



Я поняла, что большинство людей просто не хотят слушать хорошие новости. Им нравятся плохие, так как они дают им повод пожаловаться на жизнь. У многих на вооружении целый арсенал историй с плохим концом, которые заставляют нас верить в то, что в мире торжествует зло. Некоторое время работала одна радиостанция, передававшая только хорошие новости. Так вот, она разорилась.

Когда у меня обнаружили рак, я решила прекратить сплетничать. К своему удивлению, я вдруг поняла, что мне нечего сказать. Стоило мне прежде встретить приятельницу, как мы тут же начинали перемывать косточки знакомым. Со временем, я сделала открытие, что существует иная форма беседы, хотя мне было и нелегко избавиться от дурной привычки. Кстати, замечу: если я передаю сплетни о других людях, то и они наверняка поступают так же. Что посеешь, то и пожнешь.

Работая с людьми всё больше и больше, я действительно начала прислушиваться к тому, что они говорят. Я стала различать отдельные слова, а не только общую канву разговора. Обычно после десятиминутного общения с новым клиентом я уже точно могла сказать, в чем причина его неудач. И всё потому, что я слушала, какие слова он употребляет.

Я знала, какой вклад они вносят в рождение новых проблем и усложнение старых. Если только это были в основном отрицательные слова, то можете себе представить внутренний диалог. Должно быть, это проявление отрицательного программирования, или, пользуясь моим термином, «мышления бедности».

Я хочу предложить вам небольшое упражнение. Поставьте рядом с телефоном магнитофон, и каждый раз, снимая трубку, включайте кнопку «запись». Когда кассета кончится, послушайте, как и о чём вы говорите. Скорее всего, вы будете поражены. После этого вы начнете слушать свой голос, следить за его интонациями. И, конечно же, отслеживать употребляемые вами слова.

Вы начнете относиться к этому сознательно. Обнаружив, что повторили что-то три и более раз, запишите. Это отражение какой-то вашей установки. Некоторые установки могут быть положительными и работать на вас. Но, возможно, имеется и парочка отрицательных установок, к которым вы возвращаетесь снова и снова.

В связи с тем, что я уже сказала, мне бы хотелось обсудить силу, которой обладает наше подсознание. Подсознание не имеет собственного мнения. Оно принимает всё, что мы говорим, и творит нашу судьбу в соответствии с нашими убеждениями. Оно всегда говорит «да». Наше подсознание любит нас настолько, что дает нам всё, что мы только ни попросим с помощью своих высказываний.

Впрочем, выбор остается за нами. Если мы выбираем «бедные», «жалкие», мысли и представления, подсознание решает, что именно этого нам и хочется. И пока мы не изменим наши слова, мысли и убеждения в лучшую сторону, всё будет оставаться по-прежнему. Подсознание будет предлагать нам соответствующие ситуации.

Мы всегда будем делать именно этот выбор, потому что мыслей миллиарды, и они всё время находятся в движении. Наше подсознание не может отличить правду от лжи. Мы же не хотим унижать себя. Мы не желаем говорить что-то вроде «ой, какая я старая и глупая». Мы знаем, что подсознание схватывает всё на лету. Через некоторое время мы будем чувствовать себя именно старой и глупой.

Произнесите что-то несколько раз — и в вашем подсознании укоренится новое представление. У подсознания нет чувства юмора. Очень важно до конца понять эту мысль. Не стоит насмехаться над собой и думать, что это сойдет с рук. Если шутка вас хоть чуть-чуть унизила — пусть вы и старались показаться мужественным и веселым, — подсознание воспримет это унижение всерьез.

Я не позволяю людям на моих семинарах шутить подобным образом, унижая себя или друг друга. Никогда не следует оскорблять человеческое достоинство, о чем бы ни шла речь — о национальности, сексе и т.д. Не шутите над собой и не делайте унижительных замечаний. Это не принесет ничего хорошего. Не унижайте и других. Подсознание не проводит черты между вами и остальными людьми.

Оно верит в то, что вы говорите о себе. В следующий раз, когда вам захочется кого-нибудь покритиковать, спросите, чем вызвано у вас это чувство. Вы видите в других только то, что видите в самом себе. Вместо того чтобы критиковать людей, хвалите их, и в течение месяца в вас произойдут огромные перемены.

Наши слова — это выражение отношения к чему-либо. За-метьте, как говорят одинокие, несчастные, бедные и больные люди. Какие слова они употребляют? Что для них является правдой? В каких выражениях они себя описывают? Что они говорят о своей работе, о своей жизни, о своих взаимоотношениях с другими людьми? Что они ждут от жизни?

Обдумайте их манеру самовыражения, но, пожалуйста, никому не говорите, что их жизнь течет в соответствии с тем, как они говорят. Не говорите этого даже своим друзьям и своим родным — информация не будет принята во внимание. Используйте ее, с тем чтобы приступить к установлению связи с самим собой. Занимайтесь постоянно, если хотите улучшить свою жизнь.

Изменив хоть немного манеру разговаривать, вы привлечете уже другие жизненные ситуации. Допустим, вы человек больной. Вы верите, что болезнь неизлечима и готовитесь к смерти. Вам кажется, что жизнь жестокая штука, потому что в ней всё работает против вас. Что вы в таком случае делаете, догадайтесь?

Вы выбираете свободу. Свободу от своих негативных представлений о жизни. Начните с аффирмаций, говорите себе, что любимы, достойны исцеления, что привлекаете к себе всё необходимое для исцеления на физическом уровне. Поверьте, что желание поправиться и быть здоровым — совершенно безопасно. Многие люди чувствуют себя в полной безопасности, только когда больны.

Они, как правило, относятся к категории лиц, не умеющих говорить «нет». Единственная возможность отказа сводится для них к следующей фразе: «Я слишком больна (болен), чтобы это сделать». Это идеальная отговорка. Я помню одну из участниц моего семинара, которая перенесла три операции, связанные с онкологией. Она не могла

сказать «нет» никому.

Ее отец был врачом, а она — маленькой папиной дочкой, выполнявшей все его просьбы и пожелания. Сказать «нет» у нее язык не поворачивался. На все просьбы, с которыми к ней обращались, она должна была отвечать согласием. Понадобилось четыре дня, чтобы вырвать из ее груди решительное «нет!». Когда я добилась, этого, она была потрясена. «Нет! Нет! Нет!» Почувствовав вкус к этому слову, она его полюбила.

Я обнаружила, что многие женщины, страдающие раком легких, не могут сказать «нет». Они ублажают кого угодно, но только не себя. Я хотела бы порекомендовать таким женщинам научиться говорить: «Нет, я не хочу этого делать!» Два или три месяца непрерывного «нет!» на все требования и предложения могут возродить человека к жизни. Главное, чтобы он научился себя беречь с помощью таких слов, как: «Это то, чего я хочу. Нет, это не то, чего хотели бы вы».

Когда я давала частные консультации, то мои клиенты часто спорили со мной по поводу своих возможностей. Они всё время пытались обосновать свое неумение справиться с накопившимися проблемами. Если мы верим, что увязли намертво и принимаем это как факт, то так оно и происходит. Мы заходим в тупик из-за того, что наши негативные установки становятся реальностью. Так давайте же вместо этого начнем сосредотачиваться на своей внутренней силе.

Многие говорят мне, что мои магнитофонные записи спасли им жизнь. Я хочу, чтобы вы поняли, что ни книга, ни кассета не могут вас спасти. Маленький кусочек пленки в пластиковой коробке не спасет человеческой жизни. Только то, как вы распоряжаетесь полученной информацией, может иметь для вас значение.

Я могу подать вам множество идей, однако только ваша реакция на них принимается в расчет. Я предлагаю вам в течение месяца или двух слушать магнитофонный курс лишь для того, чтобы мои мысли стали для вас привычными. Я не целитель и не спаситель. Единственный человек, способный внести изменения в вашу жизнь, — это вы сами. Так, что бы вы еще хотели услышать от меня? Я знаю, что говорю это снова и снова, но не боюсь повториться: полюбить самого себя — самое важное из того, что вы можете сделать. Потому что, любя себя, вы не сможете никого обидеть — ни себя, ни кого-то другого.

Я не обижаю себя, не обижаю вас — откуда тогда взяться войне? Чем большее число людей обретет внутренний покой, тем лучше будет жить на планете. Давайте же начнем свой путь к осознанию, прислушиваясь к тому, что мы говорим себе и другим. Тогда мы сможем приступить к изменениям, которые помогут исцелиться и нам самим, и планете в целом.

По материалам книги Л.Хей Исцеление внутри вас