



## ЛЮБОВЬ

*«Возлюби ближнего своего как самого себя»*

### Полюби себя

Решение любых жизненных проблем нужно начинать с любви к себе. Нужно полюбить себя! Речь идет не о тщеславии, надменности или эгоцентризме, так как это не любовь, а всего лишь страх, а об уважении к себе, благоговении перед своим телом и разумом и благодарности к ним. А мы: ругаем и критикуем себя, плохо обращаемся со своим телом, злоупотребляя пищей, алкоголем и наркотиками, внушаем себе, что нас никто не любит, боимся потребовать достойную плату за свои услуги, откладываем дела, которые могли бы принести нам пользу, живем в хаосе и беспорядке, накапливаем долги и обременяем себя платежами и расходами, заводим любовников и партнеров, которые унижают нас... А как вы выражаете неудовлетворение собой? Поразительно, насколько улучшается жизнь людей, когда они начинают с каждым днем все больше любить себя. Они лучше чувствуют себя. Получают желанную работу. У них появляется столько денег, сколько им нужно. Их взаимоотношения с другими людьми либо улучшаются, либо они разрывают плохие отношения и завязывают новые. Это такое простое правило – любить себя, испытывать глубокую признательность за то, какие мы есть. Мы принимаем все в себе: наши маленькие странности, колебания, все то, что не вполне нам удастся, вместе со всеми нашими прекрасными качествами. Мы с любовью принимаем все это в комплексе. И без всяких условий. Любовь к самому себе - самое важное, что вы можете сделать, ибо если вы любите себя, вы не причините зла ни себе, ни другому. Это - рецепт мира во всем мире. Любовь к себе превращает нас из жертв в победителей. Любовь к себе дает удивительный жизненный опыт. Замечали ли вы, что люди благополучные, довольные собой, наделены неотразимой привлекательностью? Обычно они обладают прекрасными качествами. Они счастливы и довольны своей жизнью. Все приходит к ним легко, без усилий. Наше отношение к себе и жизни формируется в раннем детстве под влиянием взрослых, окружающих нас. Любовь начинается с домашнего очага. На вопрос «Какие у вас в семье были отношения?» многие начинают произносить множество красивых, высоких слов. После небольшой работы с масками, выясняется, что все люди неизбежно проходят через ситуации, где им не оказывают внимания, где тем или иным образом попирают их права, где их и

прилагаемые ими усилия должным образом не оценивают, когда их наказывают и так далее. **Какими бы прекрасными были ваши отношения с родителями ни были, именно в семье вы приобретаете проблемы, с которыми потом идете по жизни.** Стиль жизни, мышления, стиль решения проблем, образованность, культура - все берет начало в семье. Вырастая, в подавляющем большинстве случаев, вы начинаете в точности копировать то, что видели в детстве. Получается замкнутый круг, из которого выход только один: увидеть это, отпустить и начать строить жизнь так, как вы считаете нужным. Наша память имеет одну характерную особенность - особо неприятные воспоминания она блокирует, начисто перекрывая им выход на сознательный уровень. Отсюда вытекает, что из детства мы помним больше хорошее и лишь эпизодически вспоминаем некоторые неприятные инциденты. Если вы хотите отпустить свое прошлое, постарайтесь припомнить те неприятные моменты, когда родители причиняли вам боль, проявляли непонимание, давили на вас. Пока эти воспоминания и негативные эмоции сидят в подсознании, они будут тем или иным образом влиять на вас и на вашу жизнь. Вспомнив, постарайтесь отпустить неприязнь, постарайтесь понять, простить и принять родителей, какими бы они ни были, какую бы боль ни причинили. Другого выхода нет, если вы хотите внести в свою жизнь гармонию. Это основа основ вашего счастья.

Мы все жертвы тех, кто сам в свое время оказался жертвой. Вероятно, родители не могли нас научить тому, чего не знали сами. Если ваша мать или отец не умели любить себя, то, конечно, не смогли научить вас этому. Они старались как могли и поступали так, как их самих учили в детстве. Если хотите лучше понять родителей, уговорите их вспомнить свое детство. Терпеливо выслушав их, вы поймете, откуда появились их страхи и косые взгляды. Окажется, что родители, по вашему мнению, «плохо» обращавшиеся с вами в детстве, были такими же запуганными, как и вы. Взрослея, мы решаем для себя, что будем обращаться со своими детьми не так, как обращались с нами. Но нас формирует окружающая обстановка, и рано или поздно мы начинаем вести себя как наши родители. Необходимо понять, что родители делали для вас то, что могли. Они воспитывали вас так, как воспитывали их. Они просто не умели по-другому. Они не могли дать вам то, чего сами не имели. Их не учили ничему другому. Таков был их образ жизни. Если вы поймете это и простите их, то очень многое изменится в вашей жизни. Помните: с пониманием приходит прощение, а с прощением – любовь. Если в своем духовном развитии мы приходим к любви и прощению родителей, значит, мы вступили на путь достижения гармоничных отношений со всеми окружающими. Узнавая больше о своих родителях, мы начинаем понимать, в рамках каких моделей поведения они развивались и, значит, почему они обращаются с нами так, а не иначе. Научившись сопереживанию, мы увидим своих родителей в новом свете и полюбим их сильнее. Вы сможете вступить в новую фазу отношений, наполненную пониманием, любовью, взаимным уважением и доверием.

**Дети выбирают себе родителей до своего появления на свет, чтобы усвоить необходимые им уроки.** Сохранение доверительных отношений с детьми чрезвычайно важно, особенно когда у них переходный возраст. Как правило, когда ребенок начинает говорить с родителями о том, что ему нравится, а что не нравится, он натывается на бесконечное «нельзя». *«Нельзя так говорить. Нельзя так поступать. Нельзя испытывать такие чувства. Нельзя выражать свои чувства. Нельзя быть таким. Нельзя, нельзя, нельзя...»* В конце концов дети перестают делиться со взрослыми своими проблемами, а иногда убегают из дома. Если вы хотите, чтобы ваши дети не забыли вас в старости, побольше общайтесь с ними, пока они не выросли, не отталкивайте их от себя. Приветствуйте самобытность вашего ребенка. Позвольте ребенку выразить себя по-своему, даже если его идеи кажутся вам бредовыми. Не обескураживайте его, не критикуйте его затеи. Дети учатся на наших поступках. Дети никогда не поступают так, как мы велит поступать; они поступают, как поступаем мы сами. Мы не имеем права говорить *«Не кури», «Не пей», «Не принимай наркотики»*, если сами грешим этим. Мы должны быть примером для своих детей и жить такой жизнью, какой хотели бы для своих детей. Нужно стать героем своего ребенка! А для этого нужно состояться на службе, уметь отстаивать свои интересы, быть интересным собеседником и человеком. Нужно показать, а не

рассказать ребенку как нужно жить. Если хочешь счастья своему ребенку - стань счастливым сам! Родителям, любящим себя, гораздо легче научить своих детей любви к себе. Когда мы любим и ценим себя, то можем подать детям пример высокой самооценки. Чем больше мы развиваем любовь к себе, тем скорее наши дети поймут, как это прекрасно - любить себя.

Не надо думать, что вы родились во грехе, что вы по природе своей грешны и плохи, это не так. Просто вы совершаете неправильные поступки, потому что не знаете своей истинной природы, потому что никто не учил вас этому, потому что в вас вбили представление о вашей греховности. Многих бед удалось бы избежать, если бы люди не считали себя плохими, виноватыми, грешными. Если человек не считает себя плохим, зачем ему совершать убийства и самоубийства, зачем ему гневаться, обижаться, ненавидеть? Это все происходит лишь оттого, что вы ощущаете себя «плохими». Своими дурными поступками вы идете на поводу у ложного представления о себе, как бы подтверждаете это ложное представление. Избавиться от ложного представления о себе как о плохом, греховном, недостойном любви, значит избежать многих грехов. Если ты достоин любви, зачем тебе совершать плохие поступки? зачем наказывать самого себя темными мыслями и чувствами? Ты достоин любви, значит, ты рад, счастлив, ты несешь только добро и созидание в мир, ты сеешь радость и любовь вокруг. Надо только повернуться лицом к этой истине – ты достоин любви. Надо искренне верить и принять это, и тогда незачем будет грешить, незачем будет быть «плохим». Но, даже будучи «плохим», ты достоин любви, знай, Создатель любит тебя всякого, каким бы ты ни был и что бы ни совершал. Это ты сам судишь себя – не Бог, это ты сам наказываешь себя – не Бог. Но зачем ты делаешь это, если ты – любим, ты – неповторим, ты – уникальное и единственное в своем роде дитя Вселенной, достойное восхищения? Будучи еще ребенком, мы получили определенные знания относительно себя, своей деятельности, ума и знаний дома, в школе, во дворе, в результате оценок окружающих сформировалась наша собственная самооценка. Самооценка - это то, что живет в нас с детства: подсознательная убежденность в собственной неполноценности. Вырастая, вы продолжаете нести в себе эти оценки, они стали частью вас. Чужие оценки вашей деятельности становятся вашими собственными оценками. Вырастая, вы продолжаете подсознательно проговаривать внушенные вам убеждения и, поступая таким образом, привлекаете к себе соответствующие ситуации и в мире вы видите подтверждения подсознательно-негативной оценки себя и своих достоинств. У людей с заниженной самооценкой подавляются чувства свободы и достоинства. Такой человек унижает себя. Он не уверен в себе, не может принять решения; это страшная драма, ведущая к серьезным патологическим нарушениям личности. Такое отношение к себе, как мы уже говорили выше, вызывает соответствующие реакции окружающих, и круг замыкается. Если взрослые будут часто демонстрировать неуважение к личности ребенка, то это будет иметь далеко идущие негативные последствия. Внушенное убеждение в своей бесполезности будет усиливаться, а время и обстоятельства дадут новые возможности для самоуничтожения. Когда родители часто говорят ребенку, что он плохой, это дурно отражается на его сознании. Формируются нежелательные последствия, с которыми мы сталкиваемся в подростковых правонарушениях, когда дети сами не понимают, почему они совершили тот или иной поступок. *«Не знаю, что на меня нашло», «Сам не понимаю, как это случилось»* и т.д., говорят они, действительно не понимая механизмов сознания, которые были «невинно» запущены постоянной критикой родителей совсем по другим поводам. Позднее учителя, супруг, сослуживцы «плохого человека» могут обвинить его в дурном поведении и будут правы. Более того, во многих случаях главное действующее лицо с этим согласится. Но именно отец или мать в детстве своими критикующими замечаниями «запустили» в детстве этот неудачный механизм. Слова, подобно семенам, упали на восприимчивую почву - мозг, и произвели там необходимые всходы, и, что посеяно там, независимо от возраста, рано или поздно пожинается в форме осязаемых результатов. Точно также избирательное использование позитивного внушения может иметь благотворные последствия. Контрвнушение: *«Вы добьетесь успеха!»* или *«Вы добились успеха!»*

сработает после тщательного устранения старой психической привычки. Каждый повтор будет способствовать проникновению в прежнее, запрограммированное на неудачу сознание, обеспечив в будущем совершенно иные результаты. Например, человек, привыкший быть «в стороне», должен осознать, что он может быть значительным и что он уже - значителен. Для этого можно проявить активность и настойчивость в получении хорошего места в театре, покупке дорогих костюмов и проявлении активности в обществе, свободе общения с теми, кого он прежде считал выше и значительнее себя. Таким образом, постепенно, переходя от одной крайности к другой, возможно изменить старые представления сознания и расчистить дорогу к новым. Находясь в плену своих негативных мыслей, вы все время настороже и в совершенно нейтральных словах окружающих сразу видите негативную оценку. Даже когда вас хвалят, вы не верите тому, что вам говорят, или верите, но с долей сомнения. Вы смотрите на мир сквозь негативную самооценку. В Библии сказано: *«Возлюби ближнего своего как самого себя»*. В действительности же мы не можем полюбить кого-то вне нас, если любовь не зародилась внутри нас. Любовь к самим себе - самый ценный подарок, который мы можем себе сделать, ибо если мы любим себя такими, какие мы есть, мы не причиним боли ни себе, ни другим. Когда в нас воцарится мир, не станет ни войн, ни преступных группировок, ни террористов, ни бездомных. Не будет болезней, СПИДа, рака, нищеты, голода. **Рецепт мира во всем мире прост: пусть мир воцарится в нас.** Мир, взаимопонимание, сочувствие, способность прощать и самое главное - любовь. Внутри нас есть сила, способная осуществить эти изменения. Постоянная ненависть к себе, чувство вины, самокритичность вызывают стрессы и ослабление иммунной системы. Дети, которые подвергаются оскорблениям, имеют низкую самооценку и, вырастая, часто становятся хулиганами и преступниками. В наших тюрьмах полно людей, которых оскорбляли в детстве. Есть преступники, которые не подлежат исправлению и должны быть изолированы от общества, но большинство из них возвращается в нормальную жизнь. Все, чему научила их тюрьма - это как стать более опытными преступниками. Если бы смогли излечить их от боли и страданий, перенесенных в детстве, они больше не стали бы наказывать общество. Из-за воспитания, которое получает большинство женщин, у нас совершенно не развито чувство собственного достоинства и уважения к себе. Нас приучают заботиться о других, забывая о собственных нуждах. Мы боимся остаться одни, потерять чувство защищенности. Как часто мы сохраняем отношения, при которых нас постоянно оскорбляют, позволяют унижать себя. Женщина говорит себе: *«Я недостойна любви, так что буду жить, как жила; должно быть, этого я и заслуживаю, да и кому еще я нужна?»*. Нас заставили поверить, что мы не сможем позаботиться о себе сами. Именно страх перед самостоятельностью и независимостью отталкивает нас от развода или смены рабочего места. Многие женщины просто не верят в себя, что смогут позаботиться о себе, они боятся будущего. Изменяя свою систему взглядов и убеждений, вы будете растить в себе чувство самоуважения и собственной значимости, станете ценить себя как личность и, одновременно, изменится мир вокруг вас. Женщины перестают привлекать к себе властных и агрессивных мужчин, перестают оказываться в положении, униженных и оскорбленных. **Если человек обладает чувством самоуважения, его будут уважать все вокруг.**

Многие женщины отказываются от своего внутреннего мира в тайном расчете получить взамен внимание и любовь путем подстройки под любимого. **Не надейтесь на то, что любовь можно получить через самоотречение.** Привлекательными мы становимся для других именно тогда, когда возвращаем себе свое настоящее «Я», Мы сами, со своими особенностями, увлечениями и взглядами - и есть то ценное, что может заинтересовать другого человека. А может, дело в том, что ты не умеешь сказать «нет» своей неуверенности или нежеланию проявить себя и взять на себя ответственность в жизни? Многие женщины отдают все свое время на обустройство быта. Не стоит себя перетруждать домашними хлопотами сверх меры. Лучше, если на ужин не будет пирога, если он сделан за счет ваших сил и настроения, а будет ваше хорошее настроение и веселость. Никто не просил вас бросать свою молодость к ногам домочадцев, печь из последних сил пироги или драить сковородки,

следовательно, вам никто, в принципе, не должен говорить слова благодарности. Вы сами создали себе образ "настоящей" жены и следуете ему изо всех сил, а на склоне лет осилите сказать: *«У меня все было так, как было надо, но меня никто не понимал»*. Жизнь удалась? Чего вы добились на сегодня? Раздраженный муж, не понимающий, чего вы от него хотите, затаившиеся дети, в своих головенках выстроившие нехитрую модель: *«Мы тут только для того, чтобы наводить беспорядок назло маме»*. И чистота... Женщина часто не знает, что хочет от брака, а соответственно, и от партнера. То есть у нее существует некий обезличенный набор общих требований, но он жизнеспособен только в аргентинском сериале, в реальной жизни - нет. На первого мужа она все время шипела за то, что он мало читает, никуда не ходит, не разбирается в постмодернизме, а все что-то по дому «ковыряется» - проводка, плинтуса, обои, сантехника и т.д., а кто такой Босх - ни в зуб ногой. Второй муж - сплошной цирк с карнавалом, происходящий в психоневрологическом диспансере в ночь с пятого на десятое. То тусовка, то выставка, то презентация, то гости, то сами в гостях, а выключатель в прихожей не работает, кран течет и т.д. Ему на это наплевать, *«Не в кранах счастье...»*. Нужно заранее знать, что может дать тебе партнер, требовать всего и вообще - не выйдет. А уж если хочешь многого от мужчины, то и их надо иметь много: один - любовник, другой - спонсор, третий - мастеровой, четвертый - друг, с которым комфортно помолчать.

Нам очень трудно полюбить себя такими, какие мы есть, из - за своих так называемых "недостатков". вспомните, как вы любили себя в раннем детстве, принимая такими, какие есть. Ни один ребенок не относится критически к своему телу, не думает: *«Ах, у меня слишком широкие бедра»*, *«Ах у меня слишком большой нос и большие уши»*. Дети в восторге от самого факта существования у них тела и они открыто выражают свои чувства. И вы когда – то были такими. Подрастая, вы стали слушать окружающих и узнали от них о страхе, вине и критике. Если вы выросли в семье, где критиковать друг друга было нормой, то, повзрослев, вы станете критически настроенной личностью. Научитесь принимать себя, свое тело, оно дает нам возможность жить и наслаждаться в этом мире и решать стоящие перед нами задачи. Ухаживай за своим телом. Думайте о нем как о прекрасном временном пристанище для вас. Вы ведь заботитесь о своем доме, не так ли? Следите за тем, чем вы питаете свое тело. Два популярнейших средства бегства от действительности - наркотики и алкоголь. Вы не встретите человека, по - настоящему любящего себя, который пристрастился бы к наркотикам. Мы прибегаем к наркотикам и алкоголю, чтобы заглушить комплекс неполноценности, внушенный нам в детстве. Воспитание в семье, где каждый был поглощен чувством вины, вероятно, заставит ребенка в зрелости испытывать то же чувство. Он будет по любому поводу говорить *«Прошу прощения»* и никогда не сможет в открытую попросить о чем - либо. Такой человек будет считать, что для получения желаемого нужно пойти на какие - то ухищрения. Заниженная самооценка - это часто результат того, во что заставили вас поверить окружающие и навязали такое мнение. Этот факт поможет увидеть себя в новом свете. Неуверенный в себе человек переоценивает других. Он недоверчив и мнителен, ждет подвоха и обмана и либо замыкается в себе, либо заискивающе общителен, боится жить. А что будет, если я начну действовать решительно? А что будет, если я подойду первая и заговорю? Этот вопрос поднимает глубинные подсознательные страхи, он начинает их двигать и поднимать на поверхность нашего сознания. Если это не произойдет сразу, повторите этот вопрос на следующий день или через день. Рано или поздно страхи или негативные эмоции начнут сдвигаться и начнется постепенное освобождение. Излишнее чувство ответственности, порой, тоже мешает приблизиться к счастью. Человек зарабатывает не потому, что ему нравится, а потому, что надо кормить семью, поставить на ноги детей, а в глубине души он может мечтать о холостяцкой квартире, подруге и кругосветном путешествии. Трудно испытывать счастье излишне беспокойным людям. Они сожалеют о прошлом и опасаются за будущее. Они не могут жить настоящим. Даже если счастье стучится к ним в дверь, они отвечают: *«Не беспокойте меня, я страшно занят!»*. Любите себя так, чтобы суметь позаботиться о себе. Научитесь ухаживать за собой, давать телу необходимый отдых, заботу, пищу, физические нагрузки, развлечения, интимные отношения,

условия жизни. Слушайте себя, ваше тело, вы сами лучше всего знаете, что вам нужно. Никакие авторитеты вам здесь не помогут, скорее, заведут в тупик, потому что они прожили свою жизнь, нашли свой путь и поделились с вами своими открытиями.

***Ваше дело найти свой собственный путь, поэтому прислушайтесь только к себе.*** Делайте все возможное, чтобы укрепить душу, тело и разум. Обратитесь к Силе внутри себя. Нащупайте связь с Духовным и старайтесь поддерживать ее.

***В отношении к человеку окружающих людей всегда отражаются его внутренние убеждения.*** Если вас часто критикуют окружающие, значит, вы слишком самокритичны. Когда случается неприятность, загляните в себя и спросите: «*Что я сделал для возникновения этой ситуации? Наверное, частица моего «я» верит в то, что я заслужил это*». Научитесь хвалить себя. Критика сжигает душу, похвала возрождает ее из пепла. Признайте свою Силу, свою божественную сущность. Все мы - порождение Безграничного Разума. Ругая себя, вы унижаете Силу, создавшую вас. Начните с малого, скажите себе, что вы прекрасны. Но одного раза недостаточно, похвала не сработает. Повторяйте ее хотя бы время от времени. Поверьте, это будет легче с каждым разом. В следующий раз, когда вам придется делать нечто новое, непривычное или еще не освоенное в процессе обучения, поддержите себя похвалой. Позвольте себе принимать добро независимо от того, заслуживаете вы его, по вашему мнению, или нет. В основе нашего нежелания принять добро лежит уверенность в том, что мы его заслуживаем. И это не позволяет нам получить желаемое. Как же мы можем сказать о себе что-нибудь хорошее, если считаем, что ничего хорошего не заслуживаем? Обычно мы критикуем себя, обвиняя в одном и том же. Когда же мы, наконец, очнемся и поймем, что критика бессильна? Давайте попробуем действовать по другому: одобрять себя таким, каковы мы сейчас. Люди, склонны критиковать, часто сами становятся объектом критики, потому что они существуют в рамках «критической модели».

За всеми возникающими проблемами, стоит одна единственная причина - враждебное отношение к себе, окружающему миру и к людям. Это стена, отделяющая нас от окружающего мира. Каждый раз, когда вы думаете о человеке плохо, завидуете ему, ревнуете или ругаете за что-то, вы приходите в состояние, когда можете наложить слезы. Каждый раз, когда вы требуете к себе внимания, требуете, чтобы вас выслушали, когда вы занимаете чужое время, когда контролируете или манипулируете другим человеком, вы приходите в состояние вампиризма. Когда вы научитесь замечать это, вы переместитесь в другую реальность и будете относиться к другим людям как к индивидуумам, имеющим право быть и поступать так, как им в данный момент жизни необходимо. Вы будете чтить и любить человека как отражение Высшего на Земле. ***Всякий раз, когда вы ловите себя на осуждении или критическом замечании, каким бы незначительным оно не было, напомните себе: то, что исходит от нас, возвращается к нам.*** Возможно, вам захочется перестать ограничивать свои возможности и изменить свой образ мыслей, сделав его поистине прекрасным. Мнение - это ваше субъективное ощущение по поводу чего - либо, например: «*Я предпочел бы не делать этого. Я предпочитаю одеваться в красное, а не в синее*». А вот сказать про какую - то женщину, что она напрасно носит синее, - это уже суждение. Нужно различать эти понятия. Помните: критика всегда подразумевает, что кто - то неправ. ***Если у вас спрашивают ваше мнение, не облачайте его в форму критики или осуждения.*** Попробуйте представить, как чудесно было бы прожить, ни разу не подвергнувшись критике. Мы чувствовали себя абсолютно свободно и комфортно. Каждое утро было бы началом нового прекрасного дня, в котором мы ощущали бы любовь и признание окружающих, а критика и унижение были бы немыслимы. Вы можете наслаждаться этим счастьем, относясь терпимее к тому, что отличает вас от других. Наше подсознание не отличает правду от лжи, правильное от неправильного. Если вы даже в шутку про себя произнесли «*Какой же я бестолковый...*», эти слова могут превратиться в ваше убеждение, у подсознания нет чувства юмора. Нельзя подшутить над собой, считая шутку ничего не значащей. ***И когда шутка унижает вас, даже если вы старались сделать ее остроумной и смешной, подсознание воспримет ее как правду.*** Не шутите,

унижая чье - то человеческое достоинство. Шутки ни в коем случае не должны унижать человека из-за его национальности, пола или чего бы то не было. И так, воздержитесь от шуток и пренебрежительных замечаний в свой адрес: они не принесут вам ничего хорошего. **Не принижайте других, подсознание не делает различия между вами и другими людьми.** Оно слышит произнесенные слова и полагает, что они сказаны вам о себе. Когда вам захочется кого - то за что - то покритиковать, спросите себя, почему вы считаете, что сами грешите этим. Ведь в других мы часто видим то, что замечаем в себе. Восхваляйте других, а не критикуйте, и через какой-нибудь месяц вы обнаружите в себе значительные перемены к лучшему. Избегайте тех, кто постоянно ссорится или ругает своего супруга в его отсутствие. Не любите слушать о недостатках других, и у тебя будет меньше своих. Если стремиться к успеху, отключайтесь и не слушайте, когда кто-нибудь начинает предсказывать плохие события. Если сравнительно свободное, «чистое» сознание столкнется с личностями, учениями или переживаниями нежелательного характера, оно может «заразиться» к ущербу для своего владельца (психическая зараза – бунты, забастовки, паника).

Существенную роль в возникновении чувства неуверенности играет социальный страх. Это чувство проявляется в самых разных формах: страх критики, быть отвергнутым, оказаться в центре внимания, показаться неполноценным, боязнь новых мест и ситуаций и т.д. В той или иной мере эти страхи, конечно, присутствуют у любого человека, но у неуверенных в себе людей становятся доминирующим чувством, блокирующим их социальную активность. Страх – самый большой враг людей. Страх – это сомнение в Боге и ангелах-хранителях. Бог и ангелы хотят вам только добра – чего же вы боитесь? Если вы боитесь, вы не можете быть спокойными, а значит, не можете быть здоровыми и счастливыми. Страх – это противоположность любви. Все страхи человека проистекают из страха смерти. Страх страхов – это страх смерти. Все страхи сводятся к тому, что человек боится потерять жизнь. Но ведь смерти нет – есть лишь продолжение существования в иной форме. Избавившись от страха смерти, вы избавитесь от всех страхов вообще. Не избавившись от страхов, вы не сможете жить счастливо, не сможете быть здоровыми и радоваться жизни. Страх – это постоянное беспокойство, которое противодействует вашему умственному и физическому здоровью. Страх порождает тревогу, недоброжелательность, осуждение и обвинение, обиды и нетерпение, корысть и зависть. Все эти пороки, порожденные страхом, не дают возможность сохранять тело и душу здоровыми. **Кроме того, страхи обладают огромной притягательной силой, с вами случается именно то, чего вы боитесь, потому что страх, как магнит, притягивает событие, которого вы опасаетесь и не желаете. Страх – это активизация негативной энергии, которая, как черный вихрь, захватывает вас и концентрирует вокруг все самое недоброе, темное, злое, все беды и несчастья.** Страх закрывает вас от мира, он сжимает ваши мышцы, он закрывает от позитивных энергий ваши клетки, он сковывает, он рождает боль. И лишь любовь - противоположность страха, открывает вас миру и его светлым энергиям, дает облегчение, расслабляет, исцеляет. Чего вы боитесь? Осознайте, что вы можете притянуть к себе лишь те негативные энергии, которые уже есть в вашей душе. **Если негатива в душе нет – он не коснется вас и извне. Если душа чиста, если в ней нет темного, то ничего плохого случиться с вами не может, ибо только плохим притягивается плохое, а если в душе лишь ясное и светлое, то и извне будет приходить ясное и светлое. Как чистое, так и нечистое в вас – это магнит. Нечистым притягивается нечистое, а чистым притягивается чистое. Будьте чисты душой и вам нечего будет бояться.** Постарайтесь уйти от страха, во-первых, усвойте истину о том, что Бог существует, Он следит за вами, он бережет вас. Ничего случайного не бывает, испытаний не по силе Бог не допускает, а если вам выпали испытания, Бог не откажет вам в помощи – вы только искренне попросите о ней. Повторяйте эту истину каждый день, как можно чаще, и особенно в моменты просыпающегося страха. Сделайте так, чтобы эта истина вошла в каждую вашу клеточку, стала фоном вашей жизни, укрепилась в сознании и подсознании. Сделайте молитву постоянной спутницей вашей жизни. Пусть вашей неизменной

привычкой будет начинать день с молитвы и заканчивать его молитвой, обращаться к молитве неоднократно в течение дня, в том числе в стрессовых ситуациях, в ситуациях тревожащих, беспокоящих. Молитва – лучшая ваша защита и охрана, лучший способ прийти к спокойствию даже в самые волнующие моменты жизни. Только с молитвой и верой можно победить страх. **Укрепите мысленную внутреннюю связь со своим ангелом-хранителем. Свято уверуйте в то, что он сопровождает каждый ваш шаг, каждый ваш вдох на земле.** Ощутите его присутствие, мысленно обращайтесь к нему в трудные моменты, не забывайте благодарить за помощь и вы почувствуете, как ваша связь с ангелом-хранителем укрепляется, его присутствие становится все явственнее и он становится все сильнее. Сядьте спокойно, расслабьтесь и скажите себе: «*Я спокоен*». Теперь посмотрите на небо, окиньте взором окружающий вас мир и скажите: «*Жизнь прекрасна*». А теперь похвалите себя. Скажите: «*Я нужен!*». Выберите хотя бы в общем виде приоритетное направление развития своей личности. Определите, кто и что может вам в этом помочь, какие книги, кто из друзей и знакомых, какие направления деятельности. Обратитесь мысленно к ангелу-хранителю с просьбой помочь на этом пути. А теперь прислушайтесь к себе. Вы спокойны? Страх ушел? Пройдя эти шаги, укрепившись в каждом из них, сделав их постоянным фоном своей жизни, вы постепенно совсем уйдете от страхов. **Ложась спать, закройте глаза и снова поблагодарите Всевышнего за все блага, которые Он ниспослал вам, и тогда хорошего в вашей жизни появится еще больше.** Будьте благодарны за то, что имеете и будете иметь еще больше.

Цель нашей жизни - самовыражение и выражение любви на глубинном уровне. Вы живете, чтобы учиться и развиваться, вбирая и излучая сочувствие и понимание. Когда вы покинете этот мир, вы не возьмете с собой ни автомобиль, ни банковский счет, ни работу, ни отношения с людьми. Единственное, что вы сможете взять с собой, - это способность любить. Мы не можем изменить других, поэтому лучше оставить их в покое. Мы тратим столько энергии, пытаясь исправить их. Если хотя бы половину ее потратить на себя, мы сможем измениться сами, а когда это произойдет, другие будут по - новому относиться к нам.

Возможно, вы страдаете от того, что вам трудно устанавливать дистанцию во взаимоотношениях с людьми, и они этим пользуются. Может быть, вы невольно посылаете им сигнал: «*Я не ценю и не уважаю себя. Меня можно оскорблять и пользоваться мною*». Но с этим нужно покончить раз и навсегда. **Высказывайте свое мнение как можно спокойнее и рассудительнее по каждому случаю, давая понять родным, знакомым и коллегам, а самое главное, себе, что вы не относитесь к тем, которым можно лгать, кем можно пользоваться и манипулировать, на встречи с которыми можно опаздывать.**

**Отказывайтесь иметь дело с теми, кто попирает ваши права, будь то родственники, друзья и коллеги, вы обеспечиваете себе спокойствие и свободу, освободитесь от раздражения, которое вызывали в вас эти люди.**

Пока вы не дадите понять тем, кого любите или с кем имеете дело, какую позицию занимаете, с вами не будут считаться. Если не станете требовать, например, в ресторане именно то блюдо, которое заказали, в дальнейшем не сможете заключить нужный вам контракт, не получите повышения по службе и не добьетесь положения в обществе. **Все, что можете сделать вы, - это усвоить свой; первый шаг к этому - полюбить себя, чтобы вас не могли отбросить назад люди с деструктивным поведением.** Если вам встретился по - настоящему плохой человек, не желающий измениться, вам понадобится вся ваша любовь к себе, чтобы отказаться от общения с ним.

Многие люди, которые не могут постоять за себя, которым трудно сказать «нет», чувствуют себя комфортно, только когда болеют. Единственный способ для них сказать «нет» - это фраза типа «*Я болен и не могу сделать этого*» – это прекрасное оправдание. Многие женщины страдающие раком груди, не могут сказать «нет», они подпитывают энергией всех, кроме себя. Одной женщине с раком груди рекомендовали в частности, научиться говорить: «*Нет. Я не хочу делать этого. Нет!*». После двух - трех месяцев повторения этой фразы по любому поводу ситуация



начала меняться к лучшему. Этой женщине необходимо было поддержать себя, заявляя: *«Вот то, чего хочу я, а не то, чего вы ждете от меня»*. Говоря «нет» злу и несправедливости, вы говорите «да» добру и порядочности. ***Вы пришли в этот мир не для того, чтобы ублажать других и жить так, как хотят они. Свою жизнь нужно прожить по - своему, отыскать свой собственный путь.***

Я свободен от общества не был,  
И в итоге прожитого века,  
Места нет в душе моей где бы  
Не ступала нога человека.

И.Губерман

Многие люди работают до старости "скорой помощью", проклиная себя и ненавидя тех, кому не могут отказать, но, продолжая в ущерб себе давать деньги в долг, ходить за племянницей в садик, батрачить на даче у дальних родственников и "ходить за Клинским" в компаниях. Не хотите такой судьбы для себя? Тогда соберитесь - и будьте готовы к большой работе над собой. Сначала разберитесь, почему вы не можете отказать людям в их просьбах. Вам кажется, что если вы располагаете свободным временем, а другой человек - нет, то вы обязаны помочь ему? Бросьте! Это проблемы вашей сестры, что она планирует день так, что к вечеру не успевает забрать дочь из детсада. ***Вы можете помочь кому-то, если у вас есть время и желание, но вы не обязаны этого делать.*** Вы не обязаны давать в долг другу, которому срочно понадобилось купить компьютер и не хватает каких-то несчастных 200 зеленых. Даже если люди привыкли в каких-то вопросах рассчитывать на вашу помощь и будут слезно умолять и обвинять вас в том, что вы их подводите, это будут их проблемы. Вы не гувернантка на зарплате и не Сбербанк, дающий займы под проценты, которые действительно обязаны, если их обязательства обговорены, в том числе - документально. ***Вы - свободный человек и у вас есть свои права, одно из которых – право распоряжаться своим временем, силами и деньгами по своему усмотрению.*** Есть внутреннее чувство собственного достоинства - умение дать понять, что эта игра не для тебя. Если это чувство по каким бы то ни было причинам занижено или отсутствует - жди забот, хлопот и кризисов. - Вас мучает чувство вины, потому что кажется, что без вашей помощи не обойдутся? А если вы уедете в командировку? заболите? умрете? Думаю, какой-то способ разобраться со своими делами они найдут. Сестра найдет гувернантку, сменит работу или оставит дочь на пятидневку. Друг займет у кого-нибудь другого, купит подержанный компьютер или отложит покупку на месяц. Но то же самое они могут сделать и в случае вашего отказа. И сделают. Но они пользуются вами, потому что это намного удобнее, им - удобнее, а вам? - рассчитываете на благодарность? и совершенно напрасно, таким людям, как вы, редко бывают благодарны, их помощь принимают как нечто само собой разумеющееся и с каждым разом требуют все больше и больше. ***Трудности представляют не столько люди, сколько отношения, к которым ты сам приучил их и себя.*** Начинается все очень невинно: "Сереженька, присмотри, пожалуйста, за моими детками, я на пару минут выскочу". Дальше - больше: "Как хорошо, что здесь есть Сережа - наш усатый нянь! Не знаю, что бы мы без тебя делали, как бы с этими охламонами справились. Поиграешь с ними? А мы пока немного прошвырнемся". Ну а потом - хит сезона: "Ну мы еще потусуемся пару часиков, пивка попьем, а детей Серега по домам развезет. Ей, Серый, что за выражение лица? Бодрее, веселее! Ну давай, езжай уже, а то поздно будет". А Серега обещал проводить свою девушку. Но это никого не колыхнет. Девушка не маленькая, доедет и сама, а кто же развезет детишек по домам, если не Серега? История реальная. Сереге тогда было 30 лет. Девушкой была я. Как вы думаете, долго ли я продержалась с ним после произошедшего? Не потому что я такая стерва и не могу без провожалок, а потому, что как можно быть рядом с человеком, которого могут дергать за ниточки все кому не лень. С тех пор прошло уже почти 6 лет. Серега до сих пор нянчится с детьми своих друзей. А своих детей у него нет. А вот Борис спокойно делает то, от чего спокойно отказываются его коллеги по работе, что они давно заметили и этим пользуются. Бойтесь? Чего? Не суть важно, чего именно:

обиды, гнева, мести просящих или чего-то еще. Главное - страх заставляет вас в очередной раз идти против себя и соглашаться делать то, чего вы не хотите делать. Мы боимся потерь. Боимся потерять друзей, предполагаемое будущее, отношения, дружеское расположение... Нам легче «встать на уши», или «на задние лапки», чем представить, как за нами закроется дверь навсегда. Мы боимся быть отвергнутыми. Да, вы рискуете потерять: эксплуататора, паразита, который любит решать свои проблемы за счет окружающих. Это можно назвать потерей?

Доброта к другим, естественно необходима для нашего собственного развития. Доброта – это способность увидеть проблемы других людей, помочь им, поделиться своей силой, знаниями, возможностями. Но доброта доброте рознь. Доброта хороша только тогда, когда вы сами реализуетесь, развиваетесь и растете, делаясь с другими, когда ваша доброта идет вам во благо, та доброта, когда делятся последним, отрывая необходимое от себя, это не доброта, потому что вы ущемляете себя, вы не добры к себе. Последним делиться нельзя! Если у вас две рубашки, а у другого ни одной, вы можете отдать ему одну. Но если у вас последняя рубашка, оставьте ее себе, не отдавайте, не лишайте себя необходимого. Добро, совершаемое против вашей собственной воли, когда вы делаете что-то для другого, потому что «так надо» или другие от вас этого ждут, или вы сами ждете награды за свою доброту, это тоже не есть добро, и не ждите благодарности за ваше самопожертвование. **Доброта – это не самопожертвование, доброта – это то, что совершается добровольно, бескорыстно, радостно, для всеобщей пользы и для своей пользы, а не во вред себе.** Большая глупость в ущерб себе, за счет перерасхода собственной энергии оказывать помощь ближним. Если даже другой человек в беде, надо сначала постараться разобраться в причинах этой беды, прежде чем стремиться жертвовать собой ради помощи ему. Эта беда может быть уроком для него, в котором он сам должен почерпнуть силы, правильно решив этот урок, и ваша помощь на самом деле не требуется, она лишь повредит. Есть люди, которые не видят иного смысла существования, кроме как быть для кого-то нужным, помогать другим, независимо от того, просят их о помощи или нет, нужна эта помощь или нет. Такие люди разрушают себя. Они не хотят брать ответственности за свою душу, но берут такую ответственность за другие души, не имея на это права.

Многие люди (подруги) просто рождены потребительницами. И если кто-то готов их потребности удовлетворять, они радостно этим пользуются (будь то деньги, общение или услуги). Сначала осторожно прощупывают почву и, не получая отпора, становятся более решительными. Имейте в виду, что их совесть при этом спокойно спит. Они уверены, что раз люди им помогают и принимают их проблемы близко к сердцу, значит, им самим это приятно и нужно. Если вы чувствуете, что для вас это норма (расплачиваться за дружбу деньгами, своим свободным временем, душевными силами), то живите спокойно, но если вас это тяготит и вы выполняете роль жертвы манипуляций, ситуацию нужно срочно менять. Как прекратить такие отношения? Инициативу нужно брать в свои руки, никто не даст вам освобождения, манипулятор никогда сам не остановится. Но не ввязывайтесь в скандал, манипулятор сильнее вас и в этом, более того, на его стороне ваша "вина" за попытку отвергнуть общество верной "подруги". Существуют более мирные варианты. Например: если в основе взаимоотношений лежат меркантильные интересы, попросите вернуть долг: *«Мне срочно понадобились деньги»* и не объясняйте зачем, манипулятор все равно вас расколлет и вытянет еще. Прекратите давать деньги: *«Знаешь, у меня сейчас с ними проблемы»*, не объясняйте почему, расколлет и вытянет еще. Не обращайте внимание на нытье *«Мне так плохо»*, отвечайте: *«А кому сейчас хорошо?»*. Не реагируйте на просьбы, ссылайтесь на занятость, не объясняйте чем, расколлет и подчинит себе. *«Переводите стрелки»*, *«Я тоже думаю, кто бы мне помог принести картошку. Слушай, тебе все равно она нужна, может и мне захватишь, а деньги потом...»*. В случае, если эксплуатируют ваши чувства и эмоции, выход только один: *«Я очень ценю отношения и не хочу, чтобы я вмешивалась в твое, а ты в мое внутреннее пространство»*. После этого ваши отношения дадут трещину: перестав получать от тебя то, к чему она привыкла, подруга может серьезно разочароваться в вашей дружбе. Прекрасно - это ее проблемы! Но может быть и по другому, поняв, что ты это

дело просекла и не собираешься никого вешать себе на шею, подруга сохранит к тебе только нежные чувства, и вы будете общаться до глубокой старости. Здесь все зависит от ее интеллектуальных данных и уровня воспитания, внутренней культуры вашей подруги (друга). В то же время, люди, умеющие сказать «нет» навязанному стилю поведения, способны спокойно пережить свое мнимое несовершенство. Да, я не отличная любовница, не совершенная мать, не самоотверженная дочь. Я - это Я. Очень хорошо об этом сказал Авраам Линкольн: *«Мой жизненный опыт убедил меня, что люди, не имеющие недостатков, имеют очень мало достоинств»*. **Постоянно позволяя себя использовать и быть объектом манипуляции, мы копим обиды на людей и на жизнь.** В этом случае после вынужденных уступок и «вытащенных» из нас согласий мы теряем терпение и взрываемся, как «тонна тротила», причем реакция может быть неадекватна последней просьбе. Это всего лишь «последняя капля в бочке с порохом». Окружающие обычно навешивают на нас ярлычки. Скажем, повесили на вас бирку «шумная, но не вредная» и, соответственно, на ваше «нет» не обращают внимания, так как ждут окончания вашего «шума» с тем, чтобы манипуляцией «выбить» ваше вечное «да», которое обычно звучит: *«Хрен с вами!»*. **Цель у манипуляторов одна - сделать вас таким, каким хочется им.** Многие жертвы манипуляций желают иметь подтверждение завышенной самооценки. В этом случае, чаще всего нам хочется, чтобы мы были нужны, но это желание обычно завуалировано под альтруизм. По сути - нам нравится, что мы нужны, что без нас не будет ничего ни стоять, ни лежать, ни двигаться, то есть пытаемся заслужить одобрение. Не идите на поводу у своего страха, ложной стыдливости. Воспользуйтесь способом, который очень любят советовать Фиолетовые - "боюсь, но делаю". Ведь когда-то вы, возможно, очень боялись сдавать сложный экзамен в школе или институте, но шли и сдавали. Поступите так и сейчас - бойтесь, но несмотря на страх говорите свое "нет!". И пусть этот страх видят другие: в конечном итоге важны будут не ваши чувства, а ваш поступок. Если вы будете уверены в своих действиях - у вас все получится. Когда вы разберетесь в себе и поймете, что именно вас заставляет поступать так, а не иначе, вам проще будет понять, как с этим бороться. Могу дать несколько рекомендаций, как научиться отказывать людям, желающим воспользоваться вашими услугами.

1. Заранее потренируйтесь дома произносить слово "Нет". Это должно звучать естественно, не должно произноситься виноватым тоном (вы никому ничего не должны, поэтому - не виноваты), не должно звучать грубо (у вас нет желания нахамить человеку, вы просто сообщаете ему свое решение). Говорите ровно и спокойно, как сказали бы "До свидания" человеку, с которым увидите скоро. Но твердо, чтобы у него не было соблазна пытаться уговорить вас. Говорите «нет» спокойно. Объясняйте причину своего отказа только в том случае, если вы сами сочтете это нужным. После «нет» переведите разговор на другую тему, тем самым вы покажете, что данный предмет обсуждения однозначно исчерпан.
2. Учитесь отказывать людям в мелочах. Человек на улице спросит: *"Сколько времени?"* - соврите: *"Нет часов"*. Друг прозвонит поболтать по телефону - прервите его на полуслове, скажите: *"Я занят, позвони завтра"*. Приятель на работе попросит 50 рублей до завтра - скажите: *"Увы, дружище, вынужден отказать - у меня сейчас каждая копейка на счету"*. Научившись отказывать в мелочах, вы скорее поверите, что можете отказывать и в вещах гораздо более серьезных.
3. Не оправдывайтесь. Захотите - объясните причину своего отказа, но совершенно спокойно можете этого не делать. На вопрос-требование: *"Почему ты не хочешь сделать то-то?"* вы можете резонно ответить *"А почему, собственно, я должен это делать?"*. Если вы ничего не обещали, ответить просителям нечего. Перестав оправдываться, вы измените свою жизнь, приобретете уверенность в себе, перестанете опаздывать, вам начнут доверять; следовательно, улучшится настроение и вы будете довольны собой.
4. Будьте готовы к тому, что многие люди, до сих пор считавшие вас лучшим другом, станут относиться к вам, как к злейшему врагу. Еще бы - они привыкли сидеть на вашей шее и ехать куда им надо, а тут их вежливо просят с этой шеи слезть. Как тут не разозлиться? В какой-то момент вам даже может показаться, что вы остались один. Не отчаивайтесь. **В худшем случае нынешние так называемые друзья уйдут, а у**

**вас появятся новые, настоящие, которым вы будете нужны сами по себе, а не как человек, которым можно пользоваться по своему усмотрению, а в лучшем - друзья и родственники начнут относиться с уважением к вам и вашим потребностям.** Уважайте и любите себя. Пока вы не восстановите свое сознание против тех, кто злоупотребляет вашим вниманием, будете притягивать их снова. Говоря «нет», вы не нарушаете никаких моральных запретов, не совершаете ничего аморального. Вы всего лишь освобождаете себя от ненужных вам обязательств и начинаете жить так, как вам кажется необходимым, наступило время меняться и менять свою подневольную жизнь! Есть искреннее желание помочь кому-то, помогите, нет такого желания, не насилуйте себя, откажите. **Нет - игре по чужим, навязанным нам правилам! наступило время сказать «да» - себе и для себя!** Человеческая среда часто бывает агрессивной, но это не значит, что надо закрыться, уйти в свою скорлупу и ни с кем не общаться. Нет, это не так. Сердце должно быть открытым, а душа – готовой делиться. Душа пришла на Землю, чтобы раскрыть себя, развить и реализовать все лучшее в себе. Но существует древняя истина: не мечите бисер перед свиньями и не бросайте святыни псам. **Да, нужно отдавать себя, нужно делиться, нужно быть щедрым, но нужно и уметь правильно определять, с кем делиться, а с кем – нет.** Попросите свою душу и ангела-хранителя помочь вам увидеть истинную суть каждого человека и найти верный ответ: кому действительно можно открыться, а кто недостоин вашей искренности. Не позволяйте сбить себя с толку, не верьте намерениям другого человека, если они неискренни, грязны, несправедливы. Не позволяйте затуманить вам глаза и заставить вас поддаться на лесть, на хитрость. Умейте распознать, чисты ли намерения того, кто просит вас о чем-то, кто жаждет вашей помощи, вашего совета, просто вашего общества. **Нужно беречь свои силы и свое достоинство, не раздавать себя направо и налево тем, кто этого не заслуживает, кто этого все равно не оценит и не поймет, кто просто надругается над вашей доверчивостью и открытостью. Так закройте душу перед недостойными.** Спрячьте ее от нечистых взглядов. Пусть лишь чистые смогут туда заглянуть. Самый основной способ научиться закрывать свою душу от недостойных – научиться говорить «Нет» несправедливому обращению с вами. Надо научиться говорить «нет» даже близким людям, даже тем, кого вы любите, если они призывают вас к чему-то чуждому вам, к чему-то, что для вас неприемлемо. **Никогда не делайте под давлением или по принуждению то, что вам делать не нравится или не хочется.** Некоторым людям трудно говорить «нет» – особенно трудно отказывать близким людям. Поэтому, желая сохранить добрые взаимоотношения, они подчиняются и делают то, что от них хотят, но делают это с нежеланием или даже внутренне негодуют, злятся, возмущаются. Такие люди, в конце концов, утрачивают контроль над своей жизнью, над своей судьбой, позволяют кому угодно манипулировать собой и живут как будто не своей, а чужой жизнью, не реализуя себя, свою душу, а тратя силы впустую на то, чтобы угождать другим. Научитесь говорить «нет», научитесь четко сообщать о своих чувствах, желаниях, намерениях; замечать, что вам нравится, а что нет, что вы можете делать, а чего делать не хотите. Тогда вы сохраните себя и свою душу. Уходите от разрушительного общения, не открывайте душу недостойным! Необходимо быть очень аккуратным и внимательным с тем, что вы думаете о жизни, окружающем мире и о себе самих. Внимательно следите за мыслями и **если возникают негативные образы, переключайтесь или изменяйте их на позитивные.** Тем самым вы внесете в свою оставшуюся жизнь гармонию. Как только в сознании закрепляется, что личность значительна, оно автоматически создает ситуации и возможности, необходимые для успеха. При условии изменения его можно ожидать неперменной замены нежелательного стечения обстоятельств! Перемена начинается с того, что человек понимает причины своих прошлых переживаний. После этого постепенно, шаг за шагом можно от них избавиться. **Итак, ничто не помогает успеху больше, чем сознание успеха!** Согласно устоявшимся представлениям, уровень успешности зависит от многих индивидуально-психологических особенностей личности: развития воли, познавательных способностей, уровня самоосознания, уровня притязаний, уверенности в себе и

способностей к самоутверждению.

Из своего словаря нужно исключить слово «должен». Тем самым, мы уменьшим груз обязательств,

добровольно принятых на себя. Мы оказываем на себя страшное давление, говоря «*Я должен идти на работу*»,

«*Я должен делать это, я не должен делать то...*». Вместо этого, нужно говорить слово «предпочитаю»,

например, «*Я предпочитаю ходить на работу, потому что это позволяет мне платить за квартиру*» и т.д.

Выясните что вам нравится, что вы любите делать, ухаживайте за собой, всячески балуйте. Мы так часто надеемся на других, ища в них любви и поддержки, но все, что они могут сделать, есть только отражение нашего отношения к себе. Не цепляйтесь за отжившую любовь. ***Никогда не терпите моральное и физическое унижение только ради того, чтобы избежать горечи расставания и одиночества.***

Терпя унижения, мы говорим себе: «*Я не достойна любви, поэтому мне приходится терпеть такое отношение к себе, я боюсь, что не найду другого человека*». Не позволяйте негативным аффирмациям сбивать вас с толку. Когда любовные отношения заканчиваются, жизнь дает вам шанс получить новый опыт. Наступает время, когда стоит вспомнить все хорошее, что было между вами и вашим партнером

и почувствовать глубокую благодарность за все, что происходило в вашей жизни и позволило вам чему-то научиться. После этого вы сможете освободиться от этих отношений и сделать новый шаг вперед. ***Расставание – это не крушение вашей жизни, а начало ее нового этапа.*** И если вы научитесь себя любить, этот этап будет гораздо лучше того, который вы только что завершили. Откиньте искусственные ограничения, позволив себе использовать безграничные возможности и вы откроете в себе;

много такого, что казалось невысказанным в рамках ограничений прошлого. Люди, неуверенные в себе, с низкой самооценкой, склонны к привычной несчастной любви.

Привычная несчастная любовь похожа на хроническую болезнь с сезонными обострениями, а в основе - невзаимная любовь лично к себе. В стерв и мерзавцев

влюбляются по причине низкого мнения о себе и подсознательного чувства, что заслуживаете унижение, получаемое от них. Мишень для мерзавца и стервы - ваша самооценка. Вы сами подставляетесь. Своими овечьими повадками вы и в захудалом барбосике способны пробудить волка. Как говорится, был бы ягненок, волк найдется!

Часто человек изливает свою злость не на того, на кого зол, а на того, кто слабее и к тому же подвернулся под руку. Вы сами провоцируете людей на хорошее или плохое отношение к вам. Нужно изучать свой внутренний мир, чтобы знать, с чем нужно расстаться. Не загоняя внутрь свою боль, мы можем избавиться от нее. Многие из нас

знают свои недостатки, но считают, что никогда не смогут исправить их. Обнаруживая недостатки у себя, мы ищем их и у других. Не кляните себя за то, что не достигли большего в жизни. Не обвиняйте себя в том, что двигаетесь медленно и без усердия.

Скажите себе: «*Я делаю все возможное, и хотя мое нынешнее положение не завидно, я найду выход и сделаю это наилучшим способом*». Если вы то и дело говорите себе о своей глупости и никчемности, вы таким и останетесь.

У многих жизнь проходит как на гладком столбе, все время стремится вверх, а обстоятельства сталкивают вниз. Если он кандидат наук, хочет стать академиком, а потом будет стремиться получить Нобелевскую премию. Человек чувствует зависть к тем, кто наверху, презрение к тем, кто внизу и вину перед собой. Он страдает, что у него Жигули, а не Вольво, о том же переживает владелец Запорожца. Наша энергия уходит на погоню за избытком, а не на созидательную деятельность и личностный рост. Никто из нас не выше не ниже, мы просто на разных местах, и каждый на своем месте должен делать свое дело. Также как каждая клетка в нашем организме

обладает одинаковым генным набором, но выполняет свою функцию на своем месте. Мы редко думаем о том, что имеем, но всегда беспокоимся о том, чего у нас нет. Это величайшая трагедия на земле. В жизни следует ставить перед собой две цели.

Первая: осуществление того, к чему вы стремитесь, вторая: умение радоваться достигнутому. Во истину мудрые слова: «*Господи, дай мне терпения вынести то, что я не могу изменить, сил – изменить то, что могу, и мудрости, чтобы не*

*спутать первого со вторым». Если вы хотите измениться, вам понадобится собственная поддержка и любовь к себе. Любите свои отрицательные черты. Они - ваши создания, так же как все мы - создания Божьи. Великий Разум, создавший нас, не станет ненавидеть нас за то, что мы совершаем ошибки или сердимся на своих детей. Ему известно: мы стараемся, как можем, и Он поддерживает любовью все свои создания. Мы можем любить себя так же, как Он. Нам всем случалось делать неправильный выбор; если мы будем упорно наказывать себя за это, то выработаем стереотип и нам будет очень трудно избавляться от негативизма в пользу позитивных шагов. Повторю снова: мы не должны обвинять себя, когда нам что - то не удастся. Мы не должны ощущать вину. Никто не делал ничего неправильно. Каждый человек делает все, что в его силах, в рамках своих знаний и представлений. Помните: у каждого внутри есть Сила, и все мы пришли в этот мир, чтобы усвоить некие уроки. Наша душа знает о нашем предназначении в этом жизненном воплощении и о том, чему мы должны научиться, чтобы двигаться вперед в эволюционном процессе. Нет неправильных путей. Мы все совершаем бесконечное путешествие в вечности, и у нас целая вереница жизненных воплощений. То, чего мы не выполнили в этой жизни, выполним в другой.*

Человек не может сделать правильный жизненный выбор, пока он не начинает прислушиваться к себе, к собственному «Я», чтобы спокойно сказать: *«Нет, мне это не нравится»*. Для того чтобы высказывать честное мнение, человек должен быть отличным, независимым от других, должен быть нонконформистом. Несколько раз в течение дня хорошо бы отвлечься от суеты и задать себе несколько важных вопросов. *«С какими людьми я объединяюсь сейчас?» «Что я на самом деле думаю об этой ситуации?» «Что я чувствую? Хочу ли я по-настоящему сделать то, что просят эти люди? Почему я делаю это?»* Подумайте над этими вопросами. Привыкайте анализировать свои мысли и чувства. Будьте честны с собой. Откройте для себя свои истинные мысли и убеждения. Все меняется, и то, что когда -то идеально подходило вам, может вовсе не подойти сейчас. Для того чтобы меняться и развиваться, необходимо сконцентрироваться на своем внутреннем мире и стараться понять, что хорошо для вас здесь и сейчас. Не живите на автопилоте, повторяя по привычке: *«Я такой и привык поступать именно так»*. Почему вы так поступаете? Если эти поступки не несут ничего позитивного, постарайтесь понять их причину. Когда вы начали их совершать? Вам известно, что вы должны сделать. Обратитесь к Внутренней мудрости. Если честно посмотреть на себя, вы увидите, что устали носить маски. Где-то глубоко внутри себя вы знаете, что это не вас любят люди, а ваши маски. И это еще больше осложняет вашу жизнь, ибо взамен настоящей любви, которая так необходима всем, мы получаем суррогат. Необходимо идти навстречу своей естественности, не предавать себя, иметь дело с собой таким, какой вы есть на самом деле. Это значит честно смотреть на себя, видеть, что вы делаете, и не осуждать себя, не обвинять. Загонять внутрь отрицательные качества или винить себя в них - значит никогда не решить их. Вы хотите быть честными, благородными и сильными? Увидьте свои негативные стороны, честно посмотрите на них – это начало вашего пути к внутренней свободе, что приведет и к внешней свободе. **Внешнее отражает внутреннее.** Учитесь самостоятельно и независимо принимать решения. Например, прежде чем согласиться на какую-то должность или начать новый бизнес, надо задать себе вопросы. Будет ли эта работа приятной для меня? Соответствует ли она моим знаниям и опыту? Даст ли она моральное или материальное благополучие? Следует помнить, что, когда вы принимаете решения, подсознательная привычка соглашаться скорее на меньшее и худшее, чем на большее и лучшее, начнет соблазнять вас. Знайте об этом факте! Не поддавайтесь этим уловкам, действуйте решительно. Не принимайте расплывчатых и условных формулировок. Решайте точно, определено и окончательно. После того как решение принято, ваше подсознание будет выдвигать аргументы против него. Окружающие, апеллируя к вашим подсознательным сомнениям или моделям прошлого, попытаются убедить вас в несостоятельности вашей линии поведения. Не соглашайтесь! Отстаивайте свое решение. Сколько людей, столько и мнений. **Человек свободен!** Вы имеете право на свое я. Что бы ни происходило в мире, вы можете трудиться только над тем, что

нужно вам, что отвечает вашим убеждениям. Вам необходимо научиться слышать свой внутренний голос, потому что он - частичка мудрости, знающей ответы на все ваши вопросы. Не так – то просто прислушаться к себе, когда члены семьи и друзья дают вам советы. **И все же все ответы на все вопросы, которые вы собираетесь задать себе, уже есть внутри вас.** Каждый раз, произнося фразу «Я не знаю», вы захлопываете дверь перед собственной мудростью, живущей внутри вас. Сигналы, которые посылает вам ваше Высшее Я, всегда позитивны и направлены на то, чтобы поддержать вас. Мы часто думаем: «*Что подумают соседи, друзья, сослуживцы или еще кто -нибудь?*» Это прекрасное оправдание бездействия: они бы так не сделали, они этого не одобряют. Но это бессмысленно: общество меняется, и с ним вместе меняется мнение соседей, зачем же оглядываться на него!? Многие из нас остро ощущают свои недостатки и считают, что никогда не смогут исправить их. Обнаруживая недостатки у себя, мы ищем их и у других. Если мы упорно повторяем: «*Я не могу сделать это, потому что мама сказала... (папа сказал)*» - значит, мы еще не повзрослели. **Взрослый зрелый человек должен обладать способностью открыто говорить о своих желаниях и требованиях, при необходимости уметь сказать твердо «нет», открыто высказываться о своих позитивных и негативных чувствах, устанавливать контакты, начинать и заканчивать разговор.** А вы взрослый человек? Зрелая личность? незрелая личность пытается приспособить к себе других, зрелая пытается изменить себя, приспособиться к обстоятельствам, переходит на саморегуляцию. При конфликтах НЛ говорит: «*Надо мной поиздевались*», ЗЛ говорит: «*Я позволил над собой поиздеваться*». НЛ часто знает, но не умеет, ЗЛ знает и умеет. НЛ пытается в первую очередь устроить свою личную жизнь, а потом дела, в результате не устраивается ни то, ни другое, человек попадает в зависимость от других людей, ЗЛ в первую очередь устраивает свои дела, приобретая независимость. Потребности ЗЛ вытекают из ее успехов, НЛ не делая дел, копирует потребности ЗЛ, увеличивая их размеры. НЛ думает о результате, ЗЛ о деле. НЛ хочет больше, чем имеет и заслуживает, в результате теряет и то, что имеет. ЗЛ довольна тем, что имеет и тогда к ней пребывает больше, НЛ хочет, чтобы ее дела кто-то за нее устроил, ЗЛ устраивает свои дела сама. НЛ надеется, ЗЛ действует. НЛ вначале принимает решение, ЗЛ вначале собирает факты, а потом на их основании принимает решение. НЛ хочет занять высокое положение, не занимаясь личностным ростом, ЗЛ заботится о личностном росте, высокое положение приходит само по себе. Так что созревайте, отцепляйтесь и отцепляйте! **Никогда не стремись никого к себе «привязать».** Попросите человека больше не встречаться с вами, и он, вероятнее всего (если его чувства к вам еще совсем не угасли) сам начнет пытаться наладить отношения. Запреты дают обратный эффект. Хочешь чего то добиться от человека, запрети ему это. **Запретите что-нибудь человеку и именно это ему захочется сделать. И наоборот, человек пытается отказаться от того, что ему навязывают.** Женщины, воюющие за мужчину: имейте в виду, кто тянет на себя, тот проигрывает! Удерживая, никогда ничего не достигнешь, отпуская, можешь вернуть. Еще одна закономерность: когда бросивший потом возвращается, он часто становится ненужным. Потому что в процессе обучения приемам психологической борьбы происходит личностный рост, а у партнера нет. Он становится неинтересным, потому что его действия легко просчитываются. Если отношения не окончательно разрушены, постепенно происходит перестройка партнера, полностью разрушенные отношения восстанавливаются редко. Хочешь удержать возле себя партнера - расти, занимайся своим делом. Люди (инстинктивно) убегают от слишком большой зависимости. Не навязывай себя людям. Ты можешь ни о чем не подозревать, а другая сторона от навязчивого общения с тобой испытывает дискомфорт. Каждый человек свободен, и в праве самостоятельно распоряжаться своим временем, выборами. **Возлюбить ближнего своего - это значит, прежде всего, оставить ближнего своего в покое (Ф.Ницше).** Тот, кто внутренне свободен и независим (относительно данного человека), к тому тянутся, тот хозяин положения, тот удерживает. Когда тебе говорят: «*Я тебя люблю, я без тебя жить не могу*», знай, это говорят искренне. Но не любовь ли это голодного волка к ягненку? Голодный волк

тоже искренне любит ягненка, ведь он, действительно, без него жить не может. Нужно быть человеком самодостаточным, избегая состояния зависимости от отношений вообще и с мужчинами в частности: *«с тобой хорошо, без тебя не плохо»*, или даже сильнее *«а без тебя еще лучше»*. **Способность переносить одиночество - есть показатель духовной зрелости.** Духовно пустой человек не интересен самому себе, он плохо переносит одиночество и тянется к общению, чтобы брать... Спасаясь от скуки, он идет в общество, и, глубоко заблуждаясь, думает, что другим он не покажется неинтересным. Но, к сожалению, ему нечего предложить другим. *Умному человеку наедине, с собой скучно не бывает (Ф.Ницше)*. Прекратите маяться о скуки, страдать от безделья, займитесь своим духовным развитием, **МНОГО ЧИТАЙТЕ!!!** Литература дает нам колоссальный, обширный и глубочайший опыт жизни. Она делает человека развитым, интеллигентным, духовно богатым, одним словом, мудрым. Тогда людям будет интересно с тобой, а самое главное, ты станешь интересен себе. Не нравится надо, чтобы быть счастливым, а наоборот, счастливым быть, чтобы нравиться. Единственная причина для огорчения - остановка в личностном росте. Мы живем в плену своих привязанностей к людям, вещам, обстоятельствам и привычкам. И чем больше желаний, тем свободы не больше, а еще меньше. Ты в путах собственности - ты ее стережешь, бережешь от покушений, она тебя держит. Долой всякие привязанности! Будь человеком самостоятельным, самодостаточным и свободным! **Учись самодостаточному одиночеству, учись внутренней свободе и независимости, учись собирать себя.** Прими одиночество как естественное состояние, как благодать, как небесный дар, как источник Силы, Света и Красоты. Слушай и совершенствуй себя!

Часто можно услышать от женщин: *«Ах, как мне надоело быть самостоятельной! Хочется спрятаться за кого-нибудь и ни о чем не думать»*. Как только вы начинаете так думать, рядом может появиться человек, который подчинит вас себе. Ваш дух будет пойман, и ни о каком развитии уже не будет идти речи. Вы будете проживать чужую жизнь, а не свою, жить чужими взглядами, мыслями и перестанете развиваться как человеческое существо. Многие имеют психологию, что о нас, взрослых, не инвалидах по рукам, ногам и умам, кто-то должен заботиться. Мы ведем себя как немощные, глупые, неинициативные, не приспособленные к самостоятельной жизни, нам нужен пастух. Он нас вовремя выгонит на пастбище, вовремя напоит, проследит, чтобы мы не отбились от стада, защитит от волков, вовремя пригонит в стойло.

**Смысл жизни не в том, чтобы следовать чужим указаниям или слепо зависеть от чьей-то воли и прихоти, которые часто обряжаются в благодетельные одежды, а в том, чтобы найти свою собственную правду и идти своим собственным путем.** А как часто вы подчиняете кого-то своей воле, чтобы человек действовал в ваших интересах? Если вы ответили себе, что этого не бывает никогда, следовательно, вы делаете это всегда, но прячете этот факт за маской «любви к ближнему». Настоящий доброжелатель, учитель никогда не будет подчинять вас своей воле. **Свобода воли, свобода выбора есть суть человеческого существа, это его право от Бога.** Все во Вселенной подчиняется этому закону. Когда вы чувствуете давление с чьей-то стороны, когда ваш партнер не оставляет за вами право выбора следовать или нет его предписаниям, он действует от своего эго, опираясь на жадность повелевать, на желание власти над другими людьми. Когда вы ссоритесь из-за того, что кто-то не сходил в магазин, задайте себе вопрос: *«А как должно быть?»* – и поставьте ответ под сомнение. Очень, очень много раздражения, гнева и агрессии уйдет из вашей жизни. Вместо насилия и принуждения в вашу жизнь войдет добровольное сотрудничество. Когда человек идет своим путем, реализует и осуществляет свои лучшие качества, ему в жизни обязательно встречаются люди, которые его понимают и сами близки и понятны – это друзья. Им можно раскрывать душу – они внимательно выслушают, оценят, дадут добрый совет и никогда не обратят вашу откровенность против вас. Такие отношения обогащают всех. Это бескорыстные отношения, когда люди делятся теплом души друг с другом и делают жизнь друг друга богаче. Как отличить подлинных друзей от тех, кто таковыми не является? Настоящий друг одобряет вашу жизнь, ваше поведение и не критикует вас только для того, чтобы сделать вам больно. Настоящий друг не хитрит с вами и не



обманывает вас даже в мелочах. Настоящий друг не допустит, чтобы вы жертвовали ему свое время и свои силы и не получали ничего взамен. С настоящим другом вы никогда не будете себя чувствовать вечно жертвующей, страдающей стороной. Настоящий друг всегда рядом, когда с вами случаются неприятности. Ведь недаром говорят: друзья познаются в беде. С настоящим другом вы без опасений можете быть откровенны. Настоящему другу не надо доказывать, что вы чего-то стоите, ему не надо демонстрировать свои заслуги и достоинства – для него вы всегда хороши таким, какой вы есть. От общения с мнимыми друзьями надо отходить, и тогда в вашу жизнь постепенно будут входить настоящие друзья. Кроме друзей в вашей жизни могут появиться родственные души – ваши духовные партнеры. Далеко не каждый человек встречает в жизни родственную душу, это случается довольно редко. Хотя люди часто мечтают об этом – встретить свою родственную душу, свое второе «я». Но не все знают, что встреча с родственной душой не всегда бывает приятна и радостна. Родственные души очень похожи, а потому они бывают отягощены схожими проблемами и, встретившись, отягощают жизнь друг друга еще больше. Они могут быть связаны по прошлым воплощениям общей кармой, общей судьбой, и это создает трудно разрешимые узлы в их отношениях. Гораздо реже бывает, когда родственные души встречаются, чтобы помогать друг другу, чтобы облегчить друг другу жизнь. Это обычно зрелые, развитые души, которые прошли уже очень большой путь, осознали свои ошибки, искупили грехи и теперь готовы жить в гармонии и радости. Если вы заслужите это своим трудом по собственному развитию и если это будет необходимо, такой партнер в нужный момент появится рядом с вами.

Следующее, что нам необходимо сделать - перестать терроризировать себя мрачными мыслями, представляя любые ситуации намного хуже, чем они есть на самом деле, раздувать проблемы до непомерных размеров. И как же это ужасно: жить в ожидании самого худшего. Запугивание себя очень характерно для больных людей. Они часто воображают самое худшее, а то и о похоронах начинают думать. Они надеются только на медикаменты, чувствуя себя статистами в процессе лечения, они отказываются от помощи своей внутренней силы. Подобное происходит и в отношении с людьми. Стоит кому-то не позвонить вам, и вы тут же решаете, что никому не интересны и никогда ни с кем не сблизитесь. Вы чувствуете себя забытым и отвергнутым. То же и на работе. Чье – то невинное замечание заставляет вас думать, что вам грозит увольнение. Вы нагромождаете в мозгу ужасные мысли. Но помните: эти мысли - негативные аффирмации. Каждый раз при мысли о страшном говорите себе: *«Нет, я не намерен больше думать об этом. Я буду думать о закате солнца, розах, Париже, яхтах или водопадах»* - словом, о том, что вам приятно. Постоянно повторяя это, вы сломаете привычку к устрашающим мыслям. Если вы обнаружили какой-то страх, вам надо понять состояние, противоположное данному страху. Например, вы обнаружили в себе страх действовать, значит вам надо понять состояние свободно действовать в этом мире. Вы обнаружили в себе страх открыто заявлять о своих правах и нуждах, значит, вам надо понять состояние, когда вы можете сказать: «Нет», и начать делать по-своему, следуя собственным нуждам и желаниям. Вы обнаружили в себе страх общения с людьми, вам надо понять состояние, когда вы общаетесь с людьми, свободно и открыто говорите с ними на интересующие вас темы. Если вы обнаружили в себе недоверие к людям, следовательно, вам надо научиться доверять им. Информация о вашем неправильном поведении всегда находится у вас под рукой в виде тех проблемных ситуаций, которые вы сами порождаете, чтобы пройти необходимые уроки. И это будет происходить до тех пор, пока вы полностью не растворите стену, отделяющую вас от Высшей Реальности. Великое колесо Кармы, (колесо Причин и Следствий) будет вращаться и вращаться.

А теперь ответьте, были ли вы в семье желанным ребенком? Ваши родители искренне радовались вашему появлению на свет? Может быть, они хотели ребенка другого пола? Чувствовали ли вы постоянно, что вас любят? Праздновали ли ваше рождение? Каковы бы не были ответы на эти вопросы, приветствуйте себя -ребенка сейчас. Устройте праздник. Скажите малышу все прекрасные слова, которыми встречают ребенка, пришедшего в этот мир. Хотелось ли вам в детстве услышать от

родителей сокровенные слова, которые они никогда не произносили? Что ж, теперь сами скажите их ребенку внутри себя. Повторяйте эти слова каждый день, глядя в зеркало. Каждый день в течение месяца - и вы увидите, какие произойдут изменения. Найдите свою детскую фотографию. Вглядитесь в нее внимательно. Видите ли вы на ней несчастного малыша? Или счастливого ребенка? Каким бы он не казался, установите с ним контакт. Увидев испуганного ребенка, спросите, чего он боится, сделайте что - нибудь, чтобы он чувствовал себя лучше. Отыщите несколько своих детских фотографий и поговорите с ребенком на каждый из них. Отрицание всего хорошего, что есть в вас, и есть нелюбовь к себе. Представьте себя ребенком лет 5-6. Посмотрите ему внимательно в глаза. Чего он хочет? Он ждет любви от вас. Поэтому протяните к нему свои руки, обнимите его прижмите к себе нежно, с любовью. Расскажите, как сильно вы его любите, как заботитесь о нем, не смотря на то, что он совершает ошибки. Обещайте независимо от обстоятельств всегда находиться рядом с ним. А теперь пусть этот ребенок станет совсем маленьким, чтобы его можно было поместить в ваше сердце. Посадите его так, чтобы поглядев вниз, вы могли видеть его личико, обращенное к вам. Положите руку на сердце. Закройте глаза. Постарайтесь не просто увидеть ребенка внутри вас, но сами станьте им. Пусть вашим голосом говорят ваши родители, приветствующие ваше появление в этом мире и в их жизни. Послушайте, как они говорят: *«Мы так рады тебе. Мы с нетерпением ждали тебя. Нам так приятно, что ты появился у нас. Мы любим тебя больше всего на свете. Благодарим тебя за то, что ты выбрал нашу семью, чтобы появиться на свет. Мы знаем: на тебе благословение Божие. И ты благословил нас своим рождением. Мы по - настоящему любим тебя. Нам так хотелось, чтобы ты вошел в нашу семью. Это так важно для нас. Мы так рады, что ты, малыш, - мальчик (девочка). Мы ценим твою неповторимость, все твои характерные черты. Без тебя бы семья не была бы такой, как сейчас. Мы любим тебя. Мы хотим, чтобы ты был (была) с нами. Мы хотим помочь тебе вырасти и реализовать свои возможности. Ты не обязан стать таким, как мы. Ты сможешь быть самим собой. Ты такой красивый, такой умный. У тебя есть творческие способности»*. Дайте возможность ребёнку внутри вас почувствовать правдивость этих слов. Каждый день, сосредоточившись, повторяйте эти слова. Можете делать это, глядя в зеркало. Говорите себе все, что когда - то хотели услышать от родителей. Малышу внутри вас необходимо чувствовать себя любимым и желанным. Дайте ему это. Неважно, стары вы, больны или напуганы, он все равно хочет быть желанным и любимым. Повторяйте ему: *«Я люблю тебя, ты нужен мне»*. Это - правда. **Вы нужны Создателю, Вселенной, именно поэтому вы пришли в этот мир, вы не одиноки, вы всегда были любимы и будете любимы вечно!** Вы можете прожить счастливую жизнь. Дайте понять ребенку: что бы ни случилось, вы не отвернетесь от него и не убежите; вы всегда будете рядом и будете любить его. Вот прекрасная возможность для живущего в вас родителя сказать ребенку: *«Все в порядке, я уже вырос. Я позабочусь о тебе и не дам собаке укусить тебя. Тебе больше нечего бояться»*. Начните говорить с ребенком внутри себя как любящий родитель.

**Любите каждую частицу себя.** Перенеситесь в то время, когда вы учились ходить. Вы падали и снова вставали, и это повторялось много раз. И вот вы сделали первый шаг, потом еще один... Как вы гордились собой! Полюбите этого малыша. А теперь вспомните свой первый день в школе. Как не хотелось расставаться с мамой! Но вы храбро перешагнули порог, вступая в новую жизнь. Вы сделали все, как нужно. Полюбите этого ребенка. И вот вам уже десять лет. Помните, как это было? Возможно, прекрасно, возможно, ужасно. Но вы изо всех сил старались выжить. Полюбите этого десятилетнего ребенка. Вспомните себя подростка. Наверное, это было волнующим переживанием: чувствовать себя почти взрослым. Но, возможно, многое пугало вас: вы находились в тисках представлений сверстников о том, как нужно выглядеть и как вести себя. И вы старались справиться с этим. Полюбите этого подростка. А сейчас вы - выпускник университета. Вы превзошли знаниями своих родителей. Вы готовы строить свою жизнь так, как хочется вам. Вы полны решимости и затаенного страха одновременно. Полюбите этого молодого человека. Теперь вспомните свой первый рабочий день. Свою первую зарплату, которой вы так

гордились. И вы делали все, что было в ваших силах. Полюбите этого человека. Подумайте о других значительных событиях в своей жизни. Женитьба. Первый ребенок. Новый дом. Бывало все: и плохое, и хорошее. Но вы справлялись со всем, как могли. Полюбите этого человека: себя нынешнего. А теперь представьте, что все эти части вашего «Я» отражаются сейчас в зеркале и вы можете посмотреть на них с любовью. А вот и еще одна часть - ваше будущее. Оно стоит перед вами, протягивая руки навстречу, и говорит: *«Я здесь, чтобы любить тебя»*. Когда мы начинаем ломать сложившееся в нашей голове стереотипы, установки (вместо *«Я рохля»* - *«Я собранный человек»*), Сознание сразу противится: *«Что это? Ты всегда думала по другому»!* Вы почувствуете дискомфорт и можете сказать Сознанию: *«Да, твоя правда, я и на самом деле рохля»*, а можете уверенно заявлять: *«Прежняя установка устарела, она не нужна мне больше, вот тебе новое сообщение: «Я собранный человек»!* Тогда, Сознание меняет содержимое ячейки. Вам долгое время внушали близкие и родственники: *«Ты слишком инертен и ничего не добьешься в жизни»*, и постепенно вы стали думать именно так. Вы сами повинны в том, что позволяли им ломать свою психику, что молчаливо со всем соглашались. Окружающие лишь отражали ваше внутреннее состояние бессилия. Прекрасный оратор Терри Коул-Уитейкер написал чудесную книгу *«Мне нет дела до того, что вы обо мне думаете»*. Действительно, то, что вы думаете обо мне – это ваше дело, а не мое. Ваши мысли обо мне исходят от вас в виде вибраций и обязательно возвратятся к вам. Как далеко вы намерены пойти, расширяя горизонты своего мышления? Собираетесь ли вы пойти дальше своих соседей? Если они - ограниченные люди, заведите себе новых друзей. Есть ли пределы вашему развитию? Вы действительно решились превратить *«я не могу»* в *«я могу»*? Независимо от того, как сильно мы увязли в своих проблемах, всегда есть возможность изменить жизнь к лучшему!

Теперь представьте свою мать девочкой 5-6 лет. Она испугана, ищет любовь и ласку и не знает, где их найти. Обнимите эту девочку, прижмите к себе и дайте понять, как любите ее и заботитесь о ней. Пусть она знает, что всегда и везде может полагаться на вас. Когда она успокоится и почувствует себя в безопасности, позвольте ей уменьшиться до такого размера, чтобы она могла поместиться в вашем сердце. В вашем сердце нашлось место для двух малышек. Подарите им свою любовь. А этот напуганный плачущий мальчик 3-4 лет - ваш отец. Он тоже ищет любви, посмотрите как слезы катятся по его щекам. Он горько плачет, не знает куда пойти. Обнимите это дрожащее тельце, успокойте, приласкайте малыша. Пусть он почувствует, как вы любите его. Когда мальчик успокоится, уменьшите его до такого размера, чтобы он мог поместиться в вашем сердце. Теперь в вашем сердце трое детей, которые могут любить друг друга, а вы - всех троих. Я с любовью гляжу в прошлое на того ребенка, и понимаю, что в меру своих сил и знаний он старался быть как можно лучше. Позвольте также разговаривать с ребенком внутри себя, глядя в зеркало. Если в детстве у вас было прозвище, используйте его при общении. Приготовьте носовые платки: они могут понадобиться. Лучше сесть перед зеркалом, потому что стоящему человеку легче убежать, если разговор окажется трудным. Не делайте этого. Садитесь и начинайте беседу. Скажите: *«Я люблю и принимаю себя таким, какой я есть. Я прошу прощение у себя и Сотворившего меня за все негативные мысли и эмоции по поводу своего мнимого "несовершенства". Я благодарю свое тело, ноги.... руки....* (развить мысль). Если в вашем теле появляются неприятные ощущения и отрицательные реакции, значит, вам нужно снова повторить аффирмацию: *«Я избавляюсь от стереотипа в моем сознании, который создает сопротивление моему благу»* и снова повторите аффирмацию *«Я заслуживаю...»*. Повторяйте до тех пор, пока неприятие не исчезнет, даже если на это уйдет несколько дней подряд. И в вашей жизни начнут происходить маленькие чудеса. Люди и вещи, которых вы игнорируете, постепенно уйдут из вашей жизни, а ваши мечты начнут воплощаться в жизнь. Приложите все усилия, чтобы процесс вашего преобразования стал радостным и приятным. Старая поговорка гласит: *«Если не получилось с первого раза, попробуй еще»*. И не надо ругать себя за неудачу и повторять старые ошибки. Когда мы слишком высоко поднимаем планку и ставим невыполнимую на сегодняшний день задачу, неудача неизбежна. Помните, когда ребенок учится

ходить или говорить, мы хвалим и одобряем его за каждый маленький успех. Ребенок сияет от счастья и старается изо всех сил. А вы хвалите себя, когда учитесь чему-то новому, или мешаєте себе, называя тупицей и неудачником? Для обучения всегда требуется время. Когда вы делаете что – либо впервые, это кажется непривычным. Так всегда бывает, когда мы делаем что – то по-новому. Новое кажется непривычным, и мы немедленно его осуждаем. Но оно может стать нормальным и естественным, если мы попрактикуемся. Мы не полюбим себя раз и навсегда за один день, но с каждым днем мы сможем любить себя немного больше. Каждый день мы будем дарить себе чуть больше любви и через два -три месяца значительно продвинемся в любви к себе. Если вы не хотите полюбить ребенка внутри себя, другим людям трудно полюбить вас. **Примите все в себе с открытым сердцем и без всяких условий. Невозможно любить себя, если вы не приняли себя таким, какой вы есть на самом деле, и не оценили всех своих достоинств.** Это значит, должна быть исключена любая критика. Для выявления того, что мешает нам любить себя, нужно работать с зеркалом. Подойдите утром к зеркалу, как только проснетесь, и говорите: **«Я люблю тебя. Что я могу сделать для тебя сегодня, чтобы ты был счастлив?»** Прислушайтесь после этих слов к своему внутреннему голосу и следуйте тому, что услышите. Начиная работать с зеркалом, вы можете ничего не услышать в ответ: вы ведь привыкли ругать себя, и внутренний голос не может отозваться мыслью, полной любви. Настало время измениться.

Никогда не обвиняйте себя в том плохом, что у вас было. Взгляните на свое прошлое как на частицу богатства и полноты жизни. Мы можем извлечь из него уроки. Вы совершили в прошлом то, что совершили, потому что тогда вам это казалось нормальным. Возможно, другие на вашем месте поступили бы точно так же. Вы извлекли пользу из того, что случилось, стало быть, это хорошо. Без этого богатства и полноты вы не были бы сегодня тем, кто вы есть. Бессмысленно казнить себя за то, что не добились большего. Вы делали все возможное в рамках своих представлений о жизни. **Расстаньтесь с прошлым с любовью и будьте благодарны ему, оно подвело вас к новому взгляду на жизнь.** Не переносите в будущее ошибки прошлого. Не оглядывайтесь! Не имеет значения что кто-то сделал вам в прошлом, чему научил. Сегодня - новый день. И теперь вы в ответе за все. Сейчас - момент, когда вы творите свою будущую жизнь и мир, в котором будете жить. **«Вспомни прошлое, научись у него и забудь»** - говорит чилийская поговорка. Не переживай будущее - оно еще не родилось. Похорони прошлое - оно умерло, не сжигай напрасно необходимую сегодняшнюю энергию, переживая прошлую беду и предполагаемую.

Живи лишь Настоящим! Будущее в настоящем, нет Завтра. **День спасения человека - сегодня.** Только в Настоящем душа трудится вместе с Богом! Генри Уодсворд Лонгфелло (американский поэт).

Обратите внимание на то, что больше всего занимает вас. Сядьте перед зеркалом на десять минут, взгляните в себя. Спросите свое отражение: **«Кто ты? Чего ты хочешь? Что делает тебя счастливым? Что я могу сделать для твоего счастья?»** Каждый человек, родившийся на этой Земле неповторим. Постарайся себя понять, определи свои положительные качества, включи в этот список достижения, которыми ты гордишься, похлопывай себя по плечу. Старайся использовать наилучший способ того, что дала тебе природа. Найди причины, которые мешают тебе сделать шаг вперед, и избавляйся от них при первой же возможности.

Идеальных людей нет на свете, принимай себя таким, какой есть и на этом строй жизнь. Думай о том, что может сделать тебя счастливым. **Делай то, что тебе нравится. Будь с людьми, с которыми тебе хорошо. Ешь то, что нравится твоему телу. Иди туда, где тебе хорошо и не ходи туда, где чувствуешь себя дискомфортно. Делай так, как ты считаешь нужным, и так, чтобы было удобно в первую очередь тебе.** Не преувеличивай свои чувства, говори так, как думаешь. Ты должен возделывать свой садик, играть на своем инструменте в сложном оркестре жизни. Все идет по - другому, когда мы по - настоящему любим себя. Начинается полоса везения. Светофоры зажигают перед нами зеленые огни, мы всегда находим место для парковки. С нами происходит только то, что делает жизнь такой прекрасной, - и в большом, и в малом. Мы встаем утром, предвкушая чудесней

день...

Кого ж любить? Кому же верить?  
Кто не изменит нам один?  
Кто все дела, все речи мерит  
Услужливо на наш аршин?  
Кто клеветы про нас не сеет?  
Кто нас заботливо лелеет?  
Кому порок наш не беда?  
Кто не наскучит никогда?  
Призрака суетный искатель,  
Трудов напрасно не губя,  
Любите самого себя,  
Достопочтенный мой читатель.  
Предмет достойный: ничего  
Любезней в мире нет его. (А.С.Пушкин)

Любите себя прямо сейчас, не ждите, когда станете совершенными. Неудовлетворенность собой - всего лишь привычка. Если вы не хотите полюбить себя сегодня, вы не сделаете этого и завтра, поскольку все, что мешает вам сегодня, сохранится и завтра. Возможно, и через 20 лет у вас будут все те же причины не любить себя, и вы будете цепляться за них до конца жизни. Именно сегодня - тот день, когда вы можете полюбить себя во всей целостности и без всяких условий! Вы помните свои ощущения, когда были влюблены? Как трепетало сердце? Это было так прекрасно! Любовь к себе - такое же прекрасное чувство, длящееся бесконечно. Полюбив себя, вы сохраните эту любовь до конца жизни, и это будет ваш самый лучший роман.

### Любовь

Способность любить – это природный дар, который потенциально дан каждой душе. Но не каждый человек может воспользоваться этим даром в своей жизни. У людей способность по-настоящему любить проявляется даже реже, чем талант художника или музыканта. Чтобы получить возможность такой любви в земной жизни, душа должна очень много трудиться. Человек вместе с душой должен расти, развиваться, совершенствоваться. Ведь настоящая любовь – это еще и большое напряжение души. Не каждый может с этим справиться.

Чаще всего люди принимают за любовь простое тяготение тел противоположного пола друг к другу. Хорошо если это не только притяжение тел, но еще и притяжение характеров, еще и симпатия, вызванная теми или иными чертами личности, привычками, свойствами другого, то есть когда между людьми близость не только физическая, но еще и эмоциональная. Это уже первый шаг к любви, но еще не любовь. Что же такое любовь? Абсолютно бескорыстное чувство, когда двое становятся одним целым и обмениваются своими качествами, энергиями своей любви. Это больше, чем близость физическая и эмоциональная, это близость духовная. Это союз душ, который не зависит ни от разлуки, ни от смерти. Когда исчезает тело, души остаются, остается любовь. При такой любви невозможны измены. К сожалению, довольно редко так случается, что встречаются две души, способные на такую любовь. Бывает, что начинается у двух людей именно так, с обоюдной гигантской самоотдачи, с огромного напряжения любви, но чувство это быстро проходит, так как у них не хватает сил долго выдерживать такой накал чувств. Еще чаще бывает, что одна сильная, развитая душа, способная к настоящей любви, встречает менее достойного партнера, который подчас боится этого напряжения чувств и бежит от них. И уж во всяком случае, ничего не дает взамен любящему, потому что не способен испытывать такого же сильного чувства. А любящий, он все равно любит, потому что ему необходимо кому-то отдавать энергию своей души – энергию любви.

Люди чувствуют души друг друга. При знакомстве с другим человеком вы сначала ощущаете его энергетику, качество его вибраций. И именно от этого зависит, как вы будете относиться к человеку, а не от того, как он выглядит и как себя ведет. Как правило, то, что люди принимают за любовь с первого взгляда, является лишь обыкновенным притяжением тел. Это чувство, конечно, может превратиться в любовь, но для этого нужно время. Мгновенно любовь не возникает. **Для настоящей любви нужен опыт отношений, нужно единство душ, нужно, чтобы устремления были направлены к общей цели, нужно понимание, общность интересов, общность принципов созидания жизни и счастья.** Всего этого не возникает с первого взгляда. Любовь – это труд, помноженный на время, а не впечатление мгновения. Только не надо думать, что притяжение тел – это нечто постыдное. Ничего постыдного нет в зове двух тел. Из телесного притяжения тоже может со временем вырасти настоящая любовь.

Часто люди говорят о несчастной любви, но несчастной любви не бывает. Несчастливыми могут быть отношения двух людей, построенные лишь на физической и эмоциональной близости или, как порой бывает, на равнодушии, безразличии друг к другу. Настоящая любовь не бывает несчастной, потому что любовь всегда обогащает. Любящая душа обязательно получает новые качества и новые возможности. Происходит обновление души. Несчастья приносит не любовь, а зависимость. Люди часто путают эти две вещи – зависимость принимают за любовь. А зависимость всегда пагубна, разрушительна, потому что человек рожден свободным, он Богом благословлен на то, чтобы не становиться ничьим рабом. Если человек несчастен в любви и страдает, это значит, что он не любит, а лишь хочет получить что-то от другого, например, те качества партнера, которых нет у него самого. Скажем, он хмур, а подруга весела – он завидует ее веселости, чувствует зависимость от нее, потому что ему кажется, что с ней рядом и он будет таким же, а без нее останется обделенным. Возникает зависимость, а не любовь, желание получить что-то от другого, а не отдать ему свою любовь. Получить желаемое не удается – отсюда страдания. Если отношения становятся несчастливыми – это значит, у них был неверный повод, неправильная посылка. Большинство людей, увы, хотят больше получать, чем давать. Многие строят отношения не с целью проявить и реализовать себя, а с целью захватить в собственность другого человека и урвать что-то от него, будь то его личные качества, деньги или то положение в обществе, которое он может дать. Разумеется, ни о какой любви здесь и речи быть не может. Еще хуже, когда человек оказывает давление на близкого, заставляя его измениться, стать каким-то другим, тем, кем он на самом деле не является. Если по той или иной причине вы несчастны в отношениях – найдите эту причину, найдите свою неверную посылку. Только не надо смаковать несчастье и жить в его ореоле, так вы сами лишаете себя счастливого будущего. Если любовь не приходит – значит, душа не готова к ней. Не надо отчаиваться: мир устроен так, что от человека сначала требуется развитие души, личности и лишь потом, как награда, приходит любовь. **Не надо гоняться по свету за любовью и повсюду искать ее, ведь дар не ищут он находит вас сам.** Любовь к другому человеку не самое главное в жизни, и смысл человеческой жизни не в одной любви. Если в жизни нет любви, отсюда вовсе не следует, что жизнь бессмысленна. Она может быть наполнена очень глубоким смыслом - смыслом познания мира, познания себя, саморазвития, открытия неизмеримых глубин окружающего мира. Только не озлобляйтесь, если нет любви, и не отказывайтесь от нее раньше времени, не говорите: *«Нет ее – и не надо, а может, и не существует никакой любви»*. Когда придет время, дверь откроется и любовь войдет в вашу жизнь. Только брать штурмом эту дверь нельзя – она может открыться лишь сама. А пока развивайте, реализуйте себя, свои качества, свою личность. Безбрачие – вовсе не порок и не грех. Кто придумал, что человек, не имеющий семьи, ущербен? Ценность человека не уменьшается от того, что он не связан узами брака с другим человеком. Не все родились на свет для того, чтобы посвятить себя семье. Многим нужно прежде сконцентрироваться на себе, на своей личности, на ее развитии. Это – особый путь в жизни, и надо уважать его. Может быть, нужно внимательнее проанализировать свое предназначение и понять его? Жизнь имеет

смысл всегда, несмотря ни на что: этот смысл в созидании себя, своей личности, своей души. Глупо было бы считать, что человек живет лишь для семьи и для детей. Это бы означало, что продолжение рода – единственное предназначение человечества. **Но это не так. Воспитание и созидание себя – задача не менее, а может, и более достойная, чем воспитание детей.** Освободите душевные силы от пустых страданий и направьте их на пользу себе, на раскрытие и развитие своей личности. И не отказывайтесь от близости телесной и эмоциональной с другим человеком, если нет большой любви, это не значит, что надо ждать только ее и отказываться от других чувств. Близость телесная и эмоциональная может стать хорошей основой прочного семейного союза. Это может быть лучше, чем всю жизнь прожить в одиночестве, ожидая великой любви, шансы встретить которую, к сожалению, на Земле пока не очень велики. Часто бывает, что человек влюбляется, надеется на счастье, но у него как будто кто-то раз за разом отнимает эту возможность, любовь не осуществляется? Разве это плохо, чтобы человек был счастливым в любви? Часто бывает, что неокрепшая душа неспособна справиться с любовью – слишком сильные чувства к другому человеку ее разрушат, и человек не реализует в жизни свои лучшие качества, не сможет исполнить свое предназначение, просто погибнет. Часто ангелы-хранители, видя пагубность зарождающейся любви для человека, просто отводят такую возможность, тем самым, спасая его. А человек обижается, думает: опять мне не везет. Но надо не обижаться, а направить свои силы на другое: на развитие, на приобретение энергии, на то, чтобы осуществить, реализовать свои качества, укрепить дух. Тогда любовь будет не разрушительной, не губительной — она будет в радость. И ангелы-хранители сами позаботятся, чтобы подвести к вам человека, с которым возможна будет такая любовь.

Да, любовь приходит далеко не ко всем, но изначально дар этот дан каждой душе, и, укрепляя, возвышая, усиливая свою душу, человек становится все более и более достойным любви. Почему не приходит любовь? Потому что в душе есть страх. **Пока есть страх – не будет настоящей любви, будет лишь привязанность, лишь тяга тела.** Ведь когда человеку нравится другой человек, первое чувство, которое возникает у него, страх: а понравлюсь ли я? А не отвергнут ли меня? Такой страх, такие вопросы и опасения – признак незрелости души, признак ее неготовности к любви. Чтобы преодолеть этот страх, нужно преодолеть отрицательные последствия опыта человечества. Вас учили страху – но не учили любви. Вас учили, что побеждает самый сильный тот, кого боятся. Вас не учили, что побеждает самый любящий.

Откуда же взяться способности к любви у людей? Когда есть страх, не может быть любви – ее заменяет лишь беспокойство о том, как бы не потерять то, что имеешь. Нужно преодолеть все эти ошибочные представления человечества. Не верьте им, лишь внутренний голос скажет вам правду. Внутренний голос скажет, что вам нечего бояться, потому что вы достойны любви, ведь сам Бог создал вас достойными ее. Вы достойны ее уже по праву своего рождения, уже по самой природе своей, потому что Бог создал вас совершенными, по образу и подобию Своему. Вы совершенны, пока сами не калечите свою природу плохим отношением к себе, мыслями о том, что вы несовершенны. Кто осознал, что он совершенен, потому что наделен Божественной природой; кто осознал, что он достоин любви по праву рождения, любви, не ставящей никаких условий – такой человек не будет бояться быть отвергнутым, такой человек лишен страха, а потому он обретает любовь. Это неправильный вопрос: **«Как стать достойным любви?»** Достойны любви все без исключения, от самого момента своего рождения, независимо ни от чего. Недостойными люди представляются себе сами, и тем самым лишают себя великого счастья любви. Если вы отринете неверные представления о себе, если вы отринете чьи-то представления о вас как о «несовершенном» и «недостойном», вы обретете истинную любовь.

Многие люди начинают чуть ли не ненавидеть себя только потому, что нет другого человека, который любит их. Это ненормальное, болезненное состояние. Часто бывает, что, если даже такому человеку множество людей признаются в любви, он не верит им. Ему кажется, что все лгут, что все хотят использовать его, что-то получить от него. Это происходит оттого, что такой человек не любит сам себя. Ему кажется, что такого, как он, любить нельзя. Поэтому он все время требует доказательств любви

от других, а если даже получает доказательства, то начинает беспокоиться, что его разлюбят, что он потеряет эту любовь. Такой человек просто теряет себя, любовь не обогащает его, а делает несчастным. **Невозможно быть любимым и любить другого, если не любишь сам себя.** Поэтому обретение любви должно начинаться с обретения себя, с осознания своей ценности, принятия своей истинной сути, понимания, что ты достоин любви, как и все другие люди. Прежде чем искать партнера, который полюбит бы вас, сосредоточьтесь на самом себе, даже откажитесь от взаимоотношений на время, чтобы осознать свою Божественную сущность и присутствие Божественной любви в себе. Пока не откроешь эту любовь в самом себе, не получишь ее от другого человека. Многие говорят, что они были «ником», «не жили», пока не встретили любовь. Это ужасная ошибка. Неужели вы думаете, что если вы были «ником», то любимый человек сделал бы вас «кем-то»? Зачем вы лишаете ценности самих себя? Зачем вы возлагаете такое бремя ответственности на любимого, требуя, чтобы он сделал вас «кем-то»? Это очень тяжелое бремя для близкого человека. Не все выдерживают его – многие сбегают, не справившись с таким грузом ответственности. Неверно думать, что без любви другого человека вы как бы «не завершены» и другой нужен, чтобы дополнить и завершить вас. Только когда вы чувствуете себя целостным, полноценным, завершенным, любящим себя и Бога в себе – только тогда к вам приходит настоящая любовь к другому человеку, от которого вы не требуете, чтобы он дополнил вашу недостающую часть, но с которым вместе вы можете радоваться собственной целостности, полноте бытия, с которым вы можете умножить эту полноту.

Если же вы страдаете от отсутствия партнера – знайте, что каждый человек излучает невидимые сигналы, которые получают предполагаемые партнеры и на которые они притягиваются, находя вас. Если же на ваши сигналы никто не откликается – возможно, что-то не в порядке с этими сигналами, где-то есть неполадки. Может быть, вы хотите излучать любовь, а излучаете лишь страх и этим отталкиваете возможных партнеров? Подумайте, что заставляет вас бояться, что мешает любить? Возможно, это страх быть отвергнутыми? Значит, надо научиться сначала любить себя, и тогда страх уйдет. Тогда ваш сигнал будет правильным, он притянет нужного вам партнера. Многие люди, не имея семьи, тем не менее, имеют очень много связей. Надо учитывать то обстоятельство, что ни одна связь не проходит бесследно. **Связь уже предполагает ответственность за другого, даже если она была очень короткой.** С большим количеством связей душа справляется очень тяжело - они истощают ее, у человека не остается сил на собственную жизнь и развитие. Но все-таки ничего нет хуже, чем отчуждение в своей семье, чем жизнь с нелюбимым супругом. Отчуждение разрушает обоих, разрушает души детей. В такой семье нет радости, нет счастья. Люди не любят друг друга, не несут ответственности друг за друга – только используют один другого и потому сеют вокруг зло и разрушают свои души. Лучше отсутствие семьи, чем такая семья. **Одиночество лучше отчуждения!** В одиночестве больше шансов сохранить себя и свою душу. Помни, что ты наделен от Бога величайшей свободой, в твоей власти искать друзей, партнеров, единомышленников – в твоей же власти и терять их. Круг друзей и партнеров меняется с течением жизни, как меняются взаимоотношения по мере твоего роста и взросления, это естественно. Невозможно навсегда удержать при себе одних и тех же людей. Одни уходят, приходят другие, иногда ты остаешься в одиночестве – и это естественно. Не превращай это в причину для отчаяния. В периоды одиночества живи душой. Когда ты изменишься и сможешь принять в свою жизнь других людей, ты сможешь жить не только душой, но ощущениями, вниманием, заботой о других. Любовь - самая могущественная исцеляющая сила. Испускаемые нами флюиды любви привлекают к нам любящих людей! **Любовь без всяких условий - цель нашего земного существования.** Разумный человек любит не потому, что ему это выгодно, а потому, что он в самой любви находит счастье. (Блез Паскаль). Любовь не сосуществует во вне, она всегда внутри нас. **Если человек имеет ненависть в душе, он всегда найдет кого ненавидеть и наоборот, если в душе царит любовь, он будет любить окружающих.** Так давайте поделимся своей любовью с окружающими. Знайте: когда ваше сердце открывается другим,



чтобы одарить, их сердца открываются навстречу вам, предлагая свои дары. Откроем же свои сердца всем, находящимся в этой комнате, чтобы одарить их любовью, поддержкой, заботой. Поделится своей любовью с теми, кто лишен крова, кому некуда идти. Поделится ею со всеми, кто сейчас сердиться, испытывает страх или боль. Со всеми. С теми, кого отвергают. С умирающими и уже ушедшими от нас. Давайте поделится любовью со всеми, независимо от того, хотят ее принять или нет. Нам не могут причинить боль те, кто отвергает нашу любовь. Пусть вся планета поселится в вашем сердце: животные, рыбы, птицы, растения и, конечно, все люди. Пользуясь телефоном, благословляйте его с любовью, посмотрите, он будет приносить вам только добрые вести и приятные сообщения. Благословляйте дверной звонок и входную дверь, в ваш дом будет приходить только добро. Всех, на кого мы сердимся, всех кто нас расстроил, всех кто не разделяет наших убеждений, всех в ком поселилось зло – давайте примем в наши сердца и их, чтобы, почувствовав себя в безопасности, они начали осознавать, что говорят. Но опять же стоит напомнить – любовь к ближнему начинается с любви к себе. **Только научившись понимать и принимать себя, любить себя, мы научимся понимать, принимать и любить других.** Любые отношения с людьми важны для нас, поскольку в них отражается то, что мы думаем о себе. Если вы беспощадны к себе, если постоянно обвиняете себя во всем плохом в своей жизни или всегда считаете себя жертвой обстоятельств, значит, вы бессознательно будете привлекать к себе людей, отношения с которыми только укрепят эти убеждения. Если вы верите, что Высшая Сила окружает вас истинно любящими людьми, что каждый ваш знакомый приносит в вашу жизнь только добро, то именно такой тип отношений с людьми и будет царить в вашей жизни. У одного Евангелистского проповедника из Финляндии, по его рассказу, отец был алкоголик, пил долгое время, и он ничем не мог ему помочь. В какой-то момент времени он понял, что такое безусловная любовь, впустил её в себя. Отец бросил пить. Он понял, что любил его условно, любил мысли о нем, а не его самого. Когда вы научитесь принимать людей такими, какие они есть, вы решите практически все свои проблемы. **Безусловная любовь – это когда мы любим и полностью принимаем себя, это когда мы любим и принимаем близких и окружающих нас людей такими, какие они есть, а не такими, какими мы хотели бы их видеть.** Не навязывайте им свои понятия о том, что надо говорить, как себя вести и как и что надо делать. Не требуйте от других невозможного, у них свои задачи в этом мире. Они пришли в этот мир за собственными уроками, а не за вашими, проживать собственную жизнь, а не вашу, которая, которая, как вы, возможно, говорите себе в минуты самооткровения, «не совсем удалась». Не пытайтесь изменить ближнего, именно так входит в нашу жизнь насилие. **«Благими намерениями вымощена дорога в ад».** Измените сначала себя в лучшую сторону. Изменяясь, мы изменяем внутренний мир. **Если мы изменимся, изменятся и окружающие, изменятся наша жизнь и окружающие люди, не сразу, имейте терпение, но это обязательно произойдет, ибо внешнее - это отражение внутреннего.** Что касается любви между мужчиной и женщиной, она приходит, когда мы ее совсем не ждем. Настойчивые поиски любви никогда не приводят к выбору подходящего партнера, а лишь порождают тоску и ввергают в несчастье. Не надо торопить приход любви. Возможно, вы еще к ней не готовы или не достигли того уровня внутреннего развития, который позволит привлечь такую любовь, как вы хотите. Не стоит связывать свою жизнь с кем-то, только чтобы избежать одиночества. **Определите для себя: какой любви вы ждете? Какие качества хотели бы видеть в любимом? И вы непременно встретите именно такого человека.** Если у вас нет спутника жизни, и вы считаете, что всех хороших мужчин уже давно разобрали, задумайтесь, в чем конкретно досадили вам мужчины, раз вы не хотите иметь с ними ничего общего. Разберитесь, как вы не впускаете в жизнь противоположный пол и ограничиваетесь лишь случайными связями. Осознав, чего вы хотите получить от общения, старайтесь больше бывать на людях. Никто ведь не появится внезапно у ваших дверей. Хорошо знакомиться с людьми в группах поддержки или на вечерних курсах. Там вы найдете единомышленников, людей, которым не чужды ваши интересы. Поразительно, как быстро можно приобрести там новых друзей. Сейчас

такие группы распространены во всем мире. Вам нужно найти их. Контакты с людьми, которых волнует то же, что и вас, окажут вам неоценимую помощь. Советую произносить вам следующую аффирмацию: *«Я открываюсь прекрасным новым явлениям в моей жизни, я готов принять их»* – это лучше, чем сказать: *«Я ищу нового любовника»*. Произнесите: *«Я открыт для любви. Я хочу любить и быть любимым. Я вижу себя процветающим. Я вижу себя здоровым. Я вижу себя реализовавшим свой творческий потенциал. Я живу в мире и безопасности»*. Любите, будьте открыты и будьте готовы принимать – и Вселенная обязательно отзовется и одарит вас.