

ТЕРЕЗА ЧАНГ

21

**ритуал
изменения
жизни**

THERESA CHEUNG

21
rituals
to change
your life

DAILY PRACTICES TO BRING
GREATER INNER PEACE
AND HAPPINES

ТЕРЕЗА ЧАНГ

21

ритуал изменения жизни

ЕЖЕДНЕВНЫЕ ПРАКТИКИ,
ПРИНОСЯЩИЕ РАДОСТЬ
И ДУШЕВНЫЙ ПОКОЙ

«СОФИА»  2 0 1 9

УДК 615.851
ББК 53.57
Ч-18

Перевод с английского Н. Лебедевой

Чанг Тереза

Ч-18 21 ритуал изменения жизни: Ежедневные практики, приносящие радость и душевный покой / Перев. с англ. — М.: ООО Книжное издательство «София», 2019. — 224 с.

ISBN 978-5-906897-50-3

Самый простой и эффективный способ изменить нашу жизнь к лучшему — это изменить то, что мы делаем изо дня в день. Практикуя личные ритуалы, мы привносим в свою повседневность элемент священности. Но для того чтобы любой ритуал проявил себя в полной мере, необходимо повторять его как минимум в течение 21 дня. Лишь так он сможет впечататься в наш мозг и стать неотъемлемой частью жизни. Семь утренних ритуалов, представленных в этой книге, помогают просыпаться с радостью, семь дневных — жить с ощущением цели, а семь вечерних — ложиться спать с чувством удовлетворения.

УДК 615.851
ББК 53.57

21 RITUALS TO CHANGE YOUR LIFE

Daily Practices to Bring Greater Inner Peace and Happiness

Design and Typography copyright © Watkins Media Limited 2018

Text copyright © Theresa Cheung 2017

Впервые книга была издана в Великобритании в 2017 году издательством «Уоткинс», подразделением Уоткинс Медиа Лтд www.watkinspublishing.com

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

ISBN 978-5-906897-50-3 © ООО Книжное издательство «София», 2019

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие к русскому изданию	8
Благодарности.	9
Введение. 21 день	10

ЧАСТЬ I. ПРОСЫПАЙТЕСЬ С ЧУВСТВОМ РЕШИМОСТИ. СЕМЬ УТРЕННИХ РИТУАЛОВ, СПОСОБНЫХ ПРЕОБРАЗИТЬ ВАШУ ЖИЗНЬ

Преображающий ритуал №1. Встаньте пораньше . .	37
Преображающий ритуал №2. Потянитесь не за телефоном, а всем телом.	49
Преображающий ритуал №3. Задайте себе один простой вопрос.	59
Преображающий ритуал №4. Просто дышите.	69
Преображающий ритуал №5. Улыбнитесь своему отражению	76
Преображающий ритуал №6. Представьте себе финишную черту	84
Преображающий ритуал №7. Настройтесь.	93

ЧАСТЬ II. ЖИВИТЕ ЦЕЛЕУСТРЕМЛЕННО. СЕМЬ ДНЕВНЫХ РИТУАЛОВ, СПОСОБНЫХ ПРЕОБРАЗИТЬ ВАШУ ЖИЗНЬ

Преображающий ритуал №8. Приведите в порядок какую-то одну вещь	102
Преображающий ритуал №9. Наполните собственную чашу	113
Преображающий ритуал №10. Отпустите прошлое	123

Преображающий ритуал №11. Произнесите молитву	132
Преображающий ритуал №12. Озарите чью-то жизнь	142
Преображающий ритуал №13. Слушайте внимательно	154
Преображающий ритуал №14. Будьте здесь и сейчас	158

ЧАСТЬ III. ПЕРЕХОДИТЕ К ОТДЫХУ
С ЧУВСТВОМ УДОВЛЕТВОРЕНИЯ.
СЕМЬ ВЕЧЕРНИХ РИТУАЛОВ, СПОСОБНЫХ
ПРЕОБРАЗИТЬ ВАШУ ЖИЗНЬ

Преображающий ритуал №15. Уединитесь	173
Преображающий ритуал №16. Благословите трапезу	179
Преображающий ритуал №17. Сделайте запись в дневнике	185
Преображающий ритуал №18. Высшее селфи	190
Преображающий ритуал №19. Повторяйте за мной	195
Преображающий ритуал №20. Загляните вперед ...	201
Преображающий ритуал №21. Скажите «спасибо»	206
Послесловие. Приключение начинается... ..	211
Примечания	214
Избранная библиография	221
Об авторе	222

Тереза Чанг родилась в семье экстрасенсов и спиритуалистов. Она закончила Королевский колледж Кембриджского университета со степенью магистра теологии и магистра английского языка. С тех пор она написала немало книг, посвященных разным аспектам взаимодействия разума, духа и тела. Многие из ее работ обрели широкую известность, а две даже стали бестселлерами по версии «Санди таймс». К настоящему моменту книги Терезы Чанг переведены на 25 языков, что позволило им завоевать мировую популярность. Они разошлись тиражом свыше полумиллиона экземпляров. Кроме этого она написала немало статей на тему личностного роста и духовного развития. У Терезы есть авторская страница на Фейсбуке, которая привлекает большое число посетителей. Адрес ее сайта: www.theresacheung.com.

ПРЕДИСЛОВИЕ К РУССКОМУ ИЗДАНИЮ

Мои дорогие русские читатели!

Когда произносишь слово «Россия», первое, о чем думаешь, — это душа. Душа и дух не связаны с принадлежностью к какой-то из религий и даже с верой в Бога. Духовность содержится в нашей ДНК, но что же это такое — духовность?

Как мне представляется, духовность — это глубокая связь с чем-то большим, чем ты сам. Это ощущение открытости и родства с собой, другими и всей планетой. Духовность зарождается в нас благодаря позитивному мышлению, а утверждается — посредством позитивной жизни. Духовность исцеляет и объединяет людей во времена конфликтов и кризисов. И России сегодня просто необходимо возвращение к духу.

В последние годы очень много говорилось о том, как важно для духовности позитивное мышление, и очень мало — о преобразующей силе позитивного делания. Ритуалы — это как раз и есть позитивные действия, заряжающие нас духовной энергией, которая позволяет изменить жизнь к лучшему. Чтобы быть духовным, не обязательно быть религиозным. Совершение ритуалов тоже не требует религиозности. Священные ритуалы, представленные в этой книге, обязательно преобразуют вашу жизнь и делают ее лучше. Каждый из них очень эффективно поможет вам восстановить связь с собой, с другими, а самое главное — со своей душой. А душа — это истинный родной дом (и сверхсила) каждого русского.

БЛАГОДАРНОСТИ

Я хотела бы выразить искреннюю признательность своему редактору Джо Лал, которая и вдохновила меня на написание этой книги, а еще Итану Илфелду за его доброту и поддержку. Не могу не сказать спасибо Сэнди Дрейпер, которая взяла на себя всю подготовительную работу, а также всем сотрудникам «Watkins Media», которые приняли участие в создании этой книги. Для меня большая честь работать с издательством, история и репутация которого говорят сами за себя.

Я выражаю сердечную признательность книжному блогеру Ким Нэш (www.kimnash.co.uk), которая не жалеет времени и сил на то, чтобы помогать мне с моими социальными интернет-проектами. И, как всегда, самое искреннее свое спасибо я хочу сказать Рэю, Роберту и Рути за их любовь, терпение и понимание. Если бы не вы, вряд ли бы мне удалось написать такую вдохновенную книгу!

ВВЕДЕНИЕ

21 ДЕНЬ

Ты есть то, что ты делаешь изо дня в день.

Аристотель

Несколько лет назад я наблюдала по телевизору за одним захватывающим экспериментом, вел который замечательный иллюзионист и гипнотизер Деррен Браун. Несколько человек заперли в комнате и заявили, что дверь откроется только после того, как им удастся расшифровать определенные ключи. Игра началась, и все в комнате с усердием бросились разгадывать предложенные задачи — последовательность чисел, мигающие огни и так далее. Но все без толку. Когда отпущенное время истекло, игрокам сообщили: все предложенные им «отмычки» были абсолютно бессмысленны и неразрешимы. А дверь открыли сразу после того, как начался эксперимент. Но никому и в голову не пришло проверить, действительно ли она заперта. Люди думали, что они надежно закрыты, хотя каждый из них в любой момент мог выйти из комнаты!

Если говорить вкратце, именно этому посвящена моя книга. Существует на редкость простой и доступный способ изменить нашу жизнь к лучшему, но большинство пренебрегает им именно в силу его безусловной очевидности. Одни склонны думать, что жизнь находится вне нашего контроля. Другие считают, что изменить ее можно, изменив собственные мысли. Но самый простой и эффективный способ — это изменить то, что мы делаем изо дня в день. И начать нужно прямо сегодня.

Большинство даже не догадывается о том, что именно повседневные поступки определяют наш

жизненный опыт. Люди полагают, что будущее зависит от каких-то глобальных событий, от важных решений, от нашего собственного мнения и мнения окружающих. На самом деле разгадку следует искать в нашем распорядке дня. Как только вы начнете осознанно относиться к тому, что делаете изо дня в день, ваша жизнь действительно изменится.

Даже те из нас, кто осознает, какое влияние оказывают повседневные поступки на наше благополучие, не до конца понимают их преобразующий потенциал. Мы знаем, что определенные вещи, вроде ведения дневника или глубокого дыхания, позволяют почувствовать себя лучше. Но нам не вполне ясно, почему это происходит. Один учитель рекомендует практиковать благодарность, другой предлагает медитировать, у третьего свои подходы и рекомендации. Но что из этого будет правильным? Все их советы выглядят разрозненными и неопределенными и срабатывают, в лучшем случае, от раза к разу. Как бы мы ни старались, жизнь наша, по сути, не меняется.

Но если какое-то действие повторять достаточно часто, оно превращается в привычку. Впрочем, эта книга вовсе не об утверждении позитивных привычек, ведь привычки как таковые не способны связать вас с пространством безграничных возможностей. Стало быть, им не под силу изменить вашу жизнь. Согласно исследованиям, чтобы привлечь счастье, любовь и успех, надо наполнить свои повседневные поступки ощущением высшей значимости и силы — иными словами, превратить их из привычек в ритуалы.

Каждый из ритуалов, представленных в этой книге, способен кардинально изменить вашу жизнь к лучшему — при условии, что вы будете практиковать их минимум 21 день. Включите эти ритуалы в свою повседневную действительность — тем более

что некоторые из них отнимут у вас считанные минуты, — и вы обязательно увидите позитивные изменения. Эта книга позволит вам понять: вы то, что вы делаете. У вас не останется никаких сомнений в том, что ежедневные ритуалы действительно способны творить чудеса.

ДЕЛАТЬ — ЗНАЧИТ БЫТЬ

Ритуал — то же самое для внутреннего познания, что эксперимент для внешнего.

Тимоти Лири

Надо быть полным отшельником, чтобы ни разу не столкнуться с представлением о том, что силой мысли можно сформировать и преобразить собственную реальность. Идея эта стала необычайно популярной благодаря бестселлеру Ронды Берн «Тайна». Надо сказать, что в ней заключена глубочайшая истина. Но здесь же кроется и серьезная проблема. Вам действительно удалось изменить свою жизнь с помощью позитивного мышления?

Не случилось ли так, что вы регулярно повторяли позитивные аффирмации, избавлялись от негативных мыслей и направляли в космос свои пожелания, а эффект был близок к нулю? Признайтесь, разве отсутствие прогресса не заставило вас усомниться в самой концепции позитивного мышления?

Большинство из нас прекрасно понимает значимость позитивного мышления. Мы знаем о том, что подобное притягивает подобное. Мы стараемся отслеживать голос в своей голове, преобразуя негативные установки в позитивные. Но на деле не играет никакой роли, насколько позитивны ваши мысли, если этот положительный настрой не отражается на вашей повседневной деятельности. Хочу еще раз подчеркнуть: важно не то, что мы думаем о своей

жизни, а то, что мы делаем с ней. Именно в этом кроется ключ к успешной трансформации.

Когда я только начала писать книги, я так и лучилась позитивом. Я представляла, как заключаю контракт за контрактом и создаю вещи, которые прочно занимают место в умах и сердцах людей. Но в действительности я изо дня в день писала о том, что представляло для меня лишь умеренный интерес. Не удивительно, что и читатели относились к моим работам с прохладцей. Мне потребовалось лет двадцать, чтобы понять очевидное: надо начать наконец делать то, о чем я все время размышляла. Надо писать о том, что мне действительно нравится, а не о том, что кажется предпочтительным кому-то еще. Результат — два бестселлера по версии «Санди таймс».

НЕДОСТАЮЩЕЕ ЗВЕНО

Повседневный ритуал все равно что способ заявить: я голосую за себя, я себе не безразличен.

Мэриэл Хемингуэй

Да, мысли действительно творят реальность. С помощью мыслей можно прикоснуться к неиссякаемому источнику здоровья и благополучия. Однако эта фундаментальная духовная концепция составляет лишь половину равенства, призванного привлечь в нашу жизнь успех. Другая половина важна не менее первой, но именно ею мы обычно пренебрегаем. Что же это за недостающее звено? Как ни банально это прозвучит, но ваши повседневные поступки должны быть такими же жизнеутверждающими, как и ваши мысли. То, что вы делаете, призвано отражать то, что вы думаете. Поступки, по примеру мыслей, должны притягивать в вашу жизнь всевозможные блага.

Недавние исследования, проведенные Калифорнийским университетом, свидетельствуют о том, что мозг сориентирован на ваши поступки [1]. Так почему бы не начать изменения со своего распорядка дня? Если ваши ежедневные поступки обретут позитивный заряд, мысли тоже не останутся в стороне. Всем нам известно выражение: вы — то, что вы думаете. Но это лишь половина правды. Вы также то, что вы делаете изо дня в день.

В течение следующих двадцати дней вам представится редкая возможность полностью преобразовать свою жизнь и привлечь в нее то, что представляет для вас настоящую ценность — будь то любовь, здоровье, успех, деньги или душевный покой. И делаете вы это путем несложных изменений в своем распорядке дня.

Взять, к примеру, меня. Еще совсем недавно я чувствовала, что окружающие воспринимают меня и мои поступки как нечто само собой разумеющееся. Я всегда улыбалась, охотно шла навстречу чужим желаниям и никогда не отказывала в помощи, но никто не спешил проявлять те же чувства в ответ. Потом я приняла решение тратить несколько минут в день на ведение дневника благодарности. Подобная практика позволяла мне понять, что значит действительно быть благодарным жизни. За какие-то три недели отношение окружающих ко мне изменилось самым кардинальным образом. Всюду я встречала доброжелательные улыбки, а дети начали вдруг помогать мне по дому (без каких-либо понуканий с моей стороны). Более того, редактор неожиданно прислал мне букет цветов в честь выхода моей новой книги.

Нечто похожее произошло и с моим здоровьем. Болею я не часто, но когда это происходит, мне всегда кажется, что я что-то сделала неправильно. И этот негативный подход еще больше ослабляет

мой иммунитет. В прошлом году я слегла с ужасной простудой. Врач заявил, что из активной жизни я буду выключена недели на две. Первые несколько дней я пыталась следовать своему обычному распорядку дня, убеждая себя в том, что очень скоро мне станет лучше. Но мне становилось только хуже. Тогда я поняла, что пора переходить к действиям. Я решила забыть на неделю о работе, чтобы дать своему телу возможность по-настоящему исцелиться. Я выключила телефон и отгородилась от внешнего мира, погрузившись на время в благотворный покой. Не прошло и трех дней, как здоровье мое вернулось в норму.

СИЛА ВАШЕГО «Я ДЕЛАЮ»

Станьте той переменной, какую вы хотите увидеть в мире.

Махатма Ганди

В этой книге представлен 21 ритуал. Каждый из них следует практиковать минимум 21 день (чуть позже мы подробнее поговорим о значении этого волшебного числа 21). Эта практика позволит вам увериться в том, что поступки говорят куда громче мыслей и слов, когда речь заходит о привлечении в вашу жизнь счастья и успеха. Вы на собственном опыте убедитесь в истинности открытия, сделанного современными учеными и психологами. Оказывается, в «я делаю» заключено гораздо больше силы, чем в «я думаю» [2]. Каждый поступок напрямую воздействует на наши мысли, наполняя их той созидательной энергией, которая привлекает в нашу жизнь безграничные возможности.

Но для того, чтобы задействовать эти безграничные возможности, необходимо с полной самоотдачей следовать предложенным здесь ритуалам.

Если вы будете выполнять их, только когда вам захочется или когда вы вдруг о них вспомните, ни о каких серьезных изменениях не может быть и речи. Подумайте сами, кто захочет поддержать человека, действующего с ленцой? Стали бы вы, к примеру, помогать бегуну, который сходит с дистанции на середине пути? Но именно так относятся многие из нас к изменениям в своем распорядке дня. С какой же стати ждать позитивного отклика Вселенной?

Эта книга не просто поможет вам понять преобразующую мощь принципа «я делаю». Выполняя изложенные здесь ритуалы, вы на деле убедитесь, что именно поступки, а не мысли быстрее всего привлекут на вашу сторону вселенную. Осознав суть ритуала и воплотив его в действительность, вы наполните свою жизнь неслыханными доселе благами. И если прежде вы все время сомневались в себе, если вам казалось, что с вами что-то не так, то с помощью этих ритуалов вы избавитесь наконец от своих сомнений. Вам станет ясно, что вы, и только вы, отвечаете за свою жизнь и за все, что в ней происходит.

Не могу сказать, что в моей жизни был какой-то конкретный момент, когда я вдруг осознала, что все это позитивное мышление, все мои упражнения и мантры не срабатывают в полной мере. Но со временем я пришла к выводу, что больше всего мне помогает моя простая философия: «возьми и сделай». Это благодаря ей я сумела реализовать большую часть своих устремлений.

На протяжении многих лет я вносила в свою жизнь небольшие изменения и видела позитивные результаты. А затем произошло то, что окончательно убедило меня в старой истине: поступки говорят громче слов. В своих книгах я часто рассуждала о том, что счастье и успех невозможно привлечь без любви к себе. Я даже рекомендовала своим читате-

лям определенные мантры и упражнения. И в один прекрасный день моя помощница Ким предложила мне публиковать небольшие видео на моей авторской странице в Фейсбуке. Предполагалось, что я буду рассказывать в них о своей работе. Мысль о том, что придется лично предстать перед моими читателями, привела меня в ужас. Я записала несколько пробных видео на свой мобильный, но ни одно из них мне не понравилось. Ким не раз напоминала мне о своей просьбе, но я продолжала отнекиваться — говорила, что мне нужно больше времени, нужно как следует подготовиться. Но дело было не в этом. Я просто переживала из-за того, как меня воспримут читатели. В конце концов Ким сказала, что мне нужно опубликовать хоть что-то, и добавила, что мне явно не хватает веры в себя. Получается, моя жизнь расходится с теми советами, которые я даю в своей книге.

Слова ее задели меня за живое, но лишь потому, что это было чистой правдой. Всего-то и требовалось, что сделать коротенькое видео и не расстраиваться, если реакция вдруг окажется негативной. И вот перед тем, как записать первое послание, я сказала себе, что люблю себя такой, какая я есть, и мне совсем не важно, как отреагируют на мое выступление другие. Я улыбнулась на камеру, сделала селфи и произнесла как можно уверенней: «Я люблю тебя». Затем я записала небольшое видео и поместила его у себя на странице. Реакция публики меня подбодрила. В последующие недели я проговаривала эти слова перед записью очередного видео. И чем увереннее я становилась, тем быстрее росло число просмотров (так, одно видео собрало 130 000 просмотров за сутки, и это без единого негативного комментария!). Это было потрясающе. Только тут я осознала, что все мои мысли о том, что я должна больше любить себя, ничуть не убедили вселенную.

Мне следовало доказать своими поступками, что я действительно горжусь собой.

С того момента я полностью осознала, что ритуал действительно может изменить нашу жизнь.

СИЛА РИТУАЛА

Ритуал — ваш способ взаимодействия со священной реальностью. Ритуал — это искра, которая не должна угаснуть.

Кристина Болдуин

Первым делом я хочу подчеркнуть существенную разницу между ритуалом и привычкой, поскольку данная книга посвящена силе ритуала, а не силе привычек. Наши привычки — бездумная форма деятельности, лишённая какого-либо осознанного намерения. С их помощью очень трудно впечатлить вселенную. Ритуалу, напротив, присуще нечто священное, ведь когда вы проводите ритуал, вы наделяете его особым значением. Неудивительно, что он становится магнитом для привлечения счастья и успеха.

Чтобы превратить привычку в ритуал, нужно наполнить ее священным для вас смыслом. Нечто обыденное должно стать для вас особенным, мирское — священным. И эта книга научит вас, как достичь такого результата.

Существует немало примеров того, что ритуал действительно способен изменить нашу жизнь. Недавние исследования, проведенные психологами из университета Ланкастера, в очередной раз подтвердили тот факт, что личные ритуалы оказывают непосредственное воздействие на мысли, чувства и поведение людей [3]. Все ритуалы, приведенные в этой книге, опираются на научные исследования. На некоторые из них я буду ссылаться прямо в тексте (вы

можете также открыть «Избранную библиографию» в конце этой книги).

СИЛА ЧИСЛА 21

Стоит вам укоренить ритуал или новую привычку, и сила воли уже не потребуется.

Робин Шарма

Психолог Максвелл Мольц в 1950-х годах работал пластическим хирургом. Тогда же он заметил, что его пациентам требуется около 21 дня, чтобы привыкнуть к своему новому лицу. Это наблюдение заставило его задуматься о том, как быстро сам он приспособливается к изменениям в собственном поведении. И оказалось, что на формирование привычки тоже уходит минимум 21 день. В шестидесятых годах он изложил эту информацию в своей знаменитой книге «Психокибернетика», и с того момента число 21 обрело в нашем сознании магическое значение.

С того времени появилось много исследований на эту тему. К числу последних относится то из них, которое провела Филиппа Лалли, специалист по психологии здоровья. Ей удалось подтвердить представление о том, что 21 день — тот необходимый минимум, который требуется для формирования нового типа поведения [4]. Вне зависимости от того, насколько прочно утвердилась новая привычка, имеет смысл рассматривать период в 21 день как некую символическую веху, поскольку к этому времени вы уже ощутите первые благотворные последствия вашего нововведения. А это придаст вам сил и дальше действовать в том же направлении.

Наконец, число 21 играет особую роль в эзотерических науках. Если рассматривать нумерологию, то 21 представлено вибрациями двойки и единицы.

Число 1 символизирует новые начинания, независимость, уникальность, стремление двигаться вперед, прогресс, достижения и успех. Число 2 несет в себе вибрации поощрения, сотрудничества и обретения баланса. Сложив вместе два эти числа, вы получите изобилие энергии, новые возможности, способность к самореализации и внутреннему преображению. В язычестве есть особый ритуал полнолуния, который занимает 21 день. Это тоже превосходный способ создать новую систему верований.

Не забывайте, что эта книга не об изменении привычек, а о внедрении в вашу жизнь новых ритуалов. Как уже было сказано, ритуалы — это привычки, которые вы наполняете особым значением. И у числа 21, как вы уже поняли, тоже есть такое значение, ведь благодаря Мольцу и эзотерическим наукам оно стойко ассоциируется с позитивными переменами.

ПОДКЛЮЧАЕМ СВОЕ СОЗНАНИЕ

Проживайте свою жизнь так, чтобы никогда не терять себя.

Тхить Нят Хань

Чтобы новая привычка укоренилась на нейронном уровне — а значит, обрела достаточный потенциал, чтобы дать начало позитивным изменениям, — необходимо безукоснительно следовать ей в течение трех недель. Не надо убеждать себя в том, что это навсегда. Достаточно отсчитать срок в 21 день. Уже в конце этого периода вы сами решите, стоит вам продолжать или нет. Чаще всего люди продолжают свою работу, поскольку новые нейронные пути уже сформировались и вы можете наблюдать первые преимущества заново созданной привычки. Тем не

менее очень важно предоставить своему сознанию возможность выбора, ведь оно привыкло думать, что вся ответственность за принятие решений лежит только на нем. Если вы заявите своему сознанию, что намерены придерживаться нового ритуала до конца жизни, оно, скорее всего, взбунтуется. А как же иначе? Оно же не увидело пока никаких долговременных преимуществ. Первым делом надо убедить его в том, что эти преимущества реальны.

Если вам кажется, что все эти разговоры с самим собой выглядят немного странно, не стоит беспокоиться. В действительности мы постоянно ведем такой внутренний диалог. Вся сфера позитивного мышления исходит из возможности общения с собственным «Я» в интересах самоисцеления.

Ваш сознательный, логический разум вряд ли удовлетворится таким объяснением, однако следующий кусочек информации способен напрямую воздействовать на ваше подсознание — то место, где мы впервые соприкасаемся с миром новых возможностей.

РЕЗЮМЕ

Сознательно формируя поступки, исполненные символического значения, вы получаете тот необходимый инструмент, который позволит вам изменить умонастроение, прорваться сквозь барьеры, обрести более широкий взгляд на жизнь и привлечь в свой мир счастье и успех. Но для того чтобы ритуал проявил себя в полной мере, необходимо повторять его, как минимум, в течение 21 дня. Лишь так он сможет наложить отпечаток на ваш мозг и стать неотъемлемой частью вашей жизни.

ОБ АВТОРЕ

Вы всегда можете связаться со мной, если у вас возникнут какие-то вопросы или вы решите поделиться своим личным опытом и прозрениями. Единственная просьба — сделайте это после того, как проработаете все ритуалы в течение трех недель.

Самый простой способ донести до меня ваше мнение — оставить комментарий или послание на моей авторской странице в Фейсбуке. Вы можете также написать мне через готовую форму на моем сайте www.theresacheung.com. Еще можно написать мне обычное письмо на адрес моего издательства: Watkins Media Limited, Angel Business Club, 359 Goswell Road, London, EC1V 7JL.

В любом случае, решите вы связаться со мной или нет, я очень надеюсь, что эта книга помогла вам усвоить хорошо известную истину: поступки говорят громче слов или мыслей. А если превратить эти поступки в ритуал, наполнив их особым значением, то с их помощью можно будет навсегда изменить свою жизнь к лучшему.

Вы не измените свою жизнь до тех пор, пока не измените что-то из своих каждодневных действий. Секрет успеха заложен в нашем расписании дня.

Джон К. Максвелл

Ритуал — это врата, ведущие душу в бесконечность.

Алджернон Блэквуд

16+

Научно-популярное издание

Тереза Чанг

21 РИТУАЛ ИЗМЕНЕНИЯ ЖИЗНИ

**Ежедневные практики,
приносящие радость и душевный покой**

Перевод *Н. Лебедева*

Редактор *А. Костенко*

Корректоры *Е. Яковенко, Т. Селезнева*

Оригинал-макет *Г. Булавко*

Обложка *В. Миколайчук*

ООО Книжное издательство «София»

115191, г. Москва, пер. Духовской,
д. 17, стр. 15, этаж 2, ком. 11, оф. 26

Подписано в печать 29.01.2019 г.

Формат 84x108/32. Усл. печ. л. 11,76.

Тираж 4000 экз. Зак.

Вся дополнительная информация на сайте:

www.sophia.ru

Мы в соцсетях

facebook.com/SophiaBooks

vk.com/sophia_publishing

[instagram: sophia_publisher](https://instagram.com/sophia_publisher)