

Ирина Стал

Тайный язык твоего тела:

ПСИХОСОМАТИКА

НЕДУГОВ

И БОЛЕЗНЕЙ



СОСНА

Инна Стам

Тайный язык твоего тела:
ПСИХОСОМАТИКА
НЕДУГОВ
И БОЛЕЗНЕЙ



«СОФИА»

2013

УДК 615.851
ББК 53.57
С34

Перевод с английского С. Поповича

Сигал Инна

С34 Тайный язык твоего тела: Психосоматика недугов и болезней / Перев. с англ. — М.: ООО Издательство «София», 2013. — 320 с.

ISBN 978-5-399-00440-2

Научитесь исцелять себя и освободиться от негативных убеждений, которые удерживают вас взаперти. Избавьтесь от разрушительных эмоций, таких как обида, страх, депрессия, гнев, неудача, зависть и отчаяние. Установите контакт с мудростью своего тела, научитесь пользоваться интуицией, откройте сердце и испытайте радость, сострадание, ясность, расслабление и любовь. Откройте для себя врожденный разум своего тела и воспользуйтесь им для осуществления удивительных преобразований.

УДК 615.851
ББК 53.57

Книга опубликована ранее под названием
«Твое тело говорит... Услышь его!»

Secret language of your Body
Copyright © 2010 by Inna Segal
Original edition published in Australia and New Zealand
by Blue Angel Publishing © 2007
Visionary Intuitive Healing® is a trademark of Inna Segal
Публикуется с разрешения Atria Books,
a division of Simon & Schuster Inc.

Все права зарезервированы, включая право на полное или частичное воспроизведение в какой бы то ни было форме.

ISBN 978-5-399-00440-2

© «София», 2012
© ООО Издательство «София», 2012

СОДЕРЖАНИЕ

Вступление	9
Как все начиналось	11
Поворотная точка	13
Как я открыла свою способность исцелять	13
Помогая другим.	16
Исцеление и духовность доступны всем	18
Как пользоваться книгой.	19
Важное замечание	21
Как работать с физическими проблемами	21
Как работать с эмоциональными проблемами	22
Как работать с цветом	23
Как работать с системами тела	24
Если вы здоровы	25
Упражнение для настройки на свое тело.	27
I. Тайный язык тела	30
Исцеление эмоциональных, ментальных и энергетических причин заболеваний	30
Использование Божественного Исцеляющего Разума для исцеления вашего тела	31
Какую пользу может принести ваша Практика Исцеления	34
Возьмите на себя ответственность	35
Десять основных принципов исцеления	37
Принцип первый	37
Принцип второй	38
Принцип третий	38
Принцип четвертый.	38
Принцип пятый	39
Принцип шестой	39
Принцип седьмой	40
Принцип восьмой	40
Принцип девятый	40
Принцип десятый	40
Руководство по физическим расстройствам и советы по исцелению	41
Анус	42
Артерии.	45

Бедрa	47
Бедрa (верхняя часть ноги)	48
Брюшная полость	49
Вены	51
Вилочковая железа	52
Влагалище	54
Волосы	56
Гипоталамус	57
Гипофиз	58
Глаза	59
Голени	62
Голеностопные суставы	63
Голова	65
Горло	67
Груди	68
Грудная клетка	71
Грудь	72
Десны	74
Желудок	75
Желчный пузырь	77
Запястья	79
Зубы	80
Иммунная система	81
Кисти рук	83
Кишечник	85
Кожа	87
Колени	89
Кости	91
Кровь	93
Легкие	94
Лицо	96
Локти	98
Матка	99
Миндалины	101
Мозг	102
Мочевой пузырь	104
Мышцы	105
Надпочечники	107
Нервная система	108
Ноги	110
Ногти	113
Нос	114

Носовые пазухи	116
Пальцы	117
Пальцы ног	120
Пенис	124
Печень	125
Пищевод	127
Плечи	128
Поджелудочная железа	130
Позвоночник	132
Почки	140
Предстательная железа	142
Пятки	143
Рот	144
Руки	146
Селезенка	148
Сердце	150
Скелет	152
Спина	153
Ступни	156
Суставы	158
Таламус	160
Толстая кишка	161
Тонкая кишка	162
Уши	163
Фаллопиевы трубы	165
Челюсть	167
Шейка матки	169
Шея	170
Шишковидная железа	172
Щитовидная железа	173
Язык	175
Яички	176
Яичники	178
Ягодицы	180
II. Тайный язык физических заболеваний	182
Список заболеваний	185
III. Тайный язык эмоций	248
Понимание и исцеление эмоций, являющихся причиной заболеваний	248
Упражнение для выявления и отпускания нездоровых эмоций	250

Упражнения для избавления от нездоровых эмоций	252
Упражнения для культивирования здоровых эмоций	281
IV. Тайный язык цвета	294
Цвета	296
Белый	296
Бирюзовый	297
Желтый	298
Голубой	299
Зеленый	300
Золотой	301
Индиго	302
Коричневый	302
Красный	303
Лиловый	304
Маджента	305
Оранжевый	305
Пурпурный	307
Розовый	307
Серебряный	308
Серый	308
Фиолетовый	309
Черный	309
V. Тайный язык систем тела	311
Кровеносная система	312
Пищеварительная система	312
Эндокринная система	313
Иммунная система	313
Лимфатическая система	314
Мышечная система	314
Нервная система	315
Репродуктивная система	316
Дыхательная система	316
Скелетная система	316
Мочевыделительная система	317
Послесловие	318
Об авторе	319

ВСТУПЛЕНИЕ

Научитесь исцелять себя и освобождаться от негативных убеждений, которые удерживают вас взаперти. Избавьтесь от разрушительных эмоций, таких как обида, страх, депрессия, гнев, неудача, зависть и отчаяние. Установите контакт с мудростью своего тела, научитесь пользоваться интуицией, откройте сердце и испытайте радость, сострадание, ясность, расслабление и любовь. Откройте для себя врожденный разум своего тела и воспользуйтесь им для осуществления удивительных преобразований.

Откуда я знаю, что это возможно? Я сама прошла через невероятное исцеляющее преобразование и работала с тысячами других людей, которые изменили свою жизнь — от подавленности, болезней и неудовлетворенности к открытости, здоровью и радости сокровенного и глубокого познания себя. Выйдя из скорлупы, которая скрывает вашу истинную природу, вы откроете великолепие своего подлинного «Я».

Вам не нужно верить мне. Дело не в слушании других, а в поиске своих собственных ответов. Как я говорю людям в первый день моего курса *Визионерского Интуитивного Исцеления*, я верю, что каждый участник получает многочисленные дары, множество озарений, расширение осознанности и возможностей для роста, трансформации и исцеления. Мое учение дает людям ключ; как его использовать — это ваш выбор. Только вы в силах изменить свою жизнь.

Ваше тело — система с обратной связью. Эта книга дает вам возможность понять послания тела и предлагает ряд практических упражнений для создания гармонии и

исцеления. Все упражнения можно сделать просто, легко и быстро. Вам не нужен какой-либо опыт в этой области. Если вы можете дышать, расслабляться, читать, думать и двигаться, то вы можете исцелиться.

Я работала со многими людьми и с помощью этих простых упражнений успешно исцеляла множество состояний: головные боли, боли в спине, беспокойство, сердечные проблемы, проблемы с весом, кишечные расстройства, астму и многое другое.

В своих руках вы держите инструменты, которые очистят разрушительные паттерны, убеждения и эмоциональный багаж на клеточном уровне, чтобы вы могли открыть невероятное существо, каковым вы действительно являетесь — полным великолепных возможностей, гениальности, вдохновения и божественности. Все, что вам нужно сделать, — захотеть воспользоваться информацией, которая есть у вас в кончиках пальцев, чтобы исцелить себя и изменить свою жизнь.

Одна из моих слушательниц рассказала, что никогда не верила в свою способность освободиться от отчаяния и депрессии, пока не обнаружила, что под всеми этими проблемами находится глубокая, абсолютная, преобразующая любовь. С помощью такого исцеления она изменила свою жизнь и отношения с мужем, детьми и родственниками. Она поняла, что достойна любви, и больше не страдает от беспокойства, депрессии или приступов паники и сердцебиения.

Другая клиентка осознала, что курение было для нее способом ощутить свою близость с отцом. После того как она это осознала, вредная привычка утратила всю силу. В тот день женщина бросила курить.

В разные времена многие великие мастера, целители и пророки говорили: «Познай себя». Если вы обладаете осознанностью, то у вас есть выбор, а когда у вас есть выбор, у вас есть свобода и доступ к благополучию. «Познай себя» и «Исцели себя» — великие идеи. Проблема в том, что большинство людей не знают, как это сделать. Моя цель

при работе над данной книгой — предоставить вам инструменты, с помощью которых можно заглянуть внутрь и обнаружить неиспользуемый источник благополучия и жизненных сил, — источник, которым владеет каждый из нас.

Один весьма успешный бизнесмен рассказал мне, что, научившись настраиваться на свое тело и следовать его советам, он не только исцелил больную спину и колени, но и смог принимать удачные решения в бизнесе. Действительно, после посещения нескольких моих семинаров его доход утроился благодаря усилившейся интуитивной остроте ума.

Поиск внутренней мудрости и настройка на себя — это занятие не на пару дней. Это стиль жизни. Ощувив удивительные преимущества, расширив осознанность и испытав силу самоисцеления, вы никогда не захотите свернуть с этого пути.

Как все начиналось

Скажи мне раньше кто-нибудь, что я открою мощные целительские техники, создам новую методику исцеления и буду рассказывать о ней по телевидению, на семинарах и в книгах, я решила бы, что этот человек сошел с ума. Я мечтала стать актрисой и драматургом. Изучала актерское мастерство, появлялась на сцене, будучи еще школьницей, а затем занималась профессиональной драматургией и редактурой в колледже. Я никогда не думала, что однажды буду ездить по миру, вдохновляя людей на преобразование их жизни и восстановление здоровья и жизненных сил.

Хотя, может быть, это не так уж удивительно, ведь тема здоровья постоянно возникала в моей жизни с самого детства. Я родилась в Минске, столице Белоруссии. Эта местность подверглась влиянию чернобыльской катастрофы. Два года спустя после взрыва ядерного реактора врачи сообщили родителям, что мой младший брат Марат,

который был серьезно болен, может умереть из-за жесткого климата и недостатка соответствующего лечения. Мы решили уехать в Австралию, а в течение чрезвычайно утомительного процесса иммиграции какое-то время мы прожили в Италии. Итальянцы относились к нам очень хорошо, а еще вокруг было много русскоязычных иммигрантов, так что даже с учетом волнений родителей по поводу нашего будущего мне понравилось время, проведенное в Италии. Там я научилась быть самостоятельной, продавая на пляже продукты и тем самым помогая родителям зарабатывать на жизнь.

Устроившись в Австралии, мы должны были начинать жизнь с нуля: учить иностранный язык, привыкать к другой культуре и искать способы выживания. Этот трудный период значительно повлиял на мое здоровье. Я стала нервной, мне было трудно выразить себя в школе и дома. У меня часто бывали сильные желудочные боли, проблемы с кожей, беспокойство и даже приступы паники. В то время моя семья верила, что лишь докторам известно, как лечить медицинские проблемы, так что меня регулярно отправляли к врачам.

Мое здоровье продолжало ухудшаться. В возрасте шестнадцати лет у меня начались периодические, но сильные боли в спине. Доктор послал меня к физиотерапевту. Несмотря на небольшое первоначальное облегчение, боли затем усилились настолько, что стали едва терпимыми.

В восемнадцать лет в актерской студии я встретила с будущим мужем, Полом. Он познакомил меня с широким спектром различных способов лечения. Я посетила массу холистических и медицинских терапевтов, но ничто не помогало. На какое-то время мне становилось легче, но затем боль возвращалась и всякий раз постепенно становилась еще сильнее.

К двадцати годам я неделями чувствовала себя настолько плохо, что едва могла ходить. Из скромности я пыталась утаить это от друзей и семьи. Только Пол и моя мама знали о масштабах этой боли. В какой-то момент я поняла,

что буквально прописалась в кабинете хиропрактика. Моя уверенность в себе была весьма невысокой.

Поворотная точка

Я была в агонии, а мое тело и чувствовало себя, и выглядело просто безобразно. Я попросила Пола отвезти меня к хиропрактику и стонала всю дорогу. Каждый бугорок на дороге был для меня пыткой.

В конце концов я оказалась в приемной хиропрактика. Он взглянул на меня и сказал, что меня скрутило. Я удивленно посмотрела на него, озадаченная, и пробормотала:

— Я это уже знаю. Что вы собираетесь с этим делать?

— Ничего, — сказал он. — Езжайте домой.

На обратном пути я была совершенно вне себя, и каким-то образом это облегчило боль. Я читала, что, когда человек в депрессии и отчаянии, гнев может помочь ему продвинуться вперед. У меня было нечто подобное. В уме я проигрывала различные сценарии, где я не могла ходить или передвигалась в инвалидной коляске. И тут меня осенило: мое здоровье не может оставаться прежним! Оно либо ухудшится, либо улучшится. Мысль о боли до конца моих дней была просто невыносимой.

Позже, лежа дома в кровати и размышляя о своем унылом будущем, я испытала прозрение. Во время этого невероятного сдвига в сознании я поняла, что всегда *полагалась на чью-то помощь*, думая, что другие как-то смогут спасти меня. Чем больше я отказывалась от своей внутренней силы, тем хуже себя чувствовала. Ответ ясен. Мне нужно исцелить себя самой. Но каким образом?

Как я открыла свою способность исцелять

Внезапно у меня появилось чувство, что моему телу дарована потрясающая способность исцелиться. Однако сначала я должна найти *смысл* моей боли. Очевидно, что-то не работает и тело пытается передать мне сообщение.

И хотя я все еще испытывала боль, я поняла, что у меня есть цель. Я точно не знала, как приступить к самоисцелению. Я понимала, что человек функционирует на различных уровнях — ментальном, эмоциональном, физическом, духовном, энергетическом и прочих, — поэтому я решила исследовать все аспекты, какие только могла.

Сначала я *приняла решение выздороветь*. Я была открыта к тому, чтобы почувствовать себя лучше, а то и полностью исцелиться. В любом случае я понимала, что нельзя концентрироваться на болезни. И тогда я решила: чтобы получать озарения от тела, мне нужно установить контакт со своими эмоциями. Я начала фокусироваться на дыхании. Позволила себе чувствовать эмоции и получать от них мудрость, а не сопротивляться и не отталкивать их. Я осознала: чтобы исцелиться, мне нужно *чувствовать*.

Было ясно, что нужно положить руки на спину. Тогда я сделала это, чтобы как-то поддержать тело. Позже я осознала, что, прикасаясь к спине, я направляла свой разум и энергию на исцеление этой области. Иными словами, намерение исцелиться, которое возникло в моем головном мозге, теперь передвигалось по спинному мозгу и нервной системе в нижнюю часть спины.

Я начала ощущать, что тело наконец-то сотрудничает со мной; могла почувствовать, что оно смягчается и расслабляется. Состояние, в котором меня «скрутило», как выразился хиропрактик, начало рассеиваться. Но даже когда я временами испытывала облегчение, у меня возникали сомнения, беспокойные мысли вроде *«Ничего не получится, так что и не старайся»* или *«Почему ты думаешь, что все получится?»*. Я решила: лучшее, что я могу сделать, — сосредоточиться и занять свой разум счетом от тридцати до нуля.

Это успокоило мой ум, и я осознала, что для исцеления не нужно прикладывать усилия; мне надо было позволить ему идти своим чередом. Я слышала о Высшей Исцеляющей Силе, но не имела о Ней четкого представления. Я знала,

что мое тело разумно, ведь ему было известно, как перемешать кровь, отращивать волосы и приводить сердце в движение без какой-либо сознательной деятельности с моей стороны. Я решила спросить, существует ли Высшая Исцеляющая Сила — я хотела, чтобы Она помогла мне. Через мгновение я почувствовала связь с невероятной целительной энергией. словно теплое мерцающее солнце растворяло всю жесткость и боль в моей спине.

Направив внимание на позвоночник, я увидела картинку с искаженной спиной. Многие позвонки были смещены и воспалены. Шокированная, я подумала: *«Мне не нравится такой сон»*. И тут меня словно ударило. Я не спала; *я видела образ своей собственной спины*.

Когда начальный шок прошел, я стала думать о том, как же моя спина оказалась в таком состоянии. Я задала себе вопрос: *«Какие мысли, эмоции и опыт привели к такому состоянию?»* И подождала, дыша глубоко и медленно. Практически сразу начали проявляться сильные эмоции — страх, фрустрации, гнев, вина и стыд. Я продолжала дышать и чувствовать их, даже когда эмоции стали крайне глубокими. Я позволила себе ощутить эту глубину, повторяя: *«Я хочу отпустить эти чувства»*.

Волны эмоций проходили через меня. Освободившись от них, я почувствовала спокойствие, связь с невероятной целительной энергией. И на меня обрушился инсайт — воспоминание, связанное с каждой эмоцией. Чем больше я освобождалась, тем больше Божественной духовной любви я ощущала. Мысленно я могла видеть, как плотная энергия, похожая на клубы дыма, выходит из моего тела.

Затем я погрузилась в глубокий и расслабляющий сон.

На следующее утро боль сильно уменьшилась. В восторге я решила продолжать экспериментировать с этим исцелением столько, сколько смогу. В течение трех недель физические страдания полностью исчезли. Через полгода на приеме мой удивленный хиропрактик сказал: *«Что бы ты там ни делала, продолжай, ведь это работает»*. После

того как боль в спине прошла, я успешно исцелила кожу, проблемы с пищеварением и тревожность.

Помогая другим

Меня стали просить о помощи в исцелении другие люди. Я исцелила себя, но скептически относилась к своей способности помогать другим. Я заметила, что после настройки на свое тело у меня резко повышалась способность настраиваться на тело и энергетические системы другого человека. Иногда, даже не задавая вопросов, я могла получить удивительную, неожиданную — и, на мой взгляд, Божественную — информацию, которая всегда подтверждалась, когда я делилась ею с другими.

Сначала я попыталась помочь своей семье. Больше всех использование моих новых способностей поддерживала мама. Она сказала, что полностью верит в меня и что мне нужно заняться целительством. Отец относился к этому скептически, но поскольку он сильно любит меня, он тоже поддержал мои начинания. Бабушка с дедушкой сказали, что никогда не слышали о чем-либо подобном. Мой муж Пол полностью поддержал меня и дал весьма полезный совет: никогда ничего не придумывать и быть уверенной, что мои слова соответствуют действительности и полезны людям, с которыми я работаю. Еще он сказал: «Если что-то не работает, не делай этого!» И я придерживаюсь данного правила всегда. Я продолжаю учиться у людей, с которыми работаю, уделяю пристальное внимание тому, что лучше всего им подходит. Я не придерживаюсь каких-либо привычек и не цепляюсь за идеи или техники, которые когда-то имели смысл, но больше не работают.

Однажды, вскоре после того, как я исцелила себя, позвонила мама и попросила меня на расстоянии исцелить отца, который травмировал ногу на работе. Я направила на него внимание и, «настроившись» таким образом, увидела, что он сильно ушиб ногу. Мне показали, что он повредил ногу в лодке. Я рассказала об этом маме, но

она настаивала, что травма произошла на работе. Я позвонила отцу, и он подтвердил то, что я видела. Его нога выздоровела очень быстро.

Теперь я понимаю, что расстояние не является преградой для исцеления. Это позволило мне заниматься исцелением людей по всему миру, настраиваясь на ментальные, эмоциональные, физические и энергетические причины их болезней и жизненных проблем. Я осознала, что помогаю людям установить контакт с их собственной Высшей Исцеляющей Силой, — силой, которая помогает им исцеляться.

Вскоре после того случая с ногой моего отца к нам пришла одна наша давняя знакомая. Когда она говорила, над ее головой появилось мультяшное изображение печени. Поначалу я подумала, что, должно быть, схожу с ума, и начала моргать, ожидая, что картинка исчезнет. Но она осталась. Я спросила, есть ли у нее проблемы с печенью. Она ответила, что они преследуют ее большую часть жизни.

Затем я увидела изображение ее бабушки в концлагере, и мне пришла информация, что у нее были такие же проблемы. Я сообщила этой женщине множество личных подробностей о ее здоровье и о здоровье ее бабушки, которых она не знала. Несколько дней спустя она позвонила и сообщила, что ее мать подтвердила все детали, которые я рассказала о ее бабушке. Позже она сказала мне, что все подробности о ее здоровье, которыми я поделилась тогда с ней, подтвердились медицинскими исследованиями и другими терапевтами.

В течение следующих нескольких месяцев я экспериментировала со всеми желающими. Результаты поразили меня. Уверенность в важности моей исцеляющей работы укрепилась. Изучая различные методы исцеления каждую свободную минуту, я и узнала, как применять мои способности еще эффективнее. Я также начала брать интервью у известных авторов книг в области духовности, здоровья и человеческих возможностей, и училась у них. Мои статьи печатались в газетах и журналах по всему

миру. Однако я решила, что самый лучший способ из всех возможных — учить людей, как исцеляться самим. Самые глубокие, самые полезные знания пришли ко мне от клиентов моей частной практики и участников моих семинаров.

Информация, изложенная в этой книге, получена мной за годы изучения человеческого тела, работы с клиентами и проведения семинаров по всему миру. Каждый клиент привнес что-то свое в мое понимание посланий, которые каждая часть тела передает нам, и дальнейшего применения этой информации в целях самоисцеления.

Однажды меня спросили, что за книгу я написала. Я задумалась и ответила: «Я написала книгу, которой мне в свое время хотелось бы воспользоваться самой». Информацию из этой книги я очень, очень часто использовала в качестве источника, показывающего и объясняющего, как наши мысли и эмоции влияют на тело. Надеюсь, вы будете регулярно применять «Тайный язык твоего тела» для помощи в своем самоисцелении.

Исцеление и духовность доступны всем

Люди, впервые встретившись со мной, иногда полагают, что моя жизнь идеальна, что у меня нет проблем, что я никогда не расстраиваюсь, не беспокоюсь и не злюсь. Они часто пытаются возвести меня на пьедестал и обрушить на меня похвалы, пока не осознают, что я простой человек. У меня тоже бывают сомнения. Иногда я делаю ошибки. Мне нравится следить за модой, ходить на танцы, смотреть кино и слушать поп-музыку.

Иными словами, я могу выполнять глубоко духовную практику, но и наслаждаться жизнью со всеми ее обычными прелестями. Я пытаюсь показать, что можно быть одновременно и духовным, и успешным, благополучным земным человеком.

И людям это нравится. Участники семинаров говорят мне, что им нравится моя одежда, мой юный внешний

вид и музыка, которую я играю, — по существу, они говорят, что на моем примере духовный мир выглядит «круто». Однажды в качестве подарка на мой день рождения Пол и музыкальный продюсер Филип Гелбах выпустили альбом под названием «Прямо сейчас», на котором мой вокал накладывался на вдохновляющую, трансовую, танцевальную музыку и музыку в стиле чиллаут. Людям нравится танцевать под нее на моих семинарах. На одной презентации ко мне подошла женщина со своей юной племянницей, которая, видимо, ожидала, что человек, занимающийся духовным исцелением, должен быть немолодым и малопривлекательным. Она удивилась, что я выгляжу так молодо, и совершенно расположилась ко мне, увидев мои туфли.

Как пользоваться книгой

Эта книга — справочное руководство, которое может помочь вам понять, как чувства, опыт, энергия и мысли влияют на ваше физическое, ментальное и эмоциональное здоровье. В зависимости от способа, с помощью которого вы хотите сосредоточиться на состоянии или исцелении, в ней могут быть перекрестные ссылки. Если вы чувствуете себя нехорошо, найдите то состояние или ту часть или систему тела, с которой вы испытываете трудности, чтобы получить понимание связанных с этим мыслей и эмоций. Вот некоторые пути доступа к такой информации:

- ♦ **По разновидности недуга:** во второй главе выберите свое состояние из алфавитного списка. Читая о заболевании, осознайте, с какими эмоциями у вас есть связь. Затем откройте главу третью, раздел об эмоциях, и выполните соответствующий процесс.
- ♦ **По части тела:** каждый недуг будет содержаться в какой-либо части вашего тела. Прочитайте в первой главе о соответствующей части тела и затем выполните описанный процесс. В главе третьей вы также найде-

те информацию о соответствующих эмоциях, так что сможете продолжить процесс.

- ◆ **По цвету:** в четвертой главе вы можете узнать о качествах, содержащихся в определенном цвете, что может помочь вам восстановить крепкое здоровье и увидеть, как различные цвета влияют на вас с эмоциональной точки зрения. Объедините цветолечение с процессом для соответствующей части тела или эмоции.
- ◆ **По системе тела:** я обнаружила, что мощные результаты дает обращение к различным частям тела, взаимосвязанным друг с другом. Если вы не уверены, какие части тела образуют систему, ознакомьтесь с последним разделом, «Тайный язык систем тела». Затем поработайте с частями тела, которые связаны с данной конкретной системой, включая цветовые визуализации.
- ◆ **Вы также можете совместить процессы,** когда проблема, с которой вы работаете, присутствует в нескольких частях тела. Например, если у вас воспаление горла и вы хотели бы избавиться от него, прочитайте раздел «Простуда» во второй главе. Затем обратитесь к разделу о частях тела в главе первой и выполните процесс для горла. Вы можете также объединить процесс для горла с процессом для легких и грудной клетки.
- ◆ **Если у вас есть связь с определенными эмоциями,** то можно выполнить процесс высвобождения эмоций. Днем вы можете быть заняты на работе и решите просто воспользоваться цветом — например, оранжевым. Вы можете представить, как оранжевый проникает в грудную клетку, или потереть ладони друг о друга и затем представить, что между ними у вас находится шар оранжевого света. Затем поместите руки на горло или легкие и вдыхайте оранжевый свет, позволяя ему восстанавливать эти области.

Помните, что недостаточно лишь прочитать о процессах; их нужно выполнить несколько раз, чтобы добиться настоящих успехов.

НАДПОЧЕЧНИКИ

Возможные факторы, способствующие заболеваниям

Недостаток энергии или усталость. Эмоциональная неуравновешенность и нестабильность, перепады настроения — от счастья и удовлетворения до грусти и отчаяния. Частые приступы паранойи, паники, страха и беспокойства, нередко связанные с ощущением, что вы идете по жизни не туда. Сложности с принятием решений. Постоянное проявление реакции «бороться или бежать». В некоторых случаях — ощущение подавленности, пустоты, собственной незначительности и истощения.

Способ исцеления

Сделайте глубокий вдох носом и медленно выдохните через рот. Повторите три раза. Затем сделайте глубокий вдох и сосредоточьтесь на наполнении надпочечников энергией. Представьте, что они заполняются яркой зеленой энергией. Выдыхая, сконцентрируйтесь на избавлении от всей тяжести, страха и напряжения. Они могут выглядеть как плотная серая субстанция, выходящая из ваших надпочечников. Прodelайте это 5–7 раз.

Скажите: *«Высшая Ицеляющая Сила, я прошу тебя избавить мои надпочечники от всего страха, беспокойства, отчаяния, истощения, усталости, напряжения, застоя, а также от всех позитивных и негативных паттернов, мировоззрений и суждений, способствующих поддержанию этого состояния»*. Повторяйте слово «СВЕТ!», пока не почувствуете изменения.

Скажите: *«Высшая Ицеляющая Сила, пожалуйста, дай мне ощущение энергии, движения, умиротворения и доверия. Спасибо»*.

Сосредоточьтесь на руках. Представьте, что держите в них оранжевые шары энергии. Прикоснитесь к надпочечникам, пусть оранжевые шары проникнут в них и начнут

очищать все остатки тяжести, высвободить воспоминания о прошлом опыте, убирать устаревшие чувства, приводя в равновесие ваши гормоны, воду и реакцию на стресс. Ощущайте, как активная энергия возвращается в вашу жизнь, и сосредоточьтесь на движении в верном направлении. Спрашивайте, например: «Как мне двигаться к моему наивысшему благу?», «Как мне установить связь с моей Высшей Исцеляющей Силой. А затем впустите в свою жизнь ответ. Он может прийти в виде вдохновения, книги, переживания или как-то еще. Наберитесь терпения и будьте открыты.

Скажите: *«Высшая Исцеляющая Сила, пожалуйста, исцели и регенерируй мои надпочечники и все связанные с ними органы, вернув им полноценное здоровье и жизненные силы. Спасибо».*

Нездоровые эмоции, с которыми нужно работать (стр. 250): *грусть, отчаяние, застой, подавленность.*

Здоровые эмоции, с которыми нужно работать (стр. 281): *счастье, свобода, ясность.*

Цвета, с которыми нужно работать (стр. 296): *оранжевый и зеленый.*

НЕРВНАЯ СИСТЕМА

Возможные факторы, способствующие заболеваниям

Ощущение, будто вас задели за живое. Чувство, будто на вас нападают и угрожают. Неспособность отпустить чувство вины, стыда и смущения. Нервная система сжимается под давлением беспокойства о будущем или нежелания оставить прошлое. Нажим, напряжение, борьба, преодоление трудностей. Нервозность, нетерпение, давление, беспокойство. Нехватка равновесия, покоя и расслабления. Избыток работы, обязательств, переутомление. Поиск адреналина и сильных ощущений. Склонность к вредным привычкам, например к курению.

Способ исцеления

Сядьте. Положите руки на бедра и поверните их ладонями вверх. Закройте глаза. Сосредоточьтесь на плечах, шее и спине. Сделайте несколько глубоких вдохов и расслабьте плечи. Сделайте еще один глубокий вдох и представьте, как в вашу голову входит голубой луч света, устремляется вниз по спине и омывает светом всю нервную систему. Выдыхая, представляйте, как все нервное напряжение, плотность и стресс покидают ваше тело. Повторите упражнение восемь-десять раз.

Скажите: *«Высшая Исцеляющая Сила, пожалуйста, помоги мне восстановить мою нервную систему, освободив ее от осуждения и ощущения, будто я нахожусь под угрозой. Пожалуйста, помоги мне убрать и растворить чувство вины, стыда, беспокойства и смущения, а также избавь меня от всех позитивных и негативных паттернов, мировоззрений и суждений, способствующих поддержанию этого состояния»*. Повторяйте слово «СВЕТ!», пока не почувствуете изменения.

Вытяните указательный и средний пальцы на обеих руках. Безымянный палец и мизинец соедините с кончиком большого. Удерживая это положение, закройте глаза и медленно и глубоко дышите от пяти до пятнадцати минут, расслабляя тело. Вы также можете включить успокаивающую музыку. Сконцентрируйтесь на чем-нибудь приятном и умиротворяющем. Представьте луч зеленого цвета, омывающий и обновляющий ваш спинной мозг и нервную систему. Можете представить, как плывете по прекрасному синему океану или расслабляетесь на пляже, позволяя теплым солнечным лучам растворять все напряжение. Или вообразите себе идеальный день — как бы он начался, кого бы вы встретили, что бы сделали и как бы себя почувствовали.

Скажите: *«Высшая Исцеляющая Сила, пожалуйста, помоги мне с легкостью избавиться от всего напряжения и дай моей нервной системе спокойствие, ясность, безмятежность и расслабление. Спасибо»*.