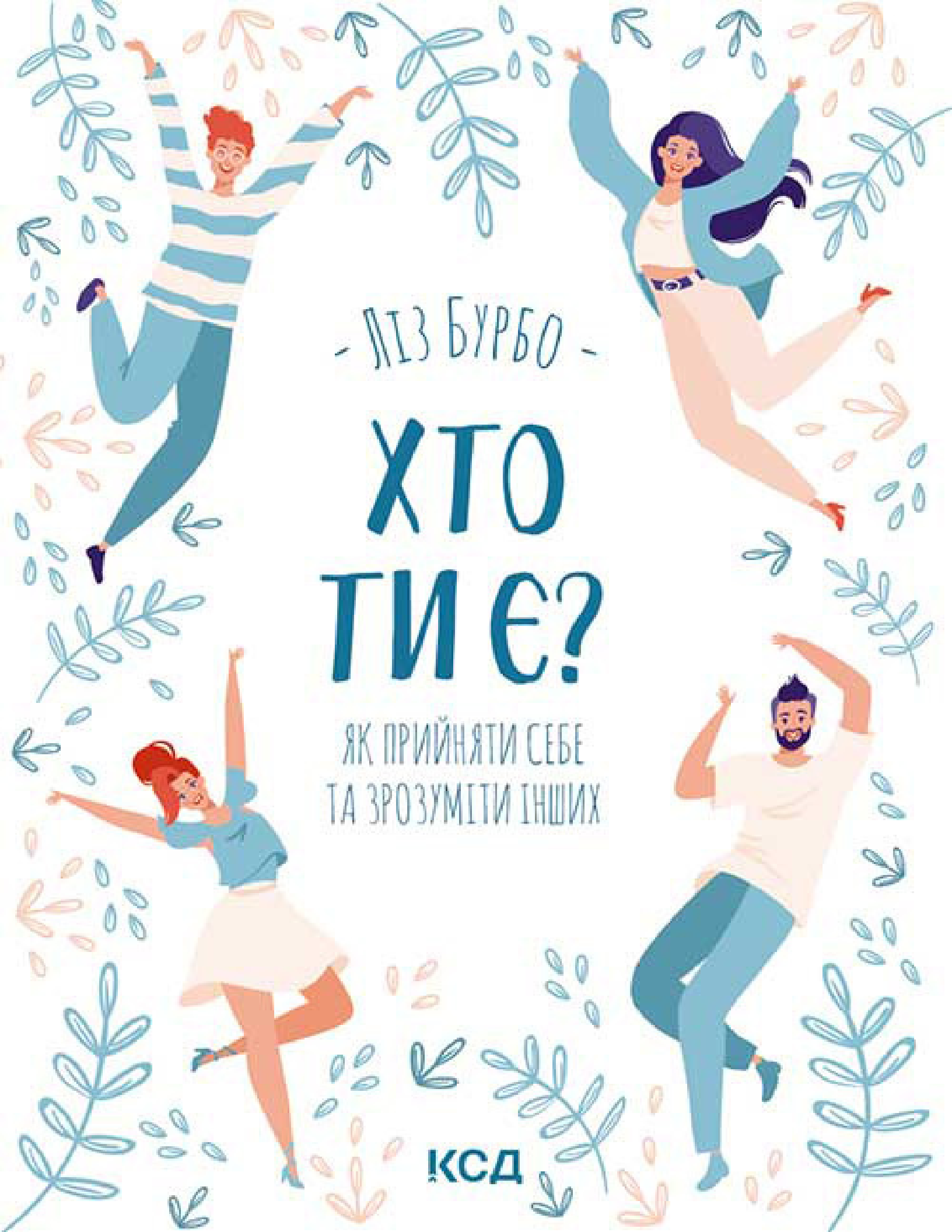


The background of the entire page is a vibrant illustration. It features four stylized human figures in various dynamic poses, as if jumping or dancing. In the top left, a man with red hair, wearing a blue and white striped long-sleeved shirt and blue pants, is jumping with his arms raised. In the top right, a woman with long dark hair, wearing a light blue cardigan over a white top and light pink pants, is also jumping with her arms outstretched. In the bottom left, a woman with red hair tied in a bun, wearing a blue short-sleeved top and a light pink skirt, is jumping. In the bottom right, a man with a beard, wearing a light pink t-shirt and blue pants, is jumping. The scene is filled with falling orange and yellow leaves and blue-green leafy branches, creating a sense of movement and joy.

- ЛІЗ БУРБО -

ХТО ТИ Є?

ЯК ПРИЙНЯТИ СЕБЕ
ТА ЗРОЗУМІТИ ІНШИХ

КСД

Лиз Бурбо
Хто ти є? Як прийняти себе та зрозуміти
інших

© Lise Bourbeau, 1988

© freepik.com, обкладинка, 2021

© Hemiro Ltd, видання українською мовою, 2021

© Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», переклад і
художнє оформлення, 2021

Подяка

Дякую тисячам, що прочитали мою першу книжку.

Подорожуючи, я зустріла багатьох людей, які спонтанно ділилися історіями або навіть розповідали їх телефоном чи писали в листах – усе це подарувало мені натхнення, щоб працювати над другою книжкою.

Безмежно дякую всім, хто співпрацював зі мною: Жану-П'єру Дуайону, Мішелю Жасмену, Одетті Пельтьє, Сільвії Саллар, Франсизу Леру, П'єру Надо, Гізлені Жильбер і Жоанні Жетте. Також мушу сказати про ціннісне сприяння мого внутрішнього **БОГА**, мого **РЕСУРСУ!!!**

Дуже дякую всім, хто використовуватиме знання з цієї книжки, щоб досягати щастя й ділитися ним.

Цю книжку присвячую трьом своїм дітям: Аланові, Ентоні та Моніці, які для мене завжди пречудовий орієнтир любові.

Переднє слово

Ця книжка має дванадцять розділів; темі одинадцятого розділу – **«Ти – це твої недуги та хвороби»** – присвячено нову роботу, опубліковану 1997 року: **«Твоє тіло каже: люби себе!»**

У ній авторка додала опис решти двохсот недуг/хвороб, тож загалом ідеться про понад п'ятсот недуг і хвороб. Пані Бурбо прагнула поділитися своїми актуальними метафізичними відкриттями й розповісти читачам про розроблений метод, який дає змогу виявити деструктивний умонастрій, що розладжує роботу природних функцій фізичного тіла.

Якщо читач прагне дізнатися більше про затиски на фізичному, емоційному, ментальному й духовному рівнях, пропонуємо ознайомитися також із книжкою **«Твоє тіло каже: люби себе!»** – додатковим інструментом у роботі над особистісним розвитком.

Пролог

Рік тому я писала пролог до моєї першої книжки «Слухай своє тіло – найкращого друга у всьому світі». Я дуже щаслива, що зараз пишу пролог до другої книжки «Хто ти?».

Як і в попередній книжці, дозволю собі одразу перейти на «ти», адже так само прагну бути твоїм хорошим другом. Наполегливо рекомендую прочитати мою першу книжку, якщо ти ще цього не зробила: так буде набагато простіше розуміти поняття, що я вживатиму тут.

Читаючи цю книжку, ти розумітимеш, що написана вона в **жіночому роді**. Ні, це не означає, що звертаюся лише до жінок. Жіночий рід я використовую у зв'язку з фемінними рисами – душа кожного індивіда наполовину фемінна незалежно від статі самої людини. Протягом досліджень я з'ясувала, що жінки, як і чоловіки, надзвичайно розвинули маскулінні риси впродовж матеріалістичної ери, з якою нам поволі вдається розпрощатись.

Фемінні риси спонукають людину пускати речі на самоплив, чинити ірраціонально, дослухатися до інтуїції, перебувати в контакті зі своїм креативним ресурсом, демонструвати ніжність і ласкавість. Однак жінки запрагнули довести чоловікам свою силу та хоробрість, які так само належать до маскулінних рис разом із виявами рацію та інтелекту. Фемінні риси генерують ідеї, а маскулінні – використовують рацію, щоб утілити ці ідеї в життя. Коли чоловік чи жінка намагається здійснити владу над кимось іншим, ця людина не може владарювати сама над собою. Тоді, коли нам вдасться реалізувати власні фемінні й маскулінні риси рівною мірою, ми досягнемо гармонії всередині та зовні.

Кожен розділ цієї книжки завершений фразою, яка, як здаватиметься, написана особисто для тебе. Наполегливо раджу зосередитися на цій фразі. Така вправа матиме оптимальний ефект, якщо виконувати її щодня принаймні двадцять хвилин протягом

семи днів після того, як дочитаєш розділ. Потрібно виконувати цю вправу на концентрацію наодинці в кімнаті. Зручно влаштуватися на стільці чи в кріслі, максимально випрямити спину, стараючись не нахилити й не спирати ні на що голову. Схрестити руки та ступні, щоб енергетичний потік ринув у тілі зліва направо, поєднуючи фемінну та маскулінну частини. З часом ти побачиш, як зростатиме твоя фізична сила та вміння концентруватися.

Не припиняючи зосереджуватися на фразі, зверни увагу на своє дихання. З кожним вдихом ти бачиш, як біле світло проникає у твоє тіло й прямує до серця. І з кожним видихом ти надсилаєш це красиве сяйне світло, що символізує безумовну любов, усім, кого любиш. Так з кожним вдихом-видихом ти отримуєш і даруєш любов. Ця дихальна вправа неабияк допоможе розслабитися, а зосередження на головній фразі дня створить бажаний умонастрій.

Протягом цієї внутрішньої мандрівки, яку ти починаєш, я буду поруч – як і твій внутрішній **БОГ**, який спрямовуватиме тебе на шляху розуміння та прийняття того, що на тебе чекає. Щиро бажаю, щоб ця книжка допомогла ліпше зрозуміти себе й **познайомитися з екстраординарною особистістю, яка живе в тобі. Тоді тобі стане набагато легше любити себе й ділитися цією любов'ю з іншими.**

Ліз Бурбо

(листопад 1988)

Розділ 1. Ти – це душа, що розвивається

На цій планеті ти – душа, що розвивається. Щоб розвиватися в земному плані, твоя душа потребує транспортного засобу, і цим транспортним засобом є твоє тіло. Душа розташована прямісінько в центрі транспортного засобу, тобто там, де серце. Усе, що твоїй душі потрібно здійснити тут, на Землі, – це гармонія та абсолютне щастя. Єдиний спосіб, завдяки якому ти цього досягнеш, – безумовна любов, коли не очікуєш нічого натомість! Душа не просто так розташована там, де серце! Коли ми відкриваємо серце, то допомагаємо їй еволюціонувати. А наш транспортний засіб, сховок для душі, увиразнює те, що переживає наша душа. Коли вона еволюціонує, тіло стає досконалішим. Ти робиш своє життя якіснішим, щоб стати абсолютним володарем власних чуттів.

Земне існування можна порівняти зі школою, у якій ми відвідуємо уроки, нас навчають, ми здобуваємо знання, прагнучи дослідити себе й дізнатися, над чим саме потрібно працювати, щоб досягти абсолютного щастя – причини нашого буття. Те, що відбувається на Землі, справді дуже нагадує те, що відбувається в школі.

А тепер уяви, що ти вирішила вступити в університет. Твої мотиви похвальні: ти хочеш здобути освіту. Припустімо, ти хотіла б стати інженеркою. Тож ти складаєш вступні іспити й починаєш відвідувати пари. І дуже швидко з'ясовуєш, що вчитися набагато складніше, ніж очікувала. До того ж умови в навчальному закладі тобі не дуже до вподоби, та й люди довкола не викликають захоплення. Імовірно, викладачі подобаються не так сильно, як ти того бажала б. Зрештою, усе набагато більш марудне, як ти навіть і уявити не могла. Ти маєш вибір і можеш усе закинути, почати займатися чимось іншим, відмовитися від мрії. Або можеш навчитися толерантності, терпіння, розуміння й однієї пречудової миті усвідомити, що умови не такі жахливі, як здавалося на початку, адже тепер ти бачиш усе під іншим ракурсом.

Щоразу ми повертаємося на Землю опанувати новий урок, дізнатися щось, чого не знали раніше. Усе, чого вчимося, має допомогти дужче любити людей довкола, природу та все-все-все; має підводити нас ближче до **БОГА**, Творця цього велетенського Всесвіту, який живе в кожному з нас.

Навіть видатні науковці, великі уми, геніальні винахідники на цій планеті мають засвоїти певні уроки, використати розум на користь людства, щоб усі на світі змогли пізнати цілковиту гармонію. Бо ж будь-хто, хто використовує талант, енергію або час на щось, що суперечить законам любові, має розплатитися. Розплата може відбутися в цьому житті або в наступному. У кожної людини по-різному.

Рано чи пізно до людини повертається кожен вчинок, слово, почуття, що суперечило вселенському закону любові або спричинило страждання. Інакше кажучи, у кожному житті ми накопичуємо певну кількість дій, думок і слів, які шкодять нам чи людям довкола і які доведеться знову пережити, щоб на рівні серця відчувати те, що ми завдали іншим. Це називають великим **законом Карми** (причини й наслідку). У кожному житті потрібно очиститися від того, що ми накопичили протягом попередніх життів, і рухатися вперед на шляху до абсолютного щастя.

Ми живемо на початку **ери Водолія**. Це означає, що на Землю спрямовані потоки особливої енергії, яка допомагає людям еволюціонувати набагато швидше. Тепер ми можемо здійснити протягом одного життя те, що раніше зайняло б багато десятків життів. Насправді це великий привілей бути на Землі саме зараз.

Усе, що стається протягом твого життя, не безпідставне: усе це трапляється, щоб навчити тебе більше любити. Отже, замість сердитися на когось, звинувачуючи у своїх бідах, ліпше дослухайся до себе і зрозумій: те, що переживаєш, становить обов'язкову частину твоєї життєвої місії. І це гризтиме тебе доти, доки не перестанеш опиратися. Ти навіть можеш усе життя відмовлятися визнати певну ситуацію. Тільки коли усвідомиш, що, вочевидь, саме

ти це посіяла, адже мусиш пожинати плоди; тільки коли поставиш запитання: «Що я так маю засвоїти? Як мені дужче любити завдяки цьому досвіду?» – тільки тоді неприємна ситуація почне швидко налагоджуватися. Усе, що стається в житті, – минуще. Однак від тебе й тільки від тебе залежить, як довго це триватиме.

Тіло, у якому ти перебуваєш, – це глибоке джерело знань, що можуть схарактеризувати стан душі. Тіло – це щось фантастичне. У наступних розділах ти дізнаєшся, що воно справді увиразнює душу. Коли ми намагаємося збагнути, як влаштована людина, то зазвичай виділяємо три структури: дух, душу й тіло. Ми також можемо виокремити в тілі сім частин, якщо йдеться про сім енергетичних центрів.

Уяви, що душа – це маленьке сонце всередині тебе. Щоразу, коли виявляєш любов у вчинках, коли даруєш любов, коли відчуваєш любов чи говориш люблячи, це сонце збільшується й перетворюється на невичерпне джерело тепла всередині тебе, невичерпне джерело світла. Що більшим стає це внутрішнє сонце, то більше воно випромінює світла довкола тебе. Це сонце, це світло здатні зігріти не лише тебе, а й людей із твого оточення. Світло внутрішнього сонця прояснює думки, бажання, цілі. Зсередини все стає для тебе набагато яснішим.

Також твоє світло допомагає близьким, які почуватимуться проясненими, поспілкувавшись із тобою. Ти розвинеш у собі дар казати добре слово, коли воно так потрібне, і тобі дякуватимуть за твоє світло. Ось що стається з душею, яка визнає свого внутрішнього **БОГА**.

Щоб еволюціонувати, важливо приймати зміни, без яких неможливий розвиток. Поглянь довкола: багато чого ти можеш навчитися, спостерігаючи за деревами, квітами, усією природою. Коли бачиш, як росте троянда, хіба не усвідомлюєш, що вона постійно змінюється? Якщо троянда перестане збільшуватися, рости, вона помре. Те саме стається з людьми.

Багато людей на планеті мають живе тіло, але чи живі вони насправді? Такі люди, мабуть, просто існують. Вони мало чим відрізняються від мерців. У чому ж причина? У тому, що ці люди повністю закриваються від енергії любові. Їхня свідомість пробуджується дуже повільно, вони – перешкода собі на шляху до якомога скорішого досягнення істинного внутрішнього щастя.

Ти боїшся змін? Не переймайся! Зміни лякають більшість людства, адже досі вважали, що зміни – це шлях до поразки. Протягом ери Риб, епохи закоренілого матеріалізму, люди так-сяк упевнилися: завжди робити те саме – ознака стабільності й розважливості. Поглянь на рідних: цілком імовірно, що твої батьки чи дідусі-бабусі завжди жили в одному місці, працювали на одній роботі, ніколи не змінювали професії й упродовж усього життя плекали одні цінності. У них буквально не було простору для змін. У дев'яносто років вони мають такі самі уявлення про добро та зло, що й у тридцять. У цьому разі еволюція максимально вповільнена.

Сьогодні з приходом **Водолія – ери духовності**, коли важить не «мати», а «бути», ми більше не можемо жити, як раніше. Тепер набагато рідше зустрінеш людину, яка виконувала б одну роботу, мала б одну професію протягом понад сорока років. Скільки ми вже бачили людей, які звільнилися й стали фермерами або пристрасно взялися за щось, що кардинально відрізнялося від попередньої діяльності? Такі зміни – частина еволюції на Землі.

Скільки пар, розлучаючись, почуваються через це невдахами? Чому, на твою думку, сьогодні так багато розлучень? Тому що люди більш зіпсовані? Ні! Просто тому, що люди відкритіші й гостро відчують потребу еволюціонувати. Коли обом партнерам складно розвиватися разом, трапляється відокремлення. Потреба еволюціонувати така нагальна, що ніхто не здатен їй перешкодити. Коли один із партнерів безупинно відкидає життєвий вибір іншого, стається так, що обоє не можуть більше жити разом.

Якби кожна пара мудро приймала ці зміни, якби розуміла, що певної миті стає неможливо бути разом через занадто велику

різницю в життєвому виборі кожного з партнерів, то все стало б набагато легше. Колишні партнери далі дружили б і підтримували б одне одного навіть після відокремлення. Якщо розлучаєшся за таких умов, то ти не невдаха. Однак якщо відокремлення відбувається з ворожістю, ненавистю, злобою, то це великий смуток для душі, що прагне жити тільки в любові. Коли двоє, які кохали одне одного, вирішують розійтися, коли ця зміна стається в гармонії, коли обоє спільно погоджуються допомагати одне одному та зрозуміти, чого може навчити їхнє розлучення, тоді воно має сенс. Може, колись ці двоє знову житимуть разом. Хтозна.

Важливо, щоб кожен із нас завжди йшов назустріч щораз більшій любові – як до себе, так і до інших. Справжня реальність – це життя душі, а не події, які бачиш або в яких береш участь. Усе, що нас оточує, – гігантська ілюзія, яку легко спростувати. Наприклад, візьмімо десятох людей, які відвідують той самий світський захід в одному місці. Попросімо цих людей описати, де вони були, з ким спілкувалися і що трапилося протягом вечора. І в кожного з десяти буде своя версія подій. Кожен по-своєму побачив місцину, людей і вечірку загалом. Чому? Бо ж саме ми творимо наше життя з того, що переживаємо. Ми творимо його, щоб здобути певний досвід, краще пізнати себе, дізнатися, що саме потрібно змінити, – усі ці процеси відбуваються індивідуально, для кожного по-своєму.

Навести ще приклад? Візьмімо сім'ю з трьома дітьми й попросімо кожного описати батьків. Зрештою, ми отримаємо три різні описи, так ніби йшлося про різних татусів і мам. Одна дитина вважатиме, що мама надто сувора, інша – що тато дуже добрий тощо. У такому разі судження різняться через те, що діти по-різному сприймають світ – натомість саме сприйняття залежить від того, яку науку кожному потрібно здобути в сімейному контексті.

Чому людям, які вірять лише в матеріалістичні цінності й заперечують духовність буття, так складно досягнути щастя? Бо глибоко підсвідомо вони знають, що душі потрібно житися, потрібно **любити** та **жити** на **рівні «бути»**! Не лише на рівні «мати»!

Що більше речей мають матеріалісти, то більше вони їм остогидлі. Вони постійно прагнуть мати більше й краще. І не розуміють, що потреба в чомусь «кращому» – це потреба у зв'язку з внутрішнім сонцем, їхнім внутрішнім **БОГОМ**, який прагне виявити себе в душі через любов. Щойно людина почне використовувати матерію, щоб краще пізнати свого внутрішнього **БОГА**, тоді скрізь на Землі всі будуть у достатку. Насправді **БОГ** хоче лиш одного – процвітання для всіх у світі.

Чим може прислужитися багатство, коли серце нещасне? Коли серце сумує, емоції беруть гору, а здоров'я розладжується. Чим зарадять матеріальний добробут, гроші, красивий будинок, яхта й подорожі, коли на серці печаль? Твоя душа лиш хоче, щоб ти використовувала все навколо й віднайшла власний духовний шлях; щоб ти возз'єдналася з внутрішнім **БОГОМ**, який живе в кожному з нас, у природі, у всьому сущому. Твоя душа бажає, щоб ти побачила теперішню власну велич, а не скаржилася на неприємності.

Зрозуміти себе тобі допоможе один дуже вдалий критерій: задумайся, свою цінність ти визначаєш по тому, що віддаєш іншим, чи по тому, що отримуєш. Бо ж ми часто – замість щедро й безумовно дарувати – продаємо це, очікуючи щось натомість. Якщо вчиняєш так, то оцінюєш себе по тому, що отримуєш від інших. Хтось зробив тобі комплімент? «Ах! Боже мій! Отже, я справді гарненька, якщо мені про це сказали!» Ще хтось зробив тобі подарунок? «Мабуть, ця людина мене таки любить, якщо зробила подарунок!» Ось бачиш? Це й означає – оцінювати себе відповідно до того, що отримуєш. Однак, живлячись у такий спосіб, душа поступово стає хворою. Коли маєш багато очікувань, то маєш багато емоцій. А коли в нас багато емоцій, наша душа кричить: «Допоможіть!» Замість любити себе, приймати себе й любити інших, ми плекаємо очікування, і це суперечить закону любові. Щодня думай про те, що ти віддала, не очікуючи чогось натомість, і побачиш, чого насправді вартуєш! Ти можеш віддати тільки те, що маєш сама! От побачиш, не потрібно докладати аж стільки зусиль, щоб налагодити життя. Усі

речі самі стануть на свої місця, якщо зосередишся на своїй найбільшій цінності й добровільно виявлятимеш любов.

Ще один спосіб віддавати – пробачати. Коли пробачаєш комусь – хай яка була завдана образа, – то водночас пробачаєш собі ту саму помилку, ту саму несприятливість. Легко пробачати тоді, коли відомо, що людина намагалася вчинити, на її думку, якнайкраще; коли людина образила тебе, бо сама страждає, а не через нестачу любові. На все, що стається з тобою, завжди є причина, і коли усвідомиш це, то зможеш очистити життя від наслідків Карми. Навіть якщо не пам'ятаєш, що ображала так когось, образа, жертвою якої ти тепер стала, – то наслідок чогось, що саме ти колись посіяла. Якщо тобі завдали болю в той чи той момент життя, значить, колись ти так само зробила комусь боляче: чи то подумки, чи то словом, чи вчинком, у цьому житті або в іншому.

Не потрібно сушити голову й намагатися пригадати, де, коли й кому ти зробила боляче. Потрібно лише визнати, що великий космічний закон причини й наслідку ніколи не помиляється й не чинить несправедливості. Пробачаючи комусь, ти пробачаєш собі й дозволяєш своїй душі зростати.

Зараз наша планета оповита товстим шаром ненависті, егоїзму, злоби та ворожості, що виник від грубих емоцій усіх людей. Щоразу, коли виявляєш любов, ти надсилаєш дещицю світла по всій Землі до сірувато-коричневої аури нашої хворої планети.

Отже, найсумніша іронія в тому, що люди використовують біль, щоб захистити себе від того самого болю, і не живуть у любові. Приклад? Люди, які найбільше бояться, що їх покинуть, першими ініціюють розлучення, прагнучи вберегтися від того, що хтось покине їх першим. Так вони захищають себе від втрати, розплачуючись тим, що втрачають дещо цінне. Люди засуджують одне одного, щоб захиститися від осуду інших. Звинувачують інших, щоб не звинуватили їх. Це замкнуте коло, якому немає кінця-краю, адже, згідно із законом причини й наслідку, усе зроблене постійно до нас повертається.

Уважніше поглянь на своє життя й на те, що тебе пригнічує. Ти дозволила емоціям керувати собою й робиш себе нещасною? Не подобається критика, що лунає у твій бік? А тепер поглянь, як сама критикуєш інших. І поступово перетворюй енергію твого оточення на енергію любові, щастя й миру.

Наприкінці кожного життя душа переходить в інший вимір існування, і вона не може прихопити із собою майно, назбиране на земному шляху. **Душа забирає лише результати тих виборів, які вона робила протягом земного існування, переживши певний досвід, і події, які сама спричинила.** Якщо у складній ситуації перемагає любов, то наслідком такої перемоги стає нетлінна благість. Душа зберігає ці перемоги, і їй ніколи більше не доведеться пережити таку ситуацію.

Як я раніше згадувала, на кожному з етапів наша душа отримує різний досвід. На початку кожного життя багато зовнішніх обставин визначені наперед. Перед тим як народитися, душа вибирає батьків, яких потребує для прийдешнього життя; вибирає країну, місто й те, маленьке чи велике в неї буде тіло. Як бачиш, багато що душа вибирає заздалегідь. І вже від людини залежить, як саме реагувати на вибір своєї душі. Від наших реакцій, від нашого вибору в кожній ситуації залежить, як швидко еволюціонуватиме душа, і це визначить ступінь щастя у кожному з життів.

Наступні розділи однозначно будуть корисні для тебе, адже ти бажаєш подальшого розвитку, бажаєш усвідомити, скільки шляху пройдено і що чекає попереду.

Як я радила в пролозі: медитуй, концентруйся на фразі, поданій нижче, протягом семи днів після того, як дочитаєш цей розділ. Не потрібно докладати зусиль. Просто дозволь усьому, що проситься, виринути на поверхню твоєї свідомості й не опирайся.

ТА, ЯКОЮ Я Є, – ЦЕ ПОДАРУНОК МЕНІ ВІД БОГА.

ТА, ЯКОЮ Я Є, КОЛИ СТАЮ СВІДОМОЮ, – ЦЕ МІЙ ПОДАРУНОК БОГУ.

Розділ 2. Ти – це те, що бачиш

Саме так! Те, що потрапляє в поле твого зору, усіляко намагається показати, ким ти є насправді, **неначе дзеркало**. Знаю, цю ідею не так уже й просто визнати. Сама собою вона не складна, але насправді дуже складно визнати, що вона стосується нас, бо за нас вирішує наша пиха, особливо в ті миті, коли нам не подобається те, що бачимо. І навіть тоді, коли милуємося кимось, часом усе одно складно визнати, що хтось такий особливий, так відрізняється від нас.

Що ти бачиш довкола себе? Як сприймаєш людей, з якими живеш? Як сприймаєш людей, з якими працюєш? Як загалом сприймаєш людей, з якими перетинаєшся на дорозі, у торговельному центрі, на вулиці? Усе, на що спрямовуєш погляд, – це твоє відображення. Якби ти скористалася цією теорією дзеркала бодай у кількох ситуаціях, то щодня у твоєму житті ставалася б дуже важлива трансформація.

Припустімо, що в цьому житті на цій планеті, щоб допомогти краще пізнати себе, допомогти еволюціонувати й побачити, ким ти є насправді, тебе оточили великою кількістю дзеркал. Хоч куди йдеш, хай що робиш, безперервно споглядаєш у дзеркалі себе. Замість того щоб бачити агресивних або неприємних людей чи унікальних особистостей, уяви, що вони – це дзеркало, і твоє життя зміститься на якісно новий етап.

Коли у ванній кімнаті ти стоїш перед дзеркалом, то очевидно, що людина, на яку дивишся, – це ти власною красивою персоною. Обличчя, яке бачиш у відображенні, може бути похмуре чи щасливе, радісне чи сумне, з гладенькою шкірою чи вкрите вуграми – воно може бути будь-яке, але ти завжди знаєш, що дивишся на себе. А коли відображення не подобається, ти ж не ненавидиш дзеркало, чи не так?

Саме це стається в житті: усі люди, яких притягуєш, відображають певний аспект твоєї особистості. Щодня надсвідомість проєктує

ситуації, щоб довкола з'явилися люди, потрібні саме тобі, щоб цієї миті ти змогла ліпше пізнати себе. Як я вже зазначала, цю ідею прийняти непросто. У дев'яти з десяти випадків наша реакція така: *Це неможливо! Я не така! Я не така егоїстична! І точно не така нетерпляча!* Можливі також варіанти: *Я не така доладна, як вона! Я не така класна, не така наполеглива!* Ми постійно порівнюємо себе з іншими, постійно визначаємо, які люди гірші, а які кращі за нас.

Коли живемо за цією філософією, за цією концепцією, то постійно повторюються ситуації, коли ми не можемо прийняти інших такими, як вони є. Однак щойно ти визнаєш той факт, що все, що притягуєш у власне життя, є лиш твоїм відображенням; коли зупинишся і спитаєш себе: *«Чи може бути, що і я така? Яка частина мене схожа на цю людину?»* – тоді, навпаки, відкриєш своє серце. Твоє внутрішнє сонце одразу ж подарує тобі світло, щоб бачити ясно. Щойно відкриєш своє серце, одразу ж відкриється енергетичний центр на рівні лоба. Світло з твого серця підійметься до голови, і станеться осяяння! Раптом ти почуєш, як з вуст зриваються слова: *«Ага!!! Я зрозуміла!»* І ти сяятимеш від щастя, коли прийде це нове усвідомлення.

Хочеш, наведу приклад. Припустімо, твій партнер почав лінуватися, повертаючись із роботи, став проводити забагато часу перед телевізором. Якщо неймовірно дратуєшся, коли бачиш таку поведінку, якщо осуджуєш його й кажеш собі: *«Я постійно маю давати йому прочухана! Мені набридло постійно про все думати й просити його, щоб він зробив те, що має!»* – значить, завдяки цій ситуації тобі потрібно дещо дізнатися про себе. Припустімо, ти дратуєшся, коли бачиш, що діти не виконують домашніх завдань, не допомагають удома, – ти вважаєш їх лінивими. Усі ці ситуації намагаються показати тобі твою ліниву сторону. Звісно, ти не вважаєш, що лінуєшся: ти надто зайнята тим, що критикуєш лінь інших! Або, може, якась частина тебе вважає, що лінуватися – неприпустимо й ти ніколи не дозволяла собі бити байдики. Це рішення ти прийняла якоїсь миті, ймовірно, тебе так виховали. Може, колись ти відчула огиду, коли дозволила собі досхочу

полінуватися? Хай яка була причина, але вона призвела до того, що саме поняття ліні почало провокувати в тебе глибокий неспокій. Ти не можеш спокійно бачити, як хтось наважується й дозволяє робити собі дещо, що в глибині душі лише мрієш робити. Не йдеться про те, щоб закинути всі справи й лінуватися так, як ще світ не бачив; просто добре було б, якби час від часу ти влаштовувала собі сеанси нічогонеробіння. Інколи, звісно, це може нашкодити. Розумієш, про що я?

І так з усіма. Як задуматися, то немає ні доброго, ні поганого, і ми не маємо права судити будь-кого за будь-що. Кожен завжди робить так, як вважає за краще. Якщо хтось і вчиняє неправильно, то кому доведеться пожинати наслідки? Отже, ти не маєш ні судити, ні критикувати. Єдине, що можеш, – використовувати все, що бачиш довкола, щоб ліпше пізнавати себе.

Якщо хочеш ліпше зрозуміти, як ця теорія працює в житті, пропоную виконати одну чудову вправу. Відкинь метушню, присядь і подумай про людину зі свого оточення, яка в цей період породжує в тебе найбільше неспокою. Вибери саме ту людину, яка має дар натискати на правильну кнопку, зачіпати дещо, на що ти постійно реагуєш. Тоді візьми аркуш паперу, ручку й опиши цю людину так, ніби вперше розповідаєш про неї комусь, хто абсолютно її не знає. Розпиши все, що бачиш у цій людині, як чесноти, так і недоліки. Потім уважно проаналізуй написане й розбери, які з перелічених чеснот і недоліків належать саме тобі. Може, знадобляться роки, щоб ретельно дослідити кожен пункт, розгледіти й визнати всі такі аспекти в собі. Однак неважливо, скільки часу на це потрібно. Важливо й добре те, що ти рухаєшся в правильному напрямку, що ти вирішила пізнавати себе завдяки тому, що бачиш у своєму оточенні; що не витрачатимеш час на те, щоб засуджувати інших. Найпрекрасніше в цій теорії те, що, відколи починаєш бачити себе через те, що помічаєш в інших, коли починаєш бачити себе не лише очима, але й внутрішнім чуттям, у тобі вичерпується весь негатив,

спрямовуваний на інших. Натомість ти можеш їх зрозуміти, адже відчуваєш усе, що й вони.

Тобі не дає спокою, що хтось займається марнотратством? Якщо так, то ти собі дорікаєш у марній траті певного ресурсу. Може бути, що людина, яку засуджуєш, розтринькує не те саме, що й ти. Може, ця людина пускає за вітром якісь матеріальні цінності, тоді як ти марнуєш власний час і слину, говорячи ні про що. Може, ти гайнуєш енергію, намагаючись змінити життя інших, замість того щоб використовувати цю чисту енергію для власної еволюції. Коротко кажучи, придивися, що саме марнуєш у житті.

Не йметься, коли інший автомобіліст (який, на твою думку, водить дуже кепсько!) підрізає на дорозі й провокує в тобі відчуття страху? Як ти одразу реагуєш? Гніваєшся, засуджуєш цього водія, критикуєш його? Якщо так, то наступного разу, коли станеться така ситуація, спробуй дослідити свою реакцію. Відчувши на мить страх, задумайся, що саме роздратувало тебе в поведінці іншого. Той факт, що він їхав надто швидко? Що йому бракувало поваги? Бракувало уваги? Якщо відчуваєш, що хтось чинить недостатньо шанобливо чи уважно, спитай себе, у якій життєвій ситуації тобі бракувало поваги чи уважності до іншого. Спробуй збагнути, у які миті намагаєшся нав'язати власні ідеї іншим, тавруєш їхній стиль життя тощо, – усі ці ситуації можуть траплятися у твоїх стосунках із партнером, дітьми чи колегами.

Переймаєшся, коли бачиш когось, заможнішого за тебе? Відчуваєш трохи заздрощів, трохи ревнощів, коли бачиш у когось кращий будинок, гарніший одяг, ліпшу роботу, більшу зарплатню чи поважніше звання, ніж у тебе? Передусім здається, що ти працюєш наполегливіше, ніж ця людина, і заслуговуєш як мінімум того, що й вона? Якщо так, тобі несамовито хочеться всього цього. Однак хто стоїть на заваді й не дає з'явитися тим речам у твоєму житті? Ніхто, крім тебе. Ти блокуєш появу цих речей, бо вважаєш, що не заслужила їх, що бути багатою – це погано, це антидуховно, що всі багатії – злодії тощо. У тебе можуть бути різні причини, але точно

одне: якоїсь миті ти вирішила, що не заслужила всіх цих красивих речей – це та єдина обставина, чому їх не маєш!

Припустімо, ти дивишся на когось, хто забагато їсть, забагато п'є, хто, здається, втратив контроль, – усе це хвилює тебе. А тепер придивися уважніше, що конкретно тебе хвилює. Утрата контролю? Залежність? Якщо річ у браку контролю, то ти розумієш, що тобі також у деякі моменти бракує контролю над бажаннями – тому й не до вподоби така поведінка. Багато разів у твоєму житті повторюватимуться ситуації, коли ти не захочеш бачити й приймати себе такою, яка ти є; натомість намагатимешся контролювати себе, не дозволятимеш собі їсти й задовольняти власні бажання. Коли є такий вид контролю, коли всередині хочеш чогось, але дієш усупереч власним бажанням, тоді виникає напруженість, яка певної миті провокує вибух. І в такий момент виявляє себе хвороба: чи то алкоголізм, чи то булімія, чи то сексуальні розлади. Якщо намагаєшся здійснити гіперконтроль над власним життям, то якесь із твоїх чуттів може повністю вийти з ладу. Важливо навчитися диригувати.

Однак як стати диригентом, як навчитися порядкувати у власних чуттях? Насамперед потрібно усвідомити те, що зараз ти можеш усього не контролювати, але це не означає, що ти пропадає людина. Усвідом: ти не збираєшся все життя бути такою, однак конкретно в цей період воно сильніше за тебе. Річ у тім, щоб навчитися повністю себе приймати, дозволяти собі час від часу втрачати контроль. У будь-якому разі тільки тобі сплачувати ціну за власні вчинки. Коли збагнеш це, то перестанеш засуджувати себе та інших і поступово зможеш упорядкувати власну проблему, хай чого вона стосується. Проте якщо запевнятимеш себе: «Я не така: я вмію себе контролювати!», то тільки запхнеш себе ще глибше у стресовий стан і дарма постарішаєш.

Повернімося до прикладу із залежністю, коли йдеться про людину, хвору на булімію, алкоголізм, чи таку, яка не може жити без наркотиків або медикаментів. Якщо це тривожить, ти теж маєш

залежність від чогось. Яка твоя залежність? Від чого або від кого залежить твоє щастя? Від твого партнера? Роботи? Солодощів? Випічки? Від того, що думає про тебе оточення? Визнай, що зараз ти вчиняєш так, як умієш найкраще, і що одного дня позбудешся залежності від будь-чого й будь-кого. Отже, зможеш без осуду визнати чиюсь залежність.

Ти збагнеш: якщо хтось не може впоратися із собою, втрачає контроль, то він роз'єднаний зі своєю істинною силою, силою самостійно творити власну реальність. Тепер більшість людей має маленькі, середні й великі залежності. І дуже мало тих, хто нічого не очікує від когось або чогось, щоб досягнути щастя. Коли ми навчимося диригувати собою, краще пізнаємо себе, тоді помалу, крок за кроком, звільнимося від наших залежностей.

Коли ти стоїш голою перед дзеркалом і ретельно себе розглядаєш, на що звертаєш увагу? Яка частина твого тіла – улюблена? А що ти хотіла б змінити? Якщо не приймаєш майже все своє тіло таким, як воно є, то як можеш очікувати, що інші приймуть тебе? Тіло призначене, щоб дати можливість краще пізнати себе, а не для того, щоб знецінювати себе щоразу, коли дивишся у дзеркало! Вважати себе потворною, надто низькою чи надто товстою – це точно не допоможе ні полюбити себе, ні зародити любов в інших. У кожному наступному розділі ти знайдеш деякі ідеї, що допоможуть краще пізнати себе, досліджуючи форми власного тіла.

Усвідом, що саме ти бачиш, коли розглядаєш себе в дзеркалі, – і дізнаєшся, як прийняти себе як людину. Те, що бачиш у собі, – це також те, що проєктуєш на інших. Зверни увагу, як змінюється твоє ставлення до себе, коли виходиш із дому гарно вдягнутою, з макіяжем і зачіскою, які тобі подобаються. Хай куди прямуєш, ти прийдеш туди впевненою, почувуючись на всі сто, сповненою ентузіазму й життєрадісності. Чому так? Просто тому, що цього дня ти помічаєш у собі красу. Чому ж ти не можеш помічати в собі красу щодня?

Якщо тобі потрібно змінити щось у своїй зовнішності, щоб вважати себе привабливою, – просто визнай таку потребу. Одного ранку ти прокинешся і вважатимеш себе красивою, як є, без зачіски чи особливого вбрання.

Що ти бачиш, коли прогулюєшся надворі, споглядаєш природу? Лише красиві речі, що зміцнюють зв'язок із твоїм внутрішнім **БОГОМ**? Чи вдячна ти за прекрасну природу, що сповнює радістю та приємними відчуттями? Або витрачаєш час на те, щоб перейматися явищами, які менш до вподоби, зокрема багном, вітром чи снігом по коліно? Чому ти не бачиш краси в цьому снігу? Дай собі завдання розгледіти красу скрізь! І це вплине на всі аспекти твого життя, адже краса – найважливіша потреба емоційного тіла. Що більше краси помічатимеш довкола й усередині себе, то ліпшою ставатиме твоя реальність.

Тільки від тебе залежить, скільки краси буде довкола. Вибирай те житло, яке вважаєш красивим. Тримай у гардеробі красиві речі. Читай красиві книжки. **Помічай довкола лише красиве.**

Коли вперше заходиш у чийсь оселю, чи спочатку звертаєш увагу на хиби будови й деталі інтер'єру, які варто було замінити? Чи, навпаки, прагнеш бачити в ньому красиві речі? Життя може змінитися однієї миті залежно від того, на що вирішиш звертати увагу. Замість тебе ніхто у світі не здатен змінити те, як сприймаєш речі, людей чи ситуації. Звісно, вплив інших може відіграти певну роль, але тільки ти приймаєш остаточне рішення, що брати до свого кругозору. У цьому – твоя влада над створенням власного життя. Ідеться про істинну владу, коли скрізь можеш помічати красу.

Свідомість і підсвідомість живляться тим, що ти відчуваєш. Те, що читаєш, ловиш поглядом, – усе це їжа для твого духу. Тільки тобі вирішувати, буде вона поживна чи шкідлива.

Припустімо, ти починаєш читати статтю, газету або книжку. Невдовзі тобі стає зле, читання тебе не наповнює. У такому разі дозволь собі йти за інтуїцією й залиш цю книжку, газету чи статтю. Не обов'язково те, що змусило почуватися тебе кепсько, поганої

якості: просто це не те, що тобі потрібно. Якщо відчуваєш неспокій чи дискомфорт, коли читаєш книжку, яка, як ти думала, мала б надихати, ти не зобов'язана далі читати, не зобов'язана тримати цю книжку в себе. Роби щось інше, можеш навіть знищити цю книжку, якщо вважаєш, що то найліпший варіант.

Пропоную екстраординарну техніку, яка навчить тебе якісно використовувати зір. Ідеться про творчу візуалізацію. Візьми за звичку уявляти себе, візуалізувати на ментальному екрані все бажане у твоєму житті, замість витратити час і перейматися через те, що не так.

Коли стається щось, що тобі не подобається, зупинись, заплющ очі й уяви картинку того життя, яке хотіла б мати. Тобі вирішувати, чим замінити думки про неприємну ситуацію. Подумки перепиши сам інцидент і причетних до нього людей так, як хотіла б саме ти. Програй в уяві бажану ситуацію до найдрібніших подробиць. Ти можеш мені заперечити: «Однак це буде не реальність, а самонавіювання!» А втім, подумай ось про що: що для тебе найважливіше в житті? Почуватися добре чи погано? Дивитися на щось, що пригнічує, чи почуватися краще протягом тих миттєвостей, коли уявляєш тільки щось хороше? Ти твориш власне життя, тому почати маєш з того, щоб його уявити. Бо ж усе, що колись створили на Землі, спочатку народилося в чийсь уяві.

У наступних розділах я докладніше розповім, як саме працювати з ментальними зображеннями і втілювати їх у життя. А поки візьми за звичку візуалізувати бажану ситуацію в найменших дрібницях. Наприклад, замість постійно критикувати себе через зайві п'ятнадцять кілограмів, заплющ очі, поглянь у своє внутрішнє дзеркало й уяви, що ти вже схудла на п'ятнадцять кілограмів. Візуалізуй це зображення якомога чіткіше й так часто, як зможеш.

Зрозумій, я не спонукаю тебе жити в ілюзіях чи займатися самообманом. Я кажу про творчу силу, яка є в усіх нас, щоб використовувати її для власного щастя. Бажаю тобі вдалої візуалізації!

Наостанок поділюся з тобою ідеєю, на якій раджу
зосереджуватися наступні сім днів:

**У ГЛИБИНІ МОЄЇ ДУШІ СХОВАНА КРАСА, ЯКУ МОЖНА
ПОБАЧИТИ ТІЛЬКИ СЕРЦЕМ.**

Розділ 3. Ти – це те, що чуєш

Саме так! Ось ще один спосіб навчитися пізнавати себе, ставати свідомішою того, ким є насправді, – усе це дарує прекрасне чуття слуху. А тепер послухай: більшість людей не чує навіть десяти відсотків (10 %) з того, що їм кажуть! Такі люди мають здатність чути тільки те, що їм стосується; вони слухають і водночас усередині фільтрують отриману інформацію. Я більше ніж упевнена, що ти належиш до таких людей, адже тепер мало довершених особистостей.

Узагалі **ми маємо використовувати вуха, щоб чути любов.** Ця думка здається тобі неправдоподібною, чи не так? Передусім тому, що у твоєму оточенні є дехто, хто часто тебе критикує?! Імовірно, ти питаєш: «Як я можу чути любов у словах мого чоловіка, коли він постійно дорікає мені в усьому, що роблю не на його смак?»

Коли часом когось критикуєш, чи можеш пояснити, що тебе мотивує, що ховається за словами критики? Ти критикуєш людину тому, що її не любиш? Або, навпаки, тому, що сильно любиш її, однак не вмієш правильно це висловлювати? Неважливо, як виказуєш любов, найважливіше те, що, зрештою, ти любиш цю людину! Ось що ховається за словами критики. Неважливо, йдеться про партнера, дитину чи друга: ти критикуєш, бо хтось не виправдовує твоїх очікувань. Ти звинувачуєш людину в тому, що вона вчинила по-своєму, а не так, як ти сподівалася. І тоді стається суперечка, ти розчарована, адже людина не вчиняє, не думає й не говорить так, як ти хотіла б. Тому починаєш її критикувати. Чому? Елементарно: тобою керує бажання допомогти людині бачити ясніше, адже в глибині душі ти переконана, що варто було б вчинити по-іншому.

Основа будь-якої критики – це любов. Єдине, що потрібно зробити, щоб розкрити цю любов, – дати собі час на те, щоб почути її. Якби критикована людина справді була тобі байдужа, то вона могла б робити чи казати будь-що – і тебе це не гріло б і не

морозило б! Ти й не подумала б виказувати якусь критику, бо на слова та вчинки цієї людини тобі було б глибоко начхати. За таким принципом інші ставляться до тебе. Тебе критикують саме тому, що для когось ти надзвичайно важлива. Ба більше, чи помічала ти, що, коли критика спрямована у твій бік, зазвичай вона стосується якогось твого вчинку? Чи ставлення? Вона може стосуватися того, як ти вдягаєшся, говориш, смієшся, яку зачіску робиш, де працюєш тощо. Отже, критикують певне твоє ставлення, а не конкретно тебе, твоє єство... Коли у відповідь на критику ти починаєш виявляти емоції, то відчуваєш, що тобою знехтували, почувашся недолюбленою. Однак інша людина не критикувала твого єства, ту, ким ти є. Тебе люблять такою, якою ти є. І просто критикують певний спосіб бути, а не твою сутність.

Припустімо, хтось вирішив із тобою зустрітися, щоб пожалітися. Трапляється, що ти сприймаєш ці скарги як прохання про пораду, а не просто як потребу бути вислуханим? Чи перевіряла ти, чого саме потребувала людина, яка прийшла пожалітися? Я питаю, бо це доволі типова ситуація для людських стосунків. Ми переконані, що маємо відповідь на все. Ми не встигаємо дізнатися, чи справді людині потрібні наші поради, але вже починаємо вивалювати на неї оповіді про те, як ліпше вчинити. Ми абсолютно впевнені, що маємо достатньо компетенції, щоб розв'язати її проблему, і буквально бачимо, як людина повертається до нас зі словами вдячності за надану допомогу. Однак насправді реальність геть інакша! У більшості випадків ті, хто скаржиться, абсолютно не готові виправляти небажану ситуацію й починати діяти. І твоя порада їм точно нічим не допоможе. Людям не поради потрібні.

Якщо помираєш від бажання щось порадити, якщо щиро віриш, що маєш розв'язок проблеми, почни з того, щоб перевірити, чого прагне твій бесідник. Коли людина договорить, спитай її, чи потрібна допомога, чи вона хоче почути твою думку й пропозиції. Те, що відповість бесідник, вкаже тобі, як чинити далі.

Знаєш, часто те, що ми хочемо порадити іншому, – це слова, які ми прагнемо сказати собі, тобто настанова, якої передусім потребує не хтось інший, а ми самі. Те, що вважаємо за пораду, для когось узагалі порадою не буде. Так, наприклад, ти можеш віддати всі гроші й усе золото своєму коту, але що він із ними робитиме? Ліпше дай йому улюблену їжу, і він буде на сьомому небі! Схоже і з людьми. З'ясуй, що потрібно бесіднику, поговори про те, що він хоче чути, – і людина не тямитиме себе від щастя! Якщо вона любить природу, то говори про природу, про **БОГА**, який виявляє себе в деревах, у сонці, у квітах, – так ви говоритимете однією мовою.

Ти часто буваєш у товаристві когось, хто безперервно скаржиться і, хай що ти кажеш, продовжує той самий спосіб життя, сповнений нещастя і проблем? Тоді наступного разу, коли людина розповість про наболіле, ти можеш їй допомогти, користуючись фразою: «Я почула все, що ти щойно розповіла. Тепер мені дуже хотілося б почути, що ти вирішила робити, щоб упоратися з цією проблемою». Може бути, що людині геть не сподобається чути подібне й вона відповість: «Послухай!!! Та в мене немає вибору! Це неможливо змінити! Весь світ проти мене!» У такому разі можеш сказати, що тобі не до вподоби слухати про проблеми, але в майбутньому охоче послухаєш про них, однак тільки за умови, якщо людина озвучить план дій, як щось вирішити. Звісно, твоя відповідь може неабияк шокувати бесідника: імовірно, людина розізлиться й більше не захоче з тобою розмовляти. Однак, може, навпаки, ти надихнеш когось на роздуми про якісні зміни.

Насправді коли хтось постійно вивалює на тебе купу скарг, то очікує почути у відповідь щось, що допоможе почуватися краще, наприклад: «Не переймайся! Усе не так погано! Усе владнається, от побачиш! Зберігай спокій, не бійся, а час сам усе розставить на свої місця, так що все буде добре!» Єдине, що людина хоче почути у відповідь, – це слова заспокоєння. Коли втішиш її, то, мабуть, почувеш: «Ох! Тепер відчуваюся краще! Аж на душі легше стає, коли побалакаю з тобою!» Однак протягом розмови ні ти, ні вона не

зробили нічого для того, щоб трансформувати енергію з негативу на енергію щастя. Ти витратила енергію на те, щоб утішити, сказавши точнісінько те, що вона сподівалася почути. А людина так і житиме в рутині, у якій відчувається нещасливою.

Ніхто на Землі не може відповідати за щастя іншого. Отже, тобі не потрібно плекати чийсь добробут. Твоя роль полягає в тому, щоб скеровувати людей на шляху любові до себе і ще більшої любові до інших, щоб вони бачили **БОГА** скрізь. Твоя роль точно не в тому, щоб утішати, щоб люди задовольнялися тією самою критикою та проблемами.

Трапляється, що ти хвилюєшся, коли чуєш брехню, коли відчуваєш, як хтось каже неправду? Як у таких випадках ти чиниш? Далі слухаєш бесідника, вдаєш, що віриш, але водночас подумки все критикуєш? Якщо так, то ти лицеміриш, як і бесідник! Ти брешеш так само, адже думаєш одне, але вдаєш дещо інше. Якщо розумієш, що люди з твого оточення не щирі, то знай: усі вони перебувають у твоєму житті, щоб ти усвідомила свою нещирість. Однак ти приховуєш правду не навмисно! Найчастіше ми брешемо через страх: боїмося, що нас засміють, що потрапимо в незручне становище, що помилимося... Визнай той факт, що коли інші з тобою нещирі, то це лише через їхні страхи. Замість критики спробуй побачити в них маленьку дитину, яка боїться.

Якщо хочеш по-справжньому змінити ситуацію, почни відсьогодні бути щирою. Коли хтось заговорить і ти всім нутром відчуєш, що це неправда, скажи про це, не зволікаючи. Можна висловитися так: «Не знаю, чи це моя плідна уява розігралася, однак ти мені говориш одне, а я чую геть інше. Мені здається, твої слова не відповідають твоїм вчинкам і тому, що насправді трапилося. Хочу лиш уточнити: усередині мене дещо коїться, і якщо цього не озвучу, то плекатиму в собі бажання критикувати. Та мені взагалі не хочеться засуджувати!» Якщо ти скажеш щось, схоже на це, то залишишся щирою і з собою, і з бесідником. Неважливо, якою буде реакція людини, адже головне

те, що ти вчинила в гармонії зі своїми відчуттями. З часом побачиш, як поступово стає дедалі легше бути щирою.

Як реагуєш у відповідь на авторитарні слова, коли тобі вказують, що, коли і як робити, або відмовляють, стверджуючи, чому не потрібно чогось робити? Виникає бажання вчинити навпаки? Ти виявляєш емоції у відповідь на авторитаризм? Пам'ятай про теорію дзеркала: якщо тебе щось сильно турбує, воно відображає те, що є в тобі. Може, ти не хочеш це визнати? Може, ти не поводишся як авторитарна людина, але в глибині твоєї душі живе зародок такої поведінки? Хай там як, коли вчиняєш одне, але всередині тебе коїться зовсім інше, то завжди виникає осуд. Немає значення, ти засуджуєш себе чи критикуєш інших. Важливо, що в такому разі ти нікого не сприйматимеш позитивно, а клімат осуду, критики, неприйняття створить хворобливі вібрації довкола тебе.

Замість авторитарних слів спробуй чути слова любові! Найчастіше людина, яка здається тобі авторитарною, навмисне підкреслює свою сильну індивідуальність, щоб замаскувати власний страх. Може бути, що людина намагається допомогти, але робить це в авторитарній манері, адже вміє тільки так. Мабуть, людина виражає те, чого навчилася змалку; імовірно, саме так її батьки виказували любов, тому тепер вона виказує її так само. Отже, коли навчишся бачити любов, страх чи страждання в авторитарних людях, їхні слова звучатимуть для тебе інакше. Ти перестанеш чути в них загрозу.

Ось що я маю на увазі, коли кажу використовувати вуха, щоб чути любов і віднайти зв'язок із внутрішнім **БОГОМ**. Знаєш, люди поки не навчилися виражати внутрішнього **БОГА**. Часто це вдається їм абияк! Ми – початківці в мистецтві висловлювати велику любов, що живе в нас. Я впевнена, що на власному прикладі ти знаєш, як це, коли озвучені слова не завжди точно відтворюють те, що на душі. Якщо хочеш здійснити акт любові до себе, то відсьогодні почни чути по-справжньому те, що тобі кажуть. Якщо сенс лишається незрозумілим, попроси повторити, а сама уважно вслухайся й спробуй розчути

слова любові. Твоє життя може радикально змінитися завдяки цій чудовій практиці.

Тобто все, що чуєш, дарує змогу змінити власне життя. Чому б не використати цю велику силу, належну тобі? Насправді коли не приймаєш того, що кажуть, то починаєш гніватися й кидаєш таку силу напризволяще. Щоразу, коли ігноруємо власну силу, ми гніваємося на себе. Гнів поступово накопичується всередині й згодом вибухає. У такому разі ми втрачаємо контроль. Важливо також розуміти, що наш гнів зрідка спрямований на когось іншого. Здебільшого ми гніваємося передусім на себе. І навіть якщо здається, що хтось інший спровокував це відчуття, отримавши від нас на горіхи, усе одно наш гнів спрямований на нас.

Майже завжди найбільш неприємно чути від інших речі, які ми подумки кажемо чи хотіли б сказати собі, однак не наважуємося, не хочемо їх навіть озвучувати. Саме через це наша надсвідомість провокує якомога більше контактів із людьми, які, на відміну від нас, можуть сказати щось схоже. Так, я знаю, сприйняти правду завжди не так легко! Ми вважаємо, що інші нас не люблять, коли озвучують сяку-таку приголомшливу для нас істину. Тоді, коли почнемо чути в словах інших тільки любов, позбудемося всіх страхів. Хай як люди висловлюються, потрібно звертати увагу лише на любов, приховану за словами.

Що любилаєш слухати у вільний час? Красиву музику, що надихає тебе, чи якусь іншу, яка дарує гострі відчуття й перезбуджує нервову систему? Ти вибираєш випуски навчальних програм, які допомагають ліпше пізнати й полюбити себе? Чи слухаєш програми зі змістом, що турбує, лякає, змушує сумніватися в собі, сповнює тривожністю перед майбутнім? Слухаєш погані новини? Тобі ж відомо, що, на жаль, по радіо й телевізору зрідка повідомляють добрі новини. Хтось у Каліфорнії колись почав випускати програму лише з хорошими новинами. І що? Ініціатива зазнала фіаско! Дуже багато людей люблять слухати чи дивитися погані новини. Тоді вони можуть сказати: «Зрештою, моє життя не таке вже й нікчемне!» Люди

полюбляють порівнювати себе з тими, хто гірші. Та хіба так знайдеш щастя?

Щоб рухатися до щастя, слухай про чудові речі, наповнюй себе дивовижними речами. Так ти рухатимешся до радості. Щастя, як і будь-яке інше досягнення, потребує навчання. Наприклад, якщо хочеш навчитися грати на піаніно, маєш відвідувати заняття. Якщо хочеш кататися на ковзанах, маєш відвідувати заняття. Якщо хочеш досягнути щастя, маєш вивчати, що таке щастя.

Коли ти в компанії людини, яка вирішила слухати дещо, що тобі не до вподоби або з чим ти не погоджуєшся – чи по радіо, чи по телевізору, чи в розмові, – ти завжди можеш попросити змінити тему або перемкнути програму. Якщо людина відмовить, ти можеш перейти в іншу кімнату чи знайти інше заняття, від якого тішитимешся. Ти вільна вибирати, що бажаєш! Ніхто не має права змушувати тебе слухати щось, якщо ти сама цього не хочеш.

Усе на Землі має протилежності: високе й низьке, хороше й погане тощо. Деякі речі існують для того, щоб живі істоти вивищувалися до **БОГА**. Через інші речі, навпаки, контакт із **БОГОМ** можна втратити. Найліпший спосіб урегулювати стосунки з крайнощами – прислухатися до здорового глузду і йти за інтуїцією. Протилежності існують для того, щоб дати свободу вибору й можливість проживати наслідки різних вчинків. **Усе сприяє розвитку людини.**

Насамкінець третього розділу ділюся думкою, на якій можеш зосереджуватися протягом мінімум двадцяти хвилин наступні сім днів.

**МІЙ ДРУГ ТОЙ, ХТО НАВАЖУЄТЬСЯ ВИПРАВЛЯТИ СЛОВА, ЩО
ДРАТУЮТЬ МЕНЕ, – ЦЕ СЛОВА, ЯКІ ПОЧИНАЮ ЧУТИ.**

Розділ 4. Ти – це те, що кажеш

Кожне сказане слово зазвичай виражає те, що відбувається у твоїй душі. Якщо хочеш точно знати, ким ти є, якщо бажаєш дізнатися найпотаємніші помисли, сховані всередині тебе, слухай слова, які промовляєш. Слухай, як говориш з іншими!

Одне з найважливіших золотих правил – завжди бути щирою! Фактично немає достатньо вагомих причин, які могли б завадити казати правду. Однак це зовсім не означає, що потрібно щохвилини озвучувати все, що думаєш! Коли розтуляєш рота, щоб заговорити, відповісти на запитання чи звернутися до когось, потрібно – як для тебе, так і для оточення – казати правду. Казати правду означає точно висловлювати все, що з тобою стається. Щира людина та, яка думає, відчуває, говорить і робить однакові речі.

Щоразу, коли з кимось заговорюєш, будь пильна до того, чи цей обмін позитивний для обох бесідників. Якщо розмова вас не розвиває, не наповнює енергією, то кожне промовлене слово, кожна фраза – це втрата енергії. До речі, кажуть, що найбільше енергії марно витрачають, коли слово використовують не з користю. Нічого нового ти не дізнаєшся, коли я скажу, що ми багато й часто базікаємо.

Якщо хтось прагне дізнатися твою думку щодо чогось і ти боїшся ранили цю людину, висловлюючись відверто, можеш завжди відповісти: «Я боюся завдати тобі болю! Ти спитав моєї думки, і, може, тобі не сподобається відповідь... Однак хочу бути щирою. Якби ти не спитав, мабуть, я нічого не сказала б. Оскільки хочеш дізнатися мою думку, то ось...» Може, спершу бесіднику не сподобається твоя відповідь, але згодом людина поцінує таку щирість. І усвідомить, на що розраховувати у взаєминах, зважаючи на твою відвертість. Якщо ця людина не захоче чути правду, то наступного разу просто не питає твоєї думки.

Можеш так вчиняти й тоді, коли маєш що сказати, ба більше, коли наполегливо хочеш висловитися, але боїшся реакції бесідника. У такому разі найперше повідом, що хочеш дещо висловити. Можеш також уточнити, що маєш що сказати, але не хочеш ні з плеча рубати, ні ходити довкола: просто прагнеш бути щирою і вважаєш за потрібне сказати точнісінько те, що думаєш, хоч для тебе це аж ніяк не просто.

Є одна чудова вправа, призначена перевірити, чи використовуєш ти енергію на те, щоб казати позитивні слова. Наприкінці дня подумки прокрути всі розмови, які в тебе були, і пригадай, як почувалася після кожної з них: ліпшою, наповненою, енергійною, динамічнішою тощо. Якщо ти перебувала в одному з цих станів, то зверни увагу, що бесідник почувався так само.

Коли раптом у розмові з кимось починається обговорення пліток чи побрехеньок, то дуже важливо негайно припинити таку бесіду. Так ти марно не витрачатимеш енергію. Очевидно, ти не маєш поширювати чутки далі, переказуючи їх комусь.

Якщо тримаєш гнів і він накопичується всередині, бо якоїсь миті ти не змогла висловитися, пам'ятай: випускати гнів дуже корисно, бо це звільнює від накопиченого стресу. Звісно, я кажу про гнів, який ти можеш контролювати, гнів, який спрямовуєш **не для того, щоб змінити ближнього**. Коли цілком усвідомлюєш, які слова промовляєш, розумієш свої дії й ніколи не втрачаєш голову... Навпаки, коли гнів висловлено зі шквалом емоцій, він ні для кого не корисний і не позитивний. Зазвичай люди вважають, що вираження гніву – це нестача самоконтролю.

Однак набагато ліпше висловлювати гнів, хай навіть і використовуючи міцне слівце, хай навіть жорстко – усе одно це ліпше, ніж проковтувати негатив.

Якщо тобі дуже складно висловлювати позицію, озвучувати власні думки, спробуй відсьогодні говорити відверто, радіючи щоденним маленьким перемогам. Починай із нібито дрібниць, про які зазвичай

вирішувала мовчати. От побачиш: енергія, яку використаєш на це зусилля, повернеться сторицею разом із відмінним самопочуттям.

Регулярно практикуючи цю вправу, ти відчуєш, як поступово стає легко висловлюватися відверто з будь-якого приводу.

Якщо хочеш, щоб тебе почули інші, важливо пам'ятати про таке: не намагайся кардинально відрізнитися від бесідника. Коли хтось навмисне демонструє, як сильно відрізняється від ближнього, це часто призводить до гордині духу. Дуже легко вважати себе ліпшою за інших, тому багато хто застряє в цій пастці.

Дуже важливо розуміти, якою потужною є сила слова. Чи пробувала ти уважно до себе дослухатися і вповні усвідомлювати свої слова? Слова та фрази, якими оперуєш, красномовно описують те, що відбувається у твоїй душі. Наприклад, деякі люди часто уточнюють під час розмови: «Ні, ні! Я не це хотів сказати. Я мав на увазі, що...» І починають пояснювати, що вони хотіли сказати, використовуючи слова, протилежні за значенням до вимовлених спочатку. Надто пізно, адже перше слово відображало справжню суть думок!

Щоразу, коли починаєш зі слів **«Я залюбки б»**, стовідсотково, що говориш не про любов... Навпаки, ти кажеш: **«Мені страшно!»** Зверну увагу на такий приклад: «Я залюбки перенесла б цю подорож на наступний рік!» Ця фраза насправді означає: «Я бажаю вирушити в цю подорож, але мені страшно, що не зможу її здійснити». Страх можуть спричиняти нестача коштів, часу або відчуття, що ти не заслуговуєш на цю подорож. Як ти вже знаєш, щоразу, коли виникає страх перед чимось, він постійно змушує про себе нагадувати. Тобто що довше ти казатимеш: «Я залюбки вирушила б у подорож», то більше можеш бути впевнена, що ця поїздка лишиться нездійсненою!

Коли кажеш **«Я не хотіла б...»**, то, знову-таки, висловлюєш певний **страх**. Поглянь на подані приклади: «Я не хотіла б, щоб мій син уживав наркотики», «Я не хотіла б, щоб чоловік кинув мене», «Я не хотіла б втратити роботу». Ці три фрази говорять про страхи,

глибоко вкорінені в підсвідомості людини, яка їх промовляє. Також можливо, що ці страхи потайки живлять певні рішення своєї хазяйки, які, зрештою, призводять до того, що небажані події втілюються в реальність.

Коли ти, наприклад, промовляєш: **«Я хотіла б** навчитися розмовляти англійською!», то кажеш: **«Я хочу** говорити англійською, **але мені страшно**, що я недостатньо здібна, щоб її вивчити». Достатньо подумати чи сказати: «Я не здатна», і енергія, потрібна для здійснення бажаного, блокується. Як це стається? Пригадай-но: твоє життя може творити лиш одна людина у світі – ти; і ти твориш своє життя думками, словами й тим, що бачиш, чуєш і відчуваєш. Усе, що можеш робити, неабияк впливає на твоє життя, і лиш від тебе залежить, як і на що використані твої сили.

Коли вживаєш слова «Я не мала» в таких фразах: «Я не мала лягати спати так пізно!», «Я не мала стільки витратити!», то кажеш: «Це саме те, що хочу робити, але якоїсь миті я вирішила, що так чинити недобре, нераціонально, неправильно...» Тобто, коли хочеш зробити щось, а ідея «що це не раціонально» все-таки перемагає, ти перестаєш чути свої справжні потреби. Усе почав контролювати інтелект: він раціоналізує й приймає рішення замість тебе. На інтелект так само впливають рішення, які ти прийняла ще змалку, коли поняття «добре» й «погано» були головними як у твоєму житті, так і в житті всіх людей з твого оточення. Отже, рішення, які приймаєш, базуються переважно на цих поняттях «добре» і «погано», а не на твоїх істинних бажаннях. Насправді ж, коли ти вирішиш, що хочеш вкладатися спати пізно, хочеш витратити кошти і маєш на це право, якщо вирішиш, що не маєш нікому ні про що звітувати, то – як наслідок – зорганізуєш себе й проживеш новий досвід собі на користь. Бо ж щоразу, коли лягаєш пізно зі словами: «Я не мала вкладатися в ліжко так пізно!», ти породжуєш у собі відчуття провини, через яке наступного дня прокидаєшся вдвічі більш втомленою! Коли витрачаєш кошти, думаючи: «Я не мала тринькати гроші!», то через відчуття провини не зможеш уповні

насолодитися придбаним. Коли купуємо щось і відчуваємося через це винними, то згодом часто буває, що придбану річ чи то ламаємо, чи то губимо: бо ж улаштуємо собі покарання за те, що її купили. Тому надзвичайно важливо чути свої справжні потреби, а не голос рацію.

Коли використовуєш слова **«Я мала б...»**, ти вимагаєш від себе чогось майже нереального, що потребує багацько енергії. «Я мала б тренуватися щодня!», «Я мала б бути більш терплячою з дітьми!», «Я мала б завершити навчання!» Коли вимовляєш таке, ти насправді кажеш: **«Було б ліпше, якби...** (знову-таки, наші уявлення про «добре» і «погано»!), **але не хочу цього робити»**. Якщо, незважаючи ні на що, намагаєшся реалізувати оце «Я мала б», ти чиниш усупереч своєму справжньому бажанню. Знову-таки, голос рацію за допомогою понять «добре» та «погано» перемагає й керує твоїм життям.

Тепер починаєш усвідомлювати важливість слів? Дослухайся до інших, дослухайся до себе – і ліпше зрозумієш та пізнаєш свій внутрішній світ.

Щоразу, коли кажеш: **«У мене не було часу»** чи будь-яку іншу варіацію цієї фрази, ти сама собі розказуєш побрехеньки. Те, що в тебе немає на щось часу, – ілюзія... Насправді ти – ні більше ні менше – вирішила робити щось **важливіше чи цікавіше**. Будь із собою більш щирою! Замість плести мандрони, ліпше просто визнай: ти не зробила чогось не тому, що не мала часу. У тебе є абсолютне право вибирати, чим хочеш займатися, і не потрібно виправдовуватися, якщо твої пріоритети змінюються.

Якщо трапляється, що використовуєш вислів **«вбивати час»**, зрозумій: ти марнотратиш найціннішим (часом!). Кожну хвилину існування потрібно використовувати, щоб шукати й жити довершено тут і зараз, а не вбивати час. Слово «вбивати» не мали б уживати в жодній мові. Його використання свідчить про внутрішнє насилля. Якщо раптом трапляється, що ти висловлюєшся щодо іншої людини, на яку гніваєшся: «Я її вб'ю!», то придивися до насилля й жорстокості

всередині себе. Найчастіше вони шкодять насамперед тобі, бо можуть накопичуватися і з часом провокувати серйозні захворювання або спричиняють появу жорстоких людей у твоєму оточенні. Ми з'явилися на Землі, щоб любити, а не вбивати!

Ми також багато використовуємо дієслово **«намагатися»** в усіх можливих ситуаціях, коли йдеться про якийсь намір. Коли вживаєш це слово в такому значенні, то кажеш про те, що насправді не вирішила втілювати задумане. Уяви, наприклад, що ви з людиною домовляєтеся зустрітися завтра ввечері о шостій у ресторані і тобі відповідають: «Я намагатимуся прийти!» Схоже, що та людина прийде? З імовірністю 90 % вона проігнорує рандеву. Найнезначніша дрібна перешкода завадить їй потрапити на зустріч, адже, говорячи «Я намагатимуся прийти», вона виказує, що не дуже зацікавлена. І навпаки, якщо почуєш: «Буду там о шостій, можеш на мене покластися!», на 90 % можна бути впевненою, що людина прийде. Тобто щоразу, коли кажеш щось на кшталт: «Я намагалася з ним поговорити» чи «Я намагалася зрозуміти» тощо, ти насправді не хочеш цього робити.

Є одне слово, яке ми використовуємо сотню разів щодня, – славнозвісне **«треба»**. Якби ти записала всі свої розмови на диктофон, то буквально була б ошелешена неймовірно великою кількістю разів, коли воно злітає з губ. Щоразу, коли використовуєш це слово у своїй голові. Тоді замість тебе вирішують поняття «добре» й «погано». Знаєш, ті, хто вчиняє якимось, тому що так потрібно вчиняти, думати чи казати, зрештою завжди втрачають силу. Вони почуваються підневільними, бо всередині якийсь закон їм вказує: «Це треба робити, у тебе немає вибору!»

Тож звідки взялося це одвічне «треба»? Хто вирішив, що треба, а що не треба робити? **У ТЕБЕ ЗАВЖДИ Є ВИБІР!** Ти завжди можеш сказати: «Ні, цього не треба! Це моє життя, і тільки я вибираю, що робитиму. Мій вибір має ціну. Чи готова я її сплатити?» Ось це все, на що варто орієнтуватися. Коли вагаєшся, йти працювати чи зайнятися чимось іншим, ретельно обдумай, чого тобі вартуватиме така

альтернатива. Спитай себе, чи готова на таку плату. Якщо ні, просто зроби вибір на користь роботи. Звісно, ти не вперше це вирішуєш, але раніше взагалі не була готова визнати наслідки неявки на роботу. Тепер ти усвідомлюєш, що робиш власний вибір, і це допоможе вийти з-під влади «треба» й позбутися відчуття примусу та обов'язку. Коли вирушаєш на роботу зі словами: «Я вирішила піти на роботу, бо не хочу сплачувати ціну за те, щоб на неї не піти», то активуєш абсолютно іншу енергію, ніж та, яку активувала б, якби пішла на роботу, відчуючи примус. Бо коли працюєш, відчуючи це, то повертаєшся ввечері додому абсолютно спустошеною й виснаженою. Робочий день здається нескінченним, бо ти проживаєш його як жертва примусового обов'язку.

Тепер усвідомлюєш важливість вибору? **Вибирати – це один з найбільших привілеїв людини.** Ми – єдині істоти, які мають такі привілеї. У світі мінералів, рослин і тварин немає привілеїв вибирати. Наприклад, курча не може вибирати, де опинитися: у нього одна перспектива – зрештою потрапити на чийсь обідній стіл...

Ти – людина, тож можеш вибирати. Коли промовляєш «треба», то, на жаль, втрачаєш зв'язок із цією великою владою. Ба більше, що менше ти маєш влади над своїм життям, то більше намагаєшся контролювати інших. Цей феномен дуже поширений на нашій планеті. Щойно усвідомиш, на що спроможна, щойно перебуватимеш у безперервному контакті з власною силою, тоді аж ніяк не захочеш домінувати над іншими. І все почне здаватися тобі таким легким! Уяви, скільки енергії можна буде використовувати собі на користь, якщо перестати її витрачати на те, щоб маніпулювати іншими.

Поширені фрази, зокрема **«думаю», «мабуть», «мені здається», «це ніби»** тощо, вказують, що, говорячи про себе, людина перебуває в процесі аналізу. Наприклад, якщо я спитаю: «Як ти почуваєшся?» і відповідь буде: «Думаю, я шокована!», то ти кажеш мені, що аналізуєш свої емоції. Якщо ж, навпаки, відповіси: «Я шокована!», то ти справді переживаєш те, про що кажеш. Фраза «думаю, я

шокована» не виражає того, що стається всередині тебе. Спитай у свого оточення, чи часто вони чують від тебе фразу «думаю, що...» Якщо так, це може вказувати, що ти втрачаєш зв'язок зі своєю справжньою сутністю: натомість слухаєш лише голос рацію, а отже, розумієш тільки верхівку айсберга своєї особистості.

Як часто ти кажеш: **«Я не здатна»**? Подумай, звідки виникає щире переконання, що ти на щось не здатна. Замислись, чи доклала ти зусиль, щоб утілити те, що, як здається, не до снаги. Перевір, може, ти усвідомиш, що здатна зробити набагато більше, ніж вважаєш. Насправді сила твого слова безмежна.

А як часто під час розмов з твоїх губ злітає слово **«послухай!»**? Його постійно використовує переважна більшість людей. Коли наказуєш слухати, виявляєш авторитаризм і пиху. Однак ніхто не зобов'язаний тебе слухати! І найхімерніше те, що люди, які часто наказують іншим: «Послухай!», самі не люблять авторитаризму, тому бурхливо на нього реагують. Розуміння того, що використовуєш це слово, допоможе ліпше побачити себе й визнати, що ти теж – авторитарна особистість, хоч, може, себе такою й не вважаєш. Авторитаризм, як і будь-яка людська риса чи властивість, може працювати на користь або шкодити. Усе залежить від того, як нею користуватися. Якщо ти авторитарна, бо прагнеш допомагати ближньому чи спрямовувати й бути лідером, – браво! Однак якщо ти авторитарна, бо хочеш домінувати над іншими чи змінювати ближнього, то було б добре переглянути те, як використовуєш цю рису.

Багато людей коментують фантастичні речі такими словами: **«Це лячно!», «Жах який!», «Просто огидно!», «Це неможливо!», «Це нереально!»** А ти часто використовуєш подані фрази? Чи, наприклад, фрази: «Страх як гарно!» або «Це так чудово, що неможливо повірити!» Якщо так, то згаданими словами ти блокуєш цілющу енергію. За цими вигуками глибоко сховане відчуття, що ти не заслуговуєш усього того добра. У такому разі навіщо йому знову

з'являтися у твоєму житті, коли ти реагуєш переконанням: «Ні! Я цього не заслужила»?

Є ще одна дуже популярна категорія фраз, коли за допомогою заперечення висловлюють схвалення. **«Незгірше!» «Непогано!» «Неабияк!»** Будь обачною! Почни усвідомлювати те, що промовляєш. Що більше у твоєму лексиконі таких фраз, то більше ти зраджуєш справжньому уявленню про себе. Річ у тім, що ми – це втілення наших думок. Якщо ти вирішила прибрати зі свого ужитку такі фрази, то попроси близьких звертати твою увагу на миті, коли за старою звичкою висловлюєш похвалу з часткою «не». Це може стати чудовим способом, щоб ще більше допомогти собі.

Зазвичай люди глибоко переконані, що життя має складатися зі страждань, нещасть та зусиль і що коли складніше, то воно більш похвальне. Такий світогляд відбитий у мові. Візьмімо, наприклад, вислів: «Ці уроки танців **вартували клопоту**: тепер я вмію класно рухатися!» Куди конструктивніше сказати: «Уроки танців **дали** мені багато **задоволення!**»

Отже, більшість фраз ми промовляємо бездумно і вони мають чималий вплив на наші життя.

Вимовлені слова мають бути словами, що дарують енергію. Скільки разів на день ти вживаєш дієслово **любити**? «Я люблю свою роботу», «Я люблю природу», «Я люблю своє тіло». Як часто ти кажеш **«я тебе люблю»** партнеру, дітям, колегам, шефу? Багато хто без упину критикує боса, ніколи не кажучи, як подобається працювати на нього, подобається його робочий стиль чи атмосфера, що панує в офісі.

Ось вислів, що найбільше впливає на твоє життя: **«Я є»**. Використовуючи ці слова, ти твориш, адже «я є» пов'язане з найпотужнішою енергією, що будь-коли існувала! Насправді **ДІЄСЛОВО** несе в собі могутність творчої енергії **БОГА**. Кожна людина – це вияв **БОГА**. Коли з моїх губ злітає «Я є», це рівнозначне словам: **«БОГ є!»** Отже, коли користуюся цим висловом, то ніби несвідомо даю певну команду своєму внутрішньому **БОГУ**, який

одразу починає створювати те, що я щойно ствердила словами. Тепер розумієш, що ти притягуєш у своє життя, наприклад, такими висловами: «Я хвора», «От я дурна!», «Я не здатна», «Мною нехтують», «Мене не люблять»? Отож сила «я є» найпотужніша. Навіть те, що не любиш, ти створюєш своєю божественною енергією. Просто ця енергія спрямована в шкідливе річище.

Чому б не почати відсьогодні користуватися цією фантастичною здібністю так, щоб створювати дива у своєму житті? «Я вродлива!», «Я здатна!», «Я розумна!», «Я кохана!» тощо. Чому б щодня не присвячувати час тому, щоб енергійно стверджувати (не лише подумки!) численні «я є...», нехай навіть ти вважаєш, що ці слова не відповідають дійсності? Промовивши «Я здатна!», ти розворушиш енергію, щоб стати по-справжньому здатною. Це й означає творити! Розгляньмо такий приклад. Уяви, що ти художниця, яка почала працювати над новим портретом. Очевидно, що після кількох мазків пензлем ми не побачимо цілої картини. Натомість якщо ти далі малюватимеш, то невдовзі риси вродливого обличчя проступлять на полотні. Те саме стається, коли промовляєш: «Я є». Ти ніби розробляєш ескіз тієї людини, якою хочеш стати. Як і в прикладі з новим портретом, ти маєш почати зі своїх думок, якщо хочеш бачити зміни на полотні життя. Щоразу, коли кажеш: «Я здатна здійснити те й те», ти далі малюєш нову картину, яка одного чудового дня обов'язково стане дійсністю.

Перш ніж завершити цей розділ, хотіла б привернути твою увагу до важливості **сміху**. **Сміх** – це ще один грандіозний подарунок жителям нашої планети.

Є теорія, що, крім людей, більше ніхто не вміє сміятися. А як часто смієшся ти? Чи ти знала, що сміх – така екстраординарна річ, яка допомогла сотням людей лікувати онкозахворювання? Чула історію про чоловіка, який місяцями систематично дивився комедії й читав смішні тексти і в такий спосіб одужав від раку? Дивовижно, чи не так? Насправді нічого нереального, адже життя – це не багатосерійна драма, а фонтан задоволення! Якщо тобі складно себе

розсмішити, оточи себе людьми з чудовим почуттям гумору. Дивися смішне. Можеш навіть планувати щодня когось розігрувати – тоді ви разом із цією людиною посмієтесь й обоє будете у виграші!

Є й інший спосіб сміятися – навчитися сприймати події з життя як фільм, а не лише бути дійовою особою. Коли ти просто спостерігаєш певну емоційно складну ситуацію, у якій опинилася, то стає набагато легше з неї посміятися. Або уяви, що пригадуєш цю колишню ситуацію три місяці по тому, як вона трапилася. Подія здаватиметься тобі кумедною!

Насамкінець четвертого розділу ділюся думкою й припрошую тебе медитувати на неї наступні сім днів:

ЄДИНА ЛЮДИНА, З ЯКОЮ МАЮ БУТИ ЩИРОЮ, – ЦЕ Я САМА.

Розділ 5. Ти – це ти, що думаєш

Думки дуже сильно впливають на життя, адже ти стаєш тим, про що думаєш. Навіть більше, ти перетворюєшся не тільки на те, що думаєш сама про себе, але й на те, що думаєш про інших. Погоджуєшся чи ні, однак ближніх ти сприймаєш через фільтри свідомості, і те, що помічаєш в інших, – це відображення власної думки про себе.

Хто найважливіші люди у твоєму житті? Батьки або люди, які були тобі батьками змалку. Що про них думаєш? Переконана: у тобі нуртують тисячі думок про цих людей, які ти ніколи не висловлювала. Може, кількома ти поділилася, але більшість із них так і лишилися схованими в душі: ти їх ніколи не виказувала. Усе, що думала про батьків, формувало тебе. Як я раніше зазначала, думаючи, ти твориш. Це одне з потужних умінь, що дає змогу творити дійсність за допомогою думок.

На превеликий жаль, у нашій голові вирують сотні думок, про які ми можемо навіть не здогадуватися. Ось приклад, що допоможе ліпше це зрозуміти: ти дивишся фільм, через який виникає відчуття тривоги, але під час перегляду ти не усвідомлюєш свого страху. Певні епізоди та ситуації у фільмі пробуджують страхи, які були в тебе змалку. Однак ти розумієш тільки те, що після перегляду відчуваєшся не дуже добре. Здогадуєшся, що фільм розбурхав дещо, від чого боляче, але не хочеш докладно розбиратися. Ти не змогла б дібрати чіткі вислови, щоб виразити неприємні відчуття, про який нагадав фільм. Отже, ці страхи живуть у несвідомому, яке так само становить грандіозно велику частину тебе. Саме тому дуже важливо, щоб ти почала жити усвідомлено, щоб могла принаймні розуміти, які вчинки, слова, думки чи відчуття руйнівні, щоб користувалася своєю енергією, створюючи добро.

Проте, коли живеш несвідомо, ти не можеш нічого змінити, бо навіть не розумієш, що відбувається.

Завжди в оточенні є схожі на тебе люди. Їхній спосіб мислення міг би допомогти тобі усвідомити власні, часто несвідомі думки. Тепер, коли вчишся й пізнаєш грандіозну силу думки, чи не здається, що важливо жити тільки з помислами про любов, вдячність, щедрість і милосердя? Що більше ці думки займатимуть першість серед решти переконань, то більше ти притягуватимеш у своє оточення людей з такими самими позитивними міркуваннями. Так вдасться зібрати довкола себе чудових особистостей.

Що ти думаєш про свою маму? Що вона була несправедлива? Знай: що більше думатимеш, що твоя мама була несправедлива, то більше сама такою ставатимеш! Кожна думка, яку ти живиш, вбирає твою енергію; ця енергія завжди виявляється у твоїх характері та поведінці.

А про тата? Вважаєш, він був надто суворий, надто авторитарний? Нехай! Думай і далі так – і перетворишся на точнісіньку його копію. Навіть якщо не хочеш цього помічати й намагаєшся вчиняти не так, як батько, глибоко всередині ти так само авторитарна та сувора. Можеш спитати в людей зі свого оточення, що саме транслюєш: суворість до себе та інших.

Що думаєш про свого партнера? Не помічала, що твої думки зрештою справджуються? Якщо вважаєш, що він безсердечний, недостатньо допомагає з хатніми справами, усе потрібно робити самій тощо, то з роками партнер справді стане таким. Якщо вважаєш, що він одержимий сексом, завжди багато від тебе вимагає щодо цього, то що далі, то більше він потребуватиме фізичної близькості. Якщо вважаєш, що партнер поводить себе як мале дитя, не здатен приймати рішення і тобі завжди доводиться все вирішувати замість нього, то з роками він справді прийматиме дедалі менше рішень і дозволить тобі відповідати за все.

Усе, про що думаєш, формує довкола тебе певні вібрації. Ти надсилаєш думку, а той, кому вона адресована, її отримує. Цей процес несвідомий і непомітний. З часом, коли люди ставатимуть свідомішими, вони помітять, що брехати більше не можна, адже

розумітимуть не лише все, що надсилатимуть, а й усе, що отримуватимуть від інших у відповідь. Отже, перестань обманювати себе ілюзіями! Хай ти переконана, що твої думки секретні, насправді вони не такі. Ми всі – частинки одного цілого, ми всі внутрішньо пов'язані з однією енергією. Це схоже на те, якби в одній клітині тіла трапився збій: решта клітин відчула б хворобу, бо мільйони клітин тіла – це частинки цілого. Так само п'ять мільярдів людей – частинки цілого, що має назву планета Земля, єдиного організму, у якому ми – клітини. Тож, коли надсилаєш думкою любов або ненависть, це одразу ж приймає адресат. Помисли, протилежні любові, гасять внутрішнє світло людини, що їх надсилає. Такі помисли заважають нам ясно бачити ближнього й спілкуватися з ним. Думки, висловлені залюбки, навпаки, випромінюють сяйво й освічують середовище. Що більше двоє людей залюбки обмінюються думками, то ясніше їхнє спілкування.

Що думаєш про своїх дітей? Гадаєш, син лінивий і нічого путнього з нього не буде? Якщо далі живитимеш такі турботи, то, зрештою, вони справдяться. На твою думку, син є й буде невдалий. Може, він матиме геть інакший вигляд у своїх очах та в очах інших. Однак саме у твоєму сприйнятті, у тому світі, який ти створила, є лише запропалий хлопчик, бо ти так вирішила. З цієї причини кожен індивід має відмінне від інших сприйняття світу: ми бачимо не реальну річ, а свої думки про неї. Тоді чому б тобі не скористатися цією великою силою й не почати уявляти те, чого ти насправді хотіла б, точно таким, як бажаєш?

Що ти думаєш про себе, коли дивишся на відображення в дзеркалі? Чи думаєш щороку перед своїм днем народження, що постарішала? Насамперед люди старішають, бо думають про старість. Якби людство не вигадало дні народження, ніхто ніколи б і не думав про вік! Минали б роки, а ми навіть не знали б, що кожні триста шістдесят п'ять днів старішаємо. Цей концепт старіння був би невідомий, і ми, безперечно, старішали б набагато повільніше.

Одного разу новий працівник був вражений міццю президента компанії, який у 80 з хвостиком працював на повну ставку, і спитав: «Скільки вам років?» Вісімдесятирічний керівник відповів: «Синку, мій вік – це не **моя** справа!» Так цей пан винайшов рецепт молодості!

Чи спадає тобі на думку, що чогось у житті **замало**? Якщо в тебе є постійна потреба, щоб хтось наповнював твоє життя, у тобі живе думка чи **відчуття, що чогось бракує**. Однак коли контактуєш зі своїм внутрішнім **БОГОМ**, то маєш грандіозну й потужну творчу енергію, з якою не може виникнути відчуття нестачі в будь-чому. Поглянь на природу довкола. Так багато чого можна навчитися, споглядаючи її! Поглянь, наприклад, на маленьких диких звірят: хіба їм чогось бракує? Ними опікується природа, і вони виживають. А коли звірята помирають – це не трагедія, а природний процес.

Коли думаєш про свій рахунок у банку, то кажеш собі: «У мене є лишень стільки-то грошей»? Коли думаєш про заробітну плату, то стверджуєш: «Я заробляю тільки це»? Як часто порівнюєш себе із заможнішими людьми? Коли дивишся телевизор, у тебе виникає враження, що чогось бракує? Здається, що в людей з ілюзійного телевізійного світу є все... Думай далі, скільки всього ще бракує, і стовідсотково цей дефіцит буде обов'язковою частиною твоєї реальності.

Думаєш, у твоєму житті замало любові? Думаєш, тебе недостатньо люблять? Замість того щоб жити ці помисли, набагато приємніше почати дарувати любов і бути щедрою у всьому. Даруй час, енергію, гроші, любов, захоплення, красиві слова. Коли будеш віддавати, нічого не очікуючи натомість, то усвідомиш, яка ти багата, адже можеш стільки подарувати. Так ти плекатимеш думку, що маєш більше, ніж потрібно, бо можеш собі дозволити віддавати й дарувати.

Кажуть, бути бідним – це велика моральна злиденність, адже бідний уміє тільки брати й не вміє віддавати. До найвеличніших законів процвітання належить таке правило: щоб щедро отримувати,

навчися **повсякчас віддавати**. Даруючи, ти починаєш думати, як багато маєш. Як і будь-які інші думки, ця впливає на якість життя. Як наслідок, ти притягуватимеш у своє життя щораз більше достатку.

Отже, якщо часом думаєш, що не завжди отримуєш бажане, що чогось хочеш і відчуваєш нестачу, пам'ятай: це стається тому, що у твоїй голові живе така думка й саме вона веде тебе до злиднів. Нещодавно я дізналася одну вправу, яка дає змогу пропрацювати це, і вона здалася пречудовою. Тому хочу поділитися нею з тобою. Отже, напиши перелік п'яти матеріальних чи нематеріальних речей (гроші, симпатія, компліменти тощо), у яких відчуваєш нестачу. Тоді знайди спосіб протягом наступних двадцяти чотирьох годин подарувати дешицю кожної з п'яти речей. Щоразу, коли віддаватимеш, роби глибокий вдих-видих і кажи собі: «Те, що віддаю, мені повернулося сторицею». Виконуй цю вправу щодня протягом тижня, і неодмінно дещо зміниться в тому, як ти мислиш і що отримуватимеш.

Ти в комусь сумніваєшся? Здається, що тебе обманюють чи хочуть щось вкрасти? Зрозумій, звідки беруться ці сумніви й страхи. Якби ти сама не була така, то ніколи не змогла б подумати так про ближнього. Якщо вважаєш, що тебе дурять чи обкрадають, то придивися уважніше до себе, може, це ти крадеш щось в інших або намагаєшся обвести круг пальця. Якщо не спробуєш зазирнути в глиб своєї душі, то так і зводитимеш на людей наклепи, і, зрештою, з тобою трапиться те, чого дуже боїшся. Тоді ти, безперечно, скажеш собі: «Я так і знала, що цим усе скінчиться! Щось усередині підказувало, що вона спробує пошити мене в дурні!» І будеш щаслива, знайшовши привід виправдати свою гординю. Твоє раціо також пишатиметься собою, так що підживить гординю, і вона роздується ще більше. Люди такі пихаті, що готові страждати, аби виправдати цю пиху.

Знаєш, страждання аж ніяк не обов'язкове. Аж дотепер ми часто ним користувалися заради еволюції. Однак людині вдасться покласти край стражданню тоді, коли вона стане мудрішою та усвідомить, що здатна розвиватися й без мук.

Ти часом думаєш, що партнер зраджує тобі, що він цікавиться іншою? Якщо так, то це саме в тебе закрадаються помисли про подружню невірність. Може, цього не усвідомлюєш, але в тобі живе невдоволення, яке й породжує такі думки. Якби ти могла це собі дозволити, то, безперечно, залюбки пострибала б у гречку. Звісно, ти ніколи на таке не наважилася б! Однак дуже часто ми несвідомо користуємося з чиєїсь вірності, щоб мати владу над цією людиною. Ти заявляєш: «Я ніколи не змогла б так вчинити!», хоча глибоко всередині, може, бажала б цього. Пам'ятай: коли думаєш про щось, але не робиш, це аж ніяк не означає, що ти краща за ту людину, яка подумала про це й зробила. Думати й не робити – навіть гірше! Людина, яка думає про щось, однак переконує себе, що й гадки про це не має, нещира із собою. І навпаки, якщо чиниш згідно зі своїми помислами, у цьому принаймні є щирість до себе.

Якщо тобі складно визнати той факт, що люди з твого оточення думають не так, як ти, – це свідчить про егоїзм. Сьогодні егоїзм – одне з найбільших лих нашої планети. Ми постійно думаємо, що вчиняємо з любов'ю, але насправді намагаємося нав'язати власне бачення близьким. Справді, ми нав'язуємо свій світогляд, щоб почуватися краще і мати рацію. Коли тобі відповідають: «О так! У сказаному багато здорового глузду. Я повністю з тобою погоджуюся», ти отримуєш дещо, від чого стає приємно. Якщо живеш і постійно робиш, говориш або думаєш про речі лиш для власного задоволення, шкодячи водночас іншим, то це егоїзм. Бо любити – означає дізнаватися, що задовольняє ближнього, і докладати зусиль, прагнучи зробити приємне. Любити – це перевіряти перед тим, як приймаєш рішення, і не нав'язувати своїх поглядів. Бо ж нам так легко вирішувати замість іншого! Коли кажу про несприятливе використання нашої сили, то маю на увазі бажання владарювати ближнім. Якщо ти сильна жінка зі сталевим характером, то, мабуть, у тебе буде схильність до того, щоб нав'язувати оточенню свій світогляд. Почни з того, щоб навчитися спокійно вислуховувати, перепитувати й уточнювати думку бесідника щодо певної ситуації /

події / людини / роботи. Залишайся водночас неупередженою – і зможеш відкрити для себе цілий новий всесвіт. Пам'ятай: коли хочеш, щоб усі думали так, як ти, то живеш у власному дуже обмеженому вимірі. Натомість якщо почнеш досліджувати виміри інших людей, то знайдеш прекрасні речі, які самотужки довелося б шукати роками. Однак це не означає, що потрібно погоджуватися, не обмірковуючи, з чужими словами чи помислами. Не потрібно бездумно приймати погляди інших! Навпаки, це чудова нагода розвинути критичне мислення.

Увесь пережитий досвід – це завжди результат того, про що людина думає. Якщо зараз не любиш свого життя, зрозумій: саме твої думки зробили життя таким, як воно є, тобто причина – у твоїй голові. Зміни ментальні настанови й побачиш, як зміниться твоя реальність. Навіть усе минуле може змінитися відсьогодні, варто лиш цього захотіти. Справді, твоя найбільша сила міститься в думках. Те, що думаєш цієї миті, приведе до того, що трапиться за хвилину, тиждень, рік. Життєві обставини, у яких зараз перебуваєш, – наслідок ментальної причини (думок!), що виникла у твоїй голові вчора, позавчора, минулого року, десять років тому... Якщо цієї миті ти сповнена помислів про успіх, заможність, любов, внутрішню гармонію і якщо вдасться зосереджуватися на них протягом усього дня, то побачиш, як трансформуватиметься твоя реальність.

Підсвідомість – частина тебе, якої ти не розумієш, – постійно, машинально, невтомно повторює думки, які ти до неї внесла. Отже, можеш далі думати, що ти не гарна – чи ще щось у такому дусі! – повторивши цю ідею (свідомо чи ні) достатню кількість разів, підсвідомість поглине її, далі транслюватиме і, зрештою, сприятиме тому, що вона реалізується. З роками, якщо ти так і не зміниш цієї думки, матимеш дедалі менше впевненості в собі, тому почуватимешся щораз більш непривабливою. Ти постійно будеш відчувати потребу, щоб хтось казав, що ти вродлива, однак, навіть коли тобі робитимуть комплімент, буде складно в нього повірити. Ти повіриш, що гарненька, лиш тоді, коли зможеш це впевнено сказати

собі. Коли живиш нову ідею, невтомно повторюєш її багато разів на день, твоя підсвідомість поглинає її, забуваючи про попередню. Дякувати **БОГУ!** Не потрібно повністю перепрограмувати підсвідомість. Достатньо внести до неї нову програму, нові ідеї. Підсвідомість завжди працює тільки з нещодавніми думками.

А ще підсвідомість працює без упину, причому найактивніша її діяльність відбувається вночі, коли ти спиш. Украв важливо постійно жити її хорошими думками, особливо ввечері, саме перед тим, як засинати. Час перед сном найбільш вдалий для того, щоб уявляти екстраординарні речі, створювати ментальні образи (візуалізувати бажане). Отже, підсвідомість працюватиме над ними цілу ніч. У наступному розділі я поясню, що значать відчуття під час візуалізації і як вони прискорюють матеріалізацію бажаного. Тож почни вже зараз працювати над ментальними настановами, хай навіть у тебе можуть бути сумніви щодо могутності сили якісно скерованої думки. Якщо сумніви справді є, то знай: тобі нічого втрачати, адже за негативні думки, плекані в минулому, точно довелося сплатити доволі дорогу ціну. Коли **втрачати нічого, а виграти можна все, потрібно пробувати щось інше, не вагаючись ані миті.** Бо ж саме ти передусім будеш у виграші.

Яка твоя загальна думка про себе? Ти вважаєш себе кращою чи гіршою за інших? Пригадай: щоразу, коли себе з кимось порівнюєш, ти втрачаєш зв'язок із внутрішнім **БОГОМ**, хоч кожна людина – це Його вияв. Дещо схоже стається, коли порівнювати дві троянди. Якщо одна розквітла пишніше, це не означає, що інша якась неправильна! Обидві троянди красиві. Просто вони перебувають на різних стадіях розвитку, але обидві досконалі. Те саме і з людьми. Коли перебуваєш у зв'язку зі своєю божественною сутністю, внутрішнім **БОГОМ**, то ні з ким себе не порівнюєш.

Припустімо, ти почуваєшся гіршою, бо не маєш дипломів, звання, грошей, як у когось. Цієї миті ти визначаєш власну цінність за матеріальними критеріями, хоч твоя справжня цінність духовна, вона розташована на рівні серця, а отже, її потрібно оцінювати

відповідно до твоєї здатності безкорисливо любити. Скільки виявів любові можна зробити протягом одного-єдиного дня! Скільки любові можна подарувати! Для цього не потрібно багато матеріальних скарбів. Звісно, матеріальний добробут важливий по-своєму, але він корисний, бо може допомогти перебувати у зв'язку з внутрішнім **БОГОМ**

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.



- ПІЗ БУРБО -

ХТО ТИ Є?

ЯК ПРИЙНЯТИ СЕБЕ
ТА ЗРОЗУМІТИ ІНШИХ

КСД