

Станьте щасливими за 21 день
Луїза Л. Хей

Для формування нової звички потрібен місяць. А стати щасливими можна лише за 21 день. Досить просто зазирнути в дзеркало. І полюбити власне відображення! Сказати собі кілька приемних слів, компліментів, подарувати усмішку. Три тижні накопичення любові й поваги до себе – один із найприємніших подарунків, який ви можете собі зробити. А ще ви відпустите минуле та зміцните самооцінку; приборкаєте внутрішнього критика й полюбите дитину всередині себе; забудете про гнів і подолаєте страх; зцілите своє тіло й пробачите образи; позбавитеся стресу та навчитеся вдячності.

У форматі PDF A4 збережений видавничий макет.

Луїза Хей

Станьте щасливими за 21 день

© Louise Hay, 2016

© Depositphotos.com / radiocat, обкладинка, 2020

© Nemiro Ltd, видання українською мовою, 2020

© Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», переклад і художнє оформлення, 2020

* * *

Усім, хто готовий відчути радість Дзеркальної Магії

Вітаю

Вітаю вас на моєму 21-денному курсі роботи з дзеркалом. Він базується на моєму популярному відеокурсі «Полюби себе». Протягом наступних трьох тижнів ви дізнаєтесь, як можна змінити своє життя, просто дивлячись у дзеркало.

Робота з дзеркалом – коли ви зазираєте собі глибоко в очі, повторюючи афірмації, – це найефективніший із винайдених мною способів навчитися любити себе й бачити світ як безпечне місце, сповнене любові. Я навчаю людей працювати з дзеркалом так само давно, як навчаю роботи з афірмаціями. Простими словами – усе, що ми говоримо чи думаємо, є афірмаціями. Усі ваші внутрішні розмови, діалоги в голові – це потік афірмацій. А останні є повідомленнями вашій підсвідомості, що встановлюють звичні способи мислення та поведінки. Позитивні афірмації пророкують зерна цілющих думок та ідей, які допомагають розвивати гідність та впевненість у собі, створювати душевний спокій та внутрішню радість.

Найпотужніші афірмації – це ті, які ви промовляєте вголос перед дзеркалом. Дзеркало відбиває ваші почуття до себе. Це допомагає одразу зрозуміти, де ви опираєтесь, а де – відкриті та вільно плинете. Це чітко показує, які думки потрібно змінити, якщо ви хочете жити радісним та повноцінним життям.

Коли ви звикнете працювати з дзеркалом, то станете значно краще усвідомлювати, які слова промовляєте та що робите. Ви навчитесь дбати про себе на глибшому рівні, ніж раніше. Коли у вашому житті трапиться щось хороше, можете підійти до дзеркала і сказати: «Дякую, дякую. Це надзвичайно! Дякую, що зробив (зробила) [1 – Тут і далі подібні вислови подано як зразки, їх слід читати й співвідносити з собою, наприклад: я зробив (зробила), я вродлива (вродливий) тощо. (Прим. ред.)] це». Якщо ж із вами трапиться щось погане, станьте перед дзеркалом і промовте: «Гаразд, я тебе люблю. Оце, що щойно сталося, мине, але я люблю тебе, і це назавжди».

Більшості людей спершу складно сідати перед дзеркалом і зустрічатись із собою, тому ми називаємо цей процес роботою з дзеркалом. Але, виконуючи це знов і знов, ви станете менш самокритичними і робота перетвориться на гру з дзеркалом. Дуже скоро дзеркало стане вашим компаньйоном, любим другом, а не ворогом.

Робота з дзеркалом – один із найбільш сповнених любов'ю подарунків, який ви можете собі подарувати. Потрібна лише мить, щоб сказати: «Привіт, мала», «Маєш прекрасний вигляд» або «Хіба це не чудово?» Це вкрай важливо – «надсилати» собі коротенькі позитивні меседжі протягом усього дня. Що більше ви робитимете за допомогою дзеркала собі компліменти, хвалитимете та підтримуватимете себе у скрутні часи, то глибшими та приємнішими ставатимуть ваші стосунки з собою.

Можливо, вам цікаво, чому програма триває саме 21 день? Чи вийде у вас повністю змінити своє життя всього лише за три тижні? Либонь, не повністю, але ви можете посіяти зерна змін. Коли ви й далі працюватимете з дзеркалом, із цих зерен проростуть нові здорові звички мислення, які відчинять двері до радісного й повноцінного життя.

Тож починаймо!

Тиждень перший

День перший. Полюбіть себе

Це так важливо – любити себе. Робота з дзеркалом може допомогти вам побудувати найважливіші взаємини в житті – стосунки з собою.

На початку роботи з дзеркалом у вас, напевне, виникне думка, що це занадто легко або зовсім дурниця якась. Та й взагалі багато чого, що я пропонуватиму вам виконати протягом наступних трьох тижнів, може спершу видатися надто простим, аби щось змінити. Але я вже з'ясувала, що найпростіші дії часто бувають найважливішими, адже одна невеличка зміна в мисленні може призвести до величезних змін у житті.

Щодня ми порушуватимемо різні теми. Я починатиму з роздумів на цю тему, а потім даватиму вам вправу для роботи з дзеркалом, яку бажано виконувати впродовж дня. Ви можете почати вранці, зробити цю вправу перед дзеркалом у ванній, а потім протягом дня повторювати її щоразу, коли проходите повз дзеркало чи бачите своє відображення, приміром, у шибці. Крім того, носіть із собою кишенькове люстерко і працюйте з ним, коли у вас з'являтимуться вільні хвилини.

Наполегливо раджу вам під час роботи з дзеркалом вести зошит. Занотуйте власні думки та почуття, щоб спостерігати свій прогрес. Щодня я даватиму вам вправу для роботи в зошиті, пропонуватиму кілька питань – це допоможе вам розпочати. Я вірю, що всередині кожного з нас є сила, вища сутність, пов'язана з Силою Всесвіту, яка нас любить, підтримує й дає процвітання в усьому. Зошит допоможе вам віднайти зв'язок із цією силою. Ви побачите, що маєте все необхідне, щоб зростати та змінюватися.

Щодня я даватиму вам сердечну думку, щоб посилити вашу роботу з дзеркалом, та афірмацію, яка допоможе втілити тему дня в дію. І, нарешті, пропонуватиму медитацію. Раджу вам спокійно посидіти перед сном і поміркувати над тим, як ці ідеї можуть зробити ваше життя трохи простішим і набагато кращим. Також прочитайте медитацію в книжці або, якщо так більше подобається, послухайте аудіоверсію, з якої вона була записана [2 – Завантажити аудіомедитації англійською мовою можна за адресою www.hayhouse.com/download (треба ввести ID продукту: 1516 та код завантаження: ebook). Якщо у вас виникнуть проблеми з доступом до аудіомедитацій, зверніться до служби підтримки клієнтів компанії Hay House міжнародним телефоном + (760) 431-7695 або за адресою www.hayhouse.com/contact. (Прим. авт.)].

Вправа для роботи з дзеркалом на перший день

1. Станьте або сядьте перед дзеркалом у ванній.
2. Погляньте собі в очі.
3. Глибоко вдихніть і промовте таку афірмацію: «Я хочу, щоб ти мені подобався. Я хочу насправді навчитися любити тебе. Нумо, пориньмо в це і дійсно чудово проведемо час».
4. Ще раз глибоко вдихніть і скажіть: «Я навчаюся тебе любити. Я навчаюся широко любити тебе».
5. Це перша вправа, і я знаю, що може бути дещо складно її виконувати, але, будь ласка, впорайтесь. Продовжуйте глибоко дихати. Дивіться собі в очі. Уживайте своє ім'я, говорячи: «Я хочу навчитися тебе любити, [ім'я]. Я хочу навчитися тебе любити».
6. Протягом дня, щоразу, коли проходите повз дзеркало чи бачите власне відображення, будь ласка, повторюйте ці афірмації, навіть якщо вам доведеться робити це подумки.

Спочатку, виконуючи роботу з дзеркалом і повторюючи афірмації, ви можете почуватися по-дурному. Імовірно, ви навіть розгніваєтесь або вас проб'є на сльози. Та все гаразд: це цілком нормальна реакція. До того ж ви не самі: пам'ятайте, що я тут, із вами, і я теж крізь це пройшла. А завтра буде новий день.

Сила всередині вас: вправа для виконання в зошиті на перший день

1. Закінчивши ранкову роботу з дзеркалом, запишіть свої почуття та спостереження. Чи відчували ви гнів або сум? Чи почувалися по-дурному?
2. Через шість годин після закінчення ранкової роботи з дзеркалом знову запишіть свої почуття та спостереження. Працюючи далі з дзеркалом, організовано чи спонтанно, чи почали ви вірити в те, що собі говорили?
3. Протягом дня відстежуйте будь-які зміни у власній поведінці або переконаннях. Чи стало вам легше виконувати вправу, чи через деякий час вам усе одно було складно?
4. Наприкінці дня, перш ніж лягти спати, запишіть, чого ви навчилися під час роботи з дзеркалом.

Сердечна думка на перший день: «Я відкритий для сприйняття»

Якщо ми працюватимемо з дзеркалом для створення чогось хорошого в нашому житті, але якась частина нас не віритиме, що ми того варті, то в нас не буде віри словам, які вимовлятимемо, дивлячись у дзеркало. А отже, незабаром у нас виникне думка: «Робота з дзеркалом не працює».

Правда ж полягає ось у чому: переконання, що робота з дзеркалом не діє, ніяк не пов'язане з роботою з дзеркалом або афірмаціями, які ми промовляємо. Проблема криється в тому, що ми не віримо, що заслуговуємо на все те добре, що може запропонувати нам життя.

Якщо у вас з'явилося таке переконання, то стверджуйте: «Я відкритий для сприйняття».

Медитація на перший день: «Любіть себе»

Кожен із нас здатний більше себе любити. І кожен заслуговує на те, щоб нас любили. Ми варті того, щоб жити добре, бути здоровими, любити, отримувати любов і процвітати. І ця маленька дитина всередині нас заслуговує на те, щоб вирости в чудову дорослу людину.

Тож побачте себе огорнутими любов'ю. Побачте себе щасливими, здоровими й цілісними. Побачте своє життя таким, яким ви хотіли б, щоб воно було, з усіма подробицями. І знайте, що ви того варті.

А потім візьміть любов зі свого серця й дозвольте їй плисти, наповнюючи ваше тіло, а потім виходячи з вас. Уявляйте, що люди, яких ви любите, сидять обабіч від вас. Нехай любов плине до тих, хто ліворуч, надсилаючи їм заспокійливі думки. Огорніть їх любов'ю та підтримкою й побажайте їм добра. А відтак хай любов із вашого серця плине до людей, що перебувають праворуч. Огорніть їх цілющою енергією, любов'ю, миром і світлом. Нехай ваша любов заливає кімнату, поки ви не опинитесь у величезному колі любові. Відчуйте цей колообіг любові, як вона виливається з вас, а після цього повертається примноженою.

Любов – наймогутніша з усіх наявних у світі цілющих сил. Ви можете винести цю любов у світ і тихо ділитися нею з усіма, кого зустрінете. Любіть себе. Любіть одне одного. Любіть планету і знайте, що ми всі – єдине ціле. І це так і є.

День другий. Зробіть дзеркало своїм другом

Сьогодні ви почнете практикувати основні вправи для роботи з дзеркалом, навчаючись уважно дивитися на себе поза рамками своїх старих переконань.

Це тільки другий день роботи з дзеркалом, і ви лише починаєте навчатися любити й обожнювати себе. Так тримати! Кожний день вашої роботи над новим напрямом думок про себе та про життя допоможе стерти старі негативні повідомлення, які ви так довго носили в собі. Незабаром ви будете частіше всміхатись і вам буде легше дивитися в дзеркало. Скоро ви почнете відчувати, що афірмації – це правда.

А зараз дістаньте люстерко або підійдіть до дзеркала у ванній. Просто розслабтесь і дихайте. Погляньте на себе в дзеркало. А потім, уживаючи власне ім'я, скажіть: «[Ім'я], я люблю тебе. Я дуже, дуже тебе люблю».

Скажіть це ще раз і ще двічі: «Я тебе люблю. Я дуже, дуже люблю тебе. Я тебе ЛЮБЛЮ. Я дуже, дуже ТЕБЕ ЛЮБЛЮ».

Як почуваетесь? Можете чесно визнати, що дивно або по-дурному. Бо спершу справді здається, що це дивно й по-дурному. А може, вам важко буде це зробити. Якщо ви таке відчуваєте – усе гаразд. Любити себе безумовно – це щось таке, чого ви досі не робили. Дозвольте собі відчути ці емоції. Хоч би що ви відчували, це початок – і доволі хороший!

Я знаю, що сказати собі «Я тебе люблю» – це важко для багатьох із вас. А ще я знаю, що ви спроможні це зробити, й невимовно пишаюся вами й тим, яких зусиль ви докладаете. Обіцяю, що надалі працювати з дзеркалом стане простіше.

Утім, якщо вам занадто важко сказати «Я люблю тебе», почніть із чогось простішого. Спробуйте, наприклад, таке: «Я хочу собі подобатися. Я бажаю навчитися тебе любити».

Раджу вам, дивлячись у дзеркало, уявляти, що розмовляєте з дитиною, яка ходить у дитячий садок. Уявіть себе цим маленьким дошкільням. А тепер, уживаючи своє ім'я, скажіть цій внутрішній дитині: «[Ім'я], я люблю тебе. Я дуже, дуже тебе люблю».

Що більше ви практикуватимете роботу з дзеркалом, то простіше вам ставатиме. Але пам'ятайте, що на це знадобиться час. Ось чому краще взяти за звичку частіше працювати з дзеркалом. Робіть це, щойно вставши вранці з ліжка. Хоч би куди ви ходили – носіть із собою кишенькове люстерко, щоб мати змогу часто виймати його та говорити собі сповнені любові афірмації.

Стверджуймо разом: «Я прекрасний. Я дивовижний. Мене легко любити».

Вправа для роботи з дзеркалом на другий день

1. Станьте перед дзеркалом у ванній.
2. Погляньте собі в очі.

3. Уживаючи власне ім'я, вимовте таку афірмацію: «[Ім'я], я люблю тебе. Я дуже, дуже тебе люблю».
4. Тепер протягом кількох секунд промовте ще двічі або тричі: «Я дуже, дуже люблю тебе, [ім'я]».
5. Повторюйте цю афірмацію знову і знову. Я хочу, щоб вам вдалось її промовити принаймні 100 разів на день. Саме так: 100 разів на день. Знаю, що, на перший погляд, це страшенно багато, але, чесне слово, 100 разів на день – це легко, щойно ви призвичаїтесь.
6. Тож щоразу, коли проходите повз дзеркало чи бачите своє відображення, просто повторюйте цю афірмацію: «[Ім'я], я люблю тебе. Я дуже, дуже тебе люблю».

Коли вам важко сказати собі «Я тебе люблю», це, найімовірніше, тому, що ви себе засуджуєте, повторюючи старі негативні повідомлення. Не додавайте собі клопоту та не засуджуйте себе ще й за ці думки. Просто розслабтесь і віддайтесь афірмаціям. Пам'ятайте: ви цілком поринули в промовляння афірмації, яка є правдивою. А правда полягає в тому, що ми справді любимо себе, коли себе не засуджуємо.

Під час виконання вправ із дзеркалом варто тримати під рукою хустинку, адже ця робота може зачіпати за живе. Часто вона викликає вкрай глибокі емоції. Річ у тому, що до себе ми могли ставитися недобре. Тож, заново починаючи любити себе, усвідомлюємо, як давно не відчуваємо до себе любові, і це викликає певний смуток. Але сум наш виходить. Тож дозвольте собі мати ті відчуття, які у вас є, і прийміть їх, не засуджуючи. Робота з дзеркалом – це суцільна любов до себе та прийняття себе.

Раніше я вже пропонувала вам працювати з дзеркалом рано-вранці. Либонь, саме на світанку це робити найважче, адже ми відчуваємо, що о цій порі маємо не найкращий вигляд. Однак це лише судження, а самі вправи з дзеркалом полягають у тому, щоб дивитися в нього без суджень, щоб мати змогу бачити, які ми є насправді.

Сила всередині вас: вправа для виконання в зошиті на другий день

Життя дуже просте: що ми віддаємо, те й отримуємо навзаєм. Запишіть у зошиті відповіді на такі запитання:

1. Що ви хочете такого, чого не отримуєте?
2. Чи існували, коли ви дорослішали, певні правила щодо заслужовування чогось? Чи доводилося вам завжди виконувати певні умови, аби щось заслужити? Чи відбирали у вас щось, коли ви поводитись якось не так?

3. Чи мали ви відчуття, що заслуговуєте на те, щоб жити, щоб радіти?
Якщо ні, то чому?

Відповідаючи на вищенаведені запитання, відстежуйте емоції, які відчуваєте. Запишіть їх у зошит.

Сердечна думка на другий день: «Я заслуговую»

Іноді ми відмовляємося докласти бодай якихось зусиль, щоб створити собі хороше життя, бо вважаємо, що не заслуговуємо на нього. Переконавання, що ми цього не заслуговуємо, часом виходить із досвіду раннього дитинства. Ми можемо обманювати себе чиїмись чужими поглядами чи думками, які жодним чином не пов'язані з нашою реальністю.

«Заслуговувати» не має нічого спільного з «бути хорошим». А перешкоджає нам небажання отримувати все добре в житті. Дозвольте собі приймати хороше, незалежно від того, заслуговуєте ви на нього чи ні, на вашу думку.

Медитація на другий день: «Коло любові»

Побачте себе, як ви стоїте в цілком безпечному просторі. Відпустіть свої тягарі, біль і страх. Відпустіть старі, негативні сценарії та залежності. Побачте, як вони відпадають від вас. Потім побачте, як стоїте у цьому безпечному місці з широко розкритими руками, говорячи: «Я відкритий для сприйняття», готові говорити про те, що хочете, а не про те, чого не хочете. Побачте себе цілісними, здоровими та умиротвореними. Побачте себе наповненими любов'ю.

І в цьому просторі відчуйте зв'язок з іншими людьми світу. Нехай любов у вас переливається від серця до серця. І коли ваша любов виходить, знайте, що вона повертається до вас помноженою. Надсилайте всім утішні думки та знайте, що ці думки повертаються до вас.

На цій планеті ми можемо перебувати в колі ненависті або в колі любові та зцілення. Я обираю бути в колі любові. Я усвідомлюю, що всі ми хочемо того самого – відчувати мир і безпеку та творчо виражати й реалізовувати себе.

Побачте, як світ стає дивовижним колом любові. І це так і є.

День третій. Відстежуйте свої внутрішні розмови

Сьогодні ви більше дізнаєтеся про те, як змінити повідомлення до себе та очистити їх від негативних думок із минулого, щоб мати змогу жити в теперішньому моменті.

Чи відчуваєте ви тепер, на третій день роботи, тісніший зв'язок зі своїм другом-дзеркалом? Щодня, практикуючи роботу з дзеркалом, ви можете любити себе трохи більше. І кожен день вимовляти позитивні афірмації та дійсно в них вірити стає чимраз простіше.

Найкращий спосіб полюбити себе – відпустити всі негативні повідомлення з минулого та жити в теперішньому моменті. Тож сьогодні мені хотілося б під час роботи з вами змінити так звану внутрішню розмову – те, що ви подумки говорите собі.

Ми занадто часто переймаємо перші повідомлення від батьків, учителів та інших авторитетних людей. Вам, либонь, говорили щось, приміром, таке: «Припини рюсати, як маленький», «Ти ніколи не прибираєш у себе в кімнаті» та «Чого не застеляєш своє ліжко?» І, щоб вас любили, ви робили те, що кажуть інші. Змалку у вас, напевне, склалося враження, що вас можна приймати, лише якщо ви робите певні речі. Прийняття та любов були умовними. Однак слід пам'ятати, що схвалення інших базувалося на їхніх уявленнях про те, як має бути, і не має нічого спільного з вашою самооцінкою.

Ці перші повідомлення відбиваються на наших внутрішніх розмовах. Те, як ми подумки розмовляємо з собою, дійсно важливо, бо це закладає підвалини вимовлених уголос слів. Це налаштовує психологічну атмосферу, в якій ми функціонуємо, і притягує до нас досвід. Якщо ми применшуємо себе, життя означає для нас дуже мало. Та якщо ми любимо й цінуємо себе, то життя виявляється для нас чудовим і радісним подарунком.

Якщо ваше життя нещасливе або ви відчуваєтеся нереалізованими, дуже легко звинуватити своїх батьків – або Всемогутніх «Їх» – і сказати, що це вони в усьому винні. Утім, якщо ви так робитимете, то застрягнете у власних претензіях, проблемах та розчаруваннях, адже слова звинувачень не принесуть вам свободи.

Слова мають велику силу. Тож уважно дослухайтеся до того, що говорите. Якщо почувете, що вживаєте негативні чи обмежувальні слова, намагайтесь їх змінити. Наприклад, якщо я чую розповідь про якийсь негатив, то не бігаю, переповідаючи її всім, кого бачу. У таких випадках я думаю, що ця чутка дійшла досить далеко, і пропускаю її повз себе. Але, почувши про щось позитивне, я розповідаю про це всім!

Опинившись серед інших людей, пильно дослухайтеся, що вони говорять і як говорять. Погляньте, чи можете ви пов'язати їхні слова з тим, що вони переживають у своєму житті. Річ у тім, що чимало людей проживають життя зі словом «треба». Це слово мої вуха вловлюють дуже чутливо – у мене ніби сигналізація спрацьовує щоразу, коли я його чую. Мені доводилося чути, як люди вживали його з десятків разів в одному висловлюванні. І ці самі люди намагалися зрозуміти, чому їхнє життя таке жорстоке чи чому їм несила

вийти з якоїсь ситуації. Вони прагнуть мати значний контроль над тим, чого контролювати не можуть, і зайняті або тим, що звинувачують когось іншого, або тим, що звинувачують себе.

Практикуйте позитивні внутрішні розмови під час роботи з дзеркалом, стверджуючи про себе тільки позитивне й повторюючи лише позитивні афірмації. Якщо вирине якась негативна внутрішня розмова з дитинства, перетворіть її на позитивне твердження. Наприклад, фраза «Ти ніколи нічого не робиш як слід!» стане афірмацією: «Я здібна людина й можу впоратися з усім, що трапляється на моєму шляху». Слухаючи себе та інших, ви краще зрозумієте, що говорите, а також як і чому це вимовляєте. Це усвідомлення допоможе вам змінювати внутрішні розмови на афірмації, що живитимуть та зцілюватимуть ваше тіло та думки, – чудовий спосіб полюбити себе!

Стверджуймо разом: «Я відпускаю всі негативні повідомлення з минулого. Я живу в теперішньому моменті».

Вправа для роботи з дзеркалом на третій день

1. Станьте або сядьте перед дзеркалом у ванній.
2. Погляньте собі в очі.
3. Промовте таку афірмацію: «Хоч би що я говорив собі, я говоритиму це з любов'ю».
4. Повторюйте її знову й знову: «Хоч би що я говорив собі в цьому дзеркалі, я говоритиму це з любов'ю».
5. Чи існує якесь твердження, почуте ще в дитинстві, яке досі «сидить» у вашій голові? Можливо, щось на кшталт «Ти дурний», чи «Ти недостатньо хороший», чи щось інше, що спадає вам на думку. Знайдіть час попрацювати з негативними твердженнями й обернути їх на позитивні афірмації: «Я розумний. Я розумніший, ніж мені здається. Я геній із безліччю творчих ідей. Я чудова людина. Мене можна любити. Я гідний любові».
6. Оберіть одну-дві з нових позитивних афірмацій і повторюйте їх. Промовляйте їх, поки вони не стануть для вас звичними.
7. Протягом дня щоразу, проходячи повз дзеркало або побачивши своє відображення десь у шибці, зупиняйтесь і повторюйте ці сповнені любові афірмації.

Сила всередині вас: вправа для виконання в зошиті на третій день

1. Чи переповідали ви сьогодні комусь історію, сповнену негативу? Запишіть, скільки разів ви її повторили та скільком людям її розказали. А тепер запишіть щось позитивне, що ви можете розповісти цим людям завтра й що допоможе їм більше цінувати себе та оточення.
2. Напишіть слово «треба». Поряд складіть список слів, які слід використовувати замість нього. Почніть, наприклад, зі слова «можна».
3. Наклейте на дзеркало кілька нових позитивних афірмацій, вивчених сьогодні, щоб повторювати їх щоразу, коли вони впадуть вам в око.

Сердечна думка на третій день: «У мене завжди є вибір»

Більшість із нас має хибні уявлення про те, хто ми є, і наслідую багато жорстких правил, за якими нібито треба прожити життя. Пропоную назавжди прибрати слово «треба» з нашого словника, адже це слово робить нас в'язнями. Щоразу, говорячи «треба», ми робимо себе чи когось іншого неправим, бо насправді кажемо: «недостатньо добре».

Що вже зараз можна викреслити з вашого переліку того, як треба діяти? Відтак замініть слово «треба» на «можна». «Можна» допомагає зрозуміти, що у вас є вибір, а вибір – це воля. Нам слід усвідомлювати: усе, що робимо в житті, ми виконуємо за вибором. І справді немає нічого такого, що ми маємо робити. У нас завжди є вибір.

Медитація на третій день: «Ви заслуговуєте на любов»

Побачте себе огорненими любов'ю. Побачте себе щасливими, здоровими і цілісними. Побачте своє життя таким, яким ви хотіли б, щоб воно було, відзначаючи всі подробиці. Знайте, що ви на це заслуговуєте. Потім візьміть любов зі свого серця й дозвольте їй потекти, наповнюючи тіло цілющими енергіями. Нехай ваша любов плине навколо кімнати й вашого будинку, поки ви не опинитесь у величезному колі любові. Відчуйте колообіг любові, яка, вийшовши з вас, знов повертається до вас.

Любов – це найпотужніша цілюща сила, яка тільки існує у світі. Нехай вона омиває все ваше тіло. Ви і є любов. І це так і є.

День четвертий. Відпускайте минуле

Сьогодні ви починаєте відпускати, звільнятися від звинувачень, пробачати й рухатися далі.

Як у вас учора йшли справи? Чи відчуваєте ви, що навчаєтеся відпускати минулий біль та налаштовувати внутрішні розмови на позитивнішу ноту? Я пишаюся вами – тим, що ви достатньо любите себе, аби щодня проходити ці уроки та за допомогою роботи з дзеркалом перепрограмувати всі старі записи, які прокручувались у вашій голові.

Відтоді, як ми були маленькими дітьми, кожне отримане нами повідомлення, усе сказане, зроблене й пережите нами записується та зберігається в картотеках нашого серця, глибоко всередині, у сонячному сплетінні. Мені подобається уявляти, що там є маленькі посланці й що всі наші думки та досвід записані на плівку, яку ці посланці розкладають по належних шухлядках.

Багато хто з нас накопичує файли, марковані приблизно так: «Я недостатньо хороший. У мене ніколи це не вийде. Я нічого не роблю як слід». Купи старих негативних записів буквально завалили нас.

Сьогодні ми здивуємо цих маленьких посланців. Працюючи з дзеркалом, ми надсилатимемо до свого серця нові повідомлення: «Я хочу відпускати. Я звільняюся від звинувачень. Я готовий пробачати». Посланці підхоплять нові повідомлення і здивуються: «Що це? Куди це складати? Ми ніколи такого не бачили».

Можете уявити, як було б чудово, якби ви щодня вивчали новий спосіб відпускати минуле та створювати гармонію у своєму житті? Любі мої, ви вже почали це робити, виконуючи щодня роботу з дзеркалом! Кожного дня ви відчищаєте нашарування, блоки з минулого. Промовляючи перед дзеркалом афірмацію, ви щоразу знімаєте ще один шар. Які шари минулого заважають вам жити щасливим і повноцінним життям? Які блоки заважають пробачити собі та своєму минулому?

Гадаю, у нас є проблеми з визначенням цих блоків, адже ми насправді не знаємо, що бажано відпустити. Нам ніби відомо, що не вдається й що хотілося б мати в житті, але ми не знаємо, що нас від цього втримує.

Усе наявне у вашому житті – це віддзеркалення того, ким ви є. Як дзеркало відбиває вашу зовнішність, так і переживання відображають ваші внутрішні переконання. Можете буквально переглянути власний досвід і визначити свої переконання. Якщо ви придивитесь до людей у своєму житті, то виявите, що вони відображають певні ваші переконання щодо самих себе. Якщо вас завжди критикують на роботі, це, певно, тому, що ви самі схильні до критики, та стали тим із батьків, хто критикував вас у дитинстві.

Пам'ятайте: коли в житті відбувається щось неприємне, у вас є нагода зазирнути всередину й запитати: «Яким чином я викликаю це переживання? Звідки в мене впевненість, що я на це заслуговую? Як я можу змінити це переконання? Як я можу пробачити собі та своєму минулому, навчитися відпускати й рухатися далі?»

Стверджуймо разом: «Я відпускаю старі обмеження та переконання.
Я звільняюсь, і мене огортає умиротворення».

Вправа для роботи з дзеркалом на четвертий день

1. Станьте перед дзеркалом у ванній.
2. Глибоко вдихніть і, видихаючи, дозвольте всьому напруженню покинути ваше тіло.
3. Подивіться собі на чоло й уявіть, що натискаєте кнопку, яка відкриває дисковод із диском з усіма старими переконаннями та негативними думками, які прокручувались у вашій голові. Простягніть руку й уявіть, як витягаєте цей запис із голови та викидаєте його.
4. Тепер глибоко зазирніть собі в очі та скажіть: «А зараз ми зробимо новий запис, із позитивними переконаннями та афірмаціями».
5. Промовте ці афірмації вголос: «Я хочу відпускати. Я звільняюсь. Я відпускаю. Я звільняюсь від усього напруження. Я звільняюся від усього страху. Я звільняюся від усього гніву. Я звільняюся від усієї провини. Я звільняюся від усього суму. Я відпускаю старі обмеження та переконання. Я відпускаю, і мене огортає спокій. Я в мирі з самим собою. Я в мирі з процесом життя. Я в безпеці».
6. Повторіть ці афірмації двічі чи тричі.
7. Упродовж усього дня, коли на вас наринають якісь важкі думки, діставайте кишенькове люстерко та повторюйте ці афірмації. Звикніть до них настільки, щоб повторення їх стало частиною повсякденного життя.

Сила всередині вас: вправа для виконання в зошиті на четвертий день

1. Я вважаю, що більшість проблем у нашому житті зумовлені тим, що я називаю Великою Четвіркою: Критикою, Страхом, Провиною та Образою. У своєму зошиті накресліть чотири колонки і кожну з них підпишіть однією з категорій Великої Четвірки. Поміркуйте, яку роль вони відіграють у вашому житті. Запишіть свої думки та почуття щодо кожної категорії у відповідній колонці.
2. Візьміть до уваги дві категорії, які ви найбільше заповнили, і запишіть по десять позитивних афірмацій на кожну категорію. Наприклад, якщо одна з категорій – Образа, то пропоную написати такі афірмації: «Зараз я обираю звільнитися від усього болю та всіх образ. Що більше образ я відпускаю, то більше в мене з'являється любові, яку я можу віддавати».

3. Усе в нашому житті – це відображення того, ким ми є. Подумайте про людей у вашому житті, з якими вам найскладніше. Які їхні риси найбільше вас турбують? Запишіть їх.
4. Подивіться на риси, які ви перерахували. Запишіть, як кожна з цих рис відображає ваше переконання про себе. Також запишіть, що ви дізналися про себе, виконуючи сьогоднішні вправи.

Сердечна думка на четвертий день: «Я можу відпустити»

Ми створюємо певні звички та сценарії, оскільки вони якимось чином служать нам. Наприклад, просто дивовижно, скільки хвороб ми викликаємо, бо хочемо покарати когось із батьків. Ми можемо й не робити цього навмисне, адже здебільшого це відбувається несвідомо. Та коли починаємо зазирати всередину, то знаходимо цей сценарій. Ми часто створюємо негатив, бо не знаємо, як упоратися з певною сферою життя. Якщо це ваш випадок, то запитайте себе: «Про що я шкодую? На кого гніваюсь? Чого намагаюсь уникати? Як, на мою думку, мене це врятує?»

Якщо ви не готові щось відпустити й хочете триматися за це, бо воно слугує для чогось, – попри всі зусилля, ви не зможете це відпустити. Однак коли ви готові щось відпустити, то виявляється, що звільнитися від цього напручуд легко!

Медитація на четвертий день: «Нова епоха»

Побачте нові двері, що відчиняються в нову епоху великого зцілення – зцілення, якого ми не розуміли в минулому. Ми перебуваємо в процесі вивчення всіх неймовірних здібностей, які маємо в собі. І навчаємося контактувати з тими частинами себе, де містяться відповіді, та з тими, що призначені вести нас і скеровувати до найвищого блага.

Побачені вами нові двері широко відчиняються. Уявіть, як проходите в них і бачите зцілення в безлічі різних форм, адже для кожної людини зцілення означає щось своє, відмінне від інших. У когось зцілення потребує тіло, де в кого – серце, а в деяких людей зцілення прагнуть думки. Тож ми відкриті для сприйняття того зцілення, якого потребує кожна людина. Ми широко відчиняємо двері для особистого зростання й заходимо в ці двері, знаючи, що ми в безпеці. І це дійсно так.

День п'ятий. Зміцнюйте самооцінку

Сьогодні ви більше дізнаєтеся про те, як любити себе з повагою, вдячністю та усвідомленням того, що ваше тіло, розум і душа – це чудеса, які потрібно цінувати.

Як ви почувалися, прокинувшись сьогодні вранці? Чи всміхалися ви, коли дивились у дзеркало і промовляли: «Я люблю тебе, рідний, я тебе дуже люблю»? Ви починаєте вірити в це? Усього лише за кілька днів роботи з дзеркалом ви, напевне, помітите, що вправи почали змінювати ваше життя. Можливо, сьогодні ви всміхатиметеся трохи частіше. А може, у вас значно поліпшиться настрій, коли ви поглянете у дзеркало, побачите своє прекрасне обличчя і вже значно краще ставитиметеся до себе. Чи починаєте ви любити і схвалювати людину, яку бачите в дзеркалі?

Любов – це прекрасні чудодійні ліки. Любов до себе творить дива з нашим життям. Я з'ясувала, що, хоч би яка була проблема, найкращий спосіб її вирішити – почати любити себе.

Любити себе означає високо поважати все в собі – внутрішнє та зовнішнє. Це глибока подяка за те диво, яким є ваше тіло, ваші розум і душа. Любов до себе – це вдячність, настільки величезна, що наповнює ваше серце, поки воно мало не розривається, переповнене радістю бути ВАМИ.

Неможливо по-справжньому любити себе, якщо ви не схвалюєте та не приймаєте себе. Ви без упину сварите та критикуєте себе? Вірите, що вас неможливо любити? Живете в хаосі та безладі? Ви приваблюєте партнерів та друзів, які вас принижують? Ви зневажаєте власне тіло, обираючи нездорову їжу та думки, що викликають стрес?

Якщо ви якимось чином заперечуєте те добре, що трапляється з вами, – це вияв нелюбові до себе. Пригадую одну жінку, з якою я працювала, що носила контактні лінзи. Під час роботи з дзеркалом вона почала звільнятися від давнього страху з дитинства. Через кілька днів вона поскаржилася, що лінзи так заважають їй, що вона більше не може їх носити. Повиймавши їх, жінка роззирнулась і зрозуміла, що бачить майже бездоганно! Однак вона цілий день повторювала: «Я в це не вірю. Я в це не вірю». Такою була її афірмація, і наступного дня жінка повернулася до лінз. Вона не дозволяла собі повірити, що створила бездоганний зір, і її невіра підтвердилася. Хоча Всесвіт дав їй саме те, чого вона просила. Ось скільки сили міститься в наших думках!

Подумайте, яким ви були бездоганим крихітним немовлятком у ранньому дитинстві! Дітям нічого не потрібно робити, щоб стати доскональними: вони вже досконалі й поведуться так, ніби про це знають. Вони усвідомлюють, що є центром Всесвіту. Діти не бояться просити того, що хочуть, і вільно виражають свої почуття. Ви завжди розумієте, коли дитина сердиться – власне, про це й сусіди знають. І коли діти щасливі, це також відомо: їхні усмішки осявають увесь дім. Вони сповнені любові.

Немовлята можуть загинути, не одержуючи любові. Дорослішаючи, ми навчаємося жити без любові (принаймні намагаємось), але діти такого не витримують. Діти люблять кожну частинку свого тіла.

Колись і ви – ми всі – були такими. А потім почали слухати дорослих навколо нас, які вже навчилися боятися, і ми почали заперечувати власну досконалість.

Сьогодні відкладіть подалі всю критику та негативні внутрішні розмови. Відпустіть старий напрям думок – той, який докоряє вам і опирається змінам. Відпустіть уявлення інших людей про вас.

Стверджуйте: «Я достатньо хороший. Я гідний любові».

Вправа для роботи з дзеркалом на п'ятий день

1. Станьте перед дзеркалом у ванній.
2. Погляньте собі в очі.
3. Скажіть таку афірмацію: «Я люблю і схвалюю себе».
4. Повторюйте її знову і знову: «Я люблю і схвалюю себе».
5. Повторюйте цю афірмацію щонайменше сто разів на день. Саме так: сто разів. Нехай фраза «Я люблю і схвалюю себе» стане вашою мантрою.
6. Щоразу, проходячи повз дзеркало або побачивши десь власне відображення, повторюйте цю афірмацію.

Це вправа, яку я впродовж багатьох років давала сотням людей. Результати просто феноменальні, якщо наполегливо її виконувати. Пам'ятайте: робота з дзеркалом не працює теоретично, вона працює лише на практиці. Якщо ви її виконуєте – вона дійсно багато що змінює.

Якщо спливатимуть будь-які негативні думки, наприклад: «Як я можу схвалювати себе, коли я такий жирдяй?», або «Це дурниця – думати, що я зможу так міркувати», або «У мені немає нічого хорошого», – не опирайтесь їм, не боріться з ними та не засуджуйте їх. Нехай вони просто будуть. Зосереджуйтесь на тому, що ви дійсно хочете пережити, – на любові до себе та схваленні себе. М'яко відпускайте інші думки, що втручаються, й утримуйте увагу на афірмації: «Я люблю і схвалюю себе».

Що ми робимо під час вправ із дзеркалом? Намагаємося повернутися до сутності того, ким ми насправді є. Ми прагнемо відчувати, ким ми є, коли не судимо себе.

Сила всередині вас: вправа для виконання в зошиті на п'ятий день

1. Запишіть кілька способів, якими ви не любите себе або якими показуєте, що не маєте власної гідності. Ви критикуєте своє тіло? Говорите зверхньо з собою?
2. Запишіть кілька негативних думок, які, на ваш погляд, мають про вас інші. До кожної з цих негативних думок складіть афірмацію, яка перетворює її на позитивне твердження. Наприклад, можете замінити думку «Моя мама вважає мене товстою» на «Я прекрасна саме такою, якою є».
3. Складіть список усіх причин, чому ви любите себе. А тепер складіть ще один список – перелік причин, чому люди люблять проводити з вами час.
4. Повісьте ці сповнені любові списки там, де будете їх бачити щодня.

Сердечна думка на п'ятий день: «Я люблю бути мною»

Уявляєте, як було б чудово, якби ви могли прожити своє життя так, щоб вас ніхто жодного разу не критикував? Хіба не прекрасно було б почуватись абсолютно спокійно й затишно? Ви прокидалися б уранці й знали, що у вас попереду прекрасний день, бо всі вас любитимуть і ніхто не принизить. Ви б почувалися просто неперевершено.

А знаєте що? Ви спроможні дати це собі – зробити життя з собою найдивовижнішим переживанням, яке тільки до снаги уявити. Ви можете прокидатися вранці й відчувати радість від того, що проведете ще один день із вами.

Медитація на п'ятий день: «Афірмації для самооцінки»

Я цілком доречний в усіх ситуаціях.

Я обираю добре ставитися до себе.

Я гідний власної любові.

Я твердо стою на ногах.

Я приймаю і використовую власну силу.

Для мене безпечно говорити за себе.

Мене люблять і приймають саме таким, яким я є, тут і зараз.

Моя самооцінка висока, бо я шаную того, ким я є.

З кожним днем мое життя стає чимраз дивовижнішим. Я з нетерпінням чекаю на те, що приносить кожна нова година.

Мене не замало й не забагато, і я не повинен нікому нічого про себе доводити.

Життя підтримує мене всіма можливими способами.

Моя свідомість сповнена позитивних, здорових, насичених любов'ю думок, які відображаються в моєму житті.

Найкращий подарунок, який я можу собі зробити, – це безумовна любов. Я люблю себе саме таким, яким я є. Я більше не чекаю, коли стану ідеальним, щоб полюбити себе.

День шостий. Відпускайте внутрішнього критика

Сьогодні ви навчитеся змінювати звичку до осуду та самокритики, а також позбавитеся потреби принижувати себе.

Подивіться у дзеркало та приділіть якусь мить привітання себе. Ви починаєте любити та схвалювати себе (або принаймні бажаєте це робити). Хоч би на якому етапі цього процесу ви перебували – поважайте прогрес, якого вже досягли. А я поважаю вас і вашу відданість роботі з дзеркалом.

Що більше ви працюєте з дзеркалом, то краще починаєте помічати свої внутрішні розмови. Якби я сьогодні попросила вас прокрутити запис вашого внутрішнього діалогу, то як би він звучав? Чи слухали б ви негативні афірмації: «Я такий дурний. Ох я й телепень! Ніхто не цікавиться моєю думкою. Як багато навколо грубих людей»? Ваш внутрішній голос досі прискіпується до всього? Ви дивитеся на світ очима критика? І все засуджуєте? Уперто намагаєтесь усіх повчати?

Багато з нас настільки звикли засуджувати й критикувати, що цієї звички не так легко позбутися. Раніше я була цілковитою скиглією, сповненою жалю до себе. Я обожнювала колупатися в багні й не знала, що втримую ситуації, в яких зможу жаліти себе. На той час я не розуміла, що роблю щось не так.

Вправи з дзеркалом є вкрай важливими, бо допомагають ясно бачити осуд і негативні внутрішні розмови та дозволяють якнайшвидше звільнитися від внутрішнього критика. Ви ніколи не зможете полюбити себе, доки не позбавитеся потреби принижувати себе та псувати власне життя.

Маленькою дитиною ви були такі відкриті до життя й дивилися на світ очима, повними зачудування. Поки навколо ніщо вас не лякало й ніхто не завдавав шкоди, ви сприймали життя таким, яким воно було. Згодом, дорослішаючи, ви почали переймати думки інших та робити їх власними. Ви навчилися критикувати.

Зрештою мені допомогло те, що я почала дослухатися власних висловлювань. Тож я помітила свого внутрішнього критика й працювала над тим, щоби припинити критикувати себе. Для цього я взялася промовляти позитивні афірмації перед дзеркалом, не зовсім розуміючи, що вони означають. Просто повторювала їх знову і знову. А починала з простого: «Я люблю себе. Я схвалюю себе»

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию (https://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=65302222&lfrom=362673004) на ЛитРес.

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

notes

Сноски

1

Тут і далі подібні вислови подано як зразки, їх слід читати й співвідносити з собою, наприклад: я зробив (зробила), я вродлива (вродливий) тощо. (Прим. ред.)

2

Завантажити аудіомедитації англійською мовою можна за адресою www.hayhouse.com/download (треба ввести ID продукту: 1516 та код завантаження: ebook). Якщо у вас виникнуть проблеми з доступом до аудіомедитацій, зверніться до служби підтримки клієнтів компанії Hay House міжнародним телефоном + (760) 431-7695 або за адресою www.hayhouse.com/contact. (Прим. авт.)