



Луиза Хей

Көгілдір кітап

Луиза Хей

Көгілдір кітап

Сөз басы, немесе менің өмір тарихым

Аударған: Мырзагелді Кемел

«Балалық шағыңыз туралы айтып беріңізші». Мен өз пациенттеріме бұл сөзді жиі айтамын. Маған бүге-шігесі қажет емес, проблеманың туындау негізінің жалпы моделі ғана қызық.

Мен оқырмандарыма өз өмір тарихымды айтып берейін.

Бір жарым жасқа келгенде ата-анам ажырасып кетті. Бұның маған қалай әсер еткені есімде жоқ. Бірақ шешемнің қызметші болып жалдануына тура келді де, мені басқа адамдардың қолына тұруға бергенін әлі күнге дейін денем түршіге есіме аламын. Мен үш апта бойы жылаппын. Мені шешемнің қайтарып алуына тура келіпті. Әлі күнге дейін оның қайратына таң қаламын, өйткені ол мені жалғыз өзі өсірді.

Шешем өкіл әкемді шыныменен жақсы көрді ме, әлде мені әкелі қылу үшін тұрмысқа шыға салды ма, ол жағы мен үшін түсініксіз болатын. Бірақ, оның тұрмысқа шыққанынан ешқандай жақсылық болған жоқ. Оның күйеуі Европада, Германияда өсіп, қатаң тәрбиеленген адам. Мамам сіңлімді торығып жүрген кезінде көтерді. Ол кезде 5 жастамын. Біздің қаңғыбас көршіміз мені зорлап кетті. Дәрігердің қалай тексергені әлі күнге дейін анық есімде. Қаңғыбасқа 15 жыл түрме жазасын кесті. Сол кезде барлығы маған «Сенің өзің кінәлісің» дейтін. Сондықтан да ол түрмеден шыққан соң түрмеге отырғызғаным үшін менен өшін алады-ау деген қорқыныштың құшағында өмірімді өткіздім. Менің балалық шағым тән қорлығы мен жыныстық зорлық азаптарынан, ауыр еңбектен тұрады. Өз басымның қадірін бағалау сезімі кеми берді де, менің өмірім хаосқа айналды.

Біртіндеп мен өз танымымды сыртқы дүниеге де енгізе бастадым. Төртінші класта менің басымнан өткен жайт сол кездегі мен үшін қалыпты жай еді. Біздің мектепте кеш болып, соған орай бірнеше торт сатып алынды. Менен басқа балалардың барлығы да орта дәулетті, жақсы отбасылардан шыққандар. Менің шашым жалбыраған, үстімдегі киімім де жаман болатын және менен «құрт басып кетпеу үшін» үйдегілер мәжбүрлеп жегізетін сарымсақтың иісі мұңкіп тұратын. Мен сол кезге дейін өмірімде ешқашан торт жеп көрмеппін. Біз өзімізге ондай байлықты қимаймыз. Біздің бір көрші кемпір, маған әр апта

сайын 10 центтен және менің туған күнім мен Рождествоға 1 доллардан беріп тұратын. 10 цент отбасының бюджетіне кететін де, ал долларға мамам маған бір жылға жететін іш киімдер сатып алатын. Сонымен мектепте кеш өтті. Тортты кесе бастады, оның көп болғаны соншалық, көптеген балалар 2-3 кесіктен алды. Әрең дегенде менің кезегім келгенде, ал мен әдеттегідей ең соңы болатынымын, торт қалмапты. Бір де бір кесік.

Қазір маған өз басымды бағалатпаған, қадірлетпеген, кезектің ең соңына қойып, торттың бір де бір кесігін бұйыртпаған менің өз танымым екені анық нәрсе. Бұл менің сол кездегі жеке ойым еді. «Олар» тек қана менің танымымды бейнеледі.

Одан әрі тұрмыстағы жағдайға төзе алмадым да, 15-ке толған кезімде үйден қашып кеттім. Официантка болып жұмысқа орналастым. Жұмыс маған менің үйдегі міндеттеріме қарағанда әлдеқайда жеңіл тиді. Махаббатқа шөліркеген, өз бағасының қадірін аздап болса да сезінген мен тәнімді оңды-солды, аяусыз үлестірдім. Нәтижесінде 16 жасымда қыз тудым. Мен оны баға алмадым, сондықтан басқа адамдарға бердім. Бұлар, сол кезде мен үйлерінде тұрып жатқан перзентсіз ерлі-зайыптылар болатын. Сондықтан да аналық қуанышты сезіне алмадым. Оның орнына қиналу, қорлану, кінәмді сезіну сезімдерін басымнан өткердім. Менің есімде қалғаны – оның аяғының башпайларының дәл менікіндей ұзын екені. Егер біз бір кездері кездесер болсақ, мен оны осы башпайларынан танитыныма сенімдімін. Оған бар болғаны бес күн толғанда менің кетуіме тура келді. Мен үйге кері қайттым да, шешемді өкіл әкемнен кетуге көндірдім. Ол кезде сіңлім 10 жаста болатын, әкесінің жанында қалды, өйткені оны әкесі қатты жақсы көретін. Мамам қонақүйден жұмыс тапты, біз бірге тұра бастадық. Бір күні мен құрбыммен Чикагоға жол тартып, содан 30 жылдан соң оралдым. Өмір үнемі тұқырта бергендіктен де, мен өз басымның қадірін сезінген емеспін. Соған сәйкес өз айналама мені одан сайын қорлап, ал кейде таяқтап та тастайтын еркектерді топтастырдым. Мен қалған ғұмырымды оларды да, өзімді де қарғап өткізер едім, бірақ бұл ештеңені өзгертпес еді. Біртіндеп, жұмысымдағы оң өзгерістерге байланысты өз басымды бағалау сезімі де артып, әлгіндей еркектерге менің өмірімде орын қалмады. Олардың іс-әрекеттерін ешқашан да қоштамаймын, бірақ менің өзім сол кезде сондай болмасам, оларды ешқашан да тартпаған болар едім. Қазір, әйелдерді қорлайтын еркектер менің тірлік етіп жатқаным туралы білмейді де, өйткені біздің ойлау жүйеміз енді сәйкес келмейді.

Чикагодан Нью-Йоркке көшіп, атақты манекенщица болдым. Бірақ, бұл жұмыс та мендегі өз басымды қадірлеу сезімін арттырған жоқ. Үнемі өз бойымнан жаңа кемістіктерді табумен болдым. Өз бойымдағы сұлулықты байқамадым. Көп жыл осылай өмір сүрдім.

Мінезі тамаша, жоғары білімді ағылшын джентльменін кездестіріп, соған тұрмысқа шықтым. Біз көп саяхат жасадық, корольдердің қабылдауында болдық. Бір рет біз тіпті Ақ Үйден де дәм таттық. Өзім атақты манекенщица, ал күйеуімнің тамаша адам болғанына қарамастан, маған өмірде бірдеңе жетіспей тұратын. Бұл жағдай рухани ізденіс жолына түсуіме дейін созылды.

Бір күні күйеуім өзінің басқа адамға үйленетінін жеткізді. Бақыттың оң қабақпен қарағанын шындап сезінбей жатып-ақ, аяқ астынан осы жайға тап болдым. Сөз жоқ, оның осы ұйғарымынан кейін мен еңсемді көтере алмадым. Бірақ өмір жалғасып жатты. Мен өмірімнің өзгеріп жатқанын сезіндім. Бір көріпкел маған елеусіз бір оқиғаның өмірімді 180 градусқа бұратынын айтты. Бұл оқиғаның елеусіздігі соншалық оған көптеген айлар бойы көңіл бөлмедім. Бір күні кездейсоқ Нью-Йорктегі діни ғылымдар қоғамы мүшелерінің кездесуіне тап болдым. Олардың айтқандары мен үшін жаңалық болса да ішкі түйсігім: «Көңіл бөл», деді. Мен олардың кездесуіне барып жүрдім және сабақ ала бастадым. Сән мен сәнгерлер әлемі мен үшін өз мәнін жоғалта бастады. Қасыңның формасы мен белінді ойлап қашанғы қапалануға болады? Тіпті орта мектепті де бітірмеген мен, кенет қолға тигендері мен метафизикаға қатыстының бәрін оқыған қажырлы студентке айналдым. Діни ғылымдар қоғамы менің екінші үйіме айналды. Менің өмірім бұрынғыдай өтіп жатқанменен, мен өзімде болып жатқан үлкен өзгерістерді сезіндім. Қоғамдағы тынымсыз жұмыстарымның арқасында үш жылдан соң мен емтихан тапсырдым да, көмекке зәру адамдарға кеңес бере бастадым. Бұл кішігірім қадам болатын. Мен сондай-ақ медитация жасай бастадым. Сосын кіші діни қызметкерлер дайындайтын колледжге түстім, сонда күні-түні дайындалдым. Мен өз курстастарымнан үлкен болатынмын. Біз төрт жыл бойы төзуге тура келген тәртіп өте қатал болатын – ішпеу керек, шекпеу керек, және сенбі, жексенбі күндері де дайындалу керек. Колледжден шыққан кезімде менің бірнеше сағатты әуежайда өткізуіме тур келді: темекінің түтінінен құлап қалатын шығармын деп ойладым. Нью-Йоркте барлық кездесулерде жиі шығып сөйлеп, кеңес беруді жалғастыра бердім. Сондай-ақ мен «Өз тәніңді сауықтыр» деген тақырыппен шағын кітап жаздым. Лекция оқып, саяхат жасай бастадым. Менің атағым шыға бастады...

Содан бір күні менің ағзамнан дәрігерлер қатерлі ісік (рак) кеселін тапты. Қатерлі ісік, әрине, менің жыныстық мүшемде, қынап маңында пайда болды. Мені үрей биледі. Өз жұмысыма байланысты менің адамдардың айығуына көмектесуіме тура келсе де, өзім уағыздаған принциптерді өз тәжірибемде тексерудің ғажайып мүмкіндігі туғанын түсіндім. Түптеп келгенде мен, қатерлі ісік - бұл қордаланған реніш, ал одан құтылса, аурудан жазылуға болатындығы туралы кітап жаздым. Өз басымның балалық шақтың реніштерін ұмыта алмағандығын түсіндім және менің алдымда бұл мәселе бойынша көптеген істер

тұрды.

«Жазылмайтын» деген сөз мен үшін бір нәрсені ғана білдіреді: бұл дәстүрлі әдіспен емдеуге болмайтын жағдай. Сондықтан да сауығудың жолын табу үшін, турасын айтқанда, әркім өз ішіне үңілуі керек. Егер мен операцияға келісіп, бірақ ескі танымдардан арылу үшін ештеңе істемесем, дәрігер бейшара Луизадан дым қалмағанға дейін кесе берер еді. Мен операцияға барсам да қатерлі ісікті туғызған өз ойлау жүйемді өзгерткен болар едім де, қатерлі ісік енді қайтып туындамас еді. Егер рак немесе басқа аурулар қайта пайда болып жатса, ол бәрін кесіп тастамағаннан емес. Бұл жерде себеп адамның өз санасына өзгеріс жасамауында жатыр, сондықтан ол ауруды өз бойында, мүмкін, денесінің басқа бөлігінде қайта туындатты. Сондай-ақ мен өзімнің ментальдық алаңымды тазартсам, операция қажет болмайды дегенге сендім. Емдеуші дәрігеріме операцияға ақшамның жоқ екенін айтып едім, ол өз кезегінде менің өмір сүруіме бар болғаны үш ай қалғанын хабарлады. Мен сол бойда іске кірістім. Емдеудің дәстүрден тыс әдістері туралы көп оқи бастадым. Арнайы денсаулық дүкеніне барып, қатерлі ісік туралы кітаптардың барлығын сатып алдым. Мен кітапханаға барып бұл ауру туралы тапқандарымның барлығын оқыдым. Әсіресе мені тері рефлексі туралы ғылым қызықтырды. Мен осыны істей алатын адамды таппаққа бекіндім. Бір күні мен лекцияға бардым. Әдетте, мен алдыңғы жақта отырғанды ұнатамын, ал бұл жолы арт жаққа отырдым. Жаныма бір адам жақын келді де, менімен қатар отырды. Бұл, мен іздеген адам болып шықты (тері рефлексімен шұғылданады). Ол үйге аптасына үш рет келе бастады, маған көп көмегі тиді.

Сондай-ақ мен өзімді өте қатты қадірлеуді және жақсы көруді үйренуім қажет екенін түсіндім. Менің балалық шағымда сүйіспеншілік жетіспеді, өзімді жақсы көруге мені ешкім үйреткен жоқ. Мен олардың таусылмайтын мінеулерін өзіме деген қарым-қатынастарымен бірге қабыл алдым да, бұл менің екінші бейнеме айналды.

Діни ғылым қоғамында жұмыс істей бастағанда мен өз іс-әрекеттерімді қуаттаудың бар маңызын түсіне бастадым. Бірақ та «Мен диетаны ертеңнен бастап ұстаймын» деген принцип бойынша үнемі кейінге қалдырып отырдым. Басында маған өзімнің айнадағы бейнеме қарап: «Луиза, мен сені жақсы көрем. Мен шынымен сені жақсы көрем», деп айту өте қиын болды. Мен ештеңеге қарамастан айнаменен жаттыға бердім де, бұрын, әдетте өзімді қор сезінетін жағдайларға енді басқаша қарайтынымды аңғардым. Сонымен маған өзімнің бір жерде тұрып қалмағаным анық болды. Мен үшін ең қиыны басқаларды кінәлауды тоқтату еді. Иә, менің балалық шағым қиын болды, және барлығы да мені жыныстық зорлықпен, тән қорлығымен, ментальды түрде ренжітті. Бірақ бұл өте ертеде болды, және менің қазіргі өзіме деген қарым-қатынасымды ақтамайды. Мен турасын

айтқанда өз денемді қатерлі ісікпен жей бастаған едім, себебі мен кешіре білмедім. Өзіме жақсы психиатр тауып алдым да, соның көмегімен қордаланған ашу-ызаны бойымнан шығара бастадым. Жастықтарды ұрып, қаһарланып ақырдым. Бұл мені белгілі дәрежеде тазартты. Сосын ата-анамның үзік-үзік естеліктерінен олардың балалық шақтары туралы өзіме картина құрастырып алдым. Мен оларды қатты аяп кеттім, олардың кінәсінен болған оқиғалардың бәрі ұмытыла бастады. Бұлардың бәріне қосымша өзіме көп жылдар бойы тәнімде жинақталған шіріктерді тазартуға көмектесер жақсы диетолог-дәрігер таптым. Ол маған тек қана көкөністерден тұратын қатал диета белгіледі. Алғашқы бір ай бойы аптасына үш рет менің тік ішегімді тазартты. Маған операция жасаған жоқ, алты айдан кейін дәрігерлер келісімге келуге мәжбүр болды да, маған **мендегі қатерлі ісіктің** мүлдем жоқ болып кеткенін хабарлады (ол өзіме онсыз да белгілі еді). **Егер біз өзіміздің ойымызды, танымымызды өзгерткіміз келсе және соған сәйкес әрекет етсек кез келген ауруды жазуға болады**, оны мен енді өз тәжірибем арқылы білемін.

Кейде ең үлкен қайғының өзі біз үшін бақытқа айналады. Аурудың мені қалай өзгерткенін сіздер көз алдарыңызға елестете алмайсыздар. Құндылықтар толықтай қайта бағаланды. Мен өмірге басқаша қарай бастадым және ауруға дейін ешқандай назар аудармаған нәрселерге көңіл бөле бастадым. Шаң-қоқысты Нью-Йорк өзінің қолайсыз ауа-райымен қоса мені әбден қажытты. Мен кетуге бел будым. Менің пациенттерім, менсіз өлеміз деп үрейге әбден бой алдырды. Олардың қалай алға дамып жатқанын тексеріп, телефон шалып тұрамын деп уәде беріп, жұбаттым. Сонымен, жиналдым да Калифорнияға, Лос-Анджелеске кетіп қалдым. Ол жақта мен қаланың бір шетінде тұрып жатқан шешем менен сіңлімнен басқа ешкімді білмейтінмін. Мен не мынауымен, не анаусымен жақын болған емеспін және шешемнің соқыр болып қалғанын білген кезде жүрегім ауырды, маған бұл туралы ешкім хабарлаған да жоқ. Сіңлімнің уақыты жоқ болғандықтан менің орналасуыма көмектесе алмады. «Өз тәніңді қалай сауықтыру керек» деген менің шағын кітапшам мен үшін көптеген есіктерді ашты. Мен Нью-Эйждегі әрбір кездесуге бара бастадым. Кез келген ыңғайы келген жерде адамдарға өзімді таныстырып, кітабымды сыйлады. Жұмыс басталған соң менде бұндай сән-салтанатқа уақыт болмайтынын біліп, алғашқы алты ай бойы жағажайға барып жүрдім. Біртіндеп пациенттер пайда бола бастады. Біресе ана жерде, біресе мына жерде менің шығып сөйлеуімді сұраушылар көбейе түсті. Екі жылдың ішінде мен өзіме сүйкімді үй сатып алдым.

Бір күні сіңлім телефон шалып, 90-ға келген шешеміздің құлап омыртқасын сындырып үзіп алғанын айтты. Бір сәттің ішінде менің шешем қайратты еркін әйелден, әлсіз, дәрменсіз сәбиге айналды.

Оның омыртқасының сынуына сәйкес сіңлімді қоршаған құпия,

сырлардың да қабырғасы құлады. Ақырында, біздің арамыздағы қарым-қатынастар жақсара бастады. Мен сіңлімнің арқасының ауыратынын және бұл оның өмірін қиындатып жүргенін байқадым. Ол үнсіз қиналғанды жөн көріпті, сондықтан күйеуі бұл туралы ештеңе білмеген.

Екі айды ауруханада өткізіп, шешем үйге келуге дайындала бастады. Бірақ, ол енді жалғыз тұра алмағандықтан оны қолыма алуыма тура келді. Бұдан не шығатынын мен білген жоқпын, сондықтан да Құдайға: «Жақсы, мен оған күтім жасаймын, егер Сен өзің, әсіресе ақшалай көмектессең» дедім. Басында өте қиын болды. Шешем ауруханадан сенбі күні шықты, ал келесі жұмада маған Сан-Францискоға кетуге тура келді. Мен оны жалғыз тастай алмадым, бірақ маған міндетті түрде бару керек еді. Мен тағы да Құдайға: «Құдай, өтінемін, қамқоршы болшы. Кетпей тұрып оған күтім жасайтын жақсы адам табуым керек» дедім. Бұндай жақсы адам келесі бейсенбіде аяқ астынан табылды. Бұл жерде, «Не білу керек болса, барлығын да білемін. Не қажет болса, менде сол болады» деген басқа метафизикалық принцип іске асып тұр. Сіңлім менен көмектесуімді өтінді. Көптеген жылдар бұрын, шешем екеуміз өгей әкеден кеткен кезімізде, ол кісі сіңліме дұрыс қарамапты. Содан бері оны үнемі қорқыныш пен үрей билеп келеді. Әлі күнге дейін мен оны емдеудің әртүрлі жолдарын іздестіріп келемін. Шешем өзін бұрынғыдан әлдеқайда жақсы сезінеді. Мен оған есту аппаратын алып бердім, оның өмірге қызығушылығы артты. Шешем екеуміз көп уақытты бірге өткізе бастадық. Біздер бірге күлеміз, бірге жылаймыз. Рас, кейде менің әлсіз жерлеріме де тиіп кетеді, бұл тура менің соған қатысты жұмыс жасауым қажет екенін еріксіз еске түсіреді.

«Көгілдір кітаптың» бірінші нұсқасы «Өз өміріңді сауықтыр» шыққан кезде оның көп рет қайта басылатынын және күндердің күнінде оны жалғастыру қажеттігі туындайтынын білген жоқ едім.

Әрине, кітап өзінен-өзі емдей салмайды. Бірақ ол адамның ішкі мүмкіндіктерін ояту арқылы оның өзін өзі емдеу процесіне жәрдем береді. Моральдық тұрғыдан сау болу және тән саулығын қамтамасыз ету үшін тәннің, сананың және рухтың тепе-теңдігіне жету керек. Адам өз тәніне мұқият қарауы тиіс. Сол сияқты, өзіне ғана емес, өз өміріне де дұрыс көзқараста болғаны жөн. Және де осыларда мықты рухани байланыс болсын. Осы үш нәрсе өзара тең болса, адам өмірден рахат алады. Егер біз өзіміз осыған жетпесек, бір де бір дәрігер бұл орайда жәрдем бере алмайды.

I тарау. Өз өміріңді сауықтыр

Менің кейбір ойларым:

Біз барлық іс-әрекетіміз үшін 100 пайыз жауапкершілік арқалаймыз.

Біздің әрбір ойымыз біздің болашағымызды құрайды.

Күш өз бастауын әрқашан қазіргі сәттен алады.

Барлығы дерлік өздерін жек көреді және өздерін кінәлі сезінеді.

Барлығы өздері туралы: «Мен онша жақсы емеспін» деп ойлайды.

Барлығы ойға байланысты, ал ойды өзгертуге болады.

Жасырын реніш, ашу, өзін және басқаларды сынау, кінәлі сезіну – денсаулық үшін ең зиянды көңіл-күй.

Қордаланған реніш пен ашудан толық арылу маскүнемдік кеселінен емдейді.

Біз өзімізді өзіміз шын мәнінде жақсы көрген кезде, біздің өміріміз де жақсарады.

Біздің өткеннен арылуымыз және барлығын да (өзімізді қоса) кешіруіміз қажет.

Біз қазіргі сәтпен өмір сүруді үйренуіміз қажет.

Өз-өзіңді қабылдау мен өз іс-әрекеттеріңді қолдау - ұзақ өзгерістер кілті болып табылады.

Біз, тек қана біз, өзіміздің тәніміздегі «ауруды» қолдан жасаймыз.

Мен неге сенемін?

Өмір өте қарапайым. Біз не берсек, соны аламыз.

Жұрттың барлығының, оның ішінде мен де, біздің өміріміздегі жақсы-жаман оқиғалар үшін 100 пайыз жауапкершілік арқалайтынымызға сенімдімін. Біздің әрбір ойымыз біздің болашағымызды құрайды. Әрбір адам өмірде оқиғаны ой мен сезімнің қатысы арқылы жасайды. Біз ойлайтын ойлар мен сол ойларды бейнелейтін сөздер өмірде басымыздан өткізетін жайлардың бәрін туындатады. Өмірдегі сол немесе басқа жайлардың барлығын да біз өзіміз қалаймыз, сосын өзіміздің бақытсыздығымыз бен келеңсіздігіміз үшін басқаларды қарғап, күш жұмсап жатамыз. Біз өзіміз - өз уайымымыз, қоршаған орта шындығы мен ондағы барлық нәрселердің бастауы болып табыламыз. Екінші жағынан алғанда, өз санамыздағы үйлесімділік пен тепе-теңдікті ұстана отырып, біз өмірде сол нәрселерді кездестіре бастаймыз.

Сізді дәл суреттеген қай сөйлем?

«Бұл өмірде адамдар маған жамандық жасайды».

«Жұрттың бәрі менің проблемамды шешуге көмектеседі».

Біз неге сенсек, сол біздің шындығымызға айналады. Біз өзіміз сенетін нәрселер мен өз ойларымызды өзіміз таңдаймыз. Біздің санамыздан тысқары ақылымыз біз сенетін нәрселердің бәрін қабылдайды. Біздің нені ойлауды миллиондап таңдауға мүмкіндігіміз бар. Біз осыны сезінген кезде, «Адамдар маған жамандық жасайды» дегеннің орнына «Жұрттың бәрі маған көмектесуге тырысады» деп ойлауға болады. Жаратылыс күштері бізді ешқашан соттамайды да, сынамайды да. Олар біз қандай болсақ, сол қалпымызда қабылдайды. Сосын автоматты түрде танымды бейнелейді. Егер сіз ылғи да жалғызбын, мені ешкім жақсы көрмейді деп ойлауды жөн көрсеңіз, онда сіз солай өмір сүресіз.

Бірақ, сіз «Дүниеде махаббат бар, ал мен ұнатамын және ұнамдымын» деп ойласаңыз, және бұл сөзді жиі қайталасаңыз, онда сіз бұны өз басыңыздан өткере де аласыз. Сіздің өміріңізде күтпеген жерден көптеген тамаша адамдар пайда болады, ал сізді жақсы көретіндер одан сайын жақсы көретін болады.

Біз кішкентай кезімізде де өмір туралы түсінікті үлкендерден аламыз

Егер сізге аса бақытты болмаған, жексұрын немесе өздерін кінәлі сезінген адамдармен өмір сүруге тура келген болса, онда сіз қоршаған орта мен өзіңізді керісінше қабылдауды үйренгенсіз. «Мен ешқашан ештеңені дұрыс жасамаймын», «Бұл менің кінәм», «Егер мен ашулансам, онда менің жаман адам болғаным» - міне, сіздің кейбір ойларыңыз. Өмірді түңілулерден тұратын осындай ойлар құрайды.

Біз өскен кезде балалық шақтағы көңіл-күй ортасын жаңғырту бейімділігі болады

Бұл жаман да емес, жақсы да емес, дұрыс та емес, біз тек «үйдегідей» сөзінің нені білдіретінін білеміз. Біздер жеке қарым-қатынасымызда әкемізбен немесе шешемізбен қалыптасқан қарым-қатынастарды жаңғыртамыз. Сіздің әкеңізді немесе шешеңізді дәл еске түсірерліктей нақсүйеріңіз немесе бастығыңыз болғаны туралы ойлаңыз. Бізге ата-анамыз қалай қарым-қатынас жасаса, біз өзімізге солай қарым-қатынас жасаймыз. Бізді ата-анамыз қалай сөгіп, қалай жазаласа, біз өзімізді солай сөгіп, солай жазалаймыз. Олардың осындай жағдайда қолданған сөздерін біздер естиміз де. Егер бізді сәби кезімізде сүйсе, есейген кезде біз де өзімізді дәл солай сүйеміз.

«Сен ешқашан ештеңені дұрыс жасай алмайсың». «Сен кінәлісің». Сіз өзіңізге осылай қаншалықты жиі айтасыз?

«Сен кереметсің». «Мен сені сүйем». Ал осындай сөздерді сіз өзіңізге қаншалықты жиі айтасыз?

Мен бұл үшін ата-анамды сөкпеймін

Біз бәріміз құрбандықтың құрбандығымыз, және біздің ата-аналарымыз да өздері білмеген нәрсеге бізді үйрете алмады. Егер анаңыз өзін қалай жақсы көруді білмесе, немесе әкеңіз өзін қалай жақсы көруді білмесе, онда сіз өзіңізді қалай жақсы көру керек екенін үйрене алмауыңыз мүмкін нәрсе. Егер ата-анаңызды өте жақсы түсінгіңіз келсе, олардың балалық шағы туралы сұраңыз, егер жан-жүйеңізбен беріліп тыңдасаңыз, олардың қорқынышы мен өмірге деген қатынасының негізін түсінесіз. «Сізге қиналу әкелген» адамдардың өздері де қазіргі сіз сияқты қорқынышта болған.

Біз ата-ананы өзіміз таңдаймыз дегенге мен сенемін

Осы планетада, осы немесе басқа уақытта, осы немесе басқа жерде қайта туу оған керек пе, әрбір адам өзі шеше алады. Өмірден сабақ алу үшін, өз кезегінде эволюциялық жолдағы біздің одан әрі рухани дамуымызды қамтамасыз ету үшін біз осы жерде тууды жөн көрдік. ... Сосын, есейе келе, біз әдетте оларға саусағымызды шошайтып: «Сендер кінәлісіңдер» деп қыңқылдаймыз. Шындығында, біз оларды өзіміз таңдадық, себебі біздің осы өмірде еңсермек болған тілегімізге олар сай келді.

Біз өз танымымызды балалық шақта қалыптастырамыз, ал сосын өмірде біздің танымымызға сай келген жағдайларды туындата отырып қимылдаймыз. Өткен өмір жолыңызға бұрылып қараңыз, сонда сіз сол бір ғана жағдайды қайта-қайта туындатып отырғаныңызды көресіз. Сіз неге сенсеңіз, соны туындатып отырсыз, өйткені сол сеніміңіз сіз сеніп отырған нәрсені бейнелейді, мен бұған сенімдімін. Бұл жағдайда сіз бұл проблеманың қатысын, оның мөлшері немесе ондағы қауіпті қанша уақыт сезінетініңіз соншалықты маңызды емес.

Күш бастауын әрқашан қазіргі кезден алады

Осы кезге дейін өміріңізде болған оқиғалардың бәрі де өткен тәжірибелерге негізделген сіздің танымдарыңыздан туындаған.

... Ең маңыздысы – қазір сіздің нені ойлап, неге сенуді өзіңіздің таңдауыңыз. Бұл ойлар мен сөздердің сіздің болашағыңызды жасайтындығын әрқашан есіңізден шығармаңыз. Сіздің күшіңіз – осы қазіргі сәт.

Сіз жұмыс істеуге тиіс жалғыз нәрсе – ол сіздің ойыңыз, ал ойды саналы түрде өзгертуге болады

Сіздің проблемаңыздың сипаты қандай болса да бәрібір, ол – бар болғаны сіздің ойыңыздың бейнеленуі. Мысалы, сіз: “Мен жаман адаммын” - деп ойлайсыз. Ой өзінің соңынан сіз берілетін сезімді ергізеді. Сізде бұндай ой болмаса сезім болмас еді. Ойды саналы түрде өзгерту қиын. Мұнды ойды өзгертсеңіз, мұнды сезім де өзгереді. Кертартпа ойды қанша уақыт ойлағаныңыз тіпті де маңызды емес. Күш өткенде емес, әрқашан да осы сәтте. Сондықтан да тура қазір азаттыққа шығыңыз!

Сіз бұған сенесіз бе, жоқ па, бірақ біз өз ойымызды өзіміз таңдаймыз

Біз қайта-қайта бір нәрсе туралы ойлай беруге бейімбіз, сондықтан бізге, өз ойларымызды өзіміз таңдайтындай болып көрінеді. Біздің белгілі бір нәрсе туралы ойлағымыз келмейді. Біз өзіміз туралы қаншалықты жиі жақсы ойлағымыз келмейтінін есіңізге түсіріңізші. Ал, қазір өзіміз туралы жаман ойламауды үйренейік. Осы планетадағылардың барлығы да, мен білетін, мен бірге жұмыс жасайтындар артық-кем дәрежеде өзін кінәлі сезіну мен өзін-өзі жек көруден жапа шегіп жүргендей көрінеді. Біз өзімізді қаншалықты жек көрсек, соншалықты біздің жолымызда сәттіліктер де аз болады.

Біздің ортақ ішкі танымымыз: “Мен онша жақсы емеспін”

Біз “Бұл өмірде менің қол жеткізгендерім аз” немесе “Мен бұған татымаймын”... дегенді жиі-жиі үстемелейміз. Сізге ұқсай ма? “Мен онша жақсы емеспін” деп сіз жиі ойлайсыз ба, әлде айтасыз ба? Бірақ, кім үшін? Оның қандай өлшемі бар? Сізде осы сияқты таным өте күшті болатын болса, онда қуанышты, қамсыз, толыққанды өмірді қалай жасайсыз? Сіздің санаңыздан тысқарыдағы танымыңыз іс-әрекетіңізді үнемі басқарады, сондықтан ол сіздің өміріңізде үнемі пайда болады.

Біздің проблемаларымызды ашу-ыза, басқаларды сынау, өзін кінәлау мен қорқыныш тудыратынына мен сенімдімін

Бұл сезімдер өзінің проблемасына өзгелерді кінәлайтын адамдарда болады. Түсінесіз бе, егер біз өзіміз басымыздан өтіп жатқан жайларға өзіміз 100 пайыз жауапкершілікті арқалайтын болсақ, онда кімді сөгеміз?! Сіздің өмірде басыңыздан өткерген жайлардың бәрі - сіздің өз ішкі ойыңыздың бейнеленуі. Мен кейбір адамдардың келеңсіз қылықтарын жақтамаймын, біз үшін маңыздысы бізге осылай қарым-қатынас жасаған адамдарды біздің танымымыз өзіне тартатынын түсіну. Егер сіз: «барлығы мені сынайды, мен үшін ешкім ештеңе істемейді, менімен еден сұрткісі келеді» деп ойласаңыз, бұл сіздің ойлау қалыбыңыз. Сіздің бүкіл өміріңізде осындай адамдарды өзіне

тартып тұратын ой сізде терең сақталған, егер одан бас тартсаңыз, ондай адамдар сіздің өміріңізде өз-өзінен жоғалады. Сіз бұдан былай мұндай адамдарды өзіңізге тартпайтын боласыз.

Мен төменде тәни дәрежеде көрініс табатын осындай ойлау қалыбының нәтижесін келтіремін: 1. Ұзақ уақыт бойы жинақталған ашу-ыза, өз-өзіне көңіл толмаушылық, реніш тәнді жеп, **ҚАТЕРЛІ ІСІК (рак)** ауруына айналады. 2. Басқаларды үнемі сынау ревматизм сырқатына шалдықтырады.

Кінәлі сезіну әрқашан жазалануға алып барады, ал жазалау қиналуды тудырады. Ол тудыратын қорқыныш пен тығырық асқазан жарасы мен аяқ ауруының және шаштың түсуінің пайда болуына бірден бір себепкер. Мен өз тәжірибемнен реніш пен ашу-ызадан құтылу тіпті қатерлі ісікті де жоқ қылатынын білдім. Сырттай қарағанда бұлай түйіндеу қарабайыр боп көрінуі мүмкін, бірақ менің өзім оны көрдім және өз басымнан өткердім.

Біз өткен уақытқа деген өз қарым-қатынасымызды өзгерте аламыз

Өткен уақыт мәңгілікке кетті. Бұл факт және бұған ештеңе істей алмайсың. Бірақ өткен уақытқа деген біздің ойымызды өзгертуге болады. Сізді баяғыда біреудің ренжіткені үшін қазіргі сәтте өзінді-өзің жазалау қандай ақымақтық болып көрінеді. Мен реніш сезімдері кернеген өз клиенттеріме: «Салыстырмалы түрде жеңілдеу болып тұрғанында реніштеріңізден қазір құтылуларыңызды өтінемін. Хирургтің пышағының сіздің үстіңізден төніп тұрғанын немесе табытта жатқан сәтіңізді күтпеңіз. Онда сізге үреймен қоңсы қонуға тура келеді. Үрей жағдайында жазылу туралы ойға көңіл бөлу өте қиын болады. Бірінші біз өз қорқынышымыздан құтылуымыз керек» деп кеңес беремін.

Егер біз дәрменсіз құрбанбыз және біздің өмірімізде барлығы да баянсыз деген танымды ұстанатын болсақ, онда Жаратушы біздің танымымызды қолдайды да, біздің өміріміз қоқысқа айналады. Бұлардың барлығы да ешкімге ешқандай пайда әкелмейтін, жартыкеш кертартпа пікір екенін түсіну біз үшін өте маңызды. Тіпті Құдай туралы да ол біздің жағымызда, бізге қарсы емес деп ойлау керек.

Өткеннен азат болу үшін кешіруге дайын болуымыз керек

Өткеннен өзінді өзің азат ету мен жұрттың бәрін, әсіресе өзінді өзің кешіру үшін біз өзімізге таңдау жасауымыз керек. Біз қалай кешіруді білмесек те, бірақ мұны қатты қажет етуіміз керек.

Кешірім жасауға құлықтану фактісінің өзі сауығуға ықпал етеді

«Сенің мен қалаған бейнедей бола алмағаның үшін де сені кешіремін. Мен сені кешіремін және сені толықтай азат етемін». Осындай тоқтамға келу сіз кешірім ететін адамды да, кешірім етушіні де азат етеді. Тоқтамға келу үшін өзіңе-өзің қайталай беру ғана емес (ішіңнен және дауыстап), жазу да маңызды, әсіресе машинкада – бұл өте жылдам, 7 күн бойы, күніне 70 реттен. Егер сіз белгілі бір адамды кешіргіңіз келсе кешірілушінің де, кешірім етушінің де есімін айту керек.

Барлық ауру кешірмегеннен болады

Қалай адам ауыра бастайды, солай ол өз кеудесінен кешірім етілуі қажет адамды іздеуі керек. Егер сіз кешірім жасалуы өте қиын адамды тапсаңыз, онда тап сол адамды кешіру керек. Кешіру – демек, азат болу. Сізге қалай кешіруді білу қажет емес. Ең керегі – кешіруге құлықтылық. Ары қарай сізге Жаратушының өзі көмекке келеді. Біз өз қиналысымызды жақсы түсінеміз. Бірақ кешірім жасауға тиісті адамдардың да қиналысты басынан өткеретінін қабылдау бізге қалай қиын. Сол сәтте олардың өзгеше іс-қимыл жасай алмағандығын түсіну қажет.

Маған адамдар кеңес алуға келген кезде, олардың проблемасының шығу негізіне басым ауырмайды, бұл денсаулықтың нашарлығы ма, ақшаның жетімсіздігі ме, қарым-қатынастың нашарлығы немесе дамымаған талант па – мен бірден тек қана бір нәрсемен, өз-өзіңді жақсы көруді қалай дамыту керектігімен жұмыс жасай бастаймын.

Өзіңді жақсы көруді дамыту

Мен мынадай қорытындыға келдім: біз өзімізді жақсы көрген кезде, өз іс-әрекетімізді мақұлдаған кезде және өз-өзімізбен қалған кезде біздің өміріміз жайнай түседі, тіпті сөзбен айтып жеткізе алмайсың. Барлық жерде - кішкентай ғажайыптар. Денсаулық жақсарады, қолға ақшаның өзі келеді, біздің басқалармен қарым-қатынасымыз гүлдене түседі, біз өзіміздің тұлғалық қасиетімізді шығармашылық негізде білдіре бастаймыз. Біз өзімізді бар жан-тәнімізбен жақсы көріп, құрметтеген кезде және өз іс-әрекетімізді мақұлдаған кезде біз ақылдың белгілі бір ұйымын жасаймыз. Осыдан – қоршағандармен ғажайып қарым-қатынас, жаңа жұмыс: біз тіптен жүдейміз, өзіміздің қалыпты салмағымызға ораламыз.

Өзіңді мақұлдау мен өзіңді қабылдау – біздің өміріміздегі оң өзгерістердің кілті

Өзіңді бұлай жақсы көру **ешқашан, ешбір жағдайда да өзіңді сынауға болмайтынын сезіну** фактісінен басталады. Өз басымызды сынау біздің құтылуға тырысқан ойдың бейнесіне әсер етеді. Өз-өзіңді түсіну сиқырланған құрсаудан шығып кетуге көмектеседі.

Сіз жылдар бойы өзіңізді сынадыңыз, сонда да бұдан ешқандай жақсылық шықпағанын естен шығармаңыз

Өзіңізді жақсы көруге тырысып көріңіз, және бұдан не шығады екен, байқаңыз.

Өзіңді жақсы көру деп ешқандай эгоистік жақсы көруді немесе «өзін жақсы көруді» нысана ету емес. Өзін жақсы көру – демек, өз басыңның тірлік кешу фактісін мерекелеу мен өмірдегі сыйы үшін құдайға шүкірлік ету.

Өзіңді жақсы көру – демек, бәрінен бұрын, өз басыңды құрметтеу.

Мен жақсы көруді сезінемін:

*өмір процесінің өзіне деген;

*тірі болғанымға қуанамын;

*өзім көріп тұрған сұлулыққа;

*басқа адамға деген;

*білімге деген;

*ойлау процесіне деген;

*біздің денемізге және оның құрылымына;

*жануарларға, құстарға және барлық тірі құбылысқа деген;

*Жаратылысқа және оның қалай құрылуына деген.

Сіз жеке өзіңіз бұл тізімге не қоса алар едіңіз?

Ал енді, біз өзімізді қалай жақсы көретінімізді байқайық:

*Біз үнемі өзімізге ұрсамыз және өзімізді сынаймыз;

*Біз өзімізді тамақпен, ішімдікпен және есірткімен улаймыз;

*Бізді ешкім жақсы көрмейді деген сенімді таңдаймыз;

*Біз толық хаос пен берекесіздікте өмір сүрудеміз;

*Біз өзімізге қарыз бен төзгісіз ауыртпалықты жасаймыз;

*Біз қадір-қасиетті аяққа басатын ашыналар мен күйеуді (әйелді) өзімізге тартамыз.

Қандай жағдай да, егер сіз өзіңіздің жетістігіңізді жоққа шығарсаңыз, бұл сіздің өзіңізді жақсы көрмейтініңізді білдіреді. Менің есіме көзілдірік киген өзімнің бір пациенткем түседі. Бір сабақ бойына ол өзін түп негізі балалық шақта жатқан бір қорқынышынан азат етті. Келесі күні ол оянады да, көзілдіріктің өзіне енді қажеті жоқ екенін түсінеді. Оның жанары 100 пайыз көреді. Бірақ үнемі өзіне: «мен бұған сенбеймін, мен бұған сенбеймін», деп айтып бүкіл күнді өткізеді. Сөйтіп, ол келесі күні тағы да көзілдірік киеді. Біздің санамыздан тысқары ойымызда юмор сезімі жоқ. Ол өзінде 100 пайыз көретін жанар пайда болғанына тіпті де сене алмайды.

Кішкентай балалардың мінсіздігі

Сәби болған кездеріңізде сіздер қандай мінсіз едіңіздер! Балаларға мінсіз болу үшін ештеңе істеудің қажеті жоқ. Олар мінсіздіктің өзі. Және де біледі, олар – Жаратылыс аясы. Олар нені керек етсе соны сұраудан қорықпайды. Өздерінің эмоциясын еркін білдіреді. Сәби ренжіген кезде, бұл туралы көршілердің бәрінің білетінін сіз білесіз. Сондай-ақ сіз сәби шаттанған кезде оның күлкісі бүкіл дүниені нұрға бөлейтінін де білесіз. Балалар махаббатқа толы. Кішкентай балалар махаббаттың жоқтығына төзе алмайды. Өсе келе, біз махаббатсыз өмір сүруді үйренеміз. Сондай-ақ балалар денесінің әрбір бөлшегін жақсы көреді, тіпті өзінің қалдығын да.

Сіздер де сондай болғансыздар! Ал сосын сол уақытқа дейін қорқуға үйреніп алған үлкендерді тыңдай бастадыңыздар, сөйтіп сіздер біртіндеп өз мінсіздіктерімізді жоққа шығара бастадыңыздар.

Айна алдындағы жаттығу

Мен пациентімнен айнаны алып, өз көзіне қарауды, және есімін атап, «Мен сені жақсы көремін және сен қандай болсаң да сол күйіңде қабылдаймын», -деп айтуды өтінемін. Бұл кейбіреулер үшін мүмкін емес! Адамдардың қалай әртүрлі қарайтынын мен көріп отырамын – кейбіреулері жылай бастайды, екіншісі ашуланады, ал үшіншісі ешқашан бұлай істей алмайтынын мәлімдейді: менің бір пациентім айнаны маған лақтырып, қашып кетті. Оған айналып келгенде жағымсыз эмоцияға берілмей өзін айнадан көру үшін бірнеше ай қажет болды.

Біздің ойымыздағыдай елестеткен «проблеманың» нағыз проблема болып шығуы сирек кездеседі

Мысалы, артық салмақты алайық. Адамдар жылдар бойы артық салмақпен күреседі, бірақ бәрібір семіз күйінде қалады. Сонда олар өмірлеріндегі барлық проблема – олардың толықтығынан деп айта бастайды. Артық салмақ – тереңірек ішкі проблеманың сыртқы көрінісі. Менің пікірімше, - бұл әрқашан да қорқыныш пен қорғанысқа

деген қажеттілік. Біз қорқыныш пен өзімізге сенімсіздікті сезінген кезде біз соншалықты «жақсы» емеспіз деп ойлаймыз, көбіміз біздің ағзамызда қорғаныс қызметін атқаратын майлармен қапталамыз.

Семіз болғаның үшін үнемі өзіңді тұқырту, артық желінген кесіктер үшін өзіңді кінәлі сезіну – уақытты босқа өткізу. 20 жыл өткеннен кейін де сіз семіз боласыз, өйткені сіз нағыз проблемаға тіпті де маңайлаған жоқсыз. Сондықтан мен жеке өз басым әртүрлі диеталардан бас тартамын. Диета көмектеспейді. Жалғыз ғана ұсынысым - бұл жаман ойлар диетасы. Менің клиенттерім семіз болғандықтан өздерін жақсы көрмейміз деп айтады. Ал, мен түсіндіремін: олар өздерін жақсы көрмегендіктен семіз.

Біз өзімізді жақсы көріп, құрметтей бастаған кезде барлығы да автоматты түрде ғайып болады...

Нағыз проблема

Сонымен зиянсыз, құртақандай айнаға қарайды да, пациенттің көңілі бұзылады. Мен масаттанып күліп: «Тамаша, енді біз нағыз проблеманы көреміз» деймін. Мен онымен өзіңе деген махаббаттың маңыздылығы туралы қажеттілікпен әңгімелесемін. **Ешқашан, ешқандай сылтаумен ештеңе үшін өзіңді мінеуге болмайды**, содан өзіңе деген махаббат басталады деймін мен. Мен өз пациенттерімнен не үшін олар өздерін сынайды деп сұраймын да, соның ұзын тізімін жасаймын. Олар өте семіз немесе өте арық, өте ақылды немесе өте ақымақ, өте көріксіз (бұны өте әдемілері айтады) немесе өте әдемі. Аңғарсаңыз - әрқашан «өте». Ақырында, істің анығына жетеміз: «Мен соншалықты жақсы емеспін». Ура! Міне, біз нағыз проблемаға жетеміз. Олар өздерін сынайды, себебі олар жақсы емеспін дегенге сенуге үйренген. Біз бүкіл энергиямызды бір проблеманы шешуге жұмсауымыз керек: **махаббат жетімсіздігі және өзіңе құрмет!**

Ой тазалығы

Енді өткенге қайырылып қарайық, біз неге сенеміз. Кейбір жандарға өткеннің әсерінен арылу өте қиынға түседі. Сіз өз пәтеріңізді жинаудасыз делік. Ондағы кейбір заттарға сүйіспеншілікпен қарап, одан сайын әдемілеу үшін оның шаңын сүртесіз. Басқа заттар жөндеуді қажет етеді. Бұл фактіні сіз ойыңызға түйіп қоясыз. Сіздің пәтеріңіздегі кейбір заттардың ескіргені соншалық, олардан тезірек құтылу керек. Ескі журналдар мен газеттерді, керек емес кітаптарды сіз лақтырасыз. Және бұған бола ренжудің және ашуланудың жөні жоқ.

Біз **ойымызды тазартқан кезде** де дәл солай болады. Кейбір **танымдарымыз ескіріп, бізге олардан құтылу керек болса**, оған бола ренжуге болмайды. Олар біздің өмірімізде өтіп кеткен. Біз өзімізге бүгін түстік жасау үшін кешегі жуындыны қопармаймыз ғой.

Болашақ өмірді жасау үшін ой жуындысын қопарудың да қажеті жоқ.

Біздің кейбір шектеулі танымдарымызды қарап көрелік: шектеулі таным: «Мен онша жақсы емеспін». Оның түбірі, әкесінің өз сәбиіне үнемі сен ақымақсың деп айтуында жатыр.

Шектеулі таным: «Мен өзімді онша жақсы көрмеймін». Оның негізі мынада: қызы әкесіне ұнаған нәрсені жасауға тырысқан. Олар ешнәрсеге келіспей, үнемі ұрсыса береді. Қыз әкесінің қолдауын күтті, бірақ оның орнына қатал сынға ұшырып отырды. Қыз әкесінің жанын ауыртқан оның реніштері екенін түсінген жоқ, сол сияқты әкесіндегі реніштер де оның өзінің жанын ауыртты.

Шектеулі таным: «Өмір қауіпті». Оның шығу негізі: үрейлі әке... Менің басқа бір әйел клиентіме өмір қатал да қиын болып көрінді. Оған күлу қиынға түсті, кейде бұлай істесе осыдан кейін жаман бір нәрсе болардай қорқыныш пайда болды. Оны: «Күлме, егер күлсең одан ешқашан жақсы болмайды», - деп қайталай отырып тәрбиелеген екен.

Жаттығу

Бір парақ қағазды алыңыз да сіз туралы ата-анаңыз айтқан келеңсіздіктердің тізімін жасаңыз. Қаз-қалпында еске түсіру үшін ең аз дегенде жарты сағат керек. Олар ақша туралы не айтты? Олар сіздің денеңіз туралы не айтты? Адамдар арасындағы қарым-қатынастар мен махаббат туралы ше? Сіздің қабілетіңіз туралы ше? Егер қолыңыздан келсе тізімге әділдікпен қараңыз және өзіңізге: «Маған бұл ойлар қайдан келген» деп айтыңыз. Таза парақ алайық та, одан әрі аздап жүрейік. Тағы кімнен сіз үнемі теріс пікір естідіңіз?

- Туыстардан;
- Мұғалімдерден;
- Достардан;
- Билікке иелік етушілерден.

Бәрін жазыңыз. Бұның бәрін жазған кезде, байқаңыз, сіз өзіңізді қалай сезінесіз. Сіздің қолыңызбен жазылған екі парақ қағаз – **бұл сіз тез арада құтылуға тиіс ойлар! Бұл сізге өмір сүруге кедергі жасап жүрген ойлардың дәл өзі.**

Өзіңді сәби етіп елестету

Егер біз үш жасар сәбиді алып, оны бөлменің ортасына қойып, оған бар күшімізбен айқайласақ, оған ақымақ деп және оған не істеу керектігін айтсақ (тіпті бір-екі рет ұра да аламыз), онда қорыққан сәби бұрышта тыныш отырады, немесе өзін тәртіпсіз ұстай бастайды.

Бұндай сәбилерде бар болғаны таңдаудың екі-ақ мүмкіншілігі болады. Бірақ біз бұндай сәбилердің шын мәнінде қолынан не келетінін білмейміз.

Егер сол баланы алып, оған біз сені жақсы көреміз, қастерлейміз, ол ақылды, зерек, оның ойнағаны бізге ұнайды, оның қате істегенінде тұрған таңқаларлық ештеңе жоқ (оны барлығы да істейді), және біз ештеңеге қарамастан оны әрқашан жақсы көреміз десек, - онда бұндай баланың мүмкіншілік әлеуетін тіпті де көзге елестете алмас едік!

Біздің әрқайсымыздың (жасымызға қарамастан) көңілімізде осындай үш жасар бала бар...

Біздің өміріміздің сценариінің негізі – біздің ерте кездегі «бағдарламамызда» жатыр. Біздің бәріміз де «олардың» бізге айтқандары мен «шындық» түріндегі уағыздарын әзірлікпен қабылдаған тәртіпті үлгілі балалармыз. Бірақ тағы да бұл үшін отбасын кінәлап емес, түсініктің ең жоғарғы деңгейіне жету маңызды. Өткенді өзгертуге болмайды, бірақ біз өзімізге тамаша болашақ жасаймыз. Біз мұнда, мына жерге біздің шектеулерімізді жеңу үшін келгенбіз. Біз мұнда «олардың» бізге айтқандарына қарамастан, өзіміздің ерекшеліктерімізге қайран қалу үшін келгенбіз. Сондықтан сіздерге шектеулеріңізді жеңу керек, ал маған өзімдікін жеңу керек.

Өзгеруге деген шешім

Өмірге деген біздің көпшілігіміздің қатынасымыз – бұл, бәрінен бұрын, дәрменсіздік сезімі. Біз баянсыз өмірге баяғыда-ақ қол сілтегенбіз, одан үміт ете бермейміз. Оған, біреулер үшін – сансыз түңілу, ал біреулер үшін – тұрақты қиналыс т.с.с. кінәлі. Бірақ бәрі үшін бір-ақ нәтиже -өмірден толық **түңілу** мен өзін және өз өмірін мүлдем басқа негізде көруге деген құлықсыздық. Жақсы, егер сіз өзіңізге сұрақ қойсаңыз: **«менің өмірімде ұдайы түңілулер неден туындайды?»**. Басқаларды сізді ашуландыруға мәжбүрлейтін не, нені сіз соншалықты мол үлестіресіз? Сіз не істесеңіз, соны қайтара аласыз. Сіз неғұрлым көбірек ашулансаңыз, сізге ашу туғызатын жағдайларды сіз соғұрлым туындатасыз. Біздің барлығымыз, **біздің өміріміздің өзгергенін қалаймыз, бірақ біздің өзіміз өзгергіміз келмейді**. Басқа біреулер өзгерсін, «олар» өзгерсін, ал мен күте тұрамын. **Басқа біреуді өзгерту үшін, алдымен сіздің өзіңіз өзгеруіңіз керек**. Және сіз іштей өзгеруіңіз керек. Біз ойлау әдісімізді, қалай сөйлеуді, нені айтуды өзгертуіміз керек. Тек сонда ғана нағыз өзгеріс басталады...

«Мен өзгергім келеді» жаттығуы

«Мен өзгергім келеді» деген сөз тіркестерін мүмкіндігінше жиі қайталаңыз. Осы тіркестерді айта отырып, тамағыңызға қолыңызды тигізіңіз. Тамақ – бұл өзгеруге қажетті энергиялардың барлығы

жинақталған орталық. Өзгеріс сіздің өміріңізге енген кезде сіз оған дайын болыңыз. Сондай-ақ сіз кей жерлерде өзгертуге дәрменсізбін деп есептесеңіз, **тура сол жерде сізге өзгеру қажет** екенін біліңіз. **Менің өзгергім келеді, менің өзгергім келеді.** Жаратылыс күші сіздің ниетіңізге автоматты түрде көмектеседі, ал сіз өз өміріңіздегі көптеген өзгерістерді таңқала отырып тап басасыз.

Өзге жаттығу

Айнаға жақындап, өзіңізге: «Менің өзгергім келеді» деңіз. Осы кезде өзіңізді қалай сезінетініңізге көңіл бөліңіз. Егер сіз қарсыласып немесе қобалжып тұрғаныңызды байқасаңыз, өзіңізден сұраңыз – неге? Құдай үшін, өзіңізге ұрыспаңыз, көңіліңізге түйіп қойыңыз. Қандай пікір немесе ой сізді бұлай сезінуге мәжбүр етеді. Оның қайдан келгенін сіз білесіз бе, жоқ па, оған қарамастан оны сіз жоқ қылып жіберуіңіз керек. Тағы да айнаға жақын келіп, көзіңізге тесіле қарап, қолыңызбен тамағыңызды ұстаңыз және 10 рет: «Мен барлық қарсылықтардан құтылуым керек» деп айтыңыз. Айнамен жұмыс істеу жақсы көмектеседі. Өзіңнің көзіңе қарап өзің туралы жақсы пікір айту – жақсы нәтижелерге жетудің ең жылдам әдісі.

Өзіміздегі өзгерістерге қарсылық

Кейбір пікірлердің бізде терең орын тепкені соншалық, оны бірден байқай да алмайсың. Біз арыздана бастаймыз немесе бұны алдыменен басқа орындардан аңғара бастаймыз. Біз досымызды, мұғалімімізді немесе кітапты өзімізге тартамыз, солардың арқасында терең ұйқыдан ояна бастаймыз. Менің өз басымда бұл процесс бір құрбымның ескертпесінен басталды. Оған бір кездесу туралы айтыпты, ол бармаған еді, ал менің ішкі дүнием барудың қажет екенін білдіргеннен кейін мен бардым. Бұл кішкентай кездесу шындық жолындағы менің алғашқы қадамым болды, кейде бізге бұндай жағдайлар елеусіздеу болып көрінеді. Біз тіпті осы елеусіз әрекетті істеуге шақырған ой үшін өзімізге ренжиміз де. Егер бұның біздің сауығу процесіндегі алғашқы қадамымыз екенін түсінсек, бұл реакция жақсы. Бұл процесс біз өзгеруге шешім қабылдаған кезде басталады.

Шыдамсыздық – қарсыласудың өзге бір формасы. Өзгерістің тура қазір болуын талап еткен кезде біздер, өзімізді өзіміз тудырған проблемаларды шешу үшін қажет маңызды сабақтардан айырамыз.

Мен пациентке оның проблемасынан орын алған адамды кешіруді ұсынған кезде, оның жұдырықтары түйіліп, тістенеңді. Қарсыласу біліне бастайды, және мен оған тура осы жерде жұмыс істеу керек екенін білемін.

Біздің бәрімізге де өмірдің маңызды сабақтарынан өту керек. Біздің өміріміздегі кейбір заттар біз үшін қиын, себебі бұл сабақтарды біз

өзімізге өзіміз таңдағанбыз. Егер біздің өміріміздегі кейбір заттар біз үшін жеңіл болатын болса, онда бұл – сабақ емес, бұлар өзіміз бұрыннан білетін заттар.

Егер біз өзгерудің қиын екенін білсек, онда сіз өміріңіздегі ең қиын сабақпенен ұстасып тұрсыз. Бұндай қарсылықтарға бола өзгерістерден бас тартудың қажеті жоқ. Сіздің екі деңгейде жұмыс істеуіңізге болады:

*1. Өз қарсылығыңызды саналы түрде қабылдау.

*2. Үнемі өзгерісте болу.

Өзіңізді бақылап қараңыз, сіз қалай қарсыласудасыз және бұған қарамастан өзгеріңіз.

Біздің әрекетіміз біздің қарсыласып жатқанымыздан хабар береді.

Бұл мынадан көрінеді:

Әңгіме тақырыбы өзгеруімен;

Бөлмеден шыққыңыз келуімен;

Дәретханаға барғыңыз келуімен;

Кешігумен;

Ауырумен;

Жан-жаққа немесе терезеге қараумен;

Бір нәрсеге көңіл бөлуден бас тартумен;

Жегіңіз, ішкіңіз, шеккіңіз келуімен;

Қарым-қатынастың аяқталуымен.

Пікір. Біз түбінде қарсылыққа айналатын пікірмен өсеміз. Міне, біздің кейбір шектеулі пікірлеріміз.

*Бұл маған жараспайды;

*Еркектер (әйелдер) бұны істемеу керек;

*Менің отбасымда бұлай болмаған;

*Махаббат – бұл менің қолым емес, бұл өте ақымақтық;

Жолы өте ұзақ;

Өте қымбат;
Көп уақыт алады;
Мен бұған сенбеймін;
Мен бұндай емеспін.

«Олар». Біз өз күшімізді басқаларға береміз жән бұны өзгерістерге тойтарыс беретін сылтау ретінде пайдаланамыз. Біздің басымызда мынадай идеялар бар:

- * Сәтінің түспеуі;
- * «Олар» маған өзгеруге рұқсат етпейді;

Менде қажетті мұғалім, кітап, класс т.б. жоқ;
Менің дәрігерім басқаша айтады;
Бұл олардың кінәсі;
Бірінші олар өзгеруі керек.
Олар түсінбейді.
Бұл менің пікірлеріме, дініме, философияма қарсы.
Біз өзіміз туралы ойлаймыз:

Тым кәрімін;
Тым жаспын;
Тым семізбін;
Тым арықпын;
Тым ұзынмын;
Тым кішкентаймын;
Тым жалқаумын;
Тым күштімін;
Тым ақымақпын;
Тым кедеймін;

Тым сабырлымын;

Мүмкін мұның бәрі мен үшін емес.

Біздегі ең үлкен қарсылық қорыққандықтан пайда болады –
БЕЛГІСІЗДІК АЛДЫНДАҒЫ ҚОРҚЫНЫШ. Тыңдаңыз:

*Мен дайын емеспін;

*Менен ештеңе шықпайды;

*Ал көршілерім не дейді?

*Менің «құрт толы банкіні» ашқым келмейді;

*Ал менің ата-анамның (күйеуімнің, әйелімнің, әжемнің, т.б.)
реакциясы қалай болады?

*Мен өте аз білемін;

*Егер мен өзімнің жанымды ауыртсам не болады?

*Менің проблемаларым туралы өзгелердің білгенін қаламаймын;

*Мен бұл туралы айтқым келмейді;

*Тым қиын;

*Маған ақша жетпейді;

*Мен өзімнің достарымды жоғалтамын;

*Мен ешкімге сенбеймін;

*Мен бұған сай боларлықтай жақсы емеспін.

Бұл тізімнің түпсіз жалғаса беруі мүмкін.

Менің бір әйел клиентім үш автомобиль апатына ұшырады, жұлынын, мойнын үзді және тізесін сындырды. Ол маған келе жатқанда жолда соғысып, оның үстіне көлік тығынында тұрып қалып, соның кесірінен кешікті. Маған өзінің проблемасын айту оған жеңіл тиді, оған: «Бір минут тоқтай тұрыңыз, менің сізге бірдеңе айтқым келеді» дегенде, міне, сол кезде басталды. Көзілдірігі мазасын алды, ол басқа орындыққа отырды, сосын оған дәретханаға бару қажет болды. Қабылдаудың соңына дейін оның көңілін тоқтату мүмкін болмады. Соңынан мен оның апайының да екі рет мойнын үзіп алғанын, сондай-ақ олардың шешесінің де мойнын үзіп алғанын білдім.

Достарыңызды өз жайына қойыңыз

Біздер өзіміздің проблемаларымызға көңіл аударудың орнына қай достарымыздың өзгеруі қажет екенін шешіп жатамыз. Бұл да қарсыласу формасы. Бұл жағдайда мен әркім өзіне терең үңіліп қарауды және біздің достарымызда тура соны неліктен өзгерткіміз келетінін аңғаруды ұсынамын. Әдетте біз өзімізде өзгерту қажет нәрсені басқалардың бойында өзгертуге тырысамыз.

Біздің бәрімізде де біз қалай әрекет етіп, қалай ойласақ, тура солай қимылдап, ойлауымыздың қажеттілігі туралы сезім терең орын алған. Бұл біздің танымымызға сәйкес келеді немесе соның көрінісі болып табылады. Егер таным болмаса, онда оның көрінуі де болмас еді. Біздің бойымызда артық салмақты тудыратын, нашар қарым-қатынасқа, кедейлікке, көңіл-күйдің бұзылуына, т.б. алып келетін бірдеңе бар.

Сіз өзіңізге: «Мен бұны ешқашан істемеймін» деп қанша рет қайталадыңыз. Соған қарамастан сіз тағы да торт жейсіз, тіпті, бұны енді істемеске өзіңізге өзіңіз уәде берген сол күн бітпей жатып-ақ, тағы да темекі шегесіз, сізге қымбат адамдарға дөрекі мінез көрсетесіз, т.б. Біз өзімізге ренжіп: «Сенде титтей де жігер-күш жоқ! Сен әлсізсің!», деп проблеманы одан сайын күрделендіре түсеміз. Бұл өзіміздің иығымызға арқалап жүрген азаптың адам төзгісіз ауыр жүгін одан сайын ауырлата түседі.

Бұның орнына сіз өзіңізге: «мен өзімді үнемі кемсітіп сезіндіретін жасырын тілектен азат болғым келеді. Мен өмірдегі барлық жақсылықтарға татимын және мен өзіме бұны сүйіспеншілікпен қабылдауға рұқсат етемін» деңіз.

Өз танымдарыңызды өзгертсеңіз, сіздің өміріңіз өзгереді!

Біздің әрбір ойымызды өзгертуге болады!

Егер сізді үнемі қажетсіз ойлар мазаласа, ондай ойларды тоқтатып, оларға: «Жоғал!» деңіз. Оның орнына сізге сәттілік әкелетін мынадай ойларды қабылдаңыз.

Қалай өзгеруге болады?

Бұның негізінде үш негізгі принцип жатыр:

Өзгеруге құлықтылық.

Ақылға бақылау қою.

Өзіңді және өзгелерді кешіру.

Өзгеруге құлықтылық туралы жоғарыда айттық, енді ақылға бақылау қою туралы айтайық. Біздің бәріміз ақылымызға қарағанда әлдеқайда зорырақ бір нәрсеміз. Сіз мүмкін, өміріңіздегі барлық

нәрселерге ақыл жауапты деп ойлайтын шығарсыз. Бірақ бұндай таным сіздің осылай ойлайтындығыңызға ғана негізделген. Сіздің ақылыңыз – бұл олай да, бұлай да қолдануға болатын қару. Ол әрқашан сіздің қызметіңізде. Бір минутқа ойыңыздағы «мылжыңды» өшіріңіз де «Сіздің ақылыңыз – сіздің қаруыңыз» деген пікірдің мәні туралы ойланыңыз. Оны қалай пайдалануды сіз өзіңіз шешесіз.

Сіз таңдайтын ойлар сіздің барлық өмірлік жағдаяттарыңызды тудырады. Ой мен сөзде адам сенбестей күш бар. Сіз өзіңіздің ойыңыз бен сөзіңізге бақылау жасаған кезде, сіз бұл күшпенен үйлесімде боласыз. Сіздің ақылыңыз сізге бақылау жасайды деп ойламаңыз. Тіпті, керісінше, сіз ақылыңызға бақылау жасайсыз.

«Азаттық» жаттығуы

Терең дем алыңыз, сосын ауаның бәрін сыртқа шығарыңыз. Денеңізді босатыңыз. Сосын өзіңізге айтыңыз: «Менің азат болғым келеді. Мен еңсені басқан барлық салмақтан босаймын. Өзіммен өзім жарасым табамын. Мен өмір процесінің өзінен жарасым табамын. Қауіп-қатерден тыспын». Бұл жаттығуды үш рет қайталаңыз. Сіз қиын жағдайда тұрғандай болсаңыз, осы сөздерді қайталаңыз. Сонда бұл сөздер сіздің бір бөлшегіңізге айналады және қалыпты болғаны соншалықты, барлық салмақ пен күн сайынғы күрес біртіндеп сіздің өміріңізден жоғалады. Денеңізді бос ұстаңыз және жақсы нәрсе туралы ойланыңыз. Бұл сондай оңай.

Тәни босаңсу

Кейде сізге тәни босаңсу қажет. Біз тап келетін жағдайлардағы келеңсіз тәжірибелер мен басымыздан өткеретін эмоциялар көбіне біздің тәнімізде қалады. Бұдан тәни азат болу формасының бірі - машинаның немесе үйдің терезесін жауып, бар күшіңмен айқай салу. Бар күшіңмен жастықты немесе керуетті ұрғылау – келесі залалсыз әдістің бірі. Әртүрлі спортпен шұғылдану немесе жылдам жүру де тура осындай нәтижеге алып келеді. Жақында, бір-екі күннің бедерінде иығым сұмдық қатты ауырды. Ауруға көңіл аударғым келмеді, бірақ ол кетпеді. Сонда мен өзімнен сұрадым: «не болып жатыр, мәселе неде? Мені не алаңдатады?». Мен жауап таппадым, сондықтан өзіме: «Ендеше, қарап көрелік» дедім. Керуетке екі үлкен жастықты қойдым да, оны бар күшіммен төмпештей бастадым. 12 соққыдан кейін мені не ашуландыратынын анық білдім. Бәрі анық болды, мен жастықты одан сайын ұра бастадым, осылай мен өзімді ашулану сезімінен азат еттім. Аяқтап болып, мен өзімді әлдеқайда жеңіл сезіндім, ал келесі күні ауру тіптен жоғалды.

Өткеннен азат болу

Менің көптеген пациенттерім: қазір бақытты бола алмаймыз, себебі

өткен кезеңдерде жаралы болғанбыз дейді. Өйткені олар істеуге тиіс нәрсені істеген жоқ. Өйткені, енді, олардың дүниеде ең ардақ тұтқан нәрселері жоқ. Өйткені оларды кезінде жаралы қылғандықтан олар ешкімді жақсы көре алмайды: ертеректе істеген сұмдық істері үшін өздерін аяусыз қарғайды. Өйткені бұны олар ешқашанда кешірмейді және ұмыта алмайды.

Үнемі өткенді есте ұстау – демек, өзіңді қинау. Сіздің алдыңызда кінәлі болғандарға – оларға бәрібір. «Олар» тіпті біздің қиналысымыздың көлемін де білмейді. Сондықтан да өз ойыңды өткенге бағыттаудың ешқандай мәні жоқ. **Ол келмеске кетті және бұны өзгерту мүмкін емес. Есесіне оған деген біздің қатынасымызды өзгертуге болады.**

Өткеннен азат болу жаттығуы

Қанеки, өткенді тек **естеліктер** тұрғысынан саралайықшы. Егер сіз үшінші класта не кигеніңізді **есіңізге түсіретін болсаңыз**, онда бұл **естелік** қандай да бір эмоциональды бағалаудан ада болады. Сіздің өткен өміріңіздегі барлық оқиғаларға осылай қарауға болады. Біз азат болу мүмкіндігіне қарай өзіміздің барлық ақыл-ой күшімізді осы сәтте пайдалануға бейімделеміз. Тағы да өзіңіздің реакцияңызды бақылаңыз. Бұл үшін сізге не істеу керек? Өзіңіздің өткеніңізбен айырылысуға сіз дайынсыз ба немесе сіз соны қалайсыз ба? Сіздің қарсыласу дәрежеңіз қаншалықты?

Кешіру. Өте маңызды тарау

Сіз бен біздің келесі қадамымыз – кешіру. Бүкіл сұрақтар мен проблемалардың жауабы кешірім жасауда жатыр. Біздің өмірімізде, қандай сипатта болғанына қарамастан, проблемалар туындап жатса, онда бізге біреуді кешіру қажет екенін мен өз жеке басымның тәжірибесінен білемін. **Махаббат – біздің кез-келген проблемаларымыздың жалғыз жауабы**, және бұндай **халге** жетудің жолы – кешіруде жатыр. **Кешіру – ренішті сейілту**. Оның бірнеше әдісі бар.

Ренішті сейілтетін жаттығу

Бір тыныш жерде отырыңыз, денеңізді бос ұстаңыз. Сіз алакөлеңке театрда отырмын, ал алдымда шағын сахна деп көзге елестетіңіз. Сахнаға сіз кешіруге тиісті адамды қойыңыз (дүниеде ең жек көретін адамыңыз). Бұл адам тірі немесе өлі болуы мүмкін, сондай-ақ сіздің жек көру сезіміңіз де не өткен шақтікі не осы шақтікі. Сіз бұл адамды анық көрген кезде, ол адамның өмірінде үлкен маңызға ие жақсылықтар болып жатыр деп елестетіңіз. Оны жайдары және бақытты күйде көзіңізге елестетіңіз. Осы образды өз елестетуіңізде бірнеше минут ұстап тұрыңыз, сосын жойып жіберуіңізге болады.

Сосын, сіз кешіруге тиіс адам сахнаны босатады, ол жерге өзіңізді қойыңыз. Өзіңізді бақытты да жайдары қылып елестетіңіз. Және Жаратылыстың мейірімі біздің бәрімізге де жететінін біліңіз. Бұл жаттығу қордаланған реніштердің қара бұлттарын сейілтеді. Кейбіреулерге бұл жаттығу өте қиын болып көрінуі мүмкін. Бұл жаттығуды жасаған сайын қиялыңызда түрлі адамдарды суреттеуге болады. Бұл жаттығуды бір ай бойы күніне бір реттен жасап тұрыңыз және қаншалықты жеңілденгеніңізді бақылаңыз.

«Ойша көзге елестету» жаттығуы

Міне, тағы бір өте жақсы жаттығу. Өзіңізді жас сәби қылып елестетіңіз (5-6 жасар). Осы сәбидің көзіне терең қадалып қараңыз. Терең мұңды көруге және оның сізге деген махаббат мұңы екенін түсінуге тырысыңыз. Қолыңызды созып, кішкентай сәбиді құшақтаңыз, көкірегіңізге басыңыз. Оған қалай жақсы көретініңізді айтыңыз. Сіз оның ақылдылығын мақтаныш тұтатыныңызды, егер ол қателік жасаса ештеңе етпейтінін, ондайды жұрттың бәрінің де жасайтынын айтыңыз. Егер қажет болса сіз оған қашан болса да көмекке баруға уәде беріңіз. Енді сәби тип-титтей, бұршақтай ғана сәбиге айналсын. Оны өзіңіздің жүрегіңізге қойыңыз. Ол сол жерден орын алсын. Сіз төмен қараған кезде оның кішкентай сұлбасын көріп, ол үшін үлкен мәнге ие барлық махаббатыңызды бере аласыз.

Енді 4-5 жастағы үрейлі және махаббатқа шөліркеген өз мамаңызды көз алдыңызға елестетіңіз. Оған да қолыңызды созып, сіз оны қалай жақсы көретініңізді айтыңыз. Ешқандай жағдайға қарамастан оның сізге арқа сүйей алатынын айтыңыз. Ол тынышталып, өзін қауіпсіз сезінген кезде, оны өзіңіздің жүрегіңізге орналастырыңыз.

Ал енді әкеңізді 3-4 жастағы кішкентай бала қылып елестетіңіз, ол да бірдеңеден қорқады және қатты өксіп жылауда. Сіз оның денесіне бұршақтап құйылып жатқан көз жасын көресіз. Сіз енді жас балаларды қалай тыныштандыру керек екенін білесіз. Оны кеудеңізге қысып, денесіндегі дірілді сезініңіз. Тыныштандырыңыз. Ол сіздің **махаббатыңызды** сезінсін. Сіз оған онымен бірге болатыныңызды айтыңыз. Оның көз жасы кепкен кезде ол да құртымдай болсын. Оны өзіңізбен және мамаңызбен бірге жүрегіңізге орналастырыңыз. Олардың барлығын сүйіңіз, дүниеде кішкентай балаға махаббаттан артық қасиетті ештеңе жоқ. Біздің жүрегімізде күллі планетаны сауықтыруға жетерлік махаббат бар. Бірақ, алдымен біз өзімізді өзіміз сауықтырайық. Сіздің барлық тәніңізге тарап жатқан жылылықты, жұмсақтық пен нәзіктікті сезініңіз. Бұл қымбат сезім сіздің өміріңізді өзгертсін.

Күнделікті еңбек

Мен күнді әдетте былай өткіземін: таңертең оянып, көзімді ашар

алдында қолымдағы барыма ризашылығымды білдіремін. Суға шайынып алғаннан кейін медитация жасап, жарты сағаттай Құдайға құлшылық етемін. Сосын таңертеңгілік гимнастика (15 минут). Кейде мен гимнастиканы сағат алтыдағы таңғы бағдарламамен бірге жасаймын. Менің таңғы асым жемістер мен шөптен жасалған шайдан тұрады. Маған тағам бергені үшін мен тағы да Жер-Анаға алғыс айтамын. Ланчтың алдында айнаға барып, жаттығу жасаймын; мына сөздерді дауыстап айтамын немесе өлеңдетемін:

Луиза, сен кереметсің, мен сені жақсы көремін;

Бұл менің өмірімдегі ең тамаша күн;

Сенің білгің келген нәрсенің бәрі саған өзі келеді;

Барлығы тамаша.

Әдетте, мен ланчта үлкен салат жеймін. Және асыма шүкірлік етемін. Күндіз мақсаттар жазылған таспаны тыңдаймын. Кешкі асқа буланған көкөністер мен каша жеймін. Кейде тауық не балық жеймін. Менің денеме бәрінен де қарапайым тағамдар тиімді. Кешке мен оқимын немесе жұмыс жасаймын. Ұйықтауға жатып, өткен күнді ойша шолып өтемін де оған алғыс білдіремін. Мен тамаша ұйықтаймын және таңертең керемет күн үшін тұрамын деп айтамын. Ерсілеу естіледі, рас емес пе?

Ал сіз өз күніңізді қалай бастайсыз? Таңертең сіз тұрған кезде сіз не айтасыз, я ойлайсыз? Таңертең оянып: «Құдайым-ай тағы да ояну керек. Басқа күн» деп ойлаған уақыттар да есімде. Және қалай елестетсем тура солай алдымнан шығатын. Бірінен кейін бірі қаптаған кесепаттар. Қазір көзімді ашар алдында жақсы түсім үшін және менің өмірімдегі барлық жақсылықтар үшін алғысымды айтамын.

Жұмыс туралы

Таңдаған карьерамызға көңіліміз толмағанда кейбіреулеріміз үнемі былай ойлаймыз:

Мен жұмысыма шыдамаймын;

Мен жұмысымды жек көремін;

Мен жеткілікті ақша таппаймын;

Мені жұмыста бағаламайды;

Мен не істерімді білмеймін.

Бұл сізге көп зиян әкелетін теріс ойлар. Егер осылай үнемі ойлай

беретін болсаңыз сіз қалай жақсы жұмыс таппақшысыз?

Бұл проблемаға сол жағынан келу деп аталады. Егер сізде қазір әйтеуір бір себеппен ұнамайтын жұмыс, қызмет болатын болса былай істеу керек: Қазіргі қызметіңізге рақмет айтудан бастаңыз. Бұл сіздің жолыңыздағы қажетті кезең. Сіз қазір өзіңіздің өмірлік танымдарыңыз жетелеп әкелген жерде тұрсыз. Сондықтан да жұмысыңыздағы барлық нәрселерге: сіз жұмыс істейтін ғимаратқа, лифтіге, бөлмеге, жиһаздар мен құрал-жабдықтарға, араласатын адамдарыңызға рақмет айтудан бастаңыз. Егер сіз бұл жұмыстан кеткіңіз келсе, онда бұл жұмыстан игі ниетпен кететініңізді және оны осы жұмыста өзін бақытты сезінетін адамға беретініңізді үнемі өзіңізге айтып жүріңіз. Шындығында да көптеген адамдардың сіздің жұмыстағы иеленген орныңызға ұмтылатынын сіз білуіңіз керек.

Жұмысқа кірігу

«Менің мінезім ашық және менің талантым мен мүмкіндіктерім пайдаланылатын жұмысты қабылдауға дайынмын. Менің бұл жаңа жұмысым шығармашылық қабілетімді іске асырады және мені қанағаттандыратын болады». Егер жұмыста әлдебіреулер сіздің мазаңызды алатын болса, сол адам туралы ойлаған сайын оған рақмет айтыңыз. Біз ондайларды өзіміз таңдамасақ та, біздің әрқайсымызда аздаған Гитлер мен Иусус Христос бар екенін білу маңызды... Егер бұл адам сыншыл келетін болса, сізді мақтайтын адам есебінде, ал егер ол қатал болатын болса, онда оны нәзік те әділ етіп көзге елестетіңіз. Егер сіз адамдардан тек жақсыны көрсеңіз, онда олар басқалармен қалай қарым-қатынас жасаса да тек сізге ғана өздерінің тамаша да керемет қасиеттерін көрсетеді.

Дене

Біздің денеміздегі ауру деп аталатын нәрселерді өзіміздің тудыратынымызға мен сенімдімін. Дене, біздің өміріміздегі басқа да нәрселер сияқты – танымдарымыздың тура бейнесі.

Біздің денеміз барлық уақытта да бізге айтады – егер біз оны тыңдауға уақыт тапсақ... **Денеміздегі әрбір жасуша біздің әрбір ойымыз бен әрбір сөзімізге сай қимыл жасайды.** Ойлау мен сөздің ұзаққа созылған бейнесі дене қалыбын белгілейді. Мұңлы жүзді адамды міндетті түрде көңілсіз ойлар иектейді. Бұл жағдайда қарттардың жүзі қызығушылық тудырады. Олар - өмір бойғы ойлау жүйесінің тура бейнесі. Сіз қартайған кезде қалай көрінесіз? Бұл кітапта мен метафизикалық диагноз бен көп аурудың менталдық себебінің тізімін келтіремін. Бұл шамамен 90-95% дұрыс.

Бас біздің өзімізді бейнелейді. Бұл біздің дүниеге көрсететін нәрсеміз. Бізді басымыздан таниды. Баста бір нәрсе дұрыс болмаса,

біздің өзімізде бір нәрсенің дұрыс болмағаны.

Шаш күш-қуатты білдіреді. Біз қорыққан кезде әдетте иық бұлшық еттерінде басталып, сосын басқа баратын, ал кейде көзге баратын «болат белдікті» жасаймыз. Шаш шаш қапшықшалары арқылы өседі. Бас сүйегіне салмақ салған кезде бұл қапшалар автоматты түрде жабылып, шаштар семіп, түсе бастайды. Егер үнемі салмақ түсіп, бас сүйегі дем алмайтын болса шаш өсуін тоқтатады. Нәтиже – бастың қасқалануы. Әйелдер шашының қасқалануы олардың «іскер» ерлер әлеміне енуінен басталады. Біз әрине, мұны аңғара бермейміз, себебі, көптеген париктер табиғи көрінеді.

Құлақ есту және тыңдау мүмкіндігіне ие. Егер адамның құлағының мүкістігі болатын болса, бұл оны есту мүмкіндігінен бас тартқызып тұрған өміріндегі болып жатқан жағдайға байланысты. Құлақтың ауруы – бұл сіз естуге тиісті нәрсеге байланысты қобалжуды білдіреді. Балалардың құлағы үнемі ауырады. Олардың тыңдағысы келмеген нәрсені үйде жиі тыңдауына тура келеді. Сәбидің ашу білдіруіне тыйым салынады, шын мәнінде олардың бір нәрсені өзгертуге дәрменсіздігі құлақ ауруына әкеп соғады.

Саңыраулық ұзаққа, мүмкін өмір бойына созылатын, біреуді тыңдауға деген құлықсыздықты білдіреді. Көңіл аударыңыз: кейде есту аппаратымен жүрген серіктесті кездестірсек, енді бірі ауыз жаппай сөйлеумен болады ...

Көз көру мүмкіндігін білдіреді. Егер көзіңізге байланысты проблема туындап жатса, бұл әдетте не өзіңіздегі немесе өз өміріңіздегі бірдеңені көруден бас тартуды білдіреді. Мен көзілдірік киген балаларды көрген кезде олардың үйлеріндегі бір жайсыздықты білемін: олар тура мағынасында нәрселерді көруден бас тартады. Егер олардың үйдегі жағдайды түзеуге күші келмесе, онда олар көздерін анық көру мүмкіндігінен айыру үшін жанарларын сейілтеді.

Бас ауруы біз өзімізді толыққанды сезінбеген кезде болады. Басыңыз ауырған кезде бір минутқа тоқтап, сіз өзіңізді қай жерде қор сезінесіз және неліктен солай екенін өзіңізден сұраңыз. Бұлай сезінуден құтылу үшін өзіңізге кешірім жасаңыз, сонда сіздің бас ауруыңыз да өзінен өзі жоғалады.

Бас сақинасы өмірде мінсіз болғысы келген жандарда, сондай-ақ мына өмірге өкпесі қара қазандай пенделерде болады.

Мойын мен тамақ өте қызғылықты. **Мойын** – бұл ойлау икемділігіне бейімділік, мәселенің екінші жағын көруге және басқа адамның көзқарасын түсінуге деген бейімділік. Бізде мойынға байланысты мәселелер туындап жатса, бұл біздің қасарысып, икемді болудан бас тартатынымызды білдіреді.

Алқым – Бұл біздің нені қаласақ соны сұрау және өзіңе қорған болуға деген бейімділігімізді білдіреді. Алқымға байланысты проблема «құқымыз жоқ» деген сезім мен өз бойыңдағы жетімсіздіктерді сезінуден туындайды.

Ауру алқым – бұл қашан да наразылықты білдіреді. Ал егер оған суық тию қосылса, бұл онда - абыржу. Ларингит, әдетте, ашудан булығып сөйлей алмауды білдіреді. Одан басқа алқым біздің барлық творчестволық энергияларымыз бағытталған ағза бөлігін білдіреді. Таңдай бездері мен қалқан бездеріне байланысты аурулар сіздің істегіңіз келген нәрсені творчестволық тұрғыда істей алмағаныңыздан хабар береді. Біздің өзгерістеріміз бәрінен бұрын сол тамақтың аумағында болып жатады. Біз өзгерістерге қарсылық танытқан кезде, проблема тамағымызда пайда болып жатады. Біздің кейде жоқ жерден жөтелетінімізге көңіл бөліңіз. Немесе басқа біреу жөтеле бастайды. Осы сәтте не айтылады? Біз неге көңіл бөлеміз? Мүмкін бұл қасарысу, қарсыласу немесе біздің өзгерістер процесінде екендігімізден хабар беру?

Арқа қолдау жүйесін білдіреді. Арқаңызда проблеманың болуы сіздің жеткілікті қолдауды сезінбейтініңізді көрсетеді. Біз жанұямыз бен достарымыз қолдайды деп өте жиі ойлаймыз. Шын мәнінде бұл Жаратушы мен Өмірдің өзінің қолдауы.

Проблеманың арқаның жоғарғы бөлігінде болуы - эмоциональды қолдаудың жеткілікті болмағанын білдіреді: «Менің күйеуім (нақсүйерім, досым) мені түсінбейді және қолдамайды». Арқаның ортаңғы бөлігінің кінәлілік сезіміне тікелей қатысы бар. Сіз артыңызға тығылған нәрседен немесе адамнан қорқасыз ба? Сізде арқаңыздан біреу ұрған сияқты сезіну сезімі жоқ па?

Сіз үнемі өз ақшаларыңыз туралы ойлайсыз ба? Сіздің қаржылық жағдайыңыз қалай? Ол сіздің арқаңыздың төменгі бөлігі проблемасының негізі болуы мүмкін.

Өкпе – бұл өмірді алу және беру бейімділігі. Әдетте өкпе проблемасы толыққанды өмір сүруге құлықсыздықтан немесе одан қорқудан, немесе біздің бар күшімізбен өмір сүруге құқымыз жоқ деп есептегеннен туындап жатады. Темекіні көп шегетіндер, әдетте өмірді жоққа шығарады. Олар масканың астына өздерінің жетімсіздіктерін жасырады.

Омырау - аналық бейнесі. Аналық безде проблема болғаны біздің өз көңілімізбен басқа бір адамды, затты немесе жағдайды басып тастайтынымызды білдіреді. Егер кеуде қатерлі ісігі болатын болса, бұл оған қосымша қордаланған реніш пен ашуды білдіреді. Қорқыныштан босаныңыз және біздің әрқайсымызда Кеңістік санасы әрекет етеді және ол белсенді, соны біліңіз.

Жүрек, әрине махаббатты, ал **қан** – қуанышты білдіреді. Біздің өмірімізде махаббат пен қуаныш болмаса жүрек қысылып, мұздайды. Нәтижесінде қан жайлап жүріп, біз біртіндеп қаны аздық пен тамырлар склерозына, жүрек талмасына ұрынамыз. Біз кейде өзіміз жасаған өмір драмасына шырмалатынымыз соншалық, айналамыздағы қуаныштарды аңғармаймыз. Алтын жүрек, суық жүрек, қара жүрек, ғашық жүрек – ал сіздің жүрегіңіз қандай?

Асқазан барлық жаңа идеялар мен жағдайларды қорытып, бойға сіңіреді. Нені немесе кімді Сіз «қорыта» алмайсыз? Асқазанда проблеманың болуы бұл жаңа өмірлік жағдаяттарды қалай меңгеруді білмеуді білдіреді. Бізге қорқынышты. Жолаушы ұшақтарының енді ұша бастаған кезі біздің көпшілігіміздің есімізде. Аспанға ұшу идеясы біз үшін жаңалық болатын, және біз үшін оны миға қондыру өте қиын болды. Біз өзімізді нашар сезінген кезде құтқаратын пакеттер әрбір орындықтарда тұратын. Қазір, көп жылдардан кейін, пакеттер бұрынғыдай берілетін болса да, оны ешкім пайдаланбайды. Біз, аяғында, ұшу идеясын меңгердік.

Асқазан жарасы – жай қорқу, біз жеткілікті түрде жақсы емеспіз немесе толыққанды емеспіз деп сезінуден де үлкен. Біз өз ата-анамыз, бастықтар, мұғалімдер т.б. алдында жеткілікті түрде жақсы емеспіз деп ойлаймыз. Біз өзімізді қабылдай алмаймыз. Біз басқалардың көңілінен шыққымыз келеді. Сіз жұмыста қандай билікті иеленсеңіз де сізде мұндай проблеманың шешімі - махаббаттың болмауы мүмкін. Өздерін жақсы көретін, құрметтейтін адамдарда асқазан жарасы жоқ. Ішкі сарайыңыздағы сәбиге мейірімді де қамқор болыңыз (біздің жаттығу есіңізде ме?) және оны үнемі қолдап, құрметтеңіз.

Өттегі тас жинақталған ащы ойларды, және олардан айырылуға кедергі жасайтын көкіректікті білдіреді. Келесі жаттығуды жасап көріңіз, өзіңізге үнемі: «Мен өткенімді құлшына отырып босатамын. Өмір де тамаша, менде де тамаша».

Қуықтағы, тік ішектегі, жыныс органдарындағы проблемалар біздің денеміз бен олардың орындайтын функциялары туралы бұзық идеялардың салдарынан болып жатады. Біздің денеміздің әрбір мүшесі -өмірдің өзінің керемет бейнесі. Біз өмір лас және күнәлі деп ойламаймыз ғой? Онда жыныс мүшесі туралы неге бұлай ойлаймыз? Тік ішек те құлақ сияқты тамаша. Біз тік ішексіз шлактардан босана алмай тез-ақ өліп қалған болар едік. Біздің денеміздің әрбір бөлігі және оның орындайтын әрбір функциясы қалыпты, табиғи және тамаша. Біздің жыныс органымыз тоят алуымыз үшін жаралған. Бұл фактіні жоққа шығару – демек қиналу мен жазалауды туындату. Секс ғажап, біз үшін секспен айналысу ішіп-жеу сияқты қалыпты жай. Бір сәтке жаратылыстың шексіздігін көзімізге елестетейік. Бізге мұндайды көзге елестету тіпті, қиын да. Ал Кеңістік ішінде көп галактикалар бар.

Күнді көп планеталар айналып жүреді, олардың арасында Жер бар. Барлық Кеңістікті жаратқан Күштің – біздің жыныс мүшемізді бағып отырған бұлттан биікте отырған шал екенін көзімізге елестету маған өте қиын! Дегенмен де бізді бала кезімізде осылай үйретті. Бізге бұл ақымақтықтан арылу өте маңызды. Бірақ та мені дұрыс түсінбей қалмаңыз. Мен ешқашан кез келгенмен болатын еркін сексті насихаттамаймын. Біздің ережеміздің көбісі ескірді, сондықтан көбісі оларды бұзып, екіжүзді бола бастады. Біз санамыздағы сексуалдылық кінәсін жойып, адамдарды өзін және басқаларды сүю мен құрметтеуге үйреткенде ғана олар ең жоғарғы – Мейірім мен Қуаныштың атынан автоматты түрде өмір сүре бастайды. Біздің барлығымызда да, өзімізді жек көру мен өзімізден жиіркенуіміздің әсерінен сексуальдылыққа байланысты проблема өте көп. Сондықтан да біз өзімізге де, өзгеге де нашар көзқарастамыз. Мектептерде сексуальды ағарту жан жақты жүргізілмейді. Біз балаларға олардың денесі, жыныс органдары және сексуальдылығы қуаныш үшін жаратылғанын өте терең деңгейде түсіндіруіміз керек.

Ұрық безі творчестволық энергияны білдіреді. Ондағы проблема – жарыққа шықпаған творчестволық бейімділік.

Аяқ бізді өмірде алып жүреді. Аяқта проблеманың болуы алға жылжу қорқынышын немесе белгілі бір бағытқа бет түзеуге құлықсыздықты білдіреді. Аяғымыз бізді тасиды, тартады, сүйрейді, ал онда семіз, үлкен, балалық реніштерге толы сан тұр. Әрекет етуге құлықсыздық аяқтың проблемасы арқылы білінеді. Аяқ көк тамырының шығуы - сіз жек көретін үй немесе жұмыс.

Сәтсіз оқиға тіпті де «оқиға» емес. Өміріміздегі басқа нәрселер сияқты оларды да өзіміз жасаймыз. Өзіңе: «Менің сәтсіз оқиғаға ұшырағым келеді» деп тіпті де айтудың қажеті жоқ. Біз сәтсіз оқиғаны өзіне тартатын ой танымы жүйесін жасаймыз. Біздің кейбіреулерімізде үнемі бірдеңелер болып жатады, ал кейбіреулер бір сызат түспей өмір сүреді.

Сәтсіз оқиға – бұл наразылық пен реніштің көрінісі. Ол адамның өз сезімін білдірудегі тығырыққа тірелуі мен толық дәрменсіздігінің көрінісі.

Сәтсіз оқиға - бұл сондай-ақ өкімет өкілдеріне қарсы тұру. Біздің ашуланатынымыз соншалық біреулерді ұрғымыз келеді, оның орнына өзімізді ұрамыз. Біз өзімізге өзіміз ренжіген кезде, өзімізді кінәлі сезінеміз, ал өзімізге жаза іздеген кезде, ол сәтсіз оқиға формасында көрініс табады. Былай қарағанда біз сәтсіз оқиғаның кінәсіз құрбандарымыз. Сәтсіз оқиға біздің басқалардың көмегі мен көңіл білдіруін қабылдауымызға жағдай жасайды. Жарамызды жуып, бізді күтеді, біздің төсек тартуымызға тура келеді, кейде бұл ұзақ жылдарға

созылады. Біз ауырып ыңқылдаймыз. Ауру арқылы денеміз бізге өмірде біздің неге баса көңіл бөлуіміз қажет екенін білдіреді. Аурудың мөлшері біздің қаншалықты өзімізді жазалағымыз келгенін көрсетеді.

Ревматизм - өзін және өзгелерді үнемі сынаудан пайда болатын ауру. Онымен ауыратын адамдар көбінесе оларды үнемі сынайтын адамдарды өзіне тартады. Бұл басқаларды үнемі сынау керек дейтін олардың өз танымдарынан туындап жатады. Олардағы қарғыс – бұл қандай жағдайда да сүйген адамының үнемі «мінсізі» болу тілегі. Олардың жүгі адам төзгісіз ауыр.

Демікпе. Демікпесі бар адамға оның демалуға құқы жоқ сияқты болып көрінеді. Демікпесі бар балалар – бұл ұяты қатты дамыған балалар. Олар барлығы үшін кінәні өзіне қабылдайды. Кейде оларға егер барлық жанұясы бірге көшпесе де, тұрғылықты жерді өзгерту де жақсы көмектеседі. Әдетте демікпесі бар балалар аурудан айығады. Бұған мектеп, өмірлік жаңа жағдайлар, неке ықпал етеді. Бірақта, кейін өмірде дерт қозған кезде, біреу түймені басып қалғандай болған жағдайлар жиі қайталанды.

Қатерлі ісік – терең қордаланған реніштердің әсерінен болатын, шын мәнінде денені жегідей жейтін ауру. Балалық шақта біздің өмірге деген сенімімізді үзетін бірдеңе болады. Бұл жағдай ешқашан ұмытылмайды да, адам өзіне үлкен аяушылық сезімімен өмір сүреді. Оған кейде ұзақ та байыпты қарым-қатынаста болу қиынға соғады. Өмір бұндай адамдар үшін шексіз түңілулерден тұрады. Тығырыққа тірелу мен үмітсіздік сезімі оның санасын жаулап алады, өзінің проблемаларына байланысты өзгелерге кінә арту ол үшін әлдеқайда жеңіл. Қатерлі ісікпен ауыратын адамдар өзіне өте сыншыл болып келеді. Өзім жүре келе қалыптастырған тәжірибемде көзімнің жеткеніндей, қандай қалыпта болса сол қалыпта өзіңді қабылдай білу мен өзіңді жақсы көре білу қатерлі ісік ауруынан айықтырады.

Артық салмақ – қорғанысқа қажеттіліктен басқа ештеңе емес. Біз аурудан, сыннан, сексуальдылықтан, қорлаудан қорғануды іздейміз. Үлкен таңдау, солай емес пе? Мен ешқашан семіз болған емеспін, бірақ менің өз тәжірибемнен көзім жеткені - мен өзімді батылсыз немесе әлсіз сезінген кезде мен автоматты түрде бірнеше килограммға семіре бастаймын. Қауіп сейілген кезде, ауыр салмақ та жоғалады. Әлеммен күрес - күш-қуат пен уақытты босқа шығындау. Сіз қалай қарсыласуды тоқтатасыз, солай сіздің салмағыңыз қалыпқа түседі. Өзіңе, өмір процесінің өзіне сену, жаман ойлардан аулақ болу – міне арықтаудың әдісі.

Менің ойымша әртүрлі негіздегі ауру – кінәлі сезінудің айғағы. Ал кінә әрқашанда жазалауды іздейді, ал жазалау өз кезегінде ауруды тудырады. Созылмалы ауру кейде біздің өзіміз де білмейтін өзімізде

терең көмілген созылмалы кінәлі сезінуден пайда болады. Кінә - пайдасыз сезім. Бұл сезім ешкімге ешқашан көмектеспейді, ол жағдайды өзгертуге дәрменсіз. Сондықтан да өзіңді абақтыдан босат.

Операция (кез келген). Хирургтың араласуы, мысалы, қол-аяқ жарақаты болған кезде адам жазылуға көңіл аудару үшін және соның енді қайталанбауын болдырмау үшін қажет. Бүгінде медицина саласында адамдарға көмектесуге өздерін толығымен арнаған дәрігерлер өте көп. Дәрігерлер холестикалық тәсілдерді көбірек пайдалана отырып емдеу жасай бастады. Сонда біздің дәрігерлердің көбісі аурудың себебін білгісі келмейді, оның белгісі мен салдарын ғана емдейді. Олар бұны екі жолмен істейді: не дәрімен улайды, не кеседі. Хирургтар кеседі, егер сіз хирургқа барсаңыз, ол әрине, операция жасауды ұсынады. Егер сізде басқа таңдау болмаса, онда жылдам және ешқандай кедергісіз жазылуға даярланыңыз. Операциядан өзіңіз жақсы көретін музыканы үнемі тыңдаңыз және өзіңізге үнемі: “Мен тез жазыламын. Мен күн санап өзімді жақсы сезінудемін” деп айтыңыз.

Ісіктер – жалған без. Устрица өзін қорғау үшін құртымдай ғана құмды алады да, оның сыртын қатты да жалтырақ қабықпен қаптайды. Біз оны інжу моншақ деп атап, оның көркіне таң қаламыз. Біз сол устрица сияқтымыз, ескі реніштерді сақтап, ол ісікке айналғанға дейін оны тастамаймыз. Мен бұны “ескі таспаны айналдыру” деп атаймын, әйелдердің жатырындағы, аналық бездеріндегі ісіктер олардың әйелдік нәзіктіктеріне тиген соққының нәтижесінен алған эмоционалды ауырлық болып табылатынына және ісік пайда болғанға дейін олардың бойында тұратынына мен тәнтімін ...Егер сіздің біреумен арадағы қарым-қатынасыңыз тұралап қалса, бұл сізде барлық нәрсенің өз орнында екенін білдірмейді, және бұл шындығында біздің құнымыздың қаншалықты екенін көрсетпейді. Мәселе, өмірде біздің басымыздан не өтетінінде емес, мәселе соған біздің қаншалықты көңіл бөлетінімізде. Біздің барлығымыз да өз басымыздан өтетін нәрселер үшін 100 пайыздық жауапкершілікті арқалаудамыз.

Өзара қарым-қатынас

... Біздің барлық қарым-қатынастарымыз, ал бұның ішінде жансыз заттарға, ауа-райына, көлікке және адамдарға деген сіздің қатынасыңыз сіздің өзіңізге деген қатынасыңызды білдіреді. Ал сіздің өзіңізге деген қарым-қатынасыңыз, өз кезегінде балалық шақтағы сіз байланыста болған үлкендермен қарым-қатынасқа негізделген. Кішкентай кезімізде бізге үлкендер қалай қараса, оң және теріс мәнінде - біз де өзімізге солай қараймыз...

Біздің басқалармен қарым-қатынасымыз – бұл өзіміздің айнамыз. Біз өмірде неге жүгірсек, сол біздің өмірлік танымдарымыз бен

қасиеттеріміздің тура бейнесі. Бұлай жиі кездеседі, басқаларға біздің қолданбайтын қасиетіміз – бұл біздің өз ерекшелігіміз. Егер бұлай болмағанда, бұндай адамдарға біздің өмірімізде орын болмаған болар еді.

“Біз оларға қарсымыз” жаттығуы

Сіздің көңіліңізге ешқашан жақпайтын адамды табыңыз. Бұл адамдағы сіз өте қатты жек көретін және ондағы өзгерткіңіз келетін үш қасиетті сипаттап беріңіз.

Енді өз сарайыңызға терең үңіліңіз де, өзіңізден сұраңыз: “Менің оған нем ұқсас және қай жағдайда мен өзімді тура осылай ұстаймын?” Көзіңізді жұмып, бір сәт ойланыңыз.

Сосын өзіңізден сұраңыз, сіз өзгеріске дайын ба екенсіз. Сіз әдеттегі ойлардан, дағдылар мен танымдардан арылған кезде ғана бұл адамдар өзгереді, немесе сіздің өміріңізден кетеді.

Егер сіз сізді үнемі сынайтын және сіз бабын таба алмайтын бастығыңызды жек көрсеңіз, онда тағы да өзіңізге терең үңіліңіз. Сіздің оған қай жеріңіз ұқсайды? Сіз бастықтар әрдайым сынайды және олардың бабын табу мүмкін емес деп ойламайсыз ба?

Егер сіздің қызметкеріңіз қасарысып, жұмысын атқарғысы келмесе **оны өз өміріңізге қалай тартқаныңыз жөнінде** ойланыңыз. Сіз ол сияқты қаншалықты дәрежеде қырсықсыз және жалқаусыз?

Егер сіздің сүйіктіңізбен арада проблема болатын болса өзіңізге терең үңіліңіз және қараңыз, сіздің қай қасиетіңіз тартты оны?

Егер күйеуіңіз сізді қолдамаса, үнемі өмірге өкпелі болса, тағы да өзіңіздегі жас кезіңізден қалыптасқан әдеттеріңізге көңіл бөліңіз. Сіздің ата-анаңыздың бірі өмірге наразы болды ма? Сіз өмірге үнемі риза емессіз бе?

Егер балаңыздың дағдылары сіздің ашуыңызға тиетін болса, **онда сізде де тура осындай дағдылар бар екендігіне** мен кепілдік беремін. Сіз олардан арылығыз, бала да автоматты түрде арылады.

Басқаларды өзгертудің бір ғана жолы бар – алдымен өзіңді өзгерт. Өз ойларыңыз бен дағдыларыңызды өзгертіңіз – басқалар да автоматты түрде өзгереді. Ал кімді де болмасын ұрысу – пайдасыз. Басқаларды кінәлау – демек өз күшіңді босқа сарқу. Сіз өз күшіңізді сақтауға тиістісіз. Ол сізге өмірде өзгеру үшін керек болады. Сондықтан да әлсіз құрбандарды ойнауды доғарайық та, өзімізге көмектесу үшін нақты бір нәрселерді жасайық.

Өміріңізге махаббатты енгізу

Махаббат біздің өмірімізде күтпеген жерден пайда болады. Егер сіз махаббатты үнемі іздесеңіз, бұдан ештеңе де шықпайды. **Махаббат қашан да біздің ішкі дүниемізде, ол – сырт көрініс емес.**

Махаббат бірден келсін деп табандатудың қажеті жоқ. Сіздің дайын болмауыңыз мүмкін. Немесе осы негізде рухани жеткілікті дамымағансыз. **Сіздің тырнағыңызға да тұрмайтын адамдарға өзіңізді шығын қылудың қажеті жоқ.** Өз ұмтылысыңыздың дәрежесін нақты анықтау керек. Сізге өмірде қандай махаббат керек? Осы қасиеттерді алдымен өзіңізде дамытыңыз, тек сонда ғана сіз өзіңіздің көңіліңіздегі адамды тартатын жағдайда боласыз. Қараңыз, сізге бұндай қарым-қатынас жасауға не бөгет? Мүмкін, басқалардың сынауы. Жан-жақты жетілмеушілік сезімі ме? Ұмтылыстың өте жоғарылығы ма? Киножұлдыздар бейнесі ме? Ашыналық қорқыныш па? **Сізді ешкім сүйе алмайды деген таным ба?**

Махаббат келген кезде сүйуге дайын болыңыз. **Сүйіңіз – сізді де сүйетін болады.** Өз ниетіңізде ашық болыңыз, сонда барлығы да жақсы болады.

Өз өміріңізде жаңаны қалыптастыру

Менің семіз болғым келмейді;

Менің кедей болғым келмейді;

Менің кәрі болғым келмейді;

Менің көріксіз болғым келмейді;

Менің бұл жерде тұрғым келмейді;

Мен өмірімдегі бұл адамды қаламаймын;

Менің әкем (шешем) сияқты болғым келмейді;

Менің бұл жерде жұмыс істегім келмейді;

Менің жалғыз басты болғым келмейді;

Менің бақытсыз болғым келмейді;

Менің ауру болғым келмейді.

Өміріміздегі келеңсіздіктермен саналы түрде күресу үшін біздің қалай бағдарланғанымызды жоғарыда келтірілген танымдар көрсетеді. Біз, егер жағымсыз сәттер туралы ойласақ, жағымдысы

өмірімізге автоматты түрде келеді деп ойлаймыз. Шын мәнінде барлығы керісінше. Өміріңізде қанша рет **сіз қаламаған нәрсеге** көңіл аудардыңыз, есіңізге түсіріңіз? Қалауыңызды алдыңыз ба? Жоқ, сірә. **Сізде келеңсіз ойлар қандай көп болса, сіздің өміріңіздегі келеңсіздіктер де сондай болады.** Егер әлі күнге дейін өз бойыңыздағы немесе өміріңіздегі бір нәрсе сіздің көңіліңізді құлазытатын болса, онда сол нәрсенің сіздің өзіңізден табылатыны сөзсіз. Сіз неменеге көбірек көңіл бөлсеңіз, сол сіздің өміріңіздегі тұрақты нәрсе болып табылады. Жаман ойлардан арылыңыз да өз өміріңізде шын мәнінде қажет еткен нәрсеге көңіл қойыңыз. Қанеки жаман танымдарды жақсыға айналдырайық.

*Мен сымбаттымын;

*Мен баймын;

*Мен мәңгі жаспын;

*Мен керемет үйге көшемін;

*Менің жұрттың бәрімен қарым-қатынасым жақсы;

*Мен сүйемін және сүйіктімін;

*Менің денсаулығым мықты.

Пікірлер

Сіз тек қана жақсы ой ойлауды үйренуіңіз керек. Пікір – бұл сіздің танымдарыңыздың бейнесі. Жаман пікір – сізге қажетсіз нәрселерді көбейтеді... Сіз үнемі өз-өзіңізге жақсы мәлімдемелер жасауыңыз керек. Бұның сіз өміріңізде керек еткен нәрсенің бәріне қатысы бар. Оң пікірлерді тек осы шақта ғана жасау қажеттігін естен шығармау керек. Егер сіз үнемі келер шақта ғана ойлап, сөйлейтін болсаңыз, күңгірт ойыңыз сізге сөзсіз бағынады, онда тап солай болады - қазір алатыныңызды сіз бүкіл ғұмыр бойына күтетін боласыз.

Өзіңе деген махаббат процесс ретінде

Менің бірнеше рет ескерткенімдей, сіз бен біздің басты мақсатымыз -бұл **өзіңді сүюді** үйрену. Өміріңіздегі өзіңізге ұнаған және айыңыз оңыңыздан туған кездерді еске түсіріңіз? Сіз біреуді сүйіп, барлық проблемадан құтылғандай болып көрінген кездерді есіңізге алыңыз? Осындай тамаша сезімдер, тіпті одан жақсылары сіздің өзіңізге деген махаббатыңызды орнықтырады. Егер сіз өз әрекеттеріңізді мақұлдап, өзіңізді өзіңіз бар қалпыңызбен қабылдамасаңыз, онда өзіңді сүю мүмкін емес. Ешқашан, қандай жағдайда болмасын өзіңді сынауға болмайтынын естен шығармаңыз! Мен: «...Егер мен өзімді сынамасам,

қалай өзгерем?» деген сіздің бұған байланысты қарсылығыңыздың болмағанын қалаймын.

Ақылды жаттықтыру

Өзіңді сынау – бұл өз «мылжыңыңызды» автоматты түрде іске қосу, немесе латынша «едо» («бұл») аталатын нәрсе. Сіз ойыңызды өзіңізді үнемі қорлауға және өзгерістерге қарсылық жасауға жаттықтырғаныңыз соншалық, оның сізге не айтқанына көңіл бөлмеудің өзі қиын.

Бұрын суреттелген жаттығуды жасаймыз. Айнаға қараңыз да өзіңізге: «Мен өзімді осы қалпымда сүйемін және құрметтеймін» деп айтыңыз. Бұны айтқанда сіз өзіңізді қалай сезінесіз? Мүмкін, жұрттың бәрін және өзіңді кешіргеннен кейін сізге әлдеқайда жақсы болған шығар?

Өзімді өзім жоққа шығарған күндері, кейде өзімді шапалақтаушы да едім. Мен ол кездері өз-өзіңді қабылдаудың мәнін білген жоқпын. Менің басқа бірдеңеге қарағанда, өзімнің жетімсіздігіме деген сенімім күшті болатын. Егер біреу маған мені сүйем деп айтса, менің табан асты реакциям: «Неге? Ол менен нені көрді?» болатын. Немесе мендегі: «Егер шын мәнінде менің кім екенімді білсе, олар мені сүймес еді» деген классикалық ой. Мен бұл кезде біздің сыртқы «Меннен» өзгеше, өміріміздегі барлық жақсылықтар ішкі «Менді» қабылдаудан басталатынына шүбәланған жоқпын. Сыртқы «Мен» - бұл біздің бұрынғы бағдарламаларымыздың нәтижесі болып табылатын біздің іс-әрекетіміз ғана. Ішкі «Мен» - Бұл Құдаймен арадағы үзілмейтін байланыс, өмірдің бағасыз сыйы. Бұл кітапта сөз тек қана ішкі «менге» деген махаббат жөнінде болады.

Мен өзімнен жақсы қасиеттер іздей бастадым, бұл менің өмірімді күрт өзгертті. Денсаулығым әлдеқайда жақсарды. Мықты денсаулық өзіңе деген махаббаттан басталады. Бұл өзара қарым-қатынасқа, творчестволық бейімділіктерді дамытуға, байлыққа да қатысты. Кейінірек, өзімдегі барлық, тіпті, оншалықты «жақсы» болып көрінбеген қасиеттерді де сүйіп, мақұлдадым. Сонда, тек сонда ғана менің өмірімде айтарлықтай прогресс басталды.

«Мен өзімдегінің бәрін мақұлдаймын» жаттығуы

Мен бұл жаттығуды жүздеген адамға ұсынамын, ал нәтижесі адам сенбестей. Келесі ай бойына: **«Мен өзімді мақұлдаймын»** деп жиі айтыңыз. Бұны күніне 300-400 рет қайталаңыз. Қаншама көп айтсаңыз, соншалықты жақсы. Бұл сөз қашан да сізбен бірге жүрсін, сіздің дұғаңыз секілді болсын. Бұл сөз сіздің санаңызға қарсы тұрғандардың бәрін анықтап береді. «Осынша семіз бола тұрып, мен өзімді қалай мақұл көре аламын?» деген теріс пікір келгенде, немесе «Осы маған

жәрдем береді» деп ойлаудың өзі ақымақтық деп ойлағаныңызда барып, сіз үшін өз ойларыңызды бақылауға алатын уақыт келді дей беріңіз. Бұндай ойларға назар аудармаңыз. **Ол ойларды сол күйінде қабылдаңыз** да, жөніне жіберіңіз. Бұндай ойларға: «Мен сізді бос жібердім және өзімді мақұл көрдім» деңіз.

Кейбіреулер, бұл жаттығу ақымақтың ісі және мұнда ешқандай мағына жоқ деп ойлайды. Мейлі, бұндай ойлар да сіздің санаңыздан өтіп кетсін, егер сіз өзіңізге оларды таңдамасаңыз, олар сізге ешқашан билік ете алмайды. **Бұндай ойлар – сіздің уақытқа қарсылығыңыз.**

Ештеңеге қарамастан жалғастыру керек. Өзгелер сізге не десе де көңіл бөлмеңіз. Егер сіз, біреулер өзіңіз мақұлдамаған нәрсені жасап жатқанда, осы сөздерді қайталай алған болсаңыз, онда сіз рухани өрлеу үстінде екеніңізді ішіңізбен сезесіз.

Біз өз ойларымызды өзімізге бағындырғанымызша, олар бізге билік ете алмайды. Өз ойларымыз ешқандай мағынаға ие бола алмайды. **Біз оларға мағына береміз, сондықтан қандай мағына беретінімізді біз, тек қана біз таңдауымыз керек.** Өзімізді өзіміз сезінуіміздің бір бөлігі өзгелердің пікірінен арылу болып табылады. Егер мен сізге ұдайы «ақшыл көк шошқа» десем, сіз маған күлер едіңіз немесе мені ақымақ санар едіңіз. Сіз оған ешуақытта сенбеген болар едіңіз. Біздің өзімізге айтатындарымыздың да көбісі осы секілді шындыққа жанасымсыз. Егер біз өзіміздің бағамыз бойымыздың ұзындығына байланысты дегенге сенер болсақ, онда біз бос далбасаға сенген боламыз. Біз өз кемшілігіміз деп жиі ойлайтын нәрсеміз, мүмкін біздің жеке қабілетіміздің көрінісі шығар. Біздің ерекше қасиетіміздің өзі осы болар. Жаратылыс өзін ешуақытта қайталамайды. Табиғат жаратылғалы бері бір біріне ұқсаған қар ұшқыны немесе жаңбыр тамшысы болған емес. Әрбір түймедақ бір-біріне ұқсамайды. Біздің саусақтарымыздың ізі де біз секілді әртүрлі. Табиғат солай жаратқан. Егер сіз осы ойды қабылдай алсаңыз, онда сіз өзіңізді өзгелермен ұдайы салыстыра бермейтін боласыз. Біреуге ұқсас болуға тырысу - өз жаныңызды бағаламау. Біз бұл планетаға келгенде өзімізді көрсете білу үшін келгенбіз. Мен де өзімнің рухани ізденістерімді бастағанша өзімнің кім екенімді білмегенмін.

Демек, бізді бақытсыз ететін ойларды қуып шығуымыз керек, бізге ұнаған істермен айналысайық, бірге жүргенде өзімізді жақсы сезінетін адамдармен бір жүрейік.

«Жаңа өзгерістерге саналы түрде жасайтын» жаттығу

Сіз өзіңізге жазып қойған барлық теріс деп санайтын қылықтарыңыздың бәрінің тізімін алып оны оң сенімге айналдыратын уақыт жетті. Мәселен, «менің арықтауым керек» деген теріс ойдың орнына «менің мүсінім қандай әдемі» деген оң ой келсін. Егер сіз солай

ойлай беруді жалғастыра алсаңыз, онда сіздің денеңіз тік әрі әсем бола қоймаған болса да сондай күнге жетесіз. Мұндай оң сенім сіздің ақылыңыздың жұмылуына, сөйтіп бақытты өмір сүруіңіз үшін барлығын жасайтын болады.

Мен өмірде тек жақсы нәрсеге ғана лайықпын

Сіз не қаласаңыз, соның барлығына қол жеткізе алатыныңызға сенесіз бе? Сенбесеңіз, енді сіз жоғарыдағы сұрақтың шешімін таба алмайсыз. Сенсеңіз, онда сіздің өміріңізде сізге көп қуаныш әкелетін бір нәрсе пайда болады.

«Менің лайықты еңбегім бар» деген жаттығу

Тағы да айнаға қараңыз да: “Менің Сізге бұл нәрсені иеленуге (немесе осылай болуға) лайықты еңбегім бар және соны қазір қабылдаймын” деңіз. Осылай деп екі немесе үш рет айтыңыз. Айтып тұрған кезіңізде өзіңіздің дене қимылдарыңызды бақылаңыз. Өз айтқаныңызға өзіңіз сеніп тұрсыз ба? Егер сізде бұл сөздерге қарсы қимыл байқалса, онда: “Маған қарсылық білдіріп тұрған нәрселерден өзімді азат етемін. Менің лайықты еңбегім бар” деген алдыңғы сенімге қайта оралыңыз.

Осыны өзіңізге сансыз рет қайталаңыз, керек болса бірнеше күн бойына жеңілдік сезінгенше айта беріңіз.

Өмірде өзгерістер туғызу үшін біздің жұмысымызда холестикалық философияны пайдалануымыз керек, бұндай философия дененің, сананың және рухтың бұзылмас одағын туғызады. Егер біз жоғарыда аталғандардың біреуін қоспай қойсақ, онда “бүтіндік” болмайды. Сіздің денеңізге дұрыс тамақтану мен дене шынықтыруды енгізу бірдей керек. Гомеопатия ілімінде түрлі шөптермен, витаминдермен және арнаулы емдермен ішкі органдарды тазарту жолдары бар. Егер спорт жөнінде айтсақ, оның өз көңіліңізге жаққан түрін таңдаңыз. Мұнда йога, массаж, тері рефлексіне байланысты жаттығулар (рефлексотерапия) тиімді. Сананы жетілдіру ісінде гипноз, аффирмация, түс көрудің мағынасын реттеу істері жақсы.

Медитация – біздің дамуымызға жәрдем беретін тамаша нәрселердің бірі. Мен, әдетте, тыныштық орнаған бір жерге отырып: “Маған нені білу керек?” деп өзімнен-өзім сұраймын. Сөйтемін де, тыныш күйі жауабын күтемін. Жауап келсе өте жақсы, келмесе де жақсы. Жауап, қашан болсын бір келеді. Егер сізде бір рухани топқа қосылу мүмкіндігі болса, онда міндетті түрде солай жасаңыз.

Жоғарыда айтылғаннан басқа, әрине, құлшылық ету рәсімі бар. Ол арқылы да жоғарғы бастаумен байланысқа шығуға болады. Мен үшін рухани нәрселер – кешіру және сөзсіз (ешқандай шартпен

шектелмеген) махаббат. Мен сіздің өзіңіз қол жеткізе алатын өте көп ұлы тәсілдер бар екенін білсін деп отырмын. Егер біреуі іске қосылмаса, екіншісін көріңіз. Сізге қайсысы дұрыс келетінін айта алмаймын. Сіз оған өз тәжірибеңізбен келуіңіз керек.

Сіз үшін мен тек сау жүруіңіз үшін қиын жолдағы бір саты секілдімін.

II тарау. Өз тәңдi емде

(тән ауруының психологиялық себептері және оны жеңудің
метафизикалық жолдары)

Нақ осы сәттегі күш алу нүктесі

Күш алу нүктесі біздің санамызда – осы жерде және қазір қатысып тұр. Және, ол, біздің ойларымыздың теріс болғанына, бізге кесел келгеніне, төңірегіміздегілермен қатынасымыз бұзылғанына, ақшаның таусылғанына, өзіңді-өзің жек көре бастағаныңа байланыссыз, өзгерістерді бастау ешқашан кем емес. Бұл уақытқа дейін біздің өміріміз бен тәжірибеміз біздің басымызда тұрған ойлар арқылы құрылған, біз ол ойларды ұдайы пайдаланып жүргенбіз. Сөйткенмен бұл ойлар өткеннің еншісінде, бұл мәреден біз өтіп кеттік. Біздің бүгінгі, нақ осы сәттегі ойларымыз бен сөздерімізден біздің ертеңіміз, арғы күніміз, одан арғы күніміз, келесі апта, ай, жыл, т.т. байланысты. Салмақ нүктесі қашанда осы сәтте тұр. Қазір, міне осы сәтте біз өз өмірімізді өзгертуді бастадық. Қандай жеңілдететін ой! Біз өзіміздің бұрынғы санасыздығымыздан арылуды бастай аламыз. Тап қазір. Тіптен кішкене ғана бастапқы қадам шешуші болып кетуі мүмкін.

Бала күніңізде сіз таза көңіл мен махаббаттың өзі болдыңыз. Сіз өзіңіздің маңыздылығыңызды сезініп, өзіңізді Кеңістіктің ортасы деп сезіндіңіз. Сізде ержүректік мол болатын, сіз өзіңізге не керек болса, соны талап ете алдыңыз және сіз өз сезіміңізді ашық білдіре алдыңыз. Сіз өз тәңіңізді сүйдіңіз, оның әрбір мүшесін сүйе білдіңіз. Сіз өзіңізді әбден жетілген деп санадыңыз. Өмір шындығы да нақ солай болатын.

Сіз мына сөздерді көп айтасыз ба: “Міне, мен қандай адаммын” немесе “Бұл солай, оған ештеңе жасай алмайсың”. Шын мәнінде біз “өзімізге шындық секілді боп көрінген” нәрсені айтамыз. Әдетте біздің сеніміміз – ол өзге адамдардың біз қабылдаған және біздің өз көзқарасымыз жүйесіне кіргізіп қойған пікірі. Егер бізді балалық шағымызда: бұл өмір – тұнып тұрған қиыншылық деп үйретті десек, онда біз осы пікірмен сәйкес келген ойға ұдайы сенеміз де, оны өзіміз үшін ақиқат деп қабылдаймыз. “Бейтаныс адамдарға сенбе”, “түнде үйден шықпа”, “адамдар сені алдап кетеді”, т.с.с. сөздер Сізге зиян. Одан да бізді жас кезімізден: “барлық жерде – махаббат”, “адамдар

қандай мейірімді”, “маған ақшаның келуі оп-оңай” деген сенім болған болса, ол біздің өмірімізді нұрландырар еді.

Біз өз сеніміміздің ақиқат екендігіне өте сирек күдіктенеміз. Мысалы, мен өзімнен: “Маған оқу қиын екеніне неге сенемін? Бұл шын мәнінде солай ма? Бұл осы қазір маған қатысты дұрыс па? Менде бұл сенім қайдан пайда болды? Бұл сөзге мен озат ұстаз солай деген соң сеніп жүрмін бе? Осыған сенуді тоқтатқан дұрыс емес пе еді?, - деп сұрай алар едім.

Нақ осы сәтте сіздің басыңызға келе қалған ойды тоқтатыңызшы. Сіз не туралы ойладыңыз? Егер барлығы ой ойлауға байланысты болса, сіз бұл ойдың орындалуын қалар ма едіңіз? Ал егер онда қобалжу мен ашу, ауырсыну мен өш алу болса, онда ол ой сізге қай күйінде қайта оралар еді, қалай ойлайсыз? Егер біз шат өмір кешкіміз келсе, онда біздің ойларымыз да жарқын болуы керек. Бізден ой және сөз түрінде не шықса, ол сол күйінде бізге қайтып оралады.

Өз сөзіңізге құлақ салып көріңіз. Егер бір ой сізге үшінші рет қайта оралса, оны жазып қойыңыз. Бұлай болуы, сіздің ойыңыз сіз үшін үлгі болып қалғанын көрсетеді. Апта соңында жазып қойған ойларыңыздың тізбегін қарап шықсаңыз, сөздеріңіз сіздің өміріңіздегі оқиғаларға қай дәрежеде сәйкес келетінін көресіз. Өз ойларыңыз бен сөздеріңізді өзгертуге дайын болыңызшы, сонда сіздің өміріңіз қаншалықты өзгертетінін бақылай аласыз. Сөздер мен ойларды таңдауды бақылау арқылы өз өміріңізді бақылау мүмкін. Өйткені, сіздің ақылыңызды сізден басқа ешкім пайдалана алмайды.

Психологиялық алмасу: өмір образын қалыптастыратын ой образы

Біздің өміріміздегі барлық жақсы нәрселер де, барлық жаман нәрселер де – бұл біздің ойлану образымыздың салдары, ол біздің өмірімізде не болып жатса, соған әсер етеді. Өміріміздегі барлық жақсы және озық нәрселер бізде көптеген стереотип ойлар көп болғандықтан. Бұл бізді қуантады. Ал теріс ойлау стереотипі қолайсыз, зиянды нәрселерге алып келеді және ол бізді ойлантады. Біздің мақсатымыз - өмірді өзгерту, барлық кеселді және қолайсыз нәрседен арылу, сөйтіп деніміздің құлан-таза болуы.

Біз қайсыбір теріс ойлау стереотипі арқылы бізге жан-жақты әсер ету тап келетініне көзіміз жетті, сол арқылы солай әсер ету сақталады. Біздің тұрақты стереотипіміз – нақты жағдайды жасайды. Бұдан шығатын қорытынды: стереотипті өзгерту арқылы біз нақты жағдайды өзгерте аламыз.

“Метафизикалық себептілік” деген терминмен алғаш рет ұшырасқанымда қандай қуандым. Ол біздің нақты жағдайымызды

туғызатын сөздер мен ойлардың күшін анықтайды. Мен үшін жаңа осынау білім ойлау мінезі, дене мүшелері және тән саулығы мәселелерінің арақатынасын түсінуге алып келді. Мен олай болуын қаламай-ақ, өзіме осы ауруды шақырғанымды және бұл жаңалық менің бүкіл өмірімді өзгерткенін түсіндім. Бұдан соң менің өзімнің тәни және рухани қиындық көруімде өмірдің өзін немесе өзге адамдарды айыптау жойылды. Енді мен өз денсаулығым үшін барлық жауапкершілікті өзім ала алатын болдым. Өзімді ештеңеде айыпты демей-ақ, мен болашаққа және тән денсаулығын бұзуға апаратын ойлардан қалай қашып құтылу керектігін ойлай бастадым.

Мысалы, мен желке тұсымдағы бұлшық еттердің қатып қалуынан қаншама рет қиналғанымды ешуақытта түсінбеппін. Сөйтсем, мойын мәселеге қараудағы жұмсақтықты, мәселенің шешілуіне жан-жақты қарау қажеттігін көрсетеді екен. Ал, мен, қашан болса да жұмсақ бола алмаппын, даулы мәселеге менің оппонентімнің көзімен қарауға қорқады екем. Өзімде жұмсақ ойлауды дамыта жүріп, мен өзгенің пікіріне үлкен махаббатпен және түсіністікпен қарауды үйрендім, сонда менің мойнымның ауырғаны қойып кеткенін байқадым. Қазір, мен, мойным кішкене қатая бастаса, менің ойларым қатуланып және қайтпайтындай болып кетпеді ме екен, тексере бастаймын.

Ойлау стереотипінің ескілерін ауыстыру

Бір жерің ауырса одан үзілді-кесілді жазылу үшін біз оның психологиялық себептерінен құтылуымыз керек. Бірақ себеп неде екенін білмегендіктен, неден бастау керектігін де анықтау қиын. Егер сіз: “Осы аурудың себебін білсем, шіркін!” деп айта алсаңыз, онда осы кітап сізге себепті табуға және тән мен жан саулығын жақсартатын жаңа ойлау стереотипін жасауға кілт бола алар еді.

Біздің әрбір кеселімізде өзімізде қажеттілік бар екенін мен түсіндім. Олай болмағанда кесел де болмаған болар еді. Кесел белгілері – ол тек кеселдің көзге көрініп тұрған жағы ғана. Бізге тереңірек үңіліп, оның психологиялық себебін жою керек. Сондықтан да жігер мен тәртіп бұл жерде әлсіз-әлді кеселдің тек сыртқы көріністерімен ғана күреседі. Ол – арамшөпті жұлғанда тамырын қалдырып қойғанмен бірдей. Сондықтан жаңа ойлау аффирмацияларымен жұмысты бастар алдында, темекі тарту, бас ауруы, артық салмақ секілді нәрселерден құтылу ниетін орнықтыру керек. Егер ішкі қажеттілік болмаса, сыртқы қалау да құриды. Тамырсыз өсімдік солады.

Тәндегі кеселдердің көбісін шақыратын психологиялық себептер – ұрыншақтық, ашу, өкпе және айыпты сезіну. Егер, мәселен, адам сынаумен ұзақ айналысса, онда артрит кеселі пайда болады. Ашу шақыра беру ағзаның ысып-суый беруіне алып келеді, ол - зиянды. Ұзаққа созылған өкпе тәнді іштен жейді де қатерлі ісік пайда болады.

Өз айыбын сезіну тереңдей берсе кеселге ұшыратады. Ден сау кезде теріс ойлау стереотиптерін басыңнан шығару анағұрлым оңай, ал кесел келгенде адамда қобалжу ұлғаяды да, ондай ойларды қуу қиындайды.

Мына төмендегідей психологиялық эквиваленттер тізімі менің емделушілермен болған жұмыс нәтижесінде пайда болды. Өз тәніңді емдеуге жәрдем берерлік қарапайым тәсіл ретінде бұл тізімді мен сіздерге махаббатпен ұсынамын:

Проблема:	Мүмкін болған себебі:	Жаңа тәсіл:
Алкоголизм	Дәрменсіздік, айыпты сезіну, өз тұлғасын қабылдай алмау	Мен бүгінгі күнмен өмір сүремін. Оның әрбір сәті жаңалық әкеледі. Мен өзімнің құндылығым неде екенін білгім келеді. Мен өзімді сүйемін және өз әрекеттерімді мақұлдаймын.
Аллергия	Біреуге төзе алмау. Өз күшін теріске шығару	Өмір қауіпті емес, ол – дос. Маған ешқандай қауіп төніп тұрған жоқ. Менде өмірмен келіспеушілік жоқ.
Ангина	Дөрекі сөздерге бармау. Өзін көрсете алмау сезімі	Барлық шектеулерді алып тастаймын және өзіммен-өзім болу еркіндігіне ие боламын.
Анемия	Өзін кем санау. Қуана білмеу. Өмір алдындағы қорқыныш.	Менің өмірімнің барлық саласындағы қуаныш сезімі маған пайдалы. Мен өмірді сүйемін.
Апатия	Сезімдерге қарсы тұру, оларды тежеу. Қорқыныш.	Сезіну – қауіпсіз. Өмір сынақтарынан өткім келеді.

Артрит	Мені сүймейді деген сезім. Сын, өкпе.	Мен махаббаттың өзімін. Енді мен өзімді сүйетін боламын және өзімнің істерімді мақұлдаймын. Мен өзге адамдарға махаббатпен қараймын.
Астма	Өз игілігі үшін тыныс ала білмеу. Еңсенің түсуі. Еңіреп жіберуді ұстап қалу.	Енді маған өз өмірімді өз қолыма алуыма болады. Мен бостандықты қалаймын.
Атеросклероз	Қарсылық. Ширығу. Тұтас топастық. Жақсыны көруден бас тарту.	Мен өмірге және қуанышқа ашықпын. Мен бұдан былай барлығына махаббатпен қараймын.
Белсіздік	Қорқыныш пен өмір процесіне қарсылық немесе ұрпақ жалғастыруға қажетсіздік	Мен өмір жалғасатынына сенемін. Қажетті істі, қажетті кезінде жасап, қажетті жерден табыла аламын. Мен өзімді сүйемін және мақұлдаймын.
Ұйқысыздық	Қорқыныш. Өмір процесіне сенбеу. Айыптылық сезімі.	Бұл күнді махаббатпен қоя беремін де тыныш ұйқыға көшемін. Ертеңгі күн өзі үшін өзі уайымдасын.
Жыныс кеселдері	Сексуальдық негіздегі айыптылық сезімі. Жаза алғысы келу. Жыныс мүшелерінің таза емес және күнәһар екеніне сенімділік.	Мен өзімнің сексуальдылығымды және оның көріністерін рахаттана қабылдаймын. Мен өзімді қолдайтын және көңіл-күйімді жақсартатын ойларды ғана қабылдаймын.

Гангрена	Психиканың сезімталдығы. Қуаныштың жайсыз ойларға алмасуы.	Бұдан былайғы менің ойларымның бәрі – үйлесімді, және қуаныш маған қарай еркін ағылуда.
Гепатит	Қорқыныш, ашу, жек көру. Бауыр – ашу мен шектен шыға ренжудің ұясы	Менің санам таза және еркін. Мен өткенді ұмытамын және жаңаға бет аламын. Барлығы жақсыға бар жатыр.
Мигрень	Зорлағанға деген жек көрушілік. Өмір ағысына қарсылық. Сексуалдық қорқыныштар.	Мен жайбарақаттанамын және өмір ағысын бақылаймын. Ал өмір менің жеңіл және тиімді жағдайымды қамтамасыз етсін.
Тұмау	Қоршаған ортаның нашар қабағына, теріс ниеттерге әсері. Қорқыныш.	Мен жалпылай сенімдер мен ережелерден биікпін. Мен сыртқы әсерден еркін бола алатыныма сенімдімін.
Депрессия	Өз пікіріңіз бойынша, өзіңіз сезінуге құқығыңыз жоқ ашу. Үмітсіздік.	Мен өзге адамдарда бар қорқыныш пен шектеулілік шеңберінен шығамын. Мен өз өмірімді құрамын.
Балалар кеселдері	Болжаулар мен ойдан шығарылған ережелерге сену. Ересектер өздерін бала сияқты көреді.	Бұл балада Құдайлық қорғаныш бар, оны махаббат қоршап тұр. Біз оның психикасына өзге әсерлер жасалмауын талап етеміз.
Диабет	Орындалмай қалған іске өкініш. Бақылауда болуға ерекше құлшыныс. Терең уайым. Ешқандай жағымды нәрсе қалған жоқ.	Осы сәт қуанышқа толы. Мен бүгінгі өмірімнің тәттілігін сезіне бастадым.
Сары ауру	Ішкі және сыртқы күні бұрын пішілген ой. Біржақты қорытындылар.	Мен өзімді қоса алғанда барлық адамдарға төзіммен, жаным аши және махаббатпен қараймын.

Өттегі тас	Ащы дәм. Ауыр ойлар. Қарғыс. Өркөкіректік.	Өткеннен қуанышпен бас тартуға болады. Өмір ғажап, мен де.
Әйелдер кеселдері	Өзіңді қабылдай алмау. Әйелдік мінездерден бас тарту. Әйелдік мінез принциптерінен бас тарту.	Мен әйел екеніме қуанамын. Мен әйел болуды жақсы көремін. Мен өз денемді жақсы көремін.
Тұтығу	Сенім селкеулігі. Өзін көрсете аларлық мүмкіндіктің болмауы. Жылауға тиым салатындар бар.	Мен өзімді-өзім еркін қорғай аламын. Мен бұдан былай өзім не қалайтынымды сездіре аламын. Менде тек махаббат сезімі ғана бар.
Қышыма	Мінезге қарсы жүруді қалау. Қанағаттанбаушылық. Өкіну. Ситуациядан шығуға ұмтылу.	Мен қайда болсам да маған тыныш. Мен өзімнің қалағанымның бәрі болатынын білгендіктен, өзімдегі бар жақсылықты қабылдаймын.
Қыжыл	Қорқыныш. Қорқыныш. Қорқыныш. Қорқыныштың қысымы.	Мен кеудемді кере дем аламын. Мен – қауіпсіздіктемін. Мен өмір процесіне сенемін.
Белсіздік	Сексуалдық қысым, қолайсыз сезіну, айып сезімі. Өріптеске ызалану.	Бұдан былай мен өзімнің толық сексуалдық қанағаттану принциптеріме жеңіл және қуанышпен ерік беремін.
Инфекция	Тітіркену, ашу шақыру, қапалық.	Мен бұдан былай бейбітшіл және жан-жақты жетілген тұлға бола бастаймын.
Омыртқан ың майысуы	Психиканың әлсіреуі мен тынышсыздық. Сіңірлер қимылы шабан. Сананың шабандауы.	Мен өмірді кеудемді кере қабылдаймын. Мен жайланамын және өмір ағысы мен процесіне еремін.

Ларингит	Ашу айтуға жібермейді. Қорқыныш айтқызбайды. Мені жеңіп барады.	Мен нені сұрағым келсе сұрауға ешкім кедергі болмайды. Мен айтатыным-ды айтуға толық еркіндік-темін. Менің жаным жайлы.
Лейкемия	Шабыт басып тасталады. «Бұл кімге керек»?	Мен бұрынғы шектеуліліктен шығып, бүгінгі күннің еркіндігін қабылдадым. Өзіммен-өзім болу қауіпсіз.
Жатыр	Шығармашылық храмының символы.	Денемнің ішінде өзімді еркін сезінемін.
Менингит	Ойдың қабынуы және өмірге ыза.	Мен тағылған айыптардың бәрін ұмытамын және тыныштық пен өмірдің қызығын қабылдаймын.
Жөтел	Көмекке шақыру. Ішкі өксік.	Мен өзіме жағымды болатындай етіп өзімді жұбатамын және сүйемін.
Невралгия	Күнә үшін жаза алу. Сұхбаттау қиналысы.	Мен өзімді кешіремін. Мен өзімді сүйемін және мақұлдаймын. Сұхбаттасу қуаныш әкеледі.
Жүйке	Байланыс символы. Сезіну органы.	Мен жеңіл және қуана-қуана араласамын.
Остеомиелит	Өмірге ызалану мен өкіну. Сені ешкім қолдамайтын секілді сезім.	Мен өмірге қарсы келмеймін және оған сенемін. Қауіп те, уайым да жоқ.
Ісіну	Кіммен я немен қоштасқыңыз келмейді?	Мен өткеніммен жеңіл қоштасамын. Және бұл мен үшін қауіпсіз. Енді менде толық еркіндік.

Кекіру	Қорқыныш. Өмірге өте тойымсыздықпен қарау.	Жасалуы тиіс істің әрбірінің өз орны мен уақыты бар. Менің жаным тыныштықта.
Панкреатит	Қабылдай алмау. Ашу мен адасу: өмір өзінің тартымдылығын жоғалтқан сияқты.	Мен өзімді сүйемін және мақұлдаймын. Мен өз өмірімнің қуанышын өзім жасаймын.
Паралич	Қорқыныш. Үрей. Адамнан немесе ситуациядан қашу. Қарсылық.	Мен - өмірдің бөлінбес бөлшегімін. Мен өмірдің әртүрлі жағдайында өзімді қалыпты ұстай аламын.
Бауыр	Ашу мен қарапайым сезімдердің жиынтығы.	Менің білетіндерім - махаббат, бейбітшілік пен қуаныш.
Өкпе қабынуы	Ширығу. Өмірден шаршау. Сезімге түскен, жазылуына жол берілмей жатқан жаралар.	Мен тыныс пен өмір санасына толы Құдай сөздерін еркін қабылдаймын. Бұл – жаңа бастау.
Психоз	Үйден қашу. Өзімен-өзі болу. Өмірден қашуға тырысу.	Бұл Құдайлық көріністің бастауы, ақыл өз бағасын біледі.
Құяң	Екіжүзділік. Ақша мен болашақ үшін қорқыныш.	Мен өзіме көбірек пайдалы болатындай етіп өмір сүре бастадым.
Рак (қатерлі ісік)	Терең жара. Ескі реніш. Ұлы жұмбақ немесе қайғы тыныштық бермей, жалмап барады. Жек көруімізге қалай өз сезімінің сақталып қалуы. «Бұл кімге керек»?	Мен барлық өткен істерді махаббатыммен кешіремін және ұмытамын. Мен бұдан былай өз әлемімді қуаныштарға толтырамын. Мен өзімді сүйемін және мақұлдаймын.
Рахит	Сезімнің шөлдеуі. Махаббат пен қорғанышты қажетсіну.	Мен – қауіпсіздіктемін. Мен ғарыштың өзінің махаббатынан қуат аламын.

Ревматизм	Өзін әлсіз сезіну. Махаббатты қажетсіну. Ұдайы өкіну. Реніш.	Менің өмірім - өз қолымда. Мен оны сүйе түсудемін және мақұлдаймын, сондықтан менің өмірім барған сайын жақсарып келеді.
Өзіне қол жұмсау	Сіз өмірді тек ақ пен қара деп түсінесіз. Жағдайдан шығудың өзге жолын көргісі келмеу.	Мен барлық мүмкіндіктерді пайдаланып өмір сүрудемін. Қашанда өзге жол бар. Менде бәрі сенімді.
Шаштың ағаруы	Стресс. Басымдық көрсету мен қысым жасаудың керектігіне сену.	Өмірімнің барлық саласында да менің жаным тыныш. Маған өзімнің күш-қабілетім жетеді.
Жүрек	Махаббат пен қауіпсіздіктің символы.	Менің жүрегім махаббат әуенінде соғып тұр.
Инфаркт	Ақша, карьера, т.с.с. үшін жүректегі барлық қуанышты қуып шығу.	Мен қуанышты жүрегімнің ең төріне орналастырамын. Мен барлығына махаббатымды үлестіремін.
Мерез	Өз күші мен тиімділігін жұмсап алу.	Мен өзіммен-өзім болуды шештім. Мен өз болмысымды осы күйінде қабылдаймын.
Өлім	Өмір спектаклінен шығу символы.	Мен тәжірибенің жаңа сатысына кетіп барамын. Барлығы жақсы.
СПИД	Қорғансыздық пен үмітсіздік сезімі. Бәріне түкіру. Ештеңе де еместей сезіну. Жек көру. Өз сексуалдық айыбын сезіну.	Мен – Ғарыштың бір бөлігімін. Мен оның маңызды бөлігімін, мені өмірдің өзі жақсы көреді. Менде күш пен қабілет жетерлік.
Кәрілік	«Қауіпсіз балалық шаққа» оралу. Жәрдем мен өзіне назар	Аспандық қорғаныш. Қауіпсіздік. Бейбітшілік. Ғарыштық сана өмірдің әр деңгейінде әсер

	аударуды талап ету.	етеді.
Туберкулез	Өзімшілдіктен болған төгіп-шашу. Жекешілдік. Қатігез ойлар. Өштесу.	Өзімді сүйе және мақұлдай отырып, мен өзіме тыныш және шаттықты өмір жасаймын.
Безеу	Ашудың баяу белгілері.	Мен өз ойларымды ауыздық-таймын, жаным жайланады.
Төсекке салқынддық	Қорқыныш. Рахаттануды қабылдай алмау. Сезімсіз әріптестер.	Өз тәнімнен рахат алу – қауіпсіз.
Холестерин	Қуаныштар келетін каналдың бітеле бастауы. Қуанышты қабылдаудан қорқу.	Мен өмірді сүйемін. Маған қуаныш әкелетін каналдарым ашық.
Қорылдау	Ескірген стереотиптерге жабысып, айырылмау.	Мен басымдағы махаббат пен шаттықтан басқалардың бәрін ұмытамын. Мен өткеннен жаңаға көшемін.
Созылмалы аурулар	Өзгерістерді жақтырмау. Болашақ алдындағы қорқыныш. Қауіпті сезіну.	Мен өзгергім және өскім келеді. Мен жаңа және қауіпсіз болашақ құрамын.
Эпилепсия	Аңду маниясы. Нақты өмірді сезінбеу. Ылғи күрес үстінде сезіну. Өзін-өзі зорлау.	Мен бұдан былай өмірді мәңгі және шаттыққа толы деп санаймын.
Асқазан жарасы	Қорқыныш. Өзінің кем екеніне деген берік сенім. Жағынуға тырысу.	Мен өзімді сүйемін және мақұлдаймын. Менің жаным тыныштықта. Мен – тамаша тұлғамын.

Белсіздік Қорқыныш пен өмір процесіне қарсылық немесе ұрпақ жалғастыруға қажетсіздік Мен өмір жалғасатынына сенемін. Қажетті істі, қажетті кезінде жасап, қажетті жерден табыла аламын. Мен өзімді сүйемін және мақұлдаймын. Ұйқы сыздық Қорқыныш. Өмір процесіне сенбеу. Айыптылық сезімі. Бұл күнді махаббатпен қоя беремін де тыныш ұйқыға көшемін. Ертеңгі күн өзі үшін өзі уайымдасын. Жын ыс кеселдері Сексуальдық негіздегі айыптылық сезімі. Жаза алғысы келу. Жыныс мүшелерінің таза емес және күнәһар екеніне сенімділік. Мен өзімнің сексуальдылығымды және оның көріністерін рахаттана қабылдаймын. Мен өзімді қолдайтын және көңіл-күйімді жақсартатын ойларды ғана қабылдаймын. Гангр ена Психиканың сезімталдығы. Қуаныштың жайсыз ойларға алмасуы. Бұдан былайғы менің ойларымның бәрі – үйлесімді, және қуаныш маған қарай еркін ағылуда. Гепат ит Қорқыныш, ашу, жек көру. Бауыр – ашу мен шектен шыға ренжудің ұясы Менің санам таза және еркін. Мен өткенді ұмытамын және жаңаға бет аламын. Барлығы жақсыға бар жатыр. Мигр енъ Зорлағанға деген жек көрушілік. Өмір ағысына қарсылық. Сексуалдық қорқыныштар. Мен жайбарақаттанамын және өмір ағысын бақылаймын. Ал өмір менің жеңіл және тиімді жағдайымды қамтамасыз етсін. Тұма у Қоршаған ортаның нашар қабағына, теріс ниеттерге әсері. Қорқыныш. Мен жалпылай сенімдер мен ережелерден биікпін. Мен сыртқы әсерден еркін бола алатыныма сенімдімін. Депрессия Өз пікіріңіз бойынша, өзіңіз сезінуге құқығыңыз жоқ ашу. Үмітсіздік. Мен өзге адамдарда бар қорқыныш пен шектеулілік шеңберінен шығамын. Мен өз өмірімді құрамын. Балал ар кеселдері Болжаулар мен ойдан шығарылған ережелерге сену. Ересектер өздерін бала Бұл балада Құдайлық қорғаныш бар, оны махаббат қоршап тұр. Біз сияқты көреді. оның психикасына өзге әсерлер жасалмауын талап етеміз. Диабет Орындалмай қалған іске өкініш. Бақылауда болуға ерекше құлшыныс. Терең уайым. Ешқандай жағымды нәрсе қалған жоқ. Осы сәт қуанышқа толы. Мен бүгінгі өмірімнің тәттілігін сезіне бастадым. Сары ауру Ішкі және сыртқы күні бұрын пішілген ой. Біржақты қорытындылар. Мен өзімді қоса алғанда барлық адамдарға төзіммен, жаным аши және махаббатпен қараймын. Өттегі тас Ащы дәм. Ауыр ойлар. Қарғыс. Өркөкіректік. Өткеннен қуанышпен бас тартуға болады. Өмір ғажап, мен де. Әйел дер кеселдері Өзіңді қабылдай алмау. Әйелдік мінездерден бас тарту. Әйелдік мінез принциптерінен бас тарту. Мен әйел екеніме қуанамын. Мен әйел болуды жақсы көремін. Мен өз денемді жақсы көремін. Тұтығу Сенім селкеулігі. Өзін көрсете аларлық мүмкіндіктің болмауы. Жылауға тиым салатындар бар. Мен өзімді-өзім еркін қорғай аламын. Мен бұдан былай өзім не қалайтынымды сездіре аламын. Менде тек махаббат сезімі ғана бар. Қыш ыма Мінезге қарсы жүруді қалау. Қанағаттанбаушылық. Өкіну. Ситуациядан шығуға ұмтылу. Мен қайда болсам да маған тыныш. Мен өзімнің қалағанымның бәрі болатынын білгендіктен, өзімдегі бар жақсылықты қабылдаймын. Қыж ыл

Қорқыныш. Қорқыныш. Қорқыныш. Қорқыныштың қысымы. Мен кеудемді кере дем аламын. Мен – қауіпсіздіктемін. Мен өмір процесіне сенемін. Белсіз дік Сексуалдық қысым, қолайсыз сезіну, айып сезімі. Әріптеске ызалану. Бұдан былай мен өзімнің толық сексуалдық қанағаттану принциптеріме жеңіл және қуанышпен ерік беремін. Инфекция Тітіркену, ашу шақыру, қапалық. Мен бұдан былай бейбітшіл және жан-жақты жетілген тұлға бола бастаймын. Омыр тқаның майысуы Психиканың әлсіреуі мен тынышсыздық. Сіңірлер қимылы шабан. Сананың шабандауы. Мен өмірді кеудемді кере қабылдаймын. Мен жайланамын және өмір ағысы мен процесіне еремін. Лари нгит Ашу айтуға жібермейді. Қорқыныш айтқызбайды. Мені жеңіп барады. Мен нені сұрағым келсе сұрауға ешкім кедергі болмайды. Мен айтатыным-ды айтуға толық еркіндік-темін. Менің жаным жайлы. Лейке мия Шабыт басып тасталады. «Бұл кімге керек»? Мен бұрынғы шектеуліліктен шығып, бүгінгі күннің еркіндігін қабылдадым. Өзіммен-өзім болу қауіпсіз. Жатыр Шығармашылық храмының символы. Денемнің ішінде өзімді еркін сезінемін. Мени нгит Ойдың қабынуы және өмірге ыза. Мен тағылған айыптардың бәрін ұмытамын және тыныштықпен өмірдің қызығын қабылдаймын. Жөтел Көмекке шақыру. Ішкі өксік. Мен өзіме жағымды болатындай етіп өзімді жұбатамын және сүйемін. Невралгия Күнә үшін жаза алу. Сұхбаттау қиналысы. Мен өзімді кешіремін. Мен өзімді сүйемін және мақұлдаймын. Сұхбаттасу қуаныш әкеледі. Жүйке Байланыс символы. Сезіну органы. Мен жеңіл және қуана-қуана араласамын. Остеомиелит Өмірге ызалану мен өкіну. Сені ешкім қолдамайтын секілді сезім. Мен өмірге қарсы келмеймін және оған сенемін. Қауіпте, уайым да жоқ. Ісіну Кіммен я немен қоштасқыңыз келмейді? Мен өткеніммен жеңіл қоштасамын. Және бұл мен үшін қауіпсіз. Енді менде толық еркіндік. Кекіру Қорқыныш. Өмірге өте тойымсыздықпен қарау. Жасалуы тиіс істің әрбірінің өз орны мен уақыты бар. Менің жаным тыныштықта. Панкреатит Қабылдай алмау. Ашу мен адасу: өмір өзінің Мен өзімді сүйемін және мақұлдаймын. Мен өз тартымды-лығын жоғалтқан сияқты. өмірімнің қуанышын өзім жасаймын. Параллель Қорқыныш. Үрей. Адамнан немесе ситуациядан қашу. Қарсылық. Мен - өмірдің бөлінбес бөлшегімін. Мен өмірдің әртүрлі жағдайында өзімді қалыпты ұстай аламын. Бауыр Ашу мен қарапайым сезімдердің жиынтығы. Менің білетіндерім -махаббат, бейбітшілікпен қуаныш. Өкпе қабынуы Шырығу. Өмірден шаршау. Сезімге түскен, жазылуына жол берілмей жатқан жаралар. Мен тыныспен өмір санасына толық Құдай сөздерін еркін қабылдаймын. Бұл – жаңа бастау. Психоз Үйден қашу. Өзімен-өзі болу. Өмірден қашуға тырысу. Бұл Құдайлық көріністің бастауы, ақыл өз бағасын біледі. Құяң Екіжүзділік. Ақша мен болашақ үшін қорқыныш. Мен өзіме көбірек пайдалы болатындай етіп өмір сүре бастадым. Рак (қатерлі ісік) Терең жара. Ескі реніш. Ұлы жұмбақ немесе қайғы тыныштық бермей, жалмап барады. Жек көру сезімінің сақталып қалуы. «Бұл кімге керек»? Мен барлық өткен істерді махаббатыммен кешіремін және ұмытамын. Мен бұдан былай өз

әлемімді қуаныштарға толтырамын. Мен өзімді сүйемін және мақұлдаймын. Рахит Сезімнің шөлдеуі. Махаббат пен қорғанышты қажетсіну. Мен – қауіпсіздіктемін. Мен ғарыштың өзінің махаббатынан қуат аламын. Ревма тизм Өзін әлсіз сезіну. Махаббатты қажетсіну. Ұдайы өкіну. Реніш. Менің өмірім - өз қолымда. Мен оны сүйе түсудемін және мақұлдаймын, сондықтан менің өмірім барған сайын жақсарып келеді. Өзіне қол жұмсау Сіз өмірді ттк ақ пен қара деп түсінесіз. Жағдайдан шығудың өзге жолын көргісі келмеу. Мен барлық мүмкіндіктерді пайдаланып өмір сүрудемін. Қашанда өзге жол бар. Менде бәрі сенімді. Шаш тың ағаруы Стресс. Басымдық көрсету мен қысым жасаудың керектігіне сену. Өмірімнің барлық саласында да менің жаным тыныш. Маған өзімнің күш-қабілетім жетеді. Жүре к Махаббат пен қауіпсіздіктің символы. Менің жүрегім махаббат әуенінде соғып тұр. Инфа ркт Ақша, карьера, т.с.с. үшін жүректегі барлық қуанышты қуып шығу. Мен қуанышты жүрегімнің ең төріне орналастырамын. Мен барлығына махаббатымды үлестіремін. Мере з Өз күші мен тиімділігін жұмсап алу. Мен өзіммен-өзім болуды шештім. Мен өз болмысымды осы күйінде қабылдаймын. Өлім Өмір спектаклінен шығу символы. Мен тәжірибенің жаңа сатысына кетіп барамын. Барлығы жақсы. СПИ Д Қорғансыздық пен үмітсіздік сезімі. Бәріне түкіру. Ештеңе де еместей сезіну. Жек көру. Өз сексуалдық айыбын сезіну. Мен – Ғарыштың бір бөлігімін. Мен оның маңызды бөлігімін, мені өмірдің өзі жақсы көреді. Менде күш пен қабілет жетерлік. Кәріл ік «Қауіпсіз балалық шаққа» оралу. Жәрдем мен өзіне назар аударуды талап ету. Аспандық қорғаныш. Қауіпсіздік. Бейбітшілік. Ғарыштық сана өмірдің әр деңгейінде әсер етеді. Тубер кулез Өзімшілдіктен болған төгіп-шашу. Жекешілдік. Қатігез ойлар. Өштесу. Өзімді сүйе және мақұлдай отырып, мен өзіме тыныш және шаттықты өмір жасаймын. Безеу Ашудың баяу белгілері. Мен өз ойларымды ауыздық-таймын, жаным жайланады. Төсек ке салқынды қ Қорқыныш. Рахаттануды қабылдай алмау. Сезімсіз әріптестер. Өз тәнімнен рахат алу – қауіпсіз. Холес терин Қуаныштар келетін каналдың бітеле бастауы. Қуанышты қабылдаудан қорқу. Мен өмірді сүйемін. Маған қуаныш әкелетін каналдарым ашық. Қоры лдау Ескірген стереотиптерге жабысып, Мен басымдағы махаббат пен шаттықтан айырылмау. басқалардың бәрін ұмытамын. Мен өткеннен жаңаға көшемін. Созы лмалы аурулар Өзгерістерді жақтырмау. Болашақ алдындағы қорқыныш. Қауіпті сезіну. Мен өзгергім және өскім келеді. Мен жаңа және қауіпсіз болашақ құрамын. Эпил епсия Анду маниясы. Нақты өмірді сезінбеу. Ылғи күрес үстінде сезіну. Өзін-өзі зорлау. Мен бұдан былай өмірді мәңгі және шаттыққа толы деп санаймын. Асқаз ан жарасы Қорқыныш. Өзінің кем екеніне деген берік сенім. Жағынуға тырысу. Мен өзімді сүйемін және мақұлдаймын. Менің жаным тыныштықта. Мен – тамаша тұлғамын. барлық ескілерден арылып, жаңаға орын ашып жатырмын» деп дауыстап айтуға шақырар едім. Қарапайым, бірақ өте тиімді. Ескіден арылу принципін игере тұрып, сіздің ішіңіздің қатуы, сіздің ескіге жабысып,

ажырамайтыныңыздың себебі ретінде өзінен-өзі жазылып кетер еді. Сіздің денеңіз жеңілдеп, табиғи түрде сізге қажет емес нәрседен біржола құтылар еді.

Сіз мүмкін, менің *махаббат, бейбітшілік, қуаныш пен өзін-өзі мақұлдау* концепциясын жиі пайдаланатынымды байқаған боларсыз. Егер біз, шынымен Құдайдың құдіретінің жәрдеміне сеніп, өзімізді өзіміз мақұлдап, махаббатқа толы жүрекпен өмір сүрсек, онда бейбітшілік пен қуаныш біздің өмірімізді толтырып, кесел мен қиыншылық жоламайды. Біздің мақсатымыз – аурусыз, өзіміз қатысқан көңілді отырыстардан рахаттанып өмір сүру. Махаббат ашуды ерітіп жібереді, махаббат реніштерді ұмытуға мәжбүр етеді, махаббат қорқынышты қуады, махаббат қауіпсіздік әкеледі. Егер сіздің өміріңіздің негізінде өзіңізге деген махаббат жатса, онда сіздің өміріңіз жеңіл, үндестікте, сау-саламат, жайнаған қуанышта өтуі тиіс.

Тәни кеселдерге ұшырағанда бұл кітапты пайдалануға болатын пайдалы мысалдар мыналар:

1. Бұл кітапта кеселдің қандай психологиялық себебі берілгенін табыңыз. Сіздің жағдайыңызда ол шындыққа сай ма, тексеріңіз. Егер олай болмай шықса, онда тыныш отырып: «Менің қай ойларым осыған әкеліп соқтыруы мүмкін?» деп сұраңыз.

2. Өзіңіз үшін (лажы болса дауыстап): «Мен осы кеселді туындатқан ойлау стереотипінен арылғым келеді» деп қайталаңыз.

3. Жаңа ой үлгілерін бірнеше рет қайталаңыз.

4. Сіз аурудан жазылу жағдайында екендігіңізге өзіңізді сендіріңіз. Сіз өз кеселіңіз жайлы ойлаған сайын жоғарыдағы әрекеттерді қайталаңыз.

Содан соң қорытынды медитативтік талдаулар келеді, оларды күн сайын оқу пайдалы, өйткені олар сау сана қалыптастыруға, сол арқылы тән саулығына жетуге мүмкіндік береді.

Махаббатпен емдеу

Менің болмысымның терең ортасында махаббаттың таусылмас қоры бар. Мен сол махаббаттың сыртқа шығуына мүмкіндік беремін. Ол менің жүрегімді, тәнімді, ақыл-ойымды, санамды, менің бар болмысымды толтырып тұр, менен жан-жаққа нұр шашып, одан бірнеше есе ұлғайып, өзіме қайта оралады. Мен махаббатты қаншалықты мол қабылдасам, соншалықты көп етіп қайтаруым керек, оның қоры шексіз. Махаббат маған *жақсы көңіл-күй* сыйлайды, ол – менің ішкі қуанышымның көрінісі. Мен өзімді жақсы көремін, сондықтан мен өзімнің тәніме махаббатпен қамқорлық жасаймын. Мен

қайырымдылықпен оны жақсы дәммен және сусынмен тамақтандырамын. Мен оны махаббатпен жасандырып, киіндіремін. Тән де маған өзінің саулығы мен қуатын сыйлайды. Мен өзімді жақсы көремін, сондықтан өзіме барлық талаптарыма сай келетін, сонда тұру жақсы көңіл-күй әкелетін, қолайлы мекен-жай алдым. Мен бөлмелерді махаббат дірілімен толтырамын, ол махаббатты кірген адамдардың бәрі, соның ішінде өзім де сезіп көңілі қош болатындай етемін.

Мен өзімді жақсы көремін, сондықтан өзіме ұнайтын, одан рахат алатын, менің дарыным мен қабілетімді аша алатын жерде жұмыс істеймін. Мен адамдармен және өзім ұнататын, мені жақсы көретін адамдар үшін жұмыс істеймін, айлығым да жақсы. Мен өзімді жақсы көремін, өйткені менің мінезімде және ойларымда барлық адамдарға махаббатпен қараймын, өйткені менің бергенім өзіме көп есе болып қайта оралатынына мен сенемін. Менің ішкі әлеміме мен тек өзімді жақсы көретін адамдарды шақырамын, себебі олардан менің өз болмысым айнадан көрінгендей көрінеді. Мен өзімді жақсы көремін, сондықтан да мен кешіре білемін, өткенді және барлық өткен тәжірибемді ұмытамын, сөйтіп бостандық аламын. Мен өзімді жақсы көремін, сондықтан да тек бүгінгі күнмен, оның әрбір сәтінен рахат ала өмір сүремін және мені жарқын да қуанышты болашақ күтіп тұрғанына сенемін, өйткені мен Кеңістіктің сүйкімді баласымын, ол мен үшін қазір де, болашақта да қамқорлық жасайды. Шын мәнінде бұл солай.

Мен сіздерді сүйемін.

Сау тән үшін аффирмациялар

Маған менің санам ұнайды:

Менің санам маған менің Тәнім - әсем Ғажайып екенін түсінуге жәрдемдеседі. Мен өмір сүргенім үшін қуанамын. Мен санамның көмегімен өзімді емдей алу қабілетімді таныдым. Менің санам, менің болашағым соған байланысты болатын айдың әрбір секундын таңдап алады. Мен санамды пайдалану арқылы одан емделуге болатын күш аламын. Мен өзімнің көңіл- күйімді жақсартатын ойларды таңдап аламын. Мен өзімнің тамаша санамды сүйемін және бағалаймын!

Маған менің басымның терісі ұнайды

Менің басымның терісі бос және тыныш. Ол менің шашыма төсек болып тұр. Ол менің әдемі шаштарымның өсіп, толық болып тұруы үшін қуат береді. Мен ойларымды, олар менің басымның терісін әдемілеп сылап-сипап беретіндей етіп таңдаймын. Мен өзімнің басымның тамаша терісін сүйемін және бағалаймын!

Маған менің шаштарым ұнайды

Мен өміріме маған керек нәрселер жайлы қамқорлық жасауға мүмкіндік беремін, сөйтіп мықты және бейбітшіл адам боламын. Мен басымның терісін жұмсартамын, сөйтіп менің тамаша шаштарымның өсіп, топ-толық болып тұруына мүмкіндік жасаймын. Мен шаштарыма махаббатпен қараймын және олардың өсуі мен мықты болуына жәрдем жасарлық ойларды таңдаймын. Мен өзімнің тамаша шаштарымды сүйемін және бағалаймын!

Маған менің көздерім ұнайды

Менің көзім өте жақсы көреді. Мен барлығын анық және жарқырата көре аламын. Мен өзімнің өткеніме, бүгініме және болашағыма махаббатпен қараймын. Менің санам менің өмірге көзқарасымды айқындайды. Мен барлық нәрсеге жаңаша қараймын. Мен әр адамдағы жақсылықты көре аламын, мен оны қашан, қай жерде болса да көре аламын. Мен өз махаббатыммен өзім көріп отыра беруге құмар өмірді жасай аламын. Мен өзімнің тамаша көздерімді сүйемін және бағалаймын!

Маған менің құлақтарым ұнайды

Мен тыныш, байсалды, өмірсүйгіш адаммын. Мен өз төңірегімде үндестік туғызатын ойларды таңдаймын. Мен барлық жақсы және жәйлі нәрселерді тыңдағанды жақсы көремін. Әр адамның сөздерінен мен махаббатқа шақырудың жасырын түрін естимін. Мен өзгелерді түсінуге тырысамын және оларға жанашырлықпен қарай аламын. Мені менің өмірді тыңдай білу қабілетім қуантады. Менің санам қашан болса да қабылдауға ашық. Мен рахаттана тыңдаймын. Мен өзімнің тамаша құлақтарымды сүйемін және бағалаймын!

Маған менің мұрным ұнайды

Мен өзімді қоршап тұрғандардың бәрімен бейбіт өмір сүремін. Менің үстімнен ешкім, ешқашан билік ете алмайды. Мен өз әлемімде күш пен биліктің иесімін. Мен өзімнің шын құндылығымды мойындайтын ойларды ғана таңдаймын. Мен өз сезіміме сенемін, өйткені мен қашан да Кеңістіктегі Ақылмен және Ақиқатпен байланыстамын. Мен қашан да өзімнің дұрыс жолымды таңдаймын. Мен өзімнің тамаша мұрнымды сүйемін және бағалаймын!

Маған менің аузым ұнайды

Мен жаңа идеялардан қуат аламын. Мен қабылдап сіңіру үшін жаңа концепциялар дайындаймын. Мен Ақиқат заңдары негізінде оңай шешімдер қабылдаймын. Менде өмірге деген жақсы сүйіспеншілік бар. Мен қай нәрсе болсын махаббатпен айтуға мүмкіндік беретін ойларды таңдаймын. Мен не ойласам соны батыл жеткізе аламын, себебі мен өз бағамды білемін. Мен өзімнің тамаша аузымды сүйемін және

бағалаймын!

Маған менің тістерім ұнайды

Менің тістерім сау және мықты. Мен өмірге қуанышпен қараймын. Мен өзімнің өткен тәжірибемді толық ой елегінен өткіземін. Мен – табанды адаммын. Менің шешім алуым оңай және оны өзгертпеймін. Мен өзіме мықты ішкі негіз болатын ойларды таңдаймын. Мен өзімнің Ішкі Ақылыма сенемін, өйткені мен қандай таңдау жасасам да, ол маған сол сәтте ең тиімдісі болып шығады. Мен өзімнің тамаша тістерімді сүйемін және бағалаймын!

Маған менің тісімнің еттері ұнайды

Менің тістерімнің еттері – денсаулық кепілі. Олар менің тістерімді ұстап тұр және оны қорғайды. Маған өз шешімдерімді орындау оңай. Шешімдерімді мен ішкі сенімдеріммен салыстырып аламын. Мен тек Ақыл мен Ақиқатты ғана басшылыққа аламын. Мен өз өмірімде дұрыс әрекеттерге әкелетін ойларды таңдап аламын. Мен өзімнің тісімнің тамаша еттерін сүйемін және бағалаймын!

Маған менің дауысым ұнайды

Мен өз пікірімді ашық айта аламын. Мен не ойласам, соны айтамын. Менің сөздерім - өмір музыкасы. Мен әсемдік пен алғысты білдіретін сөздерді таңдаймын. Мен өмірмен толық бірлікте екенімді мәлімдеймін. Мен өзімнің тамаша дауысымды сүйемін және бағалаймын!

Маған менің мойным ұнайды

Мен өзге пікірлердің болуын және мақсатқа жетудің өзге де жолдары болуын қабылдауға әзірмін. Мен мұның бәрін еркін мойындаймын. Мен өзгерістерге ұмтыламын. Мен өзімнің идеялардағы биязылығымды және шығармашылық ерекшелігімді сақтап қалуға зияны тимейтін ойларды таңдаймын. Мен өз ойымды еркін және қуанышпен жеткізе аламын. Мен өзімнің тамаша мойнымды сүйемін және бағалаймын!

Маған менің қолдарым ұнайды

Мен өзімді және өзімнің сүйіктілерімді қорғаймын. Мен өмірден рахаттанамын. Мен өмірдің түрлі жағдайларын дұрыс қабылдау қабілетіне иемін. Мен, маған өзгерістерді жеңіл қабылдауға және кез-келген бағытта алға жылжуға мүмкіндік беретін ойларды таңдаймын. Мен – мықты, қабілетті және қайраткер адаммын. Мен өзімнің тамаша қолдарымды сүйемін және бағалаймын!

Маған менің қолымның сырты ұнайды

Менің қолымның терісі жұмсақ әрі әдемі. Мен рахаттарға еркін беріле аламын. Мен барлық алған жақсылықтарыма лайықпын. Мен, өзімде бар барлық нәрседен рахат алуға болатын ойларды таңдаймын. Мен өзімнің қолымның тамаша сыртын сүйемін және бағалаймын!

Маған менің қолымның сүйектері ұнайды

Менің қолымның сүйектері қалай қаласа, солай өмір сүре алады. Олар, адамдар мен оқиғаларға қалай қарым-қатынас жасау керектігін біледі. Мен, өзімнің өмір сүруіме жеңіл әрі қуанышты болатын ойларды таңдаймын. Барлығы Киелі Құқық анықтаған Тәртіпке сәйкес өтіп жатыр. Мен өмірге махаббатпен қарай аламын, демек мен қауіпсіз жағдайдамын, маған ешқандай қатер төніп тұрған жоқ, өз «менімді» сақтап тұра аламын. Менің жаным жай тауып тұр. Мен өзімнің қолымның тамаша сүйектерін сүйемін және бағалаймын!

Маған менің саусақтарым ұнайды

Менің саусақтарым маған көп қуаныштар әкеледі. Маған, өзімнің ұстап көру және сезіну, сипап көру мен зерттеу, тігу мен жөндеу, орындау және сұлулықты махаббатпен жасаудағы өз қабілетім ұнайды. Мен саусағымды өмірдің пульсінде ұстаймын, мен өзімді қоршаған барлық адамдармен келісімде өмір сүремін. Мен, жұрттың бәріне махаббатпен жанаса алатын ойларды таңдаймын. Мен өзімнің тамаша саусақтарымды сүйемін және бағалаймын!

Маған менің тырнақтарым ұнайды

Мен үшін тырнақтарыма қарау – үлкен қуаныш. Мен – қорғаудамын, мен – қауіпсіз жағдайдамын. Мен тыныштықта тұрғанда, өмірдің ағысына берілгенде, менің тырнақтарым күшті және қатты болып өседі. Мен өзімнің тамаша тырнақтарымды сүйемін және бағалаймын!

Маған менің омыртқам ұнайды

Менің омыртқам – үндестік пен махаббаттың қосылысы. Әрбір омыртқа екі көрші омыртқамен достық байланыста. Олардың барлығының өзара қарым-қатынасы байсалды және мінсіз. Менің күшімнің ғана емес, менің иілгіштігімнің де бастауы – осында. Мен аспанға да жете аламын, жерге де иіле аламын. Мен, маған бостандық пен қауіпсіздік әкелетін ойларды таңдаймын. Мен өзімнің тамаша омыртқамды сүйемін және бағалаймын!

Маған менің арқам ұнайды

Менің арқам - өмірдің өзі. Мен одан моральдық қолдау сезінемін. Мен

барлық қорқыныштарды қуып жібере аламын. Мен өзімді сүйікті сезінемін. Мен үшін, менің өткенім де, барлық жүріп өткен жолым да маңызды емес. Мен артта қалып қойған нәрсенің бәрін ұмытамын. Мен бұдан былай өмірдің табиғи дамуына сенемін. Мен, маған керек нәрсенің бәрін беретін ойларды таңдаймын. Өмір маған, одан күткен кезімде де, одан күтпеген кезімде де оңынан қарайды. Өмір – ең керек нәрсе екенін мен білемін. Өмірге деген махаббат мені батыл және келбетті етеді. Мен өзімнің тамаша арқамды сүйемін және бағалаймын!

Маған менің иілген мүсінім ұнайды

Құдай маған икемді болып, мәжнүн талдың сабақтары суда қалай жүзсе, өмірде солай жүзе алатындай иілген мүсін берді. Мен еңкейе аламын, созыла аламын, бірақ барлық уақытта қалыпты жағдайыма келемін. Мен, иілген және көнбіс адам болу мүмкіндігін арттыратын ойларды таңдаймын. Мен өзімнің тамаша иілген мүсінімді сүйемін және бағалаймын!

Маған менің көкірек жасушам ұнайды

Мен өзгелерге қанша берсем, сонша аламын. Мен өмірден өзіме не керек болса, соны аламын. Мен өзімнің жеке мүмкіндігімнің молдығын сақтай отырып, өзгелерді қандай күйде болса солай болу құқығын мойындаймын. Өмір біздің барлығымызды қорғайды. Біздің өсуімізге ештеңе кедергі бола алмайды. Мен өзгелерге тек махаббат қана беремін. Мен, біздің бәрімізге еркіндік беретін ойларды таңдаймын. Мен өзімнің тамаша кеудемді сүйемін және бағалаймын!

Маған менің өкпем ұнайды

Менің кеңістікке құқым бар. Өмір сүруге құқым бар. Еркін, кеудемді толтырып өмірмен тыныс аламын. Мені қоршаған орта тіптен де қауіпсіз. Мен еркін тыныс алуға мүмкіндік беретін Күшке сенемін. Мен қанша уақыт өмір сүргім келсе, менің тынысым соншама уақытқа жетеді. Мендегі өмірлік күштің қоры мен қанша өмір сүргім келсе соған жетеді. Мен қазір, мені сақтай алатын ойларды таңдаймын. Мен өзімнің тамаша өкпемді сүйемін және бағалаймын!

Маған менің тынысым ұнайды

Мен өз тынысымды қымбат көремін. Ол менің байлығым және өмір сүрудің көзі. Мен өз өмірім толық қауіпсіздікте екенін білемін. Мен өмірді сүйемін. Мен кеудемнен толық тыныс алып өмірді ішіме аламын. Менің тынысым кіргенде және шыққанда үндестікте. Мен, тынысым жеңіл және ұнамды болатындай ойларды таңдаймын. Менің қатысуым адамдарға қуаныш әкеледі. Мен жүзіп келемін – мені өмір тынысы тартып барады. Мен өзімнің тамаша тынысымды сүйемін және бағалаймын!

Маған менің ағзаларым ұнайды

Ағзалар - өзіңді көрсете білудің бастауы. Менің өзімді көрсетуім – ол менің өмірге деген қатынасымның түрі. Мен – ерекше тұлғамын. Мен өзімнің даралығымды бағалаймын. Менің өмірімде кездескен барлық жақсылықтың бәрі алдымен менің жанымда пайда болады. Менің қайталанбайтындығым мен таңдаған ойлардан басталады. Рухани беріктік пен күш менде мықты және теңестірілген. Мен қуатты және жеңіл қимылдайтын адаммын. Мен өзімнің тамаша ағзаларымды сүйемін және бағалаймын!

Маған менің жүрегім ұнайды

Менің жүрегім бүкіл бойыма, оның жасушаларына қуат беру арқылы қуаныш әкеледі. Қазір менде жаңа қуанышты ойлар еркін айналып жүр. Мен өмірдің қуанышын сезінемін және көрсетемін. Мен, осы сәттің мәңгі шат ойларын таңдаймын. Менен барлық жаққа махаббат лебі еседі, және менің бар өмірім шаттықтан тұрады. Мен жүрегіммен сүйемін. Мен өзімнің тамаша жүрегімді сүйемін және бағалаймын!

Маған менің қаным ұнайды

Менің бойымдағы қаным – тап-таза қуаныш. Өмірдің осы қуанышы бойымда еркін ағып жатыр. Мен бақытты және шат-шадыман өмір сүрудемін. Менің өмірім бай, толыққанды және қуанышты. Мен өзімнің тамаша қанымды сүйемін және бағалаймын!

Маған менің жүйкем ұнайды

Менде тамаша жүйке жүйесі бар. Жүйкем менің өмірмен байланысымды толық көлемде қамтамасыз етеді. Мен өзімді қауіпсіз жағдайда сезінемін. Мен жүйкелеріме бейбіт босаңсуға рұқсат беремін. Жаныма тыныштық беретін ойларды таңдаймын. Мен өзімнің тамаша жүйкемді сүйемін және бағалаймын!

Маған менің асқазаным ұнайды

Мен өмір тәжірибесін рахаттана қорытамын. Өмір бәрін менің пайдама шешеді. Мен өмірдің әрбір жаңа сәтін жеңіл сіңіре аламын. Менің әлемімде барлығы жақсы бара жатыр. Мен өзімнің бар екенімді мадақтайтын ойларды таңдаймын. Өмір маған керек нәрсемен мені қоректендіретініне мен сенемін. Мен өзімнің бағамды білемін. Маған ұқсаған адам онсыз да жақсы. Мен - Өмірдің Тамаша Киелі Көрінісімін. Мен осы ойды сіңіремін де, оны өзім үшін ақиқатқа айналдырамын. Мен өзімнің тамаша асқазанымды сүйемін және бағалаймын!

Маған менің бауырым ұнайды

Мен барлығынан бас тартамын, маған басқа ештеңе де керек емес. Мен тіксінуді, сын мен айыптауды шаттана жоққа шығарамын. Менде енді тек таза және сап-сау ойлар қалды. Менің өмірімде бәрі Киелі Құқық анықтаған Тәртіпке сәйкес орындалып келеді. Барлығы менің жағдайым мен қуанышым үшін жасалып жатыр. Мен өз өмірімде барлық жерде махаббат кездестіремін. Мен, мені емдейтін, тазартатын және биікке көтеретін ойларды таңдаймын. Мен өзімнің тамаша бауырымды сүйемін және бағалаймын!

Маған менің бүйрегім ұнайды

Мен өзім құра алған өмірді сол күйінде қабылдауға және соның ішінде дамуға әзірмін. Мен ескілерден қол үзіп барлық жаңаны қарсы алудамын. Менің бүйрегім, бұрын менің ағзамды уландырып келген нәрселерді тиімді жойып жатыр. Мен енді менің өз әлемімді құратын ойларды таңдаймын. Менің сезімдерім махаббатты байсалды етеді. Мен өзімнің тамаша бүйрегімді сүйемін және бағалаймын!

Маған менің қара бауырым ұнайды

Менің жалғыз жақсы көретін нәрсем - өмірден рахаттану. Менің шын болмысым – ол шаттықтың, махаббаттың, тыныштықтың араласқан түрі. Менің сап-сау, бақытты, қалыпты қара бауырым бар. Мен толық қауіпсіздіктемін. Өмірдің тәттісін ғана таңдаймын. Мен өзімнің тамаша қара бауырымды сүйемін және бағалаймын!

Маған менің белім ұнайды

Менің белім әсем. Ол қалыпты, табиғи және өте иілгіш. Мен қалай қаласам солай иіле де, майыса да аламын. Мен жаныма жайлы түрде жасалған жаттығулардан рахат алуға мүмкіндік беретін ойларды таңдаймын. Менің белімнің көлемі маған өте лайық. Мен өзімнің тамаша белімді сүйемін және бағалаймын!

Маған менің бүйірім ұнайды

Мен бұл өмірде өте нық жүріп келемін. Мен ұдайы бір жаңа нәрсеге қарай жүріп келемін. Әр жастың өзіне лайықты мақсаттары мен мұраттары бар. Мен, мықтылық пен күшті сақтап тұратын ойларды таңдаймын. Менің күшім мен құдіретім - өмірдің осы тұтқасында. Мен өзімнің тамаша бүйірімді сүйемін және бағалаймын!

Маған менің жамбасым ұнайды

Менің жамбасым күн санап әдеміленіп келеді. Олардан менің құдіретім көрінеді. Мен өзімнің мықты адам екенімді білемін. Мен өзімнің күшімді білемін және бағалаймын. Мен, өзіме күшіммен ақылға сай пайдалануыма махаббатпен мүмкіндік беретін ойларды

таңдаймын. Өз күшіңді сезіну қандай рахат. Мен өзімнің тамаша жамбасымды сүйемін және бағалаймын!

Маған менің тік ішегім ұнайды

Мен өзімдегі бар жақсы нәрселердің дархан және қуанышты жылжуы үшін ашық та еркін каналмын. Мен алға жылжуыма зияны тиетін және кедергі болатын ойлар мен заттардан оп-оңай ажыраймын. Менің өмірімде барлығы қалыпты, үндестікте, жетілген. Мен тап қазіргі уақытпен өмір сүремін. Мен өмірде ілгері жылжуыма жәрдем беретін ашықтық пен қабылдай білу туралы ойларды таңдаймын. Сіңіріп алу, түсіну мен ойдан шығарып жіберу менде оп-оңай-ақ жасалады. Мен өзімнің тамаша тік ішегімді сүйемін және бағалаймын!

Маған менің өтім ұнайды

Мен өз ойларыммен және сезімдеріммен түсіністікте өмір сүремін. Мен өзімді қоршап тұрғандармен келісімде өмір сүремін. Менің үстімнен ешкім және ештеңе билік ете алмайды, өйткені мен өз ақылыммен өмір сүремін. Мен өзіме тыныштық әкелетін ойларды таңдаймын. Ескірген идеялар мен түсініктерден өз еркіммен және ешбір қиындықсыз құтыла аламын. Менен олар оп-оңай және қуана-қуана кете барады.

Мен өзімнің тамаша өтімді сүйемін және бағалаймын!

Маған менің жыныс органдарым ұнайды

Менің сексуальдылығым маған ұнайды. Бұл қалыпты іс, табиғи және ең жақсы күй. Мен өз органдарымды әсем, табиғи және маған өте лайық деп табамын. Мен, осы жерде және қазір қалай болсам сол күйде жақсы және әдемімін. Мен өз денем өзіме беретін рахатты бағалаймын. Менің денемнің маған беретін рахаты қауіпсіз. Мен өзімнің тамаша жыныс органдарымды сүйетін және бағалайтын ойларды таңдаймын!

Маған менің аяқтарым ұнайды

Мен қазір, балалық шақта ауыртып алған және ұрып алған барлық ауруларымды ұмытқым келеді. Мен өткенмен өмір сүруден бас тартамын. Мен бүгінгі күнмен өмір сүремін. Мен өткенімнің бәрін ұмытамын және кешіремін, ал менің аяқтарым бұрынғыдан да жақсарып келеді. Менің еркін қозғалуыма менің қозғала алатын мүмкіндігім жәрдем жасайды. Менің өткенім менің ілгері жылжуыма зиянын тигізбейді. Менің мықты балтырларым босаңсып тұр. Мен, өзімнің қуанышпен ілгері жылжуыма жәрдем беретін ойларды таңдаймын. Мен өзімнің тамаша аяқтарымды сүйемін және

бағалаймын!

Маған менің тізем ұнайды

Мен иілгішпін және майысқақпын. Мен беремін және кешіремін. Маған бас ию мен қозғалу жеңілге түсіп тұр. Мен өзге адамдарды түсіне аламын және жаным ашиды. Маған өткенімді және сол кезге қатысты адамдарды кешіру оңай. Мен өзге адамдарды мойындай аламын және оларды мақтап жүремін. Мен, айналадағының бәрін еркін толтыратын махаббат пен қуанышты сақтау мен қабылдауға мүмкіндік беретін ойларды таңдаймын. Мен өз Тәңіріме табынамын. Мен өзімнің тамаша тіземді сүйемін және бағалаймын!

Маған менің сырт келбетім ұнайды

Мен өзімнің сырт келбетімді ұнатамын. Бұл өмірде олар мені толық қанағаттандырады. Мен өзімнің сырт келбетімді тумай жатып таңдағанмын және таңдауыма өкінбеймін. Мен ерекше, ешкімге ұқсамайтын адаммын. Менен басқа ешкімнің көрінісі маған ұқсамайды. Менің тартымдылығым күн санап өсіп келеді. Мен, өзімнің әсемдігімді көрсете түсетін ойларды таңдаймын. Мен өзімнің тамаша сырт келбетімді сүйемін және бағалаймын!

Маған менің бойым ұнайды

Менің бойым маған дәлме-дәл сәйкес келеді. Ол онша ұзын да, қысқа да емес. Мен төменнен жоғарыға, жоғарыдан төменге еркін қарай аламын. Мен жұлдыздарға қол соза аламын және жерді қолыммен ұстай аламын. Мен, қауіпсіздік, қорғаушылық, махаббат сезімі пайда болатын ойларды таңдаймын. Мен өзімнің тамаша бойымды сүйемін және бағалаймын!

Маған менің салмағым ұнайды

Қазір менің өзіме ең қолайлы салмағым бар. Ол менің өзіме белгілеп алған салмаққа сәйкес келеді. Мен өзімнің салмағымды қалаған кезде өзгерте аламын. Мен, өзімнің денемнен және оның көлемінен рахат алу сезімін төмендетпейтін ойларды таңдаймын. Мен өзімнің тамаша денемді сүйемін және бағалаймын!

Маған менің жасым ұнайды

Мен қазір ең жақсы жастамын. Мен үшін өмірімнің әрбір жылы қымбат, өйткені ол бір-ақ рет беріледі. Балалық шақтан кәрілікке дейін тамашаларға толы. Балалық та кәрілік секілді ерекше. Мән бәрін де басымнан өткізгім келеді. Мен, маған тыныш қартаюға мүмкіндік беретін ойларды таңдаймын. Мен әр жаңа жылдың әрбір сәтіндегі оқиғаларды асыға күтемін. Мен өзімнің тамаша жасымды сүйемін

және бағалаймын!

Маған менің тәнім ұнайды

Менің тәнім - өмір үшін тамаша үй. Мен өз өмірімде менің таңдауым тамаша тәніме түскеніне ризамын. Оның барлық жағы әсем: көлемі, тұрпаты және түсі. Ол маған өте жақсы қызмет етеді. Мені тәнімнің керемет келбеті қуанышқа бөлейді. Мен, менің сау тәніме жақсы әсер ететін, жақсы көңіл-күй сыйлайтын емдеуші ойларды таңдаймын. Мен өзімнің тамаша тәнімді сүйемін және бағалаймын!

III тарау. Күш - ішімізде

Бұл тараудағы өте маңызды хабарламаларды бірден қабылдап, сіңіріп алыңыз дей алмаймын. Бұл ойлардың кейбірі сізге ұнар, кейбірі ұнамас, ұнамағанын алып тастаңыз. Егер, сіз, мұндағы тым болмаса бір идеяны алсаңыз, ол сізге қызмет етсе және сіздің өміріңізді бұрынғыдан жарқын етсе, мен ризамын.

Оқыған кезде мына терминдерге назар аударыңыз: күш, ақыл, шексіз сана, жоғарғы күш, Құдай, ғарыштық күш, ішкі ақыл. Бұлардың бәрі – Кеңістік пен сізді басқаратын күштің әртүрлі атауы. Егер осылар сізді қанағаттандырмаса, онымен шектелмей, оған өз ойларыңызды қосыңыз.

Менің ойымша ауру және СПИД деген сөздерді жазғанда екіншісін бас әріппен жазудың керегі жоқ, олай етсек біз оған ерекше мән беріп, күйейткен боламыз.

Біз сырттан іздеп жүрген КҮШ біздің ішімізде екенін түсінуіміз аса маңызды. Біз өз ішіміздегі КҮШ-ке жүгініп, оны біздің жарқын мақсаттарымызда орындауға пайдаланайық.

Мен емші емеспін. Мен ешкімді емдей алмаймын. Мен әркімнің санасы өзін-өзі емдеуге жетсе деймін. Мен адамдар өздерінің қандай тамаша екенін таныса деймін. Осы ғана.

Менің көзімнің жеткені: кез келген проблеманың шешілу құралы – адамның өзіне өзінің махаббаты. Адам өзін күн өткен сайын сүйе түссе, оның өмірі орасан өзгеріске ұшырайды, күн санап жақсы бола береді. Ол армандаған жұмысына қол жеткізеді, қажет ақшаға ие болады, төңірегіндегілермен қарым-қатынасы жақсарады. Осыған жетудің қарапайым жолы - өзіңді өзің жақсы көру.

Біз өзіміздің шын мәнінде қандай екенімізді біле бермейміз. Біз нақ осы сәтте нені сезініп тұрмыз, соны білмейміз, нені қалап тұрмыз, соны білмейміз. Өмір – саяхат, онда біз өзімізді жаңадан ашамыз. Өзін сүю – эгоизм емес. Ол – ішкі тазару тәсілі: өзін сүюді үйрену арқылы біз

өзгені сүюді үйренеміз. Сүюді үйрену мен өмірге қуану арқылы ғана планетамызға шын мәнінде жәрдем бере аламыз.

Біздің әсем де ерекше кеңістігімізді жасаған күш өзінің рухы жағынан махаббатқа ұқсас. Біз: “жерді айналуға мәжбүр етіп тұрған нәрсе – махаббат” дегенді жиі естиміз. Бұл шын мәнінде солай. Махаббат – кеңістікті ұстап тұрған нәрселердің негізі. Оның ыдырап кетпей тұрғанының себепшісі де сол.

Менің жеке басым үшін махаббаттың мағынасы зор. Мен өзімнің өзіме махаббатым туралы айтқанда, “біз шын мәнінде бар екенімізді терең сезінуді” назарға аламын. Сезіну - өз қалпымызды жан-жақты қабылдау, оның ішінде кішкене алаңғасарлық, ұялшақтық секілді онша ұнамды емес мінездер бар. Сонымен бірге, әрине, дұрыс мінездер де бар. Сезіну - өзіңді толығымен және осылар болмаса демей қабылдай алу.

Бақытсыздыққа орай, өзін сүюдің өзі оңай бола бермейді, ол үшін салмақ жоғалту, жұмыстан айырылып қалу немесе төмендеп қалу, дос таңдау, т.с.с. өзгерістер керек болып қалады. Біз өз махаббатымыз үшін де шарт қоямыз. Бірақ, одан басқа да, айқынырақ жол бар: өзіңді осы қалпыңда сүйе білу.

Біздің планетамызда тұтастай алғанда махаббат жетіспеушілігі орын алған. СПИД-тен өліп жатқан адамдар көбейіп жатыр. Бірақ СПИД бізге ішкі кедергілерді жеңуге мүмкіндік береді, моральдық шектеулердің құрсауынан шығуға түрлі саяси және діни сенімдерді ұмытуға жәрдем береді, бұның бәрі біздің жүрегіміздің әмірін орындауға бағынады. Осыларды жасай алатын адамдар көбейген сайын біздің ең күрделі проблемаларымыздың шешуші жолдары табылады.

Біз жеке өмірде бүкіләлемдік деңгейде өзгерістер болып жатқан әлемде өмір сүріп жатырмыз. Сондай әлемнің нақ ортасында өмір кешіп келеміз. Осындай күрделі мезгілде өмір сүріп жатқан біздің әрбірімізге, қазір және осында болуымыз керек пе, ескі әлемді махаббат пен тыныштық орнаған жаңа әлем ететін өзгерістердің қатысушысы болуымыз қажет пе, ұдайы таңдау жасайтынымызға сенімдімін.

Балық дәуірінде біз құтқарушымыздан: “Мені құтқара көр! Мен үшін уайымдашы!” деп сұрасақ, енді Су құюшы дәуірі келді. Онда біз өзімізге өзіміз жол табуды үйрену арқылы құтқарушымызды табамыз. Біз қолдау күтетін күштің өзіміз. Біз өзіміз өз өміріміз үшін жауаптымыз.

Мүмкін, сіз өзіңізді бүгін сүйгіңіз келмес? Олай жүре берсеңіз, сіз өзіңізді ертең де, арғы күні де сүйе алмайсыз: өзіңіздің өзіңізге деген келіспеушілігіңіз сізбен бірге ертеңгі күнге жылжи береді. Мүмкін ол

жиырма жылға дейін сізбен бірге жүре берер, сіз одан о дүниеге кеткенде де ажырамассыз, кім білсін. Бүгін – нақ бүгін, сіз өзіңізді сөзсіз және алаңсыз сүйе алатын күніңіз. Мен бірін-бірі сүю ешқандай қауіпсіз әлемді құру үшін қолымнан келгенімді жасағым келеді, онда біз, өзіміздің шын мәнінде қандай екенімізді білуден қорықпаймыз; онда біз төңіректегілерімізге айыпталусыз, сынаусыз және көзқарасымызды өзгерте бермей-ақ сүйкімді болар едік. Махаббат біздің өзімізден басталады. Библияда: “Жақын адамдарыңды өзіңді сүйгендей сүй” дейді. Біз бұл ойды өзімізді ұмытқандай ұмытып кете береміз. Шындығында, біз өзімізді сүйе білуді үйренбесек, бізге басқаларды сүю қиынға түседі. Өзіңе деген махаббат – адамға берілген сыйлардың ішіндегі ең ұлығы. Біз өзімізді, қандай болсақ сондай күйде сүйе алсақ, онда өзімізге де, өзгелерге де зиян жасай алмаймыз. Егер әркім өзінің ішкі тыныштығын түсінсе, онда соғысқа, терроризмге, тартып алуға, үйсіздерге орын қалмас еді. Түрлі кеселдер жойылар еді, СПИД-те, қатерлі ісік те, кедейлік те, аштық та болмас еді. Сонымен, мен үшін әлемдік тыныштық пен жайлылық әр адамның ішкі тыныштығы. Тыныштық, түсіну, жаны ашу, кешіре білу, және ең маңыздысы – махаббат. Біздің ішкі күшіміз осы өзгерістердің бәрін өмірге енгізуге жетеді.

Махаббат – ол, таңдауға тұратын нәрсе. Оны ашу, жек көру, мұң секілді етіп таңдау керек. Біз МАХАББАТТЫ таңдай аламыз. Бұл таңдауды іштей бүкіл өміріміз барысында жасаймыз. Олай болса барлық таңдаулардың ішінен махаббатты таңдап алуды қазірден-ақ бастайық. Бұл -ең ұлы күш. Ем беретін күш.

1-бөлім. Сана жетілгенде

Біз санамызды жетілдіре бастасақ және сенімімізді орнықтырсақ, онда махаббат біздің жүрегімізден өзі-ақ еркін ағылады.

Біз тырысып қалсақ, жүректің қақпағы жабылып қалады.

Күш - өз ішімізде

Біздің ішкі күшпен байланысымыз қаншалықты мықты болса, біз өміріміздің барлық салаларында еркінірек бола береміз.

Сіз кімсіз? Сіз неге осы жердесіз? Сіз өміріңізде неге сенесіз?

Адамдар мыңдаған жылдардан бері осы сұрақтарға жауап іздеп жүр және бұл ізденісте олар ылғи да өз ішіне үңілуде. ІШКЕ ЖЫЛЖУ дегеніміз не?

Ішкі күш біздің әрбірімізді махаббат пен тап-таза денсаулыққа, таза қарым-қатынасқа, таза күйіндегі карьерадағы өсуге жетуге алып баратынына мен сенемін. Ол біздің әрбірімізді жарқырап өрлеуге

үйрете алады. Келесі қадам – қолайсыз жағдайлар туғызатын тұрмыс үлгісінен босанып шығу. Бұлай ету өте қарапайым: біз өз ішімізге үңілеміз де ішкі күштің қақпасын қағамыз. Ол біз үшін қайсысы дұрыс екенін біледі. Егер бізде өз өмірімізді бізді сүйетін және қолдайтын ішкі күшпен бір қатарға қою тілегі болса, осы жеткілікті. Біз махаббат пен ілгері өрлеуді өз өмірімізге кіргізе аламыз.

Біздің санамыз Бірыңғай Таусылмас Санамен барлық уақытта байланыс жасап тұратынына мен сенемін. Демек, барлық білім мен барлық ақылды біз кез-келген уақытта ала аламыз. Біз Таусылмас Санамен, Кеңістік күшімен байланыстымыз. Ол бізге ішкі саңылау арқылы, біздің Жоғарғы «меніміз» және Біздегі Ішкі Күш арқылы өмір береді. Кеңістік Күші өзінің барлық жасағандарын сүйеді. Бұл күштің негізінде ізгі, жарқын бастау бар және ол біздің өміріміздегінің барлығына басшылық жасайды. Ол жек көруді, алдауды және жазалауды білмейді. Ол – таза махаббат, бостандық, түсіністік пен жанашырлықтың нақты көрінісі. Өз өмірінде әркім Жоғарғы “Меніне” назар аударуы маңызды. Нақ осының нәтижесінде біз өмірдің шын рахатын танимыз. Бұл күшті әртүрлі пайдалануға болатынын біз түсінуіміз керек. Егер біз өткенмен өмір сүруді таңдасақ және біз үшін қолайлы болмаған жағдайлар мен тиімсіз істерге қайта-қайта орала берсек, онда біз орнымыздан ілгері жылжи алмаймыз. Бірақ біз өткеннің құрбаны болудан саналы түрде бас тартып, өз өмірімізді жаңадан құруды бастасақ, онда Ішкі Күш біздің жағымызға шығады. Біз, өмір шын мәнінде тамаша болуы мүмкін екенін біле бастаймыз: Мен екі түрлі күштің болуына сенбеймін. Мен, РУХАНИ БАСТАУ - БІРЛІКТЕ деп ойлаймын. “Ол – сайтан” немесе “Олардан тамұқ лебі есіп тұр” дей салу оңай. Шындығында барлығы біздің өзімізге байланысты. Я, біз, тәжірибе жинақтай және ақыл толыса келе бұл күшті пайдаланамыз, я онымен басқаша айналысамыз. Сайтан шынымен біздің жүрегімізде ме? Ондай болса басқаларды сынап-мінеудің керегі не? Олар бізден қай жағынан ерекшеленеді? Сонда біз нені таңдаймыз?

Айып алдындағы жауапкершілік

Біз өз өміріміздің жақсы да жаман жағдайларын қабылдау мен ойлау модельдерінің жәрдемімен едәуір деңгейде айқындай аламыз деп ойлаймын. Кейбір және одан басқа ойларға баса назар аударамыз. Ол ойлар сезім шақырады. Сол сезімдер мен сенімдерге лайық біздің өмірімізді өзіміз құра бастаймыз. Біздің өмірімізде бір нәрсе бақылауымыздан шығып кетсе, оған өзінді айыптаудың керегі жоқ. Бірақ айып және де оны өзге біреулерге арту тілегі мен жауапкершілік сезімі арасында үлкен айырма бар.

Мен жауапкершілік туралы айтқанда, күшке ие болуды айтқым келді. Айып күшті босқа жұмсатады, оны жүдетеді. Және, керісінше, жауапкершілік бізге өз өмірімізді өзгертуге күш сыйлайды. Біз

жазықсыз жазғырылушының ролін ойнаған кезде, өз күшімізді дәрменсіз болуға пайдаланамыз. Бірақ, жауапкершілікті өзімізге алуға шешім қабылдағанымызда, біз адамдар мен жағдайды айыптау арқылы уақытты босқа жоғалтуды тоқтатамыз. Нақтылап айтқанда, БІЗГЕ ҚАТЫСЫ ЖОҚ нәрселерді. Кейбір адамдар өздерін ауруға, кедейлікке, кейбір проблемаларына өзін айыптыдай сезінеді. Олар жауапкершілік сезімін айыптылық сезімімен араластырып жібергісі келеді. Мұндай адамдар өзін бір нәрселер үшін барлық уақытта айыптап жүреді, өздерін әбден біткен жолы болмағандардың қатарына қосады. Сонымен бірге олар барлық кемшіліктерге төңіректегілерді де қосады. Бұл өзінің қабілетсіздігін белгілеудің керексіз тәсілі. Өз топшылауларымызда мен бұл комплекс туралы айтып отырғаным жоқ.

Егер біз өз проблемаларымыз бен кеселдерімізді өз өмірімізде жүзеге асырылуға тиіс өзгерістерді түйсіну мүмкіндігі десек, онда, бізде орын бар. Көп адамдар, қайсыбір апатқа ұшыраған соң немесе ауыр кеселмен ауырып тұрғанда, осы оқиғалары туралы өздерінің өміріндегі ең тамаша сәттер ретінде еске түсіреді: нақ солар жаңа өмір бастауға мүмкіндік береді. Және, керісінше, көп адамдар, ауырған кезде: “Маған қайдан мұндай ауру тап келе қалды. Дәрігер, мені ертерек емдеңізші!” дейді. Менің ойымша, бұндай кісілер алдағы кезде қиыншылықтарға ұшырайды: олар өз күшімен жазыла алмайды.

ЖАУАПКЕРШІЛІК – БІЗДІҢ ЖАҒДАЙҒА ҚАРАЙ ӘРЕКЕТ ЕТУ ҚАБІЛЕТІМІЗ. Бізде қашанда таңдау бар. Ол, біз шындыққа тура қарап, оны мойындауды қаламаймыз деген сөз емес. Таңдаудың нақты жағдаймен келіспеумен ортақ ештеңесі жоқ. Бұл, біздің тап болған жағдайды қалыптастыру белгілі бір роліміз болғанын мойындағанымызды ғана көрсетеді. Жауапкершілікті ала тұрып, біз Ішкі Құдіретке біздің өмірімізді өзгертуге рұқсат береміз. Бұл жерде былай сұрауға болады және сұрау керек: “Барлығын өзгерту үшін мен не жасай аламын?”. Біздің бәрімізде ішкі, жеке күштің орасан қоры бар екенін түсіну керек. Барлығы біздің соны қалай пайдаланатынымызға байланысты.

Көп адамдар өздерінің онша қолайлы емес отбасында өскенін біледі. Осыдан барып біз, өзіміздің кім екеніміз және өмірмен қарым-қатынасымыз туралы көптеген теріс көзқарастарды аламыз. Менің балалық шағым шексіз қорлау мен қиыншылық жағдайында өтті. Оның үстіне мен зорлықты басымнан өткердім. Мен махаббат пен жылылықты аңсадым, және адамның өзін лайықты сезінуі дегеннің не екенін білмедім. Мен он бес жасқа келгенде үйімнен кеттім, сонда да менің өмірімдегі қасірет тоқталмады. Мен барлық жерде зорлық пен дөрекіліктің түр-түрін көрдім. Менің барлық бақытсыздықтарымның себебі менде балалық шақта қалыптасқан қабылдау мен ойлауды сезіну моделінде екені басыма келмепті.

Әдетте балалар, үлкендер жасаған психологиялық атмосферадан өзінше әсер алады. Қорқыныш пен қорлаудың не екенін ерте сезініп, мен, есейген соң, оларды өз өмірімде қалпына келтіруге тырыстым. Сонда, барлығын бірден өзгертуге менде жеткілікті күш бар екенін мен білмеген едім. Мен өзіме барынша қатты қарадым, оның бәрі махаббаттың аздығы мен өзімнің толық бұзылғаныма және адамдар арасында өмірде керексіз екеніме өзімді тұсап тастағаныма байланысты болды.

Менің өмірімде орын алған және осы күнге дейін жалғасқан оқиғалар өткеннен келген барлық ойлар мен сенімдердің нәтижесі болды. Келіңіз, ұяттан өліп, өткенімізге үңіле бергенді қояйық. Өткенге бай өмірлік тәжірибе ретінде қараңыз. Бұл тәжірибесіз сіз бүгін осында болмас едіңіз. Өзін-өзі жерге ұра беруге қандай негіз бар? Сіз бір нәрсені аяғына жеткізбегеніңізден не болып қалды? Сіз қолыңыздан қалай келсе, солай жасадыңыз. Өткенді махаббатпен өзіңізден қоя беріңіз, оған сізді осы санаға жеткізгені үшін разы болыңыз.

Өткеніміз тек біздің санамызда ғана тұр. Біз оны белгілі бір призмадан қабылдаймыз. Біздің нақ қазіргі күйіміз, нақ осы секундта не жасап және нені сезінгеніміз маңызды. Біз бүгін не жасасақ, ол ертеңгі күнге негіз болады. Сонымен, нақ қазір шешім қабылдаған дұрыс болып шығады. Тек бүгін. Біз нақ қазір қандай ойлар, сенім мен сөздерді тыңдадық, сол маңызды.

Біз саналы түрде өзіміздің сезімдеріміз бен ойларымызды өзгерте бастасақ, онда біз бұндай өзгеріс үшін керектінің бәріне ие боламыз. Бұл қарапайым ақ нәрсе болып көрінуі мүмкін, бірақ күштің бастауы қазіргі сәтте екені есіңізде болсын.

Сана – сізге қожалық етпейді, сіз – санаңызға қожасыз, осыны біліп алу маңызды. Сіздің Жоғарғы «меніңіз» - оның қожасы. Сіз ескіше ойлауды қоя аласыз. Сіздің ескі ойларыңыз «Өзгеру деген – қиын іс» деп, өз орнына қайта келуге ұмтылса, онда өзіңізге-өзіңіз мынадай нұсқау беріңіз: «Мен, қазір, өзгеруі қиын емес нәрсеге сеніп тұрмын». Егер қаласаңыз, өзіңізге-өзіңіз ие бола алғанша, осы ішкі монологты көп рет қайталаңыз. Және, осыдан басқа, не айтқыңыз келген болса, нақ соны айтыңыз.

Ойлар су тамшылары деп қабылдап көріңізші. Бір ой – бір тамшы су секілді, онша көп емес. Ал, сіздің ойларыңыз бірінің үстіне бірі қосылып, көбейе берсе, онда тамшылар жинала келе алақандай ылғалды құрады, кейін кішкене шалшыққа, бара-бара су қоймасына айналады. Артынан көл, өзен, теңіз, ақыр соңында мұхит. Демек сіз бір тамшы ойыңызды мұхитқа айналдырғыңыз келе ме? Ол мұхит ластанып, уланған ба, жоқ, мөлдір, таза ма?

Маған: «Мен солай ойлауды қоя алмаймын» деп жиі шағымданады.

Мен барлық уақытта: «Жоқ, сіз қоя аласыз» деп жауап беремін. Ойлап қараңызшы, сіз жақсы ойларды ойлаудан жиі бас тартасыз ба? Сізден талап етілетін болмашы ғана нәрсе: «Мен осылай жасаймын» деп өзіңіздің санаңызға нұсқау беру ғана. Сіз шешім қабылдауыңыз керек те, теріс ойларды ойлағанды қоюыңыз керек. Байқасаңыз, мен, сізге, қандай да бір нәрсені өзгерткіңіз келгенде, өз ойларыңызбен күресіңіз деп кеңес бермеймін. Егер сіздің басыңызға бір теріс ой келе қалса, онда сіз оған: «Келіп қалғаныңызға рахмет» деңіз. Сонда сіз істің нақты жағдайын жоққа шығармайсыз және өзіңіздегі жасампаз күшті теріс ойлармен бұзып алмайсыз. Өзіңізге түрлі теріске шығаруларға беріле алатыныңызды, өмірге теріс көзқарастан бас тарта алатыныңызды айтыңыз. Сіз тіптен басқаша ойлау образын қалыптастырғыңыз келеді. Сондай ойдың бар екенін мойындаңыз және ол ойларды қалдырып ілгері жылжыңыз. Өз теріс ойларыңыздың теңізіне сұңғи бермеңіз, онда сіз өмір мұхитында да жүзе бастайсыз.

Сіздің мұратыңыз - әсемдік пен сүйіспеншіліктегі өмір бастауының айнасы болу. Өмір сізге өзінің қазынасын ашуға әзір тұр, бірақ ол үшін сіз оған лайық болуға тиіссіз. Ғарыштағы Ақыл мен Сана қашан да сіздің қызметіңізде. Өмір барлық уақытта сізбен қатар келе жатыр, сіздің тірегіңіз сонда. Сеніңіз, КҮШ ӨЗ ІШІҢІЗДЕ деген сөз сіз үшін.

Егер сіз қорқып қалған болсаңыз мына жаттығу сізге жәрдемдеседі. Тыныс алу процесін ойша есіңізге алып көріңізші, сіздің өкпеңіз ауаға қалай толады. Ішке – сыртқа, ішке – сыртқа... Тыныс алу - өмірдегі ең қымбатты субстанция – сізге тегін берілген. Сіз өмір сүріп тұрған кезіңізде бұдан тапшылық көрмейсіз. Сіз осы бағасы биік сыйды қабылдай тұрып, неге екенін қайдам, өмір сізге басқа жағдайларда қарайласпады деп санайсыз. Неге, сіз, қажет нәрсенің бәрінде өмір сізге қарайласпайды деп ойлайсыз? Енді сізге өз бойыңыздағы күштерді де танитын кез келді – сіз неге қабілетті екенсіз, қане? Ішіңізге үңіліп қараңыз, сіз өзіңіздің кім екеніңізді білесіз.

Біздің бәріміздің жеке пікіріміз бар. Біздің оған құқығымыз бар, және ол менде де бар. Әлемде не болып жатқаны маңызды емес. Бір нәрсе аян: Сіз өзіңізді қызықтыратын нәрсемен ғана жұмыс істеуіңіз керек. Сізге өзіңіздің ішкі жолбастаушыңызбен байланысты реттеу қажет. Ол сіз бергіңіз келетін барлық сұрақтардың жауабын біледі. Ол – ақылдың кені.

Әрбір рет «білмеймін» деп айтқан сайын, сіздің ішкі ақылығыңызға алып барар қақпа жабыла береді. Өзіңіздің Жоғарғы «Меніңізден» алған хабарламаңыз өте маңызды және сізге қайырымды әсер етеді. Егер хабарлама кері әсер берсе, онда сіздің ішкі «эгоңыз» іске қосылғаны деп біліңіз.

Дұрыс таңдау жасасаңыз өзіңізді қолдай жүріңіз, егер таңдауыңызға

күдіктенсеңіз, онда өзіңізден: «МЕН БҰЛ ШЕШІМДІ ӨЗІМЕ ДЕГЕН МАХАББАТҚА САЙ ҚАБЫЛДАДЫМ БА? ҚАЗІР ОСЫНЫҢ МАҒАН ҚАЖЕТІ БАР МА ЕДІ?» деп сұраңыз. Кейінірек, бір күн өткен соң, бір айдан кейін, бір жылдан соң – сіз басқаша шешім қабылдауыңыз мүмкін, бірақ сіз өзіңізге осы сауалды ұдайы қоя жүріңіз.

Сіз кімсіз? Сіз нені үйренгіңіз келеді, Сізді неге үйрету керек? Біздің әрбірімізде өзіміздің, ештеңе тең келмейтін мақсатымыз бар. Біз, өзімізді, өзіміздің жеке қабілетіміз, өз мұңымыз, өз қорқыныштарымыз бен кеселдерімізден басқа ерекшереді, биігірек санаймыз. Біз өз тәнімізден де басымырақпыз. Біз, планетада орын алған нәрселердің бәрімен, оның барлық көріністерімен байланыстамыз. Біздің әрбірімізде рухтық бастау бар. Біз – жарықпыз, қуатпыз, толқынбыз және махаббатпыз. Бізде мақсатымызды айқындауға және не үшін өмір сүріп жүргенімізді тануға жетерлік күш бар.

Ішкі дауысқа сеніп

Біз таңдаған ойлар – біздің өміріміз деп аталатын полотноға бояу жағатын шашақ.

Мен ойды өзгерту арқылы өмірдің өзін де өзгертуге болады деп алғаш естігенде, ішкі сезімдерімде төңкеріс болып, алай-түлей күйге түскенмін. Осы идея менің ІШКІ ДАУЫСПЕН байланыстырылатын сезім құбылысы саналатын ІШКІ ҚОҢЫРАУЫМДЫ қозғап кетті. Көп жылдар ішінде мен сол дауысқа еруді үйрендім. ҚОҢЫРАУ «Ия» деген сәтте, ол шешім менің көңіліме қонбаса да, тіптен қияңқы шешім болса да, маған керегі осы екенін білдім.

Сонымен, осы идея мені баурап алды. Менің ішкі дауысым «Ия, бәрі дұрыс» деді.

Бастапқыда бәрі жеңіл болды. Мен басқаша ойлап, басқаша сөйлей бастадым. Сол күндері мен ылғи бірнәрсеге наразы болып жүретінмін және өзіме-өзім аяушылықпен қараушы едім. Мен сол арқылы өзіме аяушылықпен қарайтындай жағдайды өзім туғызатынымды білмедім. Біраз уақыт өткен соң мен өзіме наразы бола беруімнің бұрынғыдан гөрі азая бастағанын байқадым.

Мен өзімнің айтқан сөздерімді өзім тыңдайтын болдым, өзімді өзгертуге тырысып, өз әрекеттеріме есеп бере бастадым. Ол үшін сау тән аффирмацияларын күбірлеп айта жүрдім. Әрине, мен, аффирмацияларды қайталауды ең жеңілiрегінен бастадым, соның өзінде аздаған өзгерістер бола бастағанын сездім. Мәселен, мен бағдаршамның жасыл шамына көбірек кезігетін болдым, автотұрақтарда маған орын табыла қалатын болды. Сөйте-сөйте мен өзімді батыл сезіне бастадым, менің мінезімде өркөкіректік пайда болып, өзіме деген сенімім артты. Мен барлық сұрақтарға жауап бере

алатындай сенімге ие бола бастадым. Қазір ойлап қарасам, мен осылайша өзімдегі қауіпсіздік сезімдерін тәрбиелеген екенмін. Ол маған өте керек еді.

Өстіп жүргенде мен жатыр рагімен ауырдым. Бұл оқиға мені есеңгіретіп тастады. Егер менің жаным таза болғанда және менде ішкі бір діңгек болғанда ауырмаған болар едім-ау деп ойладым.

Ол күндері маған рак кеселі жылдар бойы жиналған өкпе-реніштің әсері екені белгілі еді. Сол өкпе-реніш жылдар бойы жиналып, организмді мүжі беретін еді. Егер біз өз эмоциямызды тежей берсек, ол түптің-түбінде денеге әсерін тигізбей қоймайды.

Мен өзімнің бойымдағы жиналуы мүмкін өкпе-реніштерді ойша саралай бастадым. Өзім басымнан кешкен тәни, эмоциялық және сексуалдық озбырлықтарды ойымнан өткіздім. Осы ауыртпалықтарға шыдай алмай үйден шығып кеткенім есіме түсті. Үйден кетіп, барлық нашар сезімдерден арылдым деп ойлаппын, шын мәнінде мен оларды өз зердемнің түкпіріне көміп қана қойған екенмін.

Мен бұдан былай бағдаршамның жасыл жарығына қанағаттана бермей, тереңірек іздене бастадым. Менің өмірде өз қалауымша ілгері жылжи алмауыма бала кездегі естеліктерге байланысты қалдықтардан сананың тазармағаны себеп болып тұрғанын түсіндім.

Сөйттім де аффирмацияларды таңертең тұра сала қайталайтын болдым, жатар алдында «Мен сені жақсы көремін, Луиза» дегенді көп рет қайталайтын болдым. Олай айту маған оңай болған жоқ, әр қайталаған сайын менің көзіме жас толып, тынысым тарылды, сөздер тамағымда кептеліп қалды. Бірте-бірте мен бұл сөздерді қалыпты жағдайда айта алатын болдым да, біртүрлі «кванттық секіруге» қол жеткізгендей болдым. Маған өз ашуымнан арылу үшін көп сағаттарымды жалғыздан-жалғыз жүріп айғайлап, жастығымды жұдырықпен соққылаумен өткізуге тура келді. Мен жеңілдей бастадым.

Мен сонымен бірге өз санамды жетілдірумен және кешіре білуді үйренумен айналыстым. Мен пайдаланған тәсілдердің бірі – ата-анамның балалық кездерін зерттеу болды. Байқасам, оларға өз ата-аналарының қарым-қатынасы қолайлы болмаған, өгей әкем ылғи ата-аналарынан соққы жеген, анамды «еркектікі қашанда дұрыс» деп тәрбиелепті. Анам сондықтан да өгей әкенің ығына есіпті. Демек, мені басқаша тәрбиелей алатындай әкем мен шешемнің алдында үлгісі жоқ екен. Мен осыны түсіндім. Сонымен бірге, оларды кешіре білуді де үйрендім.

Ата-анамды қаншалықты көбірек кешірген сайын мен өзімді де кешіргім келді. Өзіңді кешіру – аса маңызды.

Мен өзімді кешіруді үйрене сала, өзіме сене бастадым. Мен адам өзге адамдарға және өмірге сенімі болмаған кезде өзіне де сенбейтінін түсіндім. Дәлірек айтқанда, мен өзімнің Жоғарғы «менімнің» өзім туралы қамқорлық жасауына сенбейді екенмін. Мысалы, біз «Мен енді қайтадан ғашық бола алмаймын, өйткені жанымды жаралатқым келмейді» дейміз. Шын мәнінде, сөйте тұрып біз «Мен өзіме сенбеймін. Мен өзімнің жағдайымның дұрыс болуына ой жібере алмаймын» дейміз.

Мен өзіме сене бастадым, өзіме өзім ғана жәрдем бере алатынымды түсіндім. Маған өзіме сүйіспеншілікпен қарау бірте-бірте жеңіл бола бастады. Менің тәнім де, жүрегім де кеселінен арыла бастады.

Осылай менің рухани өрлеуім басталды. Менің сыртқы келбетім де өзгерді, мені оқушыларым да сағына күтетін болды.

ӨМІРДІҢ ҚАЙ САТЫСЫНДА БОЛҒАНЫҢЫЗҒА ҚАРАМАСТАН, ОҒАН ҚАНШАЛЫҚТЫ ҮЛЕС ҚОСҚАНЫҢЫЗ БЕН ОНДА НЕ БОЛЫП ЖАТҚАНЫНА ҚАРАМАСТАН, СІЗ ҚАШАНДА, СІЗГЕ ҚАЗІРГІ ТҮСІНІК-ТАНЫМЫҢЫЗДЫҢ, БІЛІМІҢІЗ БЕН СЕЗІНУІҢІЗДІҢ ДЕҢГЕЙІНЕ ҚАРАЙ ӨЗ КҮШІҢІЗ ЖЕТЕТІНДІ ҒАНА ЖАСАЙСЫЗ.

Дауыстап айтылған сөздің құдіреті

Өмірден не қалайтыныңызды күнделікті ашық жариялап отырыңыз. Нақ сол жариялаған қалауыңызға ие болып қалғандай жариялаңыз.

Ішкі диалогтың мақамын өзгертуге тырыс. «Солай болса екен», «Керек» (жұмысқа баруым керек, осыны орындауым керек, т.с.с) дегенді мүлде айтпа. Оның орнына «Осылай етемін, ол менің таңдауым» де. «Таңдау» - қандай керемет сөз. «Ұмытпа» деген сөзді ұмытып, «Мархабат. Есіңде болсын» деген сөзді тұтын. Сіз ішкі дауысты, ой-қиялды реттеңіз. Нашар ойлар мен арзан қиялдар келгенде «Жоқ, менде олай болуы тиіс емес» деуді үйреніңіз. Өз өміріңізге өзгеріс енгізе алатын жалғаз адам – СІЗДІҢ ӨЗІҢІЗ.

Сонымен: «ӨЗІН СҮЮ – СІЗ ЖАСАЙ АЛАТЫН ІСТЕРДІҢ ЕҢ МАҢЫЗДЫСЫ».

Ескі бағдарламаларды өзгерту

Кішкене болса да, бірінші қадамды жасауды қалаңыз. Не білгіңіз келгеніне өзіңізді жұмылдырыңыз. Және де кереметтердің болатынына сеніңіз.

Өзгеру үшін «жек көремін» деген сөзді айтуды тоқтатыңыз. «Мен машинамы жек көремін» десеңіз сіз жаңа машина алғанда да әлгі жек

көру сезімі сақталып қалады.

Сіздің өміріңізде өте жек көруге мәжбүрлейтін нәрселер болуы мүмкін. Одан құтылудың жолы: «МЕН САҒАН МАХАББАТЫМДЫ ЖОЛДАЙМЫН, ЕРКІНДІК БЕРЕМІН ЖӘНЕ АЗАТ ЕТЕМІН» деу.

«Мен - баймын», «Мен – лайықтымын», «Мен өзімді сүйемін», «Мен өзіме барлығына қолым жетуге және бәрін алуға мүмкіндік беремін» деген жөн.

Егер сізде құтыла алмайтын бір әдеттер болса, өзіңізден оның сізге қалай қызмет етіп жатқанын сұраңыз. Сонда сіздің өміріңіз ол әдетсіз жарқынырақ болатынын сезінесіз.

Бір проблемалардың қайта орала беретініне қарап, өзіңіз туралы ешуақытта «мен оншалықты жақсы емеспін» деп ойламаңыз. Үңіліп қарасаңыз, мәселе ЖАМАН адам болғанда еместігін түсінесіз. Мен өзіме «Луиза, сенде бәрі жақсы. Қарашы, сен қаншалықты ілгері кеттің. Саған көбірек жетілу қажет. Және де – мен сені сүйемін» деймін.

Өмірге өзінің байлықтарын көрсетуге мүмкіндік берудің бір жолы - өзіңіз сенетін ақиқаттар жайлы ашық мәлімдеу. Сізге өмірден ләззат алуға кедергі келтіретін идеялар мен ойлардан бас тартыңыз. Өзіңізге және бүкіл әлемге ойлаудың теріс модельдері сіздің қаперіңізден шыққанын жария етіңіз. Өзіңіздегі қорқыныштардан арылыңыз, жүрегіңіздегі тасты лақтырып тастаңыз. Мен мына төмендегі ойларға сенемін және олар маған қызмет етіп келеді:

- Менің білуім тиістің бәрі мен үшін ашық;
- Маған қажет нәрсенің бәрі өз орнымен, уақыт-сәтімен келеді;
- Өмір маған шаттық пен махаббат әкеледі;
- Мен махаббатқа иемін, махаббатқа лайықпын және сүйіктімін;
- Менің денім сау және бақуатпын;
- Мен айналысқан істерімнің бәрінде жетістікке жетудемін;
- Мен өзгергім және жетілгім келеді;
- Менің әлемімде барлығы тамаша.

2-бөлім. Кедергілерді жою

Біз өз ішімізде не болып жатқанын білгіміз келеді. Осылайша біз ішіміздегінің кейбірін шығарып жіберу керектігін білеміз. Біз бір жеріміз ауырғанын жасырмауды үйренеміз – оны босатып қоя береміз.

Бізді шектеп тұрған қабырғаның табиғатын түсіну

Өзін-өзі жек көруді ұдайы сезіну, айып сезімі мен өзіне сыни көзқарас стресстің бірінші себебі және ол иммундық жүйені әлсіретеді.

Біздің көбімізде толыққанды еместік комплексі бар. Біз өзіміздің онша жақсы емес екенімізге, өзімізді ешуақытта жөндей алмайтынымызға сенеміз. Өз кемшілігімізді тауып алғандай болған соң өзгелерде де бәрі бірдей дұрыс болып жатқан жоқ-ау деп ойлаймыз.

Кей адамдар өздерінің алдарына қиын мақсаттар қояды. Біздің өмірге келуіміздің негізгі мақсаты - өзгелердің сөздері мен істеріне ере бермей, өзімізді сүюді үйрену. Біз ата-аналарымыз, достарымыз т.с.с. өздерімізді қоршап тұрғандардың қойған шекарасынан қашан болсын аттап өте алуымыз керек. Кішкене кезінде мақұлшыл бала болу ұдайы солай қалу емес. Үлкендердің сөзін жаттап өскендер өз өмірлерінде соларды қайталайды. Олай жалғаса беруі тиіс емес. Өз басыңызбен жұмыс істейтін уақыт жетті.

Айып сезімі толыққанды болмау комплексін тудырады

Сіз байқайсыз ба, адамдар сізге реніш туғызатын сөздерді жиі айтады. Оны олардың сізді жеңілірек басқарып-бағындырғысы келетіндігімен деп түсіндіруге болады.

Көп ата-аналар балаларын айып сезімі болатындай етіп тәрбиелеуге тырысады. Өйткені олардың өздері сондай тәрбие көрген. Көп адамдар ересек болған соң да туыстары мен жақындарының әсерінде қалып қояды. Осының бәрі адамның өзінің өзіне деген құрметінің аздығынан, әйтпегенде ондай жағдайға жібермес еді. Содан барып олар да өзге адамдармен айлалы әрекет жасауға әзір тұрады.

Осы орайда «Жоқ» деп айта білудің маңызы зор. Адамдардың қойып отырған айыбының мағынасыз екенін бетке айтудан жасқанбау керек. Ол үшін ашу шақырудың, ренжудің керегі жоқ. Тек қана олар ойнап жатқан ойынмен ойнағысы келмейтінін айту жетерлік.

Егер сіз істеген ісіңіз үшін өкінсеңіз дереу тоқтатыңыз. Уақыты өтіп кеткен бір ісіңізге өкіне қалсаңыз өзіңізді-өзіңіз кешіріңіз. Егер одан біреуге шығын келген болса, шығынды жабуға тырысыңыз және ондай қателікті келешекте қайталамаңыз.

Діни ұйымдар адамдарға айып сезімін егуге әзір тұрады. Осылайша адамдарды бағыныста ұстау оңай, белгілі бір шеңбер не төртбұрыш ішінде тұрған жөн саналады.

Өз эмоциясын басып тастау арқылы және бәрін ішіне сақтау арқылы

адамда ішкі аласапыран пайда болады. Оларды сыртқа шығарып тастап тұру керек. Ол үшін мына сөздерді қайталап тұру да жетерлік болуы мүмкін:

- қазір мен өзімдегі барлық ескі түсініктерді бетімен қоя беремін;
- маған өзгеріп тұру ұнайды;
- менің алдағы жолдарым кедергілерден азат;
- мен өткендерімнен азатпын.

Сезімдерге еркіндікке шығуға мүмкіндік беру

Егер біз қайғының ішіндегі ішкі өсуді іздесек, ол да ұлы игілік болып кетуі мүмкін.

Ашу шақырудың да кейде пайдасы бар. Тысқа шығар жол таппай ол іште қалса кеселге айналады немесе организмнің жұмысын бұзады. Ашу өзіңізге наразы болу сезімі секілді себептен туады. Денемізде қалып қойған ашудың нәтижесі реніш, уайым және депрессия.

Сізді ренжіткен кісінің бетіне не себепті ренжігеніңізді айтудан бастаңыз. Оған шынымен күйінгеніңізді ол сезінетіндей болсын. Былай деп айту керек:

- мен саған ренжідім, өйткені ...
- Мен ренжідім, өйткені сен ...
- Мен сені ... ма деп қорқамын.

Осылай деп болып, ол адамды кешіруге тырысыңыз. Кешіру – ішкі еркіндікті алу. Одан сіз өзіңіз ұтасыз. Мүмкін сіз былай дерсіз:

ҚАЙТЕМІЗ, БҰЛ ЖАҒДАЙ ДА АРТТА ҚАЛДЫ, ЕНДІ ОЛ ӨТКЕН КҮНДЕРДІҢ ЕНШІСІНЕ КЕТТІ. МЕН СЕНІҢ ІСТЕРІҢДІ МАҚҰЛДАМАЙМЫН, БІРАҚ, СЕН ДЕ ӨЗ ТҮСІНІГІҢЕ ҚАРАЙ ОСЫЛАЙ ЖАСАҒАН БОЛАРСЫҢ, НАҚТЫ ЖАҒДАЙДЫ ТАНУЫҢ ОСЫЛАЙ ШЫҒАР. КЕЛ, ОСЫМЕН ТОҚТАТАЙЫҚ. МЕН СЕНІ БҰЛ ІСТЕН АЙЫРДЫМ ЖӘНЕ БОСАТТЫМ. СЕН ДЕ, МЕН ДЕ АЗАТПЫЗ.

Осылай деп айта алмасаң, хат ретінде жазып, оны өртеп жіберуге болады. Ешкім жоқ жерде желге айғайлап айтса да болады. Осының бәрі керексіз сезімдерден ажыраудың жолы.

Мүмкін сіз ылғи да наразы болып, я ашуланып жүруге әдеттеніп кеткен боларсыз? Олай да болуы мүмкін. Мен оны АШУЛАНУҒА ӘДЕТТЕНУ деп атаймын. Сәл болса кемерінен шығып, ашулана кетуге

әзір тұратындар, өздерінен былай деп сұраса қайтеді:

- Неге мен ылғи да ренжіп жүремін?
- Өзімде ренжітетін нәрселерді болдырмау үшін мен не жасап жатырмын?
- Ренжу мендегі өмірге қарсылық білдіретін жалғыз ғана тәсілім бе?
- Мен неге осындай жағдайда жүргім келеді?
- Менің көңілімді қалдырып жүрген қайсы сенімім?
- Біреулер мені қолайсыздандыруды қалайтындай бір нәрсені мен өзім таратып тұрмаймын ба?

Реніш түрлі кеселдерге себеп

Реніш – ұзақ уақыттан бері басып тастап келе жатқан ашудың қорытындысынан пайда болады. Ол адам денесінің бір жерінде жиналады. Уақыты келгенде реніш адам организмін жалмай бастайды. Сондықтан сезімдерді өз уақытында еркіндікке босатып қоя берген жөн.

Отбасындағы тыйымдарда, әсіресе қыз балаларға ашулану әдепсіздік деп үйретеді. Сондықтан біздер ашуды жұтуға әдеттенгенбіз. Моллюсканың құмның бір түйірін алып оны перламутрмен орай беруінің нәтижесінде маржан пайда болады. Егер біз ашуды ішімізге жинап, сезімдерімізбен орай берсек, онда дененің сол ашу тоқтаған жерінде ісік пайда болады, ол кейде қатерлі ісікке айналып кетуі мүмкін. Сондықтан біз өз уайымдарымыздан босаңғымыз келсе онда алға шығып, оларды артқа тастап кетуіміз керек.

Біз өзіміздің сәтсіздіктеріміз бен бір істі көңіліміздегідей етіп орындай алмағанымыз үшін өзімізді айыптамағанымыз жөн. Біз өзімізді айыпты сезінбеуіміз керек. Ешкім де ДҰРЫС ЖАСАМАЙ жатқан жоқ. Кез-келген адам өз түсінігі мен нақты жағдайды санасында қалай қабылдаған болса, соған қарап іс-әрекет жасайды. Біз ӨЗ ІШІМІЗДЕГІ КҮШКЕ иеміз және бұл өмірге бір нәрселерді үйренуге келгенбіз. Кез-келген жол дұрыс, себебі ол – ЖОЛ.

Сезімді басып тастау жабығуға алып келеді

Депрессия – бұл ішіңе қарай енген ашу. Ол – көрсетуге құқығың жоқ секілді көрінетін ашу. Мәселен, сіз ата-анаңызға, еріңізге немесе әйеліңізге, бастығыңызға я жан досыңызға ашулану жарамсыз әдет деп санайсыз. Бірақ сіз бәрібір ашулануыңыз мүмкін ғой. Сол жағдайда сіз тығырыққа тірелесіз. Одан құтылу қиын, бірақ онша үмітсіз де емес.

Ең бастысы – ашуды жинамау, ашуланған адамға ашығын айтып салу. Одан ыңғайсыздандудың керегі жоқ. Осыған әдеттенсеңіз сіз алдымен шыншылдыққа үйренесіз, бірте-бірте ол мінезден рахат аласыз. Және де күш аласыз. Құдай сізді ол үшін жек көрмейді. Ескі ашуыңыздың бір бөлігінен болса да арылған кезіңізде оның толық шығуына жол табылады.

Қорқыныштың себебі – сенімнің жоғалуы

Қорқыныш біздің планетамыздың тұрғындарына өте тән нәрсе. Оған соғыстар, зорлық-зомбылық, кедейлік, барымта, т.с.с. себеп. Қорқыныш – біздердің басқаларға сеніміміздің жетіспеуінен. Сол себепті біз өмірге сеніммен қарай алмаймыз.

Сенім – біз өз қорқыныштарымызды жеңгіміз келгенде үйреніп алатын нәрсеміз. Дегенмен сенуге өзінді біртіндеп үйретуге болмайды. Сенім – бірден келетін нәрсе, ол -ТҰҢҒИЫҚҚА СЕКІРУ. Ол өзінді, әлемдік санаға байланысқан ІШКІ КҮШКЕ сеніп тапсыруға тәуекел ету. Өзінді жай көзге көрінбейтін бір нәрсеге сеніп тапсыру, ол заттық я тұлғалық нәрсе болмауы да мүмкін. Мен, мәселен, маған барлық қажетті білімге жол ашық екеніне сенемін. Мен жағдайды онша түсінбей тұрғанның өзінде, мен үшін уайым жеп тұратын күштер бар екеніне сенемін.

Қорқыныш – махаббатқа тұтастай қарама-қайшы нәрсе. Біз қорқынышты жеңбесек өзімізді-өзіміз сүйе алмаймыз.

Біз өзімізді сүйгенде ғана бізге кең жол ашылады. Ұсақ нәрседе де, ең маңызды істе де жетістік болады. Сондықтан біз ӨЗ ІШІМІЗДЕГІ КҮШКЕ бет бұруымыз керек. Жанымызды түсінетін адамдарды тауып, солармен байланысты үзбеуіміз керек.

Әдеттер мен жарамсыз қылықтардан арылу

Адамдарда өзіне белгілі бір ойлау мен мінез стереотипін жасап алуға құмарлық бар. Кейбіреу қиын сәтте дәрілерге жүгінеді, кейбіреу тамақты көп жей бастайды.

Біреулер кінәні басқа біреулерден іздеуге бейім. “Содан, соның кесірінен. Мені тағы ренжітті” деп отырады.

Біреулер ақша шашуға, я қарызға батуға бейім.

Біреулердің алдынан ылғи да “жоқ” деген сөз шыға келеді. Алдында сізді түсінгендей, жақындасқандай болғанымен, кейінірек қашқалақтай бастайды. Олардың сізді қабылдамауы сіздің өзіңізді-өзіңіз қабылдай алмауыңыздан.

Біреулер бас салып ауру туралы айта береді. Қашан сөйлессең қалай ауырғаны, қалай болып жатқаны сөз болады. Олар ауру адамдар, я ауыра бастағандар. Олардың әңгімелерінің бәрі - өз кеселдері төңірегінде.

Егер сіз бір нәрсемен шындап айналысқыңыз келсе, неге өзіңізді жақсы көрумен айналыспасқа?

Артық салмақ пен тамақты көп жеу

Артық салмағы бар адамдар көп. Олар екі-үш айлап диетаға отырады да, ақыры шыдай алмай тамаққа бас қояды. Сөйтеді де, режимді сақтай алмағандары үшін өздерін айыпты санайды. Қолымнан келгенінің бәрін жасадым ғой деп ойлаудың орнына өзіне ыза болады. Ал айыпты болу сезімі жазалайтын болғандықтан, олар ішкен тамағына мән беруді қойып, адам организмі үшін өте зиян тамақтарды талғамай жей береді. Егер олар өзі режим сақтаған екі немесе үш апта ішінде тамақтанудың дұрыс режимін сақтағанына сеніп, өзін-өзі айыптауды қойғанда, орныққан тәртіптер бұзыла бастаған болар еді.

Салмақтың артуы организмнің өзін-өзі қорғау әрекетін көрсетеді. Қорыққанда немесе қобалжығанда сіздің тәніңіз май қабаттарын молайту арқылы сізді қоршап тұрған ортадан қорғағысы келеді. Салмақ - ішкен тамақтың көлеміне байланысты емес. Егер сіз артық салмақтан құтылғыңыз келсе, оны ұмытыңыз да: “Мен – қауіпті жағдайдамын. Мен қорғауды қажет етемін” деп ойлаңыз.

Сезім – біздің ішкі барометріміз

Егер біз жайсыз отбасында өссек, онда қайткен күнде де даулы жағдайлардан қашуға тырысамыз. Соның нәтижесінде біз сезімді толықтай түйсінуден бас тартамыз. Әдетте, біздерді де түсінулері мүмкін-ау дегенге сенбейміз, сондықтан ешкімнен жәрдем сұрап жатпаймыз. Бізді өз мәселеңді өзің шеше алатындай мықты болуға тиіссің деп үйреткен. Мұндай тәсілдің кемшілігі – біз өз сезімдерімізбен байланысқа түсу әрекетінде ылғи да жеңіліске ұшыраймыз. Сезім деген адамның өзімен, өзге адамдармен, барлық қоршап тұрған әлеммен қарым-қатынас құрудағы ең маңызды звено. Сезім біздерге ненің жақсы, ненің жаман екенін білдіріп тұрады. Оны тұншықтыру түрлі уайымдар мен кеселдерді көбейтеді. Сіз нені сезіне алсаңыз, соны емдеп жаза аласыз. Егер сіз өз ішіңізде не болып жатқанын сезіне алмасаңыз, онда сіз ешуақытта айығу процесін неден бастау керектігін білмейсіз.

Бір жағынан, біздердің көбіміз өмірде ылғи айып сезімін, қызғанышты, қорқыныш пен мұңды сезінеміз. Осы сезімдерді өзімізде сақтай берсек, біз жағдайды нашарлата береміз. Біз өзімізді құрбандық

ретінде сезінуді қойған кезде ғана күшіміз қалпына келеді.

Ауырсыну шегін жеңу

Біз өз тәніміз бен жеке мінездемелерімізден анағұрлым биікпіз. Ішкі рух біздің сырт көріністеріміз қалай өзгеруіне қарамастан қашанда әсем және махаббатқа толы.

Өлім жарақаты

Сіздің сүйікті адамдарыңыздың бірі қайтыс болғанда, сіз тым болмағанда бір жыл қайғы шешесіз. Нақ осы кезде өзіңізге сақ болыңыз. Әсіресе мереке күндерді өткізу сізге ауыр тиеді. Сіз өз қайғыңызды жасыра бермеңіз. Сіз өзіңіз үшін ережелер ойлап табуға тырыспаңыз, ондай ереже – жоқ.

Жаныңызға жақын біреу өлгенде жылап алғанға ұялмаңыз. Сіз өз сезімдеріңізге ерік беруге құқылысыз.

Өлімге қию уайымы мәңгілік емес, сейілетін күн келеді. Ал, мұңдану созылып бара жатса, яғни бес-алты жыл өтсе де ұмытылмаса, онда - тоқтаңыз. Өлім үшін сіз айыпты емессіз, сондықтан қаншама жақын адамыңыз болғанымен, өзіңізді өзіңіз кешіріп, оның сізден кетуіне рұқсат беріңіз. Адам өлсе де, біз оны жоғалтпаймыз. Оның жарқын бейнесі бізде мәңгі ақталады. Өзіңізді осымен жұбатыңыз. “Мен сізді сүйемін және босатамын. Сен де, мен де - еркінбіз” деңіз.

Ауырсынуды түйсіну

Біздердің көбіміздің жүрегімізде өтіп кетпейтін бір ауырсыну болады. Ұлғая келе ол біздің өміріміздегі негізгі орынды алады да оны төзгісіз жағдайға алып барады, сөйтіп іштен мүжи бастайды.

Ауырсынудың түрі көп. Кесіп алу. Ұрып алу. Күйік. Ауыру. Ұйқының тыныш болмауы. Қорқыныш, Асқазанның түйнеуі. Қол мен аяқтың салдырап, әлсізденуі. Ауырсыну бірде қатты, бірде жай сезіледі, бірақ біз оның бар екенін біліп тұрамыз. Кейде ол өзінен-өзі қойып қалады, кейде күшейеді.

Осылардың бәрінде біздің организмiмiз бiзге бiр ескерту жолдап тұр, тек соған құлақ түре білуіміз керек. Ол біздің бір нәрсені дұрыс жасамағанымызды көрсетіп тұр.

Біз ауырсына қалсақ не істейміз. Алдымен медициналық кабинетке, я болмаса дәріханаға жүгіреміз. Онымызбен бір организмiмiзге “осыны жұт та, тыныш жат” дегенді айтамыз. Бір мезгіл ол тыншуы да мүмкін. Бірақ уақыт өте келе ол бұрынғыдан гөрі қаттырақ дабыл көтереді.

Біз дәрігерге барамыз, денемізге ине тықтырамыз.

Мүмкін осының бәрі басталар сәтте-ақ түнгі тыныш ұйқымен, кешке таманғы ауыртпалықтарды азайтумен-ақ қалпына келіп кетер еді...

Сондықтан организмге құлақ түріп үйреніңіз. Оның өз де ЖАЗЫЛҒЫСЫ келіп тұр. Сіз тек жәрдем беріңіз.

Ауырсыну сезініп, жайсыздық болған кезде мен өзімді-өзім тыныштандыра бастаймын. Менің аурулардан айығуым үшін өміріме қандай өзгерістер енгізуім керек екенін менің Ішкі Күшім білуге мүмкіндік беретініне сенемін. Тынышталамын да содан жауап күтемін. Мүмкін жауап тез бола қоймас, бірақ мен жауапсыз қалмайтыныма сенемін. Сол ішкі сенімнің айтқанын орындағанда менде барлығы жақсы болып, жаным жай табады.

Өзгеруге тырысып көріп, ауырсыну бір түнде кете қалмады деменіз. Төзімді болыңыз, өзіңізді асықтырмаңыз.

Кешіру – бостандыққа жол

Мен: “Сіздікі дұрыс болғанын қалайсыз ба, жоқ бақытты болғанды жөн көресіз бе” деп көп сұраймын. Біздің әрбіріміздің кімдікі дұрыс, кімдікі бұрыс екені жайлы өз пікіріміз бар. Ол біздің өмірді қабылдай білу түсінігімізге байланысты. Және де біз өз сезімімізді ақтап аларлық жол табамыз. Біз басқаларды сол бізге жасаған “жамандығы” үшін жазалағымыз келеді де, есімізден кетпей қояды, сөйтіп ол сіз үшін жазаның бір түріне айналады. Сізді өткен шақта біреу ренжітті деп, өзіңді-өзің жазалау – ақымақтық.

Өткеннен құтылып тұру керек, ол үшін оны кешіру шарт. Кешіру дегеніміз – қоштасу. Ыза және реніш сезімімен, ауырсынумен қоштасу. Жағдаймен тұтастай қоштасу. Олай қоштаспайды екенсіз, ол сіздің ішіңізде бұғып жатып сізді іріте бастайды.

Кешірмеу сізді ренжіткен адамға ештеңе де жасай алмайды, ал сізді мүжиді.

Былай деңіз: “МЕН ӨТКЕНІМНЕН ҚҰТЫЛҒЫМ КЕЛЕДІ. МЕН МАҒАН ЗИЯН ЖАСАҒАНДАРМЕН ҚАТАР ЗИЯН ЖАСАМАҒАНДАРДЫ ДА, ЖӘНЕ БІРЕУДІ РЕНЖІТІП АЛҒАН БОЛСАМ ӨЗІМДІ ДЕ КЕШІРЕМІН”. Сізге бір кезде қиындық туғызған біреуді ұмыта алмай жүрсеңіз оған махаббатыңызды жолдап бата беріңіз де, өзіңізден босатыңыз және ол туралы ойлауды тоқтатыңыз.

Сіз өзіңізді алданып қалғандай немесе тоналғандай сезінбеңіз, сізде болуы тиіс нәрседен сіз ешуақытта ажырап кетпейсіз. Егер ол сіздікі болса, басқа бір жолмен болса да қайтып оралады. Егер бір нәрсені қайтарып ала алмасаңыз, онда солай болуы тиіс болғаны. Оны болған оқиға ретінде қабылдаңыз да, өміріңізді жалғастыра беріңіз.

3-бөлім. Өзіңе деген махаббат

Соңғы рет қашан сүйгеніңіз және жүрегіңіздің кеудеңізге симай тулағаны есіңізде ме? Ол қандай тамаша сәт еді... Сіз өзіңізді-өзіңіз сүйе білсеңіз де тап солай болады. Оның айырмашылығы – ол махаббат қашан да сізбен бірге қалады. Ол – сіздің басыңыздан кешкен тамаша сезімдердің ішіндегі ең тамашасы.

Өзіңді-өзің қалай сүйу керек?

Кешіре білу мен өзіңнен босатып қоя беру қабілеті сізге көтере алмас салмақтан құтылуға ғана емес өзіңе деген махаббатқа да қақпа ашады.

Өзіңе деген махаббат – ең қызықты оқиға. Ол – ұшуды үйренумен бірдей. Ойлап қараңыз, біз ешқандай күш жұмсамай-ақ, қаласақ болды ұшып кете аламыз. Өзіңе деген махаббат та солай, сондықтан өзіңді сүюді тап қазір бастау керек.

Біздердің көбіміз өзімізді-өзіміз құрметтей білмейміз, өйткені өзімізді “кемшілігіміз жоқ” деп санамаймыз. Біздің мүлт кетулеріміз бен қателіктеріміз бізді қалай болсақ сол күйімізде сүйуге жол бермейді.

Өзіңе деген махаббатты үйренудің он жолы

1. Махаббат ілімінің ең маңызды кезеңі - ӨЗІН-ӨЗІ АЙЫПТАУДАН БАС ТАРТУ. “Алып бара жатқан ештеңе де жоқ” десек дұрыс жасалмаған істі де өзгерту мен жөндеу оңай. Барлығы жаман деп санайтын болсақ, қиындық көбейе береді. Әрбір күн – жаңа күн.

2. БІЗ ӨЗІМІЗДІ ҚОРҚЫТУДЫ ҚОЮЫМЫЗ КЕРЕК. Біздің көбіміз күңгірт ойлармен өзімізді қорқыта бастаймыз, өйтсек жағдай нашарлай береді. Түймедейді түйедей ете бермеген жөн. Жаман десек, жамандықтың келуі тездейді.

Ауыра қалсаң өлетіндей болу, жұмыста сөз ести қалсаң қызметтен қуылатындай көріну өз санаңды жігерсіздендіретін ойларға итермелей береді. Егер сіз өзіңізді өзіңіз қорқыта бастағаныңызды сезіне бастасаңыз, төңірегіңіздегі сүйкімді нәрселерден таңғажайып жасап алыңыз да, ойыңызды соған аударып жіберіңіз. Ол батып бара жатқан күн, әсем яхта, раушан гүлі, т.с.с. болуы мүмкін. Осы жаттығуды ұдайы жасасаңыз өзіңіздегі ескі әдеттерден арыласыз.

3. Ендігі тәсіл – ол ӨЗІҢЕ-ӨЗІҢ ЖҰМСАҚ, ШЫДАМДЫ ЖӘНЕ МЕЙІРІМДІ БОЛУ. Орен Арнольдтың мынадай сөзі бар: “Я Құдай, мен төзім туралы дұға оқимын. Оның маған тап қазір келгенін қалаймын”. Төзім - өте қуатты құрал, біздің көбіміз оны тезірек келе салмады деп

қиналамыз. Біз оны тез ала салғымыз келеді. Біздің күтуге төзіміміз жетпейді. Бір нәрсеге кезекке тұра қалсақ, қобалжи бастаймыз. Көлігіміз жолдағы тығынның ортасында қалса, денеміз түршіге бастайды. Біз барлық сұрақтарымызға жауапты тез ала салғымыз келеді. Сонымен бірге, барлық жақсы нәрселер бізде бола салса дейміз. Төзімсіздік – бұл танымға қарсылық.

Біздің санамыз - әсем бау-бақша деп санаңызшы. Оның аумағында өзіңе деген жеккөрініштің де гүлі жайнап тұр. Кәрі ағаштың “қорқыныш” деген керексіз бұтағын да баяғыда шауып тастау керек еді. Осыларды алып тастасаңыз ғана сіздің бау-бақша тұрған жеріңіздің аумағы тазарады. Олардың орнына шаттық пен жайлылық дәндерін егіңіз.

Бастапқыда ештеңе де өзгермегендей болуы мүмкін. Бірақ, ізгілік дәнін себуді тоқтатпаңыз. Сіз төзімді болсаңыз, сіздің жеріңізде жаңа жеміс ағаштары өсіп шығады. Сана жайлы да нақ осыны айтуға болады. Сіз белгілі-бір “ойларды” егесіз. Олар сіз қалаған жемістерді береді. Бірақ бұған төзім керек.

Біз барлығымыз да қателіктерге жол береміз

Сабақ алу кезіндегі қателік – қалыпты жағдай. Біздің көңіл түкпірімізде барлығы да айна-қатесіз болса екен деген бір жарамсыз ой жатады. Біз жаңадан келіп тұрғанды сезіне алмай қаламыз.

Бір нәрсені біліп алу үшін уақыт керек. Сіз бір нәрсе жасағыңыз келсе, бәрі бірдей ойдағыдай бола бермейді. Мынадай бір жаттығу бар: екі қолыңыздың саусақтарын айқастырып, қайсы бас бармағыңыз жоғары жақта қалғанын байқаңыз. Сөйтіңіз де, екінші рет айқастырғанда, басқа бас бармағыңызды жоғары қойыңыз да, біраз ұстап тұрыңыз. Бірінші рет жасағанда, сізде бір қолайсыздық болады. Ал, бірнеше рет жасап, қолдарыңызды айқастырған күйі бірер сәт тоқтап қараңызшы. Ештеңе өзгерді ме? Өзгермеген сияқты. Сіз үйрене бастадыңыз. Қолдарды екі түрлі айқастыруға болатынын сіз енді біле бастайсыз.

Біз жаңа бір тәсілді игере бастағанымызда да солай болады. Бас жағында оны онша жақтыра қоймаймыз, өйткені ол біздің қалыпты жағдайымызды өзгертіп, қолайсыздық әкеліп тұр. Дегенмен, оған кішкене үйрене бастағанда бізге ол кәдімгідей және табиғи болып көріне бастайды. Біз өзімізді де бір күнде бүкіл жан-жүрегімізбен сүйе алмаймыз, бірақ күн санап жақсы көре түсеміз. Егер біз күніге өзімізге махаббат сыйлай берсек, екі-үш айда біз анағұрлым ілгерілеп қаламыз.

Сонымен, біз қателіктерден мақсатқа жету жолында ілгері жылжуды үйренеміз. Сондықтан да оған ілтипатпен және құрметпен қарау керек. Қателіктер үшін өзіңді жазалау қажетсіз. Әрбір қателікті

жеңіске жеткізер өмір тәжірибесі ретінде қабылдау керек.

Көптен бері өзін жетілдірумен айналысып жүргендердің кейбіреулері, неге осы кезге дейін өз мәселелеріміз шешілмеді деп таңырқайды. Біз білімімізді, оған ешбір қарсылық білдірместен, одан не пайда бар деп сынамастан, ылғи да толықтырып отыруымыз керек. Жаңа тәсілдерді үйрену барысында өзіңізге барынша сергек және жұмсақ болыңыз. Бау-бақшадағы арамшөпті де дер кезінде жұлып тастау жеңіл емес пе?

4. Біз ӨЗ САНАМЫЗҒА МЕЙІРІМДІ БОЛУДЫ ҮЙРЕНУІМІЗ керек. Теріс ойлар үшін өзімізді-өзіміз жек көруді қоялық. Одан да, біздің ойларымызға “бүлдіруден” гөрі “жасампаздық” тән деп ойлайық. Қолайсыз жағдаяттар бола қалғанда өзімізді айыптамайық. Өйткені біз осындай өмір тәжірибелерінен үлгі аламыз ғой. Өзіңе мейірімді болу аса маңызды.

Босаңсуды да үйреніп алу керек. Сіз қорқып немесе тартынып тұрғанда, сізден қуат кете бастайды. Өз тәнің мен миды босаңсыту үшін бірнеше минут қана кетеді. Көзді жұмып, терең демалыңыз. Дем шығарар алдында "Мен сені сүйемін. Барлығы тамаша" деңіз. Сонда өзіңізді қаншалықты жайлы сезініп келе жатқаныңызды байқайсыз. Осылайша сіз өзіңізге жайсыз және қорқып өмір сүрудің ешқандай қажеттігі жоқ екенін хабарлайсыз.

Күніне – медитация

Мен сізге әр күні санаңызды тыныштық қалпына келтіріп, ІШКІ ДАНАЛЫҚТЫ тыңдауға кеңес беремін. Медитация жасау - өте қарапайым іс. Ол үшін әбден босаңсып, “махаббат”, “тыныштық” деген секілді сіз үшін маңызы бар сөздерді іштей қайталаңыз. Мынадай мақұлдауларды да қайталап айтуға болады: “Мен өзімді сүйемін”, “Мен өзімді кешіремін” немесе “Мені кешірді”. Сосын ішкі сезіну күйіңізге құлақ түріңіз.

Кейбіреулер медитация жасау күрделі бір іс деп ойлайды, медитация кезінде ойлау процесінің өзі тоқтап қалатындай көреді. Онда ойлау жолы аз ғана тежелуі мүмкін, есесіне ол еркін ағысқа көшеді. Кейбіреулер қолына қағаз-қалам алып, барлық теріс ойларын жаза жүреді. Ол да мұндай ойларды босатып қоя беруге жәрдемін тигізеді.

Медитацияны тұрмыстық әдетіңізге айналдыруға тырысыңыз. Оны кез-келген жағдайда орындай беруге болады. Біреулер тез жүгіріп бара жатып медитация жасайды, біреулер жай серуендеу кезін пайдаланады. Сіз өз тәсіліңізді ойлап табуыңызға болады, ол тек өзіңізге қолайлы болса болғаны.

Оптимист болу

Мүмкін сіздің бір жақын адамыңыз ауру шығар. Сіз ол туралы аурудан әбден әлсіреген адам ретінде ойласаңыз, онда әділетсіздікке жол бергеніңіз. Сіз ойша ол адамды сап-сау деп санаңыз. Оған мейірім мен махаббат толқындарын жолдаңыз. Дегенмен, аурудан айығу алдымен ауырған кісінің өзіне байланысты.

5. Ендігі қадам - ӨЗІҢДІ МАҚТАУДЫ үйрену. Егер сын ішкі діңгекті қиратса, мақтау оны қалыптастырады. Өзіңізге өте әсем екеніңізді айтыңыз. Бір рет қана айтып қоймай, ұдайы айтыңыз. Оған кеткен уақытқа өкінбеңіз.

6. ӨЗІҢДІ-ӨЗІҢ СҮЮІҢ – ТАЯНЫШ ТАПҚАНЫҢ. Достарыңызға барып жәрдем сұраудан арланбаңыз, қиын кезеңде жәрдем сұрау осалдық емес күштілік. Тек өзіне ғана сеніп, өзіне ғана сүйене бермеген жөн. Жәрдем сұрайтын кезде өрлікті төмендету керек. Жалғыз өрмелеп, осалдығыңыз үшін ызаланғаннан жәрдем сұраған дұрыс.

Жәрдемді жаныңызды түсінетіндерден, осы проблемаларды жетік білетіндерден іздеу керек.

7. ӨЗ КЕМШІЛІКТЕРІҢ МЕН ҚИЫНШЫЛЫҚТАРЫҢДЫ СҮЙЕ БІЛ. Біздегі және өмірдегі барлық теріс нәрселер – ғаламдық үлкен жоспардың бір бөлігі. Әлемді тану бағдарының бір бөлігі. Адамзатты жаратқан Ғаламдық Сана бізді қателік жасағанымыз үшін немесе балаларымызға өкпелеп қалғанымыз үшін жек көре алмайды. Ғаламдық Сана біздің қолымыздан келгенше тырысып жатқанымызды көргенде бізді өзінің махаббатымен қорғайды. Біздің әрбіріміз кейде қателесуіміз я дұрыс таңдау жасай алмауымыз мүмкін. Ол үшін өзімізді жазалай берсек, ол біздің әдетімізге айналады және одан бас тарту қиындай береді.

8. ӨЗ ТӘНІҢЕ ҚАМҚОРЛЫҚ ЖАСА. Өз тәніңе біраз уақыт тұрған тамаша бір үйге қарағандай қара. Ондай үйді күту де рахат әкелмей ме?

Өз тәнін жақтырмаған адам арақ пен есірткіге, я болмаса тамақты көп жеуге әуестенеді. Сізде өз тәніңіз жайлы оң пікірлер болсын десеңіз өзіңізді өзіңіз кешіріп, ашу мен ренішке рұқсат беріп шығарып салыңыз.

9. АЙНА АЛДЫНДА ЖАТТЫҒУ маңызды. Ол арқылы өзіңізге деген махаббаттан сізді не ұстап тұрғанын біліп аласыз. Айна алдында жаттығудың тәсілдері көп. Таңертең тұрған кезде, айна алдына келіп: «Мен саған бүгін не жасай алар екенмін? Саған не пайдалы және сені не рахаттандырады?» деп сұра. Сөйт те ішкі дауысыңа құлақ түр. Сол кеңестерді күні бойы басшылыққа ал. Кейбіріне жауап таба алмауың мүмкін. Ондай болғанда айна алдына барып: “МЕН БӘРІБІР СЕНІ

СҮЙЕМІН” де.

Айна алдында тұрып кешіруді де үйренуге болады. Өзіңізді өзгелердің қателігі үшін кешіріп байқаңыз. Айнаға қарап, сөйлескіңіз келген, бірақ бетпе-бет келуге тәуекел ете алмай жүрген адаммен сөйлесуге болады. Осылайша ата-анаңызбен, бастықпен, дәрігерлермен, балалармен, жасырын сүйіктілермен сөйлесуге болады. Бетпе-бет келгенде айта алмайтын сөзді осылайша айтып алуға болады. Соңынан олардан махаббат пен мақұлдау күткеніңізді айтыңыз, өйткені сізге керегі нақ осы.

Өзіне сүйіспеншілікпен қарай алмаған адам кешіре де білмейді. Мұнда тікелей байланыс бар: кешірмесең сүйе алмайсың.

Балаларыңыз сізді сүйе алмайтын жағдайды басқа салмасын. Ал олай бола қалған жағдайда балалар сізді кешіре де алмайды.

Отбасында бір адам болса да аффирмациялармен айналыссын, сонда жақсы жаққа қарай өзгеріс көп күттірмейді. Өмір болған соң ата-аналары балаларымен сөйлеспей кететін жағдайлар да болады, олай болған кезде: “Менде отбасымның әрбір мүшесіне керемет, жылы, махаббат пен сенімге ашық қатынас бар” деп қайтала. Келісімге келе алмай жүрген туыстың атын атап та айна алдында аффирмация жасауға болады.

10. ӨЗІҢДІ ҚАЗІР СҮЙ. Барлығы келісе бастаған сәтті күтіп отырма. Өзіңе деген мәңгі қанағатсыздық – бар болғаны әдет қана.

Біз өзге адамдарды өзгерте алмаймыз, сондықтан оларды өз жайына қойыңыз. Біреуді өзгертемін деп бар қуаттан айырылуға болады. Сол күштің ең болмаса жартысын өзіңізге жұмсасаңыз сіз басқаша болып кетер едіңіз.

Сіз басқа біреуді өмір сүруге үйрете алмайсыз. Әркім өзінің жеке жолын өтуі тиіс. Бізге тиесілісі - өзімізді өзіміз тануымыз. Ал өзіңе деген махаббат – осы бағыттағы алғашқы қадам.

Біз бұл өмірге өмірдің өзінен үйрену үшін келгенбіз. Ол - өзіңді өзің қабылдау мен өзіңе деген махаббаттан басталады. Сіз бұл өмірге рухани өсу, басқаларға жанашырлық пен түсіністік білдіру үшін келдіңіз. Кеткен кезіңізде ақша мен автомобиль, жұмыс пен таныстарды қалдырып кетесіз. Сізге шындап меншіктеліп қалатыны – сүйе білу. Басқа ештеңе де емес.

Өз ішіңіздегілерге деген махаббат

Біреуге деген махаббат пен неке - өте керемет. Ал өзіңменен болатын роман – мәңгі. Өз ішіңіздегі отбасыңызды сүйіңіз: баланы,

ата-аналарды, және оларды айырып тұрған жылдарды.

Махаббат деген - өшіргіш секілді, ол зердедегі ең жаныңды жер ауыр естеліктерді өшіруші. Оның кіре алмайтын қыртысы жоқ. Егер сіздің көз алдыңызда сізді ренжіткен көріністер тұрса және сіз кім айыпты екенін саусағыңызбен көрсете бастасаңыз, онда бір орында тоқырап тұрып қаласыз. Ол ауырсынулар сізге жабысып қалмай қояды. Күш пен таңдай – қашан да сіздің ішіңізде. Өз көзіңізге қараңыз да махаббаты сезініңіз. Сіздің ішіңізде өмір сүріп жатқан адамдарға деген махаббатты.

Өзіміздің ата-аналарымызбен қатынас

Сіз ата-анаңызды түсінуге тырыссаңыз, олар да сізді түсінеді.

Біздің ата-аналарымыз біз қалағандай болмады-ау деген теріс сезімнен арылу керек. Ол үшін олардың өткен өмірін, көрген тәрбиесін зерттеген жөн. өйткені олар өздері өскен ортаның үлгісімен ғана өмір сүріп келеді. Осылай еткенде оларды кешіру оңайға түседі.

Түсіну арқылы кешіру, кешіру арқылы махаббат келетінін түсініңіз. Егер біз ата-аналарымызды сүйе және кешіре алсақ, онда бізде өмірде кездескен әрбір адамнан қанағат алатын мүмкіндік бар.

Жасөспірімге өзін-өзі құрметтеу қажет

Жастар арасында өзіне-өзі қол жұмсау көбейіп барады. Өз өмірі үшін жауапкершілікті мойнына алуға күші жететіндер азайып жатса керек. Бұл проблеманың, біздер ересектер олардан өмірдің түрлі жағдайларында белгілі бір қылықтар күтетінімізге тікелей қатысы бар. Біз олардың өз мінезімізге ұқсас болғанын қалаймыз. Осымен біз оларды езгіге салып тұрған жоқпыз ба?

Он жас пен он бес жастың арасы өтпелі кезең. Ол мерзімде жасөспірімдер төңірегіндегі жағдайларға қалыптасуға тырысады. Олар өз қатарластарының алдында жерге қарап қалмау үшін бәрін жасауға әзір. Осының артына шын сезім жасырынып қалады. Олар өздерін қалай болса сол күйінде көрсетуден қорқады.

Балалардың ұялшақ, тілазар болуына, мектепте үлгерімі нашарлауына түсіністікпен қарай білу маңызды. Үйде оларға сенім мен сүйіспеншілік жетіспесе олар оны сырттан іздейді.

Балаларға “олай етпе, былай жүрме” деудің орнына олардың әрбір қадамына масаттана қарау керек. Ол өз пікірі, өз ойы, өз қылығы бар болып қалыптаса берсін, онда тұрған не бар? Балаларды айыптаудың да, көзқарастарына қарсы тұрудың да пайдасынан зияны көп.

Балалар біздің істерімізден үйренеді

Балалар ешқашан біз айтқандай етіп істемейді, бірақ олар біздің жасағанымызды айнытпай жасайды. Сондықтан ақыл үйреткеннен гөрі өзіңіз үлгі болыңыз.

Ажырасу

Егер әке мен шеше ажырасса, онда отбасы мүшелерінің бірін-бірі қолдауы аса маңызды. Егер ажырасып жатқан әке мен шеше бірін бірі жамандап жатса, бала адасады. Ата-аналар балаларға өздерінің бұл тірліктерінің оларға еш қатысы жоқ екенін түсіндіруі керек. Ешуақытта балаларға ажырасу себебіне біз кінәлі болармыз деген ой келмейтіндей болсын.

Жақсы қартаю

Біздің көбіміз кәріліктен қорқамыз. Біз кәрі болып көрінгіміз келмейді. Біз қартаю процесін құбыжық секілді көреміз. Дегенмен, кәрілік өмір циклының табиғи және ажырамас бір бөлігі.

Мәселен сіз қартаймадыңыз делік. Өмірден кеткенде жап-жас күйі кеткен қалай? Қартайған сәтте өзіңді сүю жас кезде сүйгеннен де бетер керегірек. Өйткені бізге өмірдің барлық сатыларынан өту бұйырған.

Адамдар, әсіресе әйелдер, кәрілік жайлы ойлағанда көбірек қобалжып, қорқынышқа түседі. Қартая бастағанда бетіндегі жаңа әжімдерді жек көріп, таңертеңгілік байқалған ақ шаштарды жұлып әлектенеді. Жас келе жаңа кеселдер пайда болады. Осылардың бәрін бір төбеге үйіп уайымға түсудің не қажеті бар. Мен мәселен, қартайған адам аурудан өледі дегенге сенбеймін.

Шындығында, біз өзгеше өлуге тиіспіз деп ойлаймын. Белгілі бір мерзімге келгенде біздердің барлық істеріміз аяғына келеді, сол кезде біз басқа дүниеге көшуге әзірленеміз. Ол үшін өлімші жағдайда кеселді болу керексіз. Біз қартайғанда өзімізді тың сезінгеніміз жақсы емес пе?

Сан-Франсисконың бір медициналық мекемесінде адам организмінің қартаюы гендерге байланысты емес, ми қабаттарының бірінде жататын «биологиялық сағаттың» көлеміне байланысты екені дәлелденіпті. Ол «сағат» біздің қартаю процесіне қалай қарайтынымызға байланысты екен.

Мәселен, сіз 35 жас – орта жас, одан әрі қарай кәрілік басталады деп ойласаңыз, солай бола кетеді. Сондықтан, мен 90-ға келгенде қандай әсем қария боламын деп ойлаңыз.

Не ексең, соны орасың. Қария кісілерге қандай қарым-қатынас

жасасаңыз сізге де солай болады. Өзін жақсы көретін ата-аналар балаларына да осыны үйретеді. Біз өзімізді сүю өнерін қаншалықты меңгерсек, біздің балаларымыз да осыны үлгі етіп алады.

4-бөлім. Ішкі ақылдан сұрау

Егер оң өзгерістер мен айығуға алып келетін әрекет болмаса, кез-келген теория пайдасыз.

Өркендеуге қалай жетуге болады

Біз қорқып тұрсақ, барлығын өзіміздің бақылауымызға алуға тырысамыз. Осылайша біз өмірімізде болатын оң өзгерістерге тосқауыл қоямыз. Өмірге сеніңіз. Онда бізге керектің бәрі бар.

Көп адамдар ашық болудан қорқады, өйткені бір «жарамсыз нәрсені» жіберіп аламын ба деп қорқады. Ішкі күйді өзгертпесе солай бола кетуі де мүмкін.

ӨРКЕНДЕУ десе көбіміздің ойымызға ақша келеді. Бірақ оған уақыт, махаббат, жетістік, жайлылық, әсемдік, білім, қарым-қатынас, денсаулық және содан соң барып ақша жатады.

Егер сіз ылғи да асығумен болып, сонда да уақыт жеткізе алмасаңыз, онда сіз уақыттың жетпей қалатынына сенгендігіңізден. Егер сіз ешқашан жетістіктерге жете алмаймын десеңіз, ол сөздеріңіздің орындалуы оңайлайды. Сіз өмірдің қиыншылықтар мен салмақтары ауыр екендігіне сенсеңіз, онда ұдайы жайсыздықта боласыз. Өзіңізді топаспын деп санасаңыз, даналыққа жол ашылмайды. Егер сізде адамдармен қарым-қатынаста махаббат кемшін болса, сізге өзіңізге де махаббатты шақыруға жол жабыла бастайды.

Ал әсемдік ше? Сіз жан-жағыңыздағы әсемдікті көре аласыз ба және оның Жерде өте мол екеніне сенесіз бе, жоқ, сізге барлығы көріксіз және мардымсыз көріне ме? Ақшаға келсек, көбіміз бізге ақша ылғи да жетпейді дейміз. Сіздің талабыңыз сіздің ресурстарыңызға сай ма? Сізге ол соманы кім анықтады?

Осының бәрі де бір нәрсені біреуден алу идеясына қатысы жоқ. Адамдар әдетте былай ойлайды: «Мен мынаны алғым келеді, мен ананы алғым келеді». Бірақ молшылық пен өркендеу – біздің қабылдай білу қабілетімізге байланысты. Егер сіз бір нәрсені ҚАБЫЛДАЙ алмасаңыз, онда сіздің бір себеппен оны қабылдауға әзір еместігіңізден. Егер біз өмірге сараңдық пен қараулық жасасақ, ол да солайша жауап береді. Егер біз одан ұрлағымыз келсе, онда ол да бізді тонайды.

Өзіңе адал болу

Адалдық - біз өте көп пайдаланатын, бірақ шын мағынасын терең түсіне алмаған сөзіміз. Адалдықтың мораль мен күйрек тақуалықпен ортақ ештеңесі жоқ. Адал болу, соның жолында түрмеге түсу емес. Адалдық өзіңе-өзің махаббатпен қарай білу.

Адалдықтың негізгі қасиеті – біз өзіміз қанша берсек, сонша қайтып ала алатындығымызда. Себеп пен салдар заңы барлық деңгейде жұмыс істейді. Егер біз біреуді қорласақ немесе айыптасақ, онда өзіміз де айыптымыз және қорғанамыз. Егер біз ұдайы ашуланып жүрсек, онда адамдардың өзімізге деген ашуын туғызамыз. Өзіңе деген махаббат пен Әлемге деген махаббат камертон қағидасымен жұмыс істейді.

Бір офиске барғанда қаламсаптарды алып кететін адамдар бар. Үлкен әмбебап дүкендерден аз-аздап зат ұрлап жүретіндер болады. Олар дүкен бұдан кедей болып қалмайды деп өздерін ақтағысы келеді. Бұлай ақталуда ешбір мағына жоқ. Біз бір нәрсені рұқсатсыз алсақ – бір нәрсемізді жоғалтамыз. Егер берсек – аламыз. Басқаша болмайды.

Егер сіз ұдайы бір нәрсеңізді жоғалтып жүретін болсаңыз немесе өмірде жағдайыңыз қалпынан шыға берсе ойланыңыз – сіз қалай алып жүрсіз? Біреудің бір нәрсесін ала қоймағаныңызбен, мүмкін біреулердің уақытын ұрлап немесе оның абыройына тиіп жүрген боларсыз. Біз адамдарды айыпты сезінуге зорлаған әрбір сәтте, біз өзіміздің дұрыстығымызға, өз күшімізге күмән келтіріп тұрмыз. Бұл өзімізді-өзіміз ұдайы тексеріп тұруымызды және өзімізді өзіміз танудың биік деңгейін талап етеді.

Біз біреуден бір нәрсені рұқсатсыз алғанда, оны өз еңбегімізбен ала алуға лайық емес екенімізді және бізден де солай алып кетуге келісім беріп тұрғанымызды дәлелдеп, Әлемге жария етіп тұрмыз. Алып кете салуға болатын нәрсені ала салсақ, біз өзімізді ешбір нәрсе өтпейтін қабырғамен қоршағанымыз, одан шаттық пен махаббаттың сәулесі өте алмайды. Біз өзімізге сый қабылдауға және жайлылықта өмір сүруге тыйым салдық.

Ой-сананың мұндай стереотипі – біздің Жердегі өміріміздің ақиқаты емес. Біз тамашамыз және ең жақсы нәрселерге лайықпыз. Біздің планетамызда бәрі де жетерлік. Біз саналы түрде сұраған нәрселердің бәрін алуға лайықпыз. Біздің санамыз біздің сөздеріміздің, ойларымыздың және әрекеттеріміздің мінезін анық айқындайды. Біздің ойымыз біздегі нақты жағдайды құрайтынын анық түсінгенде, біз өз ойларымызды өзгерту үшін осы нақты жағдайымызды бақылай бастаймыз. Егер біз барынша адал боламыз деп шешсек, онда өзімізге деген махаббатты таңдаймыз. Адалдық бізге өмірдегі жағдайлардың ең күрделілерін де жеңіл жеңуге жәрдем береді.

Егер сіз дүкенге барып сауда жасағанда бір заттың бағасы қосылмай қалса, кассирге айтып төлеп кетіңіз. Егер оны үйге келген соң ғана

байқасаңыз әңгіме басқа. Бұл енді адалдықтың емес саналылықтың мәселесі.

Егер адал болмау сізге бірталай қолайсыздықтар әкелсе, сізге махаббат пен адалдық қандай тамаша өмір сыйлайтынын ойлаңыз. Сіздің өміріңіздегі жақсы нәрселердің бәрі – сіздің күш салуыңыздың нәтижесі. Келіңіз, өз ішімізде сүйе білетін, адал көзқарас қалыптастырайық және өзіміздің қолымыздан келетін мүмкіншіліктеріміз туралы жаңа да таңданарлық фактілерді ашайық.

Үй – қасиетті ұя

Сізді қоршап тұрғандардың бәрі сіз неге лайық болсаңыз, соны көрсетіп тұр. Өз үйіңіздің жағдайына, киімдеріңізге көз салыңыз. Оларды өзіңізге лайық санайсыз ба?

«Мен бұл үйді көргім келмейді» десеңіз, сіз өзіңіздің жаныңызға жағатын үйді таба алмайсыз.

Өзіңізде барды сүюді үйреніңіз, сонда сіздің осы сезіміңіз жаңа да әсем үйге кіруіңізге көмектеседі.

Махаббат қатынастары

Доктор Бернли Сигель «Махаббат, медицина және кереметтер» деген кітабындағы мына ойларды мен өте мақұлдаймын: «Көп адамдар, әсіресе рак кеселіне ұшырағандар, бала кезінде өз қалпының өзегінде бір кемшілік барына сенеді. Осы кемшілікті білдірмей жасырып, олар сүйікті болу мүмкіншілігін сақтағысы келеді. Егер біреу-міреу оның шын бет пердесін көріп қалса, ол мәңгі бақи жалғыздық пен махаббаттың жоқтығын сезінеді. Олай ойлаған адамдар өз төңірегінде өзгелерді ізгі армандары мен терең сезімдерін бөліспейтіндей және құпияларына бойлай алмайтындай етіп қорғаныс қабатын жасап алады. Олар іштерінде бір бос кеңістік бар екенін сезінеді және осы бос кеңістігін толтырарлықтай қатынастар жасауға тырысады. Олар қайтарымына бір нәрсе алса ғана сүйеге келіседі. Ал ол осы кесірлі шеңберден шыға алмайтындай ішкі ойранды одан сайын ұлғайтуға алып келеді».

Кез-келген қарым-қатынас өте маңызды, өйткені одан сіздің өзіңізге қатынасыңыз көрініп тұрады. Егер сіз өзіңізді ұдайы сөгетін және барлық күнәларда айыптайтын болсаңыз немесе өзіңізді мәңгілік құрбандық ретінде сезінсеңіз, онда сіз өзіңізге осы ойларға лайықты адамдарды тартасыз, олар сіздің бейшара екенмін деген сеніміңізді нықтай түседі.

Мұндай жағдайда мынадай жаттығу бар: «Мен махаббат үшін ашықпын. Махаббат – қауіпсіз» деп күніне үш рет қол жайып тілек

тілеңіз. Осыдан соң айна алдына тұрып: «МЕН ЛАЙЫҚТЫМЫН. МЕН ЛАЙЫҚТЫ БОЛМАСАМ ДА осылай болуын қалаймын» деңіз.

Сіз түрлі жақсы нәрселерді жиі қайтарып жібересіз, өйткені оған лайық екендігіңізге сенбейсіз. Мысалы, сіз біреумен некеге тұру жайлы шешімге келдіңіз, немесе біреумен оңтайлы қатынас жасағыңыз келді. Сізбен кездесіп жүрген адамның сізге ұнайтын төрт ерекше қасиеті бар, ал сізге ол аз, оларды тағы да бір қасиеттермен толықтырғыңыз келеді. Әрі қарай барлығы сіздің өзіңізді қаншалықты сүйетінігізге байланысты. Сіз өзіңізбен қалуға келісім берген бірінші адаммен қалуыңызға да болады. Болмаса көп бәсекелестерді байқап көріп өзіңізге лайықты санаған адамды тауып алуыңыз да мүмкін.

Егер сіз Жоғарғы Күш сізді шын сүйетін адамдармен қоршатып тұр және сіздің жолыңызда кездескен әрбір адам сізге жақсылық әкеледі деп сенсеңіз, солай болып шығады.

Өзара тәуелділік қатынастары

Біздің көбіміз үшін жеке қарым-қатынас бірінші рөл ойнайды. Мүмкін сіз ұдайы махаббат іздеумен келесіз. Махаббатты іздеу сізге барлық талаптарыңызға сай келетін сенімді әріптес табуға көмектеспейді. «Мені біреу сүйсе, менің өмірім өзгеріп кетер еді» деп ойлау жолына түсуге кеңес бере алмаймын.

Мен мынадай жаттығу ұсынамын. Сізге басқа адаммен қатынасыңыз қалай болғанын қалайтыныңызды қағазға түсіріп көріңіз – сырлас, ашық, сенімді, ойнақы, т.с.с. Енді осы тізімге қайта қараңыз. Осылар қол жетпейтіндей идеал ма? Ал сіз өзіңіз осы талаптарды орындауға әзірсіз бе?

МАХАББАТҚА ҚАЖЕТТІЛІК пен МАХАББАТҚА ШӨЛІРКЕУ екеуінің айырмашылығы зор. Сіз махаббатқа шөліркеген болсаңыз онда сізге шынында махаббат пен өзіңіз жақсы көретін және биік бағалайтын адамыңыздың мақұлдауы жетпей тұрғаны. Нәтижеде сіз өз әріптесіңізбен қарым-қатынаста өзара тәуелділікке ұрынасыз. Ол сізге де, әріптесіңізге де пайда әкелмейді.

Сіз басқа біреуді қалай жасауға үйрете бастасаңыз, айлакерлікке барғаныңыз. Ол дұрыс нәтиже бермейді. Сіз өз мақсаттарыңызға өзіңіз жете алатын жағдайда болсаңыз, онда сіз мақтау мен басқа адамдардың жәрдеміне тәуелді болмайсыз. Барлығы сіздің өзіңізді қаншалықты сүйетінігізге байланысты. Өзін шын сүйетін адам тыныш, қалыпты және өзінің қауіпсіз екеніне сенімді.

Мынадай аффирмацияны ұсынамын: «МЕН ӨМІРІМДІ ТОЛЫҚТЫРА ТҮСЕТІН КЕРЕМЕТ ҚОБАЛЖУЛАРҒА АШЫҚПЫН ЖӘНЕ ОЛАРДЫ ҚАБЫЛДАЙ АЛАМЫН». Ол «мен жаңа сүйікті тапқым келеді» дегеннен

анағұрлым дұрыс. Ашық және қабылдағыш болғанда Әлем сізге көмектеседі.

Сіз өзіңізге деген махаббатыңыз өскен сайын өзіңізге деген құрметіңіз де өсе түсетінін байқайсыз. Егер сіз өмірден не күтетініңізді анық білсеңіз, сізге қажетті өзгерістер сіз ойлағаннан ертерек және жеңілірек келеді. Махаббат адамның сыртында емес – ішінде өмір сүреді. Қаншалықты күштірек сүйе алсаңыз, соншалықты махаббатпен қоршаласыз.

Ақша туралы түсініктер

Ақшаның уайымы да адамға бала күннен қалған әсерлерден болады. Қаржылық жағдайы жақсы әке ылғи да ақшасы азайып қала ма деп уайымдап отырғанын көрген балада сол әсер қалып қояды.

Ақшаның бірде аз, бірде жетерлік болуы қалыпты нәрсе. Егер біз Ішкі Күштерімізге сенсек, онда қиын кездер тез өтіп кетеді. Біз болашақта бізде бәрі де, оның ішінде ақшаның молдығы да болатынына сенуіміз керек.

Ақша адамның барлық мәселесін шешіп бере алмайды. Көп ақша болса өмірді ертегідей етіп өткізуге болады деп сенетіндер бар. Бірақ, бәрібір ақша ешқашанда – бақытқа алып барар жол емес.

Өзіңізде барына риза болыңыз

Мен жасымда маған жәрдем берген адамдардың бәрін жадымда сақтағанмын. Кезінде олардың жақсылықтары үшін сый қайтара алмадым. Бірақ жылдар өте келе мен де өзгелерге жәрдем бердім. Сондықтан, біреулерге жәрдем беру ісінде «сен – маған, мен - саған» деген принцип жарамайды. Сені біреу түстікке шақырса, ертеңіне оны шақырып жіберу онша орынды емес, ал біз көбіне солай жасаймыз. Біз ылғи тез қайтарым жайлы уайымдаймыз.

Сыйды алғыс айта қабылдауды үйреніңіз. Қабылдай білуді үйреніңіз. Біздердің проблемаларымыздың бірі – қабылдай білмейтіндігімізде. Беруді білгенде, қабылдауды да білу керек. Біреуден сый алып тұрып «рахмет» деудің орнына «маған шақ емес екен» немесе «мен жақсы көретін түс емес екен» десеңіз ол бұдан былай сізге ешуақытта ештеңе сыйламайды.

Сіз біреуге ақша бергеннен гөрі оны сананы іске қосу арқылы ақшаны өзіңізге қалай шақыруға болатынын үйретіңіз.

Оныншы бөлік ережесі

Сіз түскен табыстарыңыздың оныншы бөлігін қайырымдылыққа

жұмсаңыз, сөйткен күнде табысыңыз молая түсетініне сеніңіз.

Адамдар: «менің ақшам көбейген соң, қайырымдылық жасаймын» деп ойлайды. Ондай ойдағы адамдар ешқашан қайырымдылық жасамайды, қайырымдылықты ертеңге қалдырмай, бүгін бастау керек. Солай еткеніңізде өміріңізде көп жақсы жағдайлар болады. Бірақ, қайырымдылықты ақшаңыз көбеюі үшін әдейі жасағыңыз келсе, онда ұтыласыз. Бұл жағдайда оныншы бөлік ережесі жүзеге аспайды.

Бұл әлемде барлығы жеткілікті. Ол тек қана сіздің оның өлшеусіз байлықтарымен танысқыңыз келуін күтіп тұрады. Ақша сіз жұмсаймын деген сомаңыздан анағұрлым көп. Адамдар – сіз өмірде кездестіргеннен анағұрлым көп. Қуаныш пен шаттық та сіз ойлағаннан көбірек. Сіз осыған сенсеңіз, сіздің қалауыңыз орындалады.

Өзіңіздің шығармашылық бастауыңызды таныту

Өзіміздің ішкі көзімізді ашып, біздер өз көзқарастарымызды кеңітеміз.

«Өміріңнің басты мақсаты не?» деп менен біреулер сұрар болса, мен «жұмыс» деп жауап берер едім. Өз жұмысын жек көретін адамдар оны орындаудан бас тартуы тиіс, басқа жұмысқа ауыссын.

Біздің көбіміз лайықты өмір сүру үшін жұмысқа барымызды салуымыз керек деп санаймыз. Ол тек қана сіз сүйікті іспен айналысқан кезде ғана дұрыс.

Мен адамдарға жәрдем қолын жиі созамын. Егер олар менің жәрдемімнің нәтижесінде бір нәрсе үйренгісі келсе құба-құп, егер олар мені өзінің деңгейіне қарай тарта бастаса, мен олармен тез қоштасамын.

Жұмыс – ақша табудың бірден-бір көзі емес. Ақша – сіздің жұмысыңыздың мақсаты емес. Ол сізге өзге жолдармен я тәсілдермен де келуі мүмкін.

Жұмыстағы қарым-қатынас отбасындағы қарым-қатынасқа ұқсас. Біреулер «менің жұмысым жақсы, бірақ ол жердегі кейбір жексұрындармен істес болғым келмейді» дейді. Оның орнында мен «мен соншалықты тамаша жерде қызмет етіп жүрмін» дер едім. Осы философияны ұстанғанда маған ұнамайтын қызметтестерім өзгерер еді.

Әрбір адамнан бір жақсы қасиет табуға болады. Сондықтан оның жақсы жақтарына көңіл аударыңыз, сонда ол бұрынғыдан жақсырақ бола түседі. Нашар мінез осылай ғана жөнделеді. Сізге жарамсыз

сөздер айтып, жолдан тайдырғысы келетіндер де кездеседі. Оған көңіл бөлмеңіз. Сіз өзіңіздің ол жағдайға деген теріс көңіл-күйіңізден құтылыңыз, сонда бәрі де қалпына келеді.

Біреумен өзіңізді салыстыру я күндестік байқату өркөкіректікті туындатады. Барлығы өзгерісте. Бүгінгі жетістік ертеңге төмен саналуы мүмкін. Сондықтан өсу жолында, әсіресе рухани өсуде іштей өсуді ұдайы жалғастырып, ішкі дауысқа құлақ қойған жөн, ол нақ осы жағдайда қалай жасау керектігіне кеңес береді.

Бизнес саласында жетекшілік ететін адамдар өзінің Құдайлық Санасымен ұдайы байланыста болуы тиіс. Қызметтегі әріптестерге ашық болып, оларға өз пікірлерін айтуға мүмкіндік берген жөн. Әрбір қызметкер өзін шығармашыл азамат ретінде танысын. Сонда компанияның ісі ілгері басады, ұжым тұрақталады. Өйткені адамдар жұмысқа тек айлық алу үшін ғана келмейді.

Шексіз мүмкіндіктер

Біздің әрбіріміз Әлеммен және өмірмен үздіксіз байланыстамыз. Өз ішіміздегі күш біздің санамыздың көкжиегін кеңітеді.

Мына сөздер маған өте ұнайды: ШЕКСІЗ МҮМКІНДІКТЕР. «Бұл іс қолымнан келмейді», «Мен әлі жаспын», «Оған ақша қайда» деген сөздер адамның мүмкіндігін тежейді.

Пайым мен пікірдің айырмашылығы бар. Пікір – сіздің бұл мәселеге қалай қарайтындығыңыз. «Мен ақ көйлек емес көк көйлекті ұнатамын» десеңіз, ол – пікір. Ал сіз ақ көйлек киген біреу туралы сөз айтсаңыз, ол – пайымдау. Сын айтқанда, ол бағытталған адамға немесе сіздің өзіңізге зиян тигізетіні есте болсын.

Біреуді ренжітсеңіз – кешірім сұраңыз да, қайтып ренжітпеңіз. Өзіңізді айыптай берсеңіз өзіңізді ішкі даналығыңыздай ажырататын қорған соғасыз. Айып сезімінің сізді басқарып кетуіне мүмкіндік бермеңіз, олай етсеңіз ол сіздің өміріңізге енетін барлық жақсы және сүйкімді нәрселерді сізге жібермей қояды.

Әрбір проблемаңызға өзіңізді жетілдіру мүмкіндігі ретінде қараңыз.

Біздің мақсатымыз өз санамыздың шекарасын кеңіту, ескі үйреншікті қалыпты тастап алға қарай жаңа, сыналмаған жолды бастау. Біздің санамыз бұл әлемде ғажайыптарды жасай алады.

Шексіз мүмкіндіктер – біздің планетамызда және одан тыс жерде қызмет етіп жатқан барлық күштердің бірлігі.

Біз өз миымыздың 10 пайызын ғана пайдаланады екенбіз. Қалған

бөлігі бос жатыр, соны пайдалануға өзімізге-өзіміз әсер етпейміз. Өйтпейтініміз - өз күшімізге сенбейміз. Өйткені жас кезімізде біздердің әрбірімізде болған телепатия мен телекинез секілді ерекше қабілеттерімізді ата-аналарымыз бен өзге де тыйым салушылар жоғалтып жіберген.

Менімен бірге: «МЕН ШЕКСІЗ МҮМКІНДІКТЕР ӘЛЕМІНДЕ ӨМІР СҮРІП КЕЛЕМІН. МЕНДЕ БӘРІ ЖАҚСЫ» деп қайталаңыз. Осы сөздер жөнінде бір сәт ойланыңыз. **БАРЛЫҒЫ ЖАҚСЫ**. Бір жері ғана емес, аз ғана емес, **БӘРІ ЖАҚСЫ**. Осылай болатынына сеніп сіз жауаптар мен шешімдердің өз өміріңізге енуіне жәрдемдесесіз.

Мүмкіндіктер шексіз. Ал біз оны пайдалана білеміз бе, ол біздің жеке ісіміз. Біз я «төрт қабырға» арасында қалып қоямыз, я болмаса бостандыққа суырылып шығамыз және өмір ұсынған жаңа тәжірибеден рахат аламыз. Өзіңізге шыншыл қарауға тырысыңыз. Ішіңізде болып жатқан процестерді, өз сезінуіңізді, әсеріңізді, нанымыңызды бақылаңыз. Түсінік беру мен қатты пікірлерден қашыңыз. Осылай ете алғаныңызда сіз өзіңіздің шексіз мүмкіндіктеріңізді пайдалана бастайсыз.

5-бөлім. Өткенді өзіңнен босатып жіберу

Біздің планетамыздағы өмір саналы болып барады. Біз өзімізді-өзіміз сезіне бастадық.

Өтпелі кезең және өзгерістер

Кей адамдар бұл дүниені тастап кетуге әзір, бірақ өзгергісі жоқ.

Олар өзгеру деген бізден басқаларға тиесілі деп санайды.

Өзгеру деген – жалғыздық пен өзіңнің түкке тұрмайтыныңды сезінуден арылу, ызадан, қорқыныш пен ауырсынудан арылу. Біз жан тыныштығына ұмтыламыз және абыр-сабырға орын болмайтын өмір құрғымыз келеді. Біз босаңсуды және біздің талайымызға түскен өмір тәжірибесінен рахат алуды үйренеміз. Мен әрбір адамға былай деп айта жүріңіз дегім келеді: **“ӨМІР ТАМАША, МЕНІҢ ӘЛЕМІМДЕ БАРЛЫҒЫ ЖАҚСЫ ЖӘНЕ ОДАН ДА ЖАҚСЫ БОЛАДЫ”**. Сонымен мен үшін өмір ағысы қалай қарай беттеп бара жатқанының мағынасы жоқ. Мен барлығы жақсы болатынын білемін. Мен кез-келген жағдайда өмірден рахат аламын.

Егер сіз өзгерістер жасау жайлы шешіміңізді айтатын болсаңыз Әлем сізге жәрдем бере бастайды. Ол сізді қажетті хабарламамен қамтамасыз етеді.

Кейде көтерілу алдында төмен түсу болады. Одан қорқатын ештеңе

жоқ, өйткені сең қозғалды. Өткеннен қалған әсерлер, оқиғалар мен сенімдер түйіні біртіндеп шешіле бастады. Қорқудың керегі жоқ. Мейлі, сізге әлі ештеңе болмағандай-ақ болсын. Аффирмациялармен айналысып, жақсы болатынына сеніміңізді шыңдай беріңіз.

Табысқа жол

Сіздің өзгерістер жасау жайлы шешім жасауыңыз бен нақты нәтижелер арасында біршама уақыт өтеді. Мен оны “өтпелі” кезең деп атаймын. Сіз жаңа мен ескінің ортасында толқып тұрсыз. Сіз болған іс пен болуы тиіс істің екі ортасында аңтарылып тұрсыз. Ол қалыпты және табиғи процесс. Білу мен жасау өзін өзі дамытудың екі сатысы. Күш артып, бастаған өзгерістеріңді соңына дейін жеткізуге уақыт керек. Уақыт және үздіксіз күш салып тырысу.

Джеральд Ямпольский “махаббат дегеніміз – қорқыныштан құтылу” дейді. Махаббат пен қорқыныш бірін-бірі жояды. Бізді махаббат басқармаса, қорқыныш басқарады. Жалғыздық сезімі, ыза мен айыпты сезіну – қорқыныштың салдары. Біз онымен қоштасып, махаббатты таңдаймыз.

Егер сіз өзгеруді шындап қаласаңыз, солай болады. Ешкім сізге билік етіп, бір нәрсе жасауға зорлай алмайды. Және де ешкім сізбен бірге ол жолды өте алмайды. Сіз өзіңіз ғана өз проблемаларыңызды жеңе алатын жетерлік ішкі күшке иесіз, осыны еске берік тұтыңыз.

Өзіңізді тексеруді ұмытпаңыз. Күніне бірнеше рет тоқтап: “Мен мұны не үшін жасап жатырмын?” деп сауал қойыңыз. Менің шын мақсатым не? Мен мұны адамдар өтінгеннен кейін жасап жатырған жоқпын ба? деген сауалдар. Өзіңізге-өзіңіз адал болыңыз. Өзіңізге өз ойларыңыз бен сезімдеріңіз жайлы шынын айтыңыз.

Стресс – қорқыныш синонимі

Менің түсінігімде “стресс” - өмірде ұдайы болып жатқан, қорқыныштан туған өзгерістерге қарсылық. Ол - өз сезімдеріміз үшін жауапкершіліктен соның жәрдемімен қашуға болатын ақталу. Қысқасы, стресс – қорқыныштың туған інісі. Екеуінің атқаратын қызметі бір.

Стресс жағдайында тұрғаныңызды сезген сәтте: “Мені қорқытып тұрған не? Мен өзіме неге осынша жүк арттым? Неге мен күштерімді орынсыз жұмсап жатырмын?” деп ойлаңыз.

Стресс – сіздің өз ішіңізде және бүкіл әлеммен үндестікте болмауыңыз, ол – жанның тепе-теңдігінің бұзылуы. Бір мезетте тыныштықта және стресс жағдайында болу мүмкін емес. Егер сіз қорқыныш сезіне қалсаңыз, одан тез арылуға тырысыңыз. Стресс –

барлық үміттердің күйреуі емес. Ешкімде де сізді жеңетіндей жеткілікті күш жоқ.

Сіз қашан да қауіпсіз жағдайдасыз

Өмір ұдайы ашылып-жабылып тұрған есіктер тізбегі. Сіз бір бөлмеден бір бөлмеге өте жүріп, түрлі уайым сезінесіз. Біздің көбіміз ой-сана мен мінездің, кедергілердің, бұдан былай ешқандай құндылығы қалмаған және пайдасы жоқ өткен жылдар оқиғаларының теріс стереотиптеріне алып баратын есікті жауып тастағымыз келеді. Және де керемет жақсы әсер алатын жаңа есіктерді ашқымыз келеді.

Біз ұдайы өзімізге толық қауіпсіз жағдайда екенімізді ескерте жүруге тиіспіз. Барлығы өзгертіні хақ. Сол өзгерістер барысында өз “меніңізге” сеніңіз. Оған сізді рухани өсу жолында ең қолайлы болатын жаққа қарай ертуге және бағыттауға мүмкіндік беріңіз. Джозеф Кэмбелл айтады: “Рахаттың соңынан қалмаңыз”.

Сіз біреуді зорлап өзгерте алмайсыз. Бірақ сіз ойша өзіңізді қоршап тұрғандарға олар өз еркімен өзгере алатындай атмосфера туғыза аласыз. Бірақ олар соны қалайтын болса ғана.

Өз туыстарыңызды сүйіңіз. Оларға өз қалпында болуға мүмкіндік беріңіз. Олардың іштерінде ақиқат тұр, олар өздері қалаған сәтте өзгеруге мүмкіндіктері бар.

Бірін-бірі сүйе қауіпсіз болатын әлем

Біз планетамызды қирата да, емдей де аламыз. Әр күні планетамызға бір тамшы болса да махаббат пен емдеуші қуат жолдаңыз. Біздің санамыз қалай ойлап тұрғаны өте маңызды.

Өз еркіндігіңді сезініп, бізге ұнамайтын нәрселерді өзгерте алатындығымызға сену рахат емес пе? Маған біздің планетамыз бен уақыт емес, біздің санамыз бен нақты жағдайды қабылдауымыз өзгеріп жатқандай көрінеді.

Біз Жерге тұтас бір организм ретінде қарай бастадық. Ол бізге керектің бәрін беріп тұр. Жер – үндестікте жұмыс жасайтын организм.

Бірақ біздер, адамдар, осы жердегі үндестік пен тепе-теңдікті сақтауға мойнымызды бұрғымыз келмей, планетамызды жоюға барымызды салып жатырмыз. Ол біздің қараулығымыздан.

Кейбіреулер Жерге қамқорлық жайлы айта бастасаң өзінің шешілмей жатқан ұсақ проблемаларынан басы қатып жатқанын айтады. “Бір адам нені өзгерте алар дейсің” дейді. Тіптен де олай емес. Қайта бір адам енжар қараса, көптің ісі кейін кете бастайды.

Өздерін және планетаны емдеу

Айықтыру мен емдеу екеуі екі басқа. Айықтыру үшін тым болмағанда екі кісінің әрекеті керек. Оның біреуі – сізсіз. Барлығын дәрігер жасайды деп қарап жата беруге болмайды, екі жақтап кірісіңіз.

Әлеуметтік деңгейде де солай.

Жеке және жалпы бақыт үшін

Егер сіз тек өзіңізді ғана жетілдіруді ойласаңыз, үндестік болуы қиын. Өзгелерге де тілекші болыңыз.

Сіздің ішіңізде тамаша рухани қазына мен үлкен дарын жатыр. Соларды планетамыздағы қуаттарды өзгертуге пайдаланыңыз.

Сөз соңы

Мен сіздермен белгілі ұстаз Эмметт Фокстың мына сөздерімен бөліскім келеді: “Махаббат жеңе алмайтын қиындық жоқ. Махаббат айықтыра алмайтын кесел жоқ. Махаббат аша алмайтын есік жоқ. Махаббат көпір сала алмайтын шыңырау жоқ. Махаббат жарып өтпейтін қабырға жоқ. Махаббат өтей алмайтын күнә жоқ. Жамандық біздің ішімізге қаншалықты терең кіріп кеткенінде тұрған ештеңе де жоқ. Біздің болашағымыз қаншама үмітсіз болса да, түйін қанша шатасып кеткен болса да, махаббатты сезіну барлық кедергілерді басып өтеді. Егер сіз өзіңізді сүйе алсаңыз, онда жер бетіндегі ең бақытты, ең күшті адам болғаныңыз”.

Сіз мұның рас екенін білесіз. Бұл – ақиқат сөзі. Сіз бақытты және өте құдіретті бола алатын сонау бастау нүктесін қалай ғана тапсақ екен? Менің ойымша сіздің өз кеңістігіңізге саяхатыңыз басталды. Біз өз ішімізде жасырынып жатқан сол бір Күшті санамызбен сезінуді бастадық. Біз ылғи да жайсыз және қобалжумен өмір сүрсек, оны ешуақытта иелене алмаймыз. Өзімізді-өзіміз қаншалықты терең тани бастасақ, Әлемнің қуатының бізге қолдауын соншалықты тезірек сезінеміз. Біз қиялға келмеген жетістіктерге жетуге қабілеттіміз.

Тағы да бір рет кеудеңізді кере дем алыңыз. Жүрегіңіздің еркінірек соғуына мүмкіндік жасаңыз. Өзіңізді тани бастасаңыз – кедергілер бірінен соң бірі қирай бастайды. Бүгін сіздің бақытқа жету және Ішкі Күшіңізді сезіну саяхатындағы бірінші күніңіз болсын.

Мен сіздерді сүйемін.

Луиза Хей

Оглавление

Сөз басы, немесе менің өмір тарихым

I тарау. Өз өміріңді сауықтыр

II тарау. Өз тәніңді емде

III тарау. Күш - ішімізде

Сөз соңы