



# Содержание

**Введение..... 10**

**Глава 1. Темы детства: формирование нашей будущей личности 20**

Мое начало ..... 20

Все начинается с детства ..... 25

Мы можем помочь ..... 29

Понимание нашего «внутреннего ребенка»... 32

Аффирмации для развития самоуважения .... 36

Я такая, какая я есть ..... 37

**Глава 2. Мудрые женщины ..... 40**

Нам предстоит многое сделать и многому  
научиться ..... 42

Давайте действовать сообща ..... 44

У нас есть возможности  
для осуществления перемен..... 48

Возможности безграничны!..... 49

Любовь к себе есть наиболее важная раз-  
новидность любви ..... 53

Любовь многолика..... 60

Найдите в себе внутренние резервы..... 65

Пользуйтесь своими сокровищами..... 70

Аффирмации для женщин .....	75
Я хочу увидеть себя во всем великолепии.....	78

### **Глава 3. Здоровое тело, здоровая планета ..... 80**

Сад исцеления.....	80
Моя философия в отношении питания .....	85
Мой путь к исцелению.....	89
Здоровое питание .....	91
Последите за своей диетой.....	93
Как справиться с нездоровым аппетитом.....	98
Исцеление от болезней, связанных с питанием..	100
Зависимость от никотина.....	106
Простуды и лихорадки.....	109
Кандидозы .....	111
Менопауза.....	112
Чистая, прозрачная вода.....	117
Радость движения.....	123
Загорать или не загорать? .....	126
Любите свое тело.....	128
Аффирмации, выражающие любовь к своему телу.....	131
Я исцелилась. Я здорова и невредима.....	132

### **Глава 4. Взаимоотношения в вашей жизни ..... 134**

Как создавать здоровые взаимоотношения .	136
--	-----

Влияние родителей .....	139
Утвердитесь в любви к себе .....	142
Найти любовь .....	145
Конец взаимоотношений .....	150
Аффирмации для взаимоотношений в вашей жизни.....	153
Жизнь любит меня, и я чувствую себя в безопасности .....	154

## **Глава 5. Любите свою работу... 156**

Моя первая работа.....	156
Благословите свою работу.....	161
Делайте то, что любите.....	165
Ваши мысли помогут вам создать прекрасную работу .....	168
Аффирмации для улучшения ситуации на работе .....	173
Я чувствую себя безопасно в деловом мире ...	175

## **Глава 6. Тело... разум... дух!..... 178**

Доверяйте своей внутренней мудрости .....	178
Мы можем изменить мир .....	181
Воссоединение посредством медитации .....	187
Как я медитирую.....	194
Духовные аффирмации .....	197

## **Глава 7. Великолепная старость...200**

Мои убеждения о старости.....	200
-------------------------------	-----

Мудрая старость .....	203
Учитесь любить себя .....	207
Освобождение от болезни .....	211
Мы можем управлять своим телом .....	215
Страх ограничивает наши возможности.....	217
Как находить и использовать сокровища внутри себя .....	220
Начните жить заново .....	224
Несколько слов в адрес сорокалетних.....	226
Верните себе силу .....	229
На что я надеюсь для нашей страны .....	233
Аффирмации для «великолепной старости».....	237
Мои поздние драгоценные годы .....	239

## **Глава 8. Смерть: переход нашей души .....242**

Смерть — это естественная часть жизни.....	242
Преодоление страха смерти .....	245
Время жить и время умирать .....	248
Мы всегда в безопасности .....	250
Суть жизни всегда с нами .....	254