

В чем заключается моя программа совершенствования души?

И настал день, когда оставаться в почке стало невыносимее, чем фискнуть и расцвести.

АНАИС НИН

Знаете ли вы, что каждая клетка вашего тела содержит тайные послания? Знаете ли вы, что, расшифровав их, вы сможете существенно улучшить здоровье и все остальные аспекты своей жизни?

Эта программа, рассчитанная на 28 дней, основана на моей методике совершенствования души, которая позволит вам совершить захватывающее путешествие по необъятной вселенной вашего тела, скрывающего в себе не меньше тайн, чем небесные тела. В ваших клетках, железах и органах заключены удивительные секреты, проливающие свет на смысл жизни. Раскрыв их, вы надедите свое тело легкостью и свободой.

Ваше тело представляет собой приемную станцию для важных сигналов, поступающих из окружающего мира и духовных сфер. Однако вы не сможете ничего услышать, если тело к ним невосприимчиво. Причиной возникновения помех на пути сигналов служат не физическая слабость тела и не его перегруженность некачественной пищей, а внушенные самим себе ограничения и страхи, блокирующие ваше энергетическое поле.

В этой книге я научу вас ориентироваться в лабиринте энергетических полей своего физического тела и очищать их от шлаков. В результате тело превратится в мощную приемно-передающую станцию энергии, света и

духа. Но самое главное, что вы будете превосходно себя чувствовать!

Основная цель программы совершенствования души, о которой пойдет речь на последующих страницах, заключается в удалении всего внутреннего мусора, который затрудняет связь с духовной мудростью тела. Это не очередная диета, ограничивающая вас в еде и питье, и не сборник физических упражнений для фитнеса. В вашем теле живет глубокое знание о том, в чем вы нуждаетесь в каждый данный момент. Оно понимает, что здоровье заключается не в самоограничении, а в том, чтобы жить полной жизнью и не отказывать себе в удовольствиях. Это облегчает душу, а следовательно, и тело.

Тело — воплощение вашей души

В самом глубоком смысле душа — это ваша истинная сущность. Это вместилище вечности, субстанция, связывающая тело и дух, благодаря чему они становятся самой большой силой во вселенной. Если вы удовлетворяете потребности души, то каждая клеточка тела начинает петь от радости, свершаются чудеса, и вы буквально светитесь изнутри.

Душа каждый день что-то шепчет вам. Она говорит на языке тела. Если вы хотите о чем-то узнать, внимательнее прислушайтесь к телу, и вам станет ясен смысл. Я научу вас слушать душу и понимать, что она хочет вам сообщить.

Мистические совпадения

Когда вы освоите эту программу, с вами начнут происходить невероятные вещи. Ваша жизнь изменится кардинально, почти волшебным образом. Как ни трудно поверить, но это правда! Когда вы примете твердое решение обнаружить и устранить блокировки в мираадах измерений своего тела (и будете готовы посвятить этому

месяц своей жизни), вселенские силы любви сольются воедино и начнут продвигать вас к вашему истинному предназначению. В жизни начнут случаться удивительные совпадения, а уровень вашей энергии многократно возрастет. Я знаю, что это обязательно произойдет, хотя и не понимаю почему.

Стоит вам только принять для себя решение взяться за данную программу, как вселенная услышит об этом — и ваша жизнь наполнится поразительными событиями, каждое из которых направлено на глубокое очищение души.

***Все, что происходит,
является частью процесса —
даже если вам кажется, что это не так***

Как только вы начнете, все происходящие события перестанут быть случайными. Действительно, многие из тех, кто включился в программу, замечали удивительные совпадения. Иногда это какие-то повседневные мелочи, например во время недели Воды может пойти дождь, забарахлить водопровод или у вас вдруг начнутся проблемы с мочевым пузырем. Во время недели Огня у вас могут случиться перебои с напряжением или вы ощутите жар в теле. Но случаются и более значимые события. Прорабатывая тему улучшения взаимоотношений, вы можете, например, услышать известия о каком-то дальнем родственнике. Буквально все, что будет происходить с вами в течение 28 дней, является частью процесса, даже если в это с трудом верится.

***Чем данная программа исцеления
отличается от других***

Моя 28-дневная программа представляет собой мощную внутреннюю очистительную систему, которая основывается на трех предпосылках:

1. Все состоит из энергии.
2. Все подвержено постоянным изменениям.
3. Во всем присутствует сознание.

1. *Все состоит из энергии*, в том числе и ваше тело. В каждый данный момент времени вы воздействуете на множество энергетических полей, а они, в свою очередь, воздействуют на вас. Все ваши решения, мысли, суждения, эмоции, а также люди, с которыми вы проводите время, пища, которую едите, воздух, которым дышите, окружающая среда, в которой живете, — все это оказывает влияние на энергетические поля, из которых состоит ваше тело.

Став участником программы, вы обнаружите, что фактором воздействия на энергетические поля может быть и эмоциональная перегрузка, вызванная физическим заболеванием. Вы узнаете, каким образом можно устранить ментальную и эмоциональную стагнацию для повышения энергетического уровня.

2. *Все подвержено постоянным изменениям*. Независимо от того, какую форму имеет ваше тело, сколько в нем лишних килограммов и какими болезнями вы страдаете, вы можете изменить состояние своего здоровья. Если все прежние попытки в этом направлении потерпели крах, это еще не значит, что ваше прошлое всегда будет управлять будущим. Все меняется, а значит, у вас есть возможность поддерживать тело в здоровом и сбалансированном состоянии, *даже если раньше вам это не удавалось*. Освобождаясь от прежних стереотипов и используя сознательные намерения и силу закона притяжения, вы можете изменить свое тело так, как вам захочется.

3. *Во всем присутствует сознание*: в каждом органе, в каждой клетке тела. Вы можете наладить коммуникацию с этим сознанием и даже влиять на него. Эта

истина не нова: в древних культурах взаимодействие с телом на клеточном уровне считалось путем к исцелению.

В более глубоком смысле ваше личное сознание неотделимо от сознания вселенной. Чем глубже вы осознаете внутреннюю связь с окружающим миром, тем больше у вас появится возможностей трансформировать свое тело. Другими словами, если вы чувствуете себя в мире как дома — независимо от того, где находитесь и с кем имеете дело, — то и в собственном теле будете чувствовать себя так же, и наоборот.

Душа (и тело) не терпит лжи

Предложенная в этой книге программа призвана открыть тайные внутренние сигналы, в которых содержится правда о вашей жизни и теле. Когда вы говорите правду, уровень вашей энергии и здоровья возрастает. Если вы лжете, организм истощается, а здоровье ухудшается. Многие люди чувствуют себя измотанными, страдают лишним весом и болеют только потому, что не могут быть честными сами с собой. *Искренность является лучшей питательной средой для души и тела.*

Если в обычных жизненных обстоятельствах вы не лжете, это еще не значит, что вы говорите всю правду о своей жизни. Многие люди даже не понимают, насколько они неискренни по отношению к себе. Самая большая ложь — это та, которую вы повторяете настолько часто, что сами начинаете в нее верить. Например, некоторые люди прилагают большие усилия, чтобы убедить себя в том, будто они любят свою работу, хотя тело (являющееся выражением души) посылает им сигналы апатии, усталости и скуки именно в тот момент, когда они находятся на работе. Тело как бы говорит: «Послушай, парень, это не то, что тебе нужно!» Тот, кто

игнорирует эти сигналы и продолжает считать, что все в порядке, понапрасну истощает свое тело.

Моя 28-дневная программа позволяет открыть истинное положение вещей и понять, кто вы есть на самом деле и что в действительности чувствуете. Это имеет огромное значение для здоровья. Если вы живете в согласии со своей душой и не лжете, то и тело будет в полном порядке.

Тело — ваш оракул

В течение ближайших четырех недель вы обнаружите, что тело может быть непревзойденным оракулом. Вы научитесь задавать ему вопросы и выслушивать ответы. Телесные ощущения, которые вы испытываете, задавая вопрос, являются непосредственным ответом души (важно только отметить, в каком именно месте они возникают). У вас появится возможность точно узнать, что вам необходимо для оптимального здоровья.

Обратитесь за духовной поддержкой

Разумеется, даже выполняя эту программу наедине с самими собой, вы все равно получите результаты. Но если вы готовы обратиться за помощью к духовным наставникам, ангелам, душам предков, родителям и друзьям, ваши успехи окажутся еще больше. Даже если вы мысленно попросите их о поддержке, ваши достижения существенно улучшатся. Ваша просьба не должна быть слишком замысловатой и длинной. Если вы изложите ее в нескольких простых словах, она дойдет до них быстрее и надежнее.

Понятие четырех элементов

Данная программа совершенствования души представляет собой духовное путешествие, которое разбито на четыре недельных этапа. Каждая неделя посвящена од-

ному из четырех элементов: Воздуху, Воде, Огню и Земле. Все наши воспоминания, убеждения и эмоции каким-то таинственным, но органическим образом связаны с элементами природы. Активизируя перечисленные элементы внутри себя, мы одновременно активизируем все четыре соответствующих аспекта души, что, в свою очередь, оказывает мощный эффект на тело.

На протяжении всей истории эти элементы ассоциировались с ментальной, эмоциональной, духовной и физической составляющими личности. Они олицетворяют ее природную сбалансированность и целостность. Древние народы знали, что каждому из элементов присуща особая разновидность энергии, пронизывающей вселенную. Гиппократ, которого считают отцом современной медицины, говорил, что здоровье пациента зависит от сбалансированности четырех элементов. Великий суфийский поэт Руми писал, что четыре элемента составляют основу жизни и являются неотъемлемыми компонентами человеческой души. В месопотамских школах мистиков вновь принимаемые ученики проходили через строгие ритуалы Воздуха, Воды, Огня и Земли. Каждый из этапов предназначался для проверки соответствующего аспекта личности ученика. У американских индейцев, древних греков, египтян, майя, ацтеков, персов, кельтов и индусов здоровье и гармоничность личности человека также основывались на этих четырех составляющих.

Приступая к выполнению программы, не забывайте о необходимости проводить ее в контексте природных циклов и элементов Воздуха, Воды, Огня и Земли, что позволит восстановить связь с вашими древнейшими корнями.

Обзор программы совершенствования души

Предложенная в книге программа разбита на четыре этапа, продолжительность каждого из которых составляет одну неделю. Ниже я отвечу на самые распростра-

ненные вопросы, которые мне задавали люди, прошедшие ее вместе со мной.

- Дни с 1-го по 7-й посвящены свойствам Воздуха и предназначены для очищения ментального тела.
- Дни с 8-го по 14-й посвящены свойствам Воды и предназначены для очищения эмоционального тела.
- Дни с 15-го по 21-й посвящены свойствам Огня и предназначены для очищения духовного тела.
- Дни с 22-го по 28-й посвящены свойствам Земли и предназначены для очищения и укрепления физического тела.

Не помешает ли выполнению программы большая занятость?

Вы способны выполнить эту программу независимо от того, насколько загружены на работе и насколько активную жизнь ведете. Она под силу всем. Постановка перед собой целей на каждый день имеет три уровня, и вы сами можете выбрать нужный уровень в зависимости от степени загруженности. Результаты будут достигнуты в любом случае, какой бы уровень вы ни выбрали.

1-й уровень: *«Я настроен на перемены!»*. Занимает от пяти до пятнадцати минут в день.

2-й уровень: *«Я намерен действовать!»*. Занимает от десяти до тридцати минут в день и включает в себя также упражнения 1-го уровня.

3-й уровень: *«Я приложу все силы!»*. Занимает столько времени, сколько потребуется (от получаса до нескольких часов в зависимости от упражнения), и включает в себя также упражнения 1-го и 2-го уровней.

В какие-то дни вы можете ограничиться уровнем «Я настроен на перемены!», а в какие-то у вас будет достаточно времени для уровня «Я приложу все силы!». Вы мо-

жете выбрать нужный уровень для каждого из 28 дней в зависимости от степени своей занятости и готовности. Делайте так, как вам удобнее.

Когда лучше всего приступить к выполнению программы

Вы можете начать выполнять программу в первый день месяца или руководствоваться 28-дневным лунным циклом, приурочив начало к полнолунию или новолунию. Можно также начинать программу в день зимнего или летнего солнцестояния или ранней весной, которая символизирует новое начало в жизни. Вы можете решить совместить программу со своим отпуском или начать ее 1 января. А может, вы захотите начать прямо сегодня? *Главное, чтобы вы начали.* Часто люди ждут подходящего момента, а тем временем благоприятные возможности проходят мимо. Приступив к программе (пусть даже не в самый идеальный момент), вы все равно добьетесь отличных результатов.

Поскольку программа разбита на циклы в соответствии с четырьмя элементами, вы можете выполнять ее в течение не четырех недель, а четырех месяцев или даже растянуть ее на год, приурочив каждый цикл к определенному времени года. Можно также выполнять ее на протяжении не 28 дней, а 28 недель. Правда, чем больше времени вы посвящаете этой программе, тем выше риск утратить энтузиазм, поэтому изначально я рассчитывала ее на 28 дней.

Следует ли выполнять программу в одиночку?

Хотя многие выполняют данную программу самостоятельно и добиваются заметных результатов, любые программы оздоровления порой дают лучший эффект в группе, поскольку поддержка и ободрение со стороны других участников создают нужную мотивацию.