

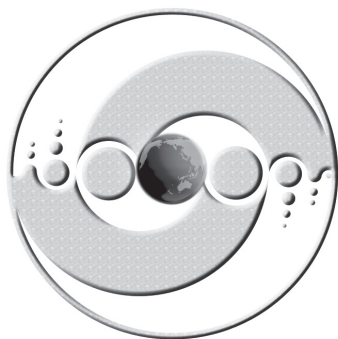


RANDALL T. MONK

LIFE MASTERY TOOLS  
FOR THE AGE OF ASCENSION:

*Discover Your Purpose,  
Transform Your Challenges  
and Manifest Your Dreams*

РЭНДАЛЛ МОНК



ИНСТРУМЕНТЫ  
МАСТЕРСТВА  
ДЛЯ ЭРЫ ВОЗНЕСЕНИЯ

*С посланиями  
Владыки Мельхиседека*

УДК 159.95  
ББК 53.57  
М77

*Перевод с английского Ю. Кунатадзе*

М77 **Монк Рэндалл**

Инструменты Мастерства для Эры Вознесения  
(с посланиями Владыки Мельхиседека) /  
Перев. с англ. — М.: ООО Издательство  
«София», 2010. — 160 с.

ISBN 978-5-399-00163-0

Рэнди Монк — друг и соратник Ронны Герман, канал Владыки Мельхиседека. Если вам часто кажется, что вы не живете своей жизнью «на всю катушку», что вы не используете все свои таланты, эта книга — для вас. Она поможет вам найти свою цель, свой главный дар, свою истинную страсть, и тогда ваша жизнь получит новый смысл и новое направление. Используйте эти простые Инструменты Мастерства и сотворите свою жизнь заново — такой, какой вы хотите ее видеть.

УДК 159.95  
ББК 53.57

Life Mastery Tools for the Age of Ascension  
Discover Your Purpose, Transform Your Challenges  
and Manifest Your Dreams

Copyright @ 2009 by Randall T Monk

© «София», 2010  
ISBN 978-5-399-00163-0 © ООО Издательство «София», 2010

# СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие к русскому изданию . . . . .	7
Рекомендации . . . . .	8
Благодарности . . . . .	11
Предисловие Ронны Герман. . . . .	13
Введение . . . . .	16

## Раздел I

### НАЙДИТЕ СВОЕ ПРЕДНАЗНАЧЕНИЕ

<i>Введение</i> . . . . .	20
<i>Глава 1</i>	
Узнайте свои сильные стороны. . . . .	26
<i>Глава 2</i>	
Знайте свои достижения. . . . .	42
<i>Глава 3</i>	
Узнайте, что вы умеете делать хорошо . . . . .	51
<i>Глава 4</i>	
Сводим все это вместе. . . . .	59

**Раздел II**  
**ТРАНСФОРМАЦИЯ ИСПЫТАНИЙ,  
СТРЕССА И ТРЕВОГИ В БЛАГОДАРНОСТЬ,  
СЧАСТЬЕ И БЛАЖЕНСТВО**

<i>Глава 5</i>	
Как справляться с жизненными испытаниями . . . . .	78
<i>Глава 6</i>	
Трансформация стрессовых ситуаций и тревог . . . . .	93
<i>Глава 7</i>	
Преодоление стресса . . . . .	97

**Раздел III**  
**МАНИФЕСТАЦИЯ ВАШИХ ЖЕЛАНИЙ**

<i>Глава 8</i>	
Универсальные законы манифестации. . . . .	108
<i>Глава 9</i>	
Изменение убеждений. . . . .	128
<i>Глава 10</i>	
Намерения, цели и желания. . . . .	135
<i>Глава 11</i>	
Книга Намерений . . . . .	145
Заключение . . . . .	149
Об авторе . . . . .	158
Рекомендуемая литература . . . . .	159

# ПРЕДИСЛОВИЕ К РУССКОМУ ИЗДАНИЮ

Дорогой русскоязычный читатель!

Для меня большая честь то, что эта книга теперь переведена и на русский язык! В ней описываются методы, которые я сам лично использовал для улучшения своей жизни. То есть это проверенные методы. Будут ли они эффективны для вас? Есть лишь один способ узнать это — опробовать их в течение достаточно продолжительного периода времени.

Желаю вам многих благословений и удачи!

*Рэндалл Т. Монк  
Июль 2010 г.*

## РЕКОМЕНДАЦИИ

**Р**энди Монка, посланника Владыки Мельхиседека, я хочу поблагодарить за его неоценимую помощь. Рэнди участвует в наших ежемесячных Интернет-программах «Спросите Архангела Михаила», которые стали весьма популярными по всему миру. Он также любезно согласился принять на себя часть обязанностей, связанных с семинарами, и будет моей правой рукой на многих предстоящих событиях.

*Ронна Герман — духовный учитель, ченнелер, автор серии книг «Послания Архангела Михаила»*

**В**ремя от времени появляется учитель, который предлагает изменить парадигму метафизического развития человечества. Рэнди Монк — как раз такой мастер. Человек смиренный, мягкосердечный, спокойно-мудрый, он усвоил глубокое Знание, передаваемое Архангелом Михаилом через Ронну Герман, и блестяще соединил их с посланиями Мельхиседека. Эту книгу обязательно должен прочесть каждый, кто всерьез стремится к духовному росту. Я очень рекомендую ее.

*Джеймс Тайберонн — геолог, ченнелер, автор книги «Говорит Метатрон»*



*Эта книга посвящается тебе, читатель.*

*Поздравляю: ты уже начал действовать.*

*От тебя многое зависит!*



## БЛАГОДАРНОСТИ

Эта книга не могла бы выйти в свет без помощи многих людей, которые встретились на моем пути. Я хочу поблагодарить авторов многочисленных книг, прочитанных мною за долгие годы; авторов программ, которые я слушал; ведущих семинаров, которые я посещал. Их имена слишком многочисленны, чтобы упомянуть всех здесь, но все они сыграли роль в моем становлении. Я знаю, что стал лучше благодаря их вкладу в мою жизнь.

Я высоко ценю людей со всего мира, которые работали вместе со мной над разделом этой книги под названием «Найдите свое предназначение». Большинство из них просили не упоминать их имен, и я уважаю их пожелание. Я благодарен за их вклад в эту книгу и за подтверждение того, что методы, которыми я пользуюсь для себя, так же действенны для других.

Некоторые люди оказали мне особенно важную помощь. Я благодарю моего друга и наставницу Ронну Герман. Не представляю, как бы я смог так далеко продвинуться за столь короткое время без моей дорогой Ронны. Ее бескорыстная помощь и поддержка были необыкновенно ценны!

Тайберонн (Джеймс Типтон), спасибо тебе за твой вклад и твои предложения. Тайб, ты мой дорогой друг и брат. Благодаря твоей поддержке и решительности эта книга вышла в свет так быстро!

Большое спасибо замечательной Сьюзан Питтас, которая очень много помогала мне в процессе написания и правки текста этой книги.

Я также хотел бы поблагодарить моих друзей Надин Джейкобсон, Пэм Палмер и Джима Баумгарднера за их поддержку на моем пути. И, наконец, спасибо моей семье, особенно дочери Даниэлле и сыну Таки.

## ПРЕДИСЛОВИЕ РОННЫ ГЕРМАН

За последние годы я была наставницей многих людей, обладающих большим потенциалом, и обнаружила, что для того, чтобы преуспеть, необходимо обладать определенными подлинными качествами. Необходимо жгучее желание достичь мастерства. Это должно быть взято под контроль и занимать свое место слуги души, а не управляющего нашей жизнью. Каждый человек должен совершенствовать свое мастерство и получать знания, необходимые для принятия высшей мудрости от мастеров. Мы все должны желать пройти через «темную ночь души» в стремлении освободить, преобразовать и очистить большую часть диссонансной энергии в наших чакрах, подсознании и эфирном теле. Архангел Михаил часто говорит: «Чем больше дары, тем труднее испытания», и я охотно могу подтвердить это.

Тем из нас, кто долго находится на пути вознесения, говорили: «Вы расчищаете путь для идущих за вами». И еще: «Когда растете вы, растет все человечество». Это огромная честь — быть избранным посланником дивных Существ Света. Однако для этого нужны преданность, настойчивость и желание

следовать выбранному пути, каким бы тяжелым он ни казался порой.

Многие из тех, кто хотел сделать шаг вперед и исполнить свою земную миссию, став учителями и Путьеказчиками, сошли с пути. Рэнди Монк не из таких, он — прекрасный пример того, каким чудесным станет ваш личный мир, когда вы возьмете меч истины и последуете зову своего Высшего «Я» и мастеров. Рэнди начал свой духовный поиск в начале 1970-х и усердно занимался самосовершенствованием. Руководство свыше привело Рэнди на празднование Весака в 1997 году, и впоследствии он признался мне, что послания Архангела Михаила, которые я там передавала, глубоко затронули его. С тех пор он стал последователем учения Архангела Михаила, и с течением лет у нас с ним сформировалась духовная связь, которая очень важна для нас обоих.

В жизни Рэнди были и проблемы, и испытания, но и в хорошие, и в тяжелые времена он всегда сохранял спокойствие и доброту. После долгих лет успешной мирской карьеры эта дверь для Рэнди закрылась, однако открылась другая дверь, когда Архангел Михаил сообщил ему, что он принадлежит к линии Владыки Мельхиседека и должен стать его посланником. В очень скором времени магическим образом начали происходить удивительные вещи, но произошло это исключительно благодаря тому, что Рэнди принял вызов и прыгнул со скалы в неизвестность.

Возлюбленный Михаил говорит нам, что мы должны всегда сами делать то, чему учим, не избегая испытаний, — тогда к нам придут и дары, и чудеса.

Среди других замечательных достижений Рэнди за последний год — эта книга, написанная им на основе личного опыта. Он сам — живой пример того, что предмет его книги, Инструменты Мастерства для Эры Вознесения, действительно работают. Эти инструменты испытаны автором в деле и осенены мудростью Владыки Мельхиседека.

Рэнди стал моим партнером в качестве фасилитатора нашей Школы Поиска Мастерства, и в ближайшем будущем ему предстоит путешествовать по всему миру с лекциями и семинарами. Книга Рэнди — прекрасный инструмент, который очень хорошо поможет вам подготовиться к исполнению своей миссии на Земле. Дорогие сердца, мы живем в критические времена, и вы нужны для распространения Света. Возьмите знамя и примите вызов; вы не пожалеете об этом.

Любви, Света и ангельских благословений всем моим друзьям!

*Ронна Герман*

\* \* \*

Ронна Герман — всемирно известная посланница Архангела Михаила, автор ряда книг, переведенных на многие языки мира. Больше информации можно найти на ее сайтах:

[www.RonnaStar.com](http://www.RonnaStar.com)

[www.AskArchangelMichael.com](http://www.AskArchangelMichael.com)

[www.QuestForMastery.org](http://www.QuestForMastery.org)

## ВВЕДЕНИЕ

Эта книга состоит из трех разделов: «Найдите свое предназначение», «Трансформация испытаний, стресса и тревоги в благодарность, счастье и блаженство» и «Манифестация ваших желаний». Вы можете начать с любого раздела в зависимости от того, что для вас сейчас актуальнее всего.

Вы можете заметить, что некоторая информация в книге повторяется. Это было сделано намеренно, для удобства усвоения материала.

Эта книга — плод моего собственного жизненного опыта. Стараясь найти свое жизненное предназначение, я совершил очень важный Переход. Когда бы в нашей жизни ни происходил такой Переход, в этот период мы сталкиваемся с *испытаниями, стрессом и тревогами*. После того как я определил свое предназначение и нашел эффективные методы работы с испытаниями, стрессом и тревогами, мне потребовалось манифестировать то, чего я хотел достичь.

В процессе этой работы я понемногу понял, что буду помогать другим людям справляться с проблемами, подобными моим. Поэтому я стал делать



записи о том, что мне помогло, а что не сработало. Я занимался самосовершенствованием более тридцати лет и перепробовал множество методов преодоления испытаний и манифестации желаний. Нахождение своей *цели в жизни* казалось мне чем-то новым, но теперь, оглядываясь назад, я понимаю, что и над этим я работал годами, когда учился в колледже и читал.

Надеюсь, вы получите такое же удовольствие от путешествия, в которое приглашает вас эта книга, какое я получил от ее написания и *проживания*.



## Раздел I

# НАЙДИТЕ СВОЕ ПРЕДНАЗНАЧЕНИЕ

Определите свои  
природные таланты,  
чтобы найти то, от чего поет  
ваше сердце

## ВВЕДЕНИЕ

Поздравляю вас с решением узнать о себе больше — узнать о ваших талантах и вашем жизненном пути. Этот раздел книги даст вам инструменты для определения ваших природных талантов, поможет найти то, от чего поет ваше сердце, и жить жизнью, о которой вы всегда мечтали.

В этой книге есть кое-какие занятные упражнения, которые я предлагаю вам выполнять на отдельных листах бумаги.

Я сам использовал методы, предложенные в этой книге, чтобы найти свой путь, свое жизненное предназначение, после того как компания, в которой я работал, внезапно закрылась, оставив меня без средств к существованию.

Если вы имеете работу или даже если вы независимы и богаты, есть шанс того, что вы не удовлетворены вашей деятельностью, вашей нынешней дорогой в жизни. Если вы похожи на большинство людей, вполне вероятно, что вы ищете в жизни чего-то большего.

Не секрет, что большинство людей ненавидят свою работу или, по крайней мере, не испытывают счастья от того, какое направление работы они выбрали. А поскольку большинство людей проводят на работе восемь или больше часов в день, это оказывает очень существенное влияние на их жизнь. Если человек любит то, чем он зарабатывает на жизнь, тогда это влияние положительно, если же нет — отрицательно.

В книге Джо Витале «Фактор притяжения» есть упоминание об интересном исследовании:

Много лет назад Скралли Блотник провел исследование с участием 1500 человек. Их разделили на две группы: люди из группы А заявили, что они склонны сначала заработать деньги, а потом заняться тем, чем действительно хотят, — в эту группу попали более 1245 человек; люди же из группы Б (255 человек) сказали, что для них на первом месте их интересы, а деньги — лишь на втором.

И что дальше?

Витале продолжает:

Двадцать лет спустя среди участников эксперимента 101 человек стал миллионером. Только один из них был из группы А. Остальные 100 миллионеров вышли из группы Б, участники которой ставили на первое место свою страсть, а не деньги.

Я начал мой путь самосовершенствования в начале 1970-х. Прежде я занимался боевыми искусствами и даже был тренером, потом решил делать

корпоративную карьеру, и лишь потом ступил на путь самосовершенствования. Компания, в которой я работал, обанкротилась. Это произошло по не зависящим от меня обстоятельствам. И тогда я принял сознательное решение изменить род занятий. Я определил свое новое жизненное направление при помощи инструментов, описанных в этой книге. Это было то, что от меня *зависело!* Я взял власть над своей жизнью в свои руки и пошел вперед, в этом новом направлении.

Эта книга — о Переходе, и я хотел бы для начала рассказать вам о моем собственном опыте Перехода. Итак, как я уже сказал, в декабре 2006 года компания, в которой я работал, объявила о своем банкротстве и закрылась. Это была одна из первых американских ипотечных компаний, которые вышли из бизнеса, когда рынок недвижимости начал обваливаться. Это был шок! Ни я, ни мои сотрудники не предвидели такого развития событий. Мы знали, что на рынке происходят перемены, но считали нашу компанию устойчивой.

Первое, что я сделал, — это взял тайм-аут, чтобы подумать, куда податься дальше. Мой бывший начальник перешел на работу в очень крупную ипотечную компанию и приглашал меня присоединиться к нему. Мне не очень нравилась эта идея, но мне сделали такое хорошее предложение, что я решил попробовать. Конечно же, это оказалось не очень верным шагом. Два месяца спустя я сказал, что ухожу, хотя это означало отказ от солидного, гарантированного ежемесячного дохода.

Другая, меньшая, компания тоже сделала мне предложение. Я согласился и проработал на них несколько месяцев, пока им не пришлось уволить большинство работников, включая меня, потому что бизнес шел плохо. Я продолжал искать себе место в бизнесе, в котором проработал 29 лет, пока наконец не решил полностью порвать с ним и найти что-то другое, что-то совсем новое. Это было не простое решение, в основном потому, что мне было комфортно в ипотечном бизнесе, которому я посвятил больше половины своей взрослой жизни.

Каким-то образом, совершая этот Переход, я знал, что я буду помогать другим людям совершать подобную трансформацию в их жизни. А чем можно помочь другим, как не мудростью, собранной на таком же пути, в таком же путешествии? Поэтому я записывал то, что делал, и отмечал, что из этого работало, а что нет. Еще до того, как начались мои беды, я начал писать книгу о самосовершенствовании, но предполагал делать это медленно и постепенно. Я не мог и представить себе, что жизнь выбросит меня из моей зоны комфорта в новый мир, где придется полностью изобретать себя заново. И все это произошло так быстро!

К счастью, в результате долгих лет изучения и практики самосовершенствования, чтения книг и посещения семинаров у меня были некоторые вспомогательные инструменты. Дополнительные инструменты, решения и методы появлялись сами собой в процессе работы. Я сам не уверен, откуда взялись некоторые из техник, которыми я буду с

вами делиться. Возможно, некоторые из них я нашел в прочитанной книге или узнал о них на семинаре, а потом забыл до того момента, пока они мне не понадобились.

Что я точно знаю, так это то, что теперь у меня есть законченный набор эффективных инструментов, которые помогут вам успешно совершить Переход в вашей жизни. Я могу дать вам способ раскрыть ваши природные таланты и жить вашими мечтами. Эти инструменты совсем не сложны в использовании. Они просты, но очень эффективны.

Этот раздел книги создан для вас, если вас не удовлетворяет ваша работа, если вы потеряли работу, недавно вышли на пенсию (или вам это вскоре предстоит), только что закончили институт или ищете какую-то «большую цель» в жизни. Эта книга дает Инструменты Мастерства: инструменты для раскрытия ваших пристрастий и понимания того, как можно извлечь из них пользу; инструменты для раскрытия ваших качеств и талантов, которые вы не замечали или не осознавали раньше.

В этом разделе вы научитесь:

- раскрывать свои природные таланты;
- находить то, от чего поет ваше сердце;
- начинать движение в новом направлении;
- решать, какое направление выбрать.

Жизнь создана, чтобы проживать ее в полноте и наслаждаться ею! Мы способны обнаруживать наши



природные таланты и использовать их для собственного удовольствия и на благо другим. Когда мы принимаем и применяем наши врожденные дары, мы наслаждаемся жизнью и преуспеваем.

Эта книга даст вам инструменты для нахождения в себе чего-то особенного — такого, чего вы иначе могли бы никогда не заметить.

## Глава I

# УЗНАЙТЕ СВОИ СИЛЬНЫЕ СТОРОНЫ

### Необходимые шаги

**Прежде чем мы начнем, важно иметь правильное состояние ума. Вот основы:**

1. Узнайте, где ваша страсть, в чем ваш талант, что вы больше всего любите делать.
2. Определите и провозгласите свое намерение.
3. Обращайте внимание на «знаки свыше», интуицию, озарения (держите при себе записную книжку или диктофон).
4. Действуйте!
5. Записывайте результаты.
6. Отмечайте свои победы и поражения.

В этой книге вам будут предложены упражнения, направленные на раскрытие вашей страсти и

талантов. Эти упражнения помогут вам найти то, от чего поет ваше сердце. Когда вы узнаете, в каком направлении хотите двигаться, вы сможете создать намерение.

Прежде чем продолжить, я предлагаю вам создать намерение получить что-то от самой этой книги. Сила намерения была доказана и обоснована в работе Линн Мактаггарт «Поле», а также во многих других книгах. Намерение **ОЧЕНЬ** сильно. Пожалуйста, не нужно недооценивать силу мысли, особенно мысли, соединенной с чувством.

После того как вы создадите намерение, вы получите идеи и озарения. Они начнут приходить к вам. Важно осознавать их, быть открытыми для них. Вспомните: когда вы собираетесь купить автомобиль определенной марки, вы вдруг начинаете везде видеть именно такие машины. То, на чем вы концентрируетесь, получает энергию и притягивается к вам. Важно записывать ваши идеи и вести пристальное наблюдение за ними.

Далее: вам нужно предпринимать действия в соответствии с идеями и озарениями, которые вы получаете. Некоторые ваши действия будут срабатывать, а другие — нет. Из тех, которые будут работать, некоторые будут давать лучшие результаты. Обращайте внимание на то, что работает, и записывайте ваши результаты (это ведь не сложно). И, наконец, отмечайте как успехи, так и неудачи. И победы, и поражения помогают нам оставаться на пути, направляя нас. И те, и другие являются важной и необходимой частью нашего путешествия. Когда у вас

будет позитивное отношение к поражениям, все ваше мировоззрение изменится к лучшему. Неудача станет удачей, ведь вы точно определили то, что *не работает!*

При выполнении упражнений из этой книги ключом к успеху будет ваш настрой. Чтобы достичь настоящего успеха, нужно иметь открытый ум, приветствовать перемены, избавляться от прошлого и активно действовать.

Необычайно важно избавляться от прошлого. Не держитесь за то, что вам знакомо, если вы идете в новом направлении. Когда я наконец «отпустил» свое прошлое и пошел в новом направлении, бесчисленные двери стали открываться передо мной, словно по волшебству.

Выполнение упражнений — необходимая составляющая работы с этой книгой. Это похоже на «домашнее задание» в школе, но я предпочитаю называть упражнения «домашним развлечением», потому что, выполняя их, вы получите удовольствие. Вам станет хорошо, потому что вы будете подключаться к своему истинному «Я».

## Как определить свои природные таланты

Хотели бы вы выполнять упражнение, которое одновременно дает вам ценную информацию о вас самих и улучшает ваше самочувствие? Интересно, что при этом *вы сами* будете источником информа-

ции, которую получите. Это информация, которая уже есть внутри вас и ждет, когда ее обнаружат.

Упражнения, которые я буду давать вам, обеспечат вас инструментами для определения ваших талантов, дарований, а в некоторых случаях — способностей, о существовании которых вы даже не подозревали до настоящего времени. В других случаях вы получите подтверждение того, что вы знали или о чем подозревали. Это то, что на протяжении лет доставляло вам удовольствие (или мысли о чем доставляли вам удовольствие). Когда я скажу вам, что мы будем делать, чтобы обнаружить эти таланты, вы, возможно, удивитесь простоте этого процесса. Не обманывайтесь его кажущейся простотой. Это мощный и радостный процесс, который, скорее всего, вам очень понравится. Когда вы поймете, каково ваше предназначение, вы, возможно, подумаете: «Я знал это и раньше». Или: «Это же так очевидно! Почему я не осознавал этого раньше?»

Мы склонны противостоять переменам, потому что они ведут нас на неисследованную территорию. Даже если мы несчастны, мы, по крайней мере, знаем, чего можно ожидать. Очень важно набраться мужества и покинуть нашу зону комфорта. Джек Кэнфилд как-то сказал, что нам необходимо чувствовать себя комфортно в дискомфорте. Поэтому я предлагаю вам, когда вы начнете предпринимать действия, двигаться маленькими шажками, чтобы привыкнуть и развить в себе уверенность, которая понадобится для более серьезных шагов, когда придет их время. Я дам вам легкую технику, которая

поможет двигаться вперед, несмотря на страх или опасения, если такие чувства возникнут. Если вы попытаетесь все время оставаться в зоне комфорта, жизнь, скорее всего, найдет способ все равно вытолкнуть вас оттуда, так что вы можете сделать это на своих условиях: делайте что-нибудь, от чего поет ваше сердце. Если вы делаете что-то, от чего вам хорошо, это не покажется трудным. Хорошо сказал Харви Маккей: «Найдите дело, которое вы любите, и вам ни дня в жизни не придется работать». Вот что я собираюсь помочь вам сделать — это найти что-то такое, что вы любите делать, и способ применить это в вашей жизни.

Когда речь идет о переменах, мы совершаем переход из одной точки в другую. В этом есть конец — конец текущей ситуации. Есть переходный период — от конца данной ситуации до начала нового опыта. Потом приходит начало — вход на новую территорию, новый опыт. В период, когда происходят перемены, нет четких границ между разными фазами.

Все, что вам нужно, — это правильные инструменты, и эта книга обеспечит вас ими. Потребуется ли усилие с вашей стороны? Да, потребуется, но в то же время, скорее всего, это будет приятное путешествие, во время которого вы откроете в себе много нового. Данная программа поможет вам пройти через перемены с легкостью и изяществом. Такой переход дает исключительную возможность интенсивного личностного роста. Вы станете более достойным, сильным и мудрым человеком, если вам удастся эффективно произвести изменения.

Важно признать, в какой точке вы находитесь сейчас. Если вам страшно, признайтесь себе в том, что вы чувствуете страх. Спросите себя, что мешает вам, если вы не знаете, почему потеряли свой центр. Когда вы определитесь с тем, что вам мешает, двигайтесь по направлению к этому чувству. Не пытайтесь спрятаться или отбросить его. Вытащите его на свет и примите его.

Вы обнаружите, что одно это развеет большую часть страхов (если не все). То же самое работает и для других неприятных чувств. Это также прекрасный способ получить еще больше от положительных чувств. Вам станет проще в любое время вспоминать моменты радости, чтобы поднять уровень вашей энергии. Когда вы чувствуете страх или волнение, войдите в это чувство и примите его. Когда вы чувствуете что-то приятное, примите и это чувство. Когда кто-то, к примеру, делает вам комплимент и это вам приятно, примите это чувство.

Прежде чем мы приступим к первому упражнению, я хочу сказать вам о том, что *не является* вашим жизненным предназначением. Предназначение не может быть чем-то, что вы ненавидите или что является для вас очень большим испытанием. Будьте уверены, что Вселенная не даст вам жизненного предназначения, которое вы ненавидите или к которому у вас нет природного таланта. Когда вы откроете, в чем ваше предназначение, уверяю вас, вы будете его любить и обладать природным талантом в этой области. Это не значит, что вам не надо будет развивать этот природный талант и приобретать

новые навыки, однако это не будет тяжелая работа или обязанность. На самом деле вам, скорее всего, будет трудно оторваться от этого занятия — таким радостным оно будет.

Например, мое жизненное предназначение — быть учителем. Для этого мне пришлось научиться правильно говорить и писать, не тушеваться перед публикой или перед телекамерой, развивать свою память и т. п. Я так люблю то, чем занимаюсь, что иногда мне приходится заставлять себя сделать перерыв, чтобы элементарно поесть.

В данном разделе несколько упражнений. Я предлагаю вам выполнять хотя бы одно-два упражнения в неделю. Я заметил, что лучшие результаты показывают те, кто прорабатывает этот раздел несколько быстрее, чем те, кто делает это медленнее. Говоря «несколько быстрее», я имею в виду период от четырех до девяти недель. Если вы будете проделывать все упражнения из каждой главы по неделе, на все домашние развлечения у вас уйдет четыре недели. Если же вы будете делать одно упражнение в неделю, весь процесс займет у вас девять недель.

Ваши результаты будут лучше, если вы станете «поддерживать ритм», делая упражнения ежедневно, пока не закончите книгу. Если вы пропустите день или два, просто начните с того места, где вы остановились, и продолжайте движение до конца. Некоторые из упражнений будут иметь продленный эффект. Некоторые вам захочется продолжать и после окончания работы с этой книгой. Продолжая, вы будете удерживать концентрацию на том, что



доставляет вам удовольствие, и, возможно, откроете другое свое жизненное предназначение. Время от времени на поверхность может выходить что-то новое.

Что интересно, в этом разделе книги вы напишете часть страниц самостоятельно. Ведь это ваша книга! Она задумана как приятный опыт, — опыт, который поможет понять, для чего вы сейчас находитесь здесь, на планете Земля.

## Что говорят люди

Я действительно наслаждался этими упражнениями. Так как большая часть моей семьи, исключая нескольких дальних родственников, покинула этот мир, мне помогали только друзья. Я испытал изумление и счастье от некоторых ответов, которые получил. Я продолжаю пересматривать их, чтобы включить их в мою систему мышления.

*Дж. Д., Аризона*

Я обнаружила, что у меня намного больше сил и что я люблю намного больше вещей, чем предполагала. Было интересно получать ответную реакцию людей на мою силу; при этом некоторые вещи оставались такими же или похожими, а другие совершенно менялись. Упражнения углубили мое понимание себя и жизни. Во время их выполнения я чувствовала себя довольно нейтрально. Мне нравилось просто настраиваться и позволять процессу

течь свободно. Мне также нравится, что ваш подход абсолютно позитивен, что вы призываете находить свои силы и то, что мы любим, не игнорируя неудачи и страхи, но и их освещая в позитивном ключе. Любовь — это всё. Это поистине лучший подход ко всему. Я написала открытку своей подруге, которая страдает лейкемией, и рассказала обо всем, что я люблю в ней.

*Т., Виргиния*

Эта часть программы была очень воодушевляющей! Меня поразило, сколькими талантами и силами я обладаю. Насколько я благословенна. Было не очень трудно самой найти двадцать ответов. Однако, когда прибавились ответы от моих друзей и семьи, их количество быстро выросло до сорока. Я плакала от того, какие красивые вещи видят во мне другие. Это был такой вдохновляющий и просветляющий опыт! Меня по-настоящему изумляет то, что у меня (а возможно, и у многих других) есть склонность принижать себя и таланты, данные нам свыше. Часто наши дары настолько являются частью нас, что мы даже не чувствуем, что можем использовать их, и не осознаем их ценности. Теперь у меня гораздо более уверенный взгляд на себя и свои способности. Я точно знаю, что, как общество, мы очень нуждаемся в том, чтобы научиться самим и научить наших детей быть более добрыми ко всем, менее критичными и гораздо более позитивными! Я с нетерпением жду следующего шага!

*С. С., Нью-Йорк*

## Упражнение «Положительные отзывы»

Наши родные и близкие видят наши сильные стороны, но редко говорят нам о них. Скорее всего, в нас есть что-то, что их восхищает, но они об этом не говорят. Возможно, они предполагают, что мы сами знаем об этом, или им неудобно сказать. А может, это просто вообще не приходит им в голову.

Имея это в виду, начните первое упражнение: попросите кого-нибудь из друзей или родственников описать ваши сильные стороны. Можно попросить одного, а можно и десять человек. Вы можете также спросить, есть ли что-то в вас, что их восхищает. Вы можете спросить сколько угодно людей, но выбирайте только тех, кто поддерживает вас. Нас сейчас не интересуют негативные оценки. Нам нужны только позитивные. Вы знаете тех людей, которые дадут вам позитивные, честные и правдивые оценки. Лично я рассылал вопросы по электронной почте. Вот как я составил свое письмо:

Привет, имярек.

Я ищу свои сильные стороны. У меня есть некоторое понимание своих сильных сторон, но я хотел бы услышать мнения других людей. Не мог бы ты высказать свое мнение о моих сильных сторонах? Можешь назвать от одного до пяти пунктов. Будет прекрасно, если что-то придет тебе на ум. Мне очень важно твое мнение. Спасибо за потраченное на меня время.

*Искренне твой, Рэнди*





## Упражнение «Мои сильные стороны»

Теперь вам пришло время обнаружить некоторые из ваших сильных сторон. Они есть у каждого из нас. Почему бы не играть на них, не развивать их, не пустить их в дело? Это могут быть самые простые качества, например: «Одна из моих сильных сторон — в том, что я хороший водитель». Или: «Одна из моих сильных сторон — в том, что я умею слушать». Или: «Одна из моих сильных сторон — хорошее чувство юмора». Вашим сильным сторонам не обязательно быть очень глубокими или экстравагантными. Подойдут любые.

В качестве ежедневной практики записывайте по 20 раз в день в течение недели следующее: «Одна из моих сильных сторон — ...». Записывайте в каждой строке новую сильную сторону. И каждый день пишите новый список из 20 пунктов. В большинство дней вы, скорее всего, будете записывать те же сильные стороны, о которых уже писали ранее, но однажды вы найдете что-то новое. Со временем на создание списка у вас будет уходить 5–10 минут, хотя поначалу может потребоваться больше времени. Я предлагаю вам каждый день писать новые списки на отдельных листах, не заглядывая в предыдущие.

Обращайте внимание на ваши чувства во время написания. Если что-то вызывает у вас особенно сильные эмоции, пометьте этот пункт.

Начните свой первый список «Одна из моих сильных сторон — ...» прямо здесь:



## Упражнение «Что я люблю»

Все мы любим что-то делать. Я уверен, что если вы задумаетесь, то легко составите список своих любимых видов деятельности: чем-то заниматься, с кем-то проводить время, бывать в определенных местах, есть ту или иную еду и так далее. В этот список можно включать все, что вы любите.

Записывая свои любимые занятия, вы выделяете для себя то, что близко вашему сердцу, отмечаете опыт, который приносит вам удовольствие.

Итак, в качестве ежедневной практики записывайте по 20 раз ежедневно в течение следующей недели: «Я люблю...». Со временем на создание списка у вас будет уходить 5–10 минут, хотя поначалу может требоваться больше времени.

Обращайте внимание на ваши чувства во время написания. Если что-то вызывает у вас особенно сильные эмоции, пометьте этот пункт.

Начните свой первый список «Я люблю...» прямо здесь:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



