

УДК 159.9

ББК 88

Д40

Серия основана в 1998 году

Переведено с английского по изданию: REINVENT
YOUR LIFE (Have the Life You Want Through
the Power of Your Own Thoughts) by Jacqueline James.—
London: «Hodder and Sloughlon», 1996.

1-е издание на русском языке — 1999 г.

Художник обложки . . .

Охраняется законом об авторском праве. Нарушение ограничений,
накладываемых им на воспроизведение этой книги или любой
ее части, включая оформление, преследуется в судебном порядке.

Джеймс Ж.

Д40 Здоровье по линиям на ладонях/ Пер. с англ.;
Худ. обл. М. В. Драко.— Мн.: ООО «Попурри». 2003.— 2-е изд.— 224 с.:ил.— (Серия «Здоровье в любом возрасте»).

ISBN 985-438-935-9.

Сознательная ежедневная мыслительная работа каждого человека постоянно влияет на качество, длину и направление основных линий на ладонях его рук. А в этой книге читателя приглашают постичь сущность большинства его мыслей, которые также отражены в форме пальцев рук, линий и бугров на ладонях. Автор предлагает с помощью простых, приятных упражнений пояснить эти подсознательные факторы (они были заложены при Вашем рождении и до сих пор влияют на Вашу жизнь подспудно, без Вашего ведома), "вытолкнуть" их на поверхность и позволить себе «убежать от судьбы». Овладев ценной информацией о своих потенциалах, Вы сможете легко перейти к строительству такой жизни, которую в действительности для себя желаете.

Книга адресована широкому кругу читателей.

УДК 159.9

ББК 88

ISBN 985-438-935-9 (рус.) © Перевод. Издание на русском языке. Оформление. ООО «Попурри». 1999

ISBN 0-340-65431-7 (англ.) © 1996 by Jacqueline James.
Illustrations by Rodney Paull

1.

.....5
.....11

2.

.....15
.....16
.....18
.....21
.....21

3.

.....
.....24
.....29
.....30
.....36
.....37
.....38
3 - 540
3 - 542
.....44

Здоровье по линиям на ладонях

.....47

.....49

.....49

4

:51

.....54

.....58

.....60

.....66

.....68

.....69

.....70

5

:74

.....77

?81

.....83

.....83

.....86

.....88

.....92

.....94

,

.....97

.....98

6

:101

.....112

.114

.....115

.....116

.....117

?119

.....120

.....121

7

:123

.....127

.....128

.....130

" "132

.....134

,136

.....138

.....138

.....139

.....141

Здоровье по линиям на ладонях

.....142

.....142

.....145

8

:148

.....155

.....160

.....162

.....164

.....168

.....169

.....172

9

:174

.....178

.....184

.....184

(1).....186

.....I®²

(2).....193

.....195

10

,

:

,

.....198

.....204

.....209

11

.....212

.....213

.....213

-214

—214

.....215

Основная жизненная задача человека — дать самому себе возможность возродиться, то есть стать тем, кем потенциально он и является.

Эрик Фромм

Среди миллиардов людей в мире нет ни одного похожего на вас. Нет ни одного, кто имеет такое же влияние на мир, как вы, кто чувствует его так же, как вы. Вы уникальны. и та жизнь, о которой вы мечтаете, фактически и является как раз той жизнью, для которой вы были рождены. Я думаю, вы чувствуете это сердцем, однако в течение всей жизни каждый день приносит свои требования, вносит свои коррективы в то, что вам было предназначено изначально, и вы, вероятно, чувствуете, что ваша жизнь протекает вовсе не так, как нужно.

Эта книга научит вас, как это все изменить. Она не только объяснит, как стать тем человеком, каким вы должны бы стать, она поможет вам обрести свою жизнь заново.

Ваше тело и мозг обладают всем необходимым для того, чтобы создавать и привлекать в жизни всё, чего бы вы ни захотели: деньги, любовь, комфорт, удовольствия, творчество. Вам не нужна никакая внешняя сила для привлечения и создания всех жизненных обстоятельств, соответствующих вашим желаниям. Вы можете достичь всего сами, используя силу собственной мысли. И действительно, все, о чем вы когда-либо подумали, привело вас к тому, кем вы являетесь на сегодняшний день.

Ваши мысли создали жизнь, которой вы живете, деньги, которые вы имеете, а также ваши связи и взаимоотношения с другими людьми.

Кое-что из вышеперечисленного может стать именно таким, как вы хотите. Кое-что — нет. В этой книге я хочу показать вам, каким образом вы пришли к нашему настоящему, а также, как вы можете поработать над тем, что вы хотели бы изменить, то есть, чтобы ваша жизнь стала такой, как вы желаете.

Некоторым из вас, наверное, известно, что мысли человека формируют линии на ладонях его рук и влияют на форму пальцев. Каждая мысль, которая возникает в вашем мозге, проходит через нервную систему и ощущается каждым атомом и молекулой вашего тела. И в самом деле, медицине уже давно известно, что неврологические нарушения, возникающие в мозге, влияют на форму и направление линий на руке, которые могут помочь определить будущие проблемы со здоровьем. Кроме того, исследования показали, что строго поддерживаемая вера во что-либо также оставляет отпечаток на руках, а это диктует будущее и в немедицинских аспектах жизни. Таким образом, измените свои мысли — и линии на ваших руках изменятся, и ваша жизнь, и ваше будущее изменятся соответственно.

В данной книге мы собираемся развить идею намного глубже, чтобы вы смогли постичь сущность некоторых своих убеждений. Многие из вас знакомы с астрологией и знают, под каким знаком зодиака рождены. Многим из вас также известно, что астрологический прогноз вашей жизни базируется на расположении планет в тот момент, когда вы вошли в этот мир и сделали свой первый вдох.

Но вам может быть неизвестно то, что каждая из планет представлена на наших руках: каждый наш палец соответствует определенной планете и отражает размещение этой планеты в гороскопе. Каждый из бугров на наших ладонях также соответствует какой-либо планете. Другими словами, наши астрологические гороскопы

находят свое отражение в форме пальцев, в линиях и буграх наших ладоней. Более того, то, каким образом расположены линии на ладонях по отношению к каждому бугру, — и есть отражение гороскопа с момента рождения.

В своей предыдущей книге "Обретите контроль над своей жизнью" я продемонстрировала, каким образом ваше постоянно влияет на качество, длину и направление основных линий вашей ладони. А в этой книге мы попытаемся постичь сущность большинства ваших мыслей — мыслей, заложенных при вашем рождении, еще до начала формирования сознательной памяти, мыслей, которые влияли на вашу жизнь без вашего ведома, и которые также отражены в форме ваших рук, пальцев, линии и бугров.

Так же, как и в книге "Обретите контроль над своей жизнью", мы попытаемся поставить "предопределение" на свое место. С помощью простых, приятных упражнений вы узнаете, как выявить эти глубокие подсознательные факторы, которые оказывают на вас влияние, "вытолкнуть" их на поверхность и позволить себе убежать от судьбы, которая приносит вам неприятности. Вы начнете с легкостью строить такую жизнь, которую в действительности для себя желаете.

Прежде всего рассмотрим то, каким образом основные планеты накладывают свой отпечаток на нашу психику, когда мы рождаемся на свет.

Просто представьте себе: вы целых девять месяцев окутаны теплой жидкостью, содержащей в себе все, в чем вы нуждаетесь. Вы плаваете в собственном море, защищенный от сил притяжения. И вот, когда вы уже полностью развились, мягкие сокращения начинают нарушать ваш мир. Они все усиливаются до того момента, пока вы не оказываетесь внезапно вброшенным в хаос звуков и света. Холодный воздух обжигает поверхность вашей кожи, пуповина обрезается. Вы теперь предоставлены сами себе. Вы либо делаете первый вдох,

либо умираете. Этот первый вдох означает, что вы живы, и ваше крошечное тельце становится теперь предметом влияния на него сил притяжения Земли и всех находящихся рядом с нею планет. Этот первый вдох, а также бомбардировка вашего незащищенного тела энергией планет накладывает свой отпечаток на ваш едва начавший формироваться разум, а эти соединения планет и трактуются астрологами как ваш гороскоп.

Многие думают, что связь между планетами и нашим рождением оказывает абсолютное и постоянное влияние на нашу жизнь. Они верят, что, следя за звездами, они узнают свою судьбу. Но сила вашего разума, сила вашей мысли сильнее любого предопределения. Да, именно это я и имею в виду. Вы сами обладаете контролем над своей собственной жизнью. И если она идет не по желаемому пути, ваша ошибка лишь в том, что вы приняли для себя другие образцы. Это все происходит от планетарной энергии, как было сказано выше, а также от вашего генетического кода, от вашего окружения, от идей, внушенных другими людьми.

Итак, если вы чувствуете неудовлетворенность каким-либо аспектом своей жизни, вы можете его изменить. Упражнения, предложенные в этой книге, дадут вам возможность фактически возродить свою жизнь, очистить разум от прошлых наслоений и выстроить заново свой образ жизни, ее финансовую сторону, сторону взаимоотношений с окружающими.

Перед тем как начать, посмотрите на рисунок 1.1. На нем изображена ладонь, каждый участок и каждый палец которой соответствует определенной планете. Не переживайте, если все это пока кажется вам довольно странным. И пусть вас не смущает, что вы ровным счетом ничего не знаете об астрологии. Ваши руки покажут нам всё это с помощью формы и направления линий. Тем более, нет ничего страшного и в том, что вы не разбираетесь на данном этапе, где верх, где низ на вашей ладони. Всё, что вам нужно сейчас знать, — это то, как вы относитесь к своей жизни. Это и есть ваша стартовая позиция.

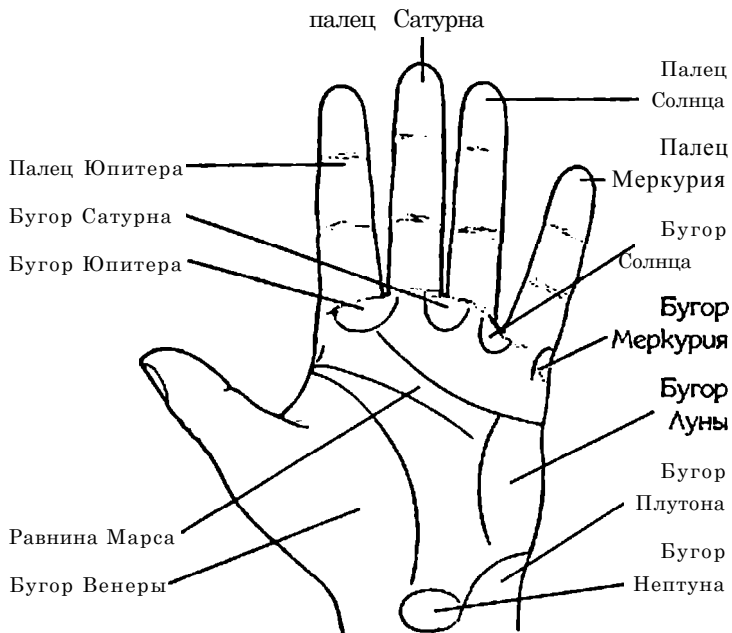


Рисунок 1.1

Чувства неудовлетворенности и фрустрации* подскажут вам, над чем вам нужно поработать, и все это также будет отражено на ваших руках. По мере того как вы будете работать с данной книгой, вам всё легче будет читать по своим рукам, и вы будете отмечать происходящие изменения — более четкую, более длинную линию или смену ее направления — и тотчас вы увидите, каким образом это связано с планетами.

Вам не нужно иметь личный гороскоп, чтобы выполнять упражнения из данной книги и чтобы достичь желаемых результатов. Наиболее быстрый путь к успеху — это не углубление в подробности, а расслабление, выполнение упражнений с наслаждением. Для этого вам

* Состояние гнетущего напряжения, тревожности, безысходности и отчаяния, возникающее как следствие невозможности самореализации.

нужно начать относиться к себе таким образом, каким вы в полной мере никогда не относились. Все наши взаимоотношения направлены на то, чтобы выжить, чтобы иметь крышу над головой, пищу, хорошо отдохнуть в отпуске и так далее, — все это формирует в нас определенный взгляд на жизнь, взгляд ограниченный. Изучив эту книгу, вы увидите:

- как формы ваших пальцев и бугров открывают вам ваш собственный взгляд на события и людей, ваше к ним отношение, а следовательно, и влияют на вашу жизнь;
- как использовать приятные упражнения для того, чтобы выявить скрытые мысли и взгляды, которые подсознательно управляют вашей жизнью;
- как притягивать к себе людей и отношения, которые сделают вас счастливее;
- как улучшить уже существующие взаимоотношения;
- как достичь благосостояния и финансового успеха;
- как улучшить свое здоровье путем анализа планетарных явлений и знания того, как благополучно от них укрыться.

Некоторые из вас подумают: "Это все замечательно, но я _____, чего я хочу. Единственное, что я могу сказать: то, чего я хочу, должно отличаться от того, что я имею на сегодняшний день".

Итак, это _____ стартовая позиция. Вы хотите чего-то другого.

Вы уже пронаблюдали, насколько сила притяжения всех планет может влиять на новорожденного и на его мозг. Но так же, как и на беззащитном ребенке, так и на нас это влияние усиливается, когда мы впитываем в себя взгляды нашего общества и семьи на мир и жизненные устои. И когда это в нас укореняется, эта ма-

ленькая искорка, уникальная в каждом из нас, затухает. Мы забываем, какими мы должны быть на самом деле. Мы забываем о существовании нашей собственной жизненной силы и уникальных способностей, а вместо этого прилагаем усилия, чтобы идентифицировать то, что уже давно известно, и придать этому "смысл". Мы ходим в школу, если только половину уроков не пропускаем, и система образования организует наш мозг таким образом, что мы начинаем мыслить примерно на одном уровне с окружающими. То, что образование заставляет учиться мыслить, — великолепно, если наряду с этим очень интенсивно развивать индивидуальные качества каждого. Но большинство из нас встречаются здесь с проблемой, потому что индивидуальность исчезает, только зародившись.

Выполняя упражнения из этой книги, вы осознаете свою индивидуальность и научитесь ее использовать. Вы уже имеете всё, что вам необходимо. Ваши фрустрация, раздражение, гнев, апатия, неудачи на настоящий момент составляют вашу жизненную силу и говорят о том, что это вовсе не то, что вы хотите, не то, что вы предполагаете сделать. Несмотря на то, что большинство из нас это осознает, постоянно возникают искушения: то ли погрязнуть во всем этом, то ли отбросить и начать жить заново... А в результате — лишь новые проблемы.

Самое главное: если вы хотите достичь какого-либо результата, выполняйте все медленно и тщательно, искореняя непродуктивные и вредные мысли, выявляя мысли оригинальные и все глубже и глубже внедряя их в свою жизнь. Вы ощутите эффект, когда сами осознаете, что каждый день — это удовольствие и что ваша жизнь до предела насыщена.

КАК ЭТО РАБОТАЕТ

Предположим, что у вас есть некоторые трудности, может быть, на работе, или в любви, или в отношениях с окружающими. Это все будет отражено на вашей руке.

К примеру, такая ситуация может иметь место, если расположение планеты Сатурн в вашем гороскопе не

может обещать ничего хорошего, а предвещает только исполненную трудностей жизнь. Вы, вероятно, не знаете об этом плохом расположении, но палец Сатурна (см. рис. 1.1) и линии Сатурна, описанные в главе 9, укажут вам на данную проблему, и вы убедитесь в том, что и фрустрация, и трудности мешают достичь желаемого.

Прорабатывая специальные, посвященные данной теме упражнения, вы начнете замечать изменения линий на своих руках. Ваш "трудный" палец Сатурна и соответствующие ему линии начнут проявляться, станут сбалансированными и четкими, а вы с легкостью начнете выполнять то, что ранее казалось сложным, а то и вовсе невозможным.

Конечно, когда планетарная энергия положительна и соответствующим образом влияет на нашу жизнь, мы, естественно, хотели бы это развивать. Но нам необходимо взглянуть на общую картину жизни и решить, какие планетарные влияния мы хотели бы усилить, а каких — избежать.

Все они изображены на наших руках. Таким образом, вы обладаете картой на каждый этап своей жизни, которая показывает вам, где вы и что вы делаете.

В книге каждой планете посвящена отдельная глава, где описаны соответствующие ей пальцы и бугры. На данном этапе вам нужно лишь знать, в какой сфере своей жизни вы хотите произвести улучшения. Например:

- У вас непорядок с финансами? Это случайность или уже стало частью вашей жизни? Значит, вам нужно сконцентрироваться на благосостоянии. Ведь путем пересмотра своих целей, взглядов, подходов можно изменить себя и перейти от бедности к богатству.
- Причиной ваших несчастий и фрустрации является любовь? Можно все обратить к лучшему и стать счастливым.
- Может быть, вы страстно желаете успеха и признания? Или что-нибудь другое лежит у вас на сердце? Все возможно. Многие, работая

над упражнениями данной книги, достигли успеха там, где никогда и не думали его достичь.

Постоянно работая над упражнениями, вы откроете для себя, каким образом получить именно то, чего вы хотите от жизни и что толкает вас назад. А кроме того, вы осознаете, что ваши старые привычные стремления могут и не соответствовать актуальным. Просто, не реализовав их в прошлом, вы на них заиклились. Прочитав эту книгу, вы научитесь избегать всего ненужного и нежелаемого, контролировать и возрождать свою жизнь.

В помешенном ниже списке я привела качества каждой планеты. Из него вы увидите, на каком жизненном аспекте вам нужно сосредоточиться.

Солнце	успех, деньги, творчество, удача.
	интуиция, любовь, семья, богатство.
	карьера, предприимчивость, успех, общественная жизнь.
	любовь, культура, благополучие.
	взаимоотношения, общение, творче- ство, работа.
	новые начинания, секс, власть.
	дисциплина, организация, преодоле- ние препятствий.
,	вдохновение, омоложение, долголетие, гениальность.

Некоторые качества частично совпадают у различных планет. Например, любовь свойственна и Венере и Луне; секс, который связан с любовью, управляет Марсом, а взаимоотношения правит Меркурий. Таким образом, если вы хотите поработать над сферой любви, начните с Венеры, перейдите к Меркурию и Марсу, а упражнения с Луной помогут все отточить, тонко настроить. Как

бы там ни было, все эти упражнения помогут улучшить вашу жизнь.

В большинстве глав вы увидите два уровня упражнений. Наиболее сложные — те, которые погружают вас в самое сокровенное: а наиболее простые — это упражнения, коша вы расслабляетесь, наслаждаетесь процессом. Однако, работая строго по книге, различные люди получают различные результаты.

В каждой главе встречаются упражнения легкие, простые, но эффективные. В принципе, для быстреешего получения результата лучше выполнять все, но ваша собственная интуиция подскажет вам, которые из них помогут вам, — и это станет для вас идеальной программой.

Вы можете работать много или мало, как пожелаете. Самое главное — наслаждаться этим процессом: результаты появятся сами собой наравне с видимыми изменениями рисунка ваших ладоней.

Бойтесь не того, что жизнь окончится, а того, что она никогда не начнется.

Кардинал Ньюмен

Давайте на данный момент не будем думать о гороскопах и планетах. Они представляют внешнюю энергию, а для вас самое главное — вы сами. Вы являетесь центром. Вы — маленькая вселенная в самом себе. Вы обладаете абсолютно всем, что нужно для жизни на земле, и я не имею здесь в виду органы чувств, то есть то, что вы можете смотреть, слышать, обонять, осязать, ощущать вкус. Я говорю сейчас о магнетической силе вашего мозга по привлечению к себе всего самого необходимого для выживания и получения удовольствий, еды и крова; эмоций, любви, секса и дружбы; творческих успехов, денег, работы и так далее.

Многие из нас родились в семьях, которые привили нам взгляд общества на все эти вещи. Окружение, в котором мы растем, также постоянно оказывает на нас свое влияние, однако внутри каждого из нас имеется нечто уникальное, стремящееся вырваться наружу, проявиться как-то по-особенному. Именно эта уникальность и является причиной фрустрации в раннем возрасте. И если это чувство крушения надежд длится достаточно долго, вы начинаете чувствовать, что такова она и есть, эта жизнь. Поскольку ваши мысли программируют бу-

дущее, продолжительная фрустрация становится вашим будущим, что никоим образом не должно было бы произойти.

Что, скажете вы? Я? Я — строитель (няня, секретарь). У меня все О.К. Мы не можем все быть богатыми, магнатами, гениями. Но вы ошибаетесь. Все мы можем стать, кем захотим. И если вы — строитель или секретарь, и вас это устраивает, это просто замечательно. Но все мы меняемся, а вы, видимо, остановились на мысли, что вы не способны на большее.

Правда в том, что все мы, действительно, хотим разного, и наши глубоко скрытые желания подсказывают нам, к чему нужно стремиться. Они говорят о том, каким должен быть наш вклад в этот мир. Это так, даже если ваше желание заключается в том, чтобы стать миллионером. Миллионеры зачастую создают нечто фантастическое на радость всем остальным людям. Да и в конце концов, они дают нам стимул. Вы либо принимаете их, либо отрицаете, подобно моей знакомой Анне, которой внушал отвращение любой наш общий достаточно богатый знакомый. Она решила, что хочет жить скромную жизнь. Теперь она живет где-то в теплых краях (в Испании), где ее раздражение утихло, и занимается йогой.

Итак, кто вы в действительности? Что вас сделает счастливым человеком?

ОТКРОЙТЕ СВОИ РАННИЕ МЕЧТЫ

ШАГ 1

Первое упражнение наиболее фундаментально, и поэтому ему следует посвятить не менее часа, чтобы выполнить его наиболее эффективно. Это время для ВАС. Это время нужно вам, чтобы открыть, кем и чем вы в действительности являетесь, а также чтобы воспитать себя.

Положите около себя листок бумаги и ручку, устройтесь в каком-нибудь тихом месте и расслабьтесь. Сделайте

несколько глубоких вдохов и расслабьте каждую частицу нашего тела, которая покажется вам напряженной.

Если вы уже подготовились, мысленно вернитесь в свое детство, в период от трех до пяти лет. Вам будет легче, если вы закроете глаза. Некоторым трудно представить себя в таком возрасте, но само намерение восстановить в памяти те далекие годы дает ей сигнал и результаты постепенно появляются.

Как вы видите окружающий вас мир? Что вас особенно очаровывает? Вам нравятся краски? Формы? Звуки?

Какие фантазии и мечты были у вас? С кем вы играли? С кем делились секретами? Поразмыслите об этом несколько минут. Вы можете все это мысленно видеть ИЛИ просто иметь смутные впечатления или ощущения. В любом случае это упражнение работает.

Большинство людей проявляют богатую фантазию, представляя себя ребенком. Жизнь насыщена характеристиками, взятыми из телефильмов, сказок либо просто выдуманнами. То, каким образом проявляются в вас эти воспоминания и как вы с этим себя чувствуете, показательно с точки зрения того, каким вы реально являетесь.

Теперь на листке бумаги запишите самую сущность специфических, особых желаний. Вы можете расписать их, если захотите. Но лучше выявите действительные, глубоко запрятанные мечты из ранней памяти вашей жизни. Пишите, пока не почувствуете, что уже достаточно. Ваши записи могут составить и несколько строк, а могут занять и две страницы.

Итак, каковы виши ощущения? Есть ли что-нибудь в вашей жизни, что является следствием ваших ранних желаний? Или вы совершили нечто, далекое от них, и теперь вас гложет чувство неудовлетворенности? Запишите всё, что вы чувствуете, что возникает в вас теперь, всё, что, по-вашему, можно будет развить каким-либо образом. Обведите записи кружком или выделите цветом.

Рассмотрим на примере Эммы, каким образом это может работать.

ИСТОРИЯ ЭММЫ

Эмме двадцать восемь лет, и живет она с другом в небольшой квартирке. Работает персональным агентом коммерческого директора компании, производящей оборудование для биотехнологии. Ее записи выглядят следующим образом.

МОЯ ЖИЗНЬ В ВОЗРАСТЕ 3-5 ЛЕТ

Я любила краски, особенно красные, розовые, зеленые и синие с золотом. Золото я любила особенно. Я любила его блеск, будь то металл или фольга. Я всегда хотела проникнуться его цветом, впитать его в себя. Моей мечтой были потайные места, где я могла спрятаться. На зеленой лужайке, тихо лежа в траве. Я хотела быть феей, творить чудеса, не зависеть от земных вещей.

ШАГ 2

Для следующего упражнения — а оно связано с предыдущим — мы возвращаемся в настоящее. Возьмите другой листок бумаги и сверху напишите:

КАК Я ХОТЕЛ(А) БЫ ЖИТЬ

Опишите очень подробно, какой должна быть ваша жизнь сегодня. Наша цель — познать свою сущность, самое важное из того, чего вы хотите. И вы можете начать работать с этим.

Если вы жадны, это хорошо. Многим из нас твердили, что желание быть богатым — плохое желание, с точки зрения морали, что это не приведет на небеса, особенно если принять во внимание количество бедных в мире. Но в нашем обществе наиболее удачные достижения обычно награждаются деньгами, следовательно, важно убедиться, что вы не саботируете свой собственный успех из чувства плохого отношения к богатству. Богатство — символ успеха. Значит, если вы хотите его, — это замечательно. Знайте это и идите вперед.

Если ваш перечень уже полон, тщательно проанализируйте его. Вы чувствуете, что кое-что из него — уже часть вашей теперешней жизни? Если нет, обведите или

выделите соответствующие пункты. Это мечты, которыми вы обладаете, но не реализуете. Также обведите то, что вы хотите наиболее развить в себе, даже если вы уже добились этого.

Внимательно просмотрите и сравните обведенные или выделенные пункты на обоих листках. Вам стало что-нибудь понятнее в самом себе? Еще раз на примере Эммы посмотрим, как это работает.

ИДЕАЛЬНАЯ ЖИЗНЬ ЭММЫ

Большой дом, содержащийся в чистоте невидимыми слугами. Свобода уходить и приходить по своему желанию. Необходимое количество денег на путешествия. Общее количество денег приблизительно в два раза больше настоящего, что-то около двадцати пяти—тридцати тысяч долларов в год. Выходные проходят в прекрасных местах, где я чувствую себя свободной.

Освобождение от ограничений фигурирует на обоих листках. Прочтя листок с рассказом о детских мечтах, Эмма удивилась интенсивности воспоминаний насчет любви к краскам и блестящим вещам. Ничего из тех воспоминаний в этой ее жизни не воплотилось. Стены ее квартиры имеют цвет магнолии, пол покрыт ковром цвета морской волны. Одежда у нее черного или нейтральных цветов.

Это было первое, что она могла изменить. Эмма прямоком направилась в магазин и купила три ярких недорогих шифоновых шарфа. Она рассказывала, что сразу же почувствовала себя лете. Затем она решила изменить свою квартиру. Ее друг, который во всем был с ней согласен, помог ей. Как только ремонт был сделан, Эмма почувствовала прилив новой энергии и возбуждения. Неожиданно она поняла, что не хочет больше работать персональным агентом. В ней постоянно присутствовал страх перед ненадежностью. (Сравните ее любовь к тайным, секретным местам в детстве.) Этот страх был явно отмечен на ее руках большим количеством тревожных линий, поднимающихся к бугру Сатурна, а Сатурн за-

нимал не очень благоприятное положение в ее гороскопе (см. гл. 9).

Эмма выполнила многие из упражнений, которые я вам опишу. На сегодняшний моменту нее свой антикварный магазин. Большое значение она придает краскам и цветам, результатом чего стал ее дом, подобный красочной пещере Аладдина. Она свободно путешествует и постоянно работает над своим благополучием, чтобы придать завершенность финансовой стороне своей идеальной жизни.

ШАГ 3

Составьте для себя план. Возьмите лист бумаги и сверху напишите:

Запишите здесь все фрагменты, выделенные вами на обоих листках
любые другие мысли о себе и о своей
жизни, возникшие у вас в процессе выполнения упражнения.

Этот список представляет собой первый этап в раскрытии того, чего вы действительно хотите, и это очень важно, поскольку сейчас вы делаете нечто, что даст старт вашей новой жизни.

Может быть, вы чувствуете влечение к природе, растительному и животному миру? Вам нужно пойти и купить красивое растение в горшке или для сада, если он у вас есть. Вы любите клеить? Купите тюбик клея и сотворите что-нибудь. Вы любите готовить? Купите дрожжи, муку, испеките хлеб, я те усилия, которые пошли на замешивание теста, представьте энергией, которая пришла из вашего детства. Возможно, у вас есть желание написать что-нибудь, как это было у меня, но вы не знаете, каким образом к этому приступить, и лишь заполняете лист обрывочными предложениями. Возьмите тетрадь, запишите первую мысль, которая придет вам в голову, и позвольте ей излиться до конца.

Пока вы будете это делать, к вам может прийти подан блестящая идея, и наоборот, вы можете почувствовать себя неуверенным или даже раздраженным. Хоро-

шо. Эти чувства неуверенности и раздраженности пытаются о чем-то вас оповестить. Это первый пробивающийся росток вашего нового "я".

По мере работы с книгой этот росток будет развиваться в вас, закладывая основы дня дальнейшей вашей жизни, и, более того — вы начнете видеть результаты, причем довольно часто драматичные. Но перед тем как обратиться к особенностям вашей жизни, к вашим рукам, рассмотрим еще один немаловажный фактор.

ПРАВАЯ И ЛЕВАЯ РУКИ

Правая рука контролируется логичным и практичным левым полушарием мозга, а левая — интуитивным, образным правым полушарием. Другими словами, левая рука представляет ваше подсознание и отражает больше сокровенных желаний и возможностей, чем правая рука, которая представляет ваше обычное ежедневное самосознание. Данный факт усиливается тем, что большинство людей использует правую руку как доминирующую.

Если вы левша, вам в большей степени свойственна интуиция, вы более чувствительны к силам, властвующим над вашей жизнью, вы подвержены как позитивному, так и негативному влиянию.

Существует также один фактор относительно правой и левой рук, который необходимо отметить. В возрасте пяти лет или в том возрасте, когда вы начали учиться писать, это было одинаково трудно делать и правой, и левой рукой. В этом возрасте, еще до того как школьные установки и предварительная подготовка накладывают свои отпечатки, вы находитесь в непосредственном соприкосновении со своим первобытным, уникальным "я".

Следующее упражнение вернет вас к контакту именно с этим "я".

КОНТАКТ С ЭНЕРГИЕЙ НЕДОМИНИРУЮЩЕЙ РУКИ

Посмотрите на свой план и начните задавать вопросы, которые помогут вам осуществить некоторые части вы-

бранного вами пункта. Той рукой, которой вы обычно пишете, запишите первый вопрос. Теперь возьмите ручку в другую руку и напишите первый пришедший вам в голову ответ. Сделайте это со всеми вашими вопросами: вопрос пишете одной рукой, а ответ на него — другой.

Вероятно, результаты вас удивят. Наша непишущая рука — это рука, сохранившая детскую веру в то, что все на свете возможно. Ответы, написанные вами — хотя это практически нечитаемые каракули, — содержат намного больше внутренней силы, той силы, которая изменилась, рассеялась с помощью образования и других людей, внушавших вам, что и каким образом нужно делать.

Вернемся к Эмме. Ниже следует отрывок из ее упражнения:

Вопрос: Как я могу получить двойной доход?

Ответ: Работая для этого.

Вопрос: Как долго необходимо мне работать для получения этого двойного дохода?

Ответ: Весьма недолго, если изменишь свой подход к этому.

Вопрос: Какие изменения я должна произвести?

Ответ: Просто знай, что ты можешь его иметь. Это будет менее чем через три недели.

Как только Эмма открыла антикварный магазин, это стало практически реальностью. Ей нужно было 15000 долларов, чтобы удвоить доход, и она получила почти 12000 долларов от продажи серии викторианской живописи, которую приобрела на распродаже.

Здесь вы можете записать вопросы относительно взаимоотношений. Хотя в трехлетнем возрасте мы принимаем эмоциональную безопасность как нечто само собой разумеющееся, она как раз таки и является частью вашей идеальной жизни.

Сохраните этот листок, возможно, вы найдете полезным обращаться к нему. По мере работы с книгой вы будете открывать новые, все более сокровенные стороны в себе, а содержание этого листка будет изменяться и развиваться. Более того, по мере работы с методикой по достижению целей согласно вашему плану, ваш почерк так же будет меняться, как и рисунок на ваших руках.

Сколько времени понадобится для этого, зависит от того, сколько времени вы будете этому уделять и насколько сильным будет ваше сопротивление. Как бы там ни было, чем раньше вы приступите к выполнению упражнений, тем раньше последуют некоторые перемены.

Деньги, например, появляются удивительно быстро, после того как сформулированы четкие и ясные цели. Я знаю людей, которые преуспели за три-четыре недели. Хотя в большинстве случаев значительные улучшения наступают в промежутке от шести месяцев до одного года.

Работа над улучшением взаимоотношений занимает больше времени, потому что мы обычно вкладываем в нее очень много эмоций, по опять-таки: как только вы начнете, результат не заставит себя ждать.

Богатство и успех: палец и линия Солнца

Те, кто достаточно богат, думают, что самое главное в жизни — это любовь. Бедные знают — это деньги.

Джеральд Бренан

Палец Солнца — третий по счету (см. рис. 3.1). Соответствующая форма, сила или слабость данного пальца отражают положение Солнца в вашем гороскопе и его взаимосвязь с расположением других планет в момент вашего рождения.

Стихия Солнца — огонь, зодиакальный знак — Лев. Но когда вы родились, Солнце могло находиться в любом из двенадцати зодиакальных созвездий.

Солнечная энергия имеет прямое отношение к нашему рождению — некоторые астрологи называют ее отправной точкой нашего существования — и, работая с этой энергией самостоятельно, мы улучшаем свое благосостояние и творческую деятельность.

Тем не менее здесь мы сталкиваемся с возможными проблемами, которые могут являться следствием взаимодействия Солнца с другими планетами в момент нашего рождения. Вам не нужно знать об этом взаимодействии абсолютно точно, если только у вас нет страстного желания составить свой полный гороскоп. Ваши пальцы Солнца на правой и левой руках скажут вам все, что необходимо знать для того, чтобы начать направлять

свою жизнь по желаемому пути. Идеальной для этого пальца является форма, когда все три фаланги равны между собой. Фаланга — это часть пальца. Первая фаланга — от ногтя до первого сустава, вторая — от первого до второго сустава, третья — от второго сустава до основания. Если хоть одна из фаланг короче, тоньше или толще, чем остальные, это означает сторону вашей жизни, над которой нужно поработать.

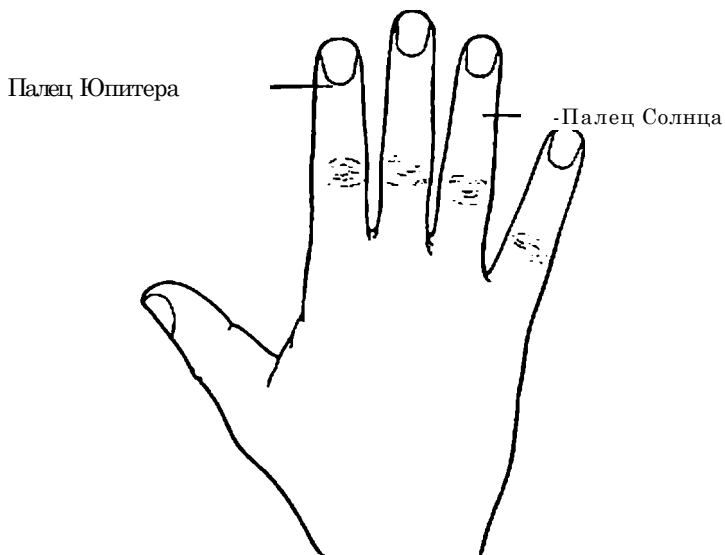


Рисунок 3.1

Если палец Солнца, имеющий одинаковые фаланги, длиннее пальца Юпитера (см. рис. 3.2), — это говорит о высокомерии и безрассудстве. Это огромная вера в себя и в силу божественного провидения. Если данные качества поддерживаются в других местах ладони — например сбалансированный палец Сатурна (см. гл. 9), — это означает, что человек может быть очень удачлив, особенно в сфере искусства и финансов. Подобное можно увидеть на руках некоторых кинозвезд, а также на руках

промышленных магнатов. Итак, если у вас относительно длинный палец Солнца, это значит, что вы стоите на пути к успеху, но при условии, что для этого имеются все основания.

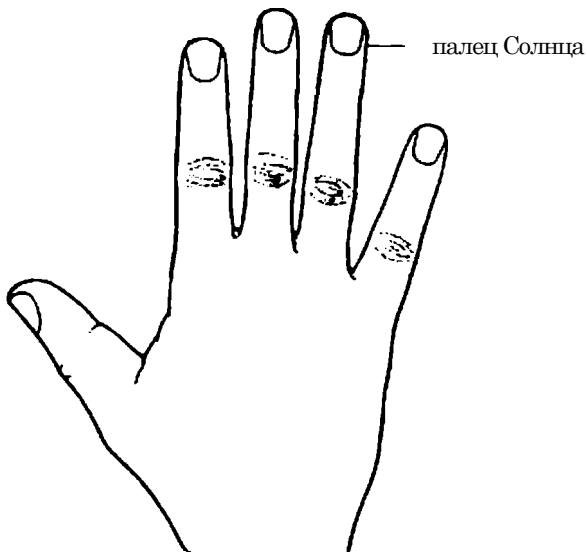


Рисунок 3.2

Для достижения успеха вам необходимо, чтобы палец Юпитера был таким же, то есть сходство между этими двумя пальцами обеспечивает больше гармонии в вашей работе. Последующие упражнения помогут вам.

Если две первые фаланги пальца Солнца длинные и прямые, это значит, что добывание денег станет для вас практически искусством. Мой опыт показывает, что каждый, кто работает над благосостоянием с помощью методик, описанных мною, стремится удлинить именно эти две фаланги.

Если же фаланги короткие либо тонкие, этот дар у вас отсутствует, следовательно, их нужно удлинить по методике, приведенной в книге (см. рис. 3.3).

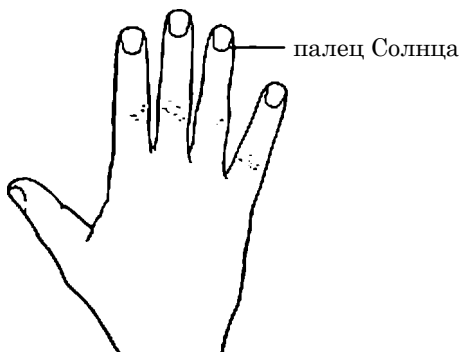


Рисунок 3.3

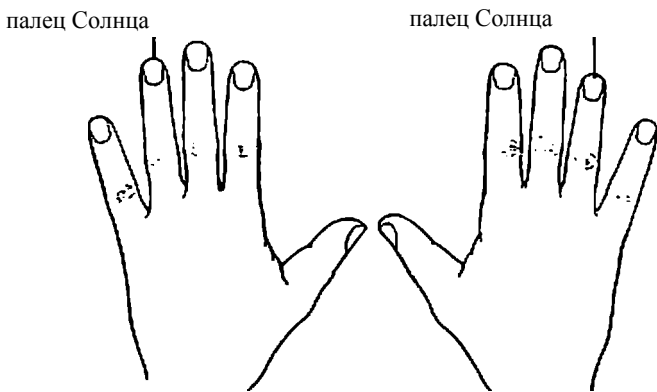


Рисунок 3.4

Если ваш палец Солнца намного короче пальца Юпитера, это означает, что вы знаете, что вам нужно тяжело поработать, прежде чем чего-либо достичь, и иногда вы можете отступить и позволить другим воспользоваться полученным вами результатом.

Если палец Солнца длинный и прямой на левой руке, а на правой — короче и тоньше (см. рис. 3.4), это означает, что у вас есть врожденная способность иметь день-

ги и заниматься творческой деятельностью, но в своей жизни вы эту способность не применили.

Если, наоборот, на левой руке палец короче и тоньше, а на правой — длиннее и прямее, это значит, что с момента своего рождения вы сталкивались с трудностями и преодолевали их с целью достижения успеха и благополучия. Тем не менее вас не будет покидать чувство тревоги, поскольку палец на левой руке явно слабее, и это может сбивать вас с верного пути, пока вы не переборете то, что заложено в вас с рождения.

Другой важный фактор влияния солнечной энергии проявляется на вашей руке в виде линии Солнца. Она берет начало на бугре Солнца, расположенном точно под пальцем Солнца, и идет вниз по ладони (см. рис. 1.1 и рис. 3.5). Точка пересечения этой линии с линией жизни обозначает этап в вашей жизни, когда вы можете добиться значительного успеха.

Время на линии жизни измеряется от ее начала между большим и указательным пальцами и далее вверх по ладони. В среднем один сантиметр обозначает десять лет, но если ваша ладонь широкая, немного увеличьте расстояние, если узкая — немного уменьшите.

Но если вам не удастся найти четкую длинную линию, если она обрывается на линии сердца или ума, не беспокойтесь. Мои упражнения помогут создать новую линию, и, как только она появится, это будет означать, что ваш мозг впитал всю необходимую информацию и энергию, а это принесет вам удачу.

Другими словами, не имеет значения, какие разрушения могло бы причинить расположение планет в момент вашего рождения. Вы все можете повернуть в лучшую сторону.

Со временем вы можете практически уничтожить ваши давнишние проблемы, а это значит, что вы станете на путь жизненных перемен. Большинство виденных мною жизненных переворотов происходило в промежутке от одного года до семи лет, в зависимости от прилагаемых усилий. Через семь лет занятий некоторые их прекратили, возвращаясь к ним лишь изредка, разводну — две

недели. Этого достаточно. Как бы там ни было, даже занимаясь совсем немного, вы все равно, хотя бы в одном аспекте, достигнете положительного результата.

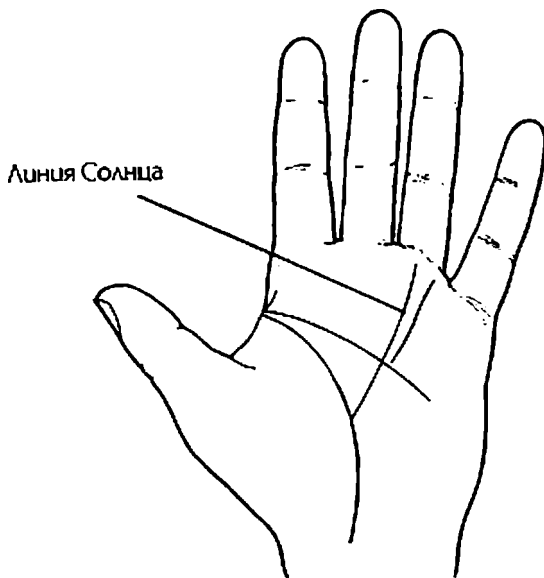


Рисунок 3.5

РОСТ УСПЕХА И БЛАГОСОСТОЯНИЯ

Среди нас найдется немало таких, кто бы не пускал в ход подсознательные разрушительные механизмы, когда дело касалось денег. У вас может быть сбалансированный палец Солнца, но иногда сомнения и неуверенность все-таки закрадываются вам в душу. Более того, вы даже можете "включить" в себе механизмы саморазрушения, которые начинают работать, когда вы находитесь уже совсем близко к успеху. Отчасти это объясняется тем, что некоторые ключевые фразы составляют

часть нашего стереотипного мышления. Существует мышление человека, тратящего деньги:

- Они у меня есть — и я их потрачу.
- Я могу через год умереть, значит, буду жить сегодняшним днем.
- Бросим вызов судьбе — гуляй, душа!
- Я возьму их, так как они есть у меня на кредитной карте.

Существует менталитет человека бедного:

- Деньги не растут на дереве.
- Тяжелый труд еще никогда никого не убивал.
- Я не хочу треволнений высокооплачиваемой работы.
- Оттого, что я буду работать восемнадцать часов в сутки, я только выиграю.
- Женщине много не заработать.

В следующем упражнении мы попытаемся вникнуть в суть этих мыслей, найти их корень.

ИСТОЧНИК МЫСЛЕЙ О ДЕНЬГАХ

Вспомните первое упражнение, когда вы вызывали в памяти воспоминания детства — 3—5-летнего возраста. Тихонько сядьте, закройте глаза и вернитесь в это время. Как и при выполнении первого упражнения, не беспокойтесь, если ваши воспоминания окажутся слишком смутными. То, что вам нужно знать, вы узнаете. Обратитесь к памяти своего детства и вспомните всю свою семью, сидящую за столом, может быть, за ужином, а может быть, в то время, когда вы играли, а ваши родители находились неподалеку. Если вы ходили в детский сад, представьте себя имеете с другими детьми и воспитательницами за едой.

Не пытайтесь вспомнить, что было сказано о деньгах. Попробуйте вспомнить, какое представление у вас имелось насчет денег, работы и преуспевания. Работали ли оба ваших родителя? Помогите себе окунуться в любые ощущения и мысли, какими бы разрозненными и несвязными они ни казались. Какие мысли вы вынесли из разговора взрослых на тему жизни и денег? Ваши родители казались вам удачливыми? Возможно, ваши бабушка с дедушкой или другие взрослые оказали значительное влияние на ваши мысли. Припомните это прямо сейчас.

Прочувствуйте царящую атмосферу. Какая в комнате была обстановка? Во время еды вы сидели на специальном детском стульчике со столиком или за общим столом? Вас кто-нибудь кормил? Вы чувствовали себя непринужденно, или кто-то заставлял вас есть? Что это была за еда?

Позвольте себе плыть по течению памяти и вспомните, как те ваши ощущения повлияли на ваше представление о взрослой жизни, о работе? Жизнь казалась вам большой перспективой или исполненной трудностей? Что тогда вы взяли для себя, что до сих пор находится с вами?

Продолжайте этот процесс, пока не почувствуете, что вспомнили все по данному вопросу.

Теперь возьмите листок бумаги и вверху надпишите его:

ПЕРВОЕ

ОБ

УСПЕХЕ

ПРЕДСТАВЛЕНИЕ

И ДЕНЬГАХ

Запишите все мысли, которые вас посетили при выполнении упражнения.

Самое первое, что вы должны осознать, — это то, что все эти мысли были внушены вам другими людьми. Это мысли, которых придерживались другие люди, воспитывавшие вас. Теперь вы взрослый человек и стоите на пороге выбора. Имеет смысл взглянуть кое на что, что вы выбрали немногим позже.

Возьмите еще один листок и надпишите:

МОЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ ОБ ИДЕАЛЬНОМ БУДУЩЕМ В 12–15 ЛЕТ

А теперь, перед тем как начать писать, сядьте, закройте глаза, перенеситесь и свою юность и восстановите свои мечты того времени. Каким представлялось вам ваше будущее? Блестящим? Полным возможностей? Будущим, в котором вы собирались оставить свои следы? Что вы для этого хотели сделать? В чем хотели бы отличаться? Стать акулой бизнеса? А может быть, летчиком? Или стюардессой? Попробуйте реально заново ощутить то, что вы тогда испытывали. Все это есть в вас, хранится в банках вашей памяти. Какие у вас были самые любимые вещи? Перочинный ножик? Пенал? Расческа? Часы? Лак для ногтей? Представьте их и вспомните, какие чувства эти вещи в вас вызывали?

Теперь, когда вы вспомнили уже довольно достаточно, возьмите ручку, листок и запишите свои мечты того периода.

Теперь снова закройте глаза и представьте, _____, если бы время можно было повернуть вспять. Что бы вы делали? Подсознательно вы уже к этому готовы? Если так, попробуйте представить, что все меняется. То, чем вы сейчас занимаетесь, есть смешивание желаний юности с теми, которые пришли позднее, с опытом. И к вам может прийти желание сломать свой характер, с которым вам трудно жить, потому что вы знаете, что ваши заветные мечты были выкинуты за борт. Дайте своим мыслям возможность развиваться, пока у вас не получится новейшая версия своих юношеских мечтаний. Запишите все, что бы ни пришло вам в голову насчет того, как построить свою жизнь по-другому, по-новому.

Сравните два списка:

1. Мысли в возрасте 3—5 лет.
2. Ваш новый план, содержащий новые представления.

Вероятно, между ними есть некоторые различия.

Может быть, сначала вы считали, что только тяжелый труд даст вам независимость, а теперь вы готовы валяться на пляже три месяца в году. Вы думали, что женщине много не заработать, но вы — женщина, и почему бы вам не быть богатой.

Правда заключается в том, что если вы будете продолжать действовать в соответствии со своими негативными желаниями, вы никогда не получите того, чего вы хотите. Следовательно, данное положение вещей нужно изменить.

ШАГ 1

Возьмите все ваши листки и поразмыслите над написанным. Может ли какая-нибудь мечта найти свое воплощение в вашей жизни немедленно? Или вы уже устали от проблем?

Посмотрим, сколько энергии дадут вам эти мечты. Возьмем, к примеру, записи Джулии. Ей тридцать два года, живет с мужем и детьми.

"Когда мне было двенадцать лет, я хотела иметь квартиру в Лондоне, "Ягуар", длинные белые волосы. Я хотела стать ведущим специалистом на шикарной работе, которая приносит много денег. Постоянные командировки в Париж и Нью-Йорк. Шикарные наряды. Друг. Или большое их количество. Морс романтики".

Это замечательная жизнь по сравнению с тем, что она имеет на настоящий момент, но главное в ее мечтах — это личное обаяние и свобода, которые могут дать только деньги. Обаянием она обладает и сейчас. У нее могут прямо сейчас быть длинные осветленные мертвые волосы. Все, как ей захочется. Она может сменить свой гардероб, а также свой имидж. Что касается денег — о них мы поговорим в данной главе, а что касается друзей — обсудим эту тему в главе 6.

ШАГ 2

Из вашего плана выпишите всё, что вам представляется выше ваших возможностей.

ШАГ 3

Возьмите список ваших желаний в 3—5-летнем возрасте и попытайтесь записать каждое желание левой рукой, если вы правша, и правой, если вы левша. Это будет медленным процессом, и ощущения, которые появятся у вас в течение этого времени, могут быть отличными от тех, которые вы испытывали до того.

Например, у меня есть мысль: "Тяжелый труд еще никого не убил". Когда я записываю ее правой рукой, я вспоминаю, что постоянно слышала ее от своего отца, человека удачливого. Я испытывала чувство любви и уважения к нему и верила, что именно благодаря тяжелому труду человек становится счастливым и богатым.

Но когда я пишу эту фразу левой рукой, я смотрю на это глазами ребенка, и в то время как я вывожу слово "убил", эта концепция кажется мне абсолютно чуждой. Когда я пишу левой рукой, я осознаю, что мои чувства абсолютно искренни и полное доверие к вере отца как никогда сильно; по взрослый, находящийся во мне, уже отрицает это. Это не мои идеи, и я не хочу их принимать.

Запишите все ощущения, которые вы испытываете в процессе работы над этим заданием, будь то неприятие, или удивление и так далее.

ШАГ 4

Используя доминирующую руку, запишите мысли, противоположные каждой негативной мысли. Моя мысль будет выглядеть следующим образом: "Тяжелая работа может стать развлечением", или "Тяжелая работа может стать забавной и полезной", или "Я счастлива независимо от того, тяжела моя работа или нет".

Если у вас получится, попробуйте написать каждое обратное утверждение недоминирующей рукой. Я понимаю, что это трудно, что это практически нечитаемо, но знаю, что именно поэтому данное упражнение чрезвычайно эффективно: здесь задействована дремлющая сторона вашей психики, и вы обучаете ее новому взгляду на жизнь.

ШАГ 5

Используя свой план и имеющиеся списки желаний, запишите о них позитивные отзывы. Когда вы будете писать, важно писать от первого лица и всегда в настоящем времени. Психологи открыли, что это наиболее эффективный способ дать мозгу толчок в целях получения определенного результата.

У Джулии это выглядело так:

1. Я, Джулия, могу купить шикарный автомобиль.
2. Я, Джулия, делаю всё, чтобы его купить.
3. Я, Джулия, работаю теперь над приобретением новой, интересной профессии.
4. Я, Джулия, могу съездить в Париж либо Нью-Йорк.

Добавьте любые другие мысли, которые были частью ваших юношеских мечтаний. Вы можете даже обнаружить, что некоторые из ваших желаний устарели. В таком случае отбрасывайте их.

Теперь перепишите их все, одно за другим, недоминирующей рукой и отметьте любые возникшие новые мысли либо возникшее состояние тревоги или же вдохновения.

запишите сумму денег, которая, по вашему мнению, необходима вам для исполнения этих желаний. Замечательно, если вы покроетесь холодным потом, когда напишите сумму в 50 000 или 250 000 долларов, или любую другую крупную сумму.

Холодный пот или нервное хихиканье свидетельствуют о том, что вам есть над чем поработать. Ваш мозг, ваша нервная система, ваша клеточная структура говорят об этом. Каждая ваша частица влияет на ваше поведение, и если это влияние происходит, ваш разум и ваше тело подтверждают то, что вы существуете.

Итак, вы собираетесь изменить свою жизнь. Вы собираетесь получить то, о чем вы всегда грезили, вы собираетесь сделать то, для чего вы и были рождены. Вы не верите мне? Попробуйте — и увидите.

ТРЕНИРОВКА СИЛЫ

Поскольку и мозг и тело составляют единое целое, вы будете использовать и то и другое для воплощения своих желаний.

Техника этого аналогична технике, используемой спортсменами для улучшения своих достижений. Вы выбираете самое простое упражнение и сразу же обнаруживаете, что выполнить его вам трудновато. Например, упражнение на укрепление пресса. Когда я пытаюсь его выполнить, мне удается сделать его пять раз — и я на последнем издыхании. Цель упражнения — увеличить количество подниманий на небольшое число, чтобы вам выполнять их было . Вы будете применять визуализацию и свяжете выполнение этого упражнения с вашими жизненными целями. Следовательно, это естественным образом будет принято вашим разумом.

Итак, вам нужно выбрать легкое упражнение, выполнить которое вам по силам. Это могут быть приседания или велосипед ногами в воздухе. Или же вы можете выполнить позы йоги. Вы должны увидеть, что с каждым разом вы выполняете это упражнение немного легче, дольше, красивее.

Вы уже выбрали упражнение, чтобы определить, как много вы можете его повторить, или, если это йога, насколько вы сможете растянуть свои мышцы. не напрягайтесь! Как только вы почувствуете малейшее неудобство — даже если вы сделали только на два раза больше, — прекращайте.

И если в настоящий момент вы мысленно причитаете и заставляете себя выполнить следующую серию упражнений, . Пример домохозяйки из Свиндона должен убедить вас в том, что ваш разум на самом деле сильнее, чем может показаться. Вы, должно быть, читали в прессе об этом случае, происшедшем несколько лет назад. Эта женщина подняла грузовик "Ниссан" весом три четверти тонны, чтобы освободить своего девятилетнего сына, попавшего под него. Три четверти тонны! Мы не говорим здесь о человеческом весе в несколь-

ко стоунов (1 стоун = 6,33 кг), не говорим о весе двенадцати человек, весом по десять стоунов каждым. Она быларостомпятьфутовдвадюйма(157,58см)ивесиладевятьсполовиной стоунов (60,135 кг). Она рассказывала, что разум ее на тот момент отключился. Ее мыслью была мысль о спасении сына.

Представьте, что могли бы вы совершить в подобном состоянии. Конечно, речь не идет о ситуациях, когда делаешь выбор между жизнью и смертью, нам это вообще не нужно для активизации сверхсилы разума. Мы намерены укреплять се ровным естественным образом.

Итак, вы уже выбрали упражнение, которое хотели бы выполнить, и знаете, что ваши успехи в его выполнении не блестящи. Определите также сумму денег, которая сделала бы вашу мечту реальностью. Я считаю, что упражнение работает лучше, если вы выбираете мегасумму и рассматриваете ее как суперцель. Но, чтобы сделать первые шаги более реалистичными, вы снижаете ставку — и мечта становится реальностью. Например, если вы полагаете, что сумма в 500 000 долларов преобразит вашу жизнь, а на счету в банке у вас 500 долларов, возьмите от общей суммы некоторый процент, скажем, 5 000 долларов. Работайте с этой суммой, пока ваша уверенность не укрепится. Затем вы можете повысить ее до 50 000 и далее.

ВИЗУАЛИЗАЦИЯ

Сядьте, устройтесь поудобнее и закройте глаза. Глубоко вдохните десять раз, пропуская воздух глубоко в легкие и выдыхая таким образом, чтобы живот поднимался и опускался. Затем визуализируйте выбранное вами упражнение, представляйте, что вы его великолепно выполняете. Представьте вливающуюся в ваше совершенное тело энергию, представьте, что тело начинает функционировать в оптимальном режиме. Представьте количество повторений, которое вы хотите сделать с первого раза. Если вы в действительности можете сделать дватри, представьте пять — шесть. Представляйте реальное количество.

Теперь медленно откройте глаза и встаньте. Когда вы почувствуете, что вы готовы, выполните упражнение столько раз, сколько вам будет удобно.

Ну как, вы удивлены? Если не получилось, значит, вы себя обманули, сказав себе, что все это вздор. Если так, то это подтверждает тот же вывод: мысли приводят к результату.

Теперь сядьте еще раз, закройте глаза и представьте сумму, которую вы хотите иметь, скажем, 5000 долларов. Представьте, как эти деньги выглядят. Представьте, как вы идете в банк для получения этой суммы.

Ваше тело, ваш мозг уже получили урок в том, что они могут достичь физических результатов с помощью их визуализации, теперь усилим работу мозга в плане достижения результатов финансовых. Возьмите десятидолларовую купюру. Сядьте, положите ее на лист бумаги и сбоку от нее напишите:

$$10 \times 500 = 5000$$

Если вы ощутили воодушевление, если у вас есть время, вы можете взять купюру в сто долларов и проделать ту же процедуру:

$$100 \times 50 = 5000$$

Ваш разум показал, что ваше тело может дать результаты с помощью визуализации. То же можно сделать и в отношении денег.

Спустя некоторое время вы сможете обойтись без купюры и листа бумаги, а будете просто представлять визуально ту жизнь, которую вы хотите. Но как только вы почувствуете, что застряли, опять займитесь физическими упражнениями для повторения и укрепления своих умений.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Я начала практиковать эту методику в 1989 году, когда я почувствовала, что увязла в тяжелой работе, а финансовой отдачи — никакой. Знакомый пригласил меня в клуб, который он сам посещал, где меня попросили

определить, какое количество денег мне нужно, чтобы обеспечить свою жизнь. Сначала я поскромничала, как, думаю, и вы, и сказала: "Мне нужно, чтобы мне платили чуть больше каждую неделю".

"Насколько больше, и что будет дальше, — последовал вопрос. — И вам этого будет достаточно? Ради Бога, это же ваша жизнь. И вы считаете, что именно этого вы заслуживаете?"

Они были правы. Они помогли мне восстановить душевное равновесие после того, как я в течение нескольких недель повторяла: "Я так много работаю. Я — виртуоз своего дела. Посмотрите только, какая я хорошая!" Они работали со мной, пока я не увидела, что я действительно хочу нормальной жизни, а чтобы получить это, мне нужно было совершить большие перемены.

Эти большие перемены — это именно то, что ждет и вас: . Не сидите в надежде, что все еще будет хорошо. Определите:

- а) сколько денег вам нужно?
- б) к какому сроку они вам нужны?
- в) что вы будете делать, когда получите их?

Затем изложите всё то, что вы хотите, в настоящем времени в виде утверждений.

Если вы, как когда-то и я, отчаялись в том, что у вас когда-нибудь появятся деньги, знайте, что это отчаяние — результат вашего негативного мышления. Но если вы будете настойчивы при выполнении упражнений, это пройдет.

Через несколько дней работы в клубе у меня начали появляться реальные, смелые, эффективные идеи о том, как улучшить свое материальное положение. За весь этот год я значительно увеличила свои финансы, чего никогда не достигла бы, если бы не занималась.

Сегодня, спустя семь лет, мое материальное положение крепнет день ото дня. Я научилась инвестировать и организовывать свои капиталы таким образом, что мне не нужно работать, если только я сама этого не захочу.

Семь лет назад подобная мысль казалась мне дикой, да и вам, вероятно, сейчас она кажется абсурдной.

Но факт в том, что вы иметь все, что ни пожелаете. Все, что вам необходимо для этого сделать, это решить, что конкретно вы хотите, постоянно заниматься, и вы этого рано или поздно. Раньше — если вы действительно все усилия направили на это, или позже — если вы будете заниматься этим поверхностно. Но если поверхностные занятия — это именно то, как вам нравится работать, значит, и это замечательно.

Две следующие истории раскроют вам этот процесс глубже.

ВОСПОМИНАНИЯ ДЖЕННИ О ВОЗРАСТЕ 3 - 5 ЛЕТ

Отец Дженни был владельцем магазина по продаже сладостей и бакалейных товаров. Семья жила в задней части здания, где был расположен их магазин. Дженни вспоминала, как сидела на высоком детском стульчике за столом рядом с мамой, пытающейся накормить ее. Дженни была вся в слезах. Тогда уже она решила, что ненавидит свою мать, потому что та применяла силу в любом случае: или не хотела Дженни что-то делать, или же просто не понимала, что от нее требуется. Все внимание девочки было приковано к отцу, которого она видела на тяжелой работе в магазине, который снискал уважение своих помощников и клиентов. Дженни смотрела на работу и видела, что она может быть радостным, веселым и дружным делом.

Субботним утром ее отец подсчитывал деньги, вырученные за неделю. Он делал это, сидя за обеденным столом с близким другом, который помогал ему. Оба понемногу потягивали пиво. Дженни смотрела, как деньги раскладываются по кучкам, и начинала ассоциировать подсчет денег не только с процессом еды, но и с приятным времяпрепровождением вместе с другом.

После обеда отец отвозил всю семью за город, где все отдыхали, играли в игры и всегда кушали мороженое и конфеты. Деньги уже начинали ассоциироваться с уго-

щениями и развлечениями. Мать во всем этом играла довольно неопределенную роль, и Дженни хорошо помнит, как она решила, что не хочет быть похожей на мать. Она хотела деятельности и радости, какие были в жизни отца.

Это желание усилилось, когда она стала взрослее, а отец закрыл магазин и открыл склад, импортируя сухофрукты и специи. Это дело выросло в прибыльный бизнес. Семья переехала в просторный дом, и Дженни видела, что мать проводит большинство своего времени за чтением и хождением по магазинам.

Список мыслей Дженни:

1. Работа — это развлечение.
2. Деньги легко зарабатываются.
3. Деньги обеспечивают приятную жизнь.
4. Женщины не работают.
5. Женщины денег не делают.
6. Я не хочу быть похожей на мать.

На сегодняшний день четвертый и пятый пункты из этого списка не применимы в большинстве семей, но для того, кто родился до 1960 года, был обычным тот факт из жизни семьи, что мать находилась дома, не работала.

Мечты Дженни в юности:

1. Ежедневно весь день тратить на собственную пони.
2. Жить в красивом коттедже с камином, где я буду принимать друзей по конному спорту.
3. Каждую неделю делать прическу и ходить на модные вечеринки.

До того как Дженни познакомилась с нашей методикой, она ходила в колледж и посещала клуб, где и узна-

ла, что может приобрести в жизни и деньги, и ощущения, которые пожелает. После наших занятий Дженни осуществила свою мечту. Теперь она владеет небольшой школой верховой езды, где также выращивает лошадей для соревнований.

Дженни повезло, поскольку ее отец нарисовал ей последовательную картину достижения успеха в бизнесе, что наполнило ее мозг мыслью о том, что она тоже так сумеет.

Сравните это с ситуацией Роба, ее партнера, чей отец работал на местного фермера. Когда Роб был ребенком, они жили в коттедже, пристроенном к ферме. И то, будут они там дальше жить или нет, зависело, будет ли продолжать отец работать на хозяина.

ВОСПОМИНАНИЯ РОБА О ВОЗРАСТЕ 3—5 ЛЕТ

Первое, что я помню: я сижу за столом, солнечный свет струится сквозь оконное стекло, на столе стоит свежее жирное молоко с фермы, а моя мама раздражена грязной одеждой отца. Они долго спорят о времени его работы — в любую погоду, в любое время года с пяти утра и как минимум до семи вечера, но в основном гораздо позже. Он редко кушал с нами, потому что будучи детьми, мы не могли ждать его допоздна. Зачастую мы ложились спать еще до его прихода.

Мы испытывали страх перед боссом отца — белоголовым парнем, который говорил так, словно рот его был чем-то всегда набит, — и мама наставляла нас, чтобы мы были вежливыми с ним, так как и работа, и жилье зависят от него.

Когда мне исполнилось девять лет, мы были вынуждены покинуть коттедж. Фермер захотел его продать, а отец был не в состоянии купить его или снять другое жилье. Я помню, как плакала моя мама. А когда отец получил работу на заводе в городе, она высказала фермеру все, что о нем думала.

Все это заставляло меня ощущать зависимость. Я боялся того, что существуют люди, которые могут меня

контролировать и могут разрушить мою жизнь по своей прихоти.

Завод оказался для нас благом: отец стал меньше работать и больше зарабатывать. Наша жизнь наладилась, но с этого момента я стал думать, что я могу быть спасен только работая на заводе, а ведь я всегда грезил о деревне.

МЫСЛИ РОБА

1. Вы отдаете работе все силы и все время при ничтожном заработке.
2. Безопасность зависит от тяжести труда.
3. Есть богатые и властные люди, которые могут разрушить жизнь человека.
4. Другие сильнее меня.
5. Вы никогда не сможете рассказать о том, что вы думаете, чтобы другие из-за этого не сломали вам жизнь.
6. Ваша жизнь вам не принадлежит.
7. Вы можете заработать только на самое необходимое.
8. Богатые живут в другом мире — я никогда не стану одним из них.

МЕЧТЫ РОБА В ЮНОСТИ

Заработать достаточно денег, чтобы поехать и унижить капитана Смита — фермера, который выгнал семью Роба из дома (имя вымышлено).

И на этом всё. Дальше Роб не заглядывал.

Он попробовал работать на заводе, но возненавидел эту работу. Роб мечтал о том, как вернется в деревню. В результате, он нашел работу с лошадьми и стал великолепным наездником. Это произошло, когда он встретил Дженни, и с тех пор жизнь его пошла в гору. Они встре-

тились. когда Дженни только приобрела землю и лошадей для выращивания.

Они стали друзьями, ухаживая за своими питомцами а вскоре и полюбили друг друга. Роб осуществил свою юношескую мечту, когда приехал участвовать в местный скачках. Дети капитана Смита, теперь уже взрослые, примерно возраста Роба и Дженни, часто устраивали соревнования. Роб описал тот момент, когда ему вручили приз и пожали руку, как самый восхитительный в его жизни. Это было для него великим исцелением, и он почувствовал себя свободным и способным ставить перед собой новые цели, ведущие к жизненному успеху.

Палец Солнца у Дженни был прямой. Положение Солнца в ее гороскопе делало ее решительной и предпримчивой. У нее была двойная помощь, как со стороны гороскопа, так и со стороны окружения.

У Роба все наоборот. Его палец Солнца был слабым. Солнце в гороскопе находилось в созвездии Тельца, что усиливало качества, присущие знакам земли. Но и его ладонь, и его гороскоп показывали, что огонь и энтузиазм изначально отсутствовали, а его детство только усугубило это негативное положение. Теперь его палец стал ровным, а фаланги одинаковыми. Он и Дженни, организовали свое дело и теперь процветают.

Ваша ситуация, возможно, не такая экстремальная, но какая бы она ни была, вы можете усилить позитивные качества, как это сделала Дженни, или же обрести их, подобно Робу.

МАГНЕТИЗМ

"Судьба" основана на магнетизме. Он создается вашими мыслями. Каждая мысль является причиной электромагнитных потоков. Эти волны исходят от вас и распространяются так же, как и радиоволны, которые могут передать точный звук через пространство.

В основном наши мысли беспорядочны: они бродят в нашем мозге и создают поле беспорядочной энергии вокруг нас. Все мы знаем, когда наш друг или коллега чувствует себя плохо. Кроме вербальных сигналов в виде

вздохов или гнева, которые мы слышим, мы также ощущаем это физически.

Но как только ваши мысли концентрируются на чем-либо, они приобретают ясность и силу и могут не только передаваться дальше, но и создавать определенные результаты намного быстрее.

Следующее упражнение является расширением визуализации.

УПРАЖНЕНИЕ НА МАГНЕТИЗМ

Сядьте и закройте глаза. Сделайте несколько глубоких, спокойных вдохов и расслабьтесь как можно полнее. Как только вы это сделали, создайте образ того, что вы действительно хотите. Предположите, как это сделала я несколько лет назад, что вы сбросили с себя бремя труда и зажили свободной жизнью: представьте себя руководящим этой свободной жизнью. Что вы делаете? Идете в колледж? Лежите на пляже? Вы на вечеринке с друзьями? Или же вы путешествуете?

Отдайте себя во власть образов. Светит солнце? Дует легкий ветерок? Вы ощущаете это своим телом? Какие запахи окружают вас? Это запах чеснока и табака, присутствующий жарким странам? Или запах духов?

Каковы ваше душевное состояние и внешний вид? Вы полны жизни? Что на вас надето? Вы изменили свой имидж? Если так, как вы себя при этом чувствуете? Вы хотите упорядочить свои ощущения? Сделайте это прямо сейчас.

Возможно, вы мечтаете о карьере. Представьте себя в обстановке, которая свидетельствует о вашем успехе — комфортный офис, встречи, поездки, автомобиль или еще что-либо, свидетельствующее о вашем успехе.

Возможно, вы будете думать о своем новом возлюбленном. Представьте себе, что вы вместе строите такую жизнь, которую хотите. Вы можете сделать ее романтической или фантастичной, всё исключительно по вашему желанию. Вы находитесь в процессе создания того, о чем вы мечтаете.

Вы должны осознать, что теперь, после того как вы все увидели, кое-что начинает активизироваться. И не только в вашем мозге. Он уже начал создавать электромагнитные потоки. И поскольку ваши образы сфокусировались, эти потоки превратятся в энергию.

Другой человек, который, к примеру, находится "на той же частоте", кто ищет свою любовь, может уловить эту энергию на подсознательном уровне, и вы оба начнете осуществлять действия, направляющие вас друг к другу. Возможно, поэтому ваши пути пересекутся. Будьте уверены, то, что вы дали, в конечном счете к вам вернется.

Эти слова можно повторить и относительно образа жизни. Если в вашем мозге родилась мысль о свободе или еще о чем-либо, все это будет зарегистрировано, и возможность произвести перемены вам предоставится сама.

То же самое касается и денег. Представьте, что они к вам поступают самыми разнообразными способами: через почтовый ящик в виде чека, выигрыш в лотерею, увеличение зарплаты, невероятное вознаграждение за выполненную работу, подарок.

Другой немаловажный фактор — это то, как вы себя ощущаете, когда ваши мечты становятся образами посредством визуализации.

Например, вы увидели новую любовь, увидели, как этот человек вошел в вашу жизнь. Нравится ли вам эта перспектива? Может быть, вы ощущаете некоторое беспокойство? Если у вас возникает чувство беспокойства или вины, вам нужно поработать над этим. Это блокирует вас. Будьте с этим осторожны. Возможно, достижение вами целей причинит боль любимому человеку. Может быть, ваши отношения стали привычными, и вы просто хотите новых ощущений. Подробнее мы коснемся этой темы в главе 6. На данный момент просто отдайте себе в этом отчет.

Магнетизм можно использовать и в мелочах. Например, на протяжении трех лет каждый день мне нужно было возить ребенка в школу по кольцевой дороге в час пик. В дождливую погоду было опасно съезжать на двух-

полосное шоссе по скользкой дороге. Я "создала пространство" для своей машины, поскольку в этом месте всегда случалось много аварийных ситуаций.

Я провела сеанс магнетизма. Я визуализировала пространство для своей машины, явно представляя себе, как я веду ее, съезжаю по скользкой дороге, и возле меня нет ни одного автомобиля, и мне легко найти место в потоке.

раз. когда я садилась в автомобиль, я мысленно повторяла утверждение: "В потоке машин для меня существует свободное пространство". В результате, когда я съезжала по скользкой дороге в своей машине, в потоке машин, несшемся со скоростью шестьдесят-семьдесят миль в час, всегда существовал разрыв. И каждый раз, когда я въезжала в него, я мысленно говорила спасибо, и не из-за каких-то там суеверий, а прост потому что я действительно была рада, что моя поездка прошла успешно и легко.

И только один раз это не сработало, когда я была вынуждена в сырую пасмурную погоду взять машину мужа. Зеркала в ней были расположены немного по-другому, ускорение было как у ракеты, и я начала волноваться. Это волнение заставило меня притормозить, пока я искала свободное место в потоке, а стоявшие за мной машины сигналили и мигали фарами.

Исследования, проведенные полицией, и результаты опроса участников аварии показывают, что практически все аварии случаются с людьми, эмоционально неустойчивыми. А пробки на дорогах создаются по вине тех, кто поссорился с партнером или коллегой как раз перед поездкой.

И так, повторяя утверждения типа моего, вы успокаиваете сами себя, а также создаете спокойное энергетическое поле вокруг себя.

ОСВОБОЖДЕНИЕ МОЗГА ОТ ПОМЕХ

Если во время выполнения упражнения по магнетизму вас гложет чувство вины или сомнения, что что-то

не совсем правильно, или же вы думаете о том, что вам не добиться успеха, нужно искоренить эти чувства.

Например, в отношении денег вы явно чувствуете, что желаемая сумма слишком велика. Одним из лучших способов преодоления этих чувств является составление утверждений. Они начинают наполнять ваш разум мыслями об успехе и сокрушать негативные установки, которые порождает ваш разум.

К примеру (всегда помните о том, что нужно ставить повсюду свое имя):

— Я, (имя), теперь в силах увеличить свое богатство с помощью своих мыслей.

— Я, (имя), могу иметь все, что захочу.

— Создание того, что я, (имя), хочу, делает счастливее меня, а также всех вокруг меня.

Если вы испытываете чувство раздражения, когда думаете о новой любви, это происходит потому что:

а) у вас есть с кем-то связь, и вы не знаете, как поступить;

б) вы чувствуете, что недостаточно привлекательны, что не сможете полюбить.

Пункт "а". Вам нужно сделать маленький шаг навстречу своей цели. Проверьте, каковы причины вашего желания перемен. Возможно, ваши отношения подходят к завершению. Упражнения помогут вам сдвинуть их с мертвой точки, освободят вас, и вы сможете работать над главами 6 и 7.

Пункт "б". Используйте утверждения для укрепления самоуважения. Например:

— Теперь я, (имя), знаю, что могу любить. И люди замечают, как я этого желаю.

— Я, (имя), встречаю любовь и счастье повсюду.

Скоро вы поймете суть и сможете сами составлять утверждения в соответствии с личностными обстоятельствами.

ПОДЗАРЯДКА СОЛНЕЧНОЙ ЭНЕРГИЕЙ

Практически большинство из нас этого по делает. Солнце — это огненная энергия, и, если ваши собственные ресурсы истощились, вам просто нужно побыть на солнце или возле огня.

Летом это просто. Нанесите защитный крем на кожу и выйдите на солнце. Зимой, если у вас есть камин, сядьте или прилягте возле него и обратите внимание, насколько это повышает уровень вашей энергии.

Другой замечательный способ увеличить энергию — свечи. Достаточно одной, но если вы чувствуете себя плохо, лучше зажечь пять или шесть. Я заметила, что это помогает людям, занимающимся умственным трудом: нужно поставить свечу на стол во время работы. Понятно, в офисе такого не сделаешь, но если вы работаете дома, это может помочь вам оставаться бодрым намного дольше обычного.

Также вы можете использовать ароматизированные свечи либо горелку, куда заливается масло. Хорошим ароматизатором считаются обладающие приятным запахом лимонное масло или лавандовое, обладающие терапевтическим и омолаживающим эффектом, поднимающие настроение.

ДОСТИЖЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ

Чтобы быстрее получить результаты, вам нужно постоянно выполнять упражнения, содержащие четыре процесса:

- а) утверждения;
- б) тренировка силы;
- в) визуализация;
- г) магнетизм.

Каждое утверждение вам нужно написать по пять раз в течение десяти дней и правой, и левой руками.

Тренировать силу нужно три-четыре раза в неделю в течение месяца.

Визуализация и магнетизм проводятся один — два раза в неделю параллельно с утверждениями, пока не станут видны результаты. Большинство людей начинают замечать перемены уже в первые несколько педель.

Как только все эти перемены займут свое место в вашей жизни, вы увидите изменения на руках. Фаланги начнут выравниваться, станут полнее, если они были топкими. Также вы сможете заметить углубление линий или появление новых. Эти изменения линий различны у разных людей, но в процессе работы над книгой вы начнете понимать их значение.

Интуиция и творчество: Луна

Меня охватило чувство дикого восторга. Все лежит передо мною, и все, что мне нужно сделать. — взять это.

Джейн Смайли

Многие из вас знают, какое влияние оказывает Луна на нашу жизнь. Она контролирует приливы и отливы морей и океанов. И если она может управлять океанами, мы понимаем, что она может влиять и на наши тела, которые на 70 процентов состоят из воды. Полнолуние воспевается в фольклоре. Издавна было известно, какое влияние оказывает оно на людей и животных, — причиняет моральное беспокойство. Также известно, что наибольшее количество преступлений совершается именно в полнолуние.

Луна ассоциируется с женским началом человеческой природы: это восприимчивость, пассивность. Это наши мечты и наши кошмары, это наши страхи и тревога. Если смотреть с этой точки зрения, то может показаться, что Луна — это наши слабые стороны. Но ведь если мы хотим изменить свою жизнь, именно со слабостей нужно начинать, усиливая мужское, более активное начало, управляемое Солнцем. Влияние Луны на нас связано с нашим примитивным детским "я", которое боится темноты и опасностей, таящихся в ней. Это та непокорная наша часть, существовавшая еще до того, как цивилизация начала отрицать ее существование. Это там обитает

наша интуиция, и там живут мечты, которые, если их правильно задействовать, могут заставить нас сделать то, что мы никогда не делали ранее. Другими словами, когда вы используете силу Луны для себя, вы преодолеваете слабости и побеждаете страхи.

Некоторые из вас знакомы с тем, что представляет собой Лупа, особенно родившиеся под знаком Рака, которым она управляет.

При рождении каждого из нас Луна находилась в определенном положении по отношению к другим планетам и созвездиям. В результате на некоторых людей она оказывает сильное влияние, а на некоторых — слабое. Ваши руки вам это откроют, и вы сможете начать работу над упражнениями данной главы, чтобы не отдаваться на милость Луны, а использовать ее как инструмент для достижения нужного результата. Выполняя эти упражнения, вы станете сильным человеком, как это и было в вас заложено, вы будете управлять своей жизнью по желанию.

На руках бугор Луны расположен с краю ладони (см. рис. 4.1). Мясистый, плотный бугор означает, что вы обладаете воображением и интуицией. А если к тому же ниже двух средних пальцев у вас находится пояс Венеры, это означает, что вы крайне чувствительны, зачастую сами создаете себе проблемы и видите неприятности там, где их почти или вовсе нет.

Однако довольно легко заставить эту чувствительность служить вам, чтобы вы продолжали осознавать все превратности ситуации, отношений или личности, но без собственного эмоционального участия. Когда это произойдет, вы сможете видеть намного дальше, и это станет замечательным инструментом для использования как в личной жизни, так и на работе, что уведет вас от трудностей к творчеству.

Если ваша линия интуиции находится на бугре Луны, это означает, что вы увидите и поймете намного больше, чем остальные. В вашем гороскопе при рождении Луна, вероятно, находилась в каком-нибудь знаке воды, или же какая-нибудь сильная планета вроде Солнца или

Марса находилась в знаке Скорпиона, или у вас Скорпион просто является господствующим знаком.

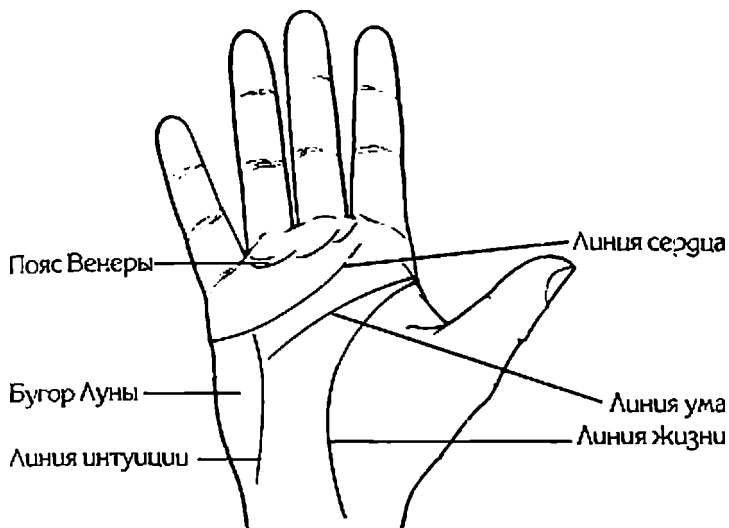


Рисунок 4.1.

Для того чтобы добиться поставленной цели, вовсе не обязательно знать свой гороскоп: ваша рука скажет вам все необходимое. Если ваш бугор Луны имеет ровную поверхность, это означает, что ваша интуиция находится в спящем состоянии или не использовалась настолько, насколько можно было ее использовать. Все мы обладаем даром развития собственной интуиции и шестого чувства. Все это было намного более развито у наших предков, а потом стало деградировать с развитием цивилизации. Теперь же многие люди опять используют это с целью достижения того, чего действительно желают.

Мыслительным аспектом нашего разума управляет левое полушарие мозга, которое контролирует развитие линий на руке. Интуитивная сторона разума копт-

ротируется правым полушарием мозга и отражается на руке.

Есть две важные вещи, в которых необходимо отдавать себе отчет, для того чтобы заново начать строить свою жизнь:

а) бугор Луны на ваших руках плоский или полный?

б) одинаков ли он на обеих руках?

Если он развит, возможно, одновременно с линией интуиции на руке, но не очень выразительный на , это означает, что вы наделены шестым чувством, но вы его в себе подавили.

Если у вас все наоборот — то есть бугор Луны развит вместе с линией интуиции на руке, но плоский на наравне со слабой или практически не существующей линией интуиции, — это означает, что вы развить в себе шестое чувство и работаете над этим, но плоский бугор свидетельствует о том, что это пока в вас не сбалансированно. Другими словами, ваше понимание и восприятие не всегда верные, и вы можете сбиться с правильного пути.

Какие бы ни были бугры Луны у вас на руках, следующие упражнения служат тому, чтобы помочь вам развить ваши интуитивные способности наиболее полно. Это поможет вам прожить жизнь самым естественным образом, то есть так, как вам было предназначено, в гармонии с интуицией и действительностью. Результатом этого будет больше успеха, больше комфорта, богатства и радости. И бугор, и линии будут изменяться, свидетельствуя об этом.

До того, пока вы начнете видеть изменения на ладони, может пройти несколько месяцев, но результат в жизни не замедлит сказаться уже после первого упражнения. Вы просто откроете свое настоящее "я".

ОТКРЫТИЕ ВАШИХ СКРЫТЫХ ИМПУЛЬСОВ

В предыдущих упражнениях, когда вы смотрели на предполагаемую жизнь глазами своего детства и ранней

юности, вы использовали свое сознание. Теперь мы возвратимся во время, предшествующее тому, когда у вас появилась сознательная память. Это, вероятно, наиболее важный неисследованный аспект вашего разума, потому что здесь содержатся ресурсы и искра вашей индивидуальности. Поскольку это как раз то время, когда наша сознательная память была еще недостаточно сформирована, мы имеем тенденцию рассматривать это, как нечто таинственное. Теперь мы постараемся наладить контакт с подсознанием. Это просто, безопасно и не нанесет вам никакого вреда. Тем не менее это может вызвать у вас нежелательные чувства, и если вы начнете ощущать некоторое неудобство, остановитесь. Возможно, вы захотите позволить этим чувствам вырваться наружу, или вы можете предпочесть оставить их до поры до времени. Если так, запишите их, чтобы позднее с ними поработать. В большинстве случаев людям нравится распознавать эти заглушённые чувства и ощущать после этого облегчение.

УПРАЖНЕНИЕ НА ОТКРЫТИЕ ВАШИХ СКРЫТЫХ ИМПУЛЬСОВ

Вам понадобится тихая комната и около двадцати минут времени. Возможно, вам покажется полезным записать упражнение на кассету.

Сядьте или лягте и убедитесь в том, что вы чувствуете себя комфортно. Если нет, накройте себя чем-нибудь и расслабьтесь на несколько минут, делая глубокие вдохи. Наполните свои легкие кислородом, который подпитает ваши клетки, что поможет вам в выполнении упражнения.

Закройте глаза и погрузитесь в спокойствие. Просто упадите в него, ощутите себя в безопасности.

Теперь вернитесь мысленно назад в то время, когда вам был один год. Весьма маловероятно, что вы помните себя, но вы ведь видели свою фотографию в этом возрасте. Если так, вспомните ее и попробуйте войти в

разум ребенка, которым вы были. Если у вас нет фотографии, или вы не помните ее, осознайте, что в этом возрасте вы уже начали есть твердую пищу, начали говорить, может быть, уже даже короткие фразы.

Если вам все равно трудно это представить, обратитесь к вашему самому первому детскому воспоминанию, представьте его как можно отчетливее, а затем направьте разум назад. Например, если вы можете вспомнить себя в возрасте трех лет, представьте это, а затем вернитесь в то время, когда вам было два года, стараясь захватить как можно больше информации. Затем вернитесь еще на один год назад.

Выделите себе некоторое время на то, чтобы представить, как клетки вашей памяти начинают выдавать вам все больше и больше информации. Не беспокойтесь, если вам все еще никак не удается ничего вспомнить. Ваш мозг, будьте в этом уверены, уже вспоминает, а вам это кажется неким смутным ощущением. Самое главное, что в вас есть стремление проникнуть в глубь своей памяти.

Теперь, очень аккуратно, верните себя в предшествующие двенадцать месяцев. Медленно отсчитывайте их в обратном порядке: одиннадцать... десять... девять... восемь... семь... шесть... На каждом постарайтесь представить себя в данном возрасте: пять... четыре... три... два... один...

Теперь отсчитывайте назад каждый день первого месяца. Начнем с тридцатого дня: двадцать девять... двадцать восемь... Представляйте, что это именно вы в этом возрасте. Считайте, не переставая, до одного дня, и вот, наконец, вы в безопасности в утробе матери. Вам там удобно и надежно. Каковы ваши ощущения? Есть ли у вас какие-либо мысли? Никакого представления о предстоящей жизни?

Вам крупно повезло, если все, что вы предполагаете, заключается в безопасности и доверии. Представьте, насколько бы другая жизнь сейчас у вас была, если бы вы постарались сохранить эту основу.

От матери вы, вероятно, знаете, каким было ваше рождение. Но в этом упражнении вы постараетесь забыть'

об этом и родиться заново самостоятельно. Это рождение должно быть легким, гармоничным, без боли и травм. Вы проскальзываете в мир, и ваш пупок еще пока не обрезан. Обрезание пупка сразу при появлении на свет — это западный обычай, хотя фактически пупок устроен таким образом, что он функционирует, пока легкие естественным образом не откроются, а первое дыхание вовсе не будет следствием болевого шока.

Вы легко приспосабливаетесь к новому миру, ощущая безопасность и полное доверие.

Теперь, когда у вас такое уверенное состояние, как вы думаете, что вы хотите сделать в предстоящей жизни? Есть какой-нибудь образ, пришедший вам на ум? Или только смутные ощущения?

Подспудно вы понимаете, что вам придется столкнуться с характерами и жизнью ваших родителей, а также с окружающей обстановкой, в которой вы родились. Следовательно, обойдите всякие сложности, которые могут вам повстречаться, переделайте окружение по своему вкусу. Представьте его себе как можно подробнее и сохраните в себе чувство безопасности и доверия.

Теперь верните себя в возраст трех-четырёх лет и представьте, в какие игры вы играли. Чем вам нравилось заниматься? То ли это идеальное окружение, которое отличается от описанного вами в вашем плане? Или это нечто довольно похожее?

Теперь аккуратно проведите себя через свое новое детство. Представьте игры, в которые вы играли бы, друзей, школу, куда ходили бы. В этом детстве вы должны быть абсолютно счастливы, и если это так, представьте её более детально.

Если это не так, у вас есть шанс всё заново переделать, представляя людей и предметы, которые бы вам нравились.

А теперь представьте себе как можно подробнее жизнь в возрасте 12-13 лет.

Какие у вас мечты, какие надежды возлагаете вы на будущее? В данном расслабленном состоянии поставьте себе цели для заново созданной жизни. Знайте, в насто-

58 Здоровье по линиям на ладонях

ящий момент вы начали открывать в своем разуме каналы, которые будут приспособлять жизнь под вас.

На выполнение этого упражнения выделите столько времени, сколько посчитаете необходимым, а затем, когда вы будете уже подготовлены, сделайте несколько глубоких вдохов. Слегка пошевелитесь. Перед тем как открыть глаза, можете потянуться.

Теперь вам нужно взять свой план (глава 2) и вписать туда всю новую информацию или подробности, которые вы почерпнули, выполняя данное упражнение.

Сравните их с вашими мыслями в трехлетнем возрасте и в ранней юности, которые вы записали, выполняя предыдущее упражнение.

Теперь, когда вы вернулись к действительности, кажется ли вам хоть какая-нибудь идея невозможной или странной?

Сравните тщательно ваш план с результатами проделанного упражнения и определите, какие изменения вы бы хотели внести в ваши предыдущие списки желаний. Вы хотите их смешать? Или вы хотите вычеркнуть некоторые идеи, а вместо них вписать новые, возникшие сейчас? Вы проделали много работы, составляя эти списки, а теперь настало время написать новый, более стройный и лаконичный список, исходя из впечатлений, которые вы получили, ставя наиболее важные вначале.

Многие вспоминают, скорее, не образы, а ощущения. Если в вашем случае это тоже так, просто запишите их. Вы вступили в контакт с базовым аспектом, и, если он не является на данный момент частью вашей жизни, ваше собственное подсознание начнет работать с ним, развивать его, поскольку вы открыли каналы. Это именно та часть вашей психики, которая ожидает своего возрождения.

ИСТОРИЯ АЛЕКСА

Алекс был преуспевающим бизнесменом, имеющим диплом Кембриджского университета, огромный дом, жену, двоих детей, два автомобиля BMW и виллу в Испании. Образу жизни его семьи можно было позавидо-

вать, но Алекс счастлив не был, у него было повышенное давление. Врач сказал ему, что необходимо отдохнуть от работы, и поместил его в клинику.

Когда я увидела его в первый раз, он показался мне спокойным, но руки его были покрыты тревожными линиями (см. гл. 9). Линия семьи (см. гл. 7) была разорвана, но бугры Луны на обеих ладонях были полными. Это говорило, что он человек с развитой интуицией, чей успех базировался как на способностях руководить людьми, так и на развитом шестом чувстве, которое подсказывало, что стоит сделать, а что следует отбросить.

Когда он проделал это упражнение, оказалось, что его воссозданная жизнь не имела ничего общего с его бизнесом. Его образы рассказывали о спокойной жизни на своей земле или на берегу моря, свободной от беспокойства и давления.

Алекс пообещал, что предпримет для этого все необходимое, но ничего не сделал. Спустя восемнадцать месяцев жена ушла, а у него случился инфаркт. И это в 37 лет.

У него не было выбора, и во время своего многомесячного выздоровления он решил продать свой огромный дом, а также виллу в Испании, и купил коттедж (вовсе не маленький — представления Алекса об окружающей обстановке были полны простора) с большим садом.

В настоящий момент финансовые дела Алекса идут в гору, он более спокоен, и у него есть свободное время, которое он посвящает тому, что считает важным. К сожалению, эти перемены не вернули ему жену, но зато теперь у него есть постоянная и верная ему женщина.

Выполняя это упражнение, очень многие испытывают блаженство до рождения и осознают, что страх и гнев вошли в жизнь именно в момент рождения — страх за выживание и гнев на то, что этот суматошный мир нарушил их спокойное состояние. Видимо, большинство из нас начинают свою жизнь именно так, и едва ли удивительно, что мы стремимся занять оборонительную позицию и зачастую вредим сами себе.

Следующее упражнение направлено на то, чтобы помочь вам найти связь со своей интуицией и начать больше доверять себе.

ПРАВИЛА, УПРАВЛЯЮЩИЕ ЖИЗНЬЮ

Это упражнение нужно выполнять в свободный от какой-либо работы день. Вам нужно остаться одному, или, по крайней мере, без вмешательства со стороны семьи или друзей. Цель — освободиться от своего прежнего мышления, своих страхов. Неплохо, если рядом будет лежать листок бумаги и ручка, чтобы можно было записать любые впечатления, которые у вас возникнут.

ЗА ДЕНЬ ДО ТОГО

Не читайте газет, не смотрите по телевизору ни новостей, ни фильмов за два часа до сна. Сделайте всё, чтобы расслабиться. Если вы любите молоко, выпейте стакан, на полчаса примите теплую ванну. Послушайте успокаивающую музыку и, вместо чтения, в результате которого вам передадутся мысли других людей, лучше возьмите ручку и напишите что-нибудь сами. Можете написать о событиях прошедшего дня, о своей жизни, а можете просто записать первую пришедшую в голову мысль и развить ее.

Когда вы ляжете в постель и погасите свет, скажите сами себе, что сон ваш будет глубок, а когда вы проснетесь, вы получите всю информацию, какая вам будет нужна.

ШАГ 1

Когда вы проснулись, можете ли вспомнить свои сны? Если да, запишите их.

ШАГ 2

Лягте прямо еще раз и не делайте . Ничего не делайте до тех пор, пока вам чего-нибудь не захочется, но сначала убедитесь, что вы действительно знаете, почему вы это собираетесь сделать.

Очевидно, вам нужно сходить... Сходите, но после возвращайтесь прямо в постель.

В определенный момент вы, вероятно, почувствуете непреодолимое желание встать. Проверьте ваши чувства. Если это желание появилось потому, что вы голодны или хотите пить, это физическое, значит, встаньте, покушайте. попейте и возвращайтесь обратно в постель.

Теперь просто лежите. Что вы чувствуете? Лень? Отчаянное желание что-нибудь сделать? Если вы чувствуете усталость, проверьте, каковы причины этого. Может быть, вы слишком много работаете? Или некоторые проблемы забирают вашу энергию? В настоящий момент у вас есть время на то, чтобы немного отдохнуть, с одной стороны, и чтобы посмотреть на свою жизнь трезво. с другой.

Если вы испытываете неудобство от того, что лежите здесь, определите, какими мыслями объясняется это чувство? Вы чувствуете раздражение, неправоту, потому что остаетесь в постели? Если так, кто вам это сказал? Кто внушил вам эту мысль? Эта мысль была у вас на протяжении всей вашей жизни? Она вам по душе? Если нет, самое время внести некоторые изменения.

Запишите свои мысли. Например, это может выглядеть следующим образом:

- Я всегда встаю в восемь часов утра.
- Только ленивые могут лежать в постели весь день.
- Дьявол охотно ведет свою работу с ленивыми.
- Остаться в постели — прожить день впустую.

Но это можно повернуть в другую сторону, используя следующие установки:

- Я сам волен выбирать, во сколько мне вставать.
- Наиболее творческие идеи приходят ко мне именно тогда, когда я нахожусь в постели.
- Я не верю в дьявола, и поэтому он не может оказывать на меня влияния.

62 Здоровье по линиям на ладонях

- Это мой организм и моя жизнь. И я живу полной жизнью, в постели я или нет.

Цель этого упражнения вовсе не в том, что лучше всего валяться в постели, она заключается в том, чтобы вы осознали, какие мысли управляют вами. Многие из нас испытывают чувство вины, когда не делают вид, что чем-то заняты. Мы хотим оправдать себя, особенно если живем не одни. Другими словами, существуют люди, у которых лень не вызывает мук совести. Прodelывая это каждое утро, многие начинают открывать совсем другой ритм жизни, отличный от того, в котором они жили раньше. Живя в своем собственном ритме, вы автоматически становитесь намного счастливее и намного удачливее — вы включаете свой собственный автопилот.

ШАГ 3

Оставшуюся часть утра (или дня, если вы выделили для упражнения именно это время) вы живете в соответствии с вашей самой первой мыслью так долго, насколько это возможно, и если это не причинит вреда кому-нибудь другому. Вы можете записать ваши второй степенные мысли, если хотите их запомнить.

Ваша первая мысль — это наиболее сильная часть Вашей психики, которая желает быть услышанной.

Ваша вторая мысль — это ваш разум.

Если ваша первая мысль была типа "Я хочу пойти повеселиться и потратить 1000 долларов", а у вас в кармане всего-то 10, лучше все-таки не действовать в соответствии с этим желанием. Вместо этого следует четко осознать, что вам нужно поработать над тем, чтобы улучшить свое благосостояние. Определитесь, какую сумму денег вам хотелось бы иметь и к какому сроку. Напишите это как цель и используйте в работе над этим методикой, описанную в главе 3.

Если ваша первая мысль была типа "Пойду позвонив тому-то и скажу все, что я о нем думаю" или "Пойдя навещу того-то и дам ему в нос", вы явно расстроены из-за создавшейся ситуации, следовательно, вам нужно рассмотреть ее более детально.

Если во время выполнения упражнения у вас появилась мысль о ком-либо, кто вызвал у вас сильные эмоции — гнев, раздражение, удовольствие, влечение, — это замечательный момент посмотреть, что можно почерпнуть отсюда полезного. Для чего вы можете попробовать проиграть ситуацию.

Положите подушку на кресло и поговорите с ней, как с человеком, который нарушил ваше уединение. Если вашим желанием было дать кому-нибудь в нос, вместо этого лайте "в угол" подушке. Дайте выход вашему гневу и агрессии. Отлайтесь чувствам и посмотрите, есть ли в вашей жизни аспект, который нуждается в улучшении. Может быть, вам нужно быть более самоуверенным, а может, вы не получаете достаточно признания. Решитесь на то, что вам нужно сделать, чтобы улучшить свою жизнь. Об этом вы сможете немало прочитать в последующих главах. Например, если вы хотите улучшений в своей личной жизни (любви), смотрите главу 6, если в сексуальной жизни, смотрите главу 8, а если в работе, то читайте главу 5.

Любая ваша первая мысль, которую вы не можете воплотить, пытается указать вам ни ограничения, созданные вами самими для себя. Могут существовать вроде бы объективные причины этих ограничений. Но если вы их не разрушите, ваша сущность будет заблокирована, что может неблагоприятно отразиться не только на вас, но и на ком-нибудь еще. Значит, не выходя за пределы данных ограничений, начните вводить в жизнь изменения, которые ее улучшат. Посмотрите на свой план. Там есть пункты, которые вы можете выполнить прямо сейчас, а есть закрытые для вас. Записаться на курсы, купить майку, изменить прическу, организовать отдых? Запишите несколько установок, выполните упражнения из главы 3 или из главы 5. Я первым делом начала делать эти упражнения несколько лет назад, когда мой младший сын пошел в школу. Я не верила, что стану свободной в будущем, поскольку я потратила столько лет на детей, каждый день был скучным и банальным. Я стала профессиональной мамой.

Когда они возвращались из школы, моим первым желанием было сесть в машину и ехать, ехать. Не важно куда. Вторая мысль — нельзя. Что будет, если я не вернусь к трем часам?

Но моя первая мысль была настойчивой, и однажды я позвонила подруге, у которой был ребенок такого же возраста, и попросила присмотреть за своими, пока я не вернусь.

И вот я сделала это! Я ехала и ехала. Я помню это очень отчетливо. Это было в понедельник. Я проехала 200 миль, пересекла два округа. Я великолепно пообедала в незнакомом маленьком городке и, кроме всего прочего, купила себе новый зонт. Дождя не было, но зонтик выглядел так приветливо. Еще я купила себе крем для рук "Шанель", хотя, что касается подобных приобретений; я покупала только дешевые. Все это тоже было подсказано первыми моими мыслями, и то чувство освобождения, которое принесли они мне вместе с моим путешествием, было великолепным. Не важно, что мои друзья, удивились: "Ты купила себе зонт! Ты устроила сама себе выходной на день, лучшего ничего не могла придумать. Ты еще скупнее, чем мы предполагали".

Единственное, имевшее для меня значение, — это то, что я сделала именно то, что я хотела. Это было первым лучиком света. Это проложило тропинку к новой жизни, к благосостоянию.

Одно, но очень важное условие — к выполнению этого упражнения ни в коем случае нельзя подключать других. Вы не должны брать их с собой: они могут удержать вас от следования своим мыслям, если только вы не берете их с собой в качестве наблюдателя, чтобы быть уверенным, что вы не сделаете чего-то, о чем будете впоследствии сожалеть.

Также, если первая мысль была неожиданной типа "Я хочу запрыгнуть в постель с любовником", и упражнение будет выполнено, в этом выразятся ваши отношения, но не ваше внутреннее побуждение. И хотя многие из нас не упускают возможности интересной игры, это упражнение все же направлено на то, чтобы открыть

главные стремления. Когда я жила в Испании, я знала нескольких человек, которые начали с ощущения, что их жизнь заключается в том, чтобы поесть, выпить и наняться любовью. Самое большое — пять месяцев выдержал каждый из них, пока это не наскучило. Но по-скольку секс является сильным стимулом, было бы замечательно посмотреть немного дальше, что за ним скрывается.

ШАГ 4

Проанализируйте еще раз ваше утро или день. Он прошел так, как любой другой день, или существенно отличается? Была ли у вас второстепенная мысль: "Я не могу это сделать"? Если так, что же вы сделали? Вы действовали в соответствии с первой или же последовали второй мысли? Исследуйте данную ситуацию очень внимательно. Что вы делаете для себя? Вы до сих пор отрицаете то, что вы действительно хотите сделать? Если вы будете поступать подобным образом, это истощит вас. Начинать потихоньку внедрять в свою жизнь свою "первую мысль".

Но если эта первая мысль выпадает из вашего плана, значит, она выявила ту черту вашей личности, которая постоянно подавлялась. Вам нужно создать схему вашей жизни, включающую ее. Это могут быть мысли типа:

- Я хотел бы первым рейсом улететь на Гавайи.
- Я хотела бы лежать на шикарной постели и заниматься любовью с кем-нибудь великолепным и любимым, или даже с несколькими.
- Я хотел бы остаться дома и возродить свой сад.
- Я хотел бы иметь мешки денег, чтобы никогда не думать о том, что мне нужно будет работать.

У меня возникали подобные мысли, и самым большим открытием было для меня, что я довольно ленива. Никто из моих друзей не верил в это, потому что я сознательна и стараюсь выполнять все, что от меня требу-

ется. Не больше. Мысль о том, что я могу лепиться и позволить воплощаться подобным своим идеям, доставила мне удовольствие, по мне нужно было много денег, чтобы осуществить это. В результате, я дала себе установку на деньги. Это было относительно легко. Если я смогла, вы сможете тоже. Деньги — это самое легкое из того, чего вы можете достичь. Они отвечают мыслям быстрее, чем что-либо другое. Вам не нужно страдать по ним или делать что-нибудь незаконное. Все, что вы должны сделать, — это определить, сколько вам нужно и как вы собираетесь жить, когда они у вас будут, а затем начать реализовывать это мысленно. Все упражнения данной книги помогут вам и этом.

Воссоздание отношений

Это упражнение покажется нам противоположным предыдущему, но фактически результат часто аналогичен: это освобождение от обычного мышления.

ШАГ 1

Выделите себе некоторое время, скажем, около одного часа или целое утро, но не в тот день, когда вы работаете.

В течение этого времени попробуйте не делать тою, что вам хочется. Оставайтесь пассивным. Позвольте событиям совершаться самим. Это могут быть такие обычные дела по дому, как подъем, умывание, завтрак. Но вы пройдите сквозь них, не оценивая их, не думая о них. Если мысль возникнет, просто как бы посмотрите на нее со стороны и оставьте.

Если это субботнее утро, вы можете, например, закончив обычные утренние дела, оставаться в полнойшем бездействии. Ваше активное мышление будет подталкивать вас вперед. Осознавайте это, но не пытайтесь действовать соответственно.

Если с вами рядом семья или друзья, слушайте все, что они вам говорят. Опять-таки ничего не оценивайте, просто обращайтесь внимание на них и на все, что вы

делаете. Не давайте оценок никому и ничему, просто будьте пассивны, но внимательны.

Если вы уже полностью покончили с обычными утренними делами, находясь в данном состоянии, теперь можете действовать в соответствии с первой пришедшей мыслью, как и было в предыдущем упражнении. Но позвольте этому действию поглотить все ваше внимание, пока оно не будет осуществлено до конца. Не позволяйте другим мыслям возникать и подталкивать вас к действию.

Например, вы неожиданно можете подумать: "Пойду пересмотрю свой гардероб", а через пару секунд придет другая мысль: "Это так скучно, лучше схожу посижу в баре". Проигнорируйте ее и займитесь своим гардеробом, обращая внимание на движения своего тела, цвета и запах вашей одежды, пустое пространство, которое освободилось, на мыслительный процесс, когда вы выбираете, что оставить, а что выбросить.

С большинством людей случается так, что в данную ситуацию постоянно вмешиваются внешние обстоятельства: звонит телефон, возникают новые установки и возможности. Вы решаете вырвать пару сорняков в саду, но сосед останавливает вас поболтать. Спокойно относитесь к подобным ситуациям, но обращайтесь пристальное внимание на ваши чувства, на ваше настоящее состояние.

Смыслом всего этого является исключение активно-голевого полушария мозга (контролирующего вашу правую руку), с целью заставить работать творческое правое полушарие (контролирующее левую руку). Это пассивная деятельность Луны.

Большинство людей удивляются, как много случайного они считают само собой разумеющимся, и признают, насколько они позволяют другим людям и обстоятельствам влиять на себя. Они также видят своих друзей и семью в новом свете, а это подбадривает и приносит свободу. Многие вновь открывают для себя чувства любви и влечения, которые были разрушены повседневностью. А другие, наоборот, понимают, что некоторые отношения они уже переросли.

Совместно эти два упражнения (открытие управляющих правил и воссоздание отношений) научат вас различать некоторые управляющие вами силы и кое-чему из того, что вы либо сознательно в себе подавляли, либо чему позволяли утонуть в рутине. Это ваша жизнь, и это то, как вы живете. Жизнь — весьма ценная вещь, и изменить ее вам нужно прямо сейчас.

Как только вы выполните эти два упражнения, сделайте переоценку своей жизни. Если у вас что-то где-то не ладится, подумайте, что вы можете сделать прямо сейчас, чтобы изменить это. Проверьте ваш план:

- а) хотите ли вы что-нибудь добавить в него в результате выполненных упражнений и
- б) выберите в нем прямо сейчас что-нибудь, что бы вы хотели делать каждую минуту, час и день.

История Малколма

Малколм был похож на Алекса: он занимал влиятельный пост в Лондоне и проводил несколько месяцев в году, путешествуя по миру. Он был другом Манди, которая уже выполняла эти упражнения, и после долгих убеждений с ее стороны он присоединился к ней.

Он был поражен, насколько он стал ненавидеть любое давление и захотел радоваться той жизни, которую пробудили в нем эти упражнения.

Он нашел упражнения в главе 8 "Ваша собственная динамическая энергия" особенно полезными. Он осознал, что всю свою жизнь потратил на то, чтобы снисказать одобрение окружающих и делал все для удовольствия других, а не для себя. Это относилось как к его семье, так и к работе: его образ жизни никогда не был его собственным реальным выбором.

Постепенно он начал разрабатывать стратегию желаемой жизни, ставя цели и решая, сколько денег ему нужно, где он хочет жить и какой работой хотел бы заниматься. Кроме всего прочего, он использовал упражнения по магнетизму и тренировке силы из главы 3.

Теперь он живет в Хампшире, проводит консультации на дому, таким образом планируя свое рабочее и свободное время.

Малколму понадобилось несколько месяцев, чтобы понять, что он может заниматься частной практикой. Но чтобы переехать в Хампшир, ему понадобилось два года. В течение этого времени он налаживал новые контакты, а затем за шесть месяцев он организовал свое новое дело. В результате, его переход в "возрожденную" жизнь был ровным и спокойным.

Сонник

Если вы заведете себе тетрадь и положите ее возле кровати, то утром, когда вы еще будете помнить свой сон, вы сможете быстренько записать его. Спустя некоторое время, перечитав свои записи, вы можете обнаружить некоторые закономерности. Вы можете увидеть, что темы снов повторяются, это сны, где вы видите друзей или других людей, которые вызвали у вас эмоции. Сны часто могут передавать чувство, которое сопровождало вас в течение дня, и нам нужно его записать. Это доброе чувство или оно угнетает нас? Если угнетает, то, возможно, вы знаете причину этого и, может, вам нужно укрепить уверенность в себе. Большинство упражнений из этой книги помогут вам в этом.

Многие из нас часто видят сны, где пытаются скрыться от опасности, но остаются прикованными к месту. Это тревожный сон, и означает он, что вам нужно поработать над своими отношениями с кем-либо или проанализировать ваше отношение к работе. У меня было такое около шести лет назад, пока я не обнаружила, что могу летать во сне. Я просто поднималась высоко в небо и летела вне досягаемости. Как раз в это время я начала разрабатывать методику для этой и для второй своей книги "Обретите контроль над своей жизнью".

Вы узнаете, когда ваши сны станут мажорными. Вы, конечно, знаете людей, у которых эффект от сна остается в течение целого дня. Если это кошмар, вы быстро оцените, в чем проблема, и сможете поработать над ней.

70 Здоровье полиниям на ладонях

Если ЭЮ сон о любви, об удаче, значит, скоро придет решение проблемы. Вспомните предыдущие несколько дней и посмотрите, что вызвало этот сон. Если найдете причину, постарайтесь внести как можно больше подобных событий в свою жизнь.

Например, у Джулии была хорошая работа в лаборатории развития индустрии, но она постоянно сталкивалась с трудностями в общении с большей частью коллег-мужчин. У нее было очень много тревожных снов, пока однажды ночью ей не приснилось, что ее любит и оберегает некий незнакомец.

Она проснулась с ощущением спокойствия и хорошего настроения. Она поняла, что причиной этого явилось то, что накануне она пригласила домой одну из коллег, машина которого по дороге сломалась, Джулия при общении с ним увидела, что он очень человечный и ничего не имел против нее. При дальнейшем анализе Джулия поняла, что у нее была проблема в общении с мужчинами вообще, а ее собственная любовь и сексуальная жизнь были пусты. Она проделала много упражнений из этой книги и начала меняться.

Теперь она весела, получила повышение на работе, хотя до сих пор ей сложно наладить ровные отношения с мужчинами на работе. Тем не менее в личной жизни у нее появился друг, и теперь ей удастся, оставаясь женственной, командовать мужчинами на работе.

Настройте свое тело

Лунная энергия оказывает влияние на воду, содержащуюся в нашем теле, особенно на лимфу, которая выводит токсины и вредные вещества из клеток. Если мы становимся физически или эмоционально "засоренными" или медлительными, лимфа может забастовать", в результате чего мы будем выглядеть и чувствовать себя плохо. Люди с хорошо развитыми буфами Лупы наиболее этому подвержены.

Для того чтобы заставить лимфу двигаться по телу, полезно поработать мускулами. Любая форма упражнений, будь то аэробика, ходьба или плавание, хороша. Но для очищения тазовой части лучше всего подойдет йога.

УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ТАЗОВОЙ ЧАСТИ

1

Сядьте на пол, спина прямая, ноги вытянуты в стороны как можно шире, но без чрезмерного напряжения. Положите руки на пол прямо перед собой и медленно продвигайте их вперед, пока не почувствуете легкое напряжение в верхней части бедер. Оставайтесь в этом положении несколько секунд, вернитесь в исходное положение. Можете повторить упражнение еще один или два раза. Сначала вы сможете продвинуться на три-пять сантиметров, но затем, с практикой, это расстояние увеличится.

ШАГ 2

Сядьте на пол, ноги согнуты, подтяните колени, пятки сведите вместе, чтобы они соприкасались. Медленно двигайте ноги вперед, пока не почувствуете напряжение. Вначале, если вы совсем негибки, угол между ногами и полом составит

90 градусов. Положите руки на колени и медленно двигайте их вверх-вниз.

Это поза называется "бабочка": ваши согнутые колени должны двигаться вверх-вниз подобно крыльям бабочки.

Оба эти упражнения замечательны для того, чтобы настроить ваше тело так хорошо, чтобы вы почувствуете себя великолепно. Дать Вам поддержку.

ЛИЦО

Лимфа на лице получает очень мало стимулов для движения. Предлагаемые простые упражнения не только очистят лимфатические сосуды, но и помогут вам чувствовать себя намного лучше; они также полезны для красоты и подтягивания кожи.

Когда у вас есть свободные пять минут, сядьте и три средних пальца каждой руки положите горизонтально на лоб над переносицей. Мягко нажмите и затем медленно проведите по лбу, слегка нажимая, пока не пройдете через весь лоб.

72 Здоровье полиниям на ладонях

Теперь поверните пальцы вертикально, поставьте их на скулы ниже глаз. Слегка надавите и проведите кушам.

Опять верните пальцы на скулы, но теперь поставьте их точно под последней позицией, слегка надавите. Проведите пальцы, слегка надавливая, к ушам.

Несколько раз повторите упражнение, проводя пальцами каждый раз немного ниже предыдущей позиции, пока не дойдете до подбородка.

Теперь возьмите большой и указательный пальцы каждой руки. Поставьте большие пальцы под подбородок, а указательные — в стороны, чтобы подбородок оказался охваченным ими. Мягко надавите, проведите вдоль подбородка к ушам, повторите несколько раз, потому что эта часть лица очень напряженная.

И, наконец, поставьте указательные пальцы на кость ниже уха, надавите и вращательными движениями подвигайте кожу вокруг этой точки. Если почувствуете боль, значит, вам нужно проделать это упражнение подольше.

Также большим и указательным пальцами мягко пощипайте мочки и край уха. Говорят, что ухо соответствует нашему "я": мочки — голове, изгиб — позвоночнику. Поэтому, массируя эти участки, вы можете установить контакт со старыми нарушениями системы и помочь выздоровлению.

ПОДЗАРЯДКА ВОДНОЙ ЭНЕРГИЕЙ

Вне зависимости от того, развит ваш бугор Луны или нет, вы можете физически установить контакт с водой, чтобы сбалансировать организм.

помогает очистить электромагнитное поле вокруг тела. Это поле может стать отравляющим, если вы находились в состоянии стресса, или же у вас или у кого-нибудь рядом был взрыв отрицательных эмоций. Это может показаться слишком простым — многие из вас принимают душ днем, — но ведь после приема мы не чувствуем себя чище, мы чувствуем себя лучше. Это своего рода тонкое очищение.

Попробуйте несколько секунд постоять под холодной водой, а затем опять включить теплую. Но если вы бу-

дете делать это в первый раз, предупредите своих домашних чтобы их не испугали те крики, которые вы будете издавать.

После нескольких приемов контрастного душа улучшится движение лимфы, ваши волосы и ногти укрепятся, начнут расти быстрее, кожа приобретет здоровый цвет, и что удивит вас, такой душ поможет снизить кровяное давление.

То же самое относится и к принятию . Если у вас повышенное кровяное давление, следующий метод будет менее шокирующим для организма.

Не принимайте слишком горячую ванну, но оставайтесь в ней ровно столько, пока вы будете чувствовать себя комфортно. Перед тем как выйти, откройте пробку и спустите немного воды. Закройте отверстие и напустите немного холодной воды, оставаясь в ванне. Продолжайте это несколько раз, пока вода не станет прохладной или холодной, а затем выходите.

Это суперстимулирующий метод для вашего организма. Он положительно влияет на функционирование почек, удаляет воду, накопившуюся в тканях наряду с токсинами.

приносит те же результаты плюс дополнительные упражнения. Но лучше всего заниматься в море, где вы будете испытывать массирующее действие волн, а соли и минералы помогут освободиться от токсинов.

Использование любого из описанных методов будет способствовать развитию вашей интуиции. Вы

то, что вы хотите сделать в своей жизни, быстрее, чем поймете это разумом. Чем больше вы позволите интуиции участвовать в ваших действиях, тем быстрее вы станете замечать, что бугор Луны на ваших руках наполняется, становится более округлым на вид. Ваша интуиция никогда не обманет вас, она поведет вас в жизнь, полную успеха и достижений.

Карьера и образ жизни: Юпитер

Если человек уверенно движется вперед в соответствии со своими мечтами и старается вести жизнь, которую сам себе predetermined, он встретится с невозможным в обычной жизни успехом.

Торо

Свойства Юпитера не столь известны, как свойства Луны или Солнца, но тот, кто интересуется астрологией, знает, что он управляет знаком Стрельца. Люди, родившиеся под этим знаком, любят путешествовать, любят пространство и тепло, это люди, исполненные любви. Юпитер управляет нашей потребностью расширять и развивать жизненные позиции, не только в отношении карьеры, но и в любой другой области, где человек чувствует возможность прогресса. Сюда можно отнести дружбу, путешествия, учебу, хобби, открытость новым идеям и, конечно, все, что продвигает личность

Юпитер также ассоциируется с человечностью, веселостью, хорошим проведением времени, от этого латинского слова произошло слово "веселье". Энергия Юпитера связана с появлением избыточного веса к средним годам.

Теперь вы, естественно, спросите, какое отношение это может иметь к вам. Ваши руки дадут вам ответ.

Астрология — это сложная наука, но изучение рук дает более легкий путь к самопознанию. Большинство людей знают, под каким знаком они рождены. Но это

не поможет понять, какое влияние оказывает на нас взаимодействие всех планет. Например, хотя Юпитер управляет Стрельцом, я встречала Стрельцов, в которых Явствовало слабое влияние Юпитера. Это происходит, когда Юпитер находится в определенном положении по отношению к другим планетам, но взгляд на собственную руку покажет вам, что все это значит для вас.

Палец Юпитера — это указательный палец, как показано на рисунке 5.1.

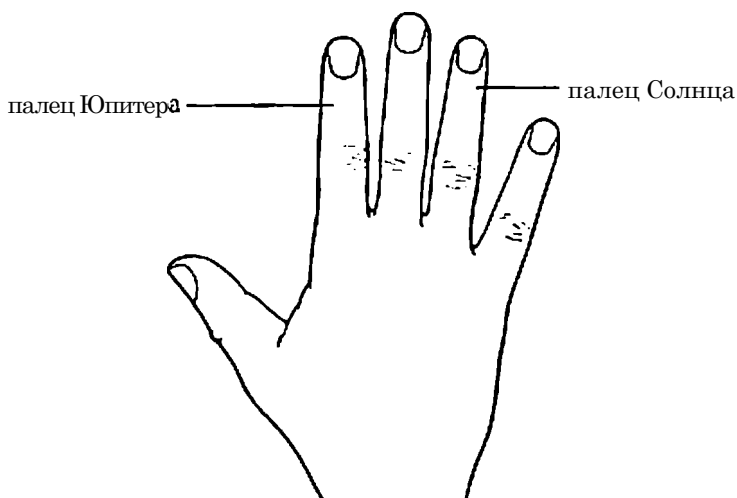


Рисунок 5.1

Идеальная его форма — когда все фаланги одинаковы по длине, а сам палец ровный и полный. Является также хорошей приметой, если пальцы Солнца и Юпитера одинаковой длины.

Если палец Юпитера длиннее пальца Солнца, как показано на рисунке 5.2, это означает, что Юпитер имеет сильное положение в вашем гороскопе, а вы являетесь человеком, который по своей природе ненавидит застойную жизнь независимо от обстоятельств. Вы тяжело работаете, чтобы достичь желаемого, и, учитывая, что

ваш палец Солнца прямой и сбалансированный вопреки тому, что он короткий, вы, возможно, добьетесь успеха. Проверьте ваши руки и обратите внимание на то, какова ваша линия Солнца (см. гл. 3), которая покажет вам, принесут ли ваши усилия желанный результат.

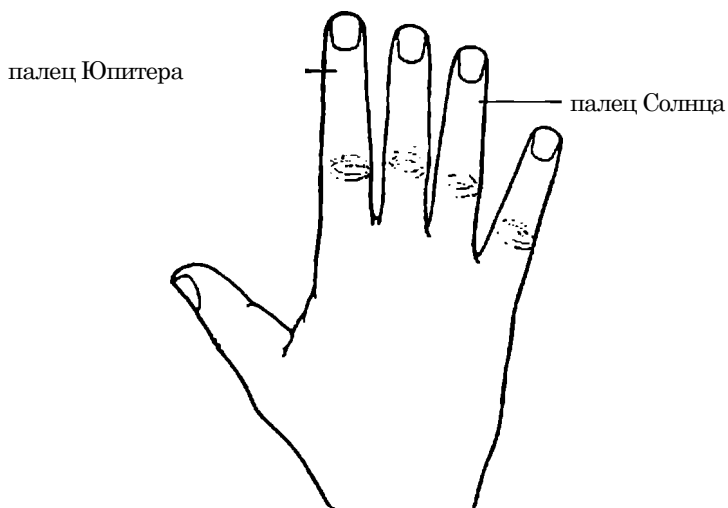


Рисунок 5.2

Не переживайте, если палец Юпитера длинный и прямой, но линия Солнца отсутствует, или же если фаланги пальца Солнца "с осиной талией". Упражнения данной главы и главы, посвященной Солнцу, помогут вам сбалансировать жизнь и принесут успех и осуществление желаний.

Если палец Юпитера короче пальца Солнца, как показано на рисунке 5.3., это значит что действие Юпитера создает вам некоторые проблемы. Короткий палец говорит о том, что вы имеете тенденцию позволять нуждам других встать впереди ваших собственных. Вы можете легко разочароваться или отодвинуть свои цели, а также убедить себя в том, что жизнь, в которой вы во всем себе отказываете, и есть правильная.

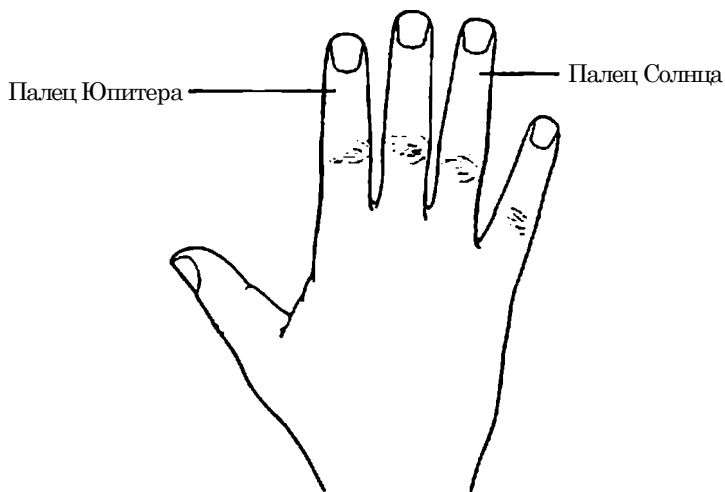


Рисунок 5.3

История Бэз

Бэз — красивая женщина, у которой палец Юпитера на один сантиметр короче пальца Солнца на обеих руках. Ей было уже около пятидесяти лет, когда она начала посещать курсы Открытого Университета. В юности у нее было желание (но не очень сильное) пойти учиться в колледж, но вместо этого она вышла замуж и родила шестерых детей. Она отдала семье все время и всю энергию и, хотя она любила детей и мужа, но со временем поняла, что что-то важное для ее жизни прошло мимо.

Явно выраженная разница в длине пальцев будет продолжать причинять беспокойство, пока что-нибудь не будет предпринято, и они не сравняются.

Бэз это постоянно угнетало, периодически заставляя испытывать чувство апатии к занятиям в Университете, пока она их окончательно не бросила. Само собой разумеется, что нет ничего плохого в том, чтобы бросить то, что не приносит удовлетворения. Но в случае Бэз это

сопровождалось острым чувством потери смысла жизни. Она абсолютно не знала, что с собой поделаться.

Последующие методики помогли ей обрести себя, но перед тем как мы перейдем к ним, я расскажу вам еще об одной проблеме, с которой вы можете столкнуться: противоречия между правой и левой руками. В случае Бэз палец Юпитера был короче на обеих руках, но у некоторых людей он длинный на одной руке, а на другой — короткий, как показано на рисунке 5.4.

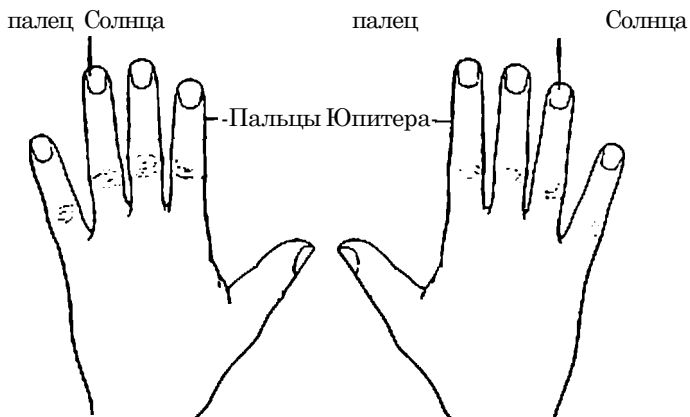


Рисунок 5.4

Вы должны помнить, что левая рука представляет наше природное внутреннее подсознательное "я", в то время как правая рука представляет активное, сознательное "я". Следовательно, если палец Юпитера на левой руке длиннее, чем на правой, это означает, что в душе вы глубоко честолюбивы и стремитесь к прогрессу в своей жизни. Короткий палец на правой руке означает, что есть причина, которая помешала вам достичь желаемого. Может быть, вы сами создали для этого условия, или вы могли позволить амбициям других выдвинуться вперед, оттесняя ваши устремления. Очень часто это касается семейных отношений. Родители обычно живут по определенному жизненному укладу, а по поводу будущего детей строят планы по своему усмотрению. Но эти

планымогутпринести разрушения, если не соответствую-
ют возможностям и желаниям детей. Что касается пожи-
лыхлюдей, в них это работает двойственно.

Большинство женщин, родившихся до второй миро-
вой войны, выросли с мыслью, что брак и семья — это
уже и есть работа. Любая женщина, которая самостоя-
тельно продвигалась по жизни, считалась аномалией, да
и просто возможности в те времена были не те. А их ро-
дители полагали, что дети будут заботиться о них в ста-
рости. Когда женщины этого поколения стали взрослы-
ми, они увидели новое поколение, наслаждающееся сво-
бодой, о которой они никогда в жизни и думать не смели.
Те, у которых был либо длинный палец Юпитера на ле-
вой руке, либо два коротких пальца на обеих руках, чув-
ствовали, что они что-то упустили, или же считали, что
мир стоит на краю гибели, потому что тот уклад, при
котором они воспитывались, исчез.

Если у вас палец Юпитера на правой руке длиннее,
чем на левой, это означает, что вы приложили созна-
тельное усилие для продвижения вперед, хотя обстоя-
тельства тому не благоприятствовали. Если вы будете и
дальше действовать так же, вы постепенно увидите улуч-
шения на левой руке, усиливающие ваш прогресс.

Подобные усилия сопровождаются линией Юпитера,
берущей начало на линии жизни — на участке, соответ-
ствующем вашему возрасту, в котором вы начали действо-
вать, и проходит по ладони к бугру Юпитера (см. рис. 5.5).

Новые линии появляются на наших руках в результа-
те постоянной работы мысли, следовательно, появление
линий Юпитера означает, что ваш разум уже подготов-
лен, и у вас есть замечательный шанс добиться успеха.

Если вторая фаланга короткая или тонкая, это озна-
чает, что у вас отсутствует самоуважение, особенно если
это касается работы с коллегами (см. рис. 5.6).

Третья фаланга отображает вашу связь со всем зем-
ным, и если она тонкая, это говорит о сложностях при
достижении успеха, о низкооплачиваемой работе. Пол-
ная фаланга говорит о личном магнетизме и способно-
сти притягивать к себе жизнь, работу, людей и деньги
в соответствии с вашими пожеланиями.

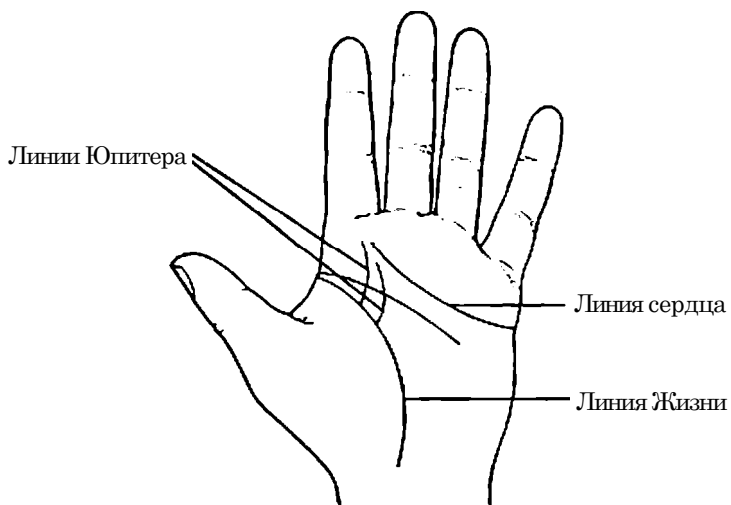


Рисунок 5.5



Рисунок 5.6

Если третья фаланга тонкая, вы можете это изменить. Несколько простых упражнений, выполняемых по несколько минут в течение недели, скоро приблизят вас к большому успеху.

Что есть успех для вас?

Ответ на этот вопрос может показаться очевидным, но он является одним из тех, которые как бы сами собой разумеются. Он может подразумевать все что угодно — вырастить прекрасный сад, приготовить вкусную еду, заняться бизнесом, достичь вершин в своей профессии или просто выполнять хорошо свою работу и наслаждаться свободным временем.

ШАГ 1

Возьмите листок бумаги и напишите на нем список всего, что представляет для вас успех. Включите в него даже самые маленькие достижения, типа хорошо выполненной работы, наравне с большими свершениями, которые либо принесли вам чувство успеха, либо еще могут принести. Если этого не было в вашем плане, сделайте в него добавления. Этот список может быть более специфическим, чем ваши ранние записи, ведь теперь вы близко подходите к моменту, когда вы можете соединить мечты вашего детства с вашими насущными целями.

ШАГ 2: НАЧАЛО УСПЕХА

Посмотрите на вновь составленный список и обратите внимание, какие пункты вам легче всего выполнить. Если в вашем списке не хватает чего-то, что вы делаете практически каждый день, подумайте об этом сейчас, например:

- содержать свой дом в порядке,
- поливать растения,
- готовить вкусный ужин.

Очень важно, чтобы каждый день был наполнен маленькими достижениями, так как вам необходимо уловить связь между ними и более масштабными.

ШАГ 3: УТВЕРЖДЕНИЯ

Используйте их, чтобы связать легкие и сложные дела воедино. К примеру:

1. Каждый раз, когда я готовлю ужин, я становлюсь на один шаг ближе к тому, чтобы заработать несколько тысяч.
2. Каждый раз, когда я поливаю цветы, я питаю свою способность получить хорошую работу.
3. Каждый раз, когда я чищу ковер, я очищаю путь, по которому я продвигаюсь к успеху.
4. Каждый раз, когда я готовлю вкусную еду, я улучшаю свою способность усвоения нового языка.

Пожалуйста, _____, что если однажды вам не понравился приготовленный вами ужин или вы оставили комнату неубранной, не нужно говорить себе: "Все пропало, все ужасно. Я никогда ничего не достигну". Простите себя, забудьте все оплошности и скажите себе, что в любом случае вы все равно идете к успеху.

Сначала все это может вам показаться несколько странным, но то, что вы делаете, схоже с тренировкой силы, описанной в главе 3. Вы наделяете свое тело и свой разум опытом достижения успеха с помощью чего-то осязаемого, реального, вы закладываете в свое сознание достижение этого предполагаемого успеха.

Разум охотно принимает новые концепции, подобные этой. Подумайте о количестве времени, которое вы отдали отрицательным рассуждениям: "О! Я никогда с этим не справлюсь". "Он намного лучше меня, мне надо отойти". "Я сожгла хлеб в тостере. Я не могу сделать даже такое простое дело правильно".

Но теперь вы постараетесь изменить это и создать в себе самосознание успеха, чтобы ускорить ваше продвижение к желаемой жизни.

Более масштабные стремления в жизни

Вы знаете, что представляют собой ваши ранние стремления из вашего плана, но изменились ли они? Бывает, что обстоятельства могут открыть скрывавшиеся способности, о которых вы никогда не подозревали. Довольно часто мы сталкиваемся с ситуациями типа снижения заработной платы или трудностей в семейной жизни, и наша фрустрация может часто заставить нас выработать в себе новые стремления. В результате, большинство очевидных трудностей нашей жизни — безработица, развитие технологий, которые создают новые должности так же быстро, как уничтожают другие, — могут в действительности рассматриваться как возможность собственного развития.

Визуализация

Возможно, вам будет полезно записать это упражнение на пленку или попросить кого-нибудь прочесть его вам. Найдите десять—пятнадцать минут, когда никто не сможет вам помешать, сядьте и закройте глаза. Расслабьтесь как можно больше, сначала напрягая мускулы, а затем расслабляя их. Сделайте несколько глубоких вдохов, каждый раз все более расслабляясь.

Вернитесь мысленно в то время, когда вам было лет шестнадцать—двадцать два. Если вы как раз в этом возрасте, просто посмотрите на свою настоящую жизнь. Это то время, когда большинство людей делают в жизни свой выбор.

Теперь отправьте свое сознание из мозга в область сердца. Возможно, вам легче будет представить сто как шар или свет, который медленно по спирали опускается из вашей головы к вашему сердцу. Не важно, если вы

не можете себе этого представить. Ваше желание даст нужный и верный для вас результат.

В этом расслабленном состоянии спросите свое сердце, чем вы действительно хотите заниматься. Какую работу вы выполняли бы с удовольствием? Какой образ жизни хотели бы вы вести? Вы можете спланировать это на несколько лет вперед, чтобы картина была наиболее полной. Представьте все это в таких подробностях, чтобы сделать картину как можно более реальной — с красками, запахами и звуками. Опять-таки не столь важно, если вы, не видите это как образ. Каким бы образом вы ни мыслили, ваше воображение создаст результат.

Теперь медленно проведите свой разум обратно к голове или же запустите свет или шар по спирали вверх, если вы это так вначале представляли. Здесь, в вашей голове, — "местожительство" вашей логики и рассудка.

Какие негативные мысли логика и рассудок поместили туда? Какие мысли "посеяли" там другие люди? Вам кто-нибудь говорил, что вы не сможете реализовать ваше личное стремление? Вам кто-нибудь говорил, что это и слишком сложно, и слишком дорого? Посмотрите на эти мысли некоторое время, а затем отправьте их обратно вместе с разумом к своему сердцу, как шар или свет, и спросите у сердца, что оно может сказать о них.

Ваше сердце никогда не лжет. Оно скажет вам то, что вам нужно знать.

Повторите это упражнение, возвращаясь на уровень каждого возраста, в котором вам нужно принимать решение, меняющее вашу жизнь. Заполните голову своим решением и его обоснованием на несколько мгновений, опустите свой разум в сердце и спросите его, может быть, что-нибудь можно сделать лучше или по-другому, есть ли какие-либо другие факторы, которые нужно принять во внимание?

Наконец, что весьма важно, наполните ваш разум тем, чем характеризуется ваша жизнь на данный момент. Опять представьте шар или свет, если вы это так представляете, входящим в ваше сердце, и спросите, какие направления должны вы искать сейчас. Какой образ жиз-

ни или какие изменения в карьере для вас насущнее всего? Попросите свое сердце дать вам как можно больше информации. Это придет в форме ощущений и возможных образов. Если вам кажется, что у вас ничего не получается, это временное. Если у вас есть стремление к тому, чтобы сердце услышало вас, вы получите ответ в течение нескольких часов или одного—двух дней.

Теперь опустите свой разум в область кишечника — область интуиции. Заберите с собой всю информацию и все ощущения из вашего сердца и попросите свою интуицию рассказать, как вам лучше всего применить это в своей жизни. Вы можете получить ответ сразу, но если нет, это не столь важно. Интуиция обработает полученную информацию и передаст в ваш мозг в течение нескольких часов или одного — двух дней в виде , что направление деятельности верное.

Вы можете помочь себе ускорить процесс, проведя шар разума по спирали через все тело к сердцу, а затем обратно по спирали вверх к мозгу. Расслабьтесь на несколько секунд, а затем откройте глаза.

На листке бумаги запишите вкратце мысли, намерения или информацию, которую вы получили. Это даст вам чувство комфорта от осознания того, что ничего не прошло мимо вас и что вы теперь можете проверять любую возникшую идею. Действительная проверка должна проходить в трех областях — мозге, сердце, интуиции, но мозг несет такую большую ответственность за все, что ему нужно немного больше смелости, чтобы принять новый образ поведения.

Когда вы будете выполнять это в первый раз, новые идеи могут быть очень простыми, но они будут сопровождаться острым чувством благополучия и благосостояния. Но если вы готовы к великим переменам, — а если вами была проведена достаточная предварительная работа, ваши линия Солнца или линия Юпитера будут подниматься вверх от линии жизни, — вы можете получить толчок к собственному образу действий.

На линии жизни десять лет занимают приблизительно один сантиметр; значит, если линия Солнца Пересе-

кается с линией жизни на промежутке в три с половиной сантиметра от ее начала, перемены в вашей жизни произойдут приблизительно в возрасте тридцати пяти лет. Это будут те перемены, которые вы сами создали, предварительно совершив их мысленно.

Но помните, что эта книга рассказывает вам о том, как достичь того, чего вы желаете: значит, если у вас нет полезных линий, отходящих от линии жизни, но вы этого очень хотите, все описанные упражнения направлены на изменение процесса мышления, который создает линии на ваших руках. Чем чаще вы будете выполнять эти упражнения, тем быстрее будут меняться ваши руки, тем быстрее полезные перемены совершатся в вашей жизни.

Хотя результатом выполнения этих упражнений является всегда нечто положительное, некоторые ответы, которые вы получите после выполнения последующего упражнения, могут вас удивить.

История Джуди

Джуди была весьма умной девушкой, и после окончания школы она хотела поступить в университет. Ее родители были очень консервативны и считали, что место женщины — дом. Они активно разубеждали ее, и, как только ей исполнилось двадцать лет, она вышла замуж за преподавателя университета. В сердце своем она знала, что сделала это именно для того, чтобы приблизиться к осуществлению своей мечты, и она действительно поступила в университет и подучила неплохую степень. У ее мужа были такие же консервативные взгляды, как и у ее родителей, он хотел иметь жену, которая занималась бы только им. Он ненавидел ее занятия, в их супружеской жизни появились сложности, и Джуди ушла от него. Поскольку у них не было детей, она с облегчением подумала, что, наконец-то избавилась от тяжелого груза.

Джуди начала делать карьеру в бизнесе, и через несколько лет добилась того, что стала директором компании, производящей медикаменты. У нее была хорошая

зарплата плюс постоянные приработки, она была свободна и могла путешествовать. Но ее личная жизнь не состоялась. Ей хотелось любить и быть любимой. Но мужчины, встречавшиеся на ее пути, были либо уже женаты, либо разведены, имея детей и выплачивая алименты, либо это был заядлый холостяк. Она считала, что ей было что предложить: никаких ниточек, тянущихся из прошлого, великолепные финансовое положение и образ жизни — пусть даже мужчина ей ничего и не предложит.

Джуди выполняла упражнения из этой книга несколько раз, и когда опускала разум в область сердца, всегда чувствовала какую-то неприятную натянутость. Она думала, что у нее просто болит сердце. Тем не менее она спросила сердце, откуда идет такое напряжение, и ей сразу явился образ мужа. Но она вдруг ощутила такое чувство гнева, что все ее тело напряглось. Джуди никогда раньше не испытывала гнева по отношению к мужу. Она забыла о нем, как только начала заниматься собственной карьерой. Теперь она поняла, что ее жизнь была неполноценной именно из-за того, что она не приняла в расчет личный аспект.

Выполняя это упражнение несколько раз, Джуди начала спокойно смотреть на свой формальный брак, понимая, что в этом она была виновата так же, как и ее муж, поскольку она на каком-то этапе просто его использовала.

Затруднительное положение, в котором оказалась Джуди, получило неожиданную развязку. Она решила поехать к мужу, с которым уже потеряла контакт. За это время он ушел из университета и работал в Соединенных Штатах в компьютерной компании. Дела его шли даже успешнее, чем у Джуди, но он так повторно и не женился, чувствуя себя одиноким и эмоционально не состоявшимся.

Они решили сделать еще одну попытку, и она удалась. Ее муж признал, что никогда не видел в Джуди больше чем домохозяйку и сначала ему было очень трудно принять то, что она пытается добиться успеха вне кухни. Так-

же ему пришлось смириться и с нежеланием Джуди иметь детей, но у них было очень много общего, и теперь они живут вместе, и оба успешны в своих делах, что никогда не получилось бы с другими партнерами.

На пути к успеху

Все мы очень в этом нуждаемся. Успех является главным побуждающим фактором нашего существования, и, с другой стороны, в этом и есть наше самоуважение, когда мы чувствуем, что наша жизнь удалась, что каждый день прожит не зря.

Но мы часто мешаем себе чувствами неадекватности или апатии, которые заставляют нас ощущать себя несчастными и останавливают нас. Следующие упражнения предназначены для того, чтобы выявить эти чувства и помочь нам удовлетворить собственное честолюбие — и большое, и маленькое.

ШАГ 1

Дайте своему разуму возможность действовать по-разному. Пойдите на работу или в магазин другой дорогой. Если вы обычно едете на машине, попробуйте поехать на автобусе. А если вы обычно едете на автобусе, выйдите на одну остановку раньше и пройдите оставшуюся часть пути пешком.

Начните делать покупки в другом супермаркете или магазине. Покупайте другую еду. Поэкспериментируйте с разными видами кухни: вегетарианской, китайской, итальянской. Положите перед собой кулинарную книгу, закройте глаза, полистайте страницы и остановитесь на какой-нибудь. Поставьте палец на какое-нибудь место, откройте глаза и приготовьте то блюдо, на которое указывает ваш палец. Позвольте себе в жизни немного приключений, немного удачи.

ШАГ 2

Составьте список дел, которых вы никогда до сих пор не делали, но которые сделать вам хотелось бы. Вы можете разместить их под следующими заголовками:

- а) го. что вам правилось бы сделать:
- б) то, что наполняет вас страхом:
- в) места в Англии, где вы никогда не были;
- г) места в Европе, где вы никогда не были:
- д) места в США, где вы никогда не были;
- е) места в мире, где вы никогда не были.

Теперь все вышеперечисленное распределите под заголовками: _____, _____ и _____.

Список Рейчел выглядел так:

- брать уроки верховой езды;
 - съездить в Данию;
 - пообедать в ресторане "Le Manoir De Quatre Saisons";
 - остановиться на ночь в пятизвездочном отеле;
 - посмотреть поло;
 - бросить работу;
 - научиться ездить на лыжах.
-
- побрить голову;
 - подняться на вершину;
 - провести год в общине "Новое Поколение".
-
- полететь в США на "Конкорде";
 - посетить Австралию;
 - посетить Дальний Восток;

- купить "Porsche";
- приобрести оборудование для дизайнерской работы.

- парашют;
- альпинизм;
- планирование;
- спуск на лыжах не по лыжне.

Нет, я вовсе не хочу заставлять вас выполнять что-нибудь из каждого раздела. Кстати, самый большой раздел в списках Рейчел " ", но он оказался также немного дороговатым, и ей пришлось начать работу над получением денег для того, чтобы разнообразить свою жизнь.

Если ваш список под рубрикой " " очень длинный, неплохо бы вам было прокзаменовать свои страхи. Это страхи физического происхождения тина боязни альпинизма или это боязнь сверхъестественного? Это нечто социальное вроде выступления перед публикой или боязнь остаться в одиночестве на вечеринке? Утверждения относительно работы над вашими негативными эмоциями помогут вам.

Хорошим образцом утверждений могут быть:

— Я, ..., абсолютно свободно могу быть первым (верхолазом, лыжником, пловцом).

— Я, ..., отпускаю свои страхи перед (альпинизмом, плаванием, лыжами).

— Мои страхи — это мое воображение, значит, я, ..., теперь буду представлять в своем воображении успехи в (альпинизме, плавании, лыжах).

Если вы уже однажды нашли корень своей тревоги и убедили себя в том, что теперь вы ее преодолеваете, попробуйте выделить что-нибудь из списка страхов и

поработайте с этим. Например, если альпинизм включен в ваш список, попробуйте продлаться просто по холмам: если вы боитесь спуска на лыжах, попробуйте освоить маршруты чуть-чуть потяжелее, чем всегда.

Крис ненавидела воду и не могла плавать, и, естественно, ее список включал плавание на глубоководье и прыжки в море со скалы. Она уменьшила этот список, беря уроки плавания, а затем укрепила свою смелость, прыгая в бассейне сначала с маленькой вышки, а потом и с самой высокой.

Теперь она замечательно плавает на глубине и знает, что ей вовсе не надо прыгать в море со скалы, если только она действительно этого не пожелает. Победа над одним страхом является отправной точкой для преодоления и всех остальных в различных жизненных аспектах. Она придает нам больше уверенности.

ШАГ 3:

ВООБРАЖАЕМЫЙ ФИЛЬМ

Если ваш "страшный" список содержит вещи, которые менее опасны, например, "остаться в одиночестве на вечеринке" или "встретить незнакомых людей", следующее упражнение поможет вам победить эти специфические страхи.

Сядьте в тихом месте и закройте глаза. Сейчас вы будете представлять, что вы снимаете фильм о своей собственной жизни, но камеру держать будете вы сами.

Решите, что именно вы хотите снять. Это может быть нечто внушающее вам страх или непонимание; итак, увидите себя в картине, как вы все выполняете с легкостью. Представьте как можно больше подробностей, словно вы на самом деле снимаете фильм. Дайте свет на сцену и на декорации. На что похожи одежды актеров, и как они их носят? Представьте, что вы общаетесь с окружающими и с другими посторонними людьми с легкостью, с удовольствием.

Если пожелаете, вы можете развивать это упражнение и дальше, и тем самым поможете своему разуму снять воображаемый фильм о своих возможностях в жизни, о

том, что вашему сердцу понравилось бы, чтобы вы сделали.

ШАГ 4

Положите ваши списки в надежное место и обращайтесь к ним приблизительно один раз в месяц. Старайтесь сделать, по крайней мере, одно дело как можно быстрее. Один раз у вас это получится, возьмите список и проверьте, нужны ли к этому какие-либо дополнения, и определите для себя, что вы обязаны сделать еще одно дело как можно раньше.

Когда вы сделаете два или три, вы, скорее всего, обратите внимание на то, что в вашей жизни стали происходить значительные перемены.

История Рейчел

Вы прочитали список Рейчел, приведенный в этой главе, и, наверное, уже сформировали представление о ее в некотором роде экстравагантных идеях. Ей было двадцать семь лет, и она работала с детьми. Она была очень привлекательна, но по своему собственному желанию носила очень скучные одежды и вела очень тихую замкнутую жизнь. Палец Юпитера на ее левой руке был длинный, но на правой — короткий, а также вторая фаланга пальца Юпитера (указательного) на правой руке была очень тонкой, сустав слишком развит, что является признаком заблокированной энергии.

Ее отец — удачливый человек, по уже в течение долгого времени он дома не находился. Мать — привлекательна, но очень закомплексована в плане секса, который рассматривает как нечто грязное, нужное только для рождения детей. Она набожная женщина, посвящающая все свое время милосердию и работе в церкви. Рейчел также была преданна церкви и даже некоторое время хотела стать монахиней. Отец отговорил ее от этого и попытался определить ее в шестой класс школы, чтобы избежать влияния матери. Но мать победила. Рейчел нашла компромисс, стала учителем, видя в этом возможность помогать другим.

Хотя это была и хорошая профессия, Рейчел понимала, что ей хочется чего-то другого, но у нее не было опыта, и к тому же она просто боялась. Она чувствовала себя в чем-то виноватой перед своей матерью, которую она очень любила и не хотела расстраивать.

Как мы можем увидеть из списков Рейчел, у нее присутствует дух авантюры. И она осмелилась сделать кое-что из "легкого" списка. Она отказалась от курсов иностранных языков и от случайных занятий верховой ездой. Она очень любила верховую езду и стала заниматься ею еженедельно, заведя среди членов группы новых друзей. У них был дом на колесах, который одновременно служил офисом. Это дало Рейчел свободу действий, и каждый раз вечером, перед тем как идти спать, она могла навестить лошадей.

Для Рейчел было очень сложно оставаться в этом доме с друзьями, потому что матери стало ясно, что она пытается нарушить заведенный уклад. Она боялась вступить в конфликт со своей матерью. Рейчел казалось, что она была в полнейшем отчаянии и не знала сама, чего хотела.

С этой проблемой все мы сталкиваемся, когда мы не можем оставить более или менее комфортные привычки. Рейчел стала выполнять упражнения из главы 4, начиная со второго упражнения. Она пыталась лежать в постели до тех пор, пока не появится фактор, побуждающий ее встать, но зашла мать и стала изводить ее, говоря, что единственная ее проблема — это ее новомодные идеи.

Рейчел почувствовала ярость от этого вторжения. Она попробовала написать утверждения, но мать поняла, что это как раз то, что может у нее получиться, и поспешила это прервать. Чаша терпения Рейчел была переполнена, она осознавала, что мать вмешивалась, потому что чувствовала какую-то угрозу. Она никогда не позволила бы Рейчел уйти, пока та не начала форсировать события.

Что-то подтолкнуло ее к тому, что она решила поговорить со своим отцом. Рейчел все равно не могла сделать этого без вмешательства матери, поэтому она на-

значила отцу встречу в кафе. Он дал ей свое благословение, однако ему не понравилась идея жить в доме на колесах, он считал это временной мерой. Отец приложил все возможные усилия, чтобы успокоить мать, когда Рейчел решила бросить работу. После всего этого Рейчел чувствовала себя выбитой из колеи. Она проделала все упражнения из данной главы, а "просмотр фильма о собственной жизни" открыл в ней человека, который был свободен и любил путешествия.

В результате, она решила попробовать поработать в туристическом агентстве. Но ее воображение разыгралось, и она пошла в другую туристическую компанию, и теперь она путешествует по различным курортам и гостиницам, у нее появился друг. Если бы она не попробовала эти упражнения, она никогда не открыла бы перед собой такие возможности.

Поведение при неудачах

Это один из важных аспектов, отраженных на пальце Юпитера, особенно если при неудачах вы проявляете слабость. Все мы рано или поздно пытаемся бороться с этим. Вот некоторые причины наших неудач:

1. Стремление к чему-либо, для чего вы подготовлены не соответствующе.
2. У вас очень строгое отношение к результатам. Например, вы получаете В вместо ожидаемого А. Для других вы преуспели, но для себя вы проиграли.
3. Стремление к чему-либо, к чему вы соответственно подготовлены, но конкуренция слишком высока.
4. Вы ловите удачу на несколько мгновений, но упускаете ее в результате действия обстоятельств, которые "вне вашего контроля".

Правда в том, что если вы действительно чего-то хотите, вы можете иметь это, но не всегда тем путем, ко-

торым вы предполагали. Другими словами, вы можете иметь того, что вы хотели.

Например, вы можете желать стать первым министром, но по своей природе эта вакансия выпадает не часто. Поставив себе такую цель, вы можете ее достигнуть. Но будучи реалистом, вы будете счастливы, если остановитесь на кабинете или на министерстве. В процессе достижения своих целей большинство людей очень долгое время пребывают не в духе, пока не увидят, что изменения начали происходить. И наоборот, большинство людей осознают, что то, на чем они остановились, и есть то место, где им нужно быть. При стремлении получить то, что, как вы считаете, хотите получить, ваш мозг направляет вас на достижение этого наилучшим для вас образом.

ШАГ 1

Присядьте на несколько минут, закройте глаза и вспомните ваш самый большой провал, затруднение или унижение. Вспомните место и людей, которые при этом присутствовали. Теперь очень сосредоточенно подумайте над тем, почему это вам показалось настолько страшным. Это заставило почувствовать вас не на своем месте? Если так, почему? Вы почувствовали, что другие намного выше вас? Если так, то каким образом?

Вы уверены, что вы правы? Проанализируйте еще раз. Неужели это действительно настолько важно? Неужели люди, которые вывели вас из себя, были достойны этого? Да и вообще, они же просто люди.

Если вы провалили интервью или экзамен, и это слишком ударило по вашему честолюбию, не сдавайтесь. Решите, действительно ли вам это нужно, и действительно ли у вас есть для этого соответствующие способности. Если так, следуйте за мной.

1. Запишите это как цель и укажите срок, когда вы хотите ее достичь.
2. Пишите два-три утверждения на данную тему десять раз в день один раз в неделю, в месяц.

в течение грех—шести месяцев — в зависимости от надобности.

3. Визуализируйте себя, достигшим этой цели. Закройте глаза и представьте, как все будет, когда вы добьетесь желаемого. Представьте жизнь, которую вы будете вести, когда достигнете результата.
4. Следите за победами, когда будете двигаться к достижению цели, какими бы маленькими они вам ни казались. Радуйтесь им. Будьте внимательны к новым возможностям, новым путям. Ваш творческий ум приведет вас к достижению цели тем путем, о котором вы и не думали.

Я согласна с тем, что написание моей первой книги "Обретите контроль над своей жизнью" именно таким образом и было сделано. Одной из моих основных амбиций было добиться признания на поприще писателя, но я думала писать новеллы, и я представляла сама себя, как я провожу два-три месяца в год за занятиями беллетристикой. Я также представляла, как я даю интервью на телевидении и радио, как газеты и журналы рассказывают о моих книгах.

Итак, я попробовала. Моя первая новелла получила несколько обнадеживающих отзывов, но ни один издатель ее не принял. Вторая была полнейшим провалом и получила отрицательные отзывы. После этого я пришла в уныние. Я безнадежно пыталась отойти от профессии, которую сама себе придумала, но не видела, каким образом.

Я начала разрабатывать упражнения, описанные в этой книге и в книге "Обретите контроль над своей жизнью", начала писать утверждения, что я оформлю эту идею как писатель. Первое, что произошло, мое финансовое положение резко стало улучшаться. Материально я стала себя великолепно чувствовать и не переставала рассказывать об этом. Я стала встречаться с друзьями на "обедах благосостояния", описанных в первой книге, и ре-

шила, что я стану на некоторое время "леди обедов". Во время одного такого обеда одни из друзей предложил мне послать набросок моих идей в издательство. После долгих раздумий "то ли это, что я хочу?" я сделала это. Издательство приняло набросок, и вот теперь вы читаете мою вторую книгу.

Теперь я абсолютно счастлива от того, каким образом я удовлетворила свои литературные амбиции, и еще больше от того, что я могу помочь вам поймать удачу, о которой вы также мечтаете.

Фактически все, что я представляла о своей литературной карьере, сбылось. Просто я не представляли точно, что выйдет из-под моего пера: и, естественно, мой разум предоставил мне первую возможность. Тем не менее теперь я зарабатываю достаточно денег, чтобы не работать два-три месяца, если я того захочу. — и это очень важный момент — деньги, в которых я нуждалась, пришли появления книг.

Деньги — это простейшая амбиция, которая может стать реальностью. Следовательно, если вы чувствуете себя неважно насчет своих главных амбиций, начните работать над маленькими — над деньгами. Вы можете включать деньги в любую из описанных в этой книге методик. Просто в конце каждого сеанса представьте их количество и тот день, когда вы хотите их получить. То же самое сделайте с утверждениями, включая количество и время, к которому они вам необходимы.

Сначала люди не могут приобрести все количество, о котором они мечтали, но каждый достигает определенных улучшений. С ростом вашей уверенности вы обретете успех.

Что сделать, если вы потеряли работу или вынуждены оставаться дома с детьми

Это тот выбор, перед которым стоит большинство людей: необходимость оставаться дома в течение неопре-

деленного времени. Либо вы были принуждены к этому в связи с потерей работы, или из-за того, что нужно смотреть за детьми. Вы, конечно, всегда можете искать другую работу в качестве служащего. Тем не менее многие из нас не осознают, что мы имеем уникальные способности, которые могут быть обнаружены и развиты именно во время пребывания дома. Вместо того чтобы стать временем застоя, это будет временем роста.

Именно сейчас, в данную минуту, у вас есть способности, которые вы можете превратить в наличность.

ШАГ 1

Составьте список всего, что вы можете делать, включая и некоторые странные вещи, будь то кулинария или замена предохранителей, или способность стать проституткой или жиголо. Это должны быть буквально тысячи вещей, которые вы можете делать.

ШАГ 2

Есть ли в этом списке то, что вы действительно хотели бы сейчас сделать? Если ответ отрицательный, проигрывайте комбинации из вашего списка, может быть, в голову придет что-нибудь новое.

ШАГ 3

Ежедневно выделяйте десять минут, чтобы сесть, закрыть глаза и спросить себя: "Что я мог бы сделать дома?". Делайте это каждый день, пока не получите ответа. Сделайте это ритуалом, чтобы про это не забыть, скажем, после кофе или чая. Много успешных дел и предприятий выросли из очевидных неудач в результате выполнения этих простых упражнений.

Палец Юпитера и отложение жиров в организме

Как уже было упомянуто, Юпитер часто ассоциируется с избыточным весом, а также с функцией эндокринных желез. В большинстве своем причина избыточ-

ного веса психологическая, и, если принимать во внимание влияние Юпитера, это чаще происходит из-за чувства заторможенности. У всех нас в гороскопе где-нибудь есть Юпитер, и поскольку это планета пространства и движения, и если мы чувствуем, что жизнь застаивается, несколько фунтов остаются в нашем организме. Все упражнения этой главы помогут вам разблокировать энергию, но следующее вы найдете особенно полезным.

- Откажитесь от ежедневной и еженедельной рутины. Идите в другие магазины. Ходите по другим дорогам.
- Отправьтесь в путешествия по другим городам или регионам.
- Ешьте другую еду.
- Ходите в разные рестораны и кафе.
- Делайте то, что вы никогда раньше не делали (если это законно).
- Попробуйте обойтись без еды — завтрака, обеда, ужина — и посмотрите, как вы себя будете чувствовать.
- Когда вы просыпаетесь утром, скажите себе, что ваша самая желанная пища сегодня — это этот день, и убедите себя, что вы это едите. Какие чувства у вас возникают?
- Пойдите в супермаркет, когда вам не нужно делать недельных покупок или каких-нибудь необходимых покупок для семьи, и выберите что-нибудь вкусное для себя. Съешьте это с удовольствием и предпочтительно в одиночестве. Каковы ощущения?
- Пойдите в ресторан и закажите себе что-нибудь очень вкусное. Насладитесь этим.

Запишите, какие ощущения вызвали все вышеописанные действия и как это повлияло на ваше тело. Вы потеряли вес, набрали вес или же вы остались таким же? Если это упражнение принесло улучшения, выполняйте его как можно чаще.

Ежедневно мы находимся под "бомбардировкой" идеи других людей по поводу их жизни, а эти упражнения помогут вам построить жизнь по собственному образцу.

Ваши тело и разум абсолютно едины: если вы разблокируете что-нибудь одно, соответствующее освобождение будет и у другого. Аналогично, если что-либо одно заблокируется, другое постигнет та же участь.

Кстати, вам не нужно выполнять упражнения данной главы, чтобы внести значительные изменения в свою жизнь. Я бы предположила, что упражнения по визуализации — это основа всего, но если инстинкт подсказывает вам другое, практикуйте любое из всех вышеупомянутых упражнений.

Вы должны сами почувствовать, какие упражнения для вас наиболее приемлемы и эффективны. Никогда не принуждайте себя. Принуждение — это такая сила, которая сразу сбивает вас с верного пути.

Помните, что любое упражнение, которое выбрали для исполнения, — это дар самому себе, это контакт с истинным самим собой, а рисунок на ваших руках — это карта вашей жизни.

*Я долго любил твое жемчужное тело,
Пока я не поверил, что ты владеешь Вселенной...
Я хочу испытать с тобой
То, что весна творит с вишневыми деревьями.*

Пабло Неруда

Имя Венеры большинством людей ассоциируется с Божественной Любовью, и хотя она связана с любовью и романтикой с точки зрения астрологии и рисунка на руках, Венера в действительности рассказывает нам намного больше.

Бугор Венеры расположен в основании большого пальца и ограничивается линией жизни, как показано на рисунке 6.1.

И то, как линия жизни проходит по бугру Венеры, раскрывает, насколько он важен. Линия жизни показывает долготу и качество нашей жизни и определяет собой наше пребывание на этой планете. Бугор Венеры — это почва, на которой зарождаются все наши жизненные мечтания. Если он полон и мясист, — это значит, что вы обладаете страстной натурой и идете по жизни искренне. Если он плоский. — это означает, что вы более рассудительны в своем подходе к жизни.

У многих бывает так, что на одной руке бугор полный (мясистый), а на другой — плоский. Если полнота недалеко от линии жизни, — у вас полнокровный подход к жизни, а его плоская часть свидетельствует о наших идеях и чувствах относительно самого себя. Если иол-

нота недалеко от основания большого пальца, а у линии жизни бугор становится тоньше, — это значит, что вы обладаете сильной энергией, которая в нашей жизни явно не проявляется. В обоих этих случаях где-то есть блокировка, которую легко можно снять.

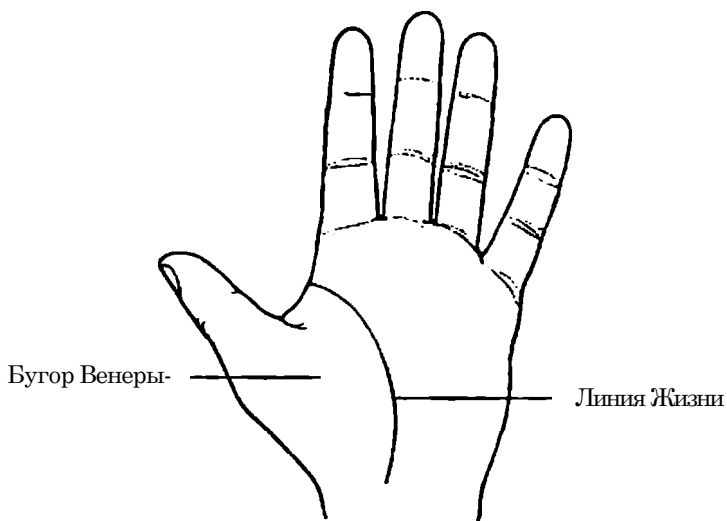


Рисунок 6.1

Теперь возвратимся к этому всеобъемлющему фактору — любви. На бугре Венеры начинаются линии любви. Они пересекают линию жизни и, при хороших любовных отношениях, проходят по ладони через линии сердца и ума к бугру Меркурия (см. рис. 6.2). Каждая имеющаяся у вас линия любви представляет собой любовную связь определенного вида. Абсолютно нормально, если у однолюба таких линий несколько, но я встречала семейные пары, где один из супругов приходил в ужас, узнав, что это означает.

Как бы там ни было, они не говорят о горячих, страстных чувствах. Если они заканчиваются на линии ума (см. рис. 6.3), — это означает, что дружба и любовь не

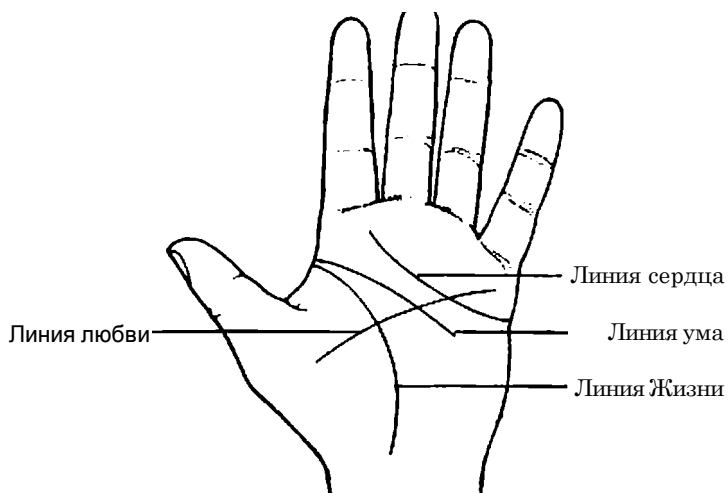


Рисунок 6.2

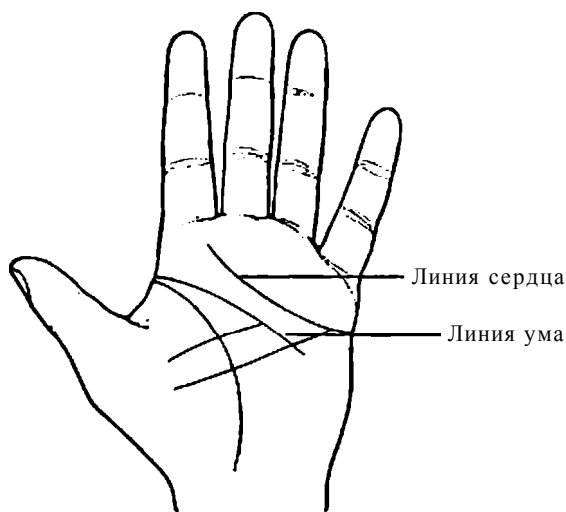


Рисунок 6.3

лидируют на эмоциональном плане, но, возможно, имеют некоторое влияние на ваши взгляды на жизнь. Если они заканчиваются на линии сердца, значит, связь затрагивает вас эмоционально, но что-то удерживает ее от того, чтобы перерасти в устойчивые отношения.

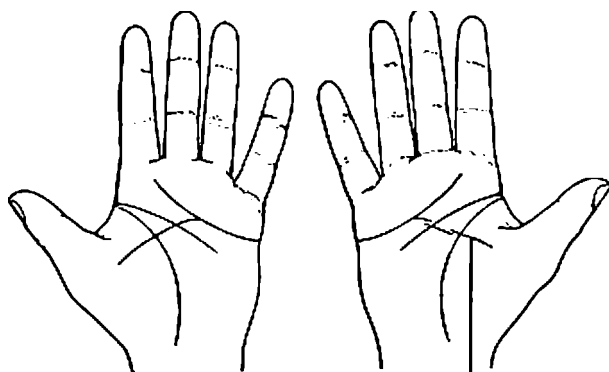
Я полно описала различные виды линий любви в книге "Обретите контроль над своей жизнью", и теперь расскажу о них вкратце. Волнистые или разветвленные линии (заканчиваются ли они на линии сердца, линии ума или холме Меркурия) представляют отношения или дружбу, у которых мало оснований для дальнейшего развития (см. рис. 6.4).

Если линия прямая на левой ладони, но разветвленная на правой, — это означает, что отношения имеют достаточно почвы для развития, но вы не принимаете их всерьез.

Если расположение обратное, с разветвленными линиями на левой руке и прямыми на правой, — это означает, что отношения построены на слабой основе, вы рассчитываете на гораздо большее, чем они могут принести (см. рис. 6.5).

Очень важно сознавать, что такие линии вовсе не всегда говорят о физической любви. На моих руках линии любви прямые, но они показывают рождение моих детей. Знакомство с моим мужем выражено прямой линией на моей руке, которая говорит об отношениях, сложившихся пять лет назад. Еще одна линия представляет лошадь, которую я купила детям. Это животное доставляет столько радостных эмоций, сколько никакие отношения с людьми не принесут; и это длится до сих пор. Ежедневно я сажусь верхом на нее, спрашивая, что я могу себе еще позволить на этой земле.

Вы не убежите от правды о самом себе, когда будете смотреть на свои руки. Мы живем в такое время, когда личное преуспевание кажется нам первостепенным, а отношения между людьми рушатся во имя этого. Я слышала мнение о том, что если один партнер всецело отдается своему делу и из-за этого разрушает отношения, каждый, кого это касается (семья, друзья), впоследствии



Разветвленная
линия
любви

Рисунок 6.4



Слабая линия любви

Сильная (прямая)
линия любви

Рисунок 6.5

убедится, что это принесет улучшение в их жизнь. Несмотря на то, что я нахожу это иногда верным, если речь идет одновременно и о финансах, и о работе, и о любви. Это вовсе не история, прочитанная по руке, которая говорит о разрушенных отношениях, при которых страдают дети.

В подобных случаях линия жизни обычно тонкая на руках партнера, по вине которого произошел разрыв, а эмоциональная встряска, бьющая по детям, обуславливает разрыв с ними, что создаст искажения на линиях любви или на "финансовых" участках пальцев Солнца или Юпитера. Обычно это не длится в течение всей жизни, но активные умственные и эмоциональные вмешательства уже сделаны, и руки не скоро начнут давать установку снова к дальнейшему прогрессу.

Руки людей, живущих вместе и прошедших через многие проблемы, становятся похожими. Сложные линии остаются еще несколько лет, до тех пор пока не вырастут дети или не будут сделаны новые изменения.

Другими словами, с точки зрения образцов, которые вы создаете в жизни, если вы пережми тяжелое время в ваших отношениях, если у вас есть дети, нужды ваших детей могут наложить тяжелый отпечаток на вас, независимо от того, останетесь вы вместе или разойдетесь. В большинстве случаев, когда люди остаются рядом, линии очищаются быстрее и сильнее — это как награда за то, что нужды детей они поставили выше своих собственных.

Кроме линий любви, бугор Венеры порождает желания. Он является почвой, на которой растут наши самые фундаментальные желания. Этот бугор — основание большого пальца, и фактически его третья фаланга. Вместе три фаланги большого пальца представляют желания жить, любить и преуспевать, способность осуществить эти желания, а также заботу о том, как преодолеть препятствия.

Для большинства из нас наше желание любить зарождается еще в младенчестве, когда осуществляется наша скрытая связь с матерью и когда предполагается, что

любая нужда удовлетворится. Будучи детьми, многие из нас пережили безоговорочную любовь, независимо от того, что мы вытворяли, потому что наши родители всегда любили нас. Многие терапевты считают, что мы сами создаем себе проблемы, потому что все мы лелеем в себе романтическую любовь и ищем в партнере такую же безусловную любовь, которую большинству из нас давали родители. Но мне кажется, что мы должны искать более взрослых отношений, которые бы признавали партнера как независимое человеческое существо, и чтобы мы были полностью независимы.

Все это очень замечательно и ценно, но я полагаю, что мы можем иметь и то, и другое. Мы можем быть независимыми, удачливыми взрослыми, но также можем иметь глубокую безоговорочную любовь со своим партнером. Это может быть романтично и также эротично. Конечно же, осуществление подобной связи не будет постоянно проходить без сучка и задоринки. Скорее всего, отношения могут быть полны проблем. Но, если глубокая романтическая совершенная любовь — это именно то, чего вы хотите, а вы сами спокойный и уравновешенный человек, глубокая романтическая длительная любовь к вам придет. Вот каким образом:

ШАГ 1

Возьмите листок бумаги, но перед тем как вы что-либо напишите на нем, очень серьезно подумаете, какую же любовь вы хотите. Какой образ жизни хотите вы вести с любимым человеком? Каким вы его видите? Какова будет ваша сексуальная жизнь? Если у вас уже сложились длительные отношения, верните себя в то время, когда вы только встретились. Какие были ваши идеалы в то время, и насколько ваш партнер им соответствует? Каковы теперь ваши отношения? Если они далеки от вашего идеала, как вы можете их наладить? Очень редко только один партнер является причиной возникших трудностей. На каком-то этапе вы сами подвели, поспособствовали или даже подтолкнули отношения к этому.

Теперь начните описывать, что вы хотите в вашей любви. Фантазируйте. Не возвращайтесь к прошлому. Это упражнение, где вы можете поплакать, если вам захочется, пишите, ни в чем себя не сдерживая. Позвольте вашей истинной Венере проявить свои желания.

ШАГ 2

Возьмите другой листок бумаги и также, прежде чем вы что-либо напишите, серьезно подумайте о своей любовной жизни. Вернитесь к своим самым ранним представлениям о любви, к первой любви, затем пройдите сквозь все любовные отношения по настоящее время. Что было неправильного во всех этих формально-любовных отношениях? Вы положили всем им коней, — значит, что-то было неправильно для вас? Какое-либо из них подавляло вас? Если так, почему оно, по вашему мнению, таким было, и как это заставляло вас себя чувствовать? Оказывали ли вы давление на кого-нибудь? Если так, то почему вы это делали? Вам кто-нибудь изменил или отнесся к вам плохо?

Теперь, когда ваши воспоминания и эмоции немного отпустили вас, начинайте писать. Будьте непринужденны, пропускайте что-то, если вам захочется. Самое главное — дать возможность своим мыслям нестись по течению и выразить ваши самые глубокие чувства.

ШАГ 3

Проанализируйте ваши мысли из второго упражнения. Как часто вы испытываете чувство боли и разочарования? Как часто вы думаете о том, что вы недостаточно привлекательны и недостаточно сексуальны? Как часто вы чувствуете себя виноватым или грубияном?

Но все это неправда. Просто есть люди, неправильные для вас, а такие мысли о себе повлияют кик на вашу настоящую, так и на будущую любовную жизнь.

Итак, закройте глаза и еще раз верните себя в старые отношения и начните связывать все эти отпущенные концы. Представьте, что каждый из них закончился лю-

бовью и гармонией с хорошими чувствами с обеих сторон, с признанием того, что хотя какое-то время вы были вместе, по теперь согласны двигаться дальше к своему счастью. Если другие люди причинили вам неприятность, разрушив ваши любовные отношения — скажем. родители или родственники, — решите этот вопрос сейчас. Ваши отношения — это только ваше дело и вашего экс-любимого, и вам не нужна забота других.

Если это были супружеские отношения и у вас остались дети, — это уже исключение. Представьте себе, как вы отдаете всю любовь и нежность своим детям, невзирая на то. насколько разгневаны и сконфужены они могут быть. Представьте, как вы анализируете некоторые незатронутые проблемы. Поставьте себя рядом с ними и позвольте им тронуть вас. Представьте, что вы протааете себя и своего бывшего партнера. Мысленно отметьте все заключения, которые вы сделали, выполняя упражнение. Среди них может оказаться что-нибудь, над чем вы можете с пользой поработать.

ШАГ 4

Взгляните на все негативные комментарии, которые вы сделали, выполняя упражнение второе, подчеркните их. Теперь обратите каждое из них в позитивное утверждение и запишите рядом. Вы можете написать список, который будет выглядеть довольно глупым, но он, несмотря на это, представляет вашу скрытую часть, где находится камень преткновения. Например, для женщин негативный список может выглядеть следующим образом:

- Рой предпочел мне Джейн. Джейн милее.
- Кати отбила у меня Майка. Я ее ненавижу.
- Я бросила Джима, и можно подумать, что я совершила убийство. Все его друзья отвернулись от меня.

Для мужчин негативный список может быть следующим:

- Дженни ушла с Мэтью, классным футболистом. У него кривые ноги, и я никогда не пойму, что она в нем нашла.
- Линда была мечтой мужчин, красива, талантлива, сексуальна. Но я никак не могу принять ее образ жизни.
- Я просто не могу выносить собственнические взгляды Черил. Я не могу никуда выйти без ее контроля. Это то же самое, что женитьба без секса.

Вам нужно проникнуть в сущность этих негативных мыслей и посмотреть, какие мысли о себе вы в них вложили; а теперь, чтобы исправить их, оберните все негативные положения в позитивные утверждения. Вышеизложенные списки будут выглядеть следующим образом:

- Я не Джейн. Я уникальна и привлекательна по своему. Надеюсь, Рою она понравится.
- Кати — корова, но я позволила ей его увести. Майк никогда не вел себя со мной правильно.
- Я правильно сделала, что отправила Джима. Я ему была не жена, и мне так лучше.
- Не важно, что Дженни нашла в Мэтью. С возрастом я стану более привлекательным.
- У меня был выбор: я мог бы примерить к себе образ жизни Линды, а потом отталкивал бы похожих на нее девушек, или же посмотрел бы на себя реального и осознал, что это замечательный вариант для меня.
- Черил заставляет меня чувствовать себя злодеем, оттого что я не делаю того, что она хочет. А для меня нормально делать то, что я хочу, и иметь партнера, которому нравлюсь я и моя собственная личная жизнь.

ШАГ 5

Посмотрите на свои положительные утверждения из первого упражнения. Это ваша идеальная любовная жизнь, и вы хотите ее иметь. Наиболее быстрый и простой способ — это составить утверждения, употребляя настоящее время и собственное имя. Разум просто действует в соответствии с полученной в настоящем времени информацией, а ваша задача состоит в том, чтобы дать положительные идеи и исправить негативные, которые подкрались незаметно. Например:

1. Я, ..., создаю глубокие, любовные, сексуальные отношения.
2. Я, ..., заслужил глубокие любовные отношения.
3. Я, ..., готов к глубоким любовным отношениям.
4. Мой любимый человек обожает во мне всё.
5. Я, ..., абсолютно идеальный человек для своего любимого.
6. Я, ..., — всё для своего любимого человека.
7. Нет ничего, что может стать между нами или разделить нас.
8. Я, ..., работаю над тем, чтобы избежать любых осложнений.
9. Я, ..., желаю быть выше сомнений.
10. Я, ..., и мой любимый будем говорить друг с другом и преодолевать вместе любые трудности.
11. Я, достоин любви
12. Чем больше любви и нежности я буду дарить, тем больше се вернется мне.
13. Я, любящий человек и уважаю любимого.
14. Я, ..., испытываю чувство уважения и пылаю любовью к....

15. Я признаю, что мой любимый может жить независимой от меня жизнью. Это только сделает нас ближе.
16. Я даю любимому столько свободы, сколько ему нужно, чтобы строить свою жизнь. Чем больше у него свободы и свершений, тем глубже наши отношения, тем больше мне пользы.
17. Я, ..., оказываю любимому всю необходимую ему поддержку, а он то же самое делает для меня.

Близость без секса

Поскольку любовь и секс являются одними из основных наших стимулов, следующее упражнение направлено на то, чтобы дать самому себе опыт полного принятия этого на всех уровнях. Упражнение основано на йоге (слово "йога" означает "союз") и может выполняться с детьми, родителями и друзьями. Особенно оно эффективно, если выполняется вместе с любимым человеком, хотя некоторые мужчины могут изначально выказать сопротивление. Хотя упражнение может показаться простым, на самом деле оно является мощным объединяющим упражнением.

Вам нужно выбрать время, когда вы оба можете расслабиться, и никто не потревожит вас на протяжении двадцати — тридцати минут. Ваш партнер должен лечь на диван или кровать, или даже на пол, если вам обоим это удобно. Партнер должен освободиться от всякой стесняющей одежды и расслабиться, вам нужно принять удобное положение сидя, чтобы вы могли наблюдать, как поднимается и опускается живот вашего партнера при его дыхании.

Сначала ваш партнер может немного стесняться, поэтому дайте ему некоторое время, ободрьте его, попросите дышать самым естественным образом, не думая об этом и не контролируя свое дыхание. Теперь, когда вы уселись и смотрите на партнера, наблюдайте за дыханием. Обратите внимание на движения диафрагмы, и очень

мягко переведите свое собственное дыхание в тот же ритм. Когда партнер вдыхает, вы тоже делайте вдох. Когда он выдыхает, делайте выдох. Сохраняйте этот ритм, пока ваше дыхание не станет гармоничным.

После нескольких таких вдохов людям свойственно смущаться и терять ритм. В таком случае просто сконцентрируйте опять свое внимание на диафрагме партнера и плавно подстройте свое дыхание к его.

Довольно часто происходит и так, что вы начинаете осознавать высшую степень вашей гармонии, закрываете глаза и отсоединяетесь от своего партнера. Опять-таки, просто сфокусируйтесь на диафрагме и создайте гармонию ваших дыханий.

Когда вы почувствуете, что вы дышите ровно, продолжайте вдыхать одновременно в том же ритме. Когда вы оба будете выдыхать, произнесите звук "А-я-а-а-а", словно глубокий вздох вырвался из вашего тела. С каждым выдохом издавайте этот звук из все большей глубины, пока вам не покажется, что он вибрирует в самой глубине вас. Ваш партнер продолжает тихо дышать, но издаваемое вами "А-а-а-а-а" должно быть громким ровно настолько, чтобы он слышал. Партнер может как-нибудь отреагировать, открыть глаза, когда вы в первый раз сделаете это, но затем быстро войдет в прежнее состояние.

Постепенно ваш партнер начинает воспринимать звуки ваших выдохов как свои. Сохраняйте тот же ритм, пока не почувствуете, что он стал естественным. Вы можете обнаружить, что ваш партнер погрузился в сон или даже стал храпеть. Это хорошо. Это означает, что он действительно полностью расслабился.

Во время выполнения этого упражнения ваши отношения станут намного глубже. Некоторые люди испытывают всепоглощающее чувство умиротворения. Другие отмечают неожиданное чувство напряжения и легкого раздражения и быстро выбиваются из ритма дыхания. Проблемы, которые имеют место в ежедневной жизни, часто всплывают во время выполнения этого упражнения и становятся поверхностными по сравнению с глу-

бокими отношениями, которые часто принимаются как нечто само собой разумеющееся при долговременных отношениях. Конечно, при выполнении упражнения повышаются эротические чувства, но лучше все-таки выполнить упражнение, чем сорвать с партнера все одежды и броситься заниматься любовью.

Просто попробуйте оставаться в том же ритме, пока вы не почувствуете, что уже достаточно. Фактически, когда вы дышите с партнером в одном ритме, это на неувловимом уровне более интимно, чем занятия любовью. Вы обращаете на партнера такое пристальное внимание, как никогда ранее. Вы переключаетесь от обычной ежедневной жизни со своими надеждами, тревогами, раздражением к осознанию той глубокой близости, которую в действительности и представляют виши отношения.

Довольно много людей находят это упражнение настолько эффективным, что включают его в свою жизнь, и часто оно становится прелюдией к занятиям любовью.

Что делать, если у вас нет партнера

Следующее упражнение должно помочь вам сфокусировать трудноуловимую энергию на самом себе. Наше западное общество весьма целенаправленно. Порой окружающим наша жизнь может казаться достаточно удачной. Но многие из нас неудовлетворены ею и внутренне стремятся к тому, чтобы быть любимыми, понятыми и одобренными кем-нибудь еще, и ощущают себя подавленными, если этого не хватает.

Предлагаемое упражнение эффективно на нескольких уровнях. Оно оздоравливает и физически, и эмоционально, независимо от того, есть у вас любимый человек, или нет. Даже если вам покажется, что оно никак не может воздействовать на ваше чувство любви, оно тем не менее начнет укреплять вашу энергию, и если вы ищете любовь, оно поможет ее найти. Вы можете записать его на пленку.

Привлечь и создать большую любовь

Сядьте или лягте где-нибудь в удобном месте и закройте глаза, мягко фокусируясь на дыхании, на вдохах и выдохах, на движении диафрагмы.

Теперь как бы отделите от себя свое сознание и посмотрите на него со стороны. Некоторые из вас могут быть счастливы, увидев этот образ; некоторые могут почувствовать себя похуже. Увиденный образ самого себя — это мысленная форма, которую вы ежедневно проецируете вовне; она демонстрирует то, каким образом другие видят вас и как они на вас реагируют.

Посмотрите теперь на себя как на красивого и замечательного человека. Вы можете получить устойчивый образ совершенства или же почувствовать недовольство. В любом случае пропустите через себя чувство любви к своему телу. Это уникальный механизм, тонко настроенный на организацию каждого действия каждую секунду и днем, и ночью.

Посмотрите на свое тело как на нечто совершенное и прелестное, а также представьте других людей, воспринимающих его точно так же. Но быть прелестным — это всего лишь одна частица того, что вы желаете. Вы хотите любви. Значит, выделите несколько минут на то, чтобы подумать о ней. Что такое любовь в вашем понимании? Это сердечность. Это прощение. Это восхищение. Это нежность. Что еще?

Фактически все это всегда находится рядом с вами: когда вы это получаете и когда дарите. Миллионы людей ощущают то же самое. Направляя энергию в себя на это, вы

начинаете активизировать их способность притягиваться к вам. Каждый атом и каждая клетка вашего тела вибрирует от этой энергии. Попробуйте активизировать энергию с помощью мысленно произносимых фраз. Некоторым из вас это может показаться чересчур, но любить — это всегда чересчур, а похожее стремится к похожему. Направьте свое сознание к клеткам вашего тела и скажите:

- Мои клетки — это любовь.
- Мои атомы — это любовь.
- Моя кровь — это любовная жидкость.
- Мои кости — это здание любви.
- Мое сердце бьется в любви.
- Мои легкие наполнены любовью.
- Мои почки — это чистота любви.
- Моя печень — это противоядие любви.
- Мой мозг — понимание любви.

Теперь представьте, что к вам приходит ваш любимый человек. Если у вас его нет на данный момент, нарисуйте его образ.

Ваш любимый человек исполнен любви к вам, он ласкает вас. Он нежен с вами, он мягок с вами. Наслаждайтесь этим образом. Можете сделать добавления по своему желанию. Продолжайте выполнять упражнение, пока не почувствуете, что достаточно.

Итоги

Дэвид — это наш друг, которому пошел третий десяток. Он был озлобленным экс-любимым, который прошел через некоторые трудности в отношениях. Он стал пессимистом и уже не чаял найти любовь, и весь ушел в работу. Его здоровье пошатнулось, и он постоянно принимал лекарства от повышенного давления.

Он с совершенным презрением отнесся к описанному упражнению, но однажды вечером, после ужина вместе с нами, он позволил мне "затянуть" его. Он был удивлен, что это ему понравилось, и как только я предусмотрительно записала его на пленку, он взял запись с собой и начал заниматься дома.

Через некоторое время он сказал мне, что мисс Справедливость еще не появилась, но последующее медицинское обследование показало, что кровяное давление у него упало. Он начал склоняться к тому, что в этом есть

доля истины и стал упражняться почти каждый день. В течение трех месяцев его давление нормализовалось, и, хотя его врач был против, он перестал пить таблетки. Давление оставалось постоянным, и этот физический результат повлек за собой незримые, но глубокие изменения в его психике.

Он очень привлекателен, но раньше его колючие манеры часто доводили до крайности даже его друзей. Его колкость, казалось, исчезла. Он стал мягче и обходительнее, начал проявлять больше интереса к людям, с которыми общался. Раньше его разговоры отличались остроумием и интеллектуальностью, теперь же они стали более открытыми. Женщины вились вокруг него, но он не доверял то ли им, то ли себе.

Хотя это и было против его циничной сущности, он часто просил меня дать ему "работы" над любовью, и я дала ему все методики, которые излагаю сейчас вам. Он постоянно работал с ними в течение двух месяцев, а вскоре встретил Али при довольно интересных обстоятельствах. Он возвращался в Оксфорд на Лондонском поезде. Была пятница, опускалась ночь, дежурный ждал сигнала к отправлению. Багаж был сложен возле дверей, и когда Али вошла, она споткнулась, упала и поцарапала руку о ремень чемодана. Дэвид, который находился прямо перед ней, галантно перевязал ей руку носовым платком и предложил что-нибудь выпить, пока они доедут до Оксфорда.

Остальное — уже история. Спустя четыре месяца они стали жить вместе, а затем решили, узаконив отношения, создать семью.

История Джеммы

Джемме двадцать восемь лет, и она предпочитает не мужское, а женское общество. Хотя она, как и все, мечтает о любви, но не ищет никаких отношений, считая, что это может помешать ее планам на будущее. В колледже искусств, где она училась в двадцать лет, мужчины были "немного трудными", и это определило ее решение поставить карьеру на первое место.

По окончании колледжа она получила работу младшего дизайнера в производственной фирме, устроилась с подругой в маленькой квартирке и вела образ жизни, которым и была счастлива: встречи с друзьями, прием их дома, театр, кино.

Первый раз я встретила ее, когда ей было двадцать два года, и она так страстно желала улучшить свое благосостояние, что установочные методики, утверждения, тренировка силы и магнетизм стали ее хобби. Ее финансовое положение стало очень быстро улучшаться.

Положение ее подруги, с которой они снимали квартиру, было кардинально противоположным. Любовь для нее была первостепенной, но в ее любовной жизни был полнейший кавардак. Она всегда была на высоте, когда все шло хорошо, но падала духом, когда ситуация менялась.

Суть истории Джеммы была в том, что мужчины с ума сходили по ней. Они любили ее независимость. Подруга обвиняла ее в излишней любвеобильности, когда у нее ходили в друзьях шесть разных парней. Но для Джеммы друзья были именно друзьями. Они нравились ей как личности, и она дружески общалась с ними, вместо того, чтобы проливать слезы, как делала ее подруга.

Вся эта история длилась пять лет, и в течение этого времени Джемма провела несколько месяцев в Таиланде, Индии, Гонконге, изучая производство шелка и устанавливая контакты, которые она использовала для открытия небольшого предприятия по производству одежды из восточного шелка.

В конце концов, она осталась с Бернардом, чем крайне меня удивила, и я подумала, что Джемма потеряла здравый смысл. Бернард был на шестнадцать лет старше ее, разведен, имел двух дочерей-подростков. Его бывшая жена и дочери причинили ей немало тяжелых минут, тем не менее Джемма была счастлива.

Она выполнила несколько упражнений изданной главы и узнала, что ей нужен уравновешенный мужчина, который будет ей предан. Ее карьера до сих пор имела для нее наибольшее значение. Ей не хотелось обременять

себя семьей, а Бернард уже устал от своих дочерей. Фактически он обеспечивал ее эмоциональное спокойствие, когда она занималась своей карьерой.

Линии любви на руке Джеммы отражали все это, включая линию Бернарда, которая была прямая и четкая на обеих руках. У нее действительно никогда не было личных проблем. Единственные небольшие трудности были у нее с друзьями и учителями, которые пытались втянуть ее в их мир.

История Джеммы иллюстрирует нам очень важный момент. Она была одной из наиболее приспособленных к жизни людей, которых я когда-либо знала. Ей нравились любые упражнения, потому что они помогали ей открыть в себе свои истинные желания, но еще более потому, что они принесли ей результат, и она стала удачливой, богатой и счастливой, она стала магнитом для своих почитателей.

Другими словами, как только вы начинаете жить той жизнью, которую вы хотели для себя, вы становитесь счастливым, и любовный аспект вашей жизни становится таким, какого вы желали, потому что вы ни в чем не испытываете нужды. Многие потенциальные любовники не могут реализовать себя из-за депрессии, возникающей в результате дисгармонии. Значит, вам нужно начать работать над собой прямо сейчас.

Что такое счастье?

Что может сделать вас счастливым прямо сегодня? Прямо сейчас?

Если бы кто-нибудь сказал вам, что через двадцать четыре часа вы будете заперты на целый год, что вам в действительности хотелось бы сделать в последний день свободной жизни?

Итак, составим список.

Когда в последний раз вы совершали подобные действия?

Ну и почему вы тратили свою жизнь на подобное посредственное времяпрепровождение?

Вы нравитесь сами себе?

Если нет, что конкретно вам не по душе? Вы испытываете тревогу или страх? Если так, то многие упражнения в последующих главах помогут вам. А травы также хороши для лечения и настроения, и чувств. Они просты в употреблении, и их можно легко найти в любой аптеке.

Улучшение здоровья с помощью энергии Венеры

Венера управляет окологитовидной железой, метаболизмом кальция и фосфора и, следовательно, помогает поддерживать в здоровом состоянии скелетную систему.

Употребление морских продуктов дает организму фосфор и цинк, которые укрепляют сексуальные функции. Установлено, что морская пища, особенно устрицы, усиливает желание и, конечно же, укрепляет половые железы и возмещает недостачу цинка при эякуляции.

Также Венера управляет почками, которые, например, в китайской медицине считаются корнем жизни. Поскольку бугор Венеры представляет собой корень всех желаний и находится у основания большого пальца, он имеет прямую связь с жизненной силой вообще. Если у вас недостаток желания, вам не хватает воли, вы находитесь как бы в спящем состоянии.

Для того чтобы лучше работали почки, нужно увеличить прием жидкости. По крайней мере, в течение одного месяца или более, если вы хотите отрегулировать их работу и вывести из организма токсины, вам необходимо выпивать по два литра воды в день.

Упражнения для ног — также хороший способ поднять тонус. Вы можете сами провести сеанс, если у вас есть маленький тяжелый мяч типа мяча для гольфа. Представьте, что мяч выкрашен свежей краской, и вам нужно покрыть краской от этого мяча всю ступню. Сядьте, поставьте ногу на мяч и давите на него изо всей силы по мере вращения.

Область, связанная с деятельностью почек, находится в центре ступни на расстоянии двух—трехсантиметров от подъема — или больше, если у вас широкая нога. Повращайте мяч вокруг этой точки, сильно нажимая. Это упражнение улучшит циркуляцию крови в данном месте, укрепит нервные окончания и очистит энергетические каналы. Если эта область слишком чувствительна, — это означает, что ваши ночки слабые, значит, вам нужно выполнять это упражнение не больше пяти минут, повторяя ежедневно, пока чувствительность не снизится.

Это относится к любому чувствительному участку на ноге. Повторяйте упражнение до тех пор, пока не увидите изменения.

Торт любви

Это немного смешно и похоже на приготовление торта к дню рождения, по сей час он готовится не для празднования, в данном случае его приготовление является способом улучшить вашу любовную жизнь.

Выберите любой любимый рецепт — это даже может быть и не торт, вы можете сделать что-нибудь попроще. Соберите необходимые ингредиенты и поразмышляйте.

Если вы стремитесь привлечь к себе любовь, произнесите вслух соответствующие утверждения из шага пятого данной главы. Запишите их и прикрепите на холодильник или на двери, чтобы они у вас всё время были перед глазами во время работы.

Теперь смягчите свое сердце. Старые повара знают, насколько это важно, иначе кондитерские изделия и торты получаются словно кирпичи. Вы будете алхимиком, ведь все повара ими являются, и так же, как алхимия тепла работает над вашим тортом, так же алхимия ваших мыслей будет работать над вашей жизнью.

Когда ваш торт будет готов, определите, хотите ли вы его украсить. Лучше, чтобы вы это сделали, и важно, чтобы украшения были светлыми, жизнерадостными и дарящими надежду.

И как бы там ни было, наиболее важны в этом деле свечи. Вы можете провести церемонию в одиночестве или

122 Здоровье по линиям на ладонях

с друзьями. Но если с друзьями, кик и на дне рождения нераскрывайте своих желаний. Зажгите свечи, загадайте желание про любовь (и еще что-нибудь, если того желаете), а затем задуйте их.

Кушайте торт, зная, что где-то на неуловимом уровне вы закладываете в себя свои желания, и таким образом разум получает четкое послание о ваших целях и любви и может способствовать быстрейшему достижению результата.

Запомните, что не имеет значения, каким любовным опытом вы обладаете. Если вы хотите улучшений, вы можете это сделать. Также запомните, что если вам попадет гороскоп на неделю или на месяц в журналах или газетах, и он скажет, что ваша любовь задерживается или же принесет неприятности, не верьте этому. Прогоните любую подобную мысль и начните работать над тем, чего хотите.

Ваш разум всегда будет давать лучшие результаты, чем принятие общепризнанных "предрассудков", если этот предрассудок недобрый и не соответствует вашим мечтам. Следовательно, доверяете себе. Идите к тому, чего хотите. Ваше тело и ваш разум — это единое целое, и работа над вашим разумом принесет изменения и в ваше тело, а также видимые, отражающие действительность изменения на ваших руках.

Отношения и общение: Меркурий

*Все, что вы не можете передать, уходит
от вас.*

Уолтер Эрхард

Меркурий — это планета, расположенная близко к Солнцу, она самая маленькая по размеру и по массе среди всех планет солнечной системы. Одна ее сторона всегда обращена к Солнцу и вечно купается в солнечных лучах, а вторая — находится в тени. Это помогает нам понять правила, с помощью которых Меркурий управляет Близнецами. Типичные Близнецы рассматриваются всеми как имеющие две противоположные стороны — одну минуту они энергичны, вторую — вялы.

В греческой мифологии Меркурий был посланцем бога Зевса и изображался с крыльями на ногах. Поэтому общение — это суть, которую выражает палец Меркурия. Основные отношения в нашей жизни отражены на бугре Меркурия, в том числе семейная жизнь или устоявшиеся любовные отношения, а также дети, которых вы можете иметь.

Палец Меркурия — это самый маленький палец на обеих руках (см. рис. 7.1).

В идеале палец Меркурия должен быть одинаковым на обеих руках. Часто он расположен довольно низко на руке, и поэтому кажется коротким, но если вы измерите его, то увидите, что он на половину первой фаланги (часть с ногтем) короче пальца Солнца. А если он еще короче, скажем, достигает только первого сустава, соединяющего первую и вторую фаланги, это означает, что

у вас есть некоторые трудности при общении, которые могут повлиять на отношения как профессиональные, так и личные.

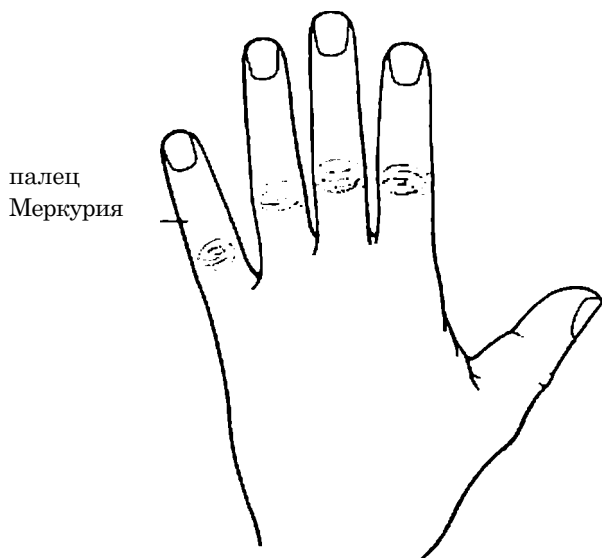


Рисунок 7.1

Длинная первая фаланга свидетельствует о том, что вы используете свои дарования для осуществления своих целей и, возможно, вы обладаете шармом, и у вас неплохо "подвешен язык".

Соразмерная вторая фаланга указывает человека, у которого логический, практический склад ума, это может быть, юрист, врач, научный работник или бухгалтер.

Третья фаланга представляет то, каким образом мы общаемся с миром, наши чувства и эмоции по отношению к другим людям. Если третья фаланга прямая, это свидетельствует о независимом человеке, который не терпит прекословия. Такой человек на других работать не станет.

Если какая-нибудь из фаланг на пальце Меркурия относительно слабая, это означает противоположное сказанному. Если первая фаланга слабая, это значит, что вы недостаточно уверены в своих способностях, и наше влияние на людей слишком незначительно. Слабая вторая фаланга указывает на неконкретный или дезорганизованный подход к жизни, что, безусловно, говорит о состоянии фрустрации и о том, что успех еще далеко. Нормально сбалансированная третья фаланга говорит о том, что вы легко вступаете в отношения, но если она слабая, это открывает личность, которую другие могут эксплуатировать.

Тем не менее это все не настолько серьезно. Вы всегда все можете переменить к лучшему.

Линии супружества, или линии супружеских отношений, — если долговременные отношения не приобрели легальность — это горизонтальные линии, проходящие у основания мизинца на вашей руке (см. рис. 7.2).

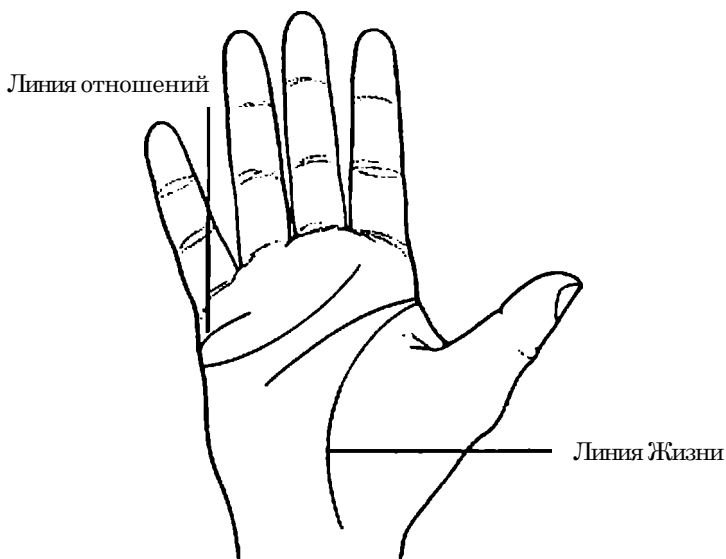


Рисунок 7.2

У вас может быть более одной линии. Если так, то на ранних линиях можно заметить разрывы, или они просто сходят на нет, — это означает, что отношения завершены.

Хронологически эти линии берут начало на линии сердца, и у вас, к примеру, может быть нечеткая линия, которая начинается приблизительно на расстоянии трех миллиметров выше линии сердца. Возможно, это ваша первая любовь или разрушенная помолвка.

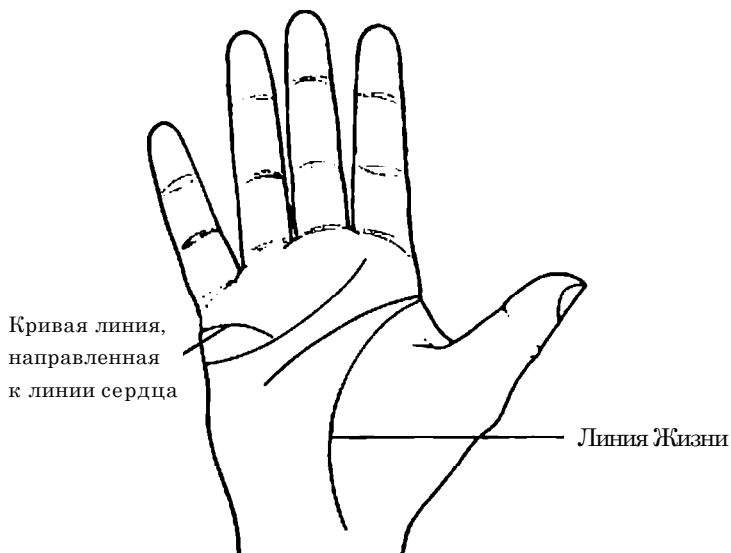


Рисунок 7.3

Расторгнутый брак или отношения, которые разрушаются, отражаются в разрывах на линиях или же в серии слабых, извилистых линий, обозначающих потерю связи. Если партнер умирает, обычно это представлено четкой кривой линией, направленной к линии сердца. Я также видела подобный рисунок на ладонях людей, которые потеряли свое положение или пост из-за брака (см. рис. 7.3). К тому же я видела это и на руках людей, на-

ходящихся в браке уже долгое время, чья половина до сих пор находится в добром здравии. Это означает, что судьба этого человека — пережить своего партнера. Тем не менее основная мысль, на которой базируется моя работа, это то, что любое негативное положение можно изменить, если вы откажетесь от отрицательных мыслей. Если ваш партнер поддерживает в себе мысль, что он умрет раньше, это может быть ускорено, о чем будут свидетельствовать и длина линии жизни, и здоровье.

Правая и левая руки

Вы можете обнаружить, что на линии отношений на одной руке у вас имеется разрыв, а на другой его нет. Если разрыв на правой руке, а на левой линия четкая и прямая (см. рис. 7.4), — это означает, что ваши отношения имеют всё для того, чтобы нормально развиваться, но один из вас решил положить им конец. Это случается в тот момент, когда люди стремятся к личному росту и отказываются от лишних эмоций.

Если разрыв имеется на левой руке, а на правой его нет, — это означает прямо противоположное: отношения не имеют под собой твердой основы, но партнеры на них настаивают.

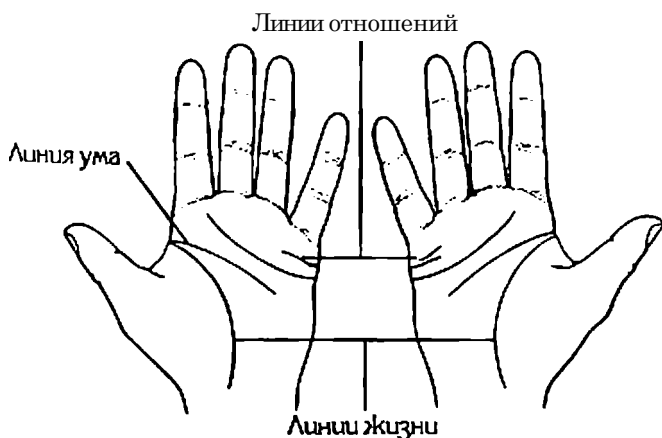


Рисунок 7.2

Линии детей

Это вертикальные линии, которые обычно пересекают линии отношения (см.рис. 7.5). Они не всегда свидетельствуют о количестве детей, которое у вас будет, но иногда могут представлять чужого ребенка, к которому вы привязаны, например приемного ребенка, или внуков. Я уже встречала несколько случаев, когда незамужняя женщина имела много тонких линии, которые указывали лишь на то, что она работает воспитательницей в яслях и имеет огромное влияние на эти юные жизни.

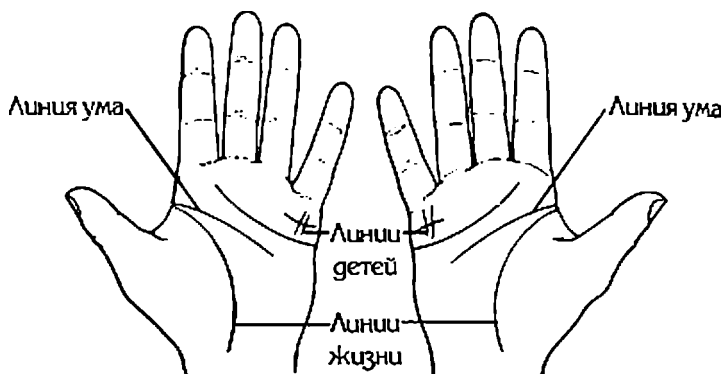


Рисунок 7.5

Тем не менее в возрасте пятнадцати—двадцати трех лет наиболее обычное значение линий детей — это количество детей, на которое вы биологически или эмоционально запрограммированы.

Когда вы достигаете возраста приблизительно тридцати пяти лет, рисунок на руке меняется и отражает то, что вы сделали с первоначальной программой. Короткая прямая или слегка волнистая линия часто указывает на прерывание беременности или выкидыш. Прямая четкая линия указывает на энергию мальчика, но также может принадлежать целеустремленной девочке. Тонкие прямые

линии указывают на женскую энергию, но также могут свидетельствовать о чувствительном мальчике.

Довольно часто теперь женщины после сорока лет имеют линии, представляющие нерожденных детей. Это дети, которые, если до сих пор желанны, могут еще родиться. Но когда женщина окончательно отказывается от мысли иметь много детей, линии сходят. Естественно, у мужчин тоже есть линии детей, и здесь действуют те же правила. Я видела достаточно много мужчин с вазэктомией, но линии у них на руках были. Это может означать, что, хотя они и лишены естественной репродуктивной функции, их партнер хочет иметь еще одного ребенка или у них появился новый партнер с тем же желанием.

Как бы там ни было, прямые линии детей представляют ту часть вашей психики, которая жаждет воспроизведения. Если биологически это невозможно, репродуктивная функция требует заполнения чем-то другим, чему можно себя посвятить.

Некоторые линии детей имеют разрывы (см. рис. 7.6).

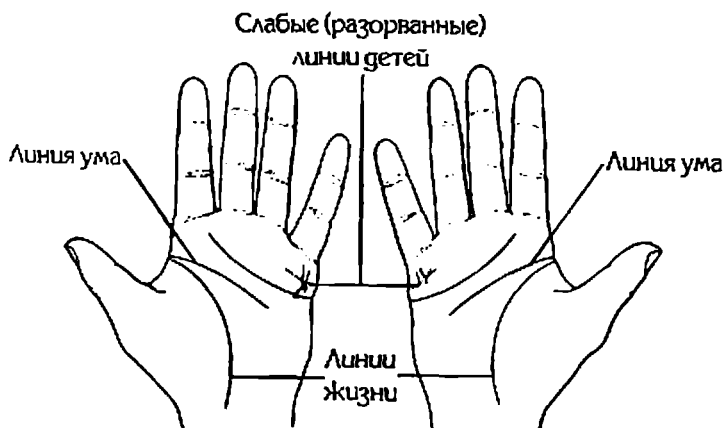


Рисунок 7.6

Часто участок недалеко от линии сердца является тонким, но после разрыва линия постепенно становится

сильной. Это обычно можно наблюдать на руках родителей, которые расстались или развелись. Это означает, что ребенок плохо воспринял расставание и теперь он дезориентирован. Иногда линии не совсем полностью раскрываются, но если это случай большой любви, и все внимание было отдано ребенку — линии очень глубокие.

И, наконец, один заключительный пункт о бугре Меркурия (см. рис. 1.1). У некоторых людей имеется две или три прямые вертикальные линии немного дальше линии детей (см. рис. 7.7) Это означает дар общения, особенно если они опускаются по направлению к линии ума. Подобные линии обозначают способность понимать сложные концепции и разъяснять их людям. Если вы обладаете такими линиями, вы либо уже стали, либо станете счастливым в профессии, которой нужны подобные навыки. Это профессия журналиста или преподавателя.

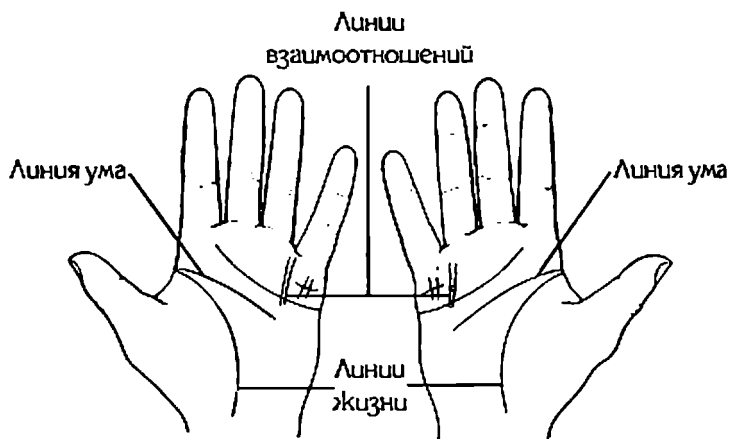


Рисунок 7.7

Возрождение взаимоотношений

Ваши первые взаимоотношения были с вашей мамой и, возможно, с вашим отцом. Во имя того, чтобы освободить путь настоящей любви и общению без затруд-

нений в ваших отношениях, начнем занятия прямо сейчас.

Найдите свободных пятнадцать минут, сядьте и закройте глаза. Восстановите ровное дыхание в течение одной-двух минут, следя за движением воздуха, проходящего через ноздри, и за подниманием и опусканием диафрагмы. Вы наверняка успели привыкнуть к процессу обращения своей памяти назад к первым месяцам своей жизни, а теперь вы обратитесь к рассказам своей матери о вашем раннем детстве.

Даже если это мимолетное ощущение того, как вы лежите в своей кроватке, сидите на коленях или находитесь на руках, сохраняйте ровное дыхание, наблюдайте за движением диафрагмы и сделайте для своего разума доступными эти ранние образы.

Теперь попробуйте увидеть немного больше. Вы можете увидеть интенсивность красок или прическу своей мамы, ее лицо, выглядящее намного моложе. Сохраняйте ритм дыхания и вспоминайте столько, сколько сможете.

Теперь сделайте то же самое со своим отцом. Постарайтесь восстановить самые ранние воспоминания о нем. То, как он подбрасывал вас вверх или как вы валялись вместе на полу.

Как вы себя чувствуете? В безопасности? Довольным? Есть ли что-нибудь беспокойное или недоброе? Какие чувства вы испытываете к маме? А к отцу? Были ли тогда посеяны семена тех взаимоотношений, которые вы имеете сейчас? Чувствуете ли вы себя словно маленький принц или маленькая принцесса, которые обладают полным контролем над своим миром?

Сохраняйте ровное дыхание и вспоминайте, пока не почувствуете, что уже достаточно.

Теперь, пока ваши глаза еще закрыты, расслабьтесь и подумайте о том, что доступно вашему пониманию.

Осознали ли вы с помощью своих воспоминаний что-нибудь, что послужило причиной притворства в дальнейшем? Может быть, это отец, который надолго ушел? Мать, постоянно задерживающаяся на работе? Няня? Были ли у вас столкновения или все было абсолютно

замечательно и легко, а дальнейшая жизнь показалась сложной только в сравнении?

Очень важно вспомнить что-то хорошее из того времени и увидеть себя сильным, независимым существом, кем вы изначально и являетесь. Также важно забыть любую негативную мысль прямо сейчас. Они уже закончились. и вы можете заменить их энергетику в банке памяти на положительную.

Рассматривайте свою жизнь как спокойное течение этой доброй, надежной, сильной энергии. Представляйте, как она переходит из раннего детства в вашу настоящую жизнь. Какие люди и события стали на вашем пути и заблокировали ее? Смогли бы вы поступить по-другому?

Посмотрите на этих людей и представьте, что вы воспринимаете их совсем по-другому, чтобы ваша жизнь стала спокойнее и насыщеннее.

Выполняя это упражнение, вы даете своему разуму новые инструкции и указания, чтобы помочь действовать по-другому и в будущем. Итак, выделите своему разуму столько времени и вспомните столько подробностей, сколько посчитаете нужным.

"Сортировка" отношений

ШАГ 1

Возьмите листок бумаги и напишите на нем имена людей, с которыми у вас постоянно возникают сложности. Ваш палец Меркурия может показывать хорошие способности к общению, но, вероятно, есть люди, с которыми оно у вас не удастся.

ШАГ 2

Посмотрите на имя, возглавляющее ваш список, и подумайте о данном человеке в течение двух — трех минут. Что в нем вызывает ваше раздражение? Вы говорили ему о своих чувствах? Если да, как он отреагировал? Если

вы не говорили ему о том, что вы чувствуете по отношению к нему, что вас останавливало? Такт? Страх?

ШАГ 3

В каких бы случаях ваши отношения не раздражали вас, обычно причина в том, что данный человек не принимает и не воспринимает вас и то, что вы пытаетесь ему сказать. Значит, вам нужно выполнить одно из нижеописанных упражнений, предпочтительно оба.

1. Возьмите другой листок бумаги и напишите на нем то, что вы хотели бы сказать этому человеку. Вы можете написать это в агрессивном или оскорбительном тоне, как вам нравится, но вложите туда все свои чувства. Если энергия выходит, вы начинаете чувствовать гнев или огорчение. Выражайте свои эмоции на бумаге, пока не начнете чувствовать себя лучше и, более того, пока не ощутите, что вы владеете ситуацией. Если вас что-то останавливает и вы чувствуете, что не можете больше ничего написать, значит, в этих отношениях есть что-то, что вы отказываетесь видеть и тогда вам нужно переходить к упражнению (2).

2. Об том упражнении я вкратце уже упоминала раньше, но здесь изложена часть систематического подхода к освобождению от заблокированных отношений.

Возьмите подушку, поставьте ее на стул сами сядьте напротив. Эта подушка будет представлять человека, который не слушает вас, который не признает вас, который делает вас злым, плохим и бессильным. Вы можете приколоть к подушке фотографию этого человека, чтобы более полно установить связь.

Теперь забудьте, что это подушка. Она представляет человека, и вы собираетесь сказать ему, как вы себя ощущаете. Вы собираетесь объяснить ему причину своего чувства фрустрации, то, почему он делает вас несчастным. Вы собираетесь разъяснить ему, какого поведения вы от него ждете, и что вы хотите некоторого уважения и понимания и т.п.

Если в процессе объяснения вы почувствуете гнев, ударьте по подушке или скрутите ей метафорическую

шею. Что бы вам им хотелось сделать в данный момент, сделайте это с подушкой. Вы не можете пойти и ударить человека, но наше пещерное "я" наделено этой энергией, и если ее подавлять, она может убить нас изнутри. Следовательно, ей нужно давать возможность выходить наружу.

Когда вы почувствуете, что сделали уже достаточно, сядьте в кресло и расслабьтесь. Как вы себя чувствуете? Вы очистились от своих отрицательных эмоций? Или до сих пор расстроены? Насколько бурлят ваши чувства? Все это кипело в вашем теле, в ваших нервах, в ваших клетках, отнимая часть вашей жизни. Решите, наконец, сделать один маленький шаг, чтобы уйти с пути, но которому вас ведут эти отношения. Если этот человек не слушает вас, отведите некоторую часть своей энергии от него, сказав себе, что вам это не надо. Вы стоите большего. Дышите глубже.

Вам не нужно быть грубым и оскорблять его. Просто знайте, что вы заслуживаете лучшего отношения. И если вы будете это осознавать, новые возможности и лучшие отношения откроются перед вами. Даже сложные взаимоотношения начнут улучшаться.

Упражнение с подушкой работает одинаково хорошо и над отношениями, которые закончились, и над любовными отношениями, близящимися к концу, и при тяжелой утрате. Для людей, потерявших кого-нибудь близкого, свойственно чувствовать, что очень многое ушло вместе с ним, и это упражнение — хорошее средство, чтобы их оживить. Если вы испытываете чувство грусти, вы, пусть это покажется тупым, обнимите подушку и поделитесь чувствами с ней, и это будет иметь терапевтический эффект.

История Каролины

Каролина была единственным ребенком в семье, и у нее были сложные взаимоотношения с матерью, которая сама была преданной дочерью и того же требовала от Каролины. Существенное различие в их жизни заключалось в том, что Каролина работала служащей, а

ее мать никогда в жизни не работала, а теперь стала вдовой. В результате, она не понимала многого из того, что работа требовала от Каролины и негодовала по этому поводу. Каждый год Каролина знала, что проведет свой отпуск вместе с мамой. Поскольку по работе ей приходилось ездить в командировки, она чувствовала, что ей достаточно этих собственных независимых путешествий, и она шла на поводу у матери.

Каждый год перед отпуском у Каролины появлялась экзема на пальце Меркурия (мизинце) на правой руке, означая ее заблокированность тем, что она проведет отпуск так, как хочет ее мать, и что позволяет себя эксплуатировать.

После выполнения этого упражнения Каролину возмутили не только просьбы матери, но и то, что она сама была такой мягкотелой. И, естественно, вместо того чтобы подарить все четыре недели своего отпуска своей матери, она уехала на две недели в Грецию. Мать назвала ее бессердечной и бесчувственной, а Каролина мягко объяснив ей, что именно таким как раз и является поведение матери по отношению к ней.

Я хотела бы рассказать, что мать Каролины после этого стала представлять из себя саму доброту, но нет, ее попытки манипулировать дочерью стали еще активнее. Теперь разница была в том, что Каролина не только не делала, что могла, для своей матери, она начала настойчиво уравнивать свои и ее позиции и смогла увидеть, насколько капризной могла быть ее мать. Это успокоило ее совесть и освободило энергию для ее личной жизни, а экзема на мизинце пропала.

Каролина начала замечать, что ее образ жизни был направлен на то, чтобы сделать себя как можно меньше похожей на свою мать, а в результате, она стала остерегаться брака и партнеров. Но чем больше она прогрессировала в выполнении упражнений, тем больше она хотела изменить свою жизнь и начала работать над своей личной жизнью.

Спустя четыре года она вышла замуж, а ее мать теперь понимает жизнь своей дочери. Каролина до сих пор

работает, но ее мать уже успокоилась к начала заводить новый круг друзей.

Что сделать с отношениями, которые не развиваются

Тратить на это свои усилия равносильно тому, что биться головой о стену. Человек не хочет видеть вашу точку зрения, и вы чувствуете себя выведенным из равновесия, обманутым, расстроенным или разгневанным. Предположим, что это не те отношения, которые вы спокойно можете порвать. Возможно, это ваш супруг, ваш партнер, и вы любите его, но что-то в ваших отношениях заблокировано.

— Он очень много допоздна работает. Либо он трудоголик, либо вы подозреваете нечто другое.

— Она слишком экстравагантна. Она любит красивую одежду и красивый дом. Она слишком много снимает с вашего совместного счета.

— Она заиклена на своих родителях. Она хочет проводить с ними все свободное время, а вы хотите просто ее.

Вариации на эту тему бесконечны, но любая подобная ситуация в длительных отношениях приведет к тому, что просто сведет с ума. Значит, прежде всего проделайте описанные в этой главе четыре упражнения и попробуйте что-нибудь улучшить.

Если ваш партнер до сих пор не принимает то, что вы ему говорите, — а я могу гарантировать, что если это мужчина и он поглощен только спортом (друзьями, работой), маловероятно, чтобы он это принимал, — забудьте это. Не ваши отношения. Просто забудьте ситуацию и пристальнее взгляните на себя.

Большинство знакомых мне женщин (в том числе и я) выросли с романтической идеей иметь одного-единственного любимого, кто будет нашей жизнью, всем для нас. К сожалению, большая часть мужчин этого не по-

нимает, за исключением разве что французов, а мы тратим свое время, надеясь добиться взаимопонимания. Тем не менее в большинстве случаев мужчины к нам более сильно привязаны, чем это может показать их поведение. Следовательно, если они строят из себя таких уж настоящих мужчин, позвольте это им, но выработайте следующую стратегию:

1. Будьте любезными.
2. Каждый раз, когда он вызывает в вас досаду и раздражение, делайте что-нибудь приятное для себя.
3. Развлеките себя.
4. Произносите утверждения, стимулирующие достижение вами того, чего вы больше хотите.
5. Если вы работаете над какой-то целью (финансы, работа, любовь), используйте раздражители ваших отношений для создания чувства самодостаточности, увеличения независимости и власти.
6. Больше занимайтесь сексом и будьте в нем изобретательны.
7. Купите учебник по сексу и пробуйте что-нибудь новенькое.
8. Занимайтесь упражнением на дыхание из гл.6, если он на это согласится.
9. Делайте друг другу массаж.

Что касается мужчин, которые испытывают трудности со своими женщинами, — решение обычно очень простое. Даже если вас сжигает чувство гнева или вы расстроены, возьмите себя в руки и послушайте, что она хочет вам сказать. Недостаток романтики часто является причиной трудностей. Женщины не любят, чтобы их видели в таком состоянии еще больше, чем мужчины. Немного нежности и внимания перевернут горы.

Если проблема не с партнером

Выполняйте то, что рекомендуется в пунктах 1--5, каждый раз, когда человек вызывает в вас раздражение. Попробуйте простить его. Но не в смысле оправдания его повеления, а так, чтобы не дать отношениям разорваться.

Закройте глаза и представьте, что вы дрейфуете в море с отношениями, которые вас угнетают и не пускают вас высадиться на берег. Представьте, что у вас есть нож, которым вы разрезаете веревки и цепи, удерживающие вас. Представьте этого человека, который уплывает от вас к берегу, как только вы выбрали безопасное место на суше, и вы легко плывете туда.

Воображаемый процесс разрезания оказывает эффективное влияние на электромагнитное поле, окружающее вас, и может эмоционально очистить вас.

Если у вас проблемы с вашими детьми, особенно с подростками, единственный способ — это спокойствие, настойчивость и столько мудрости, сколько вы сможете проявить. Опять-таки пункты 1—5 помогут вам обрести чувство меры.

Помощь детям

Если у вас маленькие дети, очень полезно выполнять нижеописанное упражнение.

Когда дети спят, большинство родителей контролируют их сон. В это время произносите над ними утверждения. Детский мозг очень восприимчив во время сна, и ритм дыхания часто меняется, когда вы разговариваете. Также они могут издать какой-нибудь звук, идущий из глубины. Вы можете сказать им:

- Ты замечательный(ая) мальчик (девочка).
- Ты всем очень нравишься.
- Каждый день твои успехи в школе растут.
- У тебя хороший мозг и тебе легко учиться.
- Ты обращаешь больше внимания на то, что говорят твои преподаватели.

Поскольку здесь вы используете второе лицо "ты", утверждение пройдет долгий путь, пока разрушит все негативное, созданное окружающими.

Ваши фантазии

Фантазии — это образы, создаваемые нашим воображением, которые могут вызвать в нас различные чувства или желания. Пока они остаются замкнутыми в мозге, они отвлекают нас от реальности и блокируют создание любви и отношений, каких мы действительно желаем.

Следующее упражнение извлечет ваши самые главные фантазии на поверхность и поможет увидеть и почувствовать по-другому вашу любовь и отношения. Вам нужно записать ваши фантазии в виде рассказа.

Не думайте о том, что вы не умеете писать и не сможете сделать этого. Все мы часто рассказываем какие-нибудь истории. Сейчас вы сделаете то же самое, но с событием, которое с вами никогда не происходило — с вашей обновленной фантазией.

Возьмите два-три листа бумаги, лучше в линейку, но подойдет любая, какая есть под руками. Пока ничего не пишете.

Сядьте на несколько минут — с закрытыми глазами, если вам так легче, — и подумайте о своей самой главной фантазии. Это может быть фантазия о страстной любви или о блестящей карьере, или об образе жизни. Вы являетесь основным героем, поэтому представьте все в таких подробностях, на какие только способен ваш мозг.

Теперь возьмите ручку и начинайте писать. Запишите первое пришедшее вам в голову предложение, даже если оно очень странное, и дайте волю словесному потоку, постепенно вводя свою фантазию и героев в повествование. Напишите историю вокруг этой фантазии с началом, серединой и концом. Позвольте всем своим сокровенным мечтам — эротическим, о здоровье, о блеске и величии, об изменении мира к лучшему, о путешествиях, о чем угодно — участвовать в этом рассказе. Вложите туда все свои чувства. Пишите от сердца, но

заставьте разум придать вашим фантазиям форму рассказа. Вводите диалоги, чтобы выразить все, что вы хотите сказать другим действующим лицам, а также то, что вы хотите сами от них услышать.

Вам не нужно заканчивать рассказ за один раз. Некоторых настолько это захватывает, что они пишут еще несколько частей сверх того.

КОГДА ВЫ ЗАКОНЧИЛИ

Как вы ощущаете себя, закончив рассказ? Вы все осуществили? Или вы расстроены? Многие фантазии возникают от чувства недостатка чего-либо, и когда вы пишете о них, вы извлекаете их на поверхность и придаете им реальность. Тем не менее это только начало. Цель упражнения — дать вам толчок от аморфности к действию.

Итак, внимательно прочитайте свои фантазии. Какие пробелы пытаются они восполнить? Это любовь? Или это карьера? Это деньги? Или это комбинация различных вещей? Пока они являются фантазиями, они похожи на образ, который я описала в последнем упражнении. Они похожи на ваше тело, которое дрейфует в море далеко от берега. Они удерживают вас от желанной жизни, пока вы что-нибудь с ними не сделаете.

Я вовсе не имею в виду фантазию о дикой оргии с дюжиной великолепных любовников, которую вы должны тут же начать воплощать. Такие фантазии представляют подавление нашей сексуальной жизни. В случае если у вас нет партнера, они будут появляться у вас время от времени. Возможно, вам нужна более насыщенная любовная жизнь, тогда определите, чего вам не хватает и сделайте первый шаг к тому, чтобы улучшить положение, используя эти упражнения.

Если ваши фантазии о лучшей работе, могу сказать то же самое: мечтать для начала не вредно. Но если вы заикнитесь на фантазии — на чем-то недостижимом — вы впадете во фрустрацию. Следовательно, предпринимайте что-либо уже сегодня. О чем был ваш рассказ? Где проходили действия? Пойдите в подобное место, будь

то аэропорт, госпиталь, компания и тому подобное. Если Вы не можете пойти прямо туда, прогуляйтесь и поболтайте с друзьями. Возьмите брошюры, близкие к теме. Возможно, сделав все это, вы поймете, что это вовсе не то, чего вы в действительности желаете. Но тем не менее это продвинет вас вперед. Не чувствуйте себя побежденным. Следующее упражнение поможет вам продвигаться далее. Но до этого:

История Джейн

Отец Джейн был очень богат. И ее детство прошло в прекрасном просторном доме. У нее были свои пони и лошади, красивая одежда и полный карман денег. Но все это было предоставлено ей не ее отцом, который постоянно был погружен в работу. Вся эта роскошная жизнь была создана ее бабушкой. И когда Джейн решила поступить в колледж, отец отказался платить за нее. Бабушка согласилась с ним, потому что была убеждена, что место женщины — дома, и также отказалась помогать Джейн в получении высшего образования.

Джейн описала свои фантазии. Все они вращались вокруг богатого мужчины, довольно часто настолько пожилого, что он мог бы быть ее отцом. Этот человек постоянно становился ее любовником, одаривал ее, давая все, что не дал отец. В каждой истории ее отец испытывал неодобрение окружающих, и каждая история заканчивалась тем, что Джейн демонстративно поднимала руку вверх, произнося: "Вот, я сделала это сама".

Она находила эти письменные упражнения настолько освобождающими, что никогда и не собиралась просить у отца чего-либо. В результате, действия, которые она предприняла, были направлены на то, чтобы стать независимой от отца и самой достичь желаемого, и она работала над ними самостоятельно. Она поставила себе целью добиться финансового благополучия и сделать карьеру. Когда Джейн было чуть за двадцать, она сумела поступить в университет на факультет экономики и бизнеса.

142 **Здоровье по линиям на ладонях**

Она была принята и стала получать стипендию, что было замечательно для дальнейшего продвижения по жизни.

Тем не менее полное выздоровление пришло, когда она стала выполнять упражнение, направленное на прощение. Она сознательно постаралась освободиться от обиды на отца. К ее изумлению, отец полностью изменил свое отношение к ней и дал ей большую сумму денег. Она достигла таких результатов в своей жизни, что могла строить ее дальше без помощи отца. Упражнение на прощение разрешило ее трудности.

У нее никогда больше не было фантазий о старом человеке и деньгах, она закончила университет и живет счастливой жизнью.

Это упражнение помогает разблокировать многие подавляемые чувства в аспекте взаимоотношений. Если вы будете выполнять его соответствующим образом и извлекать свои чувства на поверхность, это станет мощным механизмом вашего роста. Если оно вам понравилось, делайте его как можно чаще. Это приведет к дальнейшему совершенствованию вашей жизни.

Поведение при поражении

Во всех наших взаимоотношениях мы можем быть пострадавшей стороной, и иногда это объясняет то, что порою мы просто впадаем в оцепенение. Следующее упражнение может принести немалую пользу вашей жизни, и, если через некоторое время оно вам понравится, я предполагаю, вы купите тетрадку с красивой обложкой.

Дневник развития

ШАГ 1

Если возможно, первую запись делайте утром. До того как вы прочтаете газеты или включите радио и телевизор, выделите себепять—десять минут, чтобы записать

Вы только отойдете от сна. будете свежим, но мы все не святые, и в нашем мозгу достаточно "мусора", который так и ждет, чтобы сбить нас с толку. Итак, запишите свои мысли и чувства. Делая первую утреннюю запись. убедитесь, что это есть нефальсифицированные излияния вашего мозга именно до того как он получил возможность прореагировать на мысли посторонних.

Иногда вы будете чувствовать себя в порядке, и ваши записи будут отражать это. Иногда вы будете чувствовать себя ужасно. Записи будут выносить все это на поверхность, что и поможет вам почувствовать себя намного лучше. Как бы там ни было, это не основная цель. Вам ничего не нужно предпринимать на этой стадии. Просто ежедневно пишите все, что считаете нужным.

ШАГ 2

Иногда после шести часов вечера или перед тем как ложиться спать, сделайте еще запись в дневнике. Поскольку в конце дня вы будете писать как о событиях, так и о чувствах,

вы можете завести отдельную тетрадь и использовать ее в качестве дневника. В любом случае, записывайте туда все, что кажется уместным. Записи могут быть творческими, могут быть бранными. Просто записывайте то, что вы чувствуете. Также вам ничего не нужно предпринимать на этой стадии, но было бы неплохо выполнять оба эти упражнения на протяжении недели или десяти дней, чтобы поток мыслей упорядочился, но, если вам это понравилось, — а это нравится многим, — продолжайте, сколько захотите.

ШАГ 3

После семи—десяти первых дней найдите время, чтобы пересмотреть ваши записи без каких-либо помех извне. Прочитайте все утренние записи и отметьте, какие чувства преобладают. Можете ли вы заметить в них некий образец? Не показывают ли они вам то, что в вас дремлет? Не выражают ли они то, что вы отказываетесь видеть из-за давления на вас работы или обязанностей

перед семьей, или же из-за недостатка уверенности в своих способностях?

На чистом листе бумаги запишите то, какие чувства вызвали в вас ваши утренние записи, и положите этот листок туда, где вы легко сможете его найти. Я свой список прикрепила декоративным магнитом на металлическую полочку над своим рабочим столом.

Возможно, вы не хотите, чтобы другие видели его, и действительно, я всегда чувствовала, что так лучше. Это ваше общение с собственным подсознанием, и вмешательство других на этой стадии может помешать дальнейшей работе.

То же самое проделайте со своими вечерними записями. Полностью перечитайте их и посмотрите, какие ощущения они у вас вызвали. Они, скорее всего, будут более практичными, связанными с дневными событиями, и вы можете быть удивлены, сколько материала для размышления даст вам сравнение того, что неидеально в вашей жизни, и то, чего вы реально от нее хотите.

Также возьмите листок и запишите основные моменты, а листок поместите рядом с утренним.

Сначала, когда вы будете смотреть на эти два листка, хотя они и заключают в себе то, над чем вам нужно работать, вы можете почувствовать, что есть существенные расхождения между вашей жизнью и сделанными вами комментариями. Но это просто: вы ничего не делаете кроме того, что ежедневно бросаете взгляд на эти записи. Если вы чувствуете, что можете действовать по какому-либо пункту, — замечательно, если нет — тоже хорошо.

СПУСТЯ НЕСКОЛЬКО НЕДЕЛЬ

Есть какие-либо изменения? Вы не обнаружили, к своему удивлению, что стали что-то делать по-другому? Большинство людей это замечает, но, в любом случае, теперь вы читаете эти записи, и при этом работает ваше левое (практичное) полушарие. Вот некоторые вещи, которые делают люди:

- Решают быть более организованными, составляя план действий.
- Сами искореняют старые привычки и начинают искать более прибыльную работу.
- Предпринимают что-то с трудными взаимоотношениями.
- Учатся говорить "нет".
- Перестают быть нервными и тратить время впустую.
- Становятся внимательными к любви, которую имеют.

Ваш план действий может быть другим, более динамичным. Но если вы уже начали это, вы начнете радоваться и переменам в вашей жизни. После вы можете вернуться и повторить весь процесс — шаги 1—3, — чтобы открыть новые уровни взаимоотношений, или же вы можете оставить упражнения на некоторое время, а затем вернуться к ним, если появится чувство застоя.

Улучшение здоровья с помощью Меркурия

Меркурий ассоциируется с центральной нервной системой, мозгом и системой дыхания, а также с элементом воздуха. Именно путем улучшения нашего дыхания мы можем развить энергию, представляемую пальцем и бугром Меркурия, а также функцию Меркурия в нашей жизни и в здоровье.

Естественно, все мы дышим каждую секунду, каждый день, и во многих журналах есть разделы, посвященные здоровью: упражнения по телевидению разъясняют нам важность правильного дыхания. Но, честно говоря, кто из нас заостряет на этом внимание на долгое время? Кажется, что прилагаешь столько усилий, а результата не видно. Тем не менее любая женщина, у которой есть ребенок, скажет вам, что правильное дыхание — это

очень сильный инструмент. Я хорошо помню рождение своего второго ребенка, когда процесс родов шел хорошо и очень быстро, но никто не побеспокоился о том, чтобы дать мне какие-нибудь обезболивающие средства. Абсолютно ничего. Я запаниковала и потеряла ритм своего хорошо поставленного дыхания. Одна из акушеров взяла меня в свои руки, буквально обняла меня, и сказала мне дышать одновременно с ней. что похоже на упражнение на дыхание из главы 6. И я начала дышать в ритме ее дыхания. Она помогла мне восстановить ритм, и я просто выкабкалась на своем дыхании.

Спустя десять лет я занялась методикой "Сознательного связанного дыхания", преподаваемой Леонардом Орром в США, и увидела, что дыхание растворяет эмоциональные и физические блоки, тем самым помогая излечению артрита, рака и многих других серьезных болезней.

Для того чтобы начать правильно дышать, единственное, что вам нужно, это держать спину прямо, стоя либо сидя.

ШАГ 1

Положите одну руку на живот, а вторую — на верхнюю часть груди. Ваша рука на груди должна подниматься и опускаться в ритме дыхания. Рука на животе должна оставаться более или менее неподвижной.

ШАГ 2

Теперь переместите свое дыхание вниз. Это означает, что нижняя часть ваших легких должна наполняться воздухом. Рука на животе должна подниматься и опускаться в ритме дыхания. Это дает вашему телу больше кислорода, чем при выполнении ШАГА 1, питает ваши клетки и выводит токсины.

ШАГ 3

Выполняйте ШАГ 2 в течение одной — двух минут. Это, возможно, покажется вам вечностью, потому что наш неутомимый мозг хочет что-нибудь предпринять, а дыхание замедляет его работу. Вы можете использовать это

время для мысленного произнесения утверждений. Заранее определите, над чем вам больше хотелось бы поработать, и повторяйте каждое утверждение приблизительно по десять раз, или одно утверждение за вдох-выдох. Когда ваше тело станет подвластно ритму вашего дыхания, ваш разум станет более восприимчив.

ШАГ 4

Переместите ваше дыхание обратно в верхнюю часть легких и свяжите между собой вдох и выдох. То есть, когда вы выдыхаете, не делайте остановки перед вдохом. Повторите это двадцать раз. Не больше. При этом наступает оздоровление и токсическое освобождение, но желательно проконсультироваться с врачом, если вы захотите продолжать это. После нескольких профессиональных сеансов вы сможете выполнять весь процесс самостоятельно.

Хотя многим людям трудно выделить время для регулярных занятий, неплохо было бы, по крайней мере, одну неделю в месяц поработать над своими текущими целями, соответствующими упражнениями и над дыханием.

Чтобы начать совершенствовать любовный аспект и взаимоотношения, выделите около одного часа для упражнений из этой главы, приведенных в разделах "Возрождение взаимоотношений" и "«Сортировка» отношений". Это заложит основу улучшений, и вы сможете работать над другими упражнениями, если захотите.

Если вы сделаете прорыв в личных взаимоотношениях или в основном подходе ко всем взаимоотношениям, ваша линия жизни выпрямится и станет заметно четче, могут появиться новые линии любви, а линии отношений на бугре Меркурия могут измениться. Если вы замечаете изменения других линий или появление новых, это показывает вам, какие стороны своей жизни испытывали на себе влияние нового развития ваших взаимоотношений.

А в итоге ваша жизнь станет счастливее и светлее.



Лучше прожить один день, как тигр, чем тысячи дней, как овца.

Тибетская пословица

Марс, красная планета, ассоциируется с войной, так как носит имя римского бога войны. Он управляет знаком зодиака Овном и вместе с Плутоном — Скорпионом. Оба знака сочетают в себе силу, динамизм и потенциальную агрессию. Тем не менее настоящая энергия Марса в приключениях и открытиях. По традиции — это первый знак зодиака и поэтому он ассоциируется с невинностью и неопытной силой.

К сожалению, у многих из нас эта невинность и незрелая энергия закончились вместе с детством. Ваши руки покажут вам, как это произошло.

Существуют два бугра Марса и равнина Марса, которые не всегда легко оценить по размеру и качеству. Их можно найти в области, расположенной между линиями сердца и ума (см. рис. 8.1), а нижний бугор Марса расположен прямо у начала линии жизни.

Если нижний бугор Марса полный и мясистый, это зачастую означает сверхразвитую враждебность, если бугор плоский, почти не существующий, значение обратное: кроткая и робкая личность. Поскольку бугор расположен у начала линии жизни, его качества проявляются в основном в ранние годы.

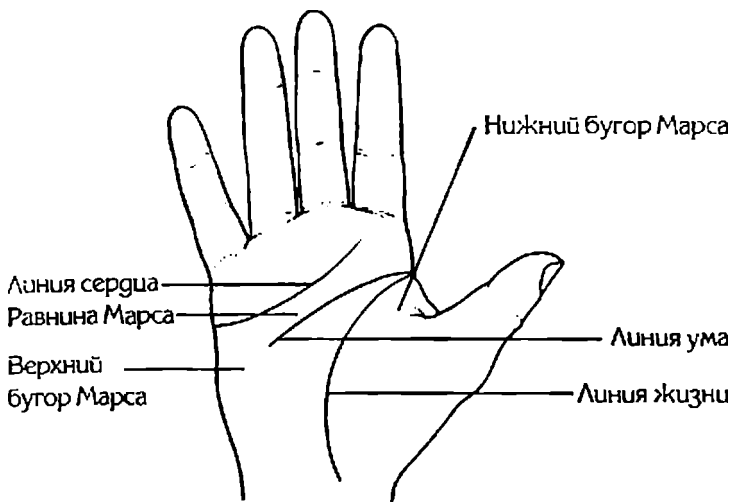


Рисунок 8.1

Если линии жизни и ума соединены между собой маленькими черточками, спускающимися от линии ума к линии жизни (см. рис. 8.2), — это означает, что в детстве у вас было очень много ограничений, возможно, у вас не было свободы в развитии своих природных талантов, и некоторое количество едва сдерживаемой агрессии явилось следствием этого. В женщинах это чаще всего подавляется и иногда приводит к метаниям между чувством долга перед своими родителями и стремлением к независимости. Еще это часто означает, что некоторые ценные амбиции были расстроены воспитанием. В данном случае они почти всегда полностью разрушены, но быстро и успешно восстановимы путем выполнения упражнений на развитие полного потенциала.

Верхний бугор Марса расположен на противоположной внешней стороне ладони под бугром Меркурия (см. Рис. 8.1). По традиции он ассоциируется с мужеством, с упорством, если он хорошо развит; а также с трусостью и вероятным предательством, если он слаб.

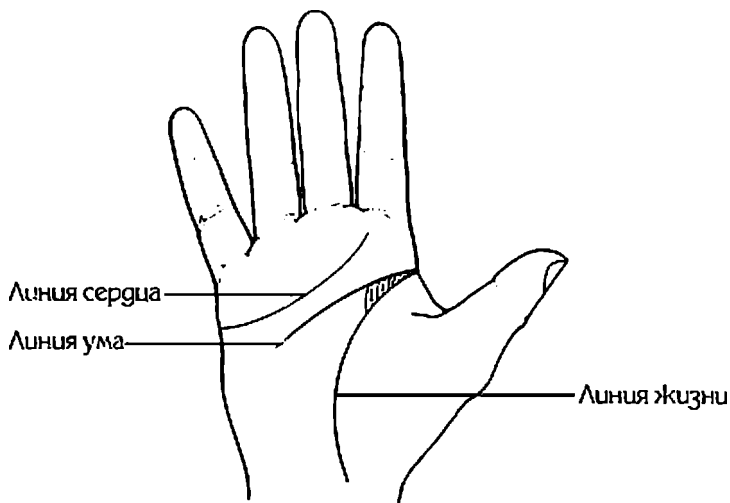


Рисунок 8.2

Как бы там ни было, я нахожу, что его положение на внешнем краю ладони очень важно. Это часть общего энергетического поля, на котором находится бугор Меркурия сверху и бугор Венеры снизу. Меркурий определяет, как мы уже видели в предыдущей главе, общение. Луна управляет подсознанием. Поскольку линии и их качество создаются постоянно поддерживаемыми нашим разумом мыслями, здесь вы можете увидеть поток, идущий от подсознания, отраженный на бугре Луны (см. рис. 1.1), к его сознательному воплощению на бугре Меркурия. Верхний бугор Марса расположен посередине. Это точка соприкосновения подсознательных и сознательных мыслей. Это место, где подсознательные импульсы тщательно проверяются перед тем как найти свое воплощение.

То же самое верно и для равнины Марса, которая расположена между линиями ума и сердца. Здесь мощные, незрелые импульсы, которыми насыщен нижний бугор Марса, превращаются в более цивилизованное

поведение. Линия ума представляет наши умственные качества и творческие способности по мере их воплощения во внешнем мире. Линия сердца представляет наши эмоции; следовательно, равнина Марса является резервуаром, находящимся между умом и сердцем. Это другая точка соприкосновения. Не удивительно, что здесь могут вырасти гнев и агрессия. Марс представляет динамичную грань между нашими наиглубочайшими импульсами и тем, что мы в действительности делаем с ними во внешнем мире. Здесь мы часто ставим много барьеров и ограничений, и иногда это идет на пользу, но почти всегда это приводит к растрачиванию нашей внутренней энергии и почти всегда — к потере самого себя.

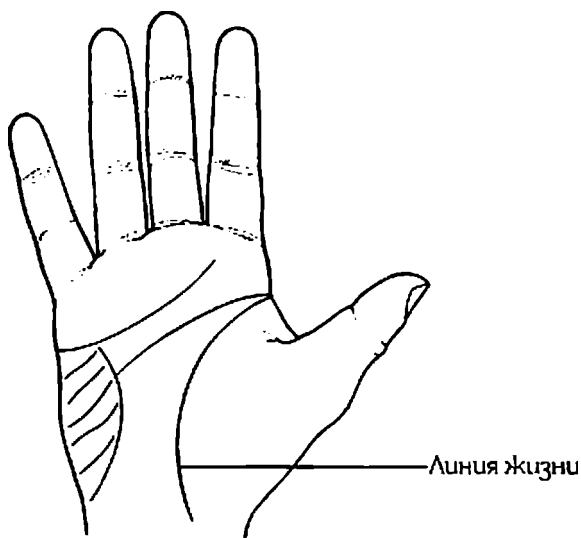


Рисунок 8.3

Итак, прежде всего взгляните на внешний край своей ладони. Если край полон и округл (см. рис. 8.3) — от нижней части, находящейся почти возле запястья, до

бугра Меркурия? Если так, это означает, что вы обладаете мощными побудителями и успешно осуществляете всё самым гармоничным образом. Есть ли на нижней части наклон, который расширяется по направлению от верхнего бугра Марса к бугру Меркурия? Если да, это значит, что вы добрый, хороший человек, но ощущаете недостаток творческой силы, иногда находитесь во фрустрации, особенно если к тому же у вас хорошо развит бугор Венеры.

Если у вас полный бугор Луны, но он имеет наклон к верхнему бугру Марса и Меркурия, вы обладаете активным, творческим, интуитивным разумом, но вам трудно найти путь к выражению всего этого. Это почти всегда нереализованные чувства, и это легко можно исправить.

И, наконец, если оба бугра и Меркурия, и Луны полны, но верхний бугор Марса плоский, это значит что и творчество, и способность его проявить у вас развиты, но вы глубоко заблокированы в том либо другом. У вас есть неиспользованные способности. Вы хорошо себя выражаете и, возможно, пользуетесь популярностью, по это очень поверхностно. Нет гармоничного соединения между вашими глубокими импульсами и вашей насущной жизнью. Но это легко можно изменить к лучшему.

Довольно часто равнина Марса (см. рис. 8.1) содержит линии, которые отходят от линии ума либо от линии любви, или берущие начало на бугре Венеры, но заканчивающиеся здесь вместо того, чтобы идти к бугру Меркурия (см. рис. 1.1).

Ответвления от линии ума (см. рис. 8.4) обычно указывают на период в вашей жизни, когда вы используете динамичную энергию Марса для создания новых путей зарабатывания денег. Довольно часто такие линии есть у людей, начинающих новое дело, или у людей, предпринимающих новые творческие усилия. Аналогично, если вы собираетесь отважиться на какое-нибудь предприятие, вы, вероятно, увидите у себя на ладони такие же ответвления. Подобные линии говорят о финансовом успехе через перемены.

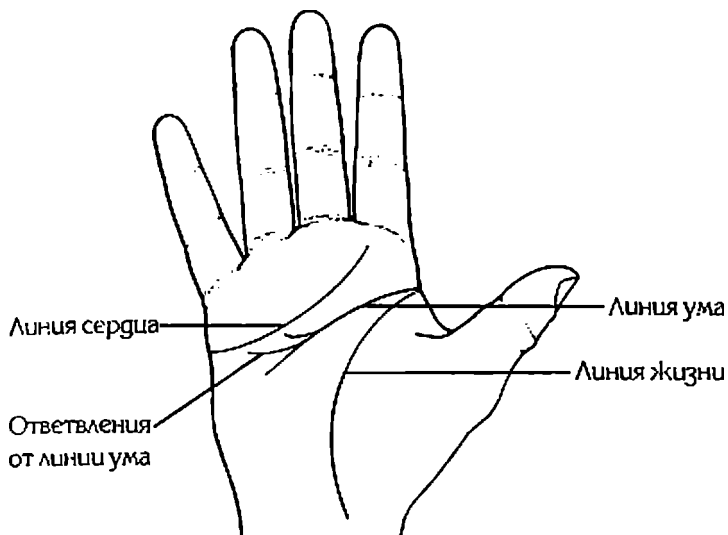


Рисунок 8.4

Проверьте свой палец Солнца или третьи фаланги всех своих пальцев (см. гл. 3), чтобы проверить, далеко ли вы продвинулись в своем успехе. Если нет, работа над упражнениями по достижению благосостояния предоставит вам возможность добиться успеха.

Линии любви, которые заканчиваются на равнине Марса, имеют аналогичное значение (см. рис. 8.5а). Но, к разочарованию всех, имеющих такой рисунок, ваши отношения вряд ли продолжатся. Также они свидетельствуют о том, что вы стали очень динамичным человеком и разблокируете многие свои стороны, открыв глаза навстречу новым возможностям как в любви, так и в творчестве.

У моей близкой подруги был такой рисунок на левой руке, но на правой линии любви были прямые и четкие, проходящие полностью до бугра Меркурия. Правая рука говорила о том, что она рассматривала свои тепе-

решные отношения со своим другом как состоявшиеся. Она очень любила его, называла это великой любовью, любовью всей своей жизни. Он был немного младше ее, другого вероисповедания, и его семья его крепко держала. В результате, любовь закончилась, рассеяв ее желание изменить вероисповедание и сделать для него все.

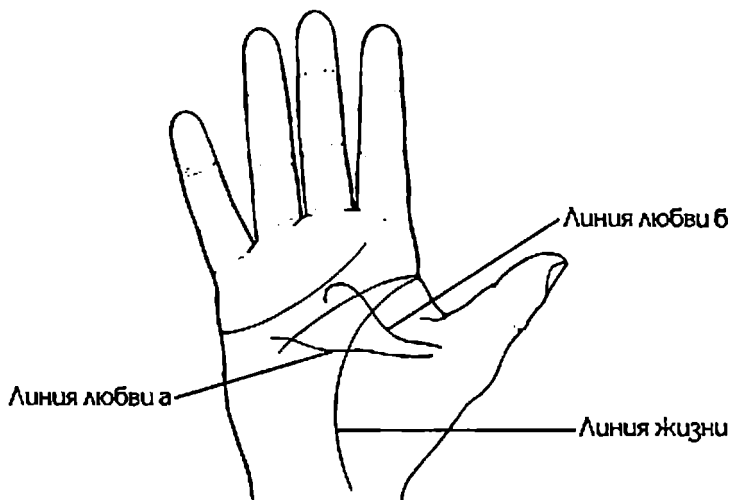


Рисунок 8.5

К удивлению, сердце ее не осталось разбитым. Любовь была настолько сильной и полной, что она чувствовала благодарность за то, что испытала такие чувства. Она понимала, что лучше любить и потерять, чем никогда не любить.

Линии на ее левой руке, которые теперь закругляются на равнине Марса и спускаются к линии ума, представляют рисунок, отражающий эту историю (см. рис. 8.56). В результате любви к этому человеку она воплотила много своих творческих интересов. Она была хорошим лингвистом и решила поехать в Париж, где она стала преподавать английский язык, а также написала новеллу, темой которой послужила ее история любви. Хотя она и

была опубликована, большого читательского интереса она не вызвала, но это позволило ей открыть в себе новые возможности. Она начала писать романтические новеллы. Они не являлись столь возвышенными произведениями искусства, чтобы ее друг умер от восхищения, но они имели успех — и в настоящее время у нее неплохое материальное положение.

Также она встретила Пьера, занимающего высокий пост в индустриальной компании. Это уже не была безнадежная страсть первой любви, но она была откровенной и настоящей. Теперь они уже расписались и живут в доме на лесном холме недалеко от Версаля.

Она знает, что, не расставшись со своей первой любовью, она никогда бы не отважилась поехать во Францию работать — себя. Эту энергию ей дала прошедшая любовь; и это открыло в ней стремление к путешествиям и к писательскому делу.

Я поддерживаю контакт — рождественские открытки — с ее прошедшей любовью. На его руках линии, представляющие мою подругу, были волнистые и неясные, говорящие о том, что эта любовь действительно ни к чему его не привела бы. Его последующая жизнь также ни к чему особенно интересному не привела. Он не женился, достиг успеха в работе. Пытался писать в свободное время. Из этого ничего не вышло. Осталась только его преданность своим родителям, брату и сестре. Естественно, он никогда не занимался упражнениями, которые я вам даю. А моя подруга занималась. Вы тоже это можете. И вот как.

Ваша собственная динамическая энергия

Как и в первых упражнениях предыдущих глав, если вы хотите построить заново свою жизнь, вам нужно вернуться к ее началу, чтобы выявить то, что ее испортило. Вы можете легко это найти, записав следующее упражнение на пленку.

Вам нужно, чтобы пятнадцать — двадцать минут вам никто не помешал. Сядьте или лягте и расслабьтесь. Если где-нибудь в теле вы чувствуете напряжение, попробуйте в первую очередь расслабить этот участок, напрягая мышцы изо всей силы, а потом отпуская. Несколько минут подышите нижней частью легких (чтобы работал живот), закройте глаза.

С этого момента вы можете изобрести свой собственный способ путешествия через годы в свое детство. Если не можете, отправьте свое сознание назад — в самые ранние воспоминания возраста от полугода до двух лет. Вам нужно будет пойти еще дальше; следовательно, расслабьтесь в своих воспоминаниях и обратите мысли назад, в то время, когда вам был один год. В то время вы уже, наверное, ползали, а может, уже и ходили. Об этом у вас должны быть смутные воспоминания. Если так, задержитесь на этом этапе на несколько секунд, а затем обратите свои мысли еще дальше, в то время, когда вам было шесть месяцев. У вас тогда, наверное, была погремушка и любимая мягкая игрушка. У вас даже, наверное, осталась какая-нибудь игрушка с тех времен. Вы видели свою фотографию в этом возрасте, поэтому попробуйте связать свое взрослое "я" и себя шестимесячного, стараясь вспомнить движения рук и ног, которые вы совершали.

Вы можете не видеть реального контакта теперешнего своего "я" с ощущениями того времени. Вы можете ничего не видеть и ничего не слышать, но ваша память там, и прилагая сейчас сознательное усилие, вы получите нечто вроде контакта — смутные ощущения, вспышку памяти или сознания. На этом этапе вашей жизни некоторые из основных правил были заложены вашими родителями и воспитателями, и вы начали воспринимать их подход к жизни. Возможно, они были добродушны и беспечны и оставляли вас свободно брыкаться и греметь игрушками. Или же они составили строгое расписание, возможно, продиктованное их работой, и вас укладывали в кроватку или коляску для дневного сна, хотели вы того или нет. Вас научили зависимости и беспомощности.

Конечно, это было необходимо, потому что мы действительно были беспомощным», по некоторые из нас из этого усвоили, что легче играть в эту игру, чем рискнуть ее расстроить. Итак, сделайте шесть-семь глубоких вдохов, пропустив воздух в нижнюю часть своих легких, выдохните и мысленно посмотрите на свою кровать. Это было счастливое место или оно было похоже на тюрьму? Теперь у вас могут возникнуть вспышки других воспоминаний из более раннего времени. Это замечательно. Ваш разум пытается показать вам некоторые из значительных событий, которые сформировали ваши ощущения и идеи.

Сохраняйте ритмичное дыхание. Вы можете внезапно обнаружить, что вы перестаете дышать или дышите очень медленно. Это верный знак того, что вы пережили эмоциональный стресс, и если вы начнете дышать легко, вы сможете определить, что это было. Вспомните все, что вы знаете об этом времени, что может помочь вам. Может быть, вы помните, какая была комната, цвет ковра или чего-либо другого. Это поможет вам углубить процесс воспоминания.

С этого момента вы должны находиться в контакте со своим "я" в трехмесячном возрасте. Это может быть не постоянный образ, а просто смутное построение ощущений. Замечательно. Что бы вы ни видели и ни чувствовали, это некоторого рола контакт, и это именно то, что ваш разум хочет увидеть на данный момент.

И'сть ли что-нибудь на данном этапе жизни, что вам не нравится? Или все великолепно и у вас есть чувство беспокойства о том, что будет позже? Удержите эти ощущения на несколько секунд и подтвердите, что вы были втянуты в крупную авантюру и что вы хотите переписать ее сценарий. Все, что было неудобного, нужно изучить и тщательно стереть, заполняя ощущением спокойствия. Вы видите: теперь это только воспоминания, но тогда вы принимали решения, которые до сих пор влияют на вашу настоящую жизнь.

Когда вы почувствуете, что уже достаточно, переместите свое сознание на последующий этап — от девяти

до двенадцати месяцев вашей жизни. К этому времени вы уже начали ползать или ходить. Ваши мускулы должны быть достаточно сильными, чтобы держать вас. Ваш мир должен был расшириться, и вы чувствовали волнение перед новыми возможностями — большинство детей не остановить. Но кто-то остановил вас. Кто-то поставил заграждение на верху лестницы, кто-то сказал "нет", когда ваши пальцы потянулись к электророзетке или к горячему утюгу.

Они были нравы, говоря нет, но как вы этому сопротивлялись? Ваш маленький мозг просто воспринял это "нет" или стал бояться этих вещей? вспомните это. Многие, кто выполняет это упражнение, видят себя до сих пор непослушными, но они уже начали оценивать того человека или людей, кто удержат их, сказав "нет", и унес подальше от опасности.

вспомните это прямо сейчас. Подобный непослушный разум, возможно, уже начал медленный процесс успокоения вплоть до потери стимулов, и это именно то, что вам нужно воскресить. Посмотрите на себя, когда вы открываете в себе это детское восхищение новыми вещами, это желание исследовать все возможности.

Вы можете знать, в каком возрасте вы начали ходить, значит, переместите свое сознание в это время. Вы потянулись, поднялись и затопали навстречу почти всегда восхищенной аудитории. Вы очень довольны собой. Вы собираетесь сделать гораздо больше. А эти большие люди думают, что вы очень милы.

потом вы падаете и причиняете себе боль. Вы плачете, вам плохо. Вы не осознаете того, что любое новое великое событие сопровождается почти всегда раздражением и возможным началом манипуляций. Каждый ваш плач находит утешителя. Эти большие любящие люди — ваши рабы, и вы наслаждаетесь их одобрением. Это следующая крупная веха в разрушении духа предприимчивости, и вы сами себе это выбираете.

Позднее получить это одобрение становится сложнее, и в возрасте от одного года до полутора лет вы уже создали структуру, которая является причиной подозна-

тельного разочарования. Просканируйте свою память и начните разбирать эту структуру, которая нуждается и одобрении за малейшее достижение. Большинство отношений складывается как раз на основе этого. Но вы не нуждаетесь ни в чем одобрении, кроме своего собственного. Ваше одобрение должно быть первым. Одобрение всех остальных второстепенно.

Перестройте память своего детства. Представьте себя, как вы делаете первые шаги, спотыкаетесь и учитесь через это. Отложите заботливую любовь и тревогу родителей или воспитателей в сторону. Это замечательно с их стороны, но вас ждут поступки, которые вам нужно будет совершать самому.

Откройте в себе заново этот динамичный дух предприимчивости, который поставил вас на ноги в первый раз, проведите его через фильтры вашей памяти в сознательный разум. Он до сих пор находится там. Вы просто запечатали его разными "может быть" и "надо бы", связанными с мнениями других людей и их взглядами на ваш собственный маленький мир. Дайте себе несколько минут, чтобы сделать это. Вы можете не ощущать этот дух так сильно, но ваше намерение является ключом, который разблокирует его и поможет вам более активно использовать его в вашей жизни.

Наконец, проведите свое сознание к вашему первому настоящему поступку. Вы уже можете ходить и бродите повсюду. Вы не знаете, делаете ли вы что-нибудь неправильное, но ваши няни каким-то образом вас упускают, и вы великолепно проводите время. Вы можете выйти на улицу, изучая соседское хозяйство. Вы можете изучить поля, леса или пруд. Трава и коровы могут оставить впечатление в вашей памяти. Это великолепно. Это волшебство. Это жизнь. Это ваш мир.

Ну и что происходит дальше? Они находят вас. Они ругают вас. Они говорят, чтобы вы никогда больше не выходили. Этот прекрасный мир закрылся для вас. Опасно выходить туда снова. Одна часть вашей энергии умирает.

Откройте ее прямо сейчас. Воскресите ее. Дайте ей возможность начать развиваться. Вспомните, как это бы-

до здорово ощущать, возобновите сценарий. Они не нашли вас. Вас никто не ругал. Вы пошли насладиться этим, пошли к дальнейшим приключениям. Представьте приключения, которые пожелаете. Возьмите их с собой в более поздний возраст. Восемь или, скажем, десять лет. Проигнорируйте те решения, которые вы приняли по поводу замечаний взрослых и того, что нужно избегать трудностей. Представьте, что бы вы сделали, если бы у вас не было этого сильного блока "тебе нельзя", стоящего на пути.

Естественно, мы никогда не научились бы чувству безопасности и защиты себя от опасности, если бы не они, но теперь мы взрослые люди, и эта энергия может быть открыта таким образом, чтобы нам было лучше в этом мире.

С моей сестрой было много приключений, когда она была маленькой, но самое большое случилось с ней в три или четыре года, и мы все помним это. Мы жили тогда на ферме, и она пропала. Мой отец нашел ее в загоне для быков, в углу с самым свирепым из них по имени Фердинанд. Она обнимала одну из его передних ног и прижималась к нижней части его головы.

Фактически она была вне опасности. Бык признал ее наивность, но после слов родителей она узнала страх и возможность погибнуть из-за животных, и, вместо дальнейших приключений, она сузила свои горизонты и закончила тем, что стала простой гражданской служащей.

Открытие наивности

Хотя это упражнение начинается с некоторых воспоминаний детства, оно выполняется на более позднем этапе. Для него вам нужна будет ручка и листок бумаги.

Устройтесь поудобнее и закройте глаза. Если вы выполняете это упражнение сразу после предыдущего, ваш разум уже подготовлен, если же нет, обратите свой разум в детские годы, когда вы исследовали вещи, трогали их, нюхали, кусали, и возможно, разбивали о них свой нос. Взрослые пытались назвать вам их, прося, чтобы вы повторили за ними. И вы знали, что в ваших интересах было

это узнать. Вы кричали от восхищения и в основном чувствовали себя изумительно.

Но это были ваши первые уроки коллективного видения. Вас учили занять свое место в нашей культуре, но это происходило за счет вашего собственного уникального видения мира. Теперь мы собираемся заново овладеть этим, поскольку это ваше уникальное динамичное качество может стать более необходимым в вашей повседневной жизни.

Попробуйте вспомнить первое Рождество или день рождения, когда вы разворачивали подарки. Ваши ощущения были наполнены красками, шуршанием и треском. Это была необузданная энергия, необузданные ощущения. Не давайте ничему названий. Представляйте все без названий, только ощущения.

Представьте себя весной на зеленом поле или в лесу, или в саду. Вы видите свежую блестящую зелень, чувствуете аромат весенних цветов. Я говорю об этом, а вы видите всё это, вспоминаете это или какое-нибудь еще детское впечатление, которое цветет в вас.

Эти необузданные, динамичные ощущения и ваше с ними взаимодействие не имеют названия. Дать название — означает проанализировать это, а это убивает чувства. Итак, переживите это еще раз, ведь все это заложено в банке вашей памяти.

Продолжайте выполнять упражнение столько времени, сколько посчитаете нужным, а затем медленно откройте глаза.

Посмотрите вокруг. Ничего не называйте. Просто ощутите то, что вы видите, и насладитесь этим.

Теперь возьмите какой-нибудь ближайший предмет. Это может быть чашка или ручка, платок, может быть, что-то из вашей одежды. Не называя его, не думая о его названии и о своих ассоциациях, возьмите ручку и начните описывать его. Опишите, как он выглядит, его форму, материал. Как он пахнет? Какие ощущения он вызывает? Положите его туда, где вам будет не очень легко его увидеть. Какие ощущения вызывает он теперь? Если на нем есть рисунок или узор, или же слова, про-

игнорируйте их значение, а просто опишите их форму, то, что в вас вызывает их цвет.

Осознайте, что в нашей повседневной жизни, при нашей мышиноной возне, которую мы сами себе создаем, мы пропускаем все это. Мы принимаем это как само собой разумеющееся, но если вы начали работать над этим упражнением наряду с другими, вы автоматически начнете двигать свою жизнь в другом направлении, и, в конце концов, вы придадите ей новый размах.

Вы можете расширить это упражнение, взяв картину и описав ее без названий. Описывайте цвета и формы, но не описывайте свои чувства, которые на данный момент вызывает эта картина. У многих просто переворачивается все внутри от того, что они видят эти формы именно такими, какие они есть. Мы, исходя из нашей культуры, придали им другое значение.

Это больше похоже на исследователя, который пытается объяснить аборигенам, что он прибыл на корабле и что это такое — корабль. У них нет ни слов, ни понятия о корабле, и форма его корпуса и оснастки, следовательно, лишены значения, поскольку в их головах не отпечаталось ни одной мысленной формы о корабле.

Хотя наша культура обладает большим количеством хороших вещей, безоговорочно принимая то, чему нас научили, мы уничтожаем в себе собственную динамическую уникальную энергию. С помощью этих упражнений мы предпринимаем первые шаги к тому, чтобы освободить ее.

Возобновление сексуальной жизни

Энергия Марса необузданна и первобытна. Она полна жизненной силы и воздействует на половые железы. Существует много превосходных книг и учебников, которые глубоко и детально освещают это, но следующее упражнение направлено на то, чтобы открыть и улучшить некоторые из возможно скрытых элементов вашей личной сексуальной жизни. Упражнение состоит из двух

частей: первая — пассивная и расслабляющая, для второй вам потребуется бумага и ручка.

ШАГ 1

Если у вас есть свободных минут пятнадцать или около того, сядьте, расслабьтесь и глубоко подышите, расслабляясь все больше с каждым вдохом.

Когда вы почувствуете комфорт, обратите свой разум к вашему первому сексуальному опыту. Переживите его в наибольшем количестве подробностей. Вы нервничали? Если да, то почему? Ваше тело? Вы сняли одежду? Вы спрашиваете себя, что ваш партнер думает о вас? Или вы наслаждаетесь каждой минутой? Я надеюсь, что это так. Но если нет, самое время взглянуть на тревогу, которая вами овладела, и все переменить, потому что все негативное, что мы ассоциировали с сексуальной жизнью даже позднее, идет отсюда. Даже если это маленький факт, о котором вы забыли. Может, это было слишком стремительно, или ваш партнер принес вам разочарование, не обязательно в сексуальном плане, он мог унижить вас морально. Все это нужно проанализировать, а ваши ощущения от этого — изменить.

Вновь воссоздайте мысленно свой первый сексуальный опыт. Сделайте его таким, как бы вы хотели: горячим и страстным, исполненным любви, и так далее, чтобы это было великолепно для вас. Если ваш партнер впоследствии ушел, это может быть болезненно, даже если секс был великолепным. Значит, вам нужно освободить себя от любого разочарования и представить и секс, и взаимоотношения наилучшим для себя образом. Если вас бросили — а большинство из нас это так или иначе пережили, — не связывайте это со своей сексуальной непривлекательностью. Воспринимайте сексуальный опыт отдельно от взаимоотношений. У вас могли быть нереальные надежды на взаимоотношения, но секс самодостаточен сам по себе. Другими словами, представьте себя действительно наслаждающимся сексом и отбросьте все другое, связанное с уходом данного человека.

Теперь перейдите к вашему второму сексуальному опыту, если на нервом вы не остановились, и повторите процесс. Если упражнение начинает вас заводить, это совершенно замечательно, значит, упражнение работает. Фактически я порекомендовала бы вам сделать со своим телом то, что бы вы хотели, чтобы любимый сделал с вами, и пофантазировать при этом о своем идеале. Это даст вашему разуму схему вашей любовной жизни и поможет быстрее внедрить ее в вашу жизнь.

Пройдите через все ваши сексуальные встречи и переделайте как их, так и взаимоотношения, которые были с ними связаны. Вам вовсе не нужно сделать это за один сеанс. Выделите время для этого, когда почувствуете, что вам это нужно.

Это упражнение поможет не только улучшить вашу сексуальную жизнь. Оно поможет вам стать более расслабленным и изобретательным.

Возобновление жизни

Мы все мыслим над глобальными проблемами. Ежедневно мы подвергаемся бомбардировке мыслями других людей с помощью средств массовой информации, нашей семьи и друзей; и это может мешать вам. Следовательно, возьмите листок бумаги и ручку и перечислите все предположения, которые у вас есть об основном образе жизни. Типичным примером является следующий список:

1. Вы рождаетесь.
2. Идете в школу.
3. Имеете первый сексуальный опыт.
4. Резвитесь, пока не становитесь серьезным.
5. Должны пойти на работу, чтобы жить.
6. Возможно, учитесь, чтобы получить лучшую работу.

7. Несете ответственность, которая влечет за собой хлопоты.
8. Определяетесь с партнером.
9. Имеете детей.
10. Приходит средний возраст.
11. Зарабатываете больше и хорошо проводите время.
12. Стареете.
13. Умираете.

У каждого будут пункты от 1 до 13. Угнетает, не правда ли? Вся динамическая энергия заканчивается в могиле или в крематории. Подробнее я расскажу вам о долгожительстве и великолепной жизни в главах, посвященных Сатурну и Плутону. Но для выполнения этого упражнения вам нужно будет призвать все свое воображение для короткого путешествия по идеальной жизни.

Когда вы родились, вы обладали нерастраченной мощной энергией. Это дух первопроходца. Он полон жизни. Представьте теперь, что он никогда не был испорчен неблагоприятным гравитационным притяжением других планет, никогда не был подавляем родительской заботой.

Что бы вы сделали? От чего вы удержали бы себя, будучи уже взрослым? Представьте себя как предприимчивого взрослого, который изучает мир с невинностью и любопытством, свойственными ребенку.

Возьмите список или его часть и поработайте над ним. Например, школа. Что учителя и ваши одноклассники заставили вас решить для себя? Внимательно посмотрите на то время, когда вы определили, что будете делать — бросить школу и пойти работать, к примеру, или же уйти из школы в колледж? Почему вы приняли это решение? Это было действительно то, чего вам хотелось? Какие еще были у нас мечты, которыми вы ни с кем не поделились и какие были подавлены?

Воскресите каждую неясную мечту или стремление и введите их в новый план для самого себя. Что могли бы вы сделать теперь, что могло бы поддержать вас, может быть, как хобби или развлечение?

Пройдите по всему вашему списку, особенно по тем пунктам, до которых вы еще не дожили, к примеру, средний возраст или старость. По отношению к этим пунктам вы находитесь в более сильной позиции, вы способны создать их такими, как вы хотите, тем самым нарушив то, что общество ожидает от вас в эти годы как от человека со слабой энергией.

Каждый раз при работе над пунктом используйте некоторые утверждения, чтобы зафиксировать свои мысли. Помните, что вы должны писать свое имя и использовать настоящее время. Вот примерные утверждения:

1. Я жив и полон энергии.
2. Я, ..., вошел в этот мир, чтобы выразить свою энергию, и теперь это делаю.
3. Никакое влияние планет не может помешать мне.
4. Я, ..., сильнее, чем любое влияние, оказываемое на меня. Я стираю все негативные влияния прямо сейчас.
5. Мои родители хотят лучшего, но я стираю любой негативный совет.
6. Моя жизнь день ото дня становится более замечательной, насыщенной и интересной.
7. Чем старше я становлюсь, тем больше у меня приключений.
8. Я, ..., в настоящее время возрождаю свою сексуальную жизнь.
9. Я ... на данный момент стираю все негативные мысли о своей сексуальности и позволяю себе наслаждаться такой сексуальной жизнью, какой хочу.

10. Я, ..., занимаюсь полноценным, веселым сексом безо всяких осложнений.
11. Я, могу привлечь к себе столько денег, сколько захочу.
12. Я, ..., могу создать столько денег, сколько захочу.
13. Я, ..., больше не сопротивляюсь мысли о финансовой независимости.
14. Я, ..., наслаждаюсь игрой в эти простые упражнения, которые делают меня богаче.
15. Я, ..., наслаждаюсь мыслью, что могу стать богатым, не занимаясь тяжелым трудом по семь часов в день, если только я не чувствую, что мне это доставляет удовольствие.
16. Средний возраст — это волнующее время моей жизни.
17. Мой средний возраст — это мои лучшие годы. А старость будет еще прекраснее.
18. Чем старше я становлюсь, тем я становлюсь состоятельнее.
19. Идея смерти была придумана кем-то другим. Я могу жить столько, сколько захочу.

Последнее утверждение может показаться несколько странным, но большинство людей имеют устойчивое понятие о конце своей жизни, основанной на семейных примерах. Но как только они овладевают такими методиками, как утверждения и визуализация с целью изменить эту идею, их линия жизни увеличивается, а здоровье и общий подход к жизни улучшаются.

Я видела линии жизни, увеличенные на три-четыре сантиметра, что приблизительно означает тридцать—сорок лет. Следовательно, это в ваших силах. Если вы хотите жить дольше и иметь более крепкое здоровье, искорените семейные установки о предельном возрасте. Подробнее я коснусь этого в главах 9 и 10.

Расширение физических возможностей

Это упражнение поможет вам увидеть, насколько легко продвинуть себя дальше, чем предполагает изначально ваш разум. Оно даст вам опыт расширения физических возможностей, что поможет вам легче выполнять умственные упражнения.

Пример, который я привожу, взят из йоги, следовательно, убедитесь в том, что ваша одежда свободна. Если что-нибудь вас стесняет, снимите. Если вы остались лишь в нижнем белье, тем лучше, вам будет легче двигаться.

Теперь сядьте на пол и раздвиньте ноги как можно шире. Подведите левую ногу как можно ближе к паху, словно вы хотите сесть, скрестив нога. Правую ногу оставьте вытянутой. На этом этапе, если только вы не очень гибки, ваше левое колено находится на некотором расстоянии от пола и вы просто думаете про себя: "Я не гибок. Я не могу этого сделать". Да вы можете.

Глубоко вдохните, чтобы ваш живот поднялся. При выдохе опустите немного левое колено.

Оно опустилось на полсантиметра или больше, не так ли? А теперь вы уже думаете, что это ваш лимит.

Еще раз глубоко вдохните, расслабьтесь на выдохе и опустите ногу еще ниже. Опять-таки вы заметите, что нога продвинулась еще на полсантиметра.

Повторите этот процесс, пока не убедитесь, что дальше уже действительно невозможно. Естественно, это заблуждение. У вас была мысль, что продвижение дальше связано с тем, что вы растянете мышцы, но если вы говорите своему мозгу, что с каждым разом вы можете продвинуться чуть-чуть дальше, а также дышите при этом — а дыхание помогает крови питать мускулатуру, а также выводит токсины, высвобождаемые при ее напряжении, — вы можете продвинуться намного дальше, чем думаете.

Повторите это упражнение со второй ногой.

Точка, на которой вы решили остановиться, — это ваш текущий физический лимит. Вы создали себе огра-

ничения в каждой области своей жизни, значит, стоит посмотреть, можете ли вы что-нибудь расширить.

Для этого необходим прогресс:

- изучение новых методик;
- увеличение скорости выполнения рутинной работы;
- увеличение физической скорости и выносливости в спорте;
- улучшение ловкости в подбрасывании вещей и их подхватывании. Вы учитесь этому, как ребенок. Улучшайте согласованные движения своих рук, когда вы работаете с предметами;
- ходите так, словно под вашими ногами находится воздух.

И кроме того, глубоко дышите. Каждый раз, когда вы расширяете свои горизонты, игнорируйте все негативные мысли и просто дышите.

Проделайте это и со своими другими аспектами, где вам нужно развиваться. Если у вас есть стремление получить, к примеру, тысячу долларов, напишите соответствующие утверждения и каждый раз, когда вы пишете или произносите их, дышите глубоко.

Страх

Страх — это враг динамической энергии Марса, и он также является причиной того, что вы устанавливаете некоторые ограничения в разных аспектах своей жизни. Это, возможно, самая разрушительная эмоция в вашей жизни, а для динамической энергии Марса — особенно.

ШАГ 1

Возьмите лист бумаги и перечислите все свои страхи. Затем перечислите то, что вы хотели бы сделать, если вы не боитесь это сделать. Не спешите. Очистите свой разум от всех сомнений, корнем которых является страх.

До того, как Пам начала работать над страхами, ее список выглядел так:

Страхи:

- Умереть
- Постареть
- Заболеть
- Моя мать
- Верховая езда
- Моя свекровь
- Подвергнуться нападению
- Летать на самолетах
- Плавать на глубоководье
- В конце жизни остаться дома за сторожевую собаку.

Как я уже объясняла, эти страхи оставляют отпечатки на руках. Страх умереть и постареть неблагоприятно влияет на длину линии жизни, и ваши страхи начинают обосновывать и программировать реальность. Страх Пам перед матерью и свекровью создал хаос на ее линии ума. Вместо того чтобы строить жизнь так, как она хочет, она жила по указке этих двух женщин, твердящих ей, что ее дом является просто свалкой (хотя он таковым не был). Свекровь постоянно жаловалась, что она не следит за ее сыном как нужно. Линия ума на левой руке Пам проходила прямо по ладони с легким наклоном, указывая на творческую карьеру. На правой руке линия остановилась прямо посреди равнины Марса, указывая на исчезновение динамической энергии. Она разрывалась между страстным желанием прогресса в своей личной жизни и обязанностями, которые, с точки зрения обеих матерей, недостаточно хорошо выполняла Пам.

ШАГ 2

Обратите свои страхи в позитивные утверждения.

Вот что получилось у Пам:

1. Моя жизнь в моих собственных руках. Я могу прожить столько, сколько захочу.
2. Чем я старше, тем жизнь лучше.
3. Я не могу заболеть, если только не внушу себе эту мысль. Я удаляю из мозга все мысли о болезнях.
4. Власть моей матери надо мной была слишком сильной. Но я не хочу больше быть ей подвластной. Теперь я это осознаю. Я руковожу своей жизнью, но никак не она.
5. Все нормально насчет лошадей. Если я действительно хочу ездить верхом, я могу пойти на простые курсы.
6. Я ничего не должна своей свекрови. У нее нет никаких прав на меня.
7. Чем больше я боюсь подвергнуться нападению, тем больше я мысленно становлюсь жертвой. Теперь я это осознаю.
8. Аэрофлот — это самый безопасный способ путешествий. Теперь я тренирую себя, чтобы наслаждаться полетом.
9. Я являюсь хозяйкой своего тела. Я могу хорошо плавать, и поэтому для меня нет разницы между глубиной и мелководьем.
10. Теперь я предпринимаю маленькие легкие шаги, уходя от домашней рутины к жизни, которую я хочу.

Некоторые из вас могут спросить, действительно ли правдиво утверждение номер три. Если возник этот вопрос, рекомендую прочитать книгу Луис Хей "Вы можете оздоровить свою жизнь". В конце книги она перечисляет огромное количество болезней и установки разума, которые их провоцируют. Если вы приняли мысль о том, что установки разума способствуют болезням и

начали делать упражнения на позитивные утверждения, чтобы это исправить, вы увидите, как удлиняется и углубляется ваша линия жизни.

ШАГ 3

Прочтите свой список вслух и глубоко дышите после произнесения каждого утверждения. Когда мы испытываем чувство страха, мы пытаемся задержать свое дыхание, следовательно, глубоко и полно дыша, вы подтверждаете свои утверждения.

ШАГ 4

На протяжении последующих нескольких дней, если вам случится оказаться в ситуации, которая заставляет вас чувствовать волнение, страх или гнев, глубоко дышите, а затем сделайте об этом запись. Вы, возможно, встретите еще несколько страхов для своего списка. Тогда вам опять нужно будет пройти через шаги один-три, чтобы повернуть жизнь в обратную сторону.

Физическое укрепление энергии Марса

Как вы уже знаете, Марс ассоциируется с сексуальными побудителями, с системой половых органов, с почками. Следующее упражнение я взяла из традиционной хатха-йоги, и оно известно под названием - , или замкнутый корень. Упражнение одновременно и стимулирует, и укрепляет мускулы, а в результате улучшит вашу половую жизнь, если будет выполняться регулярно.

В йоге это является процессам увеличения энергии, хотя только астанга-йога требует от своих учеников держать замок при всех позах этой йоги.

Женщины, которые уже родили, знакомы с этим упражнением, если они посещали курсы молодых мам. Но как упражнение по йоге, оно полезно для мужчин, и для женщин.

Вы можете выполнять это упражнение по-

всюду, стоя, сидя или лежа, даже в очереди или в транспорте. Никто не заметит.

ШАГ 1

Сократите все мышцы газового дна. Для женщин это включает вагину, а для мужчин и женщин — анус. Подтяните их, словно вам неожиданно захотелось в туалет, а вы находитесь в общественном месте. Это сокращение

ШАГ 2

Удерживая сокращение, начинайте одновременно все тягивать, словно вы хотите втянуть все тазовое дно в живот.

ШАГ 3

Выдержите несколько минут, а затем расслабьте.

ШАГ 4

Повторите шаги один и два и попытайтесь поднять все выше, используя свое воображение и представляя, как энергия проходит сквозь ваше тело. Не беспокойтесь, если у вас не получается продвинуться дальше пупа, вы уже достигли великолепных результатов.

Если вы регулярно занимаетесь зарядкой, используйте как раз перед и после занятий, чтобы напоминать себе, что это упражнение должно быть введено в вашу повседневную жизнь. Если вы не занимаетесь спортом, делайте его каждый раз, когда принимаете ванну или душ.

Помните, динамическая энергия Марса представляет ваше "я"-первопроходца. Использование техник данной главы продвинет вас намного дальше к вашим глубочайшим импульсам и побудителям.

Проверяйте свои руки приблизительно каждые два-три Месяца, есть ли изменения на областях Марса, особенно на участке между линиями ума и сердца (см. рис. 8.1). Вы Можете также обнаружить удлинение и/или углубление своей линии жизни (см. рис. 1.1), означающее то, что ваши глубокие психологические блоки сняты.

Долголетие и деньги: Сатурн

*Так, как роса, растворяясь в дожде,
Мысли твои покорны судьбе.
От них убежать не пытайся никак,
Низменны либо благи они,
Творить судьбу они предопределены.*

Маори

Сатурн является одной из наиболее важных планет после Солнца и Луны в связи с тем эффектом, который он оказывает на наши жизни. Несмотря на расстояние от Земли, его размер говорит о том, что у него широкое гравитационное поле. Цикл обращения Сатурна важен для всей нашей жизни. Сатурну нужно приблизительно двадцать восемь лет, чтобы пройти по всем зодиакальным созвездиям. Следовательно, когда нам двадцать восемь лет, он находится в том же положении, как и при нашем рождении, и для многих людей этот возраст является временем перемен. Если вы не воспользуетесь возможностями, предоставленными Сатурном, его сила будет подавлена. Также существует четверти Сатурна каждые семь лет, когда он оказывает короткое, но сильное влияние. Суммируя вышесказанное, можно заключить, что наиболее значительные события происходят в вашей жизни в возрасте 28, 56, 84, 112 лет. Также вы переживаете значительное развитие в возрасте 7, 14, 21, 35, 42, 49, 63, 70, 77, 91 года и т.д.

Теперь вы можете поинтересоваться: если я предполагаю построить заново свою жизнь, как мне вести себя

Долголетие и деньги: Сатурн 175

с тем, что кажется предназначением свыше? Ответ будет опять же таков: ваш разум намного более сильный, чем влияние планетарной энергии. Но мой опыт изучения Сатурна в течение уже многих лет показывает, что его влияние в основном полезно и благотворно. И в наших интересах работать в гармонии с ним, потому что он может вести нас очень медленно, но уверенно к нашим самым великим целям.

Сатурн управляет Козерогом, чей символ — горный козел, традиционной чертой которого является медленный и неизбежный подъем на вершину. Большинство людей, рожденных под знаком Козерога, добиваются успеха, несмотря ни на что, но, конечно же, когда мы все были рождены, Сатурн занимал определенное место на небосклоне, и его влияние на жизнь разных людей является более или менее сильным. Как и в случае с остальными планетами, вам не нужно знать много, чтобы разъяснить, каким образом Сатурн влияет на вашу жизнь: ваши руки расскажут вам это.

Палец Сатурна является средним и самым длинным пальцем (см. рис. 9.1) и кажется доминирующим на руке. Если у вас длинная первая фаланга, это значит, что у вас имеется интерес к психологии или паранормальным явлениям и вы даже можете быть терапевтом. Если вторая фаланга длиннее остальных двух, это означает сильный практичный ум, часто обладающий научными или математическими способностями. Также это означает близость с землей, поэтому встречается на руках садовников, фермеров, и людей любой иной профессии, связанной с экологией.

По традиции третья фаланга указывает на любовь к истории, античности и жизни по установленным правилам — другими словами, это консервативный разум. Тем не менее с годами для меня становится очевидно, что влияние Сатурна сильно сказывается на отношении к деньгам. Полная третья фаланга означает, что вы обладаете способностью копить деньги проверенными способами. Тонкая третья фаланга означает, что в своем отношении к деньгам и своей способности стать богатым, по большому счету, вы являетесь пессимистом.

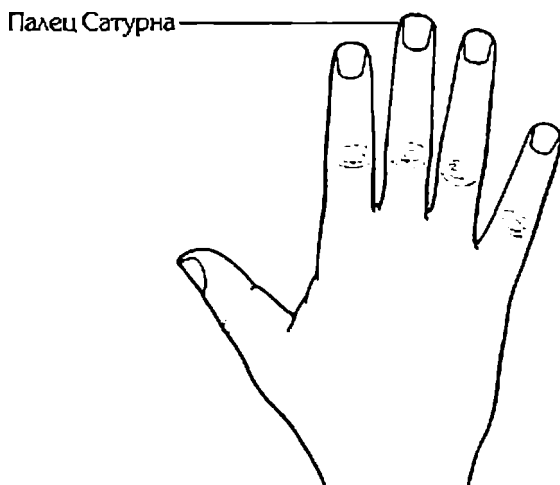


Рисунок 9. J

Опять и опять я повторю, что видела значительное несоответствие между рисунками на левой и правой руках. Обычным для третьей фаланги пальца Сатурна на левой руке является его относительная сбалансированность, что указывает на способность делать деньги для комфорта жизни. Фаланга на правой руке чаще всего тоньше и короче двух остальных, это означает, что ваш опыт и ваш образ мышления, который вы выбрали, заставляют вас думать, что деньги достаются с трудом и уходят быстрее, чем приходят.

Деньги — это одна из наиболее легких и быстродоступных вещей, которые можно получить в жизни; и поскольку они так быстро улучшают жизнь, они оказывают ударный эффект на все остальные стороны жизни.

Другой немаловажный аспект Сатурна на руках — это линии Сатурна, которые идут от линии жизни к бугру Сатурна под пальцем Сатурна (см. рис. I.I). У довольно большого количества людей они отсутствуют, и это нормально. В любом случае это большая редкость, если их более чем одна или две, и если они есть, это означает,

что вы пережили в своей жизни период ограничений и трудностей (см. рис. 9.2). Как вы можете знать из своего гороскопа, подобные линии обычно совпадают с неблагоприятным вмешательством Сатурна в вашу жизнь.

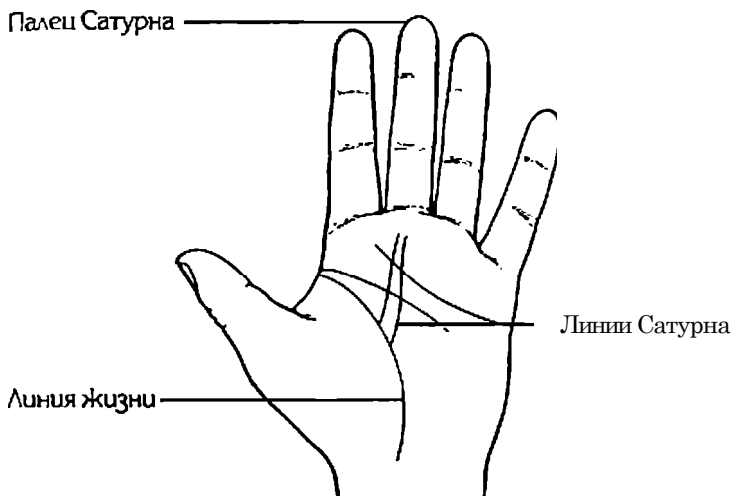


Рисунок 9.2

Но тем не менее с этого момента вы можете все переменить. Рисунок, отражающий на вашей руке трудности, показывает, что вы сами их допустили, что вы сами допустили мысль о том, что можно отдать свою жизнь на милость событий, и, что хуже всего, судьбы. Но вы не таковы. Ваш разум сильнее любого планетарного магнетизма, и он также сильнее событий и обстоятельств, которые наваливаются на вас.

Поначалу вы можете сопротивляться этой идее, потому что, будучи детьми, мы испытывали необходимость контроля извне. К сожалению, когда мы становимся взрослыми, элементы нашей детской беспомощности остаются и могут всплыть и расстроить жизнь. Никто в этом вас не винит. Это просто результаты родительской и воспитательской работы. Тем не менее подобные труд-

ности объясняются влиянием энергии Сатурна, и мы можем положить конец тому, что отстаем перед кажущимися трудностями. И если нам действительно нужно стать полноценными взрослыми людьми, которые полностью используют имеющийся потенциал, нам нужно искоренить это.

Другая важная грань Сатурна — это образ Времени. Понятие ограниченности бытия — это фактически один из старейших мифов о Сатурне, который рассматривался как зловещий серп и ассоциировался со смертью. Поскольку мысль о жизни и смерти вызывает ощущение, что наше время для самореализации на этой планете ограничено, упражнения, направленные на смягчение вашего к тому отношения и на расширение жизненных горизонтов, окажут благоприятное воздействие на ваши способности достичь в жизни всего желаемого и насладиться ею.

Понимание собственной временной концепции

Время для нас началось, когда мы были детьми и стали понимать интервалы между приемами пищи, между временем идти в постель и вставать, между любимыми программами по телевидению и так далее.

В школе это стало строгой системой, и нам нужно было научиться определять время по часам. Когда мы научились считать, многие из нас создали для себя мысленные образы чисел, и в определенном возрасте это перешло в устойчивые образы. Например, в вашей счетной книге цифре два соответствовал рисунок двух утят, для цифры три — три кораблика, для цифры четыре — четверо играющих детей, пять бумажных змеев — для цифры пять и так далее.

Даже на этой ранней стадии эти рисунки становятся связанными с ощущениями как часть вашего визуального репертуара таким образом, что ваша концепция цифры двадцать будет содержать в себе первый рисунок утят. Эта концепция также, возможно, закрепились из-за ваших чувств в то время: это такие чувства, как: нра-

вится ли вам ваш учитель или нет, подставил ли вам миленький Джонни подножку на игровой площадке, счастливы ли ваши родители или же несчастны. Все это поддается разным влияниям извне: звуки, запахи, цвета, образы — все это оказывает влияние на вашу собственную концепцию чисел. Хуже всего то, что вы, скорее всего, обо всем этом забыли и не понимаете, каким образом вы всё это воспринимаете.

ШАГ 1

Возьмите ручку, лист бумаги и медленно напишите числа от одного до десяти.

Может, какое-нибудь число останавливает вас каким-либо образом? Какое-нибудь из чисел заставило вас ощутить себя плохо или хорошо?

Довольно много людей ничего особенного не ощущают, но стараются найти какую-нибудь связь. Может быть, что-нибудь случилось в этом возрасте? Если да, то как это на вас повлияло?

Я испытала легкое неприятное ощущение на цифре семь, мне не понравилось это число. Все вокруг него казалось мне темным. Когда мне было семь лет, из города мы переехали в деревню, и для меня деревенская школа была постоянно враждебной. И только в возрасте одиннадцати лет, когда я перешла в другую школу, в числах, казалось, появился свет. И до сих пор у меня есть тенденция видеть числа семь, восемь, девять и десять темными, и я понимаю, что я неосознанно избегаю их, когда заполняю лотерейные билеты. А ведь это может серьезно повлиять на мое благосостояние!

Если у вас что-то подобное, закройте глаза, обратите свою память назад и рассмотрите ситуацию в подробностях. Напомните себе, что все это уже в прошлом и вам вовсе не нужно, чтобы плохие впечатления продолжали жить в вашей памяти. Сознательно прогоните их, и если туда вовлечены другие люди, освободите себя от них. Вы не можете изменить свое прошлое, но вы можете изменить свое представление о нем. Вы можете освободить себя от этой травмы, которая до сих пор является блоком в вашей памяти и в ваших клетках.

ШАГ 2

Напишите все числа по десяткам — 10, 20, 30, 40, 50, 60, 70, 80, 90, 100.

Какое-нибудь число останавливает вас? У вас может существовать некий образ, связанный с этим числом, или же числа могут выглядеть как темные или светлые.

ШАГ 3

Закройте глаза и произнесите эти числа мысленно очень медленно. А теперь какое-нибудь останавливает вас? Может быть, есть число, которое заставляет вас чувствовать беспокойство? Или это ощущение облегчения и свободы?

Если вы можете заметить различия, постарайтесь вспомнить время, когда вы учились считать. Может быть, вам было сложно считать до тридцати и вы спотыкались на двадцати восьми или двадцати девяти, например. Или вы чувствовали усталость, когда вы досчитывали до сорока или пятидесяти. Аналогично, когда вы учили таблицу умножения, вам, может быть, сложно было запомнить примеры типа $7 \times 8 = 56$ или $9 \times 9 = 81$.

Проблема в том, что какую бы маленькую мысль или образ вы ни ввели в свою концепцию счета, она обязательно отражается на ваших ощущениях, связанных с возрастом, копт он равняется данному числу. Абсолютно невероятно, не правда ли? Но это и есть точный вид связи, которую постоянно проводит мозг, смешивая эмоции с ментальными концепциями.

То же самое касается и денег. Некоторые люди легко могут представить себе, что они обладают капиталом, например, в три-четыре тысячи долларов, но паникуют при сумме шестьдесят тысяч долларов, и никак не могут представить себя обладателем шестисот тысяч долларов. что, естественно, снижает их способность достичь разумного благосостояния. Следовательно, рассмотрите свое отношение к деньгам таким же образом, как вы рассматривали числа в шаге 2. Но на этот раз поставьте три нуля на конце каждого числа и посмотрите, какие чувства вызывают в вас эти цифры. Если с некоторыми

Долголетие и деньги: Сатурн 181

цифрами у вас возникают затруднения, проверьте их. как вы сделали это в шаге 3, и поработайте над упражнением. чтобы у вас возникло хорошее ощущение на их счет.

Итак, если у вас есть негативное восприятие некоторых чисел, измените его. Научитесь заново считать — по-другому. Сделайте это в забавной манере. Представьте, что вы учились считать с другими картинками. Два шарика, три лошади и так далее, представьте другие образы, которые вам больше нравятся. Представьте образы, олицетворяющие ваши стремления, нечто вроде горшка с деньгами, сердечек, цветов. Нарисуйте всё это цветными карандашами или красками и оживите тем самым свою концепцию.

ШАГ 4

Посмотрите на свой список цифр, сделанный в шаге 2, и соотнесите их с годами своей жизни. Какие чувства вызывает в вас возраст 20, 30 или 40 лет? А возраст 50, 60, 70?

Когда мы думаем о возрасте, мы приближаемся к концепциям нашей культуры. Эти концепции нас постоянно блокируют, следовательно, чтобы начать освобождаться от них, попробуйте переставить местами свои впечатления о них. Если в 20 лет впечатление света и свободы, а в 40 — темноты и тяжести, перенесите впечатления о 20-летнем возрасте на 40. Наполните светом возраст, который кажется темным.

У вас есть особенное впечатление о возрасте, в котором вы сейчас находитесь? Это хорошее впечатление? Если так, восхитительно. Если оно плохое, вы действительно плохо себя чувствуете, находясь в этом возрасте? Если так, прекратите это. Прямо в данную минуту. Это впечатление, которое вы сами себе созданы, и оно теперь влияет на вашу жизнь. Начните вырабатывать новые идеи.

Предположим, например, что вам 38 лет и вы великолепно себя чувствуете, но попробуйте продвинуться дальше по возрастной лестнице. С каждым шагом немно-

го хуже, вот уже и сорок лет, и все говорят, что вам уже перевалило за сорок. Но вы до сих пор молоды. И вы должны жить, словно вам в два раза меньше лет. Вы до сих пор молоды и полны жизненных сил. Рассматривайте наступающие десятилетия как этапы, улучшающие жизнь.

Сделайте это, в каком бы возрасте вы ни находились.

ШАГ 5: ВИЗУАЛИЗАЦИЯ

Устройтесь поудобнее и закройте глаза, глубоко вдыхая и все более расслабляясь при каждом вдохе-выдохе. Представьте свой возраст в виде цифр. Какими бы они вам ни казались, внесите в них свет. Вы также можете себя спросить, может быть, нужно добавить немного цвета. Если цвет присутствует сам по себе, используйте это. Позвольте этому образу мягко пролететь вокруг вашего мозга. Это прекрасный возраст. Вы живете, и ваша жизнь полна возможностей.

Пока вы находитесь в этом расслабленном состоянии, вам нужно удалить отрицательные ощущения, вызванные негативным мышлением.

Обратите свой разум в прошедший год и мысленно отметьте то хорошее, что произошло, и как это на вас повлияло. Припомните также трудности. Трудные ситуации повергли ваш организм в напряженное состояние, и вам нужно от этого избавиться. Вы можете сделать это двумя способами.

1. Вспомните неприятное событие во время дыхательного сеанса. Свяжите вдохи и выдохи, как вы это делали в главе 7, повторите двадцать раз, восстанавливая событие в самых подробных деталях. Повышение кислорода в крови поможет вывести токсины из клеток и освободить их при выдохе.

2. Вспомните трудную ситуацию и представьте себя в виде постороннего наблюдателя. У наблюдателя обычно нет эмоциональной привязанности, следовательно, с точки зрения наблюдателя вы освободитесь от собственного отношения к данной ситуации. Посмотрите, какие суждения и решения вынесли вы из ситуации и своего

поведения, и посмотрите, действительно ли они соответствуют тому, что вы хотите.

Определите, какие изменения вы хотели бы совершить в себе и своей жизни в результате этого, и, когда почувствуете, что уже достаточно, запишите все это.

ШАГ 6

Сделайте список основных событий каждого года, начиная от вашего настоящего возраста и дойдя до младенчества. Запишите наиболее важные для вас события каждого года — зачастую это требует много времени, поэтому вам не нужно делать все за один раз — и используйте в качестве хронологического расписания, как в шаге 5, если вы чувствуете, что это вам нравится.

Некоторые люди делают эти записи один или два раза в неделю, пока не восстановят свою жизнь. Таким образом, они начинают задумываться, почему они сделали тот или иной выбор или приняли решение, и могут исправить это в будущем.

Я начала применять эту методику после смерти очень близкого мне члена семьи. Я была глубоко расстроена: я формировала свою жизнь в соответствии с идеями этого человека и его отношением к жизни. Поскольку он умер, наступило время взглянуть, чего же я хочу в жизни и к чему я стремлюсь. Это послужило мощным толчком для перемен.

Зная отношение этого человека к деньгам, я научилась тому, как добиться благосостояния, но мое уважение к нему сделало меня довольно антагонистичной и в то же время неуверенной в себе. Все происшедшее способствовало улучшению моего финансового положения и позволило стать положительной женой и матерью, какой я и хотела быть.

Пережив эту тяжелую утрату, которую я не смогла забыть никогда, я все изменила и привела в порядок, и в результате постепенно открыла, кем и какой я действительно хочу быть.

Также я использовала эту методику, чтобы пересмотреть идею смерти. Большинство людей после сорока—

пятидесяти лет начинают одолевать негативные мысли о смерти, а это те мысли, результатом которых являются болезни и преждевременная смерть. Методики по преодолению "неотвратимости смерти" не предусматриваются возможностями данной книги, но вы найдете больше материала при дальнейшем чтении.

Понимание и открытие влияния Сатурна на вашу жизнь

Сатурн — это планета предусмотрительности и дисциплины. В традиционной астрологии он представляет преодоление трудностей и способ формирования собственного характера. Но разрешение трудностей, о которых говорит Сатурн, также может помочь вам в достижении ваших целей.

Работа с Сатурном

Выделите час или два, или даже целое утро на это упражнение, также неплохо было бы спланировать его еще с вечера. Поскольку энергия Сатурна отличается своей структурой и формой, вам нужно спланировать свой день.

Если вы пойдете на работу, вы будете так или иначе привязаны к какой-нибудь структуре, следовательно, лучше выполнять это упражнение, когда вы полностью свободны.

ШАГ 1

Напишите подробное расписание вашего утра. Если вы хотите продлить упражнение и после обеда, тем лучше. Разбейте свое время на получасовые интервалы, даже если вам придется повторять одно и то же действие. Смысл заключается в том, чтобы верно спланировать ваш день. Внимательно продумайте, что вы будете делать в это утро, и внесите это в свое расписание.

Поместите его на видное место.

ШАГ 2

Следуйте своему расписанию до последней буквы, записывая все, что занимает больше или меньше времени, чем вы предусмотрели. Также записывайте, если у вас вдруг возникает чувство сопротивления. Вы можете внезапно почувствовать, что вы хотите все бросить и заняться чем-либо другим. Не делайте этого. Но записывайте все чувства и особенно все мысли, которые к вам придут.

ШАГ 3

В конце сеанса возьмите лист бумаги и запишите свои планы на следующие три месяца (если хотите, вы можете связать это с упражнением по достижению целей в главе 3).

Теперь разделите эти три месяца на тринадцать недель. При этом можете использовать календарь. И альтернативно — а я думаю, что это лучше — напишите в тетради заголовки: неделя 1-я, неделя 2-я, неделя 3-я, и так далее, оставляя под ними свободное место.

Теперь тщательно обдумайте, какие шаги вам нужно предпринять, чтобы достичь целей, запланированных на данные три месяца, и запишите их под каждой неделей.

Например, вы можете хотеть похудеть на один фунт (0,45 кг) и поднять свое финансовое положение до 500 долларов. Разделите этот фунт на тринадцать, и вы получите вес, который вам нужно будет терять каждую неделю, чтобы добиться результата.

Поскольку ваш разум контролирует ваше тело, если вы чувствуете себя позитивно и кушаете именно то, что ваш организм вам подсказывает, вы так или иначе постепенно будете терять вес. К сожалению, большинство из нас потеряли контакт с мудростью своего организма.

Эти упражнения помогут вам обрести заново этот контакт. И даже больше, сейчас мы прорабатываем дисциплину, которую требует Сатурн, а диета — это соответствующий Сатурну процесс. Чтобы потерять один фунт, нужно сжечь 3500 килокалорий. Рассчитайте их количество на каждую неделю.

Точно так же поступаем с деньгами: делим 500 долларов на тринадцать и получаем приблизительно 38 долларов. Это сумма, которую вам нужно получить в неделю, чтобы достичь своей финансовой цели. Вы можете для этого заниматься дополнительной работой и использовать методики, предложенные в других главах, особенно в главе 3.

Цель данного упражнения не в том, чтобы быстрее и лучшим способом добиться целей, а в том, чтобы приучить себя к дисциплине и упорству, которые зачастую могут разблокировать в вас блестящие творческие идеи точно так же, как река, которая прорывает плотину и находит новое русло.

ШАГ 4

Постарайтесь заниматься этой методикой по достижению своей цели, по крайней мере, в течение месяца до того как приступить к следующему упражнению.

Дать Сатурну отставку (1)

Это упражнение похоже на упражнение из главы, посвященной Луне. В нем вы действуете в соответствии со своей первой мыслью. Здесь же вы будете действовать в соответствии со своими чувствами или инстинктами, и если вы решили испробовать одновременно эти два подхода, вы начнете понимать себя и то, что ваш разум может работать лучшим образом. Вы также откроете стратегии, которые помогут вам быстрее добиться успеха.

ШАГ 1

Опять-таки вам нужно будет уделить себе несколько часов или целое утро. Так же как и в упражнении главы 3, в ночь перед его выполнением усните в наиболее расслабленном состоянии. Никаких последних новостей и ужасных фильмов.

Когда утром вы проснетесь, сделайте именно то, что вам понравилось бы сделать. Потворствуйте своим желаниям. Кушайте на завтрак то, что пожелаете. Принимайте душ или ванну столько времени, сколько захотите.

А теперь, как и в вышеупомянутом упражнении, вам нужно будет в соответствии с первой пришедшей в голову мыслью. В то время, когда она у вас возникнет, спросите себя, как она заставляет вас себя . Это то, что сделает вас счастливым? Если так, сделайте это. Если мысль заставляет вас почувствовать неудобство, спросите себя, что же вы в действительности хотите сделать вместо этого. Вы, вероятно, можете заметить определенную связь между своей первой мыслью и той, которая удовлетворила бы вас.

Все, что вы будете делать в это утро, может привести ваш разум в расслабленное и счастливое состояние. Следовательно, никаких приключений, если их перспектива вас беспокоит. Никаких "нужно", "требуется" и "должно". Просто расслабьтесь и пройдите сквозь это утро, доставляя себе удовольствие и записывая каждую мысль из области "нужно", но которую вы в действительности делать не хотите. Это может быть письмо, которое вы не хотите писать. Визит к родственнику, который, вы чувствуете, нужно бы нанести, но вам вовсе этого не хочется. Подумайте об этом позже и определите, что ваш разум пытался вам подсказать. Может быть, это какие-то перемены, которые вы можете внести в свою жизнь? Если некоторые вещи постоянно расстраивают вас или забирают вашу энергию, вы можете либо изменить их, либо снизить их повторяемость в вашей жизни.

ШАГ 2

В заключение вашего утра или дня опять запишите свои цели на последующие три месяца. Вам будут уже известны результаты предыдущего упражнения, и теперь самое время определиться в своих ощущениях. Вам нужно поработать над ними. Как вы себя чувствуете и насколько вы счастливы?

Теперь запишите следующие утверждения:

1. Я, счастлив, достигнув всех своих целей, работал я над ними или нет.
2. Я, ..., легко достиг своих целей силой своего разума.

Напишите каждое из них. по крайней мере, шесть раз, отмечая появляющиеся негативные мысли или чувства и создавая вокруг них новые утверждения. К примеру, вы можете почувствовать следующее: "Я достиг своих целей. Это было утомительно и надоело мне".

Трансформируйте эту мысль следующим образом: "Я, ... теперь осознал негативные моменты, которые допустил при достижении своих целей. Чем больше я буду ставить перед собою целей, тем быстрее я буду их достигать. У меня нет времени на скуку".

ШАГ 3

Запишите новые цели на следующие три месяца. Опять разбейте их на недели, но на этот раз:

1. Просто перечитывайте их каждый день.
2. Пишите соответствующее утверждение четыре или пять раз в день на протяжении одной или двух недель, если вам это удастся.

Не делайте никаких заключений о своих успехах или неудачах. Кроме того, не смейте думать: "Ну вот, уже конец третьей недели, а я даже ничего не выполнил по первой неделе". Если подобная мысль возникает, мысленно или вслух произнесите: "Это базовое расписание. Мой разум решает все задачи, даже если я этого не замечаю".

Постарайтесь выполнять это упражнение хотя бы в течение месяца. Если сможете, то постарайтесь выполнять его на протяжении полных трех месяцев. Визуализируйте достижение своих целей в мельчайших подробностях и старайтесь делать это, по крайней мере, один раз в неделю.

Если вы хотите найти этому обоснование, просто проверьте, какая методика сработала лучшим для вас образом и как вы себя после этого чувствуете.

Оба эти подхода эффективны, но в нашем обществе первый подход имеет большую значимость. Многие из нас были воспитаны в духе бережливости. Следовательно

но попробуйте и второй подход и посмотрите, который вас удовлетворит.

Я использую комбинацию обоих подходов и нахожу, что второй работает лучше, когда я чувствую себя жизнерадостной и полной самоуважения. Первый же — когда я вялая и инертная, структура помогает мне держаться. Тем не менее реальные крупные достижения имеют тенденцию появляться при второй методике.

В главе 3-й я рассказывала о том, в каком жутком финансовом положении и стрессовом состоянии я была, и как в 1989 году я решила серьезно поработать над всеми этими методиками, чтобы построить себе жизнь такую, как я хочу. Я рассказала о том, как успешно прошел этот процесс. И вот четыре года назад я решила продвинуться еще дальше. Я знала, что эти методики сработали, и какие именно были лучшими для меня. Я решила на три месяца прекратить все и просто писать утверждения, заниматься визуализацией и делать все что ни заблагорассудится, что чаще всего проявлялось в приглашении друзей на ланч. В результате мое благосостояние и образ жизни стали, безо всякого сомнения, даже лучше, чем были до того. Также, поскольку у меня не было работы, которая создавала бы мне стрессовые ситуации, мне не нужно было столько денег тратить на то, чтобы выйти из стресса.

Я поднималась в семь часов утра, готовила для семьи завтрак и провожала детей в школу. Потом я сколько хотела, столько и принимала душ, мыла волосы, решая на сегодня, буду ли я плыть по течению, или же буду подчиняться Сатурну и буду дисциплинированной. Какой бы подход я ни использовала, я чувствовала, что я поступила правильно. Главным было найти контакт со своей собственной энергией и использовать ее с оптимальным эффектом и, более того, наслаждаться этим.

В десять часов утра я была готова засесть с большой чашкой кофе со сливками (это то, что мне нравится и, кроме того, является частью упражнения). Свою папку я обернула красивой оберточной бумагой и заполнила линованной бумагой пастельного цвета — да, конечно,

вы можете смеяться, как некоторые из моих друзей, но мне нравится писать на цветной бумаге, и вам это может понравиться также. Если это работает — пользуйтесь.

Итак, я садила с чашкой кофе и принималась писать в своей папке утверждения. Начинала я с основных, касающихся благополучия, здоровья и красоты, и способствовала тем самым энергии, которая продвигала меня вперед, и утверждения от этого становились все более и более динамичными для меня. Я никогда никому не показывала свою папку, но поскольку я считаю, что вы найдете эту методику полезной для себя, расскажу вам, что я начинала с утверждений типа:

1. Я, Джекки, теперь получаю огромное количество денег из новых интересных источников,

или:

2. Я, Джекки, теряю свой лишний вес легко и без усилий.

К моменту, когда я подходила к концу, я писала утверждения типа:

"Я, Джекки, самая красивая и интересная женщина, которая когда-либо существовала на земле, и деньги стекаются ко мне в огромном количестве".

Я чувствовала себя парящей высоко в небесах, все казалось возможным, и это чувство является одним из тех, которые приносят результат. Случились разнообразные события, которые улучшили мою жизнь, но, поскольку я была в согласии с собственной энергией, никаких к тому усилий я не прилагала. Я просыпалась с мыслью об инвестировании, и это блестяще работало. Я решила купить для своего тела дорогой лосьон, а когда пошла в магазин, увидела, что в тот день были большие скидки.

Я кушала то, что действительно хотела и, поскольку моя энергия была на высоком уровне, это не доставляло мне никаких хлопот. Лишние килограммы исчезли, потому что мое тело говорило, что ему нужно. В один день это были хлеб, торт и фрукты, в другой — стейк и чип-

сы, потом — морские продукты и вино. То есть все то, что, как я чувствовала, принесет мне удовлетворение.

Вернемся к методике, с помощью которой я добилась успеха. Я писала утверждения приблизительно около получаса за чашкой кофе.

В середине дня я выходила на встречу с подругой или с друзьями на ланч. Все были захвачены моим экспериментом, и постепенно все они сами начали работать с различными методиками. Все они в некоторой степени преуспели, следовательно, вы тоже это можете. Любой человек сможет. Абсолютно все. Вы. Ваша мать. Ваш любимый человек, ваш лучший друг. Абсолютно все. Всем вам просто нужно желание улучшить свою жизнь.

После ланча мои друзья возвращались на работу, а я возвращалась домой. Около 14 часов я наливала себе большую чашку чаю и доставала папку, чтобы написать еще немного утверждений. Выпив чай, я медитировала и занималась визуализацией в течение получаса. Это был период, когда я придумывала и начинала использовать методики, описанные в этой книге, ежедневно варьируя их в зависимости от того, как я себя чувствовала. Заканчивала я тем, что в течение получаса занималась йогой. В 15.30 из школы приходили дети.

Мой последний сеанс занимал несколько минут перед тем как идти спать, когда я могла запрограммировать свой разум на появление новых интересных идей на следующий день.

Когда бы я ни возвращалась к своим финансам, самые большие прибыли я всё-таки получила именно в этот трехмесячный период, и все мои цели осуществились. Следовательно, если вы чувствуете, что сможете поработать подобным образом, начните постепенно. Если у вас есть работа, не бросайте ее, если только вы не чувствуете, что пришло время действий и что вы не проведете свое свободное время в беспокойстве о том, работают методики или нет.

Помните о том, что у меня, например, ушло три года на осуществление своего желания не зарабатывать целыми днями и вечерами себе на жизнь, пока я не стала

достаточно уверена в том, что могу уйти. В течение этих первых нескольких лет я судорожно работала пая упражнениями — около получаса в день в течение двух недель три месяца подряд. И только достижение желаемых результатов принесло мне уверенность в том, что нужно двигаться дальше.

Беспокойство и сомнение — враги успеха. Итак, работайте в своем собственном ритме и используйте методики, когда вы , что вы этого хотите. Вы сами себе господин, сами себе хозяин. Начните обретать веру в свои собственные способности добиться того, чего желаете.

Работа с Сатурном в повседневной жизни

Это упражнение также поможет вам раскрыть ваши привычки и будет способствовать достижению целей.

ШАГ 1

Энергия Сатурна — это дисциплина, следовательно, одну неделю живите настолько бережливо, как только можете. Покупайте в магазинах все самое дешевое. Ходите по магазинам в поисках дешевых товаров. Поберегите свой кошелек.

Если вы обычно ездите на машине, пользуйтесь общественным транспортом.

Если вы питаетесь в ресторанах, пойдите в кафе или дешевый магазин и покушайте, не читая газеты.

Посмотрите одежду в комиссионном магазине или на распродаже.

Одна моя знакомая настолько к этому пристрастилась, что продлила эксперимент на несколько месяцев, сэкономила некоторую сумму денег, а затем начала реставрировать старую мебель, купленную на распродажах и в комиссионках, продавала ее, и в конечном итоге на сэкономленные деньги выгодно приобрела себе яхту.

ШАГ 2

Вы, вероятно, уже догадываетесь: теперь вам нужно делать прямо противоположное. Но вы должны держать себя в разумных пределах и ограничить выполнение упражнения одной неделей. Итак, как вы и догадались:

- Ездите на такси.
- Покупайте билеты первого класса.
- Покупайте самые дорогие продукты.
- Кушайте в самых дорогих ресторанах города. Заказывайте самое лучшее.
- Посмотрите самую дорогую одежду. Если ваш бюджет это выдержит, купите.

В конце недели сравните эти два образа жизни. Большинство из нас ведут образ жизни, средний между двумя описанными, но теперь вам нужны они оба для достижения своих целей.

Шаг 2 показал вам лучший образ жизни, значит, не стоит ли теперь пересмотреть свои цели? Вы можете захотеть ввести побольше из этого образа жизни в свой календарь, а как только вы сделаете это, ваш разум станет работать более творчески по выявлению и привлечению новых возможностей.

Ежели вы чувствуете, что ваше настроение пропадает, в делах наступает кризис, обращение к первому шагу быстро принесет в ваш карман немного денег.

Дать отставку (2)

Сатурну

Сатурн дает вам серьезную энергию. Он не обладает чувством юмора. Смех — это лучшее противоядие против его влияния. Если линия Сатурна где-либо пересекает линию жизни, смех в этот период — не только помощь, но и лекарство.

Смех физически массирует наши внутренние органы и улучшает кровообращение. Даже улыбка активизирует мускулы и железы, что поднимает настроение.

СБОРНИК ШУТОК

Когда бы вы ни услышали шутку от своего друга или по радио или телевизору, запишите ее, так как по-другому вы ее вряд ли запомните. Перечитывайте шутки, когда вы плохо себя чувствуете.

Купите себе сборник шуток или анекдотов.

Придумывайте собственные шутки и остроты.

Приглашайте друзей на ужин или фуршет и сочиняете анекдоты вместе.

Играйте в игры такого плана, где вы, к примеру, рисуете на листке голову, перегибаете листок, закрывая нарисованное, и передаете соседу. Он в свою очередь рисует плечи и шею. закладывает и передаст дальше. Игра продолжается до тех пор, пока последний не нарисует ноги. Однажды на Рождество мы играли с мамой в эту игру, и она смеялась до слез.

Если вам предстоит сделать какой-либо выбор, используйте для этого игральные кости. Введите в повседневную жизнь немного развлечения, составив список того, что нужно выполнить, и включив в него среди трех — четырех серьезных дел два веселых, но легко выполнимых. Салли проэкспериментировала с этим на своем чопорном, "сатурнинском" друге Джоне, с которым встречалась два месяца. Ее деятельность на субботний вечер заключалась в следующем:

- Посмотреть телевизор.
- Прогуляться по парку.
- Сходить в кафе-мороженое.
- Раскрасить Джона краской для тела.
- Собрать речные растения для золотой рыбки.
- Заговорить с первым встретившимся на улице человеком.

Джону это не понравилось, но он позволил себя убедить кинуть жребий на два вида деятельности. Выпали сбор растений и окраска тела. Его не прельщало ни то

Долголетие и деньги: Сатурн 195

ни другое. На улице начинался дождь, а ему хотелось заняться любовью в темноте, а не разлечься абсолютно голым для того, чтобы его разрисовали.

Салли настаивала. В результате, под проливным дождем они пошли собирать растения. Джон все время ворчат, пока Салли не сказала ему, что уйдет из его жизни, если он не замолчит.

Когда они вернулись домой к Джону совершенно промокшие, она стянула с него одежду, вытерла его, уложила на пол и всего разрисовала. Он был раздражен. И чем больше он мучился, тем больше Салли смеялась и говорила ему, что он настолько неинтересен и скучен, что она не сможет жить с таким человеком.

Он понял, что может потерять ее, если не перестанет быть таким нудным, и в результате, он стал меняться.

Его жесткость являлась результатом воспитания, а жизнь с Салли начала вносить свои коррективы. Теперь они уже женаты, и мне трудно поверить в то, что он действительно был таким занудой, как она описывала. Салли считала, что все эти упражнения, из которых одно было на выбор, помогли разблокировать его, а палец Сатурна на его левой руке стал по своей форме приближаться к пальцу Солнца, что означало конфликт между творчеством и воспитанием.

Сатурни здоровье

Сатурн ассоциируется со скелетной системой и кожным покровом. Все упражнения помогут вам укрепить кости, но и кожу забывать нельзя.

ШАГ 1

Если вы выполняете одно упражнение из данной главы, посвященной Сатурну, в течение недели, вам нужно обратить внимание на свою кожу.

Ежедневно делайте себе массаж щеткой для волос. Начинайте со ступней, массируя переднюю заднюю и боковые части ног. постепенно переходя к области живота и сердца. Затем промассажуйте ягодицы и спину.

Промассажируйте плечи и руки.

Это стимулирует нервные окончания на каждом поре, я также лимфоузлы, что благоприятствует выводу токсинов.

ШАГ 2

Ежедневно втирайте в свою кожу лосьон, массируя ее точно таким же образом, как описано в шаге I. Вы также можете пользоваться миндальным маслом или маслом из виноградных зерен (одна—две капли на десять миллилитров воды). Хорошо здесь и лавандовое масло, которое обладает терапевтическим эффектом.

ШАГ 3

Легко поглаживайте свою кожу руками в том же порядке, описанном в шаге I и 2. Делайте это в течение длительного времени. Если у вас есть партнер или близкий друг, который может вам в этом помочь, тем лучше.

ШАГ 4

Закройте глаза и поразмышляйте о своей коже. Подумайте о том, каким образом она покрывает каждую часть вашего тела, как она контактирует с внешним миром, о том, как на нее влияет тепло, холод, вода, воздух, материал, из которого сделана ваша одежда. Представьте себе, что воздух, который вы вдыхаете, выходит через поры, словно ваше тело представляет собой цельную дыхательную систему, центром которой являются ваши легкие и сердце. Все, что у вас есть, находится в контакте с вашей кожей.

ШАГ 5

Сатурн ассоциируется с элементом земли, следовательно, дополните упражнения грязевыми процедурами.

Вам понадобится старое банное полотенце такого размера, чтобы вы могли полностью в него завернуться после нанесения грязи, затем лучше всего лечь на полчаса на пол, чтобы полностью расслабиться.

Это полезно не только для женщин. Когда я покупала грязь и аптеке несколько лет назад, фармацевт был удивлен: за полчаса до моего прихода к нему зашел мужчина, купил некоторое количество грязи, сказав, что это самое лучшее известное ему средство для поддержания кожи в оптимальном состоянии.

ШАГ 6

Походите по своему дому в течение пяти минут полностью обнаженными, чтобы воздух проник в вашу кожу. Вы можете делать это в любое время, не обязательно после процедур, но только закройте шторы, если вы не хотите, чтобы соседи поняли вас превратно.

Вы обязательно начнете себя лучше чувствовать и по мере выполнения любого упражнения из данной главы заметите, что ваша линия жизни меняется. Обратите внимание также на другие линии вашей руки. Поскольку Сатурн оказывает огромное влияние на большинство сторон вашей жизни, как только вы освобождаетесь от его "хватки", то можете внезапно обнаружить, что линии сердца и ума начинают обретать глубину и менять направление.

: ’ ,

*Тот, кто знает, как жить, может идти по жизни
без страха ... потому что у него нет места смерти.*

Лао Цзы

Нептун у древних римлян — бог моря, и в гороскопе он управляет знаком Рыб, стихией которого, как вы знаете, является вода. Он ассоциируется со спинным мозгом и по традиции считается мостом между сознанием и подсознанием. Бугор Нептуна расположен у основания ладони недалеко от кисти руки (см. рис. 10.1).

Хотя в эту главу я включила также планеты Плутон и Уран, их недавнее открытие означает, что они не имеют места в средневековой хиромантии. Тем не менее энергия Плутона и Урана отражается на наших ладонях. Я считаю, что их естественное месторасположение сразу за бугром Нептуна на основании ладони рядом с кистью. Это очень мощная энергия, и я попытаюсь упрощенно разъяснить вам ее значение.

Плутон руководит Скорпионом наряду с Марсом. Многие из нас ассоциируют Плутон с римским богом преисподней и с мифом о Персее, который был украден Плутоном и помещен в преисподнюю. Его обезумевшая

от горя мать, пытаясь его вернуть, заключила сделку с Плутоном, условием которой являлось то, что по окончании каждой зимы он должен возвращаться к ней. Этот миф объяснял ежегодное возвращение весны после того как "умрет" зима.

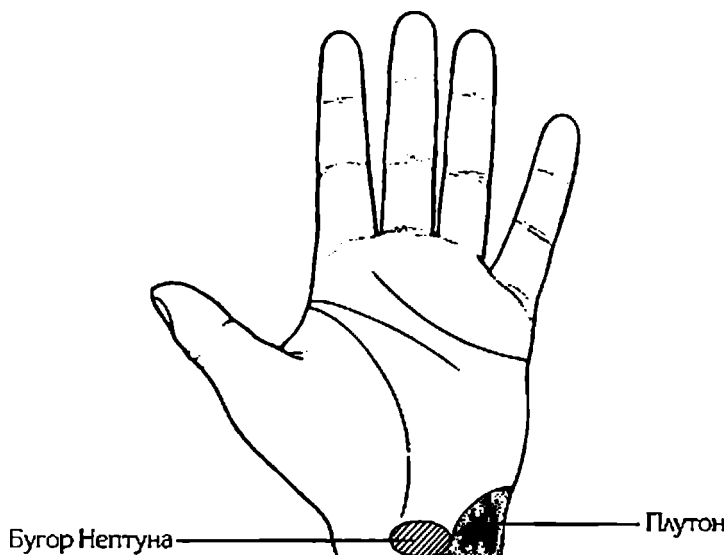


Рисунок 10.1

В нашей жизни Плутон представляет глубокое подсознание. Мы используем только десятую часть своего мозга, и подсознание контролирует остальные девять десятых. Оно содержит в себе весь наш потенциал, а также все наши страхи и негативные идеи. Поскольку это подсознание, мы часто даем им выход на поверхность, не зная, что в действительности питает этот потенциал, и негативность часто бывает выше пас.

Уран ассоциируется с тенденцией выйти из-под контроля. Он представляет энергию, которая усиливает проблески интуиции и гениальности. У всех нас в гороскопах Уран где-нибудь да находился при нашем рождении,

и миссия его в том, чтобы помочь нам проложить новые тропы и пути, ведущие к пониманию вещей. Это творческий потенциал, и упражнения данной главы помогут вам осуществить свои самые сокровенные стремления.

Негативная сторона этой энергии — анархия. Психологически это открывается в безрассудном, фанатичном, безответственном поведении. Если у вас наблюдается подобная тенденция — а если она есть, вы явно это знаете, — все упражнения этой книги помогут умерить ее таким образом, чтобы могли проявиться истинные творческие порывы.

Уран управляет знаком Водолея. Многим уже известно: на пороге двадцать первого века мы вступаем в эпоху Водолея. Это будет время значительных перемен и взрыва творчества. Выполняя упражнения, вы создаете гармоничное сочетание своего тела и психики, которое найдет наилучшее применение грядущим переменам.

Когда люди выполняли мои методики по контакту со своими глубинными, творческими уровнями психики, на нижней части руки, сразу за бугром Нептуна, появлялись новые линии.

Если эта часть вашей ладони полная и хорошо развита, — это означает, что вы на короткой ноге с творческим и интуитивным потенциалом. Если у вас в этой части ладони (см. рис. 10.2) есть линии — легкие или глубокие, — это означает, что вы глубоко впечатлительны и можете обладать естественной силой исцеления. В этом случае у вас, вероятно, наблюдается развитый бугор Нептуна, и в целом эта часть руки выглядит полной и округлой.

Если эти линии соединяются с линией жизни либо ума на левой руке (см. рис. 10.2 и 10.3), — это означает, что вы найдете себя либо во врачевании, либо в творчестве. Если такой рисунок имеется на правой руке, — это означает, что вы уже состоялись и добились или добиваетесь успеха в этой области. Если рисунок есть на левой руке, но его нет на правой, вам нужно поработать над этим — возможно, пойти на соответствующие кур-

сы — и вы обнаружите новые линии и на правой руке. Если линия Плутона или Урана присоединяются к линии ума таким образом, что имеется параллель линии жизни на правой руке, успех виртуально гарантирован. Для развития этих линий не нужно долгое время — от двух — трех недель до нескольких месяцев, все зависит от уровня достижения.

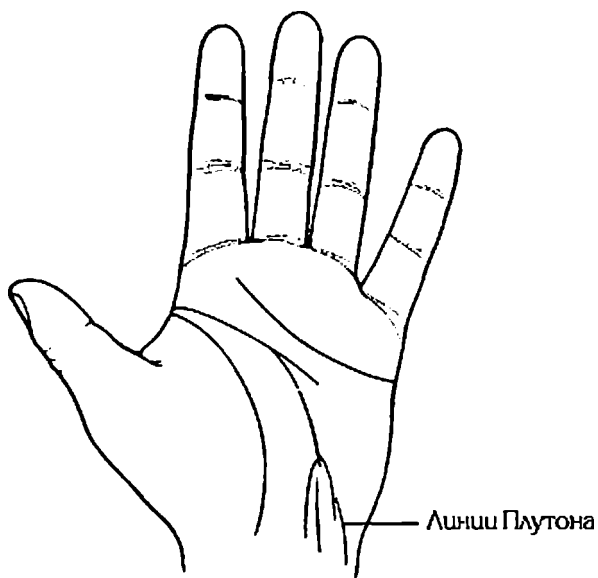


Рисунок 10.2

Другой важный фактор относительно этих двух бугров заключается в том, что они ассоциируются с долгожительством. Усиливая энергию, которая представлена этими буграми, вы можете удлинить свою жизнь. Бугры Плутона и Нептуна расположены у основания руки, там, где обычно заканчивается линия жизни. Я встречала довольно необычный рисунок на руках людей, которые работали над тем, чтобы улучшить свое здоровье, и над тем, чтобы замедлить процесс старения.

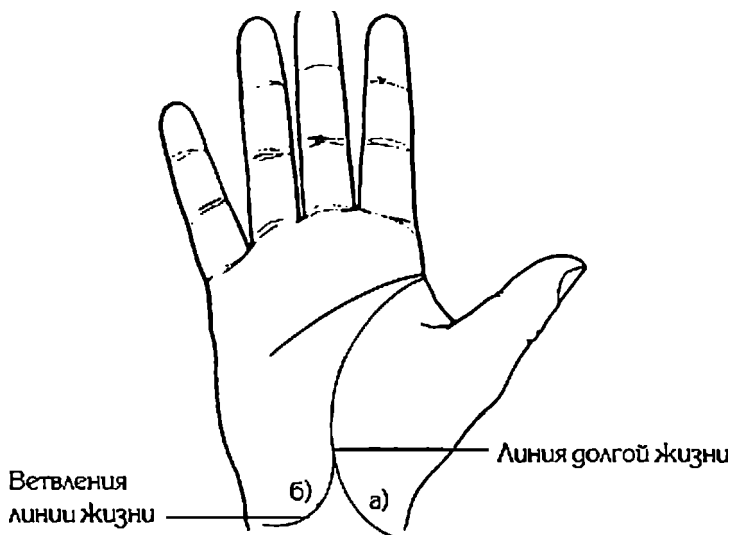


Рисунок 10.3

Традиционно долгая жизнь представлена на руке линией жизни, огибающей бугор Венеры (см. рис. 10.3а). Но у тех, кто имеет длинную линию жизни и работал над данными упражнениями, новые ответвления развиваются во всех случаях, которые я наблюдала. У этих ответвлений имеется отклонение либо к бугру Нептуна или даже дальше — к Плутону и Урану (см. рис. 10.3б).

Это, вероятно, можно объяснить тем, что линии жизни нужна более широкая дуга, чтобы выразить увеличение лет жизни — а широкая дуга требует больше места. Как бы там ни было, все люди, на руках которых я видела это ответвление, работали над улучшением своего здоровья и над энергией Плутона (подсознанием), и широкое ответвление в этом месте также отражает факт, что доступ к этой стороне психики был открыт.

Как я уже раньше говорила, ваш собственный разум намного сильнее, чем какие-нибудь внешние силы, либо

планеты, которые часто, так сказать, "контролируют" вашу жизнь. И именно по этой причине жизни сильных, уверенных в себе людей, которые не верят в астрологию, часто соответствует тем образцам, о которых говорит астрология. Планеты вами не управляют. Вами управляет то, во что вы верите.

Многие из нас хотят верить в хорошее здоровье и продолжительную жизнеспособность в старости. Некоторые из нас также пришли к пониманию, что возраст — это концепция, созданная разумом. Исследования показали, что те люди, которые занимаются медитацией или практикуют йогу, замедляют процесс старения. В результате, они не только выглядят на двадцать пять—тридцать лет моложе, но и их биологические функции также на двадцать пять—тридцать лет моложе.

Я приведу здесь несколько дополнительных упражнений, которые откроют вам знание энергии как Плутона, так и Нептуна в вашей психике и дадут вам старт к лучшему здоровью, долголетию и постоянному молодавому внешнему виду. Если вы уже в годах и чувствуете, что на вашем лице и теле появляются морщины, эти упражнения помогут вам повернуть стрелки назад. Вы можете обратить процесс старения. Фактически не только можете, это абсолютно точно, если только вы изменили свою систему взглядов.

ШАГ 1: КОНТАКТ СО СВОЕЮ СУЩНОСТЬЮ

Это название звучит внушительно, но это так просто и очевидно, что сначала вы можете подумать, что нет никакого эффекта.

Найдите несколько минут, сядьте и расслабьтесь. Если вы хотите, можете принять положение стоя. Теперь просто нормально подышите. На данном этапе роли не играет, дышите ли вы животом или верхней частью (см. гл. 7). Просто вдыхайте и выдыхайте приблизительно с промежутком в две секунды.

Дыхание делает нас бодрыми. Каждый нюх насыщает кровь кислородом. Каждый выдох выводит токсины из

нашего тела. Промежуток между вдохом и выдохом приостанавливает эту жизненную функцию. Если мы делаем паузу на одну — две секунды, движение моментально замедляется. И вы можете осознать, что именно вы руководите всем этим процессом.

Опять подышите естественным образом, концентрируясь на том, как воздух входит и выходит из вашего тела, причем не допускайте появления любых других мыслей. То, что в вас сейчас, — это чистое сознание, ваша собственная энергия, ваше духовное "я". Слово "духовное" так часто употребляется, что многие из нас, слыша его, конфузятся и переключаются. Тем не менее это ваша чистая сущность, чистое сознание, когда поверхностные мысли отбрасываются. Когда оно не загрязнено негативными мыслями и эмоциями, оно очень мощное. Чем чище оно становится посредством выполнения упражнений данной книги, тем здоровее вы будете. Начните верить в себя и знайте, что вы можете быть такими, какими хотите быть, и можете иметь то, что вам нужно и что вы хотите.

При любых неблагоприятно сложившихся обстоятельствах очень полезно просто проделать описанное выше упражнение. Это поможет вам понять, что все эти обстоятельства находятся вне вас. Резиденция вашего настоящего "я" находится , и вы можете ощутить спокойствие вне зависимости от ситуации. Вы просто не позволяете обстоятельствам возобладать над вами.

История Джилли

Джилли является ярким примером того, что я имею в виду. Она страстно желала овладеть техникой духовного роста, перепробовала много методик, но ее родители, в особенности ее отец, отрицательно откосились ко всему этому. Джилли была отличницей, как и ее братья, сестры, кузены и кузины. Многие из них стали банкирами, занялись успешным бизнесом или выгодно женились. Джилли же еще в юности все это отвергла. Она считала, что они стояли на ложном пути, в чем убеждалась, путешествуя по Европе, Соединенным Штатам, Индии-

Когда ей исполнилось тридцать лет, она вышла замуж за преподавателя курсов, основной целью жизни которого был духовный рост, как и у Джилли. Деньги для него не были приоритетом. Когда Джилли стала замужней женщиной, а ее жизнь должна была нести на себе отпечаток респектабельности, она начала сравнивать себя со своими родственниками. Все они были богаты. У одних были дома во Франции и Испании, у других — собственный личный аэроплан, и Джилли начала чувствовать неудовлетворенность.

Я познакомилась с ней много лет назад, сразу после учебы, и поскольку я достигла желаемого в двух жизненных аспектах — личностный рост и респектабельная жизнь — она попросила меня о помощи. Как и у большинства из нас, сущность Джилли была "заштрихована" ее воспитанием. Она была окружена богатством, но отвернулась от него, а теперь стала стремиться к лучшему благосостоянию. Следовательно, отправной точкой Джилли стало богатство: она дала установку на приобретение как можно большего и для себя, и для своего мужа. Она определила цели, работала над утверждениями и визуализацией, а также над всеми другими методиками, изложенными здесь.

Когда она начала, у нее на счету было 5000 долларов, спустя пять лет сумма увеличилась до 28000 долларов. За это время она родила троих детей и почти не работала, лишь выполняла административные функции на курсах своего мужа. Эти двадцать восемь тысяч долларов были собственными деньгами Джилли, появившимися исключительно в результате новых идей, которые пришли к ней в процессе работы над упражнениями. Так же как и я, она открыла, что чем меньше она пытается заработать деньги общепринятыми способами, а также чем больше она выполняет свои внутренние стремления, тем больше денег приходит.

Тем не менее она понимала, что эти двадцать восемь тысяч — это капля в море по сравнению с богатством ееродителей и родственников. Неудовлетворенность своим благосостоянием, в конце концов, привела Джилли

к недовольству мужем, его невысоким заработком, хотя он был любящим мужем и отцом. К тому же ее глубоко спрятанное осознание того, что она не реализовала свой потенциал, а также, что она могла намного удачнее выйти замуж, стало проявляться в ее словах и действиях.

Удачнее выйти замуж? Это признак болезни общества. Что может быть удачнее любимой семьи с достаточным количеством денег и, как доказала Джилли, со способностью заработать столько, сколько нужно.

Она увлеклась другим мужчиной и даже помышляла о разводе с мужем. Только любовь к детям остановила ее.

Я дала ей все методики по работе с собственным телом, и она регулярно стала заниматься йогой. Она это делала до тех пор, пока ее дети не выросли и пока ее муж не стал очень удачливым в своих делах.

Наряду с другими упражнениями она часто выполняла упражнения на контактирование со своей сущностью, ровно дышала вышеописанным способом в течение десяти минут, делая паузы после каждого выдоха. В результате, она начала понимать, что именно ее собственная сущность являлась основой ее жизни, и она стала чистой, свободной от негативных мыслей. Более того, она освободилась от груза идей своего отца и стала более мягкой и женственной.

ШАГ 2: КОНТАКТ С ГЛУБОКИМ УРОВНЕМ ПСИХИКИ

Следующее упражнение — это визуализация, направленная на то, чтобы прикоснуться к подсознанию. Вы, вероятно, найдете полезным записать упражнение на пленку.

Так же как и со всеми упражнениями на визуализацию, вам нужно найти пятнадцать — двадцать минут и устроиться таким образом, чтобы никто не смог вам помешать. Сделайте несколько глубоких вдохов животом, все более расслабляясь с каждым выдохом.

Когда почувствуете, что вы абсолютно расслаблены, представьте, что вы гуляете по лесу, где растет дерево

с дверью в стволе. Вы идете и находите это дерево, открываете дверь и обнаруживаете винтовую лестницу, которая спускается под землю. Обратите внимание на то, что вас окружает, когда начнете спускаться по ступенькам.

Когда вы спускаетесь, на вашем пути встречается несколько дверей. Вы выбираете одну и открываете ее.

Что представляет собой комната? Подумайте об этом, когда будете идти навстречу стражу этой комнаты. Страж приветствует вас, он представляет действующую в данный момент часть вашей психики. Как выглядит этот человек? Это мужчина или женщина? Какой у него характер? Вы можете спрашивать у стража все, что ни пожелаете. Вам нужен ответ на вопрос о взаимоотношениях? О работе? О финансах? Задавайте вопросы, которые преобладают в вашем мозге, и ждите ответа. Ответ будет дан, даже если он будет сделан в виде подарка или покажется неясным, на первый взгляд.

Когда вы получите ответ, можете спускаться дальше вниз по лестнице к своему сознательному миру или вы можете попросить провести вас обследовать другие стороны вашей психики или тела. Вы можете посмотреть, например, на свое здоровье. И поскольку эта глава посвящена теме жизни и долголетия, я останавлиюсь на этом подробнее.

Поблагодарите стража и либо попросите проводить вас назад, либо возвращайтесь сами к основной лестнице. На одной из дверей есть надпись "ЗДОРОВЬЕ", вы направляетесь к ней, открываете ее и обращаете внимание на то, что представляет собой комната. Некоторые видят ее как комнату с различными механизмами, другие — как комнату отдыха. Вы можете видеть все по-другому. Эта комната также имеет своего стража, и опять-таки важно обратить внимание на то, как выглядит этот человек.

Попросите показать вам карту вашего тела и истинное состояние здоровья. Это может быть компьютер или диаграмма, или просто внутреннее ощущение того, каково ваше здоровье. Представьте себе большой компью-

тер, на мониторе которого изображено наше тело. Если есть какие-то части, которые кажутся вам нездоровыми, представьте, что вы нажимаете на соответствующие клавиши, чтобы удалить плохие участки и заполнить положительными. Представьте изображение на компьютере в таких красках, какие вам нравятся. Холодные цвета — для воспалительных процессов, теплые — для плохого настроения и низкого уровня энергии.

Теперь представьте, что компьютер увеличивает карту вашего тела, и вы начинаете все глубже и глубже видеть мускулы и кости до клеточного уровня. Вы видите ядра своих клеток и с помощью своего компьютера посылаете им энергию, направленную на укрепление жизненной силы.

Теперь отойдите от монитора и ощутите себя внутренне с теми коррективами, которые вы внесли. Вы видите энергию, которая была отправлена каждой клетке вашего тела — железам, органам, мускулам, костям, коже и крови.

Вы создаете положительный физический эффект. Этот процесс действительно оздоравливает ваше тело.

Когда вы почувствуете, что уже достаточно, вы можете, поблагодарив стража, выйти из этой комнаты и пройти в другую, если захотите. Возможно, вам захочется взглянуть на свою карьеру или любовь. Если так, то, вернувшись на центральную лестницу, пройдите к двери с надписью "КАРЬЕРА" и поприветствуйте стража. Хочет ли этот человек что-нибудь вам рассказать? Его сообщение о вашей карьере можно представить любым удобным для вас способом, но если у вас нет никакого метода, вы можете присесть со стражем и проанализировать свой жизненный путь вместе. Или же подойдите к компьютеру и запросите диаграмму своей карьеры и посмотрите на возможные изменения и прогресс. Этот компьютер может не только рисовать схемы и диаграммы, он может также создавать образы возможностей. Нажмите на клавишу, чтобы сделать это сейчас. Не беспокойтесь, если все это вам кажется смутным, контакт

установлен, и вы сможете получить образ немного позже или после того, как вы проснетесь утром.

Вы можете таким же образом проанализировать ваши взаимоотношения или свою любовь. Вернитесь на центральную лестницу, войдите в соответствующую дверь и поприветствуйте стража. Опять-таки вы можете присесть вместе с этим человеком и обсудить вашу ситуацию и/или можете пройти к компьютеру и запросить информацию о людях, с которыми вы связаны какими-либо взаимоотношениями, или предметах, которые вы хотели бы иметь.

Вам необходимо время, чтобы увидеть всё в подробностях. У вас могут появиться хорошие ощущения тепла или же вы можете почувствовать расстройство. Будьте проще со всем, что появляется. Один только факт того, что вы сознательно установили контакт с подсознанием, достаточен, чтобы начать производить перемены.

Войдите в любую дверь, которая представляет какую-нибудь сторону вашей жизни и проработайте любым образом, который нравится вам или который вам сам предоставляется.

Когда вы почувствуете, что хотите завершить сеанс, поблагодарите стража соответствующей комнаты и поднимитесь по лестнице к двери, которая ведет обратно в лес.

Сделайте несколько глубоких вдохов и медленно откройте глаза.

На данном этапе было бы неплохо припомнить внешний вид стражей. Это может стать для вас своего рода откровением и подсказать, что делать дальше.

История Евы

Еве около сорока лет. Она вышла замуж в девятнадцать лет, имеет троих детей в возрасте восемнадцати, шестнадцати и пятнадцати лет. Она была красивой, модной женщиной, удачливой в своем собственном почтовом бизнесе, которым занималась дома. У нее был приятный дом, хорошие дети, любящий муж, достаток и полной-

ший порядок в доме — ни одной вещи не на своем месте, и жизнь идет, кик часы.

Но она была неудовлетворена. Что-то было упущено. И тогда она решила сделать это упражнение.

Главный страж, который встретил ее, был похож на колдуна. У него была огромная копна черных длинных волос, одет он был в шкуру животного и постоянно пританцовывал вокруг нее.

Страж ее здоровья оказался лошадью, которая выбежала из ствола дерева и побежала галопом по полянам со свободно развевающимися гривой и хвостом.

Страж ее любви оказался огромным, мускулистым евнухом.

Все трое представляли собой части ее психики, и когда она закончила сеанс, она сразу же поняла, что колдун представлял ее сущность, которая постоянно подавлялась. Лошадь представляла ее стремление к освобождению, разрыву всех уз, ну а евнух рассказал ей, как она смотрит на сексуальную жизнь. Она любила своего мужа, но их отношения потеряли новизну.

Ева поняла, что она уже довольно долго была чересчур организованной, и решила на радикальные перемены. Она продала свой бизнес, оставила семью на попечение своей матери на один месяц и поехала пожить в Италию к друзьям, у которых был дом во Флоренции. Эта поездка способствовала переменам в ней. Она решила дать себе возможность буквальным образом "возродить свою жизнь", и как только она захотела начать новое дело, она построила план и поставила цель, которые соответствовали более экономному образу жизни (см. главы 3 и 9).

Она рассказывала, что уже забыла, что такое радость от игры в теннис, или от плавания, или от каких-нибудь иных совместных забав с детьми. Ева принялась за вышивание и вязание, помогая подруге, у которой была лавка по продаже антиквариата, восстанавливать обивку на стульях и креслах.

Также она завела страстный роман с мужчиной, намного ее младше, который поразил ее как своим тем-

пераментом, так и тем, насколько это ее пугало. Она чувствовала себя, словно ходила по краю пропасти, и осознала не только, как глубоко она любила своего мужа, но и то, что она нуждалась в нем.

Так же как и я, Ева решила, что она уже достаточно наработалась на благо своей семьи и начала работать над стратегией улучшения финансового положения без возврата к бизнесу. Чаще других она выполняла упражнения, описанные в главах 3 и 9. Ей понадобилось три года на то, чтобы занять круглую сумму на банковском счету и попробовать новые возможности работы. Теперь она читает лекции и пишет о надомном бизнесе приблизительно четыре месяца в году, и уже приобрела пополам с подружкой дом на берегу моря для отдыха семей.

Так же как и Ева, вы можете возродить свою жизнь, но вам не нужно поступать так радикально, как это сделала она. Вы можете работать над своей жизнью постепенно — переменить работу, поработать над тем, чтобы стать финансово независимым, если вам это нужно. Каждый шаг, который вы делаете, и каждое последующее улучшение усилят вероятность достижения ваших целей и откроют перед вами новые пути.

Упражнение "Контакт с глубоким уровнем психики" является одним из лучших, когда бы вы ни почувствовали упадок. Если страж меняет свою внешность, — это нормально, и это отражает перемены, произошедшие в вашей жизни. Эти перемены также найдут свое отражение и на ваших руках.

Когда вы будете выполнять упражнения данной главы, вы можете обнаружить перемены на других линиях раньше, чем на линиях Нептуна, Урана, Плутона. Вы можете заметить выпрямление и углубление линии жизни, а иногда и ее покраснение, что означает стимулированную циркуляцию, говорящую о том, что путь к улучшению здоровья и к долголетию уже проложен. Вы также можете увидеть изменения на линии ума.

Если на бугре Плутона начали появляться линии, значит, вы добились очень серьезного прогресса.

На данный момент вы либо прочитали всю книгу, либо пролистали ее, либо открыли сразу на этой странице. Как бы вы ни поступили, это говорит о том, как вы относитесь к созданию новых программ для себя самого.

До того как я подскажу вам, как составить последовательную программу, я просто дам вам несколько идей относительно вашего гороскопа.

Как вы уже знаете, наши руки отражают взаимодействие планет при вашем рождении, но вы, вероятно, захотите прочитать свой гороскоп в журналах. Вы можете использовать информацию параллельно с этой книгой. Если вы узнаете, что в ваш знак вступают какие-либо планеты, откройте соответствующую главу и посмотрите на свои руки, показывают ли они слабость или отсутствие развития, чтобы вы смогли поработать над изменением этого.

Когда вы читаете предсказания в гороскопе, в этот момент проверяйте свои ощущения. Вы чувствуете радость? Затруднения? Или вы чувствуете пессимизм?

Важная деталь, которую вам нужно помнить, это то, что если гороскоп предсказывает неприятности, тут же выкиньте это из головы. Если мозг всего лишь в течение одной минуты будет принимать информацию о том, что может случиться неприятность, он обязательно примет это во внимание, и будьте уверены, неприятность произойдет. Вместо этого, поработайте над теми сторонами, где предсказывались неприятности. Если, к примеру, гороскоп вам предсказывает, что у вас будет "не-

благоприятное финансовое положение", что часто встречается и в моем, поработайте над финансовыми установками, пишите утверждения, используйте визуализацию, магнетизм. Не позволяйте негативному предсказанию осуществиться только из-за веры в него.

Если гороскоп предвещает хорошее, это просто замечательно: работайте с этим, чтобы улучшить свою жизнь.

В обоих случаях — плохое предсказание либо хорошее — откройте соответствующие главы и начните выполнять упражнения как из этих, так и из других глав, если вы чувствуете в этом необходимость.

Один раз в день

Спросите себя, какие у вас ощущения от своей жизни или оттого, чем вы занимаетесь. Если вы испытываете чувство неудовлетворенности, решите для себя действовать, чтобы изменить положение. Сегодня или позже, завтра. Это не обязательно должно быть что-то грандиозное. Если вы сыты по горло своей работой, возьмите один свободный день и проанализируйте, может быть, это временная усталость или же нечто более серьезное. Если последнее, вам, вероятно, нужно полностью проанализировать свою работу.

Аналогично со взаимоотношениями. Если вы постоянно несчастливы, дайте себе время посмотреть на это — глава 7 поможет вам — и решите предпринять что-либо, чтобы помочь себе в дальнейшем.

Один раз в неделю

Дайте себе отдых. Чашечка кофе в любимом бистро или кафе? Ресторан? Длительная роскошная ванна. Что бы вы ни выбрали, используйте это время для того, чтобы спросить себя, как вы себя чувствуете. Вы счастливы и довольны? Великолепно. Ваша жизнь прогрессирует и вы стоите на правильном пути. Вы беспокойны и напряжены? Значит, есть над чем поработать.

Что бы вас ни беспокоило, поработайте с этим. Если ваша любовь причиняет вам горе, поработайте с главами 6 и 7. Точно так же, если у вас денежные проблемы,

прочитайте главы 3 и 9. Или же, если вы чувствуете общее неудовлетворение, настало время пересмотреть ваш план. Вы можете вернуться к главе 2 и проработать любые главы, имеющие отношение к вашим трудностям.

Каждые три—четыре месяца

Делайте запись в своем ежедневнике, чтобы напомнить себе, что вам нужно: проконтролировать, насколько ваши планы и ваша жизнь прогрессируют.

Часто люди начинают выполнять упражнения, в затем забрасывают. Регулярный, но не частый контроль поможет вам вернуться к ним вновь. Более того, ваша жизнь прогрессирует, и некоторые изменения происходят. Следовательно, самое время переоценить ваше направление и, возможно, сконцентрировать свое внимание на более узком аспекте. Упражнения из разделов "Работа с Сатурном" и "Дайте Сатурну отставку (1)" особенно полезны в подобном случае, поскольку они дают два способа работы с трехмесячными целями.

Один раз в год — в день рождения

Это лучшее время для оценки своей жизни. Насколько вы преуспели в достижении своих целей? Насколько вы стали удачливее?

Выделите себе полчаса или около того, сядьте и проанализируйте, что было сделано, затем закройте глаза и представьте, какова она, ваша идеальная жизнь. Может быть, что-то изменилось с того времени, когда вы делали первые упражнения.

До того как вы закончите сеанс, запишите как минимум пять дел, которые вы можете сделать, чтобы продвинуть себя к той жизни, о которой вы мечтаете. Одно из этих дел — быть таким, чтобы вы могли совершить его прямо сейчас или, по крайней мере, в течение одного-двух дней. Это даст вам гарантию того, что вы начинаете следующий год с новой энергией.

Будьте бдительны при этих ежегодных контролях. Вы могли уже далеко продвинуться, и ваш план, возможно, уже устарел. Значит, настало время сесть и составить новый. Вы к этому времени уже умеете открывать свои детские мечты и бороться с трудностями, и может быть, пришло время оставить это позади. Ваше прошлое к этому времени будет довольно ясным, а будущее может открыть перед вами больше возможностей.

Вы будете на том этапе, когда сможете создать абсолютно другое направление для себя.

В заключение

Придет то время, когда вы почувствуете, что живете правильной жизнью, возможно, даже замечательной. Ваши руки также изменятся, отражая перемены. Для большинства людей улучшения начинаются в течение первых двух или трех месяцев работы над данными упражнениями и продолжаются до того времени, когда жизнь становится именно такой, как вы хотите. Обычно для этого нужен срок от одного до пяти лет в зависимости от того, насколько вы концентрируетесь на своих целях и насколько чувствуете в себе сопротивление иметь то, что хотите.

Одна моя знакомая, преданная христианка, испытывала много трудностей, не пытаясь ничего изменить, потому что ее учили, что бедность предпочтительнее для здоровья, и что она должна принимать свою участь и не стремиться изменить ее. И только когда один человек напомнил ей слова самого Христа, который сказал: "Просите и получите. Стучите, и дверь откроется перед вами", — она решила попробовать выполнять упражнения.

Когда ушло первое сопротивление, ее жизнь улучшилась буквально за несколько недель. Она продолжала выполнять упражнения. Затем, став на колени, она помолилась, сказав, что ей нужно 5000 долларов, чтобы дополнительно заняться медицинским делом. Она почувствовала побуждение к оказанию услуг и открыла в себе способности к массажу и рефлексологии, чем и стала

заниматься в местном госпитале несколько часов в неделю.

Приблизительно за два месяца она заработала намного больше 5000 долларов. Деньги пришли как дар от другого члена церкви, который написал, что был поражен такими переменами в ней и почувствовал необходимость помочь ей в ее работе.

Следовательно, это возможно. Если вы чувствуете сильное сопротивление, поработайте над ним, искорените его и идите к тому, чего желаете. Все, что в вас есть, будет улучшено этими переменами. Иногда человек может дать волю этому сопротивлению, допустить конфликт и сам из этого выйти.

Это хороший знак. Так же, как и моя знакомая, если к вам приходит внезапный порыв совершить что-то во время работы над упражнениями, или же если вы чувствуете тепло и правоту в определенной ситуации, сделайте это. Это ваш разум руководит вами.

Кроме всего этого, доверяйте себе и находите радость в работе над созданием той жизни, которую вы хотите. Поначалу вам может показаться, что вы создаете что-то абсолютно новое. Но когда вы дойдете до конца, вы осознаете, что вы открываете сами себя, кем вы в действительности являетесь, себя более доброго, более живого, более удачливого.