

Лиз Бурбо

СТРАХИ И ВЕРОВАНИЯ

Аннотация

Эта маленькая книга хорошо известной вам по четырем предыдущим изданным нами книгам писательницы и лидера школы «Слушай свое тело» Лиз Бурбо посвящена в основном страху. Страху толпы, страху принятия решений, страху болезней и взаимоотношений. Страху, который и приводит к реализации того, чего мы боимся.

Ну и конечно, это не просто описание наших страхов и «верований». Лиз, как всегда, предлагает простой и ясный способ изменить свое отношение, изменить к лучшему свою жизнь.

От автора

Если вы руководствуетесь только своим собственным опытом и не пробуете ничего нового, не удивляйтесь тому, что в вашей жизни так мало изменений к лучшему.

Хотите улучшений? Так выберите же новые мысли и новые ощущения!

Удачи вам!

С любовью, Лиз Бурбо

Откуда берутся страхи и почему от них страдает так много людей?

Страх—творение разума, который появился у нас, людей, очень давно и благодаря которому мы способны мыслить, анализировать и запоминать. Предположим, произошло какое-то событие, которое вызвало у вас страх. Естественно, это откладывается в вашей памяти. Постепенно вы начинаете верить в этот страх и наделяете его неограниченной властью. Страх становится для вас богом и начинает управлять вашей жизнью.

Страх возникает, когда вы обращаетесь к вашей памяти, то есть вспоминаете то, что с вами произошло, что вы услышали, увидели или каким-либо иным образом восприняли.

Например, если человек боится лифтов, это значит, что с лифтами у него связаны какие-то неприятные воспоминания. Либо с ним самим произошло что-то плохое в лифте, либо кто-то рассказал ему что-то плохое о лифтах так, что он поверил.

Любой страх говорит о том, что человек забыл Бога, который проявляется в нем через его разум и интуицию.

Что бы я ни делала, я всегда начинаю об этом жалеть. Я нерешительна и всегда беспокоюсь о том, что подумают или скажут обо мне другие люди. Почему?

Потому, что вы не уверены в себе. Должно быть, в | детстве вас сурово наказывали и вы не можете об этом забыть. Вместо того чтобы жить настоящим, вы продолжаете верить в то, что каждое ваше действие должно неизбежно повлечь за собой наказание.

Чтобы исправить ситуацию, вы должны держаться увереннее. Какие-то ваши поступки нравятся многим, какие-то — почти никому, и в этом нет ничего необычного. Все мы несовершенны.

Вы стараетесь поступать как можно лучше, хотя и в меру ваших возможностей и понимания. Это самое главное. Со временем вы наберетесь опыта и станете еще лучше.

Как победить страх?

Сначала вы должны понять, что сами создали этот страх в тот момент, когда он вам понадобился. Любой страх основан на веровании. Вера — это одна из аР тен разных субличностей, которые живут в вас. Каждая из этих личностей обладает собственной волей к жизни. Каждая такая личность делает все возможное для того, чтобы вы действовали в соответствии с верованием, которое создало именно эту личность. Все эти тихие голоса, которые вы слышите внутри себя, принадлежат личностям, или верованиям, которые вы же сами и создали.

Когда вы осознаете, что страх вам больше не нужен, дайте себе право больше не испытывать потребность в нем. Вы можете либо полностью его уничтожить, либо преобразовать. Представьте себе, что покупаете пальто. В момент покупки вы нуждаетесь в нем, и какое-то время оно приносит вам пользу. Со временем пальто изнашивается, польза от него уменьшается, но оно по-прежнему занимает много места в шкафу. И тогда вы можете либо подарить его кому-нибудь, либо выбросить. Вы также можете распороть его и сшить из остатков какую-нибудь другую вещь. Как вы поступите — решать только вам, ведь это ваше пальто.

То же самое можно сказать и о страхе. Только вы сами можете победить ваш страх, так как вы сами его создали, даже если вам кажется, что на вас повлиял какой-то другой человек.

Для того чтобы преобразовать или уничтожить страх, поговорите с ним. Скажите ему, что когда-то испытывали потребность в нем, но теперь эта потребность исчезла. Скажите, чем вы собираетесь его заменить. После этого можете смело переходить к действиям и поступать наперекор этому страху.

В темное время суток я ужасно боюсь духов. По ночам мне кажется, что они вот-вот придут ко мне. Но днем этот страх исчезает. Как мне от него избавиться?

Вы очень чувствительный и восприимчивый человек. Такие люди хорошо чувствуют все, что творится в астральном мире. В детстве вы, наверное, часто видели — ночью или во сне — существа из астрального мира, и эти видения вызывали у вас страх. Скорее всего, вам казалось, что эти существа живут только в ваших кошмарах, однако они вполне реальны. Они часто приходят к детям, которые перед сном чувствуют страх и к тому же едят много сладкого.

Более подробно об астральном мире я расскажу в следующей книге из этой серии.

Чтобы избавиться от этого страха, постарайтесь ослабить вашу восприимчивость. Для этого вам нужно «закрыть» солнечное сплетение, которое связывает вас с астральным миром, миром эмоций. Самый лучший способ сделать это — перестать взваливать на себя ответственность за всех, кто вас окружает. Вы отвечаете только за вашу жизнь.

Я посвятила этому вопросу отдельную книгу под названием «Ответственность, обязательства и чувство вины», в которой вы найдете немало полезных сведений.

Мне нужна какая-нибудь аффирмация, чтобы избавиться от страхов, блокирующих изобилие. Я намерена двигаться вперед, но никак не могу избавиться от старых идей, которые, как я думаю, мне очень вредят.

Для того чтобы сформулировать аффирмацию, вам не обязательно искать определенную магическую фразу. Просто опишите словами то, что вы хотите увидеть в своей жизни. Единственное правило: в любой аффирмации используется только настоящее время.

Пример: «Я — канал, по которому в мою жизнь течет изобилие. Мир заботится обо мне и удовлетворяет все мои истинные потребности».

Повторяя аффирмацию, отчетливо представляйте себе, что ваши желания уже осуществились, и старайтесь почувствовать радость от этого.

Что же касается ваших страхов, постарайтесь понять, что они не могут исчезнуть или преобразоваться в одночасье.

Представьте себе, что ваш страх — это созданная вами мыслеформа, которая плавает в воздухе рядом с вами. Одолев вас, она начинает тянуть из вас энергию и увеличиваться в размерах. Если же ей не удастся взять над вами верх, она постепенно уменьшается, ведь ей неоткуда брать энергию, и в конце концов исчезает.

Этот процесс требует времени, поэтому не раздражайтесь, если вас еще преследуют старые страхи. В конце концов, вы сами их создали, поэтому проявите сострадание к своим собственным творениям и дайте им время стать чем-то другим. Наберитесь терпения и перестаньте себя критиковать.

Если я правильно понимаю, вы считаете, что верования — это плохо. Я всегда верила, что с человеком происходит то, во что он верит и о чем думает. Так написано в Библии. Действительно, некоторые верования могут со временем изменяться — например, наши представления о самих себе. Что неестественного в том, чтобы иметь верования?

Действительно, с нами происходит то, во что мы верим и о чем думаем. Добавлю также, что наши мысли основаны на наших убеждениях. Я вовсе не считаю, что верования или вера во что-либо — это плохо. На мой взгляд, для всех нас очень важно осознавать свои верования, так как большинство из них не приносят нам никакой пользы или даже вредят.

Начиная с раннего детства мы создаем в себе веру в самые разные вещи — чтобы доставить удовольствие родителям, чтобы защитить себя, чтобы скрыть свою уязвимость, чтобы заслужить чью-то любовь и т. д. Нетрудно увидеть, что за всеми этими верованиями скрывается одно и то же — страх.

Верование, основанное на страхе, никогда не приносит пользы. Любое верование создается на ментальном плане, то есть высшем плане материального мира (напомню, что материальный мир состоит из трех планов — физического, эмоционального и ментального), поэтому все, во что мы верим, всегда проявляется в нашей жизни.

Моя идея заключается в том, чтобы преобразовать вредное верование в полезное и в конце концов перейти от веры к знанию. Это и есть эволюция, духовное развитие. В заключительной части книги я объясню, почему необходим переход от веры к знанию и как его совершить.

Я всегда считала, что, если у человека есть верования, это значит, что у него есть вера. Согласны ли вы с этим?

Верование и вера — разные понятия. Иметь верование — значит считать что-либо истинным. Наши верования со временем изменяются, так как то, что было истинным вчера, может оказаться ложным завтра.

Прежде чем увериться в чем-либо, разумный человек сначала спрашивает себя (то есть советуется со своим внутренним БОГОМ), что принесет ему это верование — добро или зло.

Если новое верование вызывает страх, от него следует как можно скорее избавиться.

Иметь веру — значит глубоко верить в свою внутреннюю силу, БОГА и этот мир. Человек, у которого есть вера, знает, что всегда получит то, в чем по-настоящему нуждается, и что каждое событие, каждый человек и каждая встреча в его жизни дают ему возможность вырасти духовно.

Разницу между «верованием» и «верой» хорошо иллюстрирует такой пример:

Предположим, среди ваших знакомых есть эквилибрист, который может пройти по натянутому под куполом цирка канату, держа на голове стул. Если у вас есть верование, вы говорите своим друзьям: «Да, я считаю, что он отличный эквилибрист и может без труда пройти по этому канату». Если же у вас есть вера, вы без страха и сомнений согласитесь посидеть на стуле, который этот эквилибрист будет нести на голове.

Человек, который считает, что верит в Бога, другого человека, идею и так далее, не обязательно имеет веру. Он может быть очень религиозен и в то же время полон страхов.

Если есть страх, значит, нет веры, ибо страх — противоположность веры. Это одна и та же энергия, только используется она по-разному.

Иметь веру — значит глубоко верить, что с нами произойдет именно то, чего мы хотим. Бояться — значит верить, что с нами произойдет то, чего мы не хотим.

Я страдаю от клаустрофобии. Можно ли избавиться от этой болезни?

Можно избавиться от любой болезни, если как следует захотеть. Но одного желания мало. Человек еще должен верить, что он — единственный творец своей жизни. Он сам создает свое тело и свои болезни, сам решает, как ему относиться к людям, которые его окружают, и к событиям, которые происходят в его жизни. Для того чтобы поверить в это, нужно много работать над собой.

Фобии — это хронические страхи, или мыслеформы, которые разрослись до такой степени, что проникли в энергетическое поле человека и питаются его энергией. Человек, страдающий от какой-либо фобии, постоянно чувствует себя уставшим и обессиленным.

Клаустрофобия — это страх замкнутого пространства. Неважно, когда у вас возник этот страх, в этой жизни или прошлой. Важно то, что вы должны принять решение избавиться от него. Это решение принимается на ментальном плане.

После этого постарайтесь представить себе, что оказались в закрытом помещении, и не поддавайтесь страху. Это упражнение активизирует ваше эмоциональное тело.

Затем переходите на физический план, то есть приступайте к действиям. Сначала побудьте в закрытой комнате всего несколько секунд. Постепенно доведите это время до нескольких минут.

Не спешите. Вам потребуется немало времени, чтобы справиться со страхом, так как он уже превратился в фобию.

Я также рекомендую вам внимательно прочитать еще две книги из этой серии — об ответственности и об астральном мире.

От фобий обычно страдают очень чувствительные и восприимчивые люди. Они слишком сильно раскрывают свое солнечное сплетение. Как правило, это происходит в подростковом возрасте, когда возникает настороженность и стремление постоянно быть начеку, чтобы не дать себя в обиду. Через солнечное сплетение человек входит в контакт с другими людьми и воспринимает их чувства, но при этом сам открывается для неблагоприятных воздействий.

Например, маленькая девочка, которая боится отца, будет постоянно следить за его настроением, чтобы не попасть ему под горячую руку. Со временем она привыкает держать солнечное сплетение открытым, и эта привычка сохраняется у нее долгие годы. Она считает, что так ей безопаснее жить.

Но поскольку она очень сильно открыта, на нее воздействуют страхи и эмоции всех, кто ее окружает. Естественно, она начинает чувствовать, что станет счастливой только тогда, когда поможет всем этим людям избавиться от страха и других отрицательных эмоций. Таким образом, она взваливает на себя непосильное бремя.

Никто на свете не в силах сделать другого человека счастливым. Вот почему я так часто советую вам пересмотреть ваше отношение к ответственности.

Как мне избавиться от агорафобии?

Я вначале расскажу о том, что такое агорафобия, так как тысячи людей страдают от этой болезни, совершенно не подозревая об этом. Получив неверный диагноз, многие из них лечатся от беспокойства или депрессии, и это лишь ухудшает их состояние.

Агорафобия — это страх, который усиливается по мере удаления от безопасного места и/или человека. Безопасный человек для больного агорафобией — это, как правило, кто-нибудь из близких, безопасное место — родной дом.

Агорафоб боится оставаться в одиночестве в общественных местах, откуда ему трудно будет добраться домой и где он не сможет быстро получить помощь в случае, если у него начнется острый приступ страха. Он избегает любых ситуаций, которые могут вызвать у него психологический дискомфорт, и поэтому выходит из дома очень редко и обычно только в сопровождении человека, в котором он уверен.

Приступ агорафобии сопровождается физиологическими реакциями (учащенное сердцебиение, головокружение, напряжение или расслабление мышц, интенсивное потоотделение, затрудненное дыхание, тошнота, непроизвольное мочеиспускание и так далее) и может переходить в сильную панику.

Обстановка, которая неприятна агорафобу, также вызывает у него когнитивные реакции (он перестает узнавать знакомые места, боится потерять контроль над собой, сойти с ума, публично опозориться, потерять сознание или умереть и так далее) и поведенческие реакции (он старается избегать неприятных для него ситуаций и мест, которые кажутся ему чересчур удаленными от безопасного человека или места).

Агорафоб боится потерять сознание, упасть, умереть от сердечного приступа, показаться окружающим сумасшедшим, сойти с ума. Эти страхи, как и другие отрицательные эмоции

агорафоба, настолько сильны, что он избегает любых ситуаций, которые кажутся ему недостаточно безопасными. Поистине, предвидеть катастрофу — значит избежать ее.

Интересно, что агорафоб почти никогда не теряет контроль над собой, хотя очень боится его потерять. Его обычное состояние можно описать как «страх страха».

Людей, страдающих от агорафобии, нельзя называть больными, и уж тем более душевнобольными. Многие из них скрывают свои страхи, так как боятся показаться сумасшедшими. Как правило, эта фобия появляется в результате какого-то события, однако не всегда легко определить событие, которое запустило ее механизм.

По моим наблюдениям, агорафобия возникает в детском возрасте, когда ребенок теряет кого-то из близких и любимых людей.

Приступы агорафобии усиливаются после любого более или менее значительного события в жизни агорафоба: достижения половой зрелости, помолвки, бракосочетания, беременности, болезни, автокатастрофы, развода, смерти кого-либо из близких и так далее.

Иногда агорафобия постепенно развивается у ребенка, который растет либо под слишком плотной или суровой опекой, либо в конфликтной обстановке.

Избавиться от агорафобии вам помогут те же советы, которые я дала в своем ответе на вопрос, как избавиться от клаустрофобии.

Мне очень часто снятся алкоголики, и я очень боюсь стать такой же, как они. Когда я вижу пьяного, мне кажется, что его вот-вот стошнит прямо на меня. Из-за этого я не могу участвовать в групповых мероприятиях — вечеринках, туристических поездках, встречах. Что вы об этом думаете? Как мне избавиться от этого страха?

Похоже, ваш страх превратился в наваждение. Об этом говорит тот факт, что вы часто видите подобные сны. К счастью, эти сны снимают часть вашего беспокойства. Сны — это предохранительный клапан, через который выходят страхи или эмоции, подавляемые человеком в состоянии бодрствования.

Теперь давайте выясним, откуда взялся этот страх. Знаете ли вы его причину?

Возможно, в вашей жизни уже был случай, когда пьяного человека стошнило прямо на вас? Или вы просто были свидетелем подобного происшествия? А может быть, кто-то рассказал вам об этом?

Если вы не можете вспомнить, просто примите тот факт, что этот страх возник у вас в какой-то определенный момент вашей жизни.

Итак, какое-то событие из вашего прошлого задержалось в вашей памяти, и вы позволили ему взять над вами верх и стать вашим ложным богом. Это воспоминание постоянно присутствует в вашем сознании и управляет вами. Об этом свидетельствует ваше нежелание участвовать в групповой деятельности.

Ваша жизнь подчинена страху. Действуя подобным образом, вы подпитываете ваш страх, и он с каждым днем становится все сильнее. Так маленький страх постепенно превращается в большой, а большой страх — в фобию.

Вам нужно бороться с духом и действовать наперекор страху. Как и в случае с любой другой фобией, следует начинать с мелочей. По мере того как ваша уверенность в себе будет расти, переходите к более серьезным действиям.

Мне кажется, что все мои верования достались мне от моих родителей. Так ли это?

Не обязательно. Возможно, некоторые из них в самом деле принадлежали вашим родителям или учителям, но вы не просто их переняли, а решили, что вам они тоже подходят. Если вы приняли верования ваших родителей, это значит, что вы склонны воспринимать мир точно так же, как и они.

Верование — это вывод, к которому вы пришли после какого-то события, оказавшего на вас более или менее значительное влияние. Это суждение о том, что хорошо или плохо для вас.

Многие верования появляются в детстве и юности в результате каких-то переживаний или наблюдений. И действительно, исследования психологов показывают, что преобладающее большинство неосознанных верований формируются у человека в первые семь лет его жизни.

Очень часто случается так, что человек, который не принимает своих родителей и не хочет

быть таким, как они, сознательно выбирает совершенно противоположные верования. В результате у него формируются две полярные личности, и он начинает испытывать сильное эмоциональное напряжение.

Возьмем, к примеру, девушку, мать которой слишком робка и покорна. Девушка не хочет быть похожей на мать, поэтому начинает верить в то, что должна быть напористой и жесткой. Но это верование основано на другом: «Быть покорной и робкой — неправильно».

Подсознание воспринимает только образы, которые рождаются из слов, поэтому на подсознательном уровне у девушки развивается покорная личность, а на сознательном — жесткая. Когда одна личность берет верх, другая начинает с ней бороться, и в результате возникает эмоциональное напряжение. Девушка чувствует себя виноватой и тогда, когда старается быть жесткой, и тогда, когда проявляет покорность.

Иногда верование становится сильнее мысли. Как определить и преобразовать такое верование, если мысль не способна с ним справиться?

Я уже говорила, что все ваши мысли происходят из ваших верований, поэтому не могут с ними справиться. Только вы сами, будучи духовным существом, способны повлиять на ваши верования, которые, в свою очередь, повлияют на ваши мысли.

Для того чтобы выявить неосознанное верование, просто наблюдайте за тем, что происходит в вашей жизни. Все, что с вами случается, — результат ваших верований. Если этот результат вам не нравится, вы приходите к выводу, что вам вредит верование, которое за ним скрывается. Это верование мешает вам стать счастливым, вызывает внутренний дискомфорт.

Анализируя таким образом внутренний механизм своей жизни, вы начинаете видеть, каким образом ее можно улучшить.

Предположим, вы пришли к выводу, что какое-то из ваших верований вам вредит. Как его изменить? Скажите себе, что в тот момент, когда вы поверили во что-то, вы считали, что так будет лучше для вас. Таким образом, вы действовали из лучших побуждений, и поэтому не должны винить себя в том, что приняли это верование.

Скажите себе, что с этого момента будете верить во что-то другое, потому что так для вас лучше. Начните создавать новую мыслеформу, представляя себе, что верите в совершенно противоположное. Затем попробуйте совершить несколько поступков в соответствии с новым верованием.

Почувствуйте, как в вас открываются двери, о существовании которых вы не подозревали. Это радость познания и открытия. Именно так формируется новое верование, старое же постепенно исчезает, лишившись подпитки.

Если я прошу чего-то с верой, но это может принести мне вред, как мне избавиться от такого желания?

Вы не учли в своем вопросе один важный момент. Вы заранее знали, что то, о чем вы просите, принесет вам вред, или обнаружили это впоследствии, когда получили желаемое? Если вы просите о чем-то, зная, что это принесет вам вред, за этим кроется какой-то страх. Возможно, вы боитесь чего-то, что может произойти, если вы лишитесь этого желания или не получите желаемого. Постарайтесь осознать мотив вашего желания, и тогда вам будет гораздо легче от него избавиться.

Человек, который просит с верой, знает заранее, что получит только то, что будет ему во благо. Он верит, что существует высший разум, который во много раз сильнее его разума и знает все его истинные потребности, все, что необходимо для его духовного развития.

Самый лучший способ попросить о чем-то — сказать: «Я хочу того-то и того-то или чего-то лучшего». Скажите вашему внутреннему Богу, что открыты для любого дара и хотите только того, что принесет вам пользу.

Когда я пытаюсь что-то доказать жене, а она начинает мне возражать, я словно отключаюсь. У меня внезапно пропадает способность говорить и выражать свое мнение. Почему?

За этим вопросом я вижу маленького мальчика, который боится возражать матери. Постарайтесь вспомнить свое детство.

Не было ли у вас конфликтов с матерью? Возможно, вы ее боялись? Если да, то почему?

Подобный страх часто возникает в раннем детстве, когда ребенок начинает высказывать матери свое мнение, она по каким-то причинам начинает его бранить. Этот страх может восходить еще к тому времени, когда вы были грудным ребенком и постоянно плакали, а ваша мать пыталась вас утихомирить.

Какова бы ни была причина вашего страха, знайте, что ваша мать и ваша жена всегда желали вам только добра и действовали из самых лучших побуждений. Вы сами решили, что лучше молчать, чем возражать близкому человеку.

Кроме того, ваша жена может испытывать такой же, если не больший, страх. Может быть, ее отец постоянно донимал ее упреками и обвинениями, и теперь она боится, что вы начнете вести себя так же. Ваша встреча не была случайной. Как правило, у супругов страхи одинаковые, только проявляются они могут по-разному.

Я настоятельно рекомендую вам обсудить ваши страхи с женой и узнать у нее, как ее отец относился к ней и ее матери. Я не сомневаюсь в том, что этот разговор окажется очень интересным и полезным для вас обоих.

Мой муж ужасно боится остаться без средств к существованию, даже несмотря на то, что и у него, и у меня есть постоянная работа. Что мне делать и что ему сказать?

К сожалению, вы не в силах избавиться от страха другого человека. Кстати, вы ничего не сказали о том, испытываете ли вы сами подобный страх. Вы встретились с вашим мужем и живете с ним совсем не случайно.

С супружескими парами так бывает часто: один утверждает, что чувствует страх, другой этот страх отрицает.

Человеку всегда нужен кто-то, кто помог бы ему увидеть себя по-новому, таким, каким он себя еще никогда не видел. Исходя из этого я могу предположить, что вы не можете увидеть ту часть себя, которая испытывает страх, тогда как ваш муж не может увидеть ту часть себя, которая уверена в завтрашнем дне.

Возможно, вы решили, что страх — это что-то неестественное и неправильное? Проблема в том, что ваши страхи не исчезают, как бы глубоко в себя вы их ни загоняли. В один прекрасный день вы утратите контроль над собой и все они вырвутся на поверхность. Вот почему лучше как можно скорее признать их существование и сказать им, что вы больше в них не нуждаетесь.

Многие считают, что, если признать существование того или иного страха, от этого он станет только сильнее. В действительности все как раз наоборот. Для того чтобы преобразовать страх, вы вначале должны дать ему право на существование, при этом не осуждая и не критикуя себя. Затем вы должны решить, чем лучше заменить этот страх. Для того чтобы подавить в себе страх, нужно затратить очень много энергии. Лучше используйте эту энергию на то, чтобы создать жизнь без страхов.

Что касается вашего мужа, не пытайтесь изменить его силой. Лучше постарайтесь вместе проанализировать его страх. Сначала признайтесь ему, что у вас тоже есть страхи, просто вы их по каким-то причинам скрываете. Узнайте у него, как относились к деньгам его родители. Взаимная откровенность позволит вам помочь друг другу.

Я так долго была несчастлива, что теперь, когда я наконец чувствую себя счастливой, мне страшно, что со мной случится что-нибудь плохое. Наверное, я боюсь быть наказанной за то, что чувствую себя счастливой. Что мне делать?

Очень хорошо, что вы уже осознали причину своего страха.

Я хочу порекомендовать вам такое упражнение: когда вы останетесь в доме одна, поставьте два стула один напротив другого. Один стул будет представлять ту часть вас, которая боится быть наказанной за счастье, второй — ту часть вас, которая наслаждается счастьем.

Сядьте на второй стул и спросите другую часть себя, почему она боится быть наказанной. Спросите у нее, как возник этот страх и зачем он вам нужен. Вы даже можете спросить у нее, сколько вам было лет, когда вы создали этот страх.

После этого пересядьте на первый стул и постарайтесь ответить на эти вопросы.

Продолжайте пересаживаться с одного стула на другой, пока этот диалог между двумя

частями вашей личности не будет закончен.

Всегда принимайте тот ответ, который приходит вам в голову первым. Не старайтесь все проанализировать и понять. Каждая часть вашей личности была создана с определенной целью и верит в важность своего предназначения. Вы должны объяснить той части вас, которая боится наказания, что вы стали старше и мудрее, поэтому теперь она тоже может измениться.

Поговорите с каждой частью вашей личности. Относитесь к ним как к отдельным живым существам, обладающим волей к жизни, но в то же время знайте, что последнее слово всегда остается за вами и все зависит только от вашего решения.

Вы говорите, что, если человек боится, что его желание не сбудется, оно на самом деле не сбудется. Как заглушить голос страха, который звучит глубоко внутри меня?

Действительно, если сильно верить, что какое-то событие произойдет, оно обязательно произойдет. Страх говорит о том, что у человека есть какое-то вредное верование, обладающее большой силой. Кстати, я знаю немало случаев, когда люди получали именно то, чего желали, несмотря на то, что боялись получить нечто иное. Если хорошо запрограммировать себя на успех и усилием воли преодолеть страх, вполне возможно достичь желаемого результата. Если же поддаться страху, он возьмет над вами верх и вы потерпите неудачу.

Вряд ли вам удастся заставить ваш страх замолчать. Я бы посоветовала вам поступить совершенно иначе. Признайте, что ваш страх существует, и позвольте ему говорить в полный голос.

Поговорите с той частью вашей личности, которую вы создали на основе вашего страха. Поделитесь с ней своими желаниями и скажите ей, что сейчас вполне способны обходиться без нее. Скажите ей, что теперь вы — полноправный хозяин своей жизни и лишаете ее всякой власти.

Вы говорите, что для осуществления желаний нужна вера. Как мне убедить себя, что я во что-то верю, если мое «Я» утверждает обратное?

Если вы хотите чего-то добиться, но в глубине души считаете, что это невозможно, вам не удастся убедить себя в том, что вы верите в осуществление своих желаний. Поймите, что ваше новое верование еще недостаточно сильно для того, чтобы взять верх над старым, то есть над той частью вашей личности, которая боится. Примите тот факт, что в вас живут два противоположных верования. Если вы будете больше подпитывать то из них, которое вам полезно, в конце концов оно возьмет верх.

Я жила очень активной и полной жизнью до тех пор, пока мой муж не покончил с собой. Это произошло полтора года назад. Я до сих пор пытаюсь понять, почему он так поступил, и теперь мне почему-то страшно возвращаться к прежнему образу жизни. Незадолго до смерти мой муж сказал мне, что я очень быстро развиваюсь и он не в силах угнаться за мной. Что мне делать?

Вот еще один пример того, как прошлое может управлять будущим. Получается, если вы один раз застряли в каком-то лифте, вы будете застревать во всех остальных лифтах до конца вашей жизни? Почему вы пришли к выводу, что именно ваш образ жизни стал причиной самоубийства вашего мужа? Он просто поделился с вами своими мыслями, своими переживаниями, вот и все. У него был свой жизненный план, у вас — свой, поэтому вы не должны себя винить.

Вы должны четко определить для себя свои жизненные цели. Кому поможет ваше решение ничего не делать? Уж точно, не вашему мужу! А вы сами счастливы? Я думаю, что вам никогда не удастся понять истинные мотивы поступка вашего мужа. Они были известны только ему одному. Поэтому продолжайте двигаться вперед, избавьтесь от всех страхов, которые в вас сейчас растут, и дайте себе право получать удовольствие от жизни! Если ваш муж почему-то не смог наслаждаться жизнью, это не значит, что и вы не можете!

Мы с мужем взяли отпуск в одно время. Он у меня агорафоб — боится туннелей, мостов, автомагистралей и т. п. Его агорафобия плохо на меня влияет, поэтому я решила провести отпуск в Европе вместе с подругой. Из-за этого я чувствую себя очень виноватой. Я еще даже не купила билет на самолет. Стоит ли мне отправляться в это путешествие? Что мне делать? Могу ли я помочь мужу избавиться от агорафобии?

Я уже отвечала на вопрос об агорафобии в самом начале этой книги. К сожалению, никто не в состоянии помочь вашему мужу, кроме него самого. Но вы можете помочь себе. В вашем вопросе

я уловила сильный страх. Если вы будете развивать в себе этот страх, вашему мужу вряд ли станет от этого лучше. Возможно, у вас несколько иные страхи, чем у вашего мужа, но они все же есть. Так как все агорафобы очень чувствительны, ваш муж должен хорошо чувствовать ваш страх.

Постарайтесь определить, чего именно вы боитесь. Если вы боитесь уезжать в отпуск без мужа, то почему? Если вы боитесь оставаться, то почему?

Поделитесь этими страхами с мужем и расскажите ему, что вы собираетесь предпринять для того, чтобы от них избавиться. Это поможет вам обоим.

Однако вы не должны требовать от вашего мужа, чтобы он взял себя в руки и как можно скорее избавился от своего страха. Ваша встреча в этой жизни совсем не случайна, и он тоже должен помочь вам увидеть ваши страхи.

Я очень люблю мечтать. Я считаю, что нет ничего невозможного для того, кто верит по-настоящему. Но люди, которые меня окружают, постоянно говорят мне, что я должна смотреть в лицо реальности. Но ведь мечтать гораздо приятнее. Что мне делать: оставаться собой и верить в невозможное или на самом деле повернуться лицом к реальности? Помогите мне принять решение!

Скорее всего, мы имеем здесь дело со слепой верой. Конечно, очень важно верить в себя и считать, что для человека нет ничего невозможного, но эта вера должна быть основана на каких-то действиях.

Активный ли вы человек? Часто ли вы рискуете, веря в удачу, или только мечтаете и ждете, что все само придет к вам в руки? Если вы ничего не делаете, а только мечтаете, вы действительно витаете в облаках. Ничего не посеешь — ничего и не пожнешь. Спуститесь на землю. У вас, как и у каждого человека, есть жизненный план, есть цели, которые вы должны достичь. Поскольку жизнь на этой планете носит преимущественно материальный характер, есть только один способ чему-то научиться — действовать и анализировать полученный опыт. Одних мечтаний мало.

Если же вы не только мечтаете, но и ведете активную жизнь, воспринимайте замечания других людей просто как их личные мнения, не больше. В конце концов, они ведь хотят вам помочь.

Как мне укрепить свою веру?

Лучший способ развить что-либо, в том числе и веру, — действие. Вы должны понять, что у вас уже есть вера. Укрепить ее невозможно, можно только устранить ограничения, которые накладывает на нее ваш ум, — вот почему я употребила слово «развить».

Если вы будете действовать на основе вашей веры, то есть совершать рискованные поступки наперекор своему страху и при этом знать, что у вас все получится, эти ограничения постепенно исчезнут.

Почему вы все время настаиваете на необходимости действовать? Вера относится к духовному миру, а действие — к физическому. Какая между ними может быть связь?

Наша планета — это материальный мир, и мы оказались здесь для того, чтобы во взаимодействии с материей почувствовать БОГА, нашу божественную силу. Люди, которые верят в то, что БОГ существует только в некоем невидимом мире, отрывают себя от реальности. Материальный мир, или план, включает в себя ментальное, эмоциональное и физическое измерения. Совершая какое-либо действие, мы думаем (ментальное измерение), чувствуем (эмоциональное измерение) и двигаемся (физическое измерение).

Чтобы осуществить свои желания на материальном плане, мы стараемся использовать наилучшим образом фазу все эти измерения. Действия, которые человек совершает под руководством своего внутреннего БОГА, всегда безошибочны. Мы ошибаемся и блуждаем в потемках только тогда, когда забываем БОГА.

Кто может сказать, какое из моих верований правильное, а какое — нет? Кто способен определить истину?

Только вы сами можете определить, какие из ваших верований вам полезны, а какие — вредны. Сделать это очень легко. Проанализируйте различные сферы вашей жизни — отношения с родителями, детьми, друзьями и мужем, профессиональную деятельность, здоровье,

материальное благополучие, свободу и так далее. Какие результаты принесли ваши верования в каждой из этих сфер?

Если все идет именно так, как вы хотите, вам нет нужды изменять ваши верования. Если в одной или нескольких сферах вашей жизни ситуация складывается неудачно, это значит, что ваши верования в этих сферах нуждаются в изменении.

Только вы сами можете это осознать и добиться нужных вам изменений.

Кто способен определить истину? Только ваш внутренний БОГ может определить, что для вас истинно. Он точно знает, что вам нужно. Не правда ли, чудесно знать, что у вас уже есть все, в чем вы нуждаетесь? Однако это не должно мешать вам время от времени прислушиваться к другим людям и учиться у них. Без их помощи вы не сможете пробудиться.

Кстати, прежде чем принять какое-либо новое верование, проверьте, какие чувства оно у вас вызывает. Возьмите это себе за правило.

Я с детства верю, что любовь — это страдание. Может ли это верование измениться сейчас, когда я уже стала взрослой? Что, если я скажу себе: «Любовь — это не страдание», найду хорошего человека и свяжу с ним свою судьбу?

Насколько я понимаю, вы уже осознали, что верование, которые вы приняли в детстве, больше вам не помогает.

Вы больше в нем не нуждаетесь. Я также вижу, что вы уже готовы перейти к действиям. Отличная идея.

Постарайтесь убедить себя в том, что «любовь — это счастье», а не в том, что «любовь — это не страдание».

В ответе на один из предыдущих вопросов я уже объяснила, почему утверждение в подобных формулах всегда предпочтительнее отрицания.

Несомненно, вы в состоянии изменить это вредное для вас верование, так как сами его создали. Судя по вашему вопросу, процесс изменения уже начался.

Я хочу лучше понимать свои верования. Что я должна сделать для этого?

Существует несколько способов, которые я разработала на основе практических исследований:

1. Анализируйте результаты, которые вы получаете в различных сферах вашей жизни.

Помните, что в вашей жизни всегда проявляется то, во что вы верите, а не то, чего вы хотите на материальном плане.

Я советую вам составить список ваших желаний, которые пока не осуществились. Затем составьте список желаний, которые вам уже удалось осуществить, но ценой значительных усилий. Это поможет вам более четко определить ваши верования.

2. Анализируйте сигналы вашего тела.

Любая болезнь физического тела сигнализирует о какой-то внутренней, духовной болезни. Причиной этой болезни является вредное для вас верование, то есть верование, которое основано на страхе, а не на вере.

3. Следите за своим питанием.

Всегда ли вы едите только то, в чем нуждается ваше тело, и только тогда, когда оно в этом нуждается? Если нет, это говорит о том, что ваше ментальное тело питается ложными верованиями, потому что вы питаете ваше физическое тело точно так же, как два других тела — эмоциональное и ментальное.

4. Понаблюдайте за собой, когда вы критикуете себя или других людей.

Критикуя, вы выражаете ваши верования. Если ваши верования побуждают вас критиковать, они мешают вам жить в любви. Постарайтесь их изменить.

5. Будьте внимательны к словам, которые вы используете и которые содержат в себе определенное суждение — например, «правильно» и «неправильно», «хорошо» и «плохо», «справедливо» и «несправедливо», «чересчур» и «недостаточно» и так далее. Отличным признаком неосознанных верований также является слово «нужно».

Я все время боюсь тяжело заболеть. В то же время я знаю, что если чего-то очень бояться,

это обязательно случится. Но я ничего не могу поделать со своим страхом, он превратился в наваждение. Есть ли способ от него избавиться?

Во-первых, если вы употребили слово «способ», это значит, что вы хотите избавиться от вашего страха быстро. Это желание говорит о том, что вы стремитесь все контролировать. Но чем сильнее вы стремитесь все контролировать, тем медленнее будете двигаться вперед. Парадоксально, но это так. Чем быстрее вы расслабитесь, тем быстрее достигнете цели.

Во-вторых, чего вы боитесь на самом деле?

Может быть, смерти?

Страданий?

Или того, что болезнь лишит вас возможности удовлетворять ваши потребности?

После того как вы точно определите ваш страх, постарайтесь с ним поговорить. Если вы прочли ответы на предыдущие вопросы, вам уже известны некоторые полезные приемы. Только вы сами можете повлиять на то, что происходит в вашей душе, поэтому возьмите себя в руки. Если вам покажется, что вы не в силах справиться с вашим наваждением в одиночку, обязательно воспользуйтесь чьей-нибудь помощью.

Есть ли связь между страхами и любовью к себе?

Безусловно. Любить себя — значит принимать себя таким, какой ты есть, давать себе право быть тем, кем ты являешься в настоящий момент, и при этом знать, что все проходит и все развивается.

Если человек боится, он начинает критиковать себя, старается во всем себя контролировать и теряет уверенность в себе. Он забывает о том, что он — духовное существо, которое только временно пребывает в материальном теле, чудесное создание, которое всегда старается поступать как можно лучше. Он забывает свою истинную сущность и начинает отождествлять себя с личностями, которые созданы им же, но являются не более чем иллюзиями.

За последние несколько лет я избавился от некоторых своих страхов, но сейчас в моей жизни наступил какой-то застой. Почему?

Не обязательно понимать в жизни абсолютно все. Задавая этот вопрос вы просто хотите удовлетворить любопытство вашего ума. Я бы посоветовала вам время от времени расслаблять ум и доверяться своему сердцу. Оно хочет, чтобы вы принимали себя таким, какой вы есть.

Кто сказал, что вы должны день и ночь анализировать свои страхи? Наверное, вы считаете, что отсутствие движения говорит о лени или является чем-то неестественным? Если у вас действительно есть такое верование, оно должно отражаться в вашем физическом мире: вероятно, вы не часто останавливаетесь, чтобы передохнуть.

Дайте себе право расслабляться, не осуждая себя при этом. Так вы будете развиваться гораздо быстрее, чем если бы вы день и ночь заставляли себя бороться со своими страхами. Это не значит, что отныне вы должны сидеть сложа руки. Напротив, продолжайте стремиться к совершенству, но только перестаньте себя подгонять.

Мой шестилетний сын страдает от энуреза. Возможно, это расстройство вызвано каким-то страхом?

Вода связана с эмоциональным телом, поэтому энурез говорит о потере контроля на эмоциональном уровне. У ребенка это обычно связано со страхом перед отцом, его властью. Это не значит, что отец каким-то образом умышленно его пугает. Вовсе нет. Просто ребенок так старается оправдать ожидания своего отца, что постоянно следит за собой и сдерживает себя в течение дня. Он боится упреков отца.

Обычно такие дети очень чувствительны и нуждаются в дополнительной поддержке со стороны родителей. Старайтесь поддерживать и успокаивать вашего сына, даже если он не всегда ведет себя безупречно.

Некоторое время назад у меня было множество страхов, я был очень неуверен в себе. В конце концов я принял одно важное решение, после чего у меня возникло сразу несколько заболеваний желудочно-кишечного тракта. Откуда взялись эти болезни? Я думал, что если приму это решение, то наконец избавлюсь от страхов и сохраню здоровье.

Подобное явление часто наблюдается в ситуациях, когда человек испытывает сильный страх

или сдерживает себя. У него возникает сильное внутреннее напряжение, и, когда страх наконец исчезает, он расправляется, словно лопнувшая пружина.

До того, как принять решение, вы очень жестко контролировали себя и свои страхи, поэтому просто не могли почувствовать, что больны.

Если после резкого расслабления возникает какая-нибудь болезнь, это говорит о том, что ваше тело старается вернуться в нормальное состояние. Дайте ему такую возможность.

Я знаю, что это гораздо легче сказать, чем сделать, так как болезнь вызывает страх. Но все же вместо того, чтобы пытаться управлять своим телом, позвольте ему все уладить самостоятельно. Доверьтесь ему.

Но я должна заметить, что только вы сами можете определить, связана ваша болезнь с внезапным разрешением конфликта или возникла по какой-то другой причине.

Предположим, я хочу принять какое-то решение. Как мне использовать мои страхи? Пример: я хочу бросить работу преподавателя, но боюсь остаться без средств к существованию.

Как правило, решение, основанное на страхе, оказывается плохим, ибо не отвечает вашим истинным потребностям. Если вы решите не бросать преподавание из страха остаться без денег, это будет именно такое решение. С другой стороны, вам потребуется время для того, чтобы удовлетворить вашу истинную потребность. Прекрасно, если вы уже знаете, чего хотите.

Скажите себе, что ваш страх абсолютно естествен. Если бы вы вообще перестали испытывать страх, вы не смогли бы получить никакого опыта на этой планете, и, таким образом, вам было бы нечего здесь делать.

Я бы посоветовала вам пока не бросать работу, но помнить о том, что эта ситуация временна. Смиритесь с тем, что в настоящее время страх остаться без денег пересиливает ваше желание сменить работу. Продолжайте думать о том, что вы станете делать после ухода с работы, но не заставляйте себя уходить прямо сейчас.

Хотя вы и собираетесь уйти, попробуйте увидеть в вашей работе хорошие стороны и получить от нее удовольствие. Работа, выполняемая с радостью, позволит вам раскрыть ваши творческие способности и внесет больше света в вашу жизнь. Этот свет поможет вам найти ваш истинный путь и справиться со страхами.

В первой книге вы написали, что агорафобия — это «страх страха», хотя я всегда считала, что агорафобия — это страх толпы, страх оказаться среди большого скопления людей. Может быть, вам лучше использовать какое-нибудь другое слово — например, «фобафобия»?

Вы правы, классическое определение агорафобии — страх толпы. Но ее также часто называют «страхом страха», так как у агорафоба постоянно возникают какие-то новые страхи. В конце концов он начинает испытывать страх не только в общественных местах, но и в автомобилях, на дорогах, на мостах, в туннелях, в самолетах — одним словом, практически везде.

У агорафобов обычно очень богатое воображение. Как-то раз я услышала от молодой женщины, страдающей агорафобией, что она боится выходить из дома без мужа и в его отсутствие чувствует себя в безопасности только на кухне. В один прекрасный день, когда муж был на работе, она поймала себя на том, что избегает посещать туалет из страха, что в дом кто-нибудь войдет и застанет ее врасплох.

Агорафоб заранее создает в своем воображении какую-нибудь ситуацию и мысленно приводит ее к такому исходу, который вызывает у него наибольший страх. Он избегает самых разных ситуаций, так как боится почувствовать страх и беспокойство.

Я никогда не встречала термин «фобафобия», но мне кажется, что он очень хорошо отражает состояние человека, который страдает от агорафобии.

У меня хорошая работа, меня все любят, и я всех люблю. Все в моей жизни складывается очень хорошо, но есть одна проблема, которая вызывает у меня страх. Дело в том, что у меня случаются провалы в памяти — я забываю отдельные слова, имена и так далее. Я не могу понять, почему это происходит, и очень нервничаю из-за этого. Кстати, мне всего лишь пятьдесят лет.

Чего вы боитесь? Что такого ужасного может с вами произойти, если вы забудете чье-либо

имя? Определив причину своего страха, вы определите и верование, которое вам вредит. Используя те приемы, которые я описала в ответах на предыдущие вопросы, вы сможете изменить это верование.

Вероятно, вы едите много сахара? Избыточный сахар непосредственно влияет на функционирование головного мозга и ослабляет память. Я советую вам на протяжении трех недель вести аккуратный учет всего, что вы пьете и едите, — потом вы сможете точно определить, сколько сахара попадает в ваш организм.

Если я буду постоянно выражать свои страхи, не значит ли это, что я буду постоянно подпитывать их?

Выражать страх и без умолку болтать о нем — разные вещи. Действительно, тот, кто постоянно жалуется на свои страхи, поддерживает их в активном состоянии. Выразить же страх — значит осознать его, признать его существование. При этом вы не должны ни винить себя в том, что его создали, ни бояться, что кто-нибудь вас осудит.

Вы должны принять свой страх и научиться говорить о нем.

За последние несколько лет я не принял ни одного серьезного решения. Сегодня я готов это сделать, завтра снова начинаю сомневаться. Мне часто кажется, что это кризис среднего возраста. Какая бы идея у меня ни возникала, она никогда не нравилась мне настолько, чтобы я вкладывал в нее свою энергию. Я всегда говорю себе: «В один прекрасный день у меня возникнет идея получше, и вот за нее-то я и возьмусь как следует». Но сомнения не исчезают никогда. Мне кажется, я ничего не предпринимаю потому, что боюсь ошибиться. Что бы вы мне посоветовали?

Судя по вашему вопросу, вы уже осознали свой страх, то есть проблема уже наполовину решена. Это половина дела. Теперь вы должны перейти к действиям.

Возьмите первую идею, которая придет вам в голову, и сделайте хоть что-нибудь для ее осуществления. Если по прошествии некоторого времени вы почувствуете, что не получаете желаемую отдачу, возьмитесь за другую идею.

Люди, которые боятся ошибиться, обычно действуют только тогда, когда у них уже есть разработанный до мельчайших подробностей план. Они хотят быть абсолютно уверены в том, что получат желаемый результат. Это стремление к контролю во внешнем мире говорит о страхе.

Человек, у которого есть вера, не старается все спланировать заранее. Он планирует начало какого-либо предприятия и затем действует, доверяясь своей интуиции, но не упуская из виду конечную цель. Он доверяется своему внутреннему БОГУ. Он также смиряется с тем, что не в состоянии контролировать всех людей и все ситуации в своей жизни.

Вот это я и называю «расслаблением» — основывать свое счастье не на конечном результате, а на ощущениях, полученных в процессе его достижения.

Действуйте! Если хотите, можете начать с самых незначительных поступков, но делайте же что-нибудь!

Как выявить отдельный страх?

С помощью внимательного наблюдения и простого вопроса: «Что самое худшее может произойти, если?»

Например, если вы обвиняете в чем-то себя или другого человека, за этим всегда скрывается страх. Предположим, женщина постоянно обвиняет своего мужа в том, что он тратит слишком много денег. Для того чтобы выявить свой страх, она должна спросить себя: «Что самое худшее может произойти со мной, если он не перестанет тратить деньги подобным образом?»

Другой пример: женщина не может заставить себя сделать хоть что-нибудь для осуществления своих желаний. Она считает себя ленивой, медлительной, ни на что не способной и так далее. Она тоже должна спросить себя: «Что самое худшее может произойти, если я начну действовать?»

Скорее всего, она получит такой ответ: «Я могу ошибиться». Тогда она должна спросить себя: «Если я и ошибусь, что самое худшее может со мной произойти в этом случае?»

Вероятный ответ: «Люди станут смеяться надо мною».

Она должна задавать себе вопросы до тех пор, пока не выявит тот глубинный страх, который определяет ее поведение. Таким образом она легко придет к выводу, что в действительности она

боится лишиться любви.

Кстати, вот почему можно утверждать, что страх мешает любви.

Обнаружив страх, вы обнаруживаете и связанное с ним верование. Теперь вы должны определить, насколько оно реально.

Уверены ли вы, что произойдет именно то, чего вы боитесь?

Если нет, то нереально и это верование, и основанный на нем страх. Избавьтесь от них и примите новое верование, которое поможет вам достичь намеченной цели.

Я боюсь мужчин — боюсь с ними встречаться, разговаривать, боюсь прикосновений, совместной жизни и так далее. Как мне преодолеть этот страх?

Я уже говорила это в своих ответах на предыдущие вопросы и повторяю еще раз: страх преодолевается только действием. Начинайте с малого. За вашим вопросом я вижу маленькую девочку, которая решила, что мужчин нужно бояться.

Боялись ли вы своего отца? Боитесь ли вы его сейчас?

Если да, то первым делом вы должны встретиться с ним и рассказать о своих детских страхах.

Если вы хотите как можно глубже проанализировать свои страхи, расслабьтесь и вспомните себя маленькой девочкой. Восстановите в памяти и проживите заново различные ситуации, связанные с вашим отцом. Затем обнимите эту маленькую девочку и постарайтесь ее утешить. Скажите ей, что вы рядом и поможете ей победить страх.

Не торопитесь. Если ваше желание общаться с мужчинами без малейшего страха истинно, оно обязательно осуществится.

Я боюсь воды. Если я лежу в ванной и вода доходит мне до шеи, я начинаю задыхаться от страха. Это неприятное ощущение возникает у меня, даже если я просто стою под душем и несколько капель воды попадают мне на лицо. Восемь лет назад я попыталась научиться плавать, чтобы победить этот страх, но вынуждена была прекратить занятия из-за бурсита. Что означает этот страх?

Такой сильный страх может быть только в одном случае: когда-то вы в самом деле едва не утонули. Раз вы ничего не рассказываете об этом случае, значит, вы о нем не помните. Должно быть, он произошел, когда вы были совсем маленькой, или даже в прошлой жизни. Скорее всего, в детстве вы однажды оказались под водой и чуть было не утонули. Поинтересуйтесь у родителей, как это произошло. Возможно, вас уронили в ванну во время купания.

Я не раз помогала людям вспомнить их прошлые жизни и знаю, что страх воды, огня, высоты и прочих подобных вещей возникает у человека потому, что эта стихия или ситуация убила его в прошлой жизни. Возможно, это справедливо и в вашем случае.

Даже если причину вашего страха следует искать в прошлой жизни, постарайтесь понять, что вы сами его и создали. Вы питаете этот страх, продолжая верить, что неприятность, которая случилась с вами однажды, может повториться. Признайте существование этого страха и перестаньте винить себя.

Кто сказал, что вы утонете? Кто сказал, что вы должны уметь плавать?

После этого начинайте постепенно привыкать к воде, постарайтесь погружаться в нее с каждым разом все глубже. Но вы не должны этого делать, если не хотите. Делайте это ради собственного удовольствия, а не потому, что кто-то вам приказывает.

Я боюсь успеха, и этот страх является для меня источником постоянного внутреннего напряжения. В глубине души я знаю, что могу преодолеть этот страх, но как это сделать? Я стараюсь хвалить себя за каждую, пусть даже самую незначительную, победу, но этого, по моему, недостаточно.

То, что вы осознали этот страх, — уже большая победа. Большинству людей не удастся сделать это самостоятельно. Вам кажется, что в вас конфликтуют два противоположных верования — это ощущение возникает практически у всех, кто боится успеха.

Одна часть вашей личности считает, что вы пока еще не заслуживаете успеха и должны очень много работать, чтобы получить на него право. Другая же часть считает, что успех уже практически в ваших руках.

Этот конфликт постоянно вызывает у вас душевный дискомфорт. Когда какая-то одна часть

вашей личности берет верх, другая начинает чувствовать себя оскорбленной и несчастной, так как каждая из них уверена в своей правоте. В один прекрасный день вы будете абсолютно уверены в том, что добились успеха, и тогда вам будет гораздо легче переубедить ту часть вашей личности, которая отказывается в это верить. А пока продолжайте совершать действия, которые приблизят вас к намеченной цели.

Я боюсь говорить «нет», когда от меня чего-то хотят. Когда мне все-таки удастся сказать «нет», я расстраиваюсь и чувствую себя виноватой. Откуда берется этот страх?

Ваш настоящий страх — это вовсе не страх сказать «нет».

Спросите себя, что самое худшее может произойти, если вы скажете «нет». Если вы получите ответ: «Я боюсь, что другие сочтут меня эгоисткой», продолжайте этот диалог.

«Что самое худшее может произойти, если другие сочтут меня эгоисткой?»

Если вы ответите: «Я потеряю всех своих друзей», значит, вы боитесь остаться одна, без друзей. Вот вы и обнаружили ваш настоящий страх, а заодно и верование, которое лежит в его основе. Когда страх осознан, с ним легче бороться.

В следующий раз, когда вы решите сказать кому-то «нет», постарайтесь сначала объяснить этому человеку свой страх и проверить, насколько он обоснован.

Если этим человеком окажется ваша подруга, скажите ей: «Я боюсь сказать тебе «нет», так как боюсь тебя потерять. Насколько реален мой страх? Что ты почувствуешь, если я скажу тебе «нет»?»

Поступая так каждый раз перед тем, как сказать «нет», вы вскоре поймете, что ваше верование вам только вредит.

Правда ли, что любой страх вызван неуверенностью в себе? Когда я собиралась расстаться со своим парнем, я очень боялась, что он устроит ужасную сцену. Однако все прошло очень гладко. Теперь я спрашиваю себя, почему все обошлось? Ведь говорят же, что если чего-то очень бояться, это обязательно случится.

Я уже говорила, что любой ваш страх свидетельствует о том, что вы забыли вашего внутреннего БОГА. Это автоматически влияет и на вашу уверенность в себе.

Чаще всего с нами происходит именно то, чего мы больше всего боимся. Но и то, о чем вы спрашиваете, случается очень часто. Человек чего-то очень боится, это не происходит, и он говорит себе: «Зря я так боялся — ведь в конце концов все обошлось». Как это объяснить?

Итак, ваши опасения не подтвердились, и разрыв с приятелем прошел гладко. Это означает, что в тот момент у вас было еще одно верование, которое вы не осознавали. Какая-то часть вашей личности всегда была абсолютно уверена в том, что разрыв пройдет без ссоры, просто вы этого не осознавали.

Жизнь полна чудес. Она всегда заботится о нас и помогает нам разобраться в самих себе, в частности, выявить вредные и полезные верования. Теперь вы должны принять ту часть вас, которая уверена в себе и способна гармонично прожить сложную ситуацию.

Из чего образуется элементаль — из страха или из верования?

Поскольку страх и верование тесно взаимосвязаны, для образования элементаля нужно и то, и другое. Элементаль — это мыслеформа, созданная человеческим умом. Любая мысль принимает в невидимом, астральном мире определенную форму. Эту мыслеформу способны увидеть только ясновидящие, да и то не все. Она плавает вокруг того, кто ее создал. Когда страх переходит в наваждение, мыслеформа увеличивается в размерах и становится похожа на придаток энергетического тела своего создателя.

Размеры элементаля зависят от того, насколько хорошо он питается. Если мысль, которая его образовала, фазу же исчезла, он тоже умирает, так как ему нечем питаться. И наоборот: чем дольше человек думает о чем-то — например, если чего-то боится, — тем больше становится элементаль. Чем больше он становится, тем больше ему нужно энергии для питания, вот почему некоторые страхи со временем усиливаются.

Слово «элементаль» содержит в себе слово «менталь». Таким образом, появление элементаля и его существование связаны с ментальным планом. Кроме того, в слове «элементаль» содержится слово «элемент», и это говорит о том, что элементаль способен притягивать к себе все

элементы, которые необходимы ему для выживания. Поскольку все ментальное является продуктом материального мира, а все материальное иллюзорно и эфемерно, любой элементаль можно полностью уничтожить.

Элементаль материален и обладает некоторой силой, но эта сила — ничто в сравнении с силой вашего внутреннего БОГА. Чем меньше человек питает вредные элементали, тем быстрее он восстановит контакт со своей духовной сущностью. Его великий природный магнетизм притянет к нему все, что ему нужно для полного счастья.

Если я создал вредный элементаль, как я могу это определить? Как мне от него избавиться?

Ваш вопрос во многом совпадает с предыдущим вопросом, на который я дала достаточно обстоятельный ответ. Добавлю, что элементаль можно уничтожить только одним способом — вы должны перестать его подпитывать. Для того чтобы сделать это, постарайтесь сосредоточиться на вашем желании, а не на страхе, что оно не осуществится. При этом вы, конечно, создадите еще один элементаль, но он поможет вам достигнуть цели.

Как мне избавиться от страха бедности?

От этого страха можно избавиться тем же способом, что и от всех остальных: страхов. К сожалению, с деньгами связано гораздо больше вредных верований, чем с любой другой сферой человеческой жизни. Поэтому я решила написать отдельную книгу о деньгах и преуспевании.

Я боюсь врачей до такой степени, что просто не могу с ними общаться. Почему?

Очевидно, вы относитесь к врачам с недоверием и подозрением. Спрашивали ли вы когда-нибудь у своих родителей или учителей, что они думают о врачах? Считаете ли вы, что ваше отношение к врачам имеет разумные основания? Искренне ли вы верите в то, что все врачи вызывают у вас страх?

Если вы не знаете, почему боитесь врачей, спросите себя:

«Что самое худшее может произойти, если я обращусь за помощью к врачу?»

Получив ответ на этот вопрос, вы легко выясните, какое верование скрывается за вашим страхом.

Я часто страдаю от вздутия живота. Может ли это быть связано с каким-либо страхом?

От вздутия обычно страдают люди, которые стараются себя сдерживать и контролировать буквально во всем. Если человек стремится контролировать себя или других людей, это говорит о том, что он боится оказаться под чьим-либо контролем.

Что плохого произойдет, если вы расслабитесь и позволите себе проявить свои эмоции? Ответив на этот вопрос, вы непременно обнаружите страхи, которые вызывают вздутие.

Я ужасно боюсь кошек и не могу находиться там, где они есть. Что мне делать?

Страх животных очень распространен. В программе «Слушай свое тело» мы учим людей использовать символику животного, которое вызывает страх, для поиска непринятой части своей личности. Этот метод уже дал потрясающие результаты.

Спросите себя:

«Что представляет для меня кошка?»

Запомните первый ответ, который придет вам в голову, но этот ответ должен давать какую-нибудь характеристику. Так, например, вы отвечаете: «Для меня кошка — это в первую очередь скрытность».

Затем определите для себя, каких людей вы считаете скрытными.

Таким образом, ваш страх кошек — это не что иное, как страх людей, которые проявляют скрытность. Поскольку скрытность других людей пробуждает в вас страх, она, должно быть, берedit какую-то старую рану в вашей душе.

Люди, которые боятся животных, обычно также боятся искать в себе причины этого страха. Возможно, вы тоже боитесь? Если вам трудно определить это самостоятельно, обратитесь за помощью к людям, которые вас хорошо знают. Возможно, вы не хотите признавать, что боитесь кошек, и прячете этот страх глубоко внутри себя. Дайте себе право его ощущать.

Когда вы глубоко проанализируете ваш страх и найдете в себе связанное с ним верование, начинайте постепенно от него избавляться.

Предлагаю вам такой способ: подойдите к животному, которого боитесь, скажите ему, как вас

зовут, и спросите, как зовут его. Затем расскажите ему о своем страхе и о том, что вы стараетесь от этого страха избавиться.

Подобные действия на физическом плане очень важны. Без них вы никогда не сможете ни преодолеть страх, ни изменить вредное для вас верование.

Как мне вести себя с человеком, который боится оставаться один и вообще боится всего на свете? Я говорю о моей 85-летней матери, которая живет вместе со мной и моим сыном. Она постоянно нас критикует.

Прежде всего, вы должны понять, что не в силах избавить вашу мать от страхов. В то же время никто не обязан портить себе жизнь из-за страхов другого человека. Обещали ли вы что-нибудь вашей матери? Обещали ли вы ей, что она будет жить с вами до самой смерти? Если да и если вы хотите сдержать свое обещание, будьте более терпеливы и сострадательны — иного выхода у вас нет. Возмущаясь, вы только осложните себе жизнь.

Ни в коем случае не пытайтесь «перевоспитать» или изменить вашу мать. Это самый неэффективный подход. Никому еще не удавалось преодолеть свой собственный страх или помочь другому человеку приказами вроде «Сейчас же перестань бояться!».

Когда ваша мать критикует вас потому, что боится за вас, примите ее страхи и скажите ей: «Я понимаю, что ты боишься за меня, и я благодарна тебе за то, что тебе небезразлична моя жизнь». Тем не менее продолжайте делать то, что хотите делать. Если она боится оставаться одна, наймите сиделку.

Если вы не брали на себя обязательства ухаживать за ней всю ее оставшуюся жизнь, поделитесь с ней своими проблемами и спросите у нее, на какие решения она может согласиться в создавшейся ситуации. Вы должны подробно объяснить свой взгляд на проблему и свои требования. Если она сочтет эти требования неприемлемыми, подыщите ей какое-нибудь другое место для проживания. Конечно, идеальный случай — это когда вы все обсудите и придете к взаимному согласию.

После первой беременности я очень боюсь располнеть и постоянно слежу за своим весом. Но чем сильнее этот страх, тем быстрее я набираю вес. Что делать?

Начните с поисков вашего настоящего страха.

Спросите себя: «Что самое худшее может произойти, если я располнею?»

Выявив страх, проверьте, насколько он обоснован. Если вы обнаружите, что верование, лежащее в основе этого страха, вам только вредит, замените его другим, более полезным. Поскольку проблема лишнего веса очень распространена и вызывает много вопросов, я собираюсь посвятить ей одну из моих будущих книг.

Я всегда очень тщательно выбираю друзей. Как вы думаете, скрывается ли за этим какой-нибудь страх? Некоторые утверждают, что скрывается. Но мне кажется, что каждый человек имеет право выбирать друзей, чтобы не допустить в свою жизнь плохих людей и неприятные ситуации.

Каждый из нас имеет право выбирать почти все на этой планете. Если ваш опыт показывает, что лучше выбирать друзей, чем водиться с кем попало, в этом нет ничего плохого. Тот, кто с вами не согласен, имеет право высказать вам свое мнение, но вам не обязательно к нему прислушиваться. Каждый человек видит мир по-своему, и то, что приносит счастье одному, может раздражать другого.

Тем не менее, за вашей привычкой выбирать друзей в самом деле может скрываться страх. В этом случае вы должны осознать его и признать его существование — так вы восстановите ваше душевное равновесие.

Может ли страх быть полезен?

Конечно! Он особенно полезен нам в тот момент, когда мы его создаем. Проблемы возникают, когда мы не успеваем вовремя от него избавиться.

Разумный человек никогда не хранит ничего бесполезного. Все, чем он обладает в материальном мире, должно приносить ему пользу. Если мы не можем найти применение чему-либо, от этого следует избавиться. Что касается страха, он также помогает обнаружить вредное неосознанное верование.

Кроме того, страх помогает выявить неосознанное желание.

Например, если человек боится забыть слова во время публичного выступления, за этим страхом скрывается желание быть уверенным в себе и обладать даром оратора. Можно сказать, что за каждым страхом скрывается какое-то неудовлетворенное желание. Осознав это желание, мы перестаем концентрироваться на страхе и направляем свои мысли и действия на достижение желаемого.

Страх иногда помогает принять решение. Если вам трудно выбрать одно из двух возможных решений, проверьте, не основано ли одно из них на каком-нибудь страхе.

Решение, основанное на страхе, почти всегда оказывается неверным.

Вот пример: предположим, вас пригласили на вечеринку. Вы не можете принять решение — принять приглашение и пойти на вечеринку или остаться дома и отдохнуть. Если вы не пойдете на вечеринку из страха остаться там в одиночестве, это решение будет плохим, так как основано на страхе. Если же вы пойдете на вечеринку только потому, что боитесь обидеть отказом тех, кто вас пригласил, или вызвать какие-нибудь пересуды, это решение тоже будет плохим — по той же причине.

Когда вы поймете, что страх полезен, вам будет легче принять его и дать ему право на существование — а это самый важный этап избавления от него.

Всегда ли необходимо действовать, чтобы преодолеть страх?

Да. Если вы хотите чего-то добиться в материальном мире, вы должны действовать. Но ваши действия должны быть продуманными и спокойными. Никогда не торопитесь. Хорошо планируйте то, что вы хотите сделать, и действуйте только тогда, когда уверены в своих силах.

Конечно, вам придется прилагать определенные усилия, и вы должны хорошо знать пределы своих возможностей. Представьте себе тяжелоатлета, который готовится к соревнованиям. Если он переоценивает свои возможности и начинает тренировку со слишком большого веса, он не только не улучшит свою физическую форму, но и подорвет свое здоровье. Если же он начинает с разумного веса и увеличивает нагрузку постепенно, со временем он сможет поднимать намного больший вес. Таким образом, он достигнет своей цели не только потому, что делает усилия, но и потому, что реально оценивает свои возможности.

Я боюсь одиночества. Теперь я поняла, что всегда сближалась с мужчинами только потому, что боялась оставаться одна. Мужчина, с которым я живу в настоящее время, тоже не исключение. Следует ли мне расстаться с ним, чтобы победить этот страх?

То, что вы осознали ваш страх, еще не значит, что вы готовы с ним бороться.

Какие чувства вызывает у вас перспектива жить в одиночестве? Хватит ли у вас сил? Вам лучше знать.

Я советую вам искренне рассказать партнеру о вашем страхе. Быть может, он тоже боится одиночества, и вместе вы сумеете преодолеть этот страх.

Почему я боюсь пьяных?

Начните с поисков вашего настоящего страха. Что плохого может сделать вам пьяный человек? Когда вы ответите на этот вопрос, покопайтесь в своих воспоминаниях — возможно, то, чего вы боитесь, или нечто похожее, уже когда-то произошло с вами.

Если вы ничего такого не помните, узнайте у ваших родителей, как они относятся к пьяным. Вы могли перенять этот страх у них.

Если же вы ничего не найдете, постарайтесь убедить себя в том, что ваш страх нереален и существует только в вашем воображении.

Как отличить реальный страх от нереального? Каждый раз, когда я чувствую страх, он кажется мне очень реальным. У меня даже появляются физические симптомы — боль в животе, жар и так далее.

Реальный страх всегда вызван какой-то реальной опасностью. Примеры: на вас напала огромная собака, вы чуть не врезались на машине в трамвай, поскользнулись на лестнице и чуть не упали и тому подобное.

В такие моменты страх вполне естествен и даже полезен, он запускает в вашем организме определенные физиологические процессы, которые помогают вам справиться со сложной

ситуацией. В моменты сильного страха надпочечники выделяют в кровь адреналин, который высвобождает дополнительную энергию. Дыхание и сердцебиение учащаются, мозг начинает функционировать активнее.

Нереальный страх обычно вызывается воспоминаниями о каком-нибудь событии из прошлого и проецированием этого события или ситуации в настоящее.

Возможно, когда-то вам угрожала реальная опасность или вы действительно оказались в неприятной ситуации, но кто вам сказал, что это обязательно должно повториться?

Предположим, что однажды, уже много лет назад, на вас напала большая собака. Вполне естественно, что в тот момент вы сильно испугались, но нет ничего естественного в том, чтобы до сих пор испытывать страх при одном только виде собаки или мысли о ней.

Нереальные страхи очень вредны, так как способны вызывать те же физические симптомы, что и страхи реальные. Ваше тело не знает, реален или нереален ваш страх — оно просто получает от вас сигналы о том, что вы боитесь, и автоматически запускает соответствующие процессы. Но поскольку реальная физическая опасность отсутствует, разрядка не наступает, и ваше тело постоянно пребывает в напряженном состоянии. Можете ли вы себе представить, как сильно оно устает от этих ненужных усилий?

В следующий раз, когда у вас появится нереальный страх и описанные выше физические симптомы, попросите прощения у своего тела. Скажите ему, что у вас слишком богатое воображение, которое вам не удастся усмирить. Попросите его проявить терпение и пообещайте, что избавитесь от нереальных страхов и дадите ему возможность отдохнуть.

Однако не торопитесь и не вините себя за то, что не всегда справляетесь со своими страхами.

Вы часто советуете людям, которые всего боятся, есть поменьше сладкого. Есть ли связь между сахаром и страхом?

Я уже говорила об этом в ответе на предыдущий вопрос. Когда человек чувствует страх, его надпочечники выделяют в кровь больше адреналина — гормона, который высвобождает запасы глюкозы в организме. Эта глюкоза дает головному мозгу и всему телу дополнительную энергию, которая необходима для того, чтобы справиться со сложной ситуацией. Таким образом, человек, который постоянно чего-то боится, интенсивно расходует глюкозу и поэтому ест много сладкого. Поев сладкого, он чувствует прилив энергии, но дополнительный сахар приносит больше вреда, чем пользы. Рафинированный сахар, в отличие от натурального, очень сильно нагружает как надпочечники, так и поджелудочную железу.

Так образуется порочный круг. Чем большую нагрузку испытывают надпочечники, тем больше они устают и тем меньше адреналина способны вырабатывать. В результате в опасной ситуации человек паникует еще сильнее, так как ему не хватает энергии. Ему следует ограничить потребление сахара, чтобы дать передышку своему организму.

Я боюсь медитировать после того, как где-то прочитал, что во время медитации могут вернуться прошлые страдания или болезни. Если это произойдет, как мне быть?

При помощи медитации можно избавиться от застарелых стрессов. Обычно медитация приносит большое удовольствие и чувство свободы. Я занимаюсь медитацией уже несколько лет и знакома с людьми, которые занимаются ею еще дольше. Честно говоря, ни я, ни кто-либо из этих людей никогда не чувствовали страх перед медитацией или во время нее.

Во время медитации у вас может возникнуть чувство дискомфорта, но это не страшно. Доверьтесь своему телу — оно лучше вас знает свои возможности. Если вы не будете его принуждать и подгонять, оно само найдет оптимальный для него ритм. Я советую вам начинать с пятнадцати минут медитации в день (лучше утром) и постепенно довести это время до получаса в день. Только так — в действии — вы сможете понять, что ваш страх нереален.

Я работаю допоздна и вынуждена возвращаться домой в темноте. Везде так много говорят об изнасилованиях, и я боюсь, что и меня могут изнасиловать в один из темных вечеров, когда я буду возвращаться домой с работы. Как мне избавиться от этого страха?

Очевидно, вы принимаете информацию об изнасилованиях слишком близко к сердцу. Знаете ли вы, сколько женщин становится жертвой насилия? Предположим, 5% от общего количества женщин — тогда почему же вы не относите себя к тем 95%, которые никогда не станут жертвой

насильника?

Кстати, ваше отношение к этому вопросу играет очень важную роль. Если вы, идя по улице, дрожите от страха, насильник обязательно это почувствует и постарается воспользоваться вашей слабостью. Если же вы идете уверенно, с высоко поднятой головой, это отпугивает потенциальных насильников. Согласно исследованиям психологов, насильники и карманные воры тщательно изучают поведение будущей жертвы.

Вначале вам нужно будет приложить немало усилий, чтобы выглядеть уверенной в себе и бесстрашной, но со временем вы научитесь делать это без особого напряжения.

Для того чтобы как можно быстрее избавиться от этого вредного верования, перестаньте слушать и читать криминальные новости, а также смотреть фильмы, в которых есть сцены изнасилования. Все это только усиливает ваш страх.

Вам также будет полезно прочитать (см. стр. 57—58 этой книги) о том, что такое элементарь и как от него избавиться.

Мой отец был пессимистом, всего боялся и всегда видел жизнь в черном свете. Есть ли вероятность того, что под его влиянием я тоже стану пессимистом и начну бояться будущего!

Конечно. Дети очень часто перенимают страхи своих родителей. Кстати, вы выбрали своего отца именно по этой причине. Ваша задача в этой жизни — научиться преодолевать свои страхи, поэтому вы выбрали своим отцом человека, у которого были такие же страхи, что и у вас до вашего появления на свет.

Ребенок должен превзойти своих родителей, то есть еще больше приблизиться к свету. Так развивается человечество. Каждое поколение играет свою роль, вносит в это развитие определенный вклад.

Не сердитесь на вашего отца. Возможно, его отец тоже всего боялся. Возможно, ему не удалось выполнить задачу своей жизни и победить свои страхи, но это не значит, что и вы должны потерпеть поражение. Если вы преодолеете ваши собственные страхи, это наверняка поможет ему преодолеть его страхи. Вы станете для него примером, и он обязательно почувствует, как изменилась ваша энергия и ваше поведение.

Я постоянно боюсь, что от меня уйдет жена, хотя для этого нет никаких оснований. Откуда этот страх?

Знаете ли вы, чего боитесь на самом деле? Может быть, вы боитесь остаться в одиночестве? Лишиться средств к существованию? Почувствовать себя брошенным? Очень важно точно определить настоящий страх. Возможно, ваша мать когда-то оставила вас и однажды вы уже чувствовали себя брошенным, а теперь переносите ваши отношения с матерью на отношения с женой? Только вы можете определить истинную причину.

Когда вы поймете, чего боитесь на самом деле, как можно скорее поговорите с женой.

Поделитесь с ней своим страхом. Скажите ей: «Я прекрасно понимаю, что этот страх нереален, но ничего не могу с собой поделать».

Возможно, вдвоем вы найдете способ преодолеть этот страх.

Я боюсь стать объектом пересудов или критики людей, с которыми работаю. Я боюсь оказаться не на высоте. Иногда этот страх становится настолько сильным, что буквально парализует меня, и тогда я увольняюсь и ищу другую работу. Я начал избегать людей. Что я должен изменить в своей жизни, чтобы избавиться от этого страха? Я должен решить эту проблему как можно быстрее.

Судя по вашему вопросу, вы относитесь к тем людям, которые стремятся к совершенству буквально во всем. Хорошо, когда человек стремится к совершенству, но в сфере действия оно попросту недостижимо.

Вы не должны оценивать себя только по результатам вашей работы. Совершив какую-нибудь ошибку, вы, наверное, тотчас забываете обо всех своих успехах и начинаете жестко критиковать себя.

Вот почему вы боитесь, что люди станут вас критиковать, — ведь вы сами постоянно это делаете! Наверное, вы хвалите себя только тогда, когда совершаете какой-нибудь совершенно невероятный подвиг.

Постарайтесь больше думать о том, какой вы замечательный человек. Перестаньте оценивать себя исключительно по результатам ваших действий, так как существует большая разница между тем, что вы делаете, и тем, кем являетесь.

Говорите себе по меньшей мере десять комплиментов в день — это отличный способ научиться уважать и любить себя. Еще лучше, если вы будете сначала записывать эти комплименты на бумаге, а затем читать вслух.

Предположим, человек знает, что чего-то боится — например, высоты, — но все же заставляет себя подниматься на крыши и взбираться на горы. Что это — стремление к абсолютному контролю над собой или принятие своего страха?

Если, совершая подобные поступки, вы стараетесь убедить себя в том, что не боитесь, то это стремление к контролю над собой.

Если же вы принимаете свой страх, но стараетесь преодолеть его, это храбрость. Ваш страх будет обречен с того самого момента, как его впервые преодолит храбрость.

Конечно, для того чтобы преодолеть страх, сначала нужно признать, что он существует. Признать страх — значит не винить себя и не злиться на себя за то, что он существует. Вы должны дать себе право чувствовать этот страх.

Вечером, когда я возвращаюсь домой и вижу свою кровать, мне становится страшно от одной мысли о том, что я должен в ней спать, так как я боюсь умереть во сне. Откуда взялся этот необычный страх?

Страх смерти — один из самых сильных страхов в западном мире. Так как этот страх имеет очень много аспектов и проявлений, я постараюсь подробно проанализировать его в своей следующей книге, которая будет посвящена жизни, смерти и реинкарнации.

Вы утверждаете, что страх — это порождение большого воображения. Но что скрывается за ним? Какая сила его поддерживает? Я пытаюсь сражаться со своими страхами, но они каждый раз возвращаются, принимая какую-нибудь другую форму. Как мне избавиться от них окончательно?

И воображение, и страхи существуют за счет силы нашего разума. Мы наделили его слишком большой властью, и теперь он стремится захватить контроль над нашей жизнью.

Разум опирается в основном на воспоминания. Мы подпитываем эти воспоминания, и постепенно они превращаются в верования, которые глубоко укореняются в нас.

Наше эго — не что иное, как совокупность этих верований, или личностей. Эго становится нашим внутренним божком, или «малым Я», и мы позволяем этому «малому Я» взять верх над нашим «большим Я» — проявлением настоящего БОГА.

Все ненужные страхи исчезают в тот момент, когда человек вспоминает, кто он на самом деле, когда он начинает отождествлять себя с БОГОМ, а не со своим эго.

Эго — это всего лишь иллюзия, которая окончательно рассеется на следующем этапе эволюции человека, когда его разум превратится в высший разум.

Я ответила на объявление, в котором предлагалась работа преподавателя в Онтарио. Десять дней спустя мне позвонили из Онтарио и сразу предложили заключить контракт. Целый вечер я была в ужасной панике и не могла ответить этим людям ни «да», ни «нет». Я просто боялась принять это предложение. С тех пор они звонили мне еще два раза, но я продолжала колебаться, так как у меня появилось множество разных страхов. Я уверена в том, что это предложение очень выгодно для меня во всех отношениях, но боюсь, что на новом месте не смогу найти нормальное жилье, завести друзей и так далее. Как мне избавиться от этих страхов?

Вот хороший пример нереального страха. К сожалению, ваше богатое воображение избрало неверный путь.

Если бы только вы могли использовать всю его силу для того, чтобы представить себе наилучший возможный исход, а не наихудший! Я знаю, что это очень сложно, и все же именно с этого вам придется начать.

Скорее всего, на самом деле вы боитесь не трудностей, а успеха. Я уже говорила о том, что такой страх чрезвычайно распространен среди жителей Квебека.

Когда вы были молоды, что вы думали о людях, которые добились успеха? Возможно, вы не

хотели быть такими, как они? А может быть, ваши родители не верили в успех и вы переняли у них это верование, а точнее — неверие?

Какие бы верования ни скрывались за вашими страхами, из вашего вопроса видно, что в глубине души вы очень хотите принять это предложение. Так сделайте это! Наберитесь уверенности и начинайте действовать. Так вы быстрее всего избавитесь от вредных верований и не дадите возникнуть новым страхам.

Способно ли телевидение формировать у нас вредные верования?

Телевидение может формировать новые верования только у детей. На взрослых людей, психика которых уже сложилась, оно влияет гораздо слабее и может только незначительно усиливать уже имеющиеся верования.

Иногда у меня неожиданно, без всякой видимой причины меняется восприятие мира и уверенность в себе вдруг превращается в неуверенность. Почему это происходит? Еще пару дней дней назад я был оптимистом, и вот я уже пессимист. Я совершенно растерян. Что мне делать?

Если вы вдруг ощутили неуверенность в себе, это значит, что вы были неуверенны в себе и до этого, просто вам удавалось контролировать себя и убеждать себя в том, что вы уверены в себе. Вам казалось, что вы оптимист, потому что вам удалось убедить себя в этом. Такое случается очень часто.

К сожалению, никто не в состоянии контролировать себя постоянно. Та часть вашей личности, которую вы загнали глубоко внутрь себя, в конце концов вырвалась наружу. Вы создали ее уже давно, и теперь должны наконец признать ее существование.

Поймите, что для вас новы не сами эти страхи, а тот факт, что вы их осознали. Постарайтесь справиться с ними, используя советы, которые я давала в ответах на предыдущие вопросы.

У меня своя компания, и недавно я обнаружил, что мои подчиненные обкрадывали меня на протяжении многих лет. Я никак не могу успокоиться и постоянно думаю о том, что подобное может произойти со мной еще раз. Как мне расслабиться?

Похоже, вы уверены в том, что, если ваши подчиненные обманули вас один раз, они обязательно постараются обмануть вас снова. Если это так, я советую вам уйти из бизнеса, чтобы не превращать свою жизнь в ад.

Почему бы вам не использовать ваше воображение для того, чтобы представить себе, а потом и создать то, чего вы хотите на самом деле?

Если же вы хотите преодолеть ваш страх, расскажите о нем своим подчиненным.

Кроме того, каждое утро представляйте, как каждый сотрудник вашей фирмы и вся ваша фирма в целом купаются в ослепительно белом свете. Попросите мир поддержать вас в вашей борьбе со страхом.

Покопайтесь также в своей памяти — возможно, вы когда-то взяли у кого-то без спроса что-то ценное, кого-то обманули или остались кому-то должны.

А может быть, вы скрыли часть своих доходов, чтобы заплатить меньше налогов государству?

Так как закон причины и следствия совершенен и неумолим, мы всегда пожинаем то, что сеем. Подумайте, что же такого посеяли вы, если в результате вас обманули ваши подчиненные?

Правда ли, что гипноз помогает избавиться от страха?

Существует несколько приемов, или методов, с помощью которых можно избавиться от страха. Однако не все эти методы одинаково хороши для всех, поэтому вы должны подойти серьезно к процессу выбора.

Прежде чем остановиться на каком-либо методе, вы должны его испытать.

Определите, какие чувства вызывает у вас сам метод и человек, который берется с его помощью избавить вас от страха. Если у вас возникают сомнения или колебания, прислушайтесь к своей интуиции и откажитесь.

На свете немало хороших людей, которые искренне хотят помочь, и столько разных подходов, что вы обязательно найдете наилучший для вас вариант. Самое главное — ни у кого не идите на поводу, принимайте решение сами.

Больше всего на свете я боюсь одиночества. Когда я остаюсь дома одна, мне становится

так страшно, что я даже начинаю задыхаться. В такие моменты у меня в голове полный хаос, вертятся одни и те же мысли. Что мне делать?

А вы уверены, что это страх одиночества? Судя по тем симптомам, которые вы описали, у вас скорее агорафобия. Прочитайте определение и описание этой фобии, данное в этой книге ранее. Я бы также посоветовала вам проконсультироваться у врача.

Почему я всегда боюсь оказаться обманутой? Я чувствовала этот страх даже на научной конференции, которая состоялась сегодня вечером.

Какой одинокой вы, должно быть, себя чувствуете! На то, чтобы внимательно следить за всеми окружающими, уходит огромное количество энергии. Совершенно очевидно, что вы потеряли уверенность в себе. Поспешите же обрести ее снова! Она ждет, пока вы вновь позволите ей занять место, которое принадлежит ей по праву. Никто не сможет сделать это за вас.

Постарайтесь с каждым днем держаться немного увереннее, сначала в общении с близкими вам людьми.

Можете ли вы вспомнить, когда последний раз были уверены в себе?

Когда вы постепенно восстановите уверенность в себе, вместо того чтобы бояться всех и каждого, у вас появится ощущение, что вы заново родились.

Недавно я пережила длинную череду очень неприятных событий. Месяца три назад у меня возникла мысль покончить с собой, и эта мысль преследовала меня днем и ночью. Если бы я не отрешилась от всего, то, скорее всего, лишила бы себя жизни. Что мне делать, если это повторится снова?

Вы говорите, что если бы не отрешились от всего, то лишили бы себя жизни. Напротив, вы хотели покончить с собой именно потому, что отрешились от всего.

Жить настоящим — значит любить каждое мгновение, не беспокоясь о будущем и не жалея о прошлом.

Лучший способ избавиться от мыслей о самоубийстве — жить настоящим двадцать четыре часа в сутки. Постарайтесь видеть хорошее в том, что с вами происходит, что вы делаете, кем являетесь. Радость жизни — лучшее противоядие от суицидального настроения. В одной из моих следующих книг я расскажу более подробно о том, как расслабиться и жить настоящим.

Как мне избавиться от страха перед пауками?

Определите, что именно символизирует для вас паук. Внимательно прочитайте мой ответ на вопрос женщины, которая боится кошек.

Чтобы укрепить свою уверенность в будущем, я перестану платить взносы по страховке от несчастных случаев и болезней, а на сэкономленные деньги буду покупать себе подарки. Как вам эта идея?

Только вы сами можете решить, готовы ли вы к такому поступку. Если вы все еще хоть немного боитесь того, что заболите и останетесь без страховки, лучше отложить принятие этого радикального решения. Если идея отказаться от страховки не вызывает у вас ничего, кроме энтузиазма, тогда вперед! Все мы рано или поздно приходим к пониманию того, что из любой ситуации есть выход и что мир заботится о нас точно так же, как и обо всех остальных живых существах на этой планете.

Перед началом одного важного предприятия, которое закончилось полным фиаско, я почувствовал сильный страх, будто предупреждение. Был ли это «вещий страх», который говорил о том, что неудача уже предопределена, или я потерпел неудачу именно из-за того, что чувствовал страх?

То, что вы называете «вещим страхом», я бы назвала интуицией. Но, когда включается интуиция, ощущения и действия несколько иные, чем при страхе. Интуиция побуждает скорее к осторожности, чем к панике и суете.

Возьмем, к примеру, человека, который переходит через дорогу. Если он боится, то будет без конца смотреть влево-вправо и почувствует неприятный холодок в животе. Если же он просто проявляет осторожность, то сначала посмотрит налево, потом направо, а потом спокойно перейдет через дорогу, не испытывая никакого дискомфорта.

Я не думаю, что в вашем случае речь идет об интуиции, так как вы упомянули о сильном

страхе. Скорее всего, именно этот страх стал причиной неудачи.

Как я уже не раз говорила, с нами всегда случается то, во что мы верим. На вашем месте я бы постаралась как можно скорее избавиться от этого вредного верования, чтобы избежать похожих неудач в будущем.

Я должен выбрать работу, но боюсь ошибиться. Если я в конце концов выберу какую-то работу, значит ли это, что она должна принести мне какой-то необходимый для меня опыт?

Как вы можете знать заранее, что ваш выбор окажется неправильным? На основании чего вы можете прийти к такому заключению?

Знайте, что не существует такого понятия, как «неправильный выбор». Какой бы выбор вы ни сделали, вам всегда будет чему научиться. Выбрав работу, вы только через некоторое время почувствуете и поймете, стоит продолжать или нет.

Но даже если вы придете к заключению, что эта работа вас не устраивает и ее нужно бросить, это не будет означать, что вы сделали неправильный выбор. Что бы ни происходило в вашей жизни, вы всегда узнаете что-то новое, получаете какие-то новые ощущения. Постарайтесь оценить эти приобретения.

Я еще подросток и всего боюсь. Исчезнут ли эти страхи, когда я повзрослею?

Все ваши страхи будут с вами до тех пор, пока вы не решите, что они вам не нужны. Ваши страхи — это иллюзия, которую создали вы сами, поэтому только вы сами можете принять решение больше не верить в них.

Верить в страх так же смешно, как верить в то, что вы — это ваша тень. Да, ваше тело отбрасывает тень, но эта тень не является вами. То же самое можно сказать и о страхе.

Как вы объясните тот факт, что одна моя знакомая боится нужды, хотя всегда жила в достатке?

Очевидно, она переняла этот страх у своих родителей или учителей. Кстати, от верования, которое пришло от кого-то другого, избавиться гораздо легче, чем от верования, которое сформировалось на основе личного опыта.

Иногда мне трудно заставить себя действовать. Как определить, чем это вызвано — тем, что я боюсь действовать, или тем, что я еще не готов действовать? В чем различие?

Вначале тщательно проанализируйте свои мысли и ощущения. Нравится ли вам идея действовать? Вызывает ли у вас энтузиазм эта идея? Если да, то вы действительно хотите действовать.

Но если ваш внутренний голос говорит вам: «Стоп, не так быстро!», вы, возможно, чего-то боитесь.

Спросите себя: «Что самое худшее может со мной произойти, если я начну действовать?»

Если вы боитесь, это поможет вам выявить страх. Подумайте, что вы можете предпринять, если случится худшее. Если у вас есть решение на этот случай, действуйте без колебаний.

Меня должны прооперировать, и я очень боюсь, так как решение делать операцию принял не я. Как мне справиться с этим страхом?

Никто не должен решать за вас, делать вам операцию или нет, если только вы не находитесь в таком состоянии, что не способны принять решение самостоятельно. Раз вы задаете мне вопросы, это значит, что вы в таком состоянии не находитесь. Ни один врач не имеет права принуждать вас к операции.

Если ваш врач предлагает операцию, он, по-видимому, искренне верит, что так для вас будет лучше. Кстати, исследования показывают, что, если пациент испытывает страх перед операцией, риск осложнений повышается, а период выздоровления увеличивается.

Если вы решились на операцию, доверьтесь своему врачу и своему телу. Скажите своему телу, что действуете из лучших побуждений и рассчитываете на его помощь в определении причин болезни и выздоровлении после операции.

Я советую вам тщательно проверить свои мысли и ощущения. Уверены ли вы, что делаете именно то, что хотите? В конце концов, это ваше тело, и только вы имеете право им распоряжаться.

Предположим, некий человек способен видеть будущее, и однажды ему открывается, что в

ближайшие две недели он попадет в автокатастрофу. Стоит ли ему пользоваться машиной в эти две недели? Как он должен отреагировать на это видение, если ему нужно ездить на работу?

Я знаю, что у некоторых людей бывают предчувствия. Однако если эта способность вызывает у вас страх, постарайтесь от нее отказаться. Истинный дар ясновидения приносит гармонию, а не страх.

Если ваша способность видеть будущее вызывает страх у вас или у окружающих, точнее будет называть вас медиумом, а не ясновидящим.

Если у вас появилось плохое предчувствие, будьте осторожны, но не давайте волю своему страху. Вы предупреждены, поэтому можете принять меры. Как бы поступил любой другой осторожный человек на вашем месте? Ответив на этот вопрос, вы будете знать, стоит вам пользоваться автомобилем или нет.

Какие страхи заставляют человека грызть ногти?

Как правило, если человек грызет ногти, это говорит о том, что его что-то грызет изнутри. С метафизической точки зрения, это признак сохранившейся с детства обиды на отца или мать. Возможно, под влиянием родителей у этого человека развился страх оказаться не на высоте или какой-нибудь другой страх.

Тот, кто грызет ногти, злится на своих родителей, которые, по его мнению, относились к нему недостаточно хорошо.

Как справиться со страхом темноты?

Во-первых, вы должны проанализировать ощущения, которые возникают у вас в темноте. Чего вы боитесь на самом деле? Как правило, темноты боятся сверхчувствительные люди, которые в детстве видели в темноте страшные существа, не принадлежащие к материальному миру.

Когда вы обнаружите ваш настоящий страх, следуйте советам, которые я дала в своих ответах на предыдущие вопросы. Кстати, скоро увидит свет моя книга об астральном мире.

Полтора года назад я выставил свой дом на продажу, но до сих пор не могу найти покупателя. Моим домом вообще никто не заинтересовался. Интересно, какой страх мешает мне продать дом?

А вы уверены в том, что хотите продать свой дом? Какие чувства вызывает у вас эта идея? Почему вы хотите его продать? Не основаны ли ваши мотивы на страхе?

Похоже, мир посылает вам сообщение. Вам представилась возможность расслабиться, то есть прекратить погоню за результатом.

Это также отличная возможность понять, что в вас, как и в любом другом человеке, есть великая сила, которая знает ваши истинные потребности гораздо лучше вашего «Я». Доверьтесь этой силе.

Это не мешает вам продавать ваш дом и действовать в соответствии с первоначальным планом; просто не стремитесь держать все под контролем.

К сожалению, никто из нас не в состоянии увидеть целиком весь божественный план своей жизни. В каждый момент времени мы в состоянии увидеть только детали, отдельные части этого плана. Вот почему мы не всегда понимаем смысл того, что с нами происходит. Наш интеллект хочет во всем разобраться, но он не в состоянии понять божественный план. Нам остается только принимать все так, как есть, и верить в мир.

Когда я начинаю какой-то новый проект или планирую крупную покупку, мне хочется сохранить это в тайне. Что это — признак страха?

Все зависит от вас. Если у вас нет твердой веры, я не советую вам делиться своими планами с окружающими. Те, кто боятся за вас, постараются вас отговорить и лишат вас решимости. Ваши страхи усилятся и помешают вам действовать.

Если же вы ничего не боитесь, вам нет никакого дела и до страхов других людей. Они могут поделиться с вами своими страхами, но это не собьет вас с пути.

Если вы обнаружите, что чего-то боитесь, признайте свой страх, но скажите ему, что хотите быть единственным хозяином своей судьбы и принимать все важные решения самостоятельно, без него.

Как мне избавиться от идеи, что я не заслуживаю красивых и дорогих вещей — например,

автомобиля, большой квартиры и так далее?

Первое, что вы должны сделать, — это определить, какое верование скрывается за этим страхом.

Спросите себя: «Что самое худшее может со мной произойти, если я дам себе право иметь красивые вещи?»

Не останавливайтесь на очевидном ответе: «Ничего плохого не произойдет, даже наоборот — я стану счастливее». Продолжайте спрашивать себя!

Чего вы на самом деле боитесь? Остаться без денег? Потерять друзей? Показать кому-то снобом или мотом?

Найдите этот страх и затем действуйте в соответствии с советами, которые я дала в ответах на предыдущие вопросы.

Можете ли вы помочь 29-летней девушке, которая больна рассеянным склерозом? Она очень боится, что превратится в «овоц», как ее тетка, которая тоже страдает от этой болезни.

От рассеянного склероза обычно страдают люди, которые всего боятся. Вот как я представила метафизическое значение этой болезни в книге «Кто ты?»:

«Рассеянный склероз проявляется у того, кто постоянно стремится к совершенству во всем. Такой человек очень требователен к себе и выкладывается до конца во всем, что делает. Он считает, что путь к осуществлению желаний лежит через страдания и тяготы. Он постоянно старается прыгнуть выше своей головы и никогда не бывает удовлетворен результатами своей деятельности. Он делает гораздо больше, чем необходимо, и к тому же ищет признания. Его раздражает чужой успех — ему кажется, что никто не старается так упорно, как он, и поэтому никто, кроме него, не достоин успеха.

Как правило, такие люди очень чувствительны. Многие из них страдают от агорафобии, всего боятся и в конце концов начинают нуждаться в ком-то, кто бы о них позаботился.

Они постоянно критикуют самих себя и всех окружающих. Их сокровенное желание — делать все самостоятельно, и все же они нуждаются в помощниках, несмотря на то что постоянно их критикуют».

Я знаю несколько случаев, когда при рассеянном склерозе наступало резкое улучшение.

Если эта девушка не избавится от страха стать «овоц», она в конце концов убьет в себе всякую надежду на улучшение. Ситуация может измениться к лучшему только в том случае, если она поймет, что ее болезнь — это физическое проявление того, что происходит в ее внутреннем мире, и постарается избавиться от вредных верований.

Таким образом, болеть или не болеть — решать ей самой.

Почему так верна поговорка «В семье не без урода»?

А вы уверены, что в каждой семье есть урод? Сколько семей вы уже изучили в Квебеке или в какой-нибудь другой стране? Вот так возникают и закрепляются вредные верования! Неужели вы хотите верить в такое?

По-моему, было бы мудрее сказать, что в некоторых семьях есть уроды, а в некоторых нет. Так вы оставите себе хоть небольшую надежду на то, что в вашей семье не окажется ни одного урода.

Почему мои родители всегда отказываются, когда я предлагаю им сходить в ресторан, кино или театр вместе? Они всегда говорят мне, что я выбрал неподходящее время или место.

Вы сами убедили себя в этом. Взять хотя бы слова, которые вы используете. Так, в вашем вопросе два раза встречается слово «всегда».

Слова «всегда» и «никогда» — верный признак глубоко укоренившегося верования.

Я советую вам относиться с большим вниманием к своим словам и мыслям—это поможет вам обнаружить другие верования, которые только вредят вам, то есть дают результаты, совершенно противоположные тому, чего вы добиваетесь. Сначала определите, чего вы хотите на самом деле, и только потом действуйте.

Как вы думаете, не связан ли дефицит государственного бюджета с тем, что граждане боятся изобилия и преуспевания?

Любое правительство представляет людей, которыми оно «правит». Поскольку большинство

канадцев испытывают различные страхи, связанные с деньгами, это влияет на их благосостояние.

Согласно статистике за 1989 год, долг канадцев составлял 74% от их годового дохода. Долги в виде кредитов на покупку недвижимости составляли 250 миллиардов канадских долларов, остальные долги — еще 89 миллиардов долларов. Это гигантские цифры, если учесть, что все население страны — 25 миллионов человек, или 7—8 миллионов семей. Каждый из нас должен изменить, улучшить себя, тогда и экономическое положение в стране улучшится.

Какие болезни вызывает страх?

Любая болезнь говорит об энергетической блокировке, вызванной страхом. Если больной задает себе правильные вопросы, он в конце концов обнаружит тот страх, который стал первопричиной болезни.

Для того чтобы понять метафизическое значение болезни, нужно определить, для чего служит больная часть тела, с какой сферой жизни она связана. После этого нужно найти страх, который относится к этой сфере.

Предположим, у вас болят ноги. Ноги дают нам возможность двигаться вперед, достигать определенных мест.

Если вы видите перед собой какую-то цель и говорите или думаете: «Я никогда ее не достигну», этой аффирмации достаточно для того, чтобы помешать вам достигнуть этой цели.

Страх не достигнуть цели проявляется физически в том, что у вас болят ноги и вы не в состоянии передвигаться.

Эта боль должна помочь вам обнаружить нереальный страх, который вам вредит. В книге «Кто ты?» я подробно описала метафизические причины около трехсот болезней и расстройств. В следующей книге из этой серии я вернусь к этой теме и поделюсь с вами своими самыми последними открытиями.

В детстве и подростковом возрасте я подавляла все свои страхи. Могу ли я избавиться от них теперь, когда стала взрослой?

Конечно. Никогда не поздно улучшить свою жизнь. На наших курсах занимаются люди старше 80 лет и добиваются отличных результатов! В то же время, я знаю людей» которым всего 50—60 лет, но они уже считают себя слишком старыми для того, чтобы меняться. Они не смогут улучшить свою жизнь, пока не избавятся от этого вредного верования.

Вы достигнете любой цели, если твердо решите это сделать. Конечно, вы должны не просто принять решение, но и совершить все необходимые действия для его воплощения в жизнь.

Если я часто вижу один и тот же сон, о чем он говорит — о прошлом или о будущем? Этот сон вызывает у меня страх, и я больше не хочу его видеть. Как мне от него избавиться?

Этот сон должен помочь вам выявить ваши неосознанные страхи. Вообще, любой сон — это определенная подсказка, нужно только правильно ее понять.

Сон даже освобождает вас от стресса, накопившегося за то время, пока вы испытывали страх.

В следующий раз перед тем, как заснуть, скажите себе, что хотели бы пойти в этом сне дальше и получить более ясную подсказку. Скажите себе также, что должны проснуться фазу же после того, как получите эту подсказку, чтобы лучше ее запомнить.

Проснувшись, как можно точнее запишите свой сон на бумаге, не вставая с кровати и стараясь как можно меньше шевелиться. Все это поможет вам более точно понять смысл вашего сна.

Сон обостряет сознание и повышает восприимчивость, помогает выйти на поверхность тому, что до сих пор скрывалось в вашем подсознании. Можно обратиться за толкованием к специалисту, но при этом вы должны учитывать, что смысл сна всегда основан на системе символов того, кто его видит.

Может ли человек быть полон решимости, энтузиазма и веры — и в то же время буквально умирать от страха?

Безусловно! Если это происходит с вами, в вас борются две полярные личности. Только вы можете и должны решить, какой из них отдать предпочтение. В ответах на предыдущие вопросы я уже достаточно подробно рассказала, как нужно действовать в таком случае.

Я боюсь общаться с людьми, которые умнее и значительней меня. Как мне избавиться от этого страха? Я очень замкнут и робок.

А вы уверены в том, что эти люди на самом деле умнее и значительней вас? Почему вы так считаете?

Действительно, все мы время от времени встречаем людей, которые выполняют в обществе более важные функции, чем мы, или лучше в чем-то разбираются, но это вовсе не значит, что они значительней или умнее. Важность человека не в этом.

Хорошо разбираться в чем-либо и быть умным — не всегда одно и то же. В большинстве занятий для хорошего владения предметом достаточно хорошей памяти. Умным же можно назвать человека, который способен следовать своей интуиции и всегда знает, что нужно делать или говорить.

Именно ум, а не память дает человеку ощущение счастья и душевной гармонии. Называйте другого человека умным и значительным, если он этого заслуживает, но не стоит при этом принижать себя.

На этой планете важен каждый человек, точно так же как в вашем теле важна каждая клетка. Возможно, клетка сердца играет более важную роль, чем клетка руки, но они обе необходимы вашему телу. Поэтому постарайтесь переубедить ту часть вашей личности, которая считает, что вы неумны и незначительны. Научитесь любить и уважать себя.

Можно ли сказать, что уверенность и вера — одно и то же?

Уверенность происходит от веры. Уверенность — это способность доверяться себе или другому человеку, не боясь чужого мнения. Для того чтобы обрести такую уверенность, нужна вера.

Иметь веру — это гораздо больше, чем просто быть уверенным в чем-либо. Иметь веру — это знать что-то на самом глубоком уровне души, на уровне чувственного восприятия.

Быть уверенным в чем-либо — значит основываться на личном опыте, на событиях прошлого.

Когда человек говорит: «Я верю в тебя», это звучит гораздо сильнее, чем если бы он сказал: «Я уверен в тебе». Второе утверждение основано на его личном опыте, на том, что он знает о вас.

Таким образом, вера относится к духовному измерению, а уверенность — к ментальному.

Можно ли сказать, что экономический кризис произошел потому, что большинство людей верило в его неизбежность?

В общем-то, да. Чем больше людей верят в то, что кризис произойдет, тем выше его вероятность. Интересно отметить, что самые крупные состояния делаются именно во время кризисов. Некоторые утверждают, что экономический кризис охватывает планету периодически и является частью глобального семилетнего цикла. Экономические кризисы помогают нациям накопить силу и научиться бережливости.

Самыми устойчивыми являются компании, которые были созданы во время экономического кризиса и пережили его. В этом есть логика, так как во время экономического кризиса все слабые компании сходят с дистанции, уступая место сильным.

Каких людей следует избегать? Мне кажется, что некоторые люди оказывают на меня отрицательное влияние и мешают мне развиваться.

Конечно, не следует общаться с кем попало. Вы имеете полное право выбирать, с кем общаться. Некоторые люди испытывают очень сильный страх или ненависть и невольно или намеренно заражают этими отрицательными эмоциями окружающих. Их отрицательному влиянию очень трудно противостоять, особенно если у вас есть какие-нибудь свои страхи (а у кого их нет?).

Но вы не должны ни критиковать, ни унижать таких людей. Поймите, что они сами страдают от своей ограниченности и внутренней тьмы.

Мысль о том, что вы все еще подвержены влиянию таких людей, позволит вам более точно определить границы ваших возможностей.

Освободившись от страха, вы освободитесь и от вредного влияния таких людей. Вы будете по-прежнему считать их плохими, но они уже не смогут вам навредить. Даже если вы перестанете общаться с ними, не забывайте о том, что они заслуживают сострадания. Думая о них, представляйте их купающимися в ярком свете. Это проецирование поможет им восстановить контакт со своим внутренним светом.

Как защититься от негативного влияния со стороны других людей? Я боюсь слушать разговоры о болезнях, смерти или других несчастьях, так как очень восприимчива к чужим эмоциям.

Единственный способ полностью избавиться от негативного влияния окружающих — отшельничество. Вряд ли это вам подойдет. Но вы сможете справиться с этим влиянием, если постараетесь сохранять душевное равновесие в любых обстоятельствах.

Научитесь уважать пределы своих возможностей — об этом я уже говорила в ответе на предыдущий вопрос. Если человек восприимчив к эмоциям других людей, это значит, что он чувствует себя ответственным за их счастье.

Более подробно об этом вы можете прочитать в моей книге «Ответственность, обязательства и чувство вины».

Бывает, что я бросаю какое-нибудь дело, когда цель уже почти достигнута. На последнем этапе я начинаю паниковать, мне становится страшно. Как мне сделать этот последний шаг и достичь цели?

Похоже, вы не верите в успех. Определите, какое верование мешает вам достичь цели, то есть успеха.

Что плохого может принести вам успех?

Обнаружив страх, вы фазу же обнаружите и верование, которое вам вредит. Избавьтесь от него с помощью советов, которые вы найдете в ответах на предыдущие вопросы.

Сегодня утром я спросила себя, а стоит ли мне идти на вашу конференцию. После этого я с каждым часом чувствовала себя все хуже и хуже. У меня поднялась температура, разболелся живот, началась мигрень и так далее. Тогда я сказала себе: «Если все это происходит из-за того, что я боюсь идти на конференцию, то я на нее не пойду!» Так я убедила себя не идти. Все симптомы сразу же исчезли. Но в половине седьмого вечера я вдруг передумала и все-таки пришла на вашу конференцию. Что это — голос сердца или голос разума? Был ли это страх? Может быть, я не должна так прислушиваться к своему телу?

Напротив, вы должны прислушиваться к своему телу очень внимательно. Любое нарушение его функций — признак страха. Если бы вы не пришли сюда, ваши страхи стали бы сильнее.

В следующий раз, когда вы почувствуете страх, поговорите со своим телом. Скажите ему: «Ты сообщаяшь мне о том, что я боюсь, — большое спасибо, я поняла».

Затем постарайтесь определить, что это за страх. Поговорите с ним, скажите ему все, что хотите.

Судя по вашему вопросу, вы очень хотели присутствовать на этой конференции, тогда откуда взялся страх? Может быть, у вас агорафобия? Симптомы, которые вы описали, обычно появляются у агорафоба, когда он боится оказаться в толпе.

Как отличить голос сердца от голоса разума?

Когда говорит ваше сердце, вы чувствуете себя отлично и знаете, что все будет в порядке. Когда же говорит разум, вы чувствуете себя уже не так хорошо, у вас появляется беспокойство или какие-нибудь другие отрицательные эмоции.

Идеальный случай — одновременно думать и держать сердце открытым. Это значит, что вы должны постоянно проверять, какие чувства вызывает у вас каждая ваша мысль, и оставлять только те мысли, с которыми согласно ваше сердце. Это непросто, но со временем вы научитесь.

Каждый раз, когда мне нужно принять какое-нибудь решение, я чувствую странное стеснение в области солнечного сплетения. Что это — страх?

Только вы сами можете ответить на этот вопрос. Задайте его себе в следующий раз, когда у вас возникнет это странное ощущение. В солнечном сплетении накапливаются подавленные эмоции.

Очень вероятно, что вы в самом деле боитесь принять неправильное решение, и этот страх поднимает на поверхность неприятные воспоминания о неправильном решении, которое вы уже когда-то приняли.

Верите ли вы в наследственность?

Все меньше и меньше. Я пришла к выводу, что дети наследуют болезни родителей, перенимая

их верования.

Врожденное заболевание говорит о том, что душа ребенка еще до его появления на свет имела те же верования, что и его родители. Необходимость избавиться от этих верований — одна из причин, по которой эта душа воплощается именно в этой семье.

Подробнее о реинкарнации вы можете прочитать в моей следующей книге.

У меня аллергия на креветок, и уже было два сильных приступа. Я обратилась к врачу, и он дал мне шприц со специальным лекарством. Я очень боюсь нового приступа. Я даже боюсь прикасаться к тарелкам в ресторане, так как на них могли когда-то подавать креветок. Вот уже два года я собираюсь провести эксперимент — поесть креветок, положив рядом с собой шприц с лекарством, — но никак не отважусь. Стоит ли мне его проводить?

Дайте себе право иметь этот страх и дайте себе столько времени, сколько понадобится, для того чтобы этот страх преодолеть. По-моему, вы слишком требовательны к себе. Но вы не должны себя заставлять. Когда желание узнать, есть ли у вас еще аллергия на креветок, станет достаточно сильным, вы проведете ваш эксперимент без всяких колебаний. Постарайтесь также найти причину вашей аллергии.

Надеюсь, в этом вам поможет описание метафизической природы аллергии из моей книги «Кто ты?»:

«Аллергия указывает на то, что человек настроен враждебно по отношению к кому-то. Аллергия возникает у того, кто забывает о своей силе и становится слишком подвержен влиянию окружающих. Как правило, такой человек очень чувствителен и восприимчив. Если он хочет вернуть себе контроль над своей жизнью, ему следует восстановить контакт со своей внутренней силой.

Аллергия на какую-либо пищу говорит о том, что человек с трудом принимает все новое. Он боится перемен, так как не ждет от них ничего хорошего. Как правило, у него появляется аллергическая реакция на то, что он любит больше всего, и он вынужден отказаться от этого продукта.

Аллергия на пыль или животных говорит о том, что человеку трудно смириться с агрессивностью окружающих. Пыль представляет для него внешнюю агрессию. Такой человек должен понять, что за агрессией всегда скрывается страх. Некоторые люди не могут обуздать свои эмоции, и нередко их любовь тоже проявляется в виде агрессии».

Моя жена почему-то считает, что я постоянно ей изменяю. Она даже обвиняет меня в том, что я переспал с нашей невесткой. Не понимаю, откуда у нее эти идеи, ведь я ни на шаг от нее не отхожу! Что мне делать?

Вы не должны терпеть ее страхи. Скажите ей, что больше не хотите, чтобы она взваливала на вас свои страхи. Скажите ей, что ее страхи — это ее проблема и только она сама в состоянии от этой проблемы избавиться. Скажите ей, что она может лелеять свои страхи, но вы больше ничего не желаете о них слышать.

Посоветуйте ей прочитать эту книгу, но не настаивайте. Проявите сочувствие, ведь этот страх заставляет ее сильно страдать. Она сама превратила свою жизнь в ад. Постарайтесь как можно чаще представлять ее купающейся в ее ярком свете.

Что делать, когда неожиданно возвращается какое-нибудь старое верование, от которого ты давным-давно избавился?

Примите его существование, но скажите ему, что больше не нуждаетесь в нем. Дайте себе право больше в нем не нуждаться. Вспомните, что когда-то вы создали его с целью помочь себе, вы в нем нуждались. Не пытайтесь выдворить его силой—от этого оно закрепится еще прочнее.

Постарайтесь не злиться.

Если вы не нашли, кому отдать старую и уже не нужную вам одежду, это еще не трагедия. Да, пока что эта одежда занимает драгоценное место в шкафу, но вы знаете, что рано или поздно вам удастся от нее избавиться. Ведите себя точно так же по отношению к бесполезному верованию.

Я научилась избавляться от ненужных верований и стала более сознательной. Но теперь уже начали бояться мои родители. Они говорят мне, что перестали узнавать меня. Что мне делать?

Близкие тех людей, которые стараются изменить себя, часто реагируют подобным образом. Они боятся того, что вы изменитесь, потому что этого боитесь вы сами.

Люди, которые нас окружают, всегда отражают то, что происходит в нас самих. Может быть, вы боитесь, что они будут меньше любить вас, если вы изменитесь? Но ведь в результате всех этих изменений вы становитесь именно собой, а не каким-то другим человеком. Вы восстанавливаете связь со своей настоящей личностью.

Реакция ваших близких также может быть вызвана тем, что в ходе изменений, о которых вы говорите, изменилось и ваше отношение к ним. Если это так, не спешите меняться. Объясните им, почему вы стали вести себя по-другому. Когда они поймут, что вы ищете себя, все их страхи рассеются.

Я поняла, что у нас с мужем совершенно разные убеждения и страхи. Не получится ли так, что нашим детям будет очень трудно жить с такими разными родителями?

То, что вы с мужем понимаете и все же принимаете тот факт, что вы абсолютно разные люди, — прекрасное доказательство вашей любви. Ваши дети научатся быть такими же понимающими и терпимыми.

Чем больше различий между родителями, тем лучше для детей — им придется все время выбирать между вашими верованиями, и поэтому они быстрее научатся принимать решения.

Будьте открытыми, искренними и честными в общении со своими детьми. Объясните им, что, каковы бы ни были ваши верования, вы всегда действуете из самых лучших побуждений. Объясните им также, что ваши верования будут со временем изменяться. Для того чтобы воспитать умных и здоровых детей, родителям не обязательно быть идеальными людьми. Ваши дети — кстати, и вы сами тоже — должны принимать все ваши страхи, достоинства и недостатки.

Вот уже несколько лет я безуспешно пытаюсь найти себе нового мужа. Я очень верю в то, что это случится, и постоянно настраиваю себя на успех. Вы говорите, что мы всегда получаем то, о чем мечтаем. Почему же моя мечта до сих пор не осуществилась?

Похоже, вам мешает какой-то неосознанный страх. Желания, которые основаны на неосознанном страхе, почти никогда не исполняются.

Спросите себя, зачем вам новый муж. Может быть, вы боитесь одиночества или бедности? Боитесь, что ваша красота поблекнет и мужчины перестанут обращать на вас внимание? Боитесь ли вы что-либо упустить, потерять?

Когда вы найдете ваш настоящий страх, действуйте так, как я советовала в ответах на предыдущие вопросы.

Желание должно быть основано на стремлении развиваться духовно, на любви к себе и другим людям, тогда оно обязательно исполнится.

Какой страх самый сильный?

Я пришла к заключению, что все страхи сводятся к страху потери или страху смерти. Люди боятся менять себя, так как для этого им придется умереть для чего-то. Только так они могут родиться снова для чего-то другого.

Страх потери противоречит истинной вере, ибо мир всегда в изобилии обеспечивает всем необходимым все живое на этой планете.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Вы, конечно, обратили внимание на то, что в этой книге очень часто встречаются слова «принять» и «принятие». Это самый важный этап в избавлении от страха. Без этого невозможно обойтись, если вы хотите что-то изменить в своей жизни. /

Вот краткое описание всех этапов избавления от страха:

1. Определите свой страх с помощью вопроса «Что плохого произойдет, если я...»
2. Поймите, что за обнаруженным вами страхом скрывается какое-то верование, которое когда-то было для вас полезным, но теперь приносит только вред,
3. Скажите себе, что у вас было право иметь это верование. Не вините, не критикуйте и не принижайте себя, даже если не можете вспомнить, откуда взялось у вас это верование. Скажите

себе, что в тот момент, когда вы приняли это верование, оно казалось вам нужным и полезным.

4. Примите тот факт, что ваш страх основан на этом веровании, которое когда-то было создано вами, но обладает собственной волей к жизни. В нем заложен инстинкт выживания, поэтому оно делает все возможное, чтобы избежать смерти. Не сердитесь на него за это.

5. Успокойте ту часть вашей личности, которая боится; скажите ей, что не собираетесь ее убивать. Вы только хотите, чтобы она ушла со сцены и спокойно ждала в глубине вашей памяти до тех пор, пока вы не решите, что у вас вновь появилась необходимость в ней. В принципе, она сама этого хочет, ведь, чем меньше она напрягается, тем легче ей обеспечить свое выживание. Почувствовав, что вы ее признаете и не собираетесь убивать, она успокоится и займет свое место.

6. Определите, какое желание скрывается за вашим страхом.

7. Выполните какие-нибудь действия для осуществления этого желания. Не придавайте большого значения результатам.

8. Постарайтесь четко представить себе результат, который вы хотели бы получить, но не гонитесь за ним изо всех сил. Подумайте о том, что действительность может неожиданно превзойти ваши самые смелые мечты.

9. Доверьтесь вашему внутреннему БОГУ, то есть проявите веру. Знайте, что мир всегда дает вам что-то новое и вам всегда есть чему поучиться. Поймите, что ваш внутренний БОГ все время вас прощает, так как знает, что вы — человек и не можете развиваться, не получая личного опыта. Примите это прощение и постарайтесь во всем видеть только хорошее.

Чем смелее вы будете действовать, тем быстрее измените свои верования и победите свои страхи. Доверьтесь своему внутреннему БОГУ, своей интуиции, своему сверхсознанию, и тогда вы в любой момент будете точно знать, что вам нужно, что для вас лучше.

Вы спросите: «Как мне отличить знание от верования?»

Когда вы верите во что-то и кто-то подвергает ваше верование сомнению, вы начинаете спорить и стараетесь объяснить, как у вас появилось это верование. Вы хотите заставить другого человека поверить в то, во что верите сами.

Когда же вы знаете, что для вас хорошо, вы просто говорите себе: «Это мое личное мнение, и оно мне нравится. Другие могут думать иначе, но это меня не волнует».

Пример: предположим, кто-то начитался книг о здоровой пище и поверил в то, что говядина вредит его здоровью. Возможно, он также поверил в то, что отказ от говядины ускорит его духовный рост. Когда он встречает человека, который верит в то, что говядина полезна для здоровья и ускоряет духовный рост, разгорается спор. Каждый из спорщиков пытается навязать другому свое верование.

Если же этот человек точно знает, что говядина вредит его здоровью, ему будет совершенно безразлично, что думают по этому поводу другие люди. Ему не придет в голову осуждать того, кто любит и с удовольствием ест говядину. Он даже может вспомнить, что когда-то тоже считал говядину полезной.

Как видите, верования, в отличие от уверенности или знания, могут стать источником страха.

В великих пророчествах сказано, что в Эру Водолея люди должны избавиться от своих страхов. Об этом часто говорит сам Папа Римский.

В эту новую эру тех, кто не избавится от своих страхов, ждут ужасные трагедии и тяжелые болезни.

Те же, кто победят свои страхи, будут жить в любви, добром здравии, изобилии и гармонии.

Выбирать вам.

Никто не может сделать этот выбор за вас.

Все вы обладаете достаточной внутренней силой, чтобы уже сегодня изменить свою жизнь к лучшему.

Отбросьте сомнения и поскорее станьте самим собой!