

## Оглавление

<i>Предисловие</i>	7
<i>Как и зачем появилась данная книга</i>	9
<i>Вступление</i>	17
<b>Глава 1.</b> Сколько у человека тел?	33
<b>Глава 2.</b> Начнем с тела, которое вы знаете	53
<b>Глава 3.</b> Какие у вас вибрации?	83
<b>Глава 4.</b> Вернемся в прошлое	109
<b>Глава 5.</b> Работайте над собой по-новому	149
<b>Глава 6.</b> Кто вы?	181
<b>Глава 7.</b> Внутренний огонь	211
<b>Глава 8.</b> Вы свободны	231
<i>Заключительные мысли</i>	255
<i>Послесловие-посвящение</i>	261
<i>Выражение благодарности</i>	267
<i>Об авторе</i>	270

## Предисловие

Мы живем в мире, которому не хватает мудрости, любви и героев.

Среди глобальных изменений, постоянных разрушений и поиска новых способов существования так хочется, чтобы появились светочи и светила, которые смогут вести нас вперед. Через взлеты и падения, успехи и неудачи. К прекрасному лучшему будущему.

И все же нет никаких сомнений в том, что вы сами и есть та путеводная звезда, которую ищете.

...У вас достаточно сил, проницательности и храбрости, чтобы жить так, как вы заслуживаете.

...Вы обладаете потенциалом для исполнения всех своих желаний и имеете прекрасную возможность с наилучшей стороны проявить себя в обществе.

...У вас есть необходимые моральные устои и духовные качества, чтобы помочь сделать нашу маленькую планету лучшим местом для жизни.

И вы располагаете всем, что нужно для того, чтобы стать источником вдохновения для любого человека. Таким обра-

зом, расставаясь с вами, в голове и сердце каждого останется намного больше, чем было до вашего знакомства.

Когда Векс попросил меня написать предисловие к этой книге, я с радостью согласился. Потому что он все понимает.

Векс осознает, что единственный настоящий гуру находится внутри вас.

Что обычные люди и есть самые настоящие герои.

И что для того, чтобы наш мир изменился к лучшему, каждый из нас должен перестать искать себе оправдания и начать работать над собой. Чтобы самим стать лучше. Сильнее. Мудрее. Заботливее.

Поэтому я просто умоляю вас: наслаждайтесь этой книгой. Читая ее, открывайте свой ум и свое сердце. Не торопитесь, будьте внимательны и вдумчивы, чтобы слова проникали в самую душу.

Когда вы завершите чтение, то словно заново появитесь на свет.

**Робин Шарма,**  
автор бестселлеров «Монах, который продал свой „феррари“»  
и «Клуб „5 часов утра“»

## Как и зачем появилась данная книга

У этой книги давняя история. Я написал ее (наконец-то) потому, что мой жизненный путь не всегда был легким и я знаю, что ваша жизнь тоже не всегда бывает безоблачной. Я написал эту книгу потому, что, развивая и используя методы внутреннего исцеления, о которых рассказывается на ее страницах, смог оставить свои проблемы в прошлом и избавиться от эмоциональной травмы. Кроме того, я помогал другим людям двигаться вперед по собственному пути.

Вам не нужен гуру для того, чтобы заниматься внутренним исцелением. Нет необходимости тратить огромные деньги на курсы или бросать работу, чтобы найти время для ежедневных практик. Вы можете навсегда избавиться от своей травмы и иных эмоциональных ран, используя упражнения из данной книги. Простые, доступные и дающие исключительные результаты, они основаны на повышении ваших вибраций — энергии, находящейся внутри вас и излучаемой вами в окружающий мир.

Если вы читали мою первую книгу «Хорошие вибрации — хорошая жизнь», то знаете, что высокий уровень вибраций

помогает совершать великие дела и менять жизнь. В данной книге я покажу, как исцелить самого себя за счет повышения вибраций.

Это не означает, что ваш путь будет простым или что вы получите немедленные и четкие результаты. Одним из самых серьезных препятствий на дороге к внутреннему исцелению является желание цепляться за прошлое: неспособность отпустить то, что *было*, мешает двигаться вперед к тому, что *могло бы быть*. Вот почему в первых главах книги мы сосредоточимся на развитии способности отпускать прошлое. После этого мы шагнем в настоящее, а затем заглянем и в будущее.

Внутреннее исцеление позволяет освободиться от установок прошлого, создать новую, гибкую систему убеждений и принять неизвестное будущее с уверенностью в том, что независимо от того, что происходит в нашей жизни, мы достаточно сильны и способны на многое. Удостоверившись в своем упорстве и силе, вы поймете, что можете двигаться вперед.

Психотравма представляет собой постоянную эмоциональную и психологическую боль, зачастую возникающую после негативного опыта, который мозг человека по какой-то причине не в состоянии правильно обработать. Иногда неспособность мозга справиться с негативным опытом объясняется тем, что пережитые события были слишком волнительными, шокирующими или пугающими, либо тем, что это произошло в совсем юном возрасте, когда мозг еще недостаточно развит для того, чтобы полностью постичь негативный опыт. Однако травма может быть и не столь явной. Переживания, которые приводят человека в замешательство либо заставляют его испытывать чувство стыда или унижения, могут проникать в него так глубоко, что никто другой не заметит их.

Внутреннее исцеление позволяет  
освободиться от установок прошлого,  
создать новую, гибкую систему убеждений  
и принять неизвестное будущее  
с уверенностью в том,  
что независимо от того,  
что происходит в нашей жизни,  
мы достаточно сильны и способны  
на многое.

О психотравмах с уверенностью можно сказать одно: хотя все мы получали их в той или иной форме, почти никого из нас в детстве не учили, как справляться с ними. В результате огромное количество людей занимается самолечением, чтобы избавиться от своей боли независимо от того, эмоциональная она, физическая или духовная.

Некоторое облегчение от приема лекарств, наркотиков, алкоголя или одержимости едой, сексом, работой, социальными сетями и так далее вызывает у нас ощущение, что мы победили, но это лишь временное чувство. В лучшем случае мы вынуждены искусственно поддерживать себя, чтобы просто прожить дни, а в худшем — вслед за взлетом нас охватывает глубокое и страшное отчаяние.

Итак, я стараюсь держаться подальше от иллюзий успеха, хотя они продолжают преследовать меня, и вместо этого пытаюсь добиться настоящего результата, может быть, не столь блистательного, но гораздо более реального и стабильного, то есть подлинного внутреннего исцеления. Оно не растает, не испарится, оставив ощущение потери и пустоты, а продолжит нарастать, вы же будете расти вместе с ним, пока не научитесь видеть все в новом свете.

Это и есть тот успех, о котором я пишу и которым каждый день делюсь со своими клиентами. И я считаю, что сейчас самое подходящее время для того, чтобы сосредоточиться на нем, потому что мы переживаем сдвиг в человеческом самосознании и нам все больше хочется изменить свое отношение к себе, другим людям и окружающему миру.

Вы, как и любой другой человек, читающий данную книгу, играете активную роль в осуществлении этих перемен. Вы — часть нового мощного тренда, движимого желанием жить лучше и больше заботиться о себе и окружающих людях.

Я не врач и не психолог, и книга, которую вы держите в руках, не заменит консультацию врача или профессиональную помощь психотерапевта. Я человек, который извлек уроки из личного опыта и построил жизнь, наполненную счастьем, любовью и надеждой. В качестве ментального тренера я успешно помог сотням тысяч людей — от знаменитостей и бизнесменов до тех, кто уверен в том, что просто не создан для счастья и успеха, — применить новые мощные способы мышления, которые привели к прекрасным и позитивным переменам в их жизни.

Данная книга призвана наделить вас инструментами, необходимыми для того, чтобы вы могли сделать то же самое. Если сейчас вы проходите курс психотерапии или планируете заняться этим в ближайшее время, то она может стать хорошим дополнением к терапевтическому процессу.

Внутреннее исцеление — это способ изменить мир к лучшему, вот почему мы должны вложиться в него, и не только ради себя, но и ради других. Считается, что те, кто страдает, заставляют страдать других. Я же, наоборот, твердо убежден в том, что исцеленные люди помогают исцелиться другим. Так что для меня огромная честь помочь вам.

Размещайте свои любимые фотографии,  
ссылки, цитаты и истории,  
связанные с этой книгой,  
в социальных сетях,  
используя хештег

**#HealingIsTheNewHigh,**

чтобы я мог найти их и поделиться ими  
на своих страницах.



# Вступление

Мы поссорились. Я не помню, что привело к ссоре, но причина явно была серьезной. В ту ночь меня не покидало странное чувство — беспокойство, как будто что-то должно произойти. Возможно, оно возникло из-за ссоры или было проявлением паранойи, но я знал, что моя девушка направилась в бар и она всегда привлекает к себе много внимания.

Кроме того, она ничего не написала мне. Она всегда желала мне спокойной ночи, даже когда мы были в ссоре, но в тот вечер я не получил от нее ни единого слова. Мой мозг просто кипел, слишком много противоречивых мыслей рвалось наружу, и я никак не мог уснуть:

*Может быть, я зашел слишком далеко.*

*Возможно, с ней что-то случилось.*

*Думаю, нужно написать ей. Но нет, погоди: это она виновата, а не я.*

*Что, если она бросила меня и уже с кем-нибудь другим?*

*Нет, этого не может быть, я знаю ее. Я могу доверять ей, потому что она любит меня всем сердцем. В конце концов, именно она добивалась взаимности, когда я не был заинтересован в наших отношениях.*

Наконец я набрался смелости и написал ей: «Спокойной ночи».

Она ответила рано утром. Открыла мне свою душу, сказала, что любит меня и хочет все исправить. Без меня ее жизнь будет уже не та.

Я поверил ей, по-настоящему поверил.

Однако потом мне пришло сообщение от друга, и я сразу же, еще не успев прочитать ни слова, почувствовал тревогу. У меня появилось дурное предчувствие. И я оказался прав. Приятель написал мне, что моя девушка пошла домой с его двоюродным братом.

Я был зол и разочарован, но все-таки сомневался. Моему другу не нравились наши отношения, и на то у него были свои причины. Быть может, он пытался разлучить нас? Но вместе с тем зачем ему лгать? Как-никак парень, который якобы ушел с моей девушкой, был его двоюродным братом. Кроме того, с другом я познакомился давно, задолго до появления в моей жизни этой девушки, и верил ему больше.

Да и, честно говоря, поверить ему было моим долгом, потому что в свое время я нарушил братский кодекс, начав встречаться с девушкой, с которой раньше его связывали серьезные отношения. Наша история любви была порочна с самого начала, ее вообще не должно было быть.

В конце концов я потребовал объяснений. Потрясенная моими обвинениями, моя подруга все отрицала, пытаясь убедить меня в том, что приятель просто ревнует и хочет встать между нами. Я чувствовал себя подонком из-за того, что поверил ему, а не ей. Она казалась искренне уязвленной и призналась, что до глубины души оскорблена моими подозрениями. Мне стало неловко — настолько она была убедительной.

В этом и заключалась моя проблема. Каждый раз, когда мы снова ссорились, суть всегда была одна и та же. Девуш-

ка изменяла мне, но все равно возвращалась в мою жизнь и эмоционально манипулировала мною, заставляя поверить, что виноват во всем я, а не она.

Со временем ситуация стала тяготить меня все больше. Раньше я слыл любимчиком девушек — нет, не потому, что я красив, а, скорее, потому, что у меня богатый внутренний мир, я общительный и добродушный. Теперь у меня была репутация парня девушки, с которой встречались все кому не лень.

Меня предупреждали не только близкие друзья, но и малознакомые люди. Мне говорили, что эта девушка хороша только для физической близости. Однако я слишком привязался к ней и не представлял свою жизнь без нее. Я не хотел причинять ей боль. Я видел в ней свет, которого не замечал никто другой.

Меня называли подкаблучником и придурком, и в конце концов я стал говорить, что нас связывает только секс. Но это была ложь. Я чувствовал, что она нужна мне. С ней мне было больно, но без нее будет еще больнее. Боль была не только эмоциональной: я ввязывался в драки с мужчинами, которые хвастались, что имели с ней интимную связь, так как я был недостаточно хорош для нее.

Бытует мнение, что только мужчины могут оказаться подлецами, ловеласами и тиранами. Однако это не обо мне. Я был безнадежным романтиком, глупо верящим в иллюзию, созданную моим воображением о другом человеке, и в отношении, которые, как мне казалось, связывали нас.

Время шло, появлялись новые доказательства, и наконец я достиг точки кипения. Я понял, что необходимо срочно прекратить эти отношения, перестать верить словам моей подружки и не поддаваться на ее эмоциональные манипуляции.

Собравшись с духом, я заявил ей, что если она хочет остаться со мной, то ей придется признаться во всех грехах. В глубине души я осознавал, что ее ответ ничего не изменит, потому что уже твердо решил двигаться дальше независимо от того, насколько мне будет тяжело. Но она не знала этого.

И слова моей девушки действительно поставили все на свои места. Я даже не был шокирован, когда она рассказала мне обо всех изменах, потому что всегда знал, что это правда, но просто отказывался принимать ее. Мне необходимо было услышать эти слова от нее. Однако самым ужасным оказалось то, что она винила во всем меня. Я, конечно, не идеал, но моя девушка выставила меня полным неудачником и заставила сомневаться в себе, несмотря на то что я любил ее и всегда был верен ей. Если я и давал ей повод искать утешения на стороне, то только в тех случаях, когда обвинял ее в изменах и мы ругались по этому поводу.

Оказалось очень трудно не писать ей по ночам. Перед окончательным расставанием мы пережили несколько разрывов, но я всегда возобновлял общение якобы для того, чтобы поставить точку. На самом деле я просто поддерживал наши рутинные отношения. Возвращался в свою зону комфорта, возобновляя общение с ней, даже если мы только что поссорились.

Поэтому мне пришлось собрать всю волю в кулак, чтобы не отвечать на ее сообщения примерно следующего характера:

«Если бы ты действительно заботился обо мне, то ответил бы».

«Если бы ты любил меня, то захотел бы во всем разобраться».

«Я скучаю по тебе и готова на все, чтобы мы были вместе».

Тем не менее это действительно стало последней каплей. Душевная боль оказалась слишком сильной, и я был готов перетерпеть ее, только бы избавиться от привязанности к этой девушке. Я должен был противиться своему желанию. Я должен был начать новую главу своей жизни.

Хотя в то время я этого не знал, но на протяжении нескольких месяцев после разрыва из-за страдания и других сильных ощущений и эмоций я переживал душевную травму. После такой травмы человеческому разуму трудно справиться с мыслью, что это случилось на самом деле. Ниже описывается то, что со мной происходило.

**Отрицание.** Я все еще не был уверен, действительно ли это конец. Спрашивал себя, не стоит ли нам снова попытаться наладить отношения. То есть, если это настоящая любовь, мы же не должны так легко отказываться от нее.

**Ненависть.** Сильное слово, и мне не нравится использовать его, но именно так я описал бы свои чувства к ней. Она унизила меня, выставила дураком и испортила мои отношения с друзьями. Но я злился не только на нее, я испытывал гнев по отношению ко всем женщинам в мире. Я чувствовал, что им нельзя доверять и что хорошие парни оказываются в дураках.

**Разочарование.** Я стал много размышлять, спрашивая себя, почему все сложилось именно таким образом. *Что же пошло не так? Зачем она сделала это? Она же говорила, что любит меня!*

И когда она перестала посылать мне сообщения (на которые не получала никакого ответа), я даже сказал себе: *«Если она действительно любит меня, то почему позволила закончиться нашим отношениям?»*