забывать», — отвечает муж.

— Я никогда не забуду тебя!

— Я опечален случившимся и последовавшими трудностями, которые тебе пришлось пережить. Но я хочу, чтобы ты исполнила собственное предназначение — встретила свою

любовь, обзавелась семьей и детьми, а также испытала все прекрасное, что может предложить жизнь.

Помните, что на самом деле это сама Зоя играет здесь обе роли, разговаривая через свое подсознание с мужем. Я просто немного направляю ее в процессе. Однако для Зои этот опыт абсолютно реален.

— У меня есть решение, — говорит муж Зои. — Что бы ты почувствовала, если бы я стал ангелом-хранителем твоей новой семьи? Я буду присматривать за тобой и защищать тебя. Тебе не о чем беспокоиться, потому что я всегда буду рядом.

— Ты бы сделал это для меня? — Зоя громко вздыхает. — Ты не представляешь, как много это будет значить для меня!

В итоге Зоя смогла освободиться от чувства вины и полюбить другого мужчину, не ощущая себя предательницей по отношению к первому мужу. Жизнь, полная боли и страданий, изменилась после девяностоминутного сеанса. Зоя больше не была в ловушке своего чувства вины, которое бессознательно заставляло ее выбирать токсичных мужчин. Они с Тимофеем наконец начали встречаться, а затем и поженились. У них родилось двое прекрасных детей: девочка и мальчик.

Вам не нужно страдать, если вы потеряли дорогого человека. Он наверняка не хотел бы, чтобы вы страдали.

Отпустите свои горе и вину

Следующий сеанс холистической психотерапии обычно используется для оказания помощи таким людям, как Зоя, которые борются с подавляющим изнуряющим горем.

Его также можно использовать для помощи тем, кто испытывает чувство вины, но боится одной лишь мысли о встрече со своей жертвой лицом к лицу. Сценарий включает 15 пунктов.

1. Я приветствую клиента в своем кабинете и помогаю ему полностью расслабиться. Когда он входит в состояние глубо-

кой медитации, поощряю его войти в состояние, подобное трансу, и позволить себе уйти.

2. Предлагаю клиенту представить себя спускающимся вниз в подвал.

3. Оказавшись в подвале, он входит в безопасную темную комнату.

4. Описываю клиенту эту комнату: «Представьте, что в комнате находятся стул и платформа, поднятая на метр и освещенная сверху».

5. Приглашаю его сесть в кресло, расслабиться и почувствовать себя хорошо.

6. Предлагаю клиенту позвонить своему любимому человеку, по которому он так сильно скучал.

7. Любимый человек визуализируется выходящим из света над платформой.

8. Предлагаю клиенту поговорить с умершим, описав ему все свои чувства.

9. Далее предлагаю клиенту раскрыть свою глубокую боль и признаться, что он испытывает.

10. Предлагаю ему представить, что они с умершим просят прощения друг у друга.

11. Наступает поворотный момент прощения.

12. После того, как прощение произошло, клиент испытывает легкое положительное чувство.

13. Если этого не происходит, он может продолжить разговор с умершим, чтобы разрешить проблемы из прошлого.

14. В конце концов мы отпускаем умершего, и я предлагаю клиенту с этого момента вспоминать о любимом человеке только с позитивными чувствами.

15. Помогаю клиенту вернуться из подвала и войти в сознательное состояние. Теперь он чувствует себя спокойно.

Глава 15

Проблемы с кожей

Кожа — невероятная часть человеческого тела! Состоящая из трех слоев, она представляет собой самый большой орган! Кожа образует барьер между нами и окружающей средой, защищая нас от внешних опасностей. Она прикрывает другие наши органы, кости и мышцы. Но что делает кожу еще более потрясающей, так это ее способность пропускать и выводить из организма различные вещества. Мы редко об этом задумываемся, но наша кожа — это нечто большее, чем просто наружное покрытие. Она постоянно работает, помогая нам регулировать температуру, чувствовать окружающую среду и защищаться от болезненных солнечных ожогов.

Разумеется, когда что-то идет не так с нашей кожей, это гораздо большая проблема, чем просто косметическое неудобство. Этот орган бесценен для нашего здоровья. Кожа также отражает общее внутреннее состояние организма, и на ней отражаются симптомы стресса и напряжения. А значит, их могут видеть и окружающие! Надо ли говорить, насколько это неэстетичным это может быть? К счастью, мы легко можем решить проблемы с кожей, используя холистическую терапию сознания.

Красная зудящая сыпь, прыщи и крапивница — это лишь несколько примеров незначительных нарушений, которые могут поражать кожу. Более серьезными оказываются иммунные и гормональные нарушения, которые сигнализируют о глубоком дисбалансе, приводящем к хроническим заболеваниям вроде экземы, угрей, волчанки и псориаза.

Эти болезни, как правило, чрезвычайно трудно лечить с помощью традиционной западной медицины. Зато они очень хорошо поддаются холистическим методам исцеления.

Внешние признаки

Как вы знаете, наше подсознание много работает, чтобы сообщать нам, когда что-то идет не так. И передача сообщения через кожу определенно надежный способ привлечь наше внимание! Вместо внутренних сигналов о проблеме вы можете наблюдать ее воочию.

Если вы продолжаете игнорировать связь между разумом и телом, ваше подсознание просто повысит ставку, чтобы создать еще более сильное напоминание о том, что вам нужно остановиться и обратить внимание на эти сообщения. Кажется, нет предела настойчивости разума, когда дело доходит до того, чтобы доложить об угрозе здоровью.

Анна и выпадение волос

Давайте взглянем на Анну — сорокалетнюю женщину, которая всегда была на удивление здоровой. Но ее жизнь была как свеча, зажженная с обеих сторон: она много работала, ухаживая за пожилыми людьми в местном доме престарелых, а затем возвращалась домой, чтобы заботиться о своем муже-инвалиде. Анна думала, что сможет поддерживать этот тяжелый график бесконечно. Однако подсознание понимало, что в жизни женщины определенно царит дисбаланс, и пришлось посылать ей сообщения, чтобы она притормозила и наконец позаботилась о себе.

Сначала сообщения были мягкими, и Анна без труда игнорировала их, продолжая следовать своему привычному расписанию дня. Загадочные головные боли, расстройства желудка и общее чувство дискомфорта возникали довольно часто. А со временем у Анны начались еще и ужасные боли в бедре. Практически утратив возможность нормально передвигаться, она обратилась к врачу, чтобы выяснить, что же с ней происходит.

Врач назначил анализы и отправил Анну сделать рентгеновские снимки и скрининг. Когда пришли результаты, они были, мягко говоря, неожиданными. Ничего не обнаружилось! Врач предположил, что женщина просто потянула мышцу, и отправил ее домой с миорелаксантами, чтобы снизить уровень дискомфорта. Несмотря на ужасную боль в бедре, Анна решила быть сильной и продолжать выполнять свои обязательства. Однако позже у нее начали выпадать волосы.

Все происходило постепенно. Началось все с небольшого круглого пятнышка на затылке, оголявшего блестящую розовую кожу. На нем вообще не было волос! Вскоре это пятно распространилось по всей макушке Анны. Она начала лысеть. В этом не было никаких сомнений.

Волосы были не единственным видимым признаком проблем со здоровьем, обнаружившимся на коже. Анна стала замечать неровные белые пятна на своей обычно загорелой коже. Согласно западной медицине, это аутоиммунное заболевание кожи, известное как витилиго, неизлечимо. Тело Анны изо всех сил старалось дать ей понять: что-то всерьез пошло не так, а ей пора перестать игнорировать сигналы и обратить внимание на эти свое здоровье.

Другой подход

Разумеется, в конце концов Анна осознала, что у нее нет другого выбора, кроме как прекратить заниматься делами и прислушаться к своему телу. Дальнейшие более тщательные исследования показали, что все это время она ходила с переломом бедра. В ее ситуации было важно суметь найти время, чтобы исцелить себя и проработать моменты, которые доставляли так много дискомфорта.

Новая здоровая диета, много времени для отдыха и использование некоторых эффективных техник холистической

терапии сознания позволили Анне восстановить свое здоровье и установить новые приоритеты в своей жизни. Она с изумлением размышляла о том, как могла так долго игнорировать сигналы своего тела. Когда ее бедро зажило, а волосы снова отрасли, Анна решила обращать внимание на любые сообщения о том, что ей пора сбавить темп и заняться собой.

Распространенные проблемы с кожей

Витилиго Анны — лишь один пример кожного заболевания, которое сигнализирует о внутреннем напряжении. Теперь мы рассмотрим другие хорошо известные недуги, от которых страдают миллионы людей, и узнаем, как холистическая терапия сознания может легко их вылечить. Поощряя избавление от внутреннего стресса и боли, можно сгладить обострения и впоследствии добиться чистой здоровой кожи, о которой вы всегда мечтали.

Угревая сыпь

Не только подростки страдают от прыщей. Но прежде всего это жестокое заболевание затрагивает молодых людей. Будучи очевидной проблемой, угри определенно могут помешать удачным отношений с противоположным полом. Трудно чувствовать уверенность в себе, когда все лицо «украшено» угрями.

Псориаз

Это аутоиммунное заболевание, при котором клетки кожи размножаются намного быстрее, чем обычно, что приводит к образованию на ее поверхности раздражающих белых чешуек, известных как бляшки. Эти бляшки обычно обнаруживаются на коленях, локтях и голове, но могут поражать и другие

части тела. Они зудят, болят и воспаляются, иногда при этом трескаясь и кровоточа. Это заболевание может поражать большие участки кожи.

Экзема

Этот недуг напоминает псориаз. Для него тоже характерна зудящая сыпь, из-за которой кожа становится сухой, утолщенной и шелушащейся. Хотя экзема чаще всего встречается на лице и руках, а также под коленями, она может поражать и другие части тела. С сильным зудом, спровоцированным экземой, бывает чрезвычайно трудно справиться, и традиционные методы борьбы с этой болезнью требуют много времени. Люди, страдающие экземой, часто страдают и от других нарушений иммунной системы, включая аллергию и проблемы с пищеварением.

Розацеа

Это хроническое воспалительное заболевание, при котором кожа на лице становится красной и покрывается пятнами. Также появляются небольшие прыщи на щеках, носу и подбородке. Возможно, самое худшее для людей, страдающих этим кожным заболеванием, — это взаимосвязь между розацеа и алкоголем. Хотя так бывает не всегда. Например, кельты по происхождению страдают от этого недуга довольно часто, вне зависимости от того, употребляют они алкоголь или нет.

Волчанка

Первоначально считалось, что это сложное аутоиммунное заболевание, вызванное укусом волка. Оно провоцирует различные симптомы в зависимости от того, какая часть тела

поражена. У людей, страдающих волчанкой, иммунная система не работает должным образом. Вместо выработки антител, защищающих организм от внешних угроз, система защиты по ошибке направлена против здоровых клеток и тканей человека.

Когда волчанка поражает кожу, она вызывает воспаление, сыпь и боль. Кроме того, кожа становится чувствительной к солнцу. Сыпь, вызванная волчанкой, напоминает по форме бабочку: покрывает обе щеки, нос человека и область над глазами. Женщины болеют волчанкой в 9 раз чаще, чем мужчины.

Лечение

Теперь, когда у вас есть элементарное представление о так называемых неизлечимых кожных заболеваниях, давайте рассмотрим, как холистическая терапия сознания может вернуть чувство равновесия и благополучия, возвращая коже здоровье.

Тело погружается в состояние глубокого расслабления с помощью дыхательных упражнений. Затем можно использовать практику визуализации, чтобы стимулировать более глубокую связь со своим внутренним «я». Позвольте подсознанию направлять вас, поскольку оно выявляет проблемные области в вашей жизни. Признайте и примите сигналы из своего сознания. Так вы сможете понять и почувствовать, что именно следует лечить. Ощутите, как напряжение и стресс покидают ваше тело. Позвольте целительной энергии высвободиться и излечить вас.

Сценарий холистической терапии сознания при кожных заболеваниях

Вы находитесь в состоянии глубокого расслабления. Представьте, что ваша кожа больше не болит. Вы можете почувствовать покалывание, но это не больно. Вы ощущаете, что

вас беспокоит что-то из вашего прошлого. Это происходит уже давно. Почувствуйте эмоции, которые спрятаны глубоко внутри вас. Позвольте боли выйти наружу. Теперь вы понимаете, что ваша проблема с кожей — это всего лишь знак, сигнал, что вам следует лечиться.

Некоторые люди считают полезным обращение за помощью к специалисту практикующему холистическую терапию сознания, чтобы изучить ранее возникшие проблемы, которые повлияли на кожу. Направление и поддержка необходимы для безопасного и эффективного исцеления от травм. Теперь вернемся к сценарию. Если вы страдаете от прыщей или другого кожного заболевания, вы можете заменить слово «сыпь» на более подходящее.

Вы чувствуете себя сильнее и контролируете ситуацию. Мощная целительная энергия пронизывает ваше тело. Каждый вдох наполняет ваши легкие жизненно необходимым кислородом. Ваша кровь переносит его через крошечные кровеносные сосуды к вашей коже. Вы можете почувствовать это. Ваша кожа получает питание изнутри.

Представьте себе ощущение охлаждения, ласкающего вашу кожу, снимающего жжение и успокаивающего зуд. Ваша сыпь медленно исчезает. Он становится меньше, а текстура кожи сглаживается. Ваша кожа мягкая и эластичная. Новая заменяет старую. Сыпь ушла в прошлое. Состояние вашей кожи улучшается, она становится сияющей, здоровой и чистой.

Можно использовать дополнительные предложения, чтобы выработать новую модель поведения и избежать повторного появления кожных болезней.

У вас больше нет желания чесать кожу. Вы спокойны и расслаблены. Если по какой-либо причине ваши пальцы начнут тянуться к коже, вы попытаетесь расслабиться и опустить руки. Все под вашим контролем. Пальцы не касаются кожи. Вы не хотите навредить ей.

Мощное сочетание

Сейчас мы работаем над некоторыми специальными формулами, включающими органическую смесь трав, которые особенно полезны для лечения проблем с кожей в сочетании с холистической терапией сознания. Эти успокаивающие сборы скоро будут доступны на нашем сайте www.holisticmindtherapy.org.

Объединив два мощных естественных метода исцеления — холистическую терапию сознания и лечебные травы — вы сможете облегчить проблемы с кожей и обеспечить длительное ощущение благополучия. Вы действительно сможете исцелить себя изнутри!

Глава 16

Взаимоотношения

Проблемы в отношениях? Начните с себя!

Я уверен, что вы слышали это раньше, но проблемы в отношениях не всегда оказываются результатом чьего-то плохого поведения! Каждый из нас привносит в отношения багаж из своего прошлого. Даже если вы живете со святым, ваши личные проблемы негативно повлияют на отношения. Независимо от того, сколько усилий вы приложили, чтобы все работало, вы всегда будете чувствовать себя неудовлетворенным, потому что проблема внутри вас.

Выбор партнера — тоже интересная тема. Вы выбрали человека, с которым живете, по определенным причинам, которые действительно понимает только ваше подсознание. Если вы живете с кем-то, кто жестоко с вами обращается, важно заглянуть глубоко внутрь себя, чтобы понять, почему. В противном случае вам суждено повторить эту схему и вступать в токсичные отношения снова и снова.

Помните Зою из четырнадцатой главы? Она была настолько подавлена горем и чувством вины, что позволяла себе встречаться только с плохими парнями, которые в конечном итоге оскорбляли ее и причиняли боль. И только после того как Зоя связалась с холистическим терапевтом и разрешила себе принять любовь, она смогла снова вступить в счастливые и приносящие удовольствие отношения.

Как видите, даже бесконечное количество времени и усилий не исправят обреченные отношения, если вы не желаете сначала исправить себя. Я не говорю, что вашему партнеру тоже не над чем поработать. Просто до тех пор, пока вы не научитесь понимать свои проблемы и работать с ними, вы ничего не сможете сделать, чтобы изменить кого-то еще. Следующие две истории прекрасно иллюстрируют это.

История Нины

Нине было 40 лет, когда она пришла ко мне в 2006 году, чтобы избавиться от проблем с гневом и депрессией. Ей было нелегко в отношениях. Она была замужем 4 раза, и двое из ее мужей умерли: один от рака легких, а другой в результате несчастного случая на работе.

Нина рассказала, что всегда была несчастна в отношениях. Это продолжалось так долго, что она даже привыкла. Женщина надеялась, что гипноз поможет ей все понять и справиться со своими гневом и депрессией, а также улучшить отношения с ее тогдашним мужем.

Во время гипноза мне удалось вернуть Нину в детство. Находясь в гипнотическом трансе, она обнаружила, что отец приставал к ней, когда ей было всего 5 лет. Это воспоминание было похоронено глубоко в ее подсознании. В результате этого ужасного события у Нины возникла крайняя ненависть и гнев по отношению к мужчинам. Маленькая девочка смогла справиться с ситуацией, только будучи уверенной, что все мужчины заслуживают смерти.

Брачные отношения особенно тяжелы для тех, кто в детстве пережил домогательства. Нина реагировала на травму своего прошлого, вступая в отношения только с мужчинами, над которыми она могла доминировать, а затем уничтожить. Вскоре стало очевидно, что она пылала гневом из-за сексуального насилия со стороны отца и боролась с депрессией, потому что в глубине души понимала, что мужчины, которых она наказывала, не заслуживали той боли, которую она им причиняла. Это не они изнасиловали ее.

Подсознание женщины также решило, что оба ее мужа умерли, потому что она хотела, чтобы те пострадали. Разумеется, на самом деле Нина вовсе не была виновата в произошедшем. Однако ее подсознание было уверено, что любой,

за кого она решила выйти замуж, должен был страдать. В результате увеличивалась вероятность того, что у мужей Нины возникнут проблемы, опасные для жизни.

Потребовалось несколько сеансов, но в конце концов пациентка смогла простить себя, а затем перейти к пониманию того, что нынешний муж действительно любит ее. Нина попросила у него прощения, и их отношения постепенно улучшились.

История Григория и Милы

Ко мне в кабинет пришел очень богатый человек. Пришел с подачи его жены. Мила объяснила, что у ее мужа Григория были «сложные проблемы», с которыми никто не понимал, как справиться.

Прошло несколько сеансов, прежде чем он рассказал, что не может перестать изменять своей жене. Григорий не мог сдержаться, хотя с готовностью признал, что у него идеальная семья и что Мила — любящая жена. Мужчина ужасно чувствовал себя из-за своего поведения. Он не искал секса и постоянно чувствовал боль. На самом деле Григорий был привязан к боли сожаления. Это чувство буквально овладело им, и он ничего не мог с ним поделать.

Во время сеанса холистической терапии сознания Григорий спонтанно вернулся к предыдущей жизни, где он на самом деле был женщиной, которая неоднократно ловила своего мужа за изменами. Она страдала от того же сожаления, что и Григорий после того, как изменял Миле.

Теперь, когда мужчина понял причины своих чувств, он мог освободиться от них и сделать осознанный выбор в пользу счастья с Милой. Григорий больше не был пленником своей зависимости.

Изменял ли он после этого осознания? Сложно сказать. Могу лишь добавить, что его жена пришла с подарком не-

сколько месяцев спустя и рассказала, насколько она рада и счастлива, что ее отношения улучшились. Я не уверен, как именно работает регрессия, но точно знаю, что она может иметь огромное значение в жизни человека, помогая разобратся в проблемах, которые практически невозможно решить с помощью других терапевтических методов.

Почему отношения так важны?

Отношения составляют основу счастливой жизни. Без окружающих мы просто не испытываем такого же уровня радости и удовлетворения. И дело не только в партнерах, возлюбленных и супругах. Ваши родители, семья, друзья, родственники, коллеги и просто знакомые. не менее важны. Жизнь становится намного лучше, когда вы можете ладить со всеми.

Вот почему гипноз представляет собой настолько мощный инструмент и помогает справиться с любыми психологическими и эмоциональными проблемами, которые возникают во время близкого общения с другими людьми. Независимо от того, встречаетесь ли вы в настоящее время или находитесь в серьезных долгосрочных отношениях, не стесняйтесь заходить на мой сайт www.holisticmindtherapy.org и изучать новости, чтобы узнать, могу ли я помочь вам улучшить отношения, которыми вы дорожите.

Хроническая неуверенность в себе

Вы когда-нибудь пытались успокоить того, кого просто невозможно успокоить? Каким-то образом вы знаете, что этот человек будет продолжать беспокоиться, как бы вы ни умоляли его остановиться.

Хроническая неуверенность в себе в условиях близких отношений — большая проблема. И страдает от нее не только

тот, кто чувствует себя неуверенно! Близкие отношения определяют нашу жизнь. Для неуверенных в себе партнеров возможность того, что значимые отношения могут оказаться под угрозой, является почти концом света, и они сделают все, что в их силах, чтобы предотвратить такое развитие событий. Для другого человека в отношениях бремя совладания с неуверенностью партнера почти непосильно!

Эта проблема затрагивает миллионы людей во всем мире. Если бы ответом было только заверение, что все в порядке, это было бы легко исправить. Это не так. Я покажу вам, почему неуверенность в себе и несчастье разрушают наши отношения. А затем расскажу вам о способах преодолеть эти проблемы.

Во-первых, успокаивать неуверенного в себе партнера — это почти то же самое, что лгать. Кто угодно может сказать обнадеживающие слова, и ваш партнер прекрасно понимает, что вы хотите, чтобы он перестал чувствовать себя неуверенно! Во-вторых, даже если единственной проблемой в отношениях является неуверенность в себе одного из партнеров, этого достаточно, чтобы испортить или даже разрушить отношения. Отрицая и делая вид, что все в порядке, и предлагая множество подтверждений, мы заставляем неуверенного в себе партнера становиться все более и более недоверчивым. Это еще сильнее отдаляет обоих партнеров друг от друга, увеличивая вероятность того, что отношения потерпят неудачу.

Несчастливые отношения

Предполагается, что близкие отношения приносят нам счастье и удовлетворение. Но возможно и обратное, если они становятся напряженными и разрушаются. Каждый человек в какой-то момент жизни испытывает проблемы в отношениях. Однако одни ситуации серьезнее других. Проблемы в отно-

шениях, оставленные без внимания, редко исчезают. Вместо этого они гноятся и растут, пока внезапно не происходит мощный взрыв, в результате чего обе стороны собирают осколки и зализывают раны.

Неуверенность в себе — это всего лишь одна проблема в отношениях. Обычно ситуации гораздо сложнее и включают в себя множество проблем. В их числе неверность, скука, замешательство, разные приоритеты, недостаток времени или романтики.

Я точно знаю одно: даже когда отношения не работают должным образом, обычно можно вернуть их в нужное русло, приложив немного любви, усилий и решимости. Любое количество времени, потраченное на восстановление разрушенных отношений, стоит того. Ведь в процессе можно узнать много нового и достичь взаимопонимания. Даже если обе стороны в конце концов придут к выводу, что им лучше жить отдельно, гораздо лучше быть открытыми и честными друг с другом, чем продолжать отрицание, делая вид, что все в порядке.

Ситуация Игоря и Клары

Одна из любопытных особенностей отношений заключается в том, что они, как правило, очень заряжены эмоционально. На самом деле, когда речь идет о важных чувствах, нередко оба партнера внезапно становятся очень незрелыми и начинают ссориться, как маленькие дети. Неизбежно следует мощный взрыв, который несет за собой длительный ущерб, поскольку оба партнера говорят много обидных слов и задевают эго друг друга.

Игорь и Клара только что вернулись домой после долгого рабочего дня и утомительной поездки по городу. Оба устали и голодны. Игорь кричит Кларе: «Что на ужин?»

«Это ты мне скажи», — тихо отвечает она. А далее эти два взрослых человека кричат друг на друга из-за еды. Согласитесь, это не очень достойный и продуктивный конец дня.

Как видите, каждый раз, когда мы эмоционально возбуждены, наше подсознание очень бурно реагирует. Часто мы не понимаем, почему это происходит. Еще больше усложняя ситуацию, мы часто обнаруживаем, что причина ссоры не важна и что проблему вызывают гораздо более глубокие причины.

Клара определенно не собиралась в ту ночь ссориться с Игорем из-за еды. Настоящая причина негодования была скорее связана с ее детством. Ведь в тот период ее измученная мать изо всех сил пыталась заработать на еду, в то время как отец-алкоголик пропивал все их сбережения. Клара узнала об этом, когда обратилась к холистическому терапевту, который помог ей понять разрушительное воздействие аддиктивного поведения ее отца. Благодаря полному пониманию ситуации из своего детства Клара смогла сбалансировать свое эмоциональное состояние и более адекватно взаимодействовать с мужем. Гипноз, вероятно, спас их брак.

Чем может помочь гипнотерапия?

Хотя в традиционной семейной терапии пары, испытывающие трудности в отношениях, обычно посещают сеансы вместе, в гипнотерапии это происходит не так. И на то есть ряд важных причин. Во-первых, не всегда легко стимулировать полностью свободное и честное общение между партнерами, особенно если они обеспокоены тем, что говорят друг перед другом. В гипнотерапии мы хотим установить истину, поскольку это единственный способ получить представление о самих себе. Вдобавок к этому традиционная семейная терапия основывается на использовании относительно слабого сознательного ума. А используя гипноз, мы можем по-

лучить доступ к подсознанию, чтобы получить гораздо более глубокое понимание вопросов, которые вызывают проблемы в отношениях.

Как вы видели в описанных ранее примерах, особенность гипнотерапии заключается в том, что она открывает нам новый уровень понимания самих себя, который затем может быть применен к проблемам в любых отношениях. Когда человек начинает более эффективно общаться со своим подсознанием, каналы коммуникации внутри самих отношений открываются и расширяются. На самом деле без успешных коммуникативных навыков и готовности работать над взаимопониманием очень трудно выстроить благополучные отношения.

Гипноз также может помочь вам восстановить хорошие воспоминания из прошлого, обрести новые перспективы (включая точку зрения другого человека) и развить вновь обретенную уверенность в себе. Однако, возможно, самая большая польза от гипноза заключается в его способности помочь нам расслабиться и управлять любой негативной энергией. Помните: вы не можете контролировать других людей, зато можете контролировать то, как вы позволяете им влиять на вас. Изучение этих навыков — прекрасный способ сбалансировать и восстановить собственную энергию. Это поможет вам обрести безмятежность и чувство личного благополучия, независимо от того, что происходит вокруг вас.

Благодарность

Вот краткий сценарий позитивных аффирмаций, который очень полезен для управления негативными образцами мышления. Поскольку мы привлекаем то, на чем сосредоточены, важно убедиться, что наши мысли о собственных отношениях отражают то, что действительно имеет для нас значение.

Слишком большое напряжение, стресс и негативная энергия находят отражение и в наших близких отношениях. Вы творец своих мыслей. Высвободите гнев, боль, обиду и отрицание, которые мешают вам. Откройте свой разум позитивной энергии и удовлетворению, которые дарит вам времяпрепровождение с любимым человеком.

Вот список affirmаций, которые вы можете использовать.

1. Я спокоен.
2. Я открыт для всего хорошего, что меня окружает.
3. Я буду поддерживать своего партнера безоговорочно, как и он/она всегда поддержит меня.
4. Я люблю своего партнера.
5. Я учусь понимать себя, чтобы поделиться этой частью со своим партнером.
6. Я буду правдив и честен, так что мне не придется притворяться.
7. Я уважаю себя и окружающих.
8. Я общаюсь свободно и открыто.
9. Я буду внимателен к своему партнеру и при необходимости идти на компромисс с ним.
10. Я буду устанавливать личные границы.
11. Я влюбляюсь все больше и больше с каждым днем.
12. Я чувствую себя удачливым и счастливым.

Глава 17

Родительство

У каждого из нас есть родители. Неважно, выросли вы с родными матерью и отцом или же были усыновлены. Биологические родители любом случае повлияли на вашу жизнь, даже если не они воспитывали вас. Они создают для нас опыт в период от зачатия до рождения, а также передают нам свои гены.

Наши родители — первые люди, с которыми мы контактируем после рождения. А еще они проводят с нами больше всего времени. Само собой, именно эти люди имеют наибольшее влияние, поскольку создают невероятно важные ранние воспоминания, которые заполняют наше подсознание.

Даже если мы не осознаем реальных событий, произошедших, когда мы были очень малы, мы запрограммированы на поглощение эмоциональных воспоминаний и сильных чувств, связанных с нашими ранними годами.

Никто не планирует плохо воспитывать детей, но, к сожалению, это случается достаточно часто. Я не говорю сейчас о прямом насилии, это совсем другая ситуация. Я имею в виду родителей, которые по той или иной причине путают свои приоритеты и непреднамеренно причиняют вред своим детям. Этот ущерб часто подпадает под одну из двух категорий: чрезмерное или слишком незначительное участие в жизни ребенка.

Чрезмерное внимание

Родители, которые слишком увлечены развитием своего ребенка, погружают его в состояние сильного стресса. Конечно, здесь есть тонкая грань. Это совершенно естественно и прекрасно — быть вовлеченным в жизнь ребенка до определенной степени и предлагать ему поддержку и заботу в период, когда он познает жизнь и приобретает навыки, необходимые для существования в нашем сложном мире. Однако родители легко могут увлечься и начать подталкивать своих детей

к успеху для достижения целей, которые говорят о самих родителях гораздо больше, чем об их детях.

В 10 лет у Снежаны было больше дел, чем у большинства старшеклассников. Ее родители были иммигрантами, у которых в свое время не было возможности поступить в университет. Они были уверены, что их юная дочь не может упустить такой возможности.

Снежана усердно училась в школе, зная, что этого хотят ее родители. Вдобавок она посещала репетиторов, а по выходным у нее были уроки музыки, потому что родители когда-то слышали, что дети, играющие на музыкальных инструментах, лучше учатся. Бедная Снежана была измотана. Она все время училась, а ведь ей было всего 10 лет!

Девочка ощущала постоянно растущее давление, и ей становилось все сложнее сосредоточиться на учебе. Однажды она обнаружила, что безучастно смотрит на тест по математике и ее сознание абсолютно пусто. Несмотря на то что Снежана усердно готовилась к этому тесту, она просто не могла вспомнить ничего. Учительница была обеспокоена. Она попросила родителей девочки прийти в школу на следующий день. Снежана очень нервничала, так как она никогда раньше не проваливала экзамены и ее родителей никогда не вызывали в школу. Девочка думала, что у нее большие проблемы.

— Почему Снежана так напряжена? — спросила учительница ее родителей при встрече. — Я никогда раньше не видела ее такой!

— Мы не хотели, чтобы она чувствовала себя такой подавленной, — сказал ее отец. — Мы просто хотели, чтобы она преуспела и у нее все хорошо сложилось в жизни!

Снежану отправили к психологу. В процессе бесед с девочкой он выяснил, что успеваемость в школе — едва ли не единственное, что родители ее по-настоящему ценили. Каждый раз, когда Снежана получала пятерку на экзамене или приносила

домой табели успеваемости, полные отличных оценок, ее мать и отец хвастались всем своим друзьям и соседям своей умной дочерью! К сожалению, это заставило Снежану поверить в то, что все ее чувство собственного достоинства основывалось на успехах в школе. Как только девочка потерпела неудачу, она почувствовала себя совершенно бесполезной. Ее уверенность в себе была настолько подорвана, что она начала чувствовать себя плохо и в физическом плане.

Школьный психолог начал работать с родителями Снежаны, чтобы помочь им понять, что давление, которое они оказывали на дочь из благих намерений, было чрезвычайно вредным. С разрешения родителей Снежана встретилась с холистическим терапевтом, который помогал ей постепенно повышать самооценку на основе достижений, значимых для нее самой, а не для ее родителей. Мать и отец, в свою очередь, проявили полную готовность меняться, чтобы сохранить отношения с дочерью. Ну а сама Снежана тем более очень хотела вернуть свою жизнь в нормальное русло.

Оказывается, Снежана обожала животных больше всего на свете. Родители активно изучали все возможности, которые позволили бы девочке проводить время за тем, что ей действительно нравилось. Сейчас Снежане 14, и она любит работать волонтером в местной службе спасения животных, выгуливать собак и чистить загоны. Девочка считает, что могла бы стать помощником ветеринара, когда немного подрастет. А порой она представляет себя работающей на ферме с лошадьми. Главное, что сегодня Снежана полностью довольна своей жизнью и смело смотрит в будущее.

Недостаточное внимание

В отличие от родителей Снежаны, родители Арсена почти не участвовали в его жизни. И мать, и отец работали сверхурочно, главным его опекуном была бабушка. К сожалению,

у пожилой женщины было слишком мало энергии и ресурсов, чтобы посвятить себя мальчику. Поэтому вскоре Арсен обнаружил, что может получить гораздо больше внимания, проводя время с соседскими детьми.

Вскоре у мальчика возникли проблемы с законом. Ему были предъявлены обвинения в мелких правонарушениях — разбитом окне, краже в магазине, граффити на стене. Он даже получил испытательный срок, и должен был исправить причиненный ущерб.

Арсен был зол и расстроен. Он ощутил явные симптомы депрессии. Мальчик мог бы и дальше демонстрировать свое негодование другими деструктивными способами, но случилось кое-что, радикально изменившее его жизнь. Он встретил удивительного человека по имени Василий. У того не было собственных детей, но он прекрасно понимал, как можно положительно влиять на молодежь. Взглянув на Арсена, мужчина понял, что этот дерзкий юноша искал неприятностей.

Василий был водителем грузовика, а еще у него была страсть к восстановлению старинных автомобилей. Однажды он пригласил Арсена взглянуть на один из его последних проектов. То было рискованное решение, учитывая наличие в багаже парня случаев с повреждением имущества. Однако Василий кое-что заметил в Арсене и решил, что риск стоит того.

Парень был так взволнован захватывающей работой своего нового знакомого и удивительной коллекцией отреставрированных автомобилей, что тут же решил: это то, чему он должен научиться. У Арсена раньше не было опыта общения с такими замечательными людьми, и его подсознание сразу же наполнили светлые эмоции и позитивная энергия. Вплоть до того момента, он упорно отказывался слушать советы и предложения окружающих, но теперь был готов прислушаться к некоторым рекомендациям. Со временем влияние Василия на Арсена распространилось далеко за пределы

реставрации автомобилей. Она наставлял парня во многих жизненных вопросах.

Когда ранняя основа ребенка серьезно повреждена глубоко укоренившимися воспоминаниями об одиночестве и безразличии со стороны взрослых, любая форма внимания считается лучше, чем ее отсутствие. Арсену не нравилось проводить время с крутыми ребятами из его района, но он ценил интерес, который те проявляли к нему. Когда бабушка и родители пытались сказать ему, что он делает неправильный выбор, эмоциональная потребность Арсена во внимании просто перевешивала все, что они могли бы сказать и сделать.

Повторюсь: дети считают, что плохое внимание лучше, чем полное его отсутствие. К сожалению, ребенок готов пойти на все и устраивать выматывающие эмоциональные противостояния, лишь бы продлить взаимодействие. Что еще более важно, обычные попытки родителей изменить поведение своего ребенка с помощью ворчания, мольбы, крика или угроз просто игнорируются. Настоящие изменения могут произойти только изнутри, когда ребенок почувствует, что его прошлое поведение больше не подходит ему. Единственное внешнее влияние, которое могут принять такие дети, должно быть искренним. Ребенку надлежит снова научиться и верить всем сердцем, что любой предоставленный совет отвечает его интересам, а не интересам его родителей или наставника.

Естественное партнерство

Одна из замечательных особенностей родительства — это сильная связь, которая возникает между вами и вашими детьми. Это естественное партнерство создано природой для того, чтобы наши легко поддающиеся внушению дети получали информацию от самых близких людей. Дети инстинктивно подражают окружающим. Так они учатся. Это может быть мило,

когда ваш малыш переодевается в вашу одежду, красится или притворяется, будто злится на дороге «совсем как папа». А вот когда он начинает плохо себя вести на глазах у вашего начальника, это уже не так весело.

Если вы раздражительны или нетерпеливы, ваши дети также впитают в себя чувства, связанные с этими чертами характера, и будут идеально отражать ваши эмоции. Поэтому очень важно, чтобы родители умели расслабляться и сохранять спокойствие, особенно когда что-то идет не так, что, безусловно, рано или поздно произойдет. Вы хотите научить своих детей, как справляться с жизненными проблемами, а не поддаваться эмоциям.

Именно здесь естественные методы холистической терапии сознания могут оказаться неоценимыми. Медитация — отличная возможность способствовать осознанности и безмятежности. В следующий раз, когда у вас будет действительно тяжелое утро и нужно будет справиться с истерикой ребенка, сначала отойдите в сторону и подышите.

Вам не нужно легко раздражаться ил расстраиваться только потому, что все остальные делают так же. Наше настроение заразительно. Если вы ответите на вспышку гнева ребенка, это, скорее всего, только усугубит проблему. Оставаясь спокойным и расслабленным, вы можете делиться позитивной энергией и уменьшать реактивность, происходящую вокруг вас.

Мудрость наших детей

Никогда не недооценивайте своих детей, ведь они удивительно проницательны. Даже малыши чувствуют, когда их подкупают или манипулируют ими. Помните: вы не можете заставить кого-либо совершать долгосрочные изменения. Для ваших детей будет совершенно очевидно, что вы пытаетесь повлиять на них из эгоистичных соображений, и они будут

сопротивляться. Это естественная реакция. Василий смог связаться с Арсеном, потому что он действительно заботился о нем. И парень почувствовал это сразу. Вот почему так важно поддерживать узы, которые связывают вас с детьми. Ведь эти узы легко разрушить. Когда жизненно важные отношения между ребенком и родителем нарушены, восстановить их гораздо труднее, хотя и возможно.

Познайте себя

Разумеется, если вы не знаете себя по-настоящему, то вы уязвимы к застигнувшим вас врасплох сильным реакциям и чувствам. Это может привести к тому, что человек почувствует себя чужим в собственном теле. Он никогда не будет уверен, когда какие-то обстоятельства вызовут неожиданную и неуместную эмоциональную реакцию. Никогда не стоит сваливать на других свое плохое настроение. Это действительно плохо влияет на ваших детей. Не ожидайте, что ваш ребенок поймет, что у мамы или папы просто плохой день. Вместо этого дети неизбежно возьмут на себя вину за ваши негативные эмоции. Часто это приводит к тому, что малыши чувствуют, будто глубоко внутри них есть что-то неполноценное и сломанное и только они несут ответственность за ваши проблемы. Согласитесь, это определенно не то сообщение, которое вы хотите передать своим детям.

Техника холистической терапии сознания может быть чрезвычайно полезной для получения доступа к глубоко укоренившимся эмоциям и проработки того, что происходило в детстве. Связавшись с подсознанием, мы можем определять тяжелые чувства и безопасно переписывать свою личную историю. Например, тревожный инцидент, произошедший с нами в детстве, можно изучить и переоценить, но в этот раз с точки зрения взрослого, у которого гораздо больше жизнен-

ного опыта. В ситуации, в которой ребенок может винить себя в случившемся, взрослый признает, что в происшествии никто не виноват. Это новое понимание восстанавливает мир и благополучие, уменьшая вероятность того, что негативные и вредные эмоции будут переданы следующему поколению.

История Галины

Галина — молодая женщина, у которой только что родилась девочка. Она безумно радаа стать мамой, но при этом очень обеспокоена. Ее мать вскоре после родов столкнулась с серьезными проблемами со здоровьем и потому не могла должным образом заботиться о своем ребенке. Новорожденную Галину поместили в специальную больничную палату, где у нее было очень мало эмоционального контакта с другими людьми, хотя ее физические потребности полностью удовлетворялись. Когда мать начала поправляться и смогла снова заботиться о своем младенце, оказалось, что ей тяжело наладить крепкую связь с ребенком. Самой Галине по этой же причине долгие годы не удавалось установить близкие отношения с матерью. А теперь она оказалась в похожем положении.

Галина тоже боролась с послеродовой депрессией, которая поражает некоторых молодых матерей из-за гормональных изменений в связи с рождением ребенка. То, что должно быть самым счастливым временем, портится из-за неконтролируемых перепадов настроения и почти непреодолимых периодов печали.

Галина не хотела, чтобы ее дочь испытала те же чувства одиночества и покинутости, которые когда-то давно испытывала сама. Она начала задаваться вопросом, было ли ее эмоциональное потрясение вызвано послеродовой депрессией или чем-то еще. Галина решила поговорить с холистическим терапевтом, чтобы разгадать тайну своих депрессивных симптомов.

Во время сеансов гипноза и возрастной регрессии девушка смогла вернуться в свое прошлое и заново пережить чувства, которые ощущала в младенческом возрасте. Он вновь почувствовала себя изолированной, одинокой, лишенной материнской заботы. Галина осознала, что, хотя эти первые несколько недель были для нее эмоционально тяжелыми, в случившемся не было ее вины. Мать не оставила ее одну из-за того, что она была плохим ребенком. Напротив, ситуация возникла в результате депрессии, от которой страдала ее мать.

А самое главное, что Галина осознала: беспокойство по поводу случившегося с ней в детстве спровоцировало ее собственную депрессию, когда она стала матерью. Девушка почувствовала, как ей становится легче. Ее больше не парализовал иррациональный страх из-за того, что она может ранить чувства собственного ребенка. Как только Галина смогла осознать произошедшее много лет назад и освободиться ото всех тревог, она стала заботливой матерью для своей новорожденной девочки.

Как разговаривать со своими детьми?

Вы когда-нибудь хотели загипнотизировать своих детей? Многие родители мечтают запрограммировать своих чад вести себя безупречно и делать все в точности так, как им говорят.

К счастью, наши дети — не маленькие копии нас самих, а действуют как полностью независимые создания. Конечно, нельзя сбрасывать со счетов влияние генов, но они решают далеко не все. Информация об окружающей среде, усваиваемая подсознанием, — вот что оказывает наибольшее влияние на наших растущих детей. Недавно я случайно подслушал, как священник общался с человеком, который, похоже, был очень встревожен. Мужчина просил совета, как достучаться до сына.

«Он меня не слушает», — с тревогой сказал он. — Единственная ситуация, когда мой сын обращает на меня внимание, — это когда я кричу на него! Что я могу сделать?»

Было очевидно, что этот человек старался контролировать своего сына. Священник подумал несколько секунд, а затем ответил: «Говори правду, но не в гневе». Оказывается, хотя сын этого мужчины обращал на него внимание, когда тот кричал, это было отнюдь не эффективный способ общения. Во-первых, отцу приходилось повышать голос все больше и больше, чтобы добиться того же эффекта. Во-вторых, истинный смысл сообщений, которые он адресовал сыну, терялся в слишком ярких эмоциях диалога.

Дети также не хотят, чтобы вы приукрашивали правду. Если вы будете честным со своим ребенком, он начнет уважать ваше мнение. Например, ребенок, которому вот-вот сделают укол, инстинктивно понимает, что длинная острая игла доставит ему неприятные ощущения. Говоря ему, что это не больно, вы обманом заставляете его подчиняться и удивляете его неожиданной болью. Лучше просто будьте честными! Адаптируйте свои слова к возрасту ребенка и дайте ему понять, что на мгновение станет неприятно, а потом все пройдет. Малышу нужно, чтобы вы смоделировали четкие границы и поведение, соответствующее тому, о чем просите его. Бесполезно просить ребенка, чтобы он успокоился и молчал, если вы сами очень взволнованы.

Исходящая от вас негативная энергетика влияет на ребенка. Поэтому он не может успокоиться и расслабиться. Очень важно уважать его чувства, ведь он, возможно, беспокоится из-за того, что будет происходить позже в течение дня. Поведение маленького ребенка отражает его физическое и эмоциональное состояние. Просто подумайте, как будет вести себя голодный ребенок и как перекус мгновенно снимет раздражительность и успокаивает. Найдите время, чтобы поговорить с ним, общаясь на эмоциональном уровне, чтобы подбодрить и поддержать.

Вы хотите, чтобы ваш малыш обращал внимание на свои чувства, а не сдерживал или полностью игнорировал их.

Это очень важно! Дети, которые учатся прислушиваться к своим чувствам и телу, вырастают стабильными взрослыми, обладающими самодисциплиной и уверенностью, чтобы идти по жизни.

Подростки

Подростки! Одно лишь упоминание этого слова может вызвать дрожь в теле уравновешенного и компетентного родителя. Подростки проживают самый странный период своей жизни, когда начинают проверять на прочность мать и отца. Это нормально и вполне ожидаемо. Поступая так, бывшие дети учатся отделяться от своих родителей, что позволяет им стать уникальными людьми.

Некоторым родителям трудно отпустить. Вместо того чтобы рассматривать этот период как время исследований и открытий для своего сына или дочери, они сосредотачиваются на собственной потере. Это может привести к тому, что подросток почувствует, будто его ограничивают и сдерживают, что заставит его еще активнее бороться за становление собственной уникальной личности. Родители, которые поддерживают связь со своим подростком, при этом предоставляя ему больше свободы, добиваются наибольшего успеха. Вашему ребенку все еще нужно, чтобы вы были частью его жизни, и не отпускали плыть по течению в полном одиночестве. Оставайтесь открытыми для общения и доверяйте своему инстинкту, если чувствуете, что ваш подросток нуждается в профессиональной поддержке.

Грубое поведение — еще одна ключевая проблема подросткового возраста, очень утомительная для родителей. К сожалению, она встречается довольно часто. Иногда неуважительное поведение принимает форму скучающего безразличия, когда

ваш подросток закатывает глаза и пожимает плечами вместо того, чтобы слушать то, что вы пытаетесь сказать. В других случаях отсутствие уважения более очевидно, когда подросток громко ругается или ворчит. Пусть ваш ребенок знает, что он может рассказать вам о своих чувствах, а вы, в свою очередь, честны с ним.

Не принимайте близко к сердцу поведение подростка. Этот жизненный этап пройдет. Главное — помнить о том, чего вам следует избегать, чтобы не допустить усиления неуважительного поведения.

1. Не провоцируйте споры.
2. Не занимайте оборонительную позицию.
3. Не придирайтесь.
4. Удерживайтесь от сарказма.

Предоставление себе родительского «тайм-аута» — отличный способ справиться с ненадлежащим поведением подростка. Это прием даст вам время подышать, восстановить самообладание и спокойно ответить. Обратите внимание на свои чувства во время сложных взаимодействий с детьми, чтобы убедиться, что что-то из вашего прошлого не вызывает у вас реакции, не имеющей ничего общего с текущей ситуацией. Помните: идея в том, чтобы внушить ребенку, что все сказанное вами идет ему на пользу.

Разумеется, вы не диктатор и не хотите подавлять своего ребенка. Это правильно. Вы даже можете позволить ему не соглашаться, если никто из-за этого не пострадает. Некоторые родители считают, что юмор творит чудеса. Но еще важнее помнить, что для подростка испытание вашего терпения и изучение границ дозволенного — это способ познания окружающего мира. Больше всего вашему ребенку нужен надежный человек, который с любовью поддержит его в эти беспокойные годы. Найдите в себе силы пройти через эти трудные годы и позвольте своему ребенку расти.

Заключение

Мы с вами совершили большое путешествие и узнали о многом! Эта книга провела вас от традиционной западной медицинской практики до глубокого понимания важных техник холистической терапии сознания, которым может легко обучиться любой желающий. По пути вы разбирались в тонкостях работы сознания. Исследовали влияние счастья, прощения, мести, боли, кармы, горя и вины. Узнали о проблемах, которые влияют на ваше физическое и эмоциональное благополучие, включая проблемы с кожей, бессонницу, трудности в отношениях и серьезные заболевания. А самое главное, что вы осознали: именно ваши самые ранние переживания и даже события, произошедшие до вашего рождения, — это ключ к исцелению.

Вы получили максимально положительное и жизнерадостное послание. Каждый человек на этой планете обладает способностью исцелять себя. Никто не должен оставаться в ловушке дисфункционального поведения. Используя подсознание, вы обнаружили, что можно достичь глубокого понимания и использовать его для внесения долговременных изменений, которые неизмеримо улучшат вашу жизнь! Никто не должен чувствовать себя в плену событий, произошедших в прошлом, даже таких ужасных вещей, как убийство, изнасилование или жестокое обращение. Эти техники работают, и зачастую исцеление происходит очень быстро! Даже состояния, которые годами вводили в заблуждение врачей, поддаются лечению с помощью холистической терапии сознания. Она дарит долгожданное освобождение.

В этой книге вы нашли множество методик ухода за собой, включая дыхательные упражнения, сценарии медитации, визуализации, позитивные аффирмации и применение натуральных лечебных трав. Также вы в любое время можете посетить мой сайт www.holisticmindtherapy.org и загрузить аудиозаписи для расслабляющей медитации и гипнотерапии.

Уверен, что эта книга, познакомившая вас с самыми эффективными современными методами естественной терапии, поможет вам исцелить изнутри и свое тело, и свой разум.

Желаю успехов и поздравляю с началом новой жизни.
У вас все получится!