



# Содержание

## **УПРАВЛЯЙ СВОЕЙ СУДЬБОЙ 11**

### **Введение 12**

#### **Глава 1.**

#### **Формирование нашей будущей личности 16**

Мое начало 16

Все начинается с детства 18

Мы можем помочь 20

Понимание нашего «внутреннего ребенка» 22

Я такая, какая я есть 25

#### **Глава 2.**

#### **Мудрые женщины 27**

Нам предстоит многое сделать и многому научиться 27

Давайте действовать сообща 29

У нас есть возможности для осуществления перемен 30

Возможности безграничны! 31

Любовь к себе есть наиболее важная разновидность любви 33

Любовь многолика 36

Найдите в себе внутренние резервы 39

Пользуйтесь своими сокровищами 42

Я хочу увидеть себя во всем великолепии 48

#### **Глава 3.**

#### **Здоровое тело, здоровая планета 49**

Сад исцеления 49

Моя философия в отношении питания 51

Мой путь к исцелению 53

Здоровое питание 54

Последите за своей диетой 56

Как справиться с нездоровым аппетитом 58

Исцеление от болезней, связанных с питанием 59

Зависимость от никотина 62

Простуды и лихорадки 64

Кандидозы 66

Менопауза 67

Чистая прозрачная вода 69

Радость движения 72

Загорать или не загорать 74

Любите свое тело 76

Я исцелилась. Я здорова и невредима 77

#### **Глава 4.**

##### **Взаимоотношения в вашей жизни 78**

Самые главные взаимоотношения **78**  
Как создавать здоровые взаимоотношения **79**  
Влияние родителей **80**  
Утвердитесь в любви к себе **82**  
Найти любовь **83**  
Конец взаимоотношений **87**  
Жизнь любит меня, и я чувствую себя в безопасности **88**

#### **Глава 5.**

##### **Любите свою работу 89**

Моя первая работа **89**  
Благословите свою работу **91**  
Делайте то, что любите **93**  
Ваши мысли помогут вам создать прекрасную работу **94**  
Я чувствую себя безопасно в деловом мире **98**

#### **Глава 6.**

##### **Тело... разум, дух! 100**

Доверяйте своей внутренней мудрости **100**  
Мы можем изменить мир **102**  
Воссоединение посредством медитации **105**  
Как я медитирую **108**

#### **Глава 7.**

##### **Великолепная старость 111**

Мои убеждения о старости **111**  
Мудрая старость **112**  
Учитесь любить себя **114**  
Освобождение от болезни **116**  
Мы можем управлять своим телом **118**

Страх ограничивает наши возможности **119**

Как находить и использовать сокровища внутри себя **121**

Начните жить заново **123**

Несколько слов в адрес сорокалетних **124**

Верните себе силу **126**

На что я надеюсь для нашей страны **128**

Мои поздние драгоценные годы **132**

#### **Глава 8.**

##### **Смерть: переход нашей души 133**

Смерть — это естественная часть жизни **133**

Преодоление страха смерти **134**

Время жить и время умирать **135**

Суть жизни всегда с нами **138**

#### **ИСЦЕЛЯЮЩАЯ**

##### **СИЛА МЫСЛИ 141**

#### **Введение 142**

#### **ЧАСТЬ I.**

##### **Обретая сознание 146**

#### **Глава 1.**

##### **Сила внутри нас 146**

Ответственность против вины **147**

Мы живем сегодня **149**

#### **Глава 2.**

##### **Следуя внутреннему голосу 153**

Наука разума **153**

Мой духовный рост **154**

**Глава 3.**  
**Сила сказанного слова 160**  
Закон разума **160**  
Измените свою внутреннюю  
речь **162**  
Сила подсознательного **166**

**Глава 4.**  
**Меня старые программы 170**  
Заказ из космической кухни **173**  
Изменяющее воздействие  
на подсознание **175**  
Воспринимайте сомнение  
как дружеское напоминание **179**

**ЧАСТЬ II.**  
**Преодолевая барьеры 182**

**Глава 1.**  
**Как понять, что мешает вам  
в жизни 182**  
Довольно критики! **188**  
Чувство вины рождает  
комплекс неполноценности **190**

**Глава 2.**  
**Дать чувствам вырваться  
наружу 193**  
Проявляйте гнев с пользой  
для себя **193**  
Обида порождает множество  
болезней **199**  
Подавление чувства –  
путь к депрессии **201**  
Страх как порождение  
неверия **203**  
Избавление от вредных  
привычек **205**  
Переедание **206**  
Группы самопомощи **208**  
Наши чувства – внутренний  
индикатор нашего состояния **208**

**Глава 3.**  
**Преодолевая боль 210**  
Боль утраты **210**  
Понимая свою боль **212**  
Прощение – путь к свободе **215**

**ЧАСТЬ III.**  
**Любить себя 218**

**Глава 1.**  
**Научитесь любить себя 218**  
Десять способов научиться  
любить себя **219**  
Любовь без всяких условий **237**

**Глава 2.**  
**Любите ребенка внутри себя 238**  
Излечитесь от ран прошлого **240**  
Как общаться с ребенком внутри  
себя **241**  
Вы – многогранны **245**

**Глава 3.**  
**Взросление и старение 247**

**ЧАСТЬ IV.**  
**Обращение к внутренней  
мудрости 258**

**Глава 1.**  
**Принимая процветание 258**

**Глава 2.**  
**Выражая творческое начало 272**  
Наша работа есть Божественное  
выражение нашей сущности **272**

**Глава 3.**  
**Безграничные возможности 284**  
Ограничения прошлого **285**

## **ЧАСТЬ V.**

### **Расставаясь с прошлым 297**

#### **Глава 1.**

##### **Изменения и переходы в новое состояние 297**

Продвигаясь вперед 299

Стресс — это тот же страх 302

Вы всегда в безопасности 302

#### **Глава 2.**

##### **Мир, в котором не страшно любить друг друга 305**

Для всеобщего высшего блага 314

#### **Послесловие 318**

#### **Приложение 321**

Медитации для индивидуального  
и планетарного исцеления 321

Прикоснитесь к ребенку  
внутри вас 321

Здоровый мир 322

Свет исцеляющий 323

Принимая процветание 325

Приветствие ребенку 325

Любовь исцеляющая 326

Мы свободны быть  
собой 327

Поделитесь целительной  
энергией 328

Круг любви 328

Вы заслуживаете любви 329

Новое десятилетие 330

Дух — это я 330

Безопасный мир 331

Любите каждую частицу  
себя 332

Почувствуйте свою силу 333

Свет озаряющий 333

## **МУДРОСТЬ ЖЕНЩИНЫ 336**

Введение 338

#### **Глава 1.**

**С чего начать? Нам нужно многое  
узнать и многому научиться 342**

#### **Глава 2.**

**Женщины и реклама 349**

#### **Глава 3.**

**Позитивные аффирмации 352**

Ответы лежат в нас самих 356

Преодолевая страх 358

Наши убеждения 361

Аффирмации — новое  
направление жизни 364

Лечебная медитация 367

#### **Глава 4.**

**Ваши отношения с... самой  
собой 375**

В каждом из нас живет  
любовь 377

#### **Глава 5.**

**Дети, родительские обязанности  
и самоуважение 380**

С раннего возраста учите  
своих детей любви 383

#### **Глава 6.**

**Ваше крепкое здоровье —  
в ваших руках 387**

Важность диеты 388

О пользе физических  
упражнений 389

Несколько мыслей  
о курении 390

Климактерический период —  
естественно и нормально 391

Пластическая хирургия:  
причины для ее применения **396**  
Рак груди: что это такое? **398**  
Необходимо заботиться  
о своем сердце **401**

**Глава 7.**  
**Немного о сексуальности 403**

Глава 8.  
Не бойтесь говорить открыто  
о сексуальном оскорблении **405**

**Глава 9.**  
**Золотая пора 415**

Вас ждет светлое будущее **421**  
Лечебная медитация **427**

**Глава 10.**  
**Обеспеченное будущее 430**

**Глава 11.**  
**Женщина на защите**  
**женщины 435**  
Общие рекомендации **436**

**Заключение 441**

Все мы – первопроходцы **441**