

Тамара Шмидт

Крайон



ГРАЙМ
Ψ

**Обретение
здоровья**

**Позвольте Вселенной
исцелить вас!**

Послания Нового Времени

Послания Нового Времени

Тамара Шмидт

**Крайон. Обретение
здоровья. Позвольте
Вселенной исцелить вас!**

«Издательство АСТ»

2018

УДК 133.4
ББК 86.42

Шмидт Т.

Крайон. Обретение здоровья. Позвольте Вселенной исцелить вас!
/ Т. Шмидт — «Издательство АСТ», 2018 — (Послания Нового
Времени)

ISBN 978-5-17-109902-2

Кто из нас не мечтал жить долго и не знать болезней и страданий? Крайон, Светлый Божественный Дух, приготовил для вас хорошую новость: человек Новой Земли может жить в своем биологическом теле намного больше, чем мы привыкли думать. Жить, не зная болезней, наслаждаясь прекрасным самочувствием и физической активностью. Что же мешает нам жить так? Крайон ответит на этот вопрос и укажет путь для обретения силы созидания собственной жизни и самостоятельного определения своего будущего, силы преодолевать страдания и болезни и творить свое счастье и счастье всего человечества.

УДК 133.4

ББК 86.42

ISBN 978-5-17-109902-2

© Шмидт Т., 2018
© Издательство АСТ, 2018

Содержание

От автора	6
Урок 1	8
Ваши ресурсы гораздо больше, чем вы можете себе представить	8
Команды, которые вы даете своему организму	9
Вселенная выполняет все ваши запросы	10
Начните жить с азартом! Создайте стимулы для здоровья	11
Дело вашей радости. Найдите его!	13
Практика	14
Упражнение	14
Упражнение	14
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Тамара Шмидт
Крайон. Обретение здоровья.
Позвольте Вселенной исцелить вас!

© Шмидт Т., 2018

© ООО «Издательство АСТ», 2018

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

От автора

Воодушевляйтесь идеей здоровья!

На своем собственном примере и примерах других людей я много раз замечала: у нас хорошо получается только то, чем мы по-настоящему загораемся. Любая работа, сделанная со страстью, с воодушевлением, с искренним увлечением, практически «обречена» на удачу. И только в такой работе мы по-настоящему являем себя – таких, какие мы есть, раскрываем истинную природу своего Духа, его качества, возможности, весь его потенциал.

Забота о собственном здоровье – это тоже работа! И она тоже требует воодушевления, энтузиазма, даже страсти.

Вы хотели бы жить долго, продлить молодость и не болеть? Да, конечно, а кто же этого не хочет! Большинство людей отвечают именно так. Но отвечают как-то вяло, без особой веры в возможность желаемого.

Вот так проявляет себя двойственность наших желаний. С одной стороны, вроде бы и хотим, а с другой – на корню губим свои желания собственным же «Да, но...»: «Да, хочу, но разве это возможно...», «Да, хочу, но жизнь такая сложная, как тут быть здоровым...», «Да, хочу, но возраст...», «Да, хочу, но только – зачем?..»

Наши желания в самом деле сбываются. Мы можем их осуществлять силой своего сознания. При том условии, что в этих желаниях нет никаких противоречий, никакой двойственности, никаких «но». Осуществляется то, чего мы хотим всем своим существом, всей своей целостностью, не разделенной на части. Осуществляется то, чем мы искренне воодушевляемся, чем горим, к чему стремимся со страстью.

Вы стремитесь так к исцелению, к здоровью, к долголетию? Или только вяло хотите, и дальше этого вялого хотения дело не идет?

Крайон, величественный светлый Дух, пришел к людям, чтобы вывести нас из спячки, встряхнуть, пробудить от вялого унылого существования и направить вперед и ввысь, к осуществлению максимума того, на что мы способны. Помочь нам обрести силу созидания своей собственной жизни, силу определять свое будущее, силу творить свое счастье и счастье всего человечества. Силу преодоления страданий, несчастий и болезней. Все это мы можем. Все нужные инструменты готовы оказаться в наших руках. И все, что нам нужно, – победить свое неверие, свои сомнения, свои многочисленные «Да, но...».

Много лет назад Крайон начал передавать свои послания с целью помочь нам осознать, Кто Мы Есть на самом деле – а мы все Божественны по сути, мы все члены единой Божественной семьи, и мы обладаем способностями и возможностями, о которых и не догадываемся.

«Дорогие, вы все еще не верите, что можете жить очень, очень долго, что ваше тело рассчитано даже не на одно столетие? Вы все еще не верите, что можете быть молодыми в любом возрасте? Что в ваших силах – оставить в прошлом все болезни? – говорит нам Крайон. – Вы еще не уверены, что вам вообще стоит жить долго и не болеть, в этом „сложном, опасном, таком неустойчивом и не очень счастливым мире“? Вы все еще не знаете, что можете изменить и себя, и этот мир, сделав его настолько счастливым, насколько хотите? Вы все еще не чувствуете в себе радости, воодушевления и страсти менять мир, делать Землю светлой и радостной планетой? А ведь вы можете это. Вам это по силам. Вы можете создать светлый мир, рай на Земле. И для этого вам, безусловно, нужно здоровье. Вы все еще сомневаетесь, стоит ли вам прилагать усилия к тому, чтобы это здоровье обрести?»

В данной серии посланий, посвященных исцелению, обретению крепкого здоровья, омоложению и долголетию, Крайон помогает нам избавиться от наших «но», от сомнений и неверия в свои силы. Он дает мощные стимулы к исцелению тем, кто в глубине души не видит для

этого смысла. Прекрасное будущее, светлый завтрашний день (и каждый последующий день), множество открытий, множество поводов для счастья, множество достижений и прекрасных впечатлений, ожидающих впереди, возможность выполнить свою высокую миссию Мастера света – разве этого мало, чтобы хотеть продолжать жить, хотеть продлить свои годы и обрести вторую, третью, четвертую молодость? Разве этого мало, чтобы скинуть оковы болезней и возраста?

Крайон своими посланиями помогает нам возродить в душе угаснувшую жажду жизни, обрести страсть к исцелению, к продлению молодости, к долголетию. Мы объединили эти воодушевляющие послания в 11 уроков здоровья. Но только уроки в данном случае – понятие не школьное, то есть не что-то такое, что дано вам в качестве тяжелой повинности, за невыполнение которой можно получить плохую оценку. Каждый урок – это прежде всего возможность открыть что-то новое в себе, сделать шаг от себя прошлого к себе новому, пробудить свою Божественную силу и Божественные возможности.

Мы живем в новое время на новой планете Земля. Свет и любовь Бога – это энергии, которые набирают силу с каждым днем. И эта сила в нашем распоряжении.

Это время, когда возможна полная трансформация всего того, что нас не устраивает в нашей жизни. Но никто за нас не осуществит эту трансформацию. Никто не сделает этого, кроме нас самих. Ведь новое время – это не только время новых возможностей, это время нового уровня ответственности Человека за свою жизнь, за жизнь своей планеты и всего человечества. И это время нового осознания самого себя, не как «маленького человека», от которого ничего не зависит, а как прекрасной Божественной сущности, от которой зависит всё.

Это время, когда мы очень многое можем. Это время, прихода которого люди очень долго ждали. И оно пришло. И нам осталось только принять его дары, не спрятаться за своими вечными сомнениями, за привычным неверием в жизнь и в самих себя.

Давайте поверим в себя, в свои новые силы, в свое право и свою возможность исцелить себя, исцелить жизнь, чтобы в итоге исцелить свою планету и положить начало новому человечеству – Божественному, здоровому, прекрасному и счастливому.

Этот путь начинается с вас – того, кто держит в руках эту книгу. Поверьте, от вас зависит очень много. Сделайте первый шаг! И за вами пойдут другие. Дорога впереди – прекрасна.

*С любовью и верой в вас,
Тамара Шмидт*

Урок 1

Для чего вам здоровье? О стимулах к исцелению и о том, в чем черпать азарт и воодушевление

Ваши ресурсы гораздо больше, чем вы можете себе представить

Здравствуйтесь, дорогие! Крайон приветствует вас в новых энергиях новой планеты Земля. Вы живете уже на другой планете – вы заметили это? Божественные энергии побеждают здесь, а значит, мы становимся ближе друг к другу. Но по большому счету мы с вами никогда не разлучались, всегда оставаясь единой Божественной семьей. Знаете ли вы, что у каждого из вас есть такая часть, которая никогда не покидает Божественный дом? Во время всех ваших многочисленных воплощений эта часть остается здесь, по нашу сторону Завесы. И сейчас, когда вы слушаете это послание или сидите в кресле у себя дома, читая книгу, часть вас присутствует здесь, рядом с нами.

Попробуйте, пожалуйста, осознать такую замечательную вещь: при этом вы вовсе не оказываетесь раздвоены! Вы всегда остаетесь в единстве с этой частью вас, находящейся по нашу сторону Завесы, хоть и не можете вместить ее в себя целиком во время вашей земной жизни. Вы не можете вместить ее в себя целиком, потому что это огромная энергия.

Это энергия гигантской величины и силы, недоступной для вашего осмысления, пока вы пребываете в биологическом теле. Ваше биологическое тело неспособно выдерживать энергии таких величин. Вот почему вы сами приняли решение взять с собой лишь малую часть этой энергии. Но, пожалуйста, не забывайте о том гигантском потенциале силы, Божественности, любви, чистоты, света, который есть у вас, который связан с вами, который всегда принадлежит вам и никогда не исчезнет.

Ваша душа – это нечто гораздо большее, чем вы можете себе представить!

Но, даже живя на Земле, вы можете наладить более тесную связь с этой своей «оставленной» частью (оставленной – в кавычках, потому что на самом деле она никогда не бывает оставлена вами и не оставляет вас) и получать от нее гораздо больше энергии.

Если бы вы могли взять хотя бы одну миллионную долю процента этой энергии, то мгновенно исцелились бы от всех болезней и продлили свою жизнь в несколько раз!

Да, вы не ослышались. Ваше тело рассчитано на гораздо более продолжительную жизнь. И вы можете создать условия для этого.

Одно лишь знание о вашей связи с той частью вас, которая представляет собой чистую Божественную энергию и остается в Божественном доме, способствует вашему исцелению и продлению жизни.

Это знание есть у вас. Сделайте его действенным. Чтобы оно не просто лежало в копилке известной вам информации. Чтобы не оставалось безжизненной теорией. Сделайте это знание живым, работающим, способным менять вас и вашу жизнь. Примите это знание всем своим существом. Примите его как часть вашей собственной сущности. Наладьте связь с вашим Божественным Я, или, как вы его еще иногда называете, высшим Я. Примите тот факт, что вы гораздо больше, чем можете себе представить. Вы даже не представляете, какие ресурсы для исцеления и гораздо более счастливой жизни вы таким образом для себя откроете.

Команды, которые вы даете своему организму

Многие из вас отворачиваются от принадлежащих вам по праву безграничных ресурсов, даже не понимая, как и почему вы делаете это. Да, вы знаете, что ресурсы есть, да, вы знаете, что вы могущественны.

Почему вы не исцеляетесь? Я хочу дать вам несколько подсказок, чтобы вы могли самостоятельно разобраться в этом.

Начните с того, что задайте себе вопросы: «Что я думаю о жизни?», «Что я думаю о своей роли и своем месте в жизни на Земле?», «Что я думаю о самом себе и своих возможностях?».

Дорогие, вы много раз слышали, что сознание – это сила. Давайте теперь поговорим о том, как это работает.

Если вы думаете: «Жизнь слишком сложна, тяжела, скучна, безрадостна» – вам кажется, это просто мысль? Нет. Это команда, которую вы даете организму. Ваши клетки слышат это. Ваши клетки подчиняются вам. Ваши клетки воспринимают это так: «Жизнь слишком тяжела, и нет смысла задерживаться в ней надолго». Вы понимаете, что происходит после этого? Ваш организм начинает создавать болезни. Потому что вы дали ему команду запустить механизм скорейшего ухода с планеты, где жизнь тяжела и безрадостна.

Ваш организм, ваши клетки хотят служить вам во благо! Они слушаются вас. И если жизнь тяжела – ваш организм пытается избавить вас от тяжести, даже если ради этого ему придется пожертвовать собой!

Если вы думаете: «Я ни на что не способен. То, что я делаю, никому не нужно. Все лучшее уже позади» – организм слышит все ту же команду: поскорее завершить воплощение. И снова создает болезни!

Если вы думаете: «Все на этой планете меняется только к худшему, и от меня здесь ничего не зависит» – вступает в действие все тот же механизм. Ваш организм любит вас! Он хочет избавить вас от страданий, если вы страдаете. И если страдания доставляет сама жизнь – он будет пытаться поскорее избавить вас от жизни.

Вы понимаете, что происходит? Организм – не враг вам. Он пытается найти позитивный выход в любой ситуации. Но подчас вы задаете ему такие условия, что в качестве самого позитивного выхода он воспринимает самоликвидацию путем болезней.

Дорогие, решите для себя сами, хотите ли вы остаться или уйти! И если вы хотите остаться, то соответствуют ли этому желанию ваши мысли, убеждения, представления о жизни и о себе самом?

Желание уйти само по себе не осуждаемо. Вы живете на планете свободной воли и вправе распоряжаться собой и своей жизнью так, как вы пожелаете. Но если вы утверждаете, что хотите остаться, хотите жить долго и быть здоровыми – и при этом даете организму совсем другие команды, то вы противоречите сами себе. Избавьте ваши желания и намерения от противоречивости. Решите однозначно, чего вы хотите, и следуйте этому намерению в каждой своей мысли и каждом чувстве.

Если вы выбираете здоровье, создайте своему организму условия, чтобы ему по-настоящему захотелось быть здоровым. Как? Дайте ему другие представления о мире, о жизни, о вас самих. Воодушевляющие, а не убивающие. Наполняющие радостью и ощущением прекрасных перспектив, а не склоняющие к саморазрушению.

Вселенная выполняет все ваши запросы

Вы все еще убеждены, что жизнь тяжела? Дорогие, вы все еще не представляете себе, насколько вы могущественны. Если ваша жизнь тяжела – значит, вы сами создаете себе тяжелую жизнь. В том числе вы создаете ее своими мыслями о том, что жизнь тяжела. Вы даже не представляете, насколько реальность послушна вам! Когда вы говорите, что жизнь тяжела, Вселенная воспринимает это как ваш заказ, который вы направляете ей. Все ваши заказы выполняются! И вы очень быстро получаете свой заказ выполненным. «Получите то, что вы хотели!» – говорит вам Вселенная. Потому что она любит вас и выполняет ваши просьбы. Выполняет их без критики и осуждения. Для нее свято все, о чем вы просите.

Дорогие, будьте внимательны к тому, какие запросы вы отправляете Вселенной. Вы иногда думаете, что мысли – это просто мысли, и не воспринимаете их как то, осуществления чего вы хотели бы. Помните о том, что ваши мысли наделены могуществом.

Зачем вам создавать тяжелую жизнь, если посредством того же самого могущества вы можете создать себе нечто гораздо более приятное? Каждый из вас несет в себе Божественный свет. Каждый из вас может вместить в себя еще больше Божественного света, наладив тесный контакт с вашим высшим Я. Свет – это инструмент созидания. С его помощью вы можете изменить жизнь так, как хотите. Наполняйте светом то, что кажется вам тяжелым, грустным, безрадостным. Наполняйте светом все пространство своей жизни! И ваше уныние уйдет, потому что вы постепенно начнете убеждаться: у вас это получается. Вы в самом деле это можете. Вы в самом деле наделены созидательными способностями. В самом деле, дорогие!

Захочется ли вам поскорее уйти из жизни, если перед вами вдруг откроются перспективы изменить своим светом все, что хотелось бы изменить? Создать все, что хотелось бы создать? Если чувство обреченности вдруг сменится чувством головокружительных перспектив?

А ведь такие перспективы есть у каждого из вас. Каждого, независимо от возраста! А что, если вы, считающий себя старым, немощным, завтра вдруг проснулись бы здоровым, молодым, полным сил, с огромным количеством замыслов и воодушевляющих идей в голове? А что, если бы вам захотелось немедленно взяться за дело осуществления своих грандиозных и прекрасных планов? Это реально, дорогие. Вы еще не знаете и малой части того, что становится для вас реальностью в новых энергиях новой планеты Земля.

Когда вы говорите, что жизнь трудна и перспектив нет, – всегда, в каждом таком случае, есть нечто, чего вы не учитываете. Есть открытые двери, которых вы не видите. Есть залитые светом пути, которые вы просто еще не открыли. В своих заблуждениях вы видите подчас лишь узкое черное отверстие тоннеля напротив себя. И не видите широких светлых дорог по обе стороны от тоннеля. Дорог, приглашающих вас пойти по ним. Но вы почему-то думаете, что обречены идти в тоннель. И почему-то заранее думаете, что в конце этого тоннеля нет света, что там тупик.

Дорогие, вы долгое время жили во тьме, и шоры вашего сознания порой играют с вами злые шутки. Обретите более широкий взгляд на реальность. Задайтесь вопросом: «А что здесь есть еще кроме этого тупика?» И вы увидите, что есть еще много чего! Необозримо много!

Новое зрение – вот что вам нужно на новой планете Земля. И у вас есть все необходимое, чтобы обрести его прямо сейчас.

Начните жить с азартом! Создайте стимулы для здоровья

Задайте себе вопрос: «А для чего мне нужно быть здоровым?» Если вы не знаете для чего – здоровья не будет.

Организм – ваш друг. Он не будет напрасно расходовать силы. Он пытается помочь вам, разумно расходуя энергию. Если вы не сообщаете ему, четко и ясно, что вам нужно здоровье, если вы не даете ему достаточных стимулов для восстановления здоровья – он не будет тратить на это силы.

Если вы довольствуетесь низким уровнем энергии, если вы миритесь с недостаточно хорошим самочувствием и не хотите приложить усилия к его улучшению – организм примет ваше желание за свое собственное желание и будет приспосабливаться к этим заданным вами условиям.

Вы хотите чувствовать себя лучше? Иметь в своем распоряжении больше энергии? Сообщите об этом своим клеткам! Дайте им цель – восстановить энергию и здоровье. Дайте им мощный стимул – чтобы им захотелось это делать!

Вы наверняка замечали – люди, у которых есть значимые цели в жизни, живут дольше и лучше поддерживают свое здоровье. Это ученые, увлеченные исследователи, желающие успеть как можно больше, писатели, художники, музыканты, влюбленные в жизнь и находящие в ней бесконечное количество воодушевляющих поводов для творчества, врачи, чья цель – помочь как можно большему числу людей, и все те, кто любит свое дело, трудится для души и для пользы человечества, и просто те, кто заботится о других, своих детях, внуках, родителях, видя в этом стимул для того, чтобы быть здоровым и жить долго. Но главное – те, кто осознал задачи своего Духа, кто живет с чувством высокой миссии, для которой он создан и которую выполняет.

Дорогие, у всех вас – высокая миссия на планете Земля. Вопрос только в том, чтобы осознать это и начать осознанно следовать ей.

Вы все – мастера Света, дорогие. Понимаете ли вы, как важно ваше пребывание на Земле? Как важно, чтобы каждый из вас пробыл здесь очень, очень долго – как можно дольше? Вы бесценны для Вселенной. Ваша миссия на Земле бесценна. И каждый из вас способен выполнять ее по-своему. Так, как никто другой не выполнит ее!

Каждый миг вашей жизни бесценен. Потому что каждый миг вы можете оказывать неоценимую услугу Земле и человечеству, внося свет во все, что вы делаете. Вы можете превращать тьму в свет, ваш дар – трансформировать энергии, и так, как это делаете вы, не сделает больше никто. Уникальные вибрации вашей души нужны планете, нужны здесь и сейчас. Кто сказал вам, что вы ничего не можете, что от вас ничего не зависит? Кто сказал вам, что, как ни старайся, все будет только хуже? Я скажу вам, кто говорит так, – так говорит тьма, потому что хочет запугать вас, потому что сама боится вас, потому что только и мечтает, чтобы вы ушли с планеты, не выполнив свою миссию. Вот чьи голоса звучат у вас в голове, когда вы думаете, что все плохо и вы – никто. Это голоса тьмы. Это не голос вашего Духа, не голос Бога. Разоблачите эти голоса, исходящие от тьмы. Не верьте им, не дайте им себя запугать. Не поддавайтесь им!

Напоминайте себе, что вы есть свет. И что этот свет – действенная сила. Это свет любви Бога, который вы несете в себе. Это свет вашего высшего Я, с которым вы связаны самой тесной, родственной связью.

Вы призваны к тому, чтобы нести на Землю эти энергии. И вы способны это делать, просто присутствуя на Земле. Потому что в вашем лице на Земле присутствует Бог. Он не может присутствовать в материальном мире иначе, как посредством человека. И этот посредник – вы.

Вы сомневаетесь, что Бог всемогущ? Конечно же нет. А ведь вы – его представитель. Вы – его частица. Пожалуйста, не говорите больше «Я не могу» и «От меня ничего не зависит». Таким образом вы унижаете Бога в себе. Таким образом вы выражаете недоверие Богу в себе.

Найдите свой способ трансформировать реальность! Ведь вы для этого пришли на Землю. Если бы вы знали, каким воодушевлением наполняла вас эта цель! Как вы рвались поскорее вернуться на Землю после очередного воплощения! Вам не терпелось поскорее приложить силы своего Духа к изменению земной реальности. О, как грандиозны были ваши планы! О, как вы верили в себя и в свои силы! О, как вы клялись каждый миг земной жизни посвятить любви и свету, не забывая о том, Кто Вы Есть! Как вы жаждали поскорее внести свой вклад в становление новой Земли – земного рая.

Вспомните, дорогие! Вы сейчас там, где мечтали оказаться. Вы сейчас – те, кем мечтали стать. И все необходимые инструменты в ваших руках. И каждый из вас знает, к чему в глубине души он стремится. Ведь для каждого из вас нести свет – это не только работа, но и великая радость. У каждого из вас в душе есть эта радость. И каждый из вас знает, где и как найти эту радость.

Дело вашей радости. Найдите его!

Найдите дело, которое несет вам радость. Найдите то, что воодушевляет вас, что вы делаете со страстью, что предвкушаете с удовольствием. Не важно, что это – ремонт автомобиля или сочинение рекламных объявлений. Во все, что угодно, вы способны принести свет!

Начните это делать, и вы обретете стимулы для того, чтобы вернуть себе здоровье и молодость. У вас впереди, у каждого, огромные достижения. Вы даже пока не можете себе их планировать, потому что не можете представить. Вы живете на новой Земле, а это значит, теперь все иначе, чем было. Ждите чего-то совершенно нового, и не думайте, что вы можете все предвидеть, все предсказать. Скажите себе: «Я знаю, у меня впереди что-то прекрасное. Я знаю, меня ждет что-то настолько восхитительное, что я даже не могу себе это представить. Но я точно знаю, что меня ведет Дух, а он хочет для меня всего самого лучшего. И это лучшее я с воодушевлением впускаю в свою жизнь!»

Знаете ли вы, какова ваша истинная роль на Земле? Помните ли вы, Кто Вы Есть? Чувствуете ли вы, как вся Вселенная смотрит на вас с любовью и благодарностью за ваш труд на Земле?

Вы нужны там, где вы есть. Вы достойны открыть в себе высокие силы света и любви Бога. Вы способны менять мир к лучшему. Вы можете делать это с восторгом перед жизнью, будучи счастливыми, получая наслаждение от каждого мига. Дорогие, это блестящие перспективы. И они стоят того, чтобы вы преисполнились азартом в деле восстановления здоровья и возвращения молодости.

Вы гораздо больше, чем вы думаете. Вы гораздо могущественнее, чем вы думаете. И вы гораздо более ценны, чем вы думаете. Вы бесценны. Мы знаем это точно. Узнайте об этом и вы. Посмотрите на себя с любовью и восхищением. Верните себе здоровье и живите еще очень и очень долго.

Вы этого достойны. И это то, что есть. Крайон

Практика

Упражнение «Список ваших стимулов»

Возьмите бумагу и ручку и напишите: «Я хочу быть здоровым и жить долго для того, чтобы...» и перечислите не менее десяти причин, целей, задач, поводов для здоровья и долголетия. Пишите и те задачи, которые могут показаться незначительными, например: «Чтобы получать больше удовольствия от жизни», «Чтобы погулять на свадьбе внука», «Чтобы путешествовать», «Чтобы без усталости работать на даче». Перечитайте и проверьте, насколько эти цели вас воодушевляют. Они действительно побуждают вас с азартом заняться своим омоложением и оздоровлением? Иными словами – есть ли среди намеченных вами целей такие, которые способны стать для вас достаточно мощным стимулом.

Если таких целей не оказалось в вашем списке – ищите дальше. Думайте, дайте волю воображению, даже фантазируйте: а что бы такое могло мгновенно и сильно побудить вас к исцелению? Даже если такие цели покажутся вам нереальными, все равно записывайте их.

«Если бы у меня был шанс попасть в отряд космонавтов...»

«Если бы во мне вдруг проснулись таланты гениального художника...»

«Если бы я мог совершить кругосветное путешествие...»

«Если бы я мог стать просветленным мастером и помогать другим идти к просветлению...»

«Если бы я был целителем, лечащим природными средствами или прикосновением рук, и мог исцелить многих и многих даже от болезней, считающихся неизлечимыми...»

А теперь – внимание – если цель вдохновляет вас, воодушевляет и наполняет вашу душу энтузиазмом – значит, эта цель достижима! Даже если пока кажется вам чем-то из области фантастики.

Земля меняется, люди меняются, и то, что вчера казалось фантастикой, уже сейчас может осуществиться.

Оставьте в вашем списке только те цели, которые способны стать достаточно сильным стимулом, чтобы вы захотели быть здоровым и жить долго.

Вы можете в дальнейшем пополнять ваш список, включая в него новые пункты. Скажите себе, что все это для вас достижимо. Пусть это мотивирует вас на то, чтобы изменить отношение к себе и своему здоровью.

Упражнение «Мысли, ведущие к здоровью»

Какие мысли о жизни и о самом себе, о своих возможностях и перспективах чаще всего появляются у вас в голове в последнее время? Если не можете сказать сразу – вспомните, о чем вы думали и говорили в последние два-три дня. Может быть, в каких-то разговорах давали характеристики окружающей реальности? Может, соглашались с теми, кто говорил, что жизнь тяжела и все меняется к худшему? Вы действительно согласны с этим? Может быть, вы и наедине с собой думаете нечто подобное?

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.