**Жаклин Пиртл**

**БЫТЬ и проживать свое счастье[[1]](#footnote-1)**

Здравствуйте, меня зовут Жаклин Пиртл. Я - практик, помогающий людям жить более счастливой и содержательной жизнью. Я написала 4 книги и продюсирую подкаст, посвященный тому, как жить осознанно - поддерживая веру в то, что всегда можно встать на один уровень с процветающей версией себя, чтобы жить счастливо вне зависимости от обстоятельств.

Фокус этой работы - создание повседневного счастья; здесь я поднимаю важные темы по этому вопросу и делюсь отрывками из моего бестселлера “***365 дней счастья”***, и вы вдохновитесь на то, чтобы изменить свою точку зрения так, что проблемы станут драгоценными дарами, а до повседневного счастья будет рукой подать.

**\*\*\***

Хочу сразу же для вас прояснить, что я имею в виду под повседневным счастьем, словами из введения книги “***365 дней счастья***”:

Люди склонны считать, что быть счастливым каждый день сложно или даже невозможно. А я вам так скажу: это не сложно и вполне возможно. Что бы ни происходило, всегда можно переключиться с режима “какой же я несчастный” на режим “БЫТЬ и жить своим собственным счастьем”. Обещаю. Я уже протестировала это утверждение через все свои взлеты и падения за всю свою жизнь как женщина, жена, мама, энергетический целитель, писатель, оратор, консультант по осознанности и учитель жизни.

Но зачем вообще БЫТЬ счастливым и жить счастливо?

Под БЫТЬ я подразумеваю ваше целостное счастливое Я (тело, разум, душа и сознание), а под “жить” я подразумеваю, что вы воспринимаете свою физическую жизнь как счастливую.

1. Во-первых, счастливая жизнь - это радостное и полноценное переживание. Счастливый человек имеет здоровое физическое тело, ум, порождающий радостные мысли, душу, к которой легко подсоединиться, и живое сознание, через которое можно прожить жизнь. Когда я счастлива, мое здоровье улучшается, я точно знаю, что мне нужно и чего я хочу, у меня все складывается хорошо, и я воспринимаю свою жизнь как волшебство. Я называю это свое состояние частотой «кайф от жизни».

2. Я не настаиваю, но считаю, что каждый обязан БЫТЬ как можно более счастливой версией себя! Это основано на том факте, что ничто никогда не является отделенным, все всегда ЯВЛЯЕТСЯ ЕДИНЫМ, и что все мы созданы из энергии; мы все связаны, и мы всегда делимся своей энергией. Когда вы счастливы, вы делаете мир лучше!

3. Я СЧИТАЮ, что наша истина в этой физической жизни - БЫТЬ и жить счастливо, и я ЗНАЮ, что каждый заслуживает того, чтобы научиться тому, как этого достичь.

Быть счастливым - это о том, как высвободить силу своего тела, разума, души и сознания, чтобы вы могли сознательно признать все, что ЕСТЬ для вас, и получить более глубокое понимание себя, всего и всех за пределами ваших физических ограничений - счастливо и живо погрузиться в приключение вашей жизни.

Счастье - ощущение живое, от момента к моменту. Это упражнение на осознанность, которое проявляется по-разному. Не существует правильного или неправильного, нет несовершенного или совершенного, нет хорошего или плохого времени. Счастье рождается, когда вы выбираете его, придерживаетесь его и когда вы хотите научиться БЫТЬ им.

Я решила посвятить каждый день 2017 года собственному счастью. Я писала каждый день о том, что делаю, чтобы отблагодарить свою радость, и я использовала эти записи для создания своей книги-бестселлера “***365 дней счастья***” - ежедневного пошагового руководства по достижению счастья - чтобы я могла научить вас, как переключаться к БЫТЬ и жить на частоте счастья "кайф от жизни" вне зависимости от того, где вы сейчас находитесь в своей жизни. Мое намерение - достучаться до вашего сердца каждый день и инициировать новое обучение, понимание, знание и мудрость, чтобы вы стали ближе к своему истинному подлинному я.

**\***

Чтобы вы прочувствовали то, о чем я говорю, я поделюсь отрывками - несколькими ежедневными отрывками - из “***365 дней счастья***”, чтобы вы начали создавать свое собственное уникальное повседневное счастье:

**ДЕНЬ 1**

Когда вы начнете роман со своим счастьем, произойдут удивительные вещи!

Я настаиваю, чтобы вас по-настоящему поразило ваше счастье так,чтобы вы уже больше не смогли от него оторваться. Все, что нужно, - это назначить первое свидание, а потом просто хранить ему верность.

Сознательно планируйте совместное со счастьем времяпрепровождение. Это может быть настолько просто, например, посидеть у окна с чашкой горячего чая. Пригласите счастье в свою жизнь словами: «Я готов БЫТЬ и жить счастливо». Почувствуйте, как ваше сердце наполняется радостью. Затем возьмите на себя обязательство уделять своему счастью безраздельное внимание и любовь.

Начните, когда открываете утром глаза: «Доброго чудного утра тебе, мое дорогое Счастье, как ты сегодня, и какую чудесную радость мы сегодня будем творить?» *Прислушивайтесь, потому что счастье каждый раз отвечает вам.* А затем начните свой день с совместных со счастьем планов.

Проверка связи в полдень: «Привет, мое дорогое Счастье, как у нас с тобой дела? Потеряли друг друга на мгновение, когда я расстроилась, но мы снова нашли друг друга. Замечательно. Какое удовольствие запланировано на день?» *Прислушивайтесь, потому что счастье всегда отвечает.*

Следующая проверка связи вечером: «Добро пожаловать домой, счастье, давай расслабимся и насладимся друг другом!»

Последний разговор дня - перед тем, как пойти спать: «Мое прекрасное Счастье, я люблю тебя, и я самое благословенное существо в мире, оттого что ты рядом со мной. С тобой жизнь прекрасна».

Это и ЕСТЬ счастье!

**ДЕНЬ 2**

Всё и все вместе составляют этот великолепный океан вибрирующей энергии, которая является наша прекрасная Вселенная!

* Все является одной и той же вибрирующей энергией.
* Все вибрирует на разных частотах.
* Все взаимосвязано, и является ОДНИМ ЦЕЛЫМ!
* Все делится своей энергией.
* Все может перейти в режим БЫТЬ и жить на разных частотах.

Вы и я, независимо от того, где мы находимся, оба являемся энергией, вибрируем на определенных частотах и взаимосвязаны через эти наши энергии. Это означает, что камень и дерево, поезд и машина, насекомое и бабочка, скучная книга, красивая песня, трудная ситуация, мерзкие и милые люди, а также животные - это все тоже энергия; они вибрируют на определенных частотах и связаны с вами и мной через наши энергии. Они тоже составляют эту прекрасную вселенную, как и мы с вами.

Каждая мысль, эмоция, действие и слово - это энергия, вибрирующая на определенных частотах и связанная с вами и мной. И поскольку ничто никогда не является отдельным, но на самом деле всегда связано, эффект от всего, что мы делаем, например, видим, слышим, пробуем, обоняем, думаем и чувствуем, всегда распространяется и делится со всем и всеми в нашей прекрасной вселенной и за ее пределами.

Каждый день осознавайте эту *взаимосвязанность*, *одинаковость* и *единство*. Делайте, говорите, смотрите, слушайте, пробуйте, ощущайте и думайте с пониманием того, что вы все влияете на всех и вся.

Это и ЕСТЬ счастье!

**ДЕНЬ 15**

Четко и ясно осознайте, *как* вы себя чувствуете, когда находитесь на вашей личной частоте «кайф от жизни»!

Задайте себе следующие вопросы и визуализируйте свои ответы:

* Как я себя чувствую на своей частоте «кайфа от жизни»?
* Как я все воспринимаю, когда я на довольной частоте?
* Как я слышу, чувствую и обоняю все на своей радостной частоте?
* Как я думаю на своей веселой частоте?
* Насколько я люблю себя на своей счастливой частоте?
* Насколько я счастлив на своей светящейся от счастья частоте?
* Насколько я получаю удовольствие от своей жизни на частоте «кайф от жизни»?

Я обещаю вам, что вы скоро увидите вашу самую счастливую версию ВАС! Каждый день почаще визуализируйте свои ответы. Это принесет ясность и переместит вас на частоту БЫТЬ и жить хорошо, которой вы поделитесь со всеми и со всем вокруг.

Вы можете даже начать движение «кайф от жизни», практикуя это!

Это и ЕСТЬ счастье!

**\*\*\***

Каков самый простой путь к счастью? Задавая вопрос! Я рада поделиться с вами моей опубликованной статьей - журнал The Edge Magazine, 2018г - в которой рассказывается о самом простом вопросе, который нужно задать, чтобы узнать, где начинается поиск вашего ежедневного счастья.

**"Ты счастлив(а)?"**

На этот вопрос обычно отвечают быстрым «Да» или «Нет» или долгим напряженным размышлением о том «А я счастлив или нет?»

В обоих случаях бывает упущен важный момент:

1. Если отвечать очень быстро, не думая и не чувствуя - независимо от того, это ответ да или нет - ваша намерение выбирать, практиковать и быть счастливый очень слабо. Дело здесь в том, что вы что-то упускаете.
2. Если вы долго и натужно обдумываете свой ответ, вы создаете множество ожиданий относительно того, каким счастье должно БЫТЬ - и если ваше счастье не соответствует этим ожиданиям, вы создаете сопротивление - состояние, которое далеко от счастья.

Сейчас я поясню:  
   
 Если бы я спросила вас: «Вы - физическое тело?» Вы бы автоматически и сознательно поняли и прочувствовали свое физическое тело. Вы бы рассмеялись и сказали: «Конечно, а что, не видно?» Это потому, что у вас нет сомнений в утверждении того, что вы ЕСТЬ физическое тело - помимо того, что вы еще и разум, и душа, и сознание - и проживаете свою физическую жизнь через это тело.

Встав утром, вы бы никогда не стали искать свое физическое тело. Вы бы никогда не подумали: «Я - тело или нет?» потому что вы знаете и считаете, что пока вы проживаете эту физическую жизнь, вы и ваше тело - одно и то же. Вы ЕСТЬ тело.

То же самое и со счастьем!

Вы ЕСТЬ счастье, а счастье - это ЕСТЬ вы! Вы двое вообще не разделимы - вы всегда ОДНО.

Счастье - это не то, что вы делаете, обдумываете или ищете - это то, что вы уже ЕСТЬ и можете прочувствовать и испытать. Счастье присутствует в каждой вашей клеточке - и в каждой клеточке Вселенной и за ее пределами - и всегда с вами и внутри вас. Это вам дано - как и физическое тело - как часть пакета услуг, чтобы вы могли прожить эту физическую жизнь прямо сейчас.

Все что вам нужно сделать:

Это начать верить в то, что вы ЕСТЬ счастье - так же, как вы верите в то, что вы являетесь физическим телом, - а затем сделать это своим нормальным образом жизни.

Так что…

1. Верьте, что вы ЕСТЬ счастье
2. Стремитесь к тому, чтобы быть счастливым
3. Выбирайте чувствовать себя счастливым снова и снова
4. Практикуйте счастье снова и снова
5. А потом БУДЬТЕ и живите - точно так же, как ты ЕСТЬ физическое тело и живете им.

В результате, когда вы достигаете состояния счастья, пропадает всякое давление и сопротивление. Поиск счастья, особенно когда его ищут извне, может закончиться. Стресса от достижения счастья не существует.

Каждый может просто БЫТЬ тем, кем он уже является. Счастье!

Итак, я хочу снова спросить вас: «Вы счастливы?» Готова поспорить, ваш ответ будет совсем другим.

**\***

Следующие отрывки - ежедневные отрывки из ***“365 дней счастья”*** подтверждают сказанное выше, объясняя, как использовать вопрос «Ты счастлив?» в качестве инструмента прояснения и того, что делать, если ответ отрицательный - кроме того, они охватывают технику уточнения внутри себя, потому что при этом вы лучше узнаете себя и получите невероятную мудрость о том, что вы должны для себя делать.

**ДЕНЬ 17**

Прямо сейчас ты счастлив(а)?

Такой простой, но невероятно важный и ценный вопрос.

Спросите себя: « А я счастлив прямо сейчас?» и ответ даст вам немедленное понимание и ясность относительно того, как у вас дела в отделе чувств.

Если ваш ответ положительный, продолжайте ублажать ваше счастье. Вам это очень идет!

Если ваш ответ меньше, чем «да», ухватитесь за этот момент и сделайте все возможное, чтобы переключиться хоть на какое-нибудь счастье. Идеально срабатывает осознанно выраженная благодарность, сосредоточение на красоте в деталях, наслаждение восхитительными запахами, смакование какой-нибудь *вкусняшки*, наслаждение чудесными звуками и осознание магии внутри и вокруг вас.

И обязательно, если вам нужно, воспользуйтесь любой доступной поддержкой. Мне переключиться всегда помогает шоколад.

Также спросите других: «А ты счастлив?» Этот удивительный вопрос подействует на них точно так же! Это означает, что вы даете им возможность либо сознательно прочувствовать свое счастье, либо переключиться на свое счастье, если они не счастливы.

Спрашивайте людей изо дня в день и таким образом напоминайте себе и другим, что надо не забывать быть счастливым!

Это и ЕСТЬ счастье!

**ДЕНЬ 13**

Когда вы уточняете у себя, вы приобретаете знания, понимание и мудрость!

Так что спросите себя прямо сейчас:

* Насколько мне комфортно сейчас?
* Насколько мне комфортно быть сейчас здесь?
* Насколько мне комфортно сейчас дышать?
* Насколько мне комфортно переживать то, что со мной происходит прямо сейчас?

Убедитесь в ясности получаемых ответов, отвечайте не запутываясь эмоционально и не осуждая. Принимайте, уважайте, цените, благодарите и любите их за знания, понимание и мудрость, которые они приносят.

Если вы получили удовлетворяющий вас ответ, продолжайте чувствовать себя хорошо, наслаждаясь частотой «кайф от жизнь». Продолжайте делать то, что делаете, потому что это работает. И таким способом умножайте свое счастье. Если вы *не* получили удовлетворяющего вас ответа, спросите себя, как вы можете улучшить ситуацию здесь и сейчас. Например, если чувство радости можно вызвать, побаловав себя кусочком шоколада, наслаждайтесь этим шоколадом и почувствуйте свой переход к частоте БЫТЬ и жить более счастливой жизнью. Если вы можете сделать это, отдохнув, отдохните и почувствуйте, как вы переключились на более желаемое чувство. Делай все, что вам кажется нужным!

Изо дня в день почаще уточняйте у себя и действуйте в соответствии с этим. Постепенно вы познаете себя глубже и сможете чувствовать себя все лучше и лучше.

Это и ЕСТЬ счастье!

**\*\*\***

Я надеюсь, в вас уже проснулся интерес, потому что я хочу затронуть тему тог, что счастье может все изменить.

**Вот как счастье все меняет и как все превращать в счастье - в любой момент!**

Прежде всего, давайте вспомним, что:

* Всё и все являются энергией.
* Всё и все взаимосвязаны, и являются ОДНИМ ЦЕЛЫМ!
* Всё и все делятся своей энергией со всем и всеми.

Но подождите - это еще не все:

1. Вы - счастье, а счастье - это ВЫ
2. Вы и счастье не разделены, а навсегда ОДНО
3. Где бы и когда бы вы ни находились - а это практически всегда - счастье тоже находится там.

Итак, давайте поговорим о том, как счастье все меняет.

Для этого я хочу, чтобы вы представили себе, что едете по автостраде, и внезапно вас подрезают - то, что случается с каждым - сложная ситуация, которая может коснуться каждого.

У вас на месте есть 3 разных варианта:

1. Вы можете почувствовать свое разочарование и гнев и прожить его в всех деталях.

2. Вы можете просто отпустить «подрезальщика» и спокойно двигаться дальше.

3. Вы можете осознать и сосредоточиться на ощущении победителя, который «подрезальщик» только что создал сам для себя - потому что он первый - и зацепиться за это прекрасное чувство «Я сделал это!», наполняя при этом каждую клетку всего вашего существа - тело, разум, душу и сознание - этим чувством победителя. Счастливое состояние «кайф от жизни»!

Каждый из этих трех вариантов имеет разные результаты:  
  
В первом случае вы создаете противоположность счастья, и ситуация может стать опасной или серьезной, не говоря уже о том, насколько опустошенным можно себя после этого чувствовать.

Во втором случае вы меняете очень неприятную и потенциально опасную ситуацию на мирную - создается счастье. Браво!

И в третьем случае - моем любимом - вы подчеркиваете, как вы можете видоизменить все в счастье и насколько прекрасной может быть жизнь, если вы сознательно живете тем, что постоянно подкидывает наша энергетическая вселенная. Вы также показываете, насколько вы осведомлены о том, что все является энергией, все связано и постоянно делится энергией; и вы демонстрируете, что у вас есть доступ ко всем доступным энергиям для создания счастья - независимо от обстоятельств. Очень мощный и счастливый способ переживать жизнь, не так ли?  
  
Эти 3 варианта - или, по крайней мере, аналогичные - всегда доступны для вас в любой ситуации, в которой вы можете оказаться.

Поэтому я советую вам дать себе мгновение - секунды тоже подойдут, если вы спешите - чтобы подышать, прежде чем реагировать на что-либо. Затем подумайте о выборе, который превратит вашу ситуацию в счастье. Спросите себя: «Какой выбор оставит в итоге хорошее настроение?» Когда ответ станет ясен, глубоко и от всей души погрузитесь в свой выбор - и будьте счастливы, потому что вы только что создали для себя наибольшее количество счастья.

Именно так счастье меняет все и превращает все в счастье - момент за моментом - 365 дней и далее.

Сильно, не так ли?

**\***

Осознание того, что вы - свободный человек и можете выбирать, как себя чувствовать, - огромная часть изменения вашей жизни в сторону счастья. Следующий отрывок - ежедневный отрывок - “***365 дней счастья”*** объясняет это свободно и детально:

**ДЕНЬ 6**

Представьте себе птицу! Птицу, свободную летать, когда захочет и куда захочет.

Вы свободны, как эта птица!

* Потому что вы вольны выбирать и думать.
* Вы вольны делать, говорить и слышать.
* Вы вольны чувствовать или не чувствовать.
* Вы вольны пробовать на вкус и запах.
* Вы вольны играть и улыбаться.
* Вы вольны быть счастливыми или несчастными, здоровыми или нездоровыми.
* Вы вольны быть добрыми или не добрыми, служить или не служить.
* Вы свободны от своего прошлого, вольны быть в своем настоящем и открыты для своего будущего.

Зная это, закройте глаза и скажите вслух: «Я свободен!» Почувствуй себя в полете!

А теперь идите и живите своей абсолютной свободой, и позвольте ей привести вас к желанию вашего сердца каждый день.

Это и ЕСТЬ счастье!

**\*\*\***

Чтобы немного упростить создание счастливого образа жизни, неплохо иметь практику / привычку, которую вы подправляете по ходу дела, зная, что счастье - это не то, чем вы занимаетесь, а то, что вы чувствуете. Однажды почувствовав это, вы переходите в состояние хорошего самочувствия - вы и счастье становитесь одним целым - и от этого ощущение счастья становится естественным состоянием каждого, в котором человек может БЫТЬ и жить. Вы действительно ЕСТЬ счастье, и счастье действительно ЕСТЬ вы, при этом счастье всегда присутствует в вас, с вами и для вас.

Ниже приведены **3 секрета достижения счастья в любом месте и в любое время**, на которые вы затем можете нанизывать все большее и большее счастье. Конечно, сначала вы должны посвятить себя счастью, выбрать счастье, практиковать счастье, а затем полностью слиться с ним, как описано выше.

1. Практикуйте «счастье без давления»

Отбросьте любые ожидания относительно того, каким должно быть ваше счастье, потому что оно проявляется в самых разных формах и объемах. Так что будьте готовы! Оно еще и уникально для всех и меняется каждую долю секунды. Так что оставайтесь гибкими!

Например, если вы практикуете осознанное дыхание, этот момент и есть счастье, потому что каждый вдох - это праздник жизни. Если вы подарите кому-то улыбку или получите улыбку, это может сделать вас счастливым. Если вы от души выпьете чашку чая, это может быть для вас счастьем. Если вы хорошенько выплачетесь, это великое освобождение может быть счастьем, или если вы убираете свой дом в гневе, эта мощная энергия «довести дело до конца» тоже может сделать вас счастливым.

В принципе, если вам хорошо, то это и ЕСТЬ счастье!

2. БУДЬТЕ и не сопротивляйтесь, говоря или думая:

Я принимаю...

Я уважаю...

Я ценю…

Я благодарю...

Я люблю...

... все, что находится в моем сознании, и все, что со мной происходит. Да, вы все прочитали правильно, всё и все всегда происходит ДЛЯ вас - а с вами и не против вас.

Эти 5 предложений снимают любое сопротивление, которое вы испытываете по отношению к чему-либо и кому-либо, и удерживают вас от создания нового сопротивления.

Как у существа, лишенного сопротивления, у вас появляется открытость и приятие счастья где угодно и когда угодно.

3. Создайте здоровую «среду счастья» для каждого элемента своего существа: тела, разума, души и сознания. Когда ваши элементы целы здоровы, просто нет другого выхода, кроме как чувствовать себя счастливым.

Я уточню:

*Для физического тела*: ешьте чистую пищу, пейте много свежей воды, отдыхайте, когда это необходимо, высыпайтесь и занимайтесь спортом так, как вам нравится. Здоровое физическое тело может БЫТЬ и жить счастливо.

*Для разума:* распознавайте любые свои мысли, которые вам не нравятся, осознанно переключайте их на мысли, которые вам действительно нравятся, от «уродливых к прекрасным», от «малочисленным к многочисленным», от «трудно» к «я могу сделать это». Практикуйте это часто, и добрые мысли станут вашим обычным мышлением. Здоровый разум может БЫТЬ и жить счастливо.

*Для души:* осознанно признавайте и ощущайте все, что трогает сердце - ваше дыхание, поцелуи или объятия, обнимание пушистого друга, запах декадентского аромата, прослушивание красивой музыки или наслаждение восхитительным угощением. Вдохновленное сердце - это здоровый центр, где душа может БЫТЬ и жить счастливой.

*Сила вашего сознания находится в вашем «СЕЙЧАС»*. Будь то глубокий вдох, который вы делаете прямо сейчас, стакан воды, которым вы наслаждаетесь прямо сейчас, или улыбка, которую вы видите прямо сейчас - всегда есть что-то, благодаря чему вы можете быть счастливы прямо сейчас. Когда вы осознанно присутствуете в своем СЕЙЧАС, вы можете БЫТЬ и жить таким счастливым, какими хотите.

Получайте удовольствие от того, что становитесь профессионалом благодаря этим трем секретам. Практикуйте их каждый день и будьте готовы достичь счастья где угодно и когда угодно. В результате ваше здоровье достигнет пика, к вам придут успех и изобилие. К тому же, вы приобретете глубокую связь с самим собой, которая будет полна ясности, понимания и мудрости в отношении себя и своих желаний. Жизнь пойдет на лад - потому что это именно то, что счастье сделает для вас и для всех.

**\***

Вот забавный отрывок - ежедневный отрывок - из “***365 дней счастья”***, в котором рассказывается о ЛУЧШЕМ рецепте счастливой жизни:

**ДЕНЬ 3**

Лучший рецепт печенья помогает испечь вкусное и приятное печенье! Лучший рецепт счастья помогает сделать жизнь вкусной и приятной.

* Признавайте все и всех без осуждения.
* Принимайте все и всех.
* Уважайте все и всех.
* Цените все и всех.
* Благодарите все и всех.
* Любите все и всех.

Под “всё и все” я имею в виду всё без исключения! Потому что всё и все в вашей жизни не просто так.

Признание всего этого снимает сопротивление; а без сопротивления вы можете плавно переключаться со всего, что с вами происходит. Кто знает, может, вам это даже понравится! Жизнь - это нечто постоянно меняющееся по своей природе. Каждая доля секунды новая, другая и свежая. Это означает, что каждую долю секунды вы получаете новую возможность и вероятность того, что произойдут какие-то изменения.

Используйте эти доли секунды и сделайте свой новый день восхитительным и приятным!

Это и ЕСТЬ счастье!

**\*\*\***

Одна из самых разрушительных для счастья эмоций, которые люди продолжают подпитывать снова и снова, - это их страх. Давайте глубже погрузимся в ценную мудрость:

**«Бояться или не бояться…»**

Все знакомы со страхом, и, скорее всего, он часто возвращается. Это нормальная часть жизни каждого человека, как и счастье, печаль, гнев и радость.

Итак, поскольку это нормально для всех, давайте посмотрим, сможете ли вы справиться со своим страхом до такой степени, что сможете даже полюбить его. Чтобы это произошло, давайте резюмируем следующее:

1. Все является энергией, и ваш страх тоже - это означает, что ваш страх - это не просто нормальная часть вас, но вы оба ЕДИНЫ и одинаковы.
2. Чтобы испытать феноменальную жизнь, крайне важно любить себя как целое, а это значит, что вам также нужно полюбить свой страх, потому что ваш страх - это часть вас. Ваш страх делает вас полноценным.
3. Страх - нечто очень личное - не все страхи одинаковы для всех - в зависимости от того, кем вы являетесь как целостное существо (тело, разум, душа и сознание), и от того, какую жизнь вы проживаете. Ваш страх уникален для вас.

Поскольку страх присутствует в и у каждого из нас, давайте посмотрим, как вы можете использовать свой страх в своих интересах:

Во-первых, не нужно хотеть, чтобы ваш страх исчез и никогда не возвращался, вместо этого дайте своему страху заслуженное место в вас, как часть вас и как мощный барометр доверия. Страх противоположен доверию. Когда вы боитесь, это замечательный признак того, что ваше доверие заканчивается. Потому что, если бы вы доверяли себе, своей интуиции, своей мудрости, своей жизни и тому, что с вами происходит, вы не испытали бы страха или, по крайней мере, не жили бы в нем. Вместо этого вы бы наслаждались и купались в своей уверенности в том, что, несмотря ни на что, о вас позаботятся, или вы будете действовать в соответствии с тем, куда ваша интуиция и мудрость ведут вас.  
 Благодаря этому доверие уравновешивает страх, а это означает, что, когда вы испытываете страх, вы можете уравновесить его доверием - и чем больше страх, тем лучше дар, потому что большие страхи требуют от вас большого доверия, чтобы сбалансировать сильный страх. Большое доверие - это удивительная частота, в которой можно БЫТЬ и жить.

Теперь, поскольку все является энергией, которой постоянно делятся, часть вашего страха начинает жить с другими людьми, точно так же, как часть вашего страха живет в вас - это означает, что некоторые из ваших собственных мощных барометров доверия не с вами и что некоторые из страхов, которые вы испытываете, вовсе не ваши.

Вот почему я хочу пригласить вас в приключение «собери свой страх», где вы соберете весь свой страх, как если бы вы собирали всех своих маленьких утят, делая свой барометр доверия снова полным - а вас снова счастливым. Затем следует завершить практику очищения, чтобы вернуть все страхи, которые не принадлежат вам, их законным владельцам, сделав все ваше существо чистым, ясным и легким.

Итак:

1. Представьте свой страх как целое (часть страха, которая с вами, и часть страха, которой вы делитесь с другими), почувствуйте его потенциальное величие, почувствуйте его мощь и силу, почувствуйте прекрасную работу его как барометра доверия, думайте об этом с благодарностью и доброжелательными мыслями.
2. Почувствуйте часть вашего страха, которая находится внутри вас прямо сейчас, поблагодарите ее за то, что она является такой важной частью вас.
3. Представьте себе те части вашего страха, которые связаны с другими - вашими детьми, вашим супругом, вашими друзьями. Визуализируйте, как вы зовете и собираете эти разделенные страхи, чтобы вернуть их домой - точно так же, как возвращаются маленькие утята, когда их зовут домой.
4. Затем вдохните и почувствуйте, как этот «процесс сбора» снова делает ваше существо целостным. Приветствуйте весь свой страх и дайте ему заслуженное место в себе.
5. В заключение представьте все не свои части страха, которые вы носите с собой (они принадлежат вашим детям, супругу, друзьям). Визуализируйте, как вы возвращаете их им с улыбкой, зная, что вы только что осчастливили получателя, потому что у этого человека обратно собрался барометр страха. Это переключает вас на частоту БЫТЬ и снова жить как чистое существо.

И последнее, но не менее важное: продвигаясь вперед, питайте свой страх доверием, чтобы ваш страх мог утихнуть, и вы снова почувствовали себя хорошо - точно так же, как вы кормите голодного ребенка едой, чтобы он мог успокоиться и снова почувствовать себя хорошо. Да, все это просто случилось с вами - вы влюбились в свой страх и научились использовать свой страх в своих интересах. Мощно!

\*

Следующие отрывки - ежедневные - из ***“365 дней счастья”*** подробно рассказывают о том, что делает жизнь, основанная на страхе, выясняя, что у вас тормозит в жизни, как жить полноценной жизнью и как найти удобство в неудобстве.

**ДЕНЬ 209**

Выберите свой любимый гоночный автомобиль! Представьте, что вы сидите в нем и собираетесь вести эту сказочную, мощную и яркую машину по гоночной трассе. Вы невероятно взволнованы, проживая это в полной мере.

Вы начинаете ускоряться, но вскоре тормозите. Вы замедляетесь и снова останавливаетесь. Итак, вы находитесь в этой сказочной гоночной машине, и вы не можете полностью испытать это из-за своих старых страхов, тревог и ощущения, что у вас нет способностей или вы в этом недостаточно хороши. Ваш опыт нельзя назвать приятным.

Ваши старые убеждения - это тормоза в вашей жизни, и если вы проживаете их, вы замедляетесь и останавливаетесь. Вы не можете сделать или испытать то, что вам предназначено - как этот удивительный человек в этом чудном приключении. Эти ваши старые тормоза мешают вам получить полное удовлетворение.

Так что осознавайте их, замечайте, когда вы с ними сталкиваетесь, осознавайте, что вы чувствуете, когда останавливаетесь, и спрашивайте себя, как вы можете снова ускориться.

Это поможет вам избавиться от старых тормозов, выиграть эту гонку и победно удержать трофей в конце!

Это и ЕСТЬ счастье!

**День 281**

Не бойтесь жить полноценной жизнью, из-за того, что боитесь умереть!  
Вы - душа, имеющая физический опыт. Этот физический опыт в какой-то момент изменится. Это переход между измерениями и начало нового. Страх смерти означает, что вы боитесь своего перехода и начала нового. Это мешает вам полностью переживать свою жизнь, потому что создает у вас страх жить яркой жизнью. «Что, если что-то случится?»

Практикуя доверие к своему переходу и новому началу, страх смерти исчезает. А без страха смерти страх жить яркой жизнью не может существовать. Без этих двух страхов вы пуститесь в приключения, попробуете супер острую пищу, поводите гоночную машину, прокатитесь на велосипеде в горах и попробуете прыжок на скейтборде, который вы всегда хотели.  
  
 Вы переключитесь на частоту БЫТЬ и жить в «кайф от жизни» и откроете всем и всему вокруг вас, что жизнь предназначена для того, чтобы видеть, слышать, пробовать на вкус, обонять, думать и чувствовать полноценно и ярко.

Счастье - это жить без страха!

Это и ЕСТЬ счастье!

**День 226**

Найдите удобство в неудобном!

Жизнь - это постоянно меняющийся, переключающийся и живой опыт. Вы как единое целое - ваше тело, ум, душа и сознание - постоянно меняющееся, переключающееся и яркое живое существо. Как и всё и все. Это естественное состояние всего сущего.

Секрет в том, чтобы чувствовать себя комфортно в этом неудобном, непознанном, постоянно меняющемся и переключающемся состоянии, но почему это так сложно?

Обычно виной всему страх! Чтобы чувствовать себя в безопасности, мы находим утешение в том, что все и так хорошо и пусть остается как есть. Поначалу это приятно и кажется комфортным состоянием. Но довольно скоро это перестает ощущаться как нечто приятное, потому что противится естественному состоянию, когда все постоянно меняется. И перемены все равно приходят в какой-то момент!

Во-первых ... Доверяйте! Доверие нейтрализует страх. «Я доверяю тому, что ...» Заполните пропуски и почувствуйте, как ваш страх уже не может существовать, когда вы доверяете.

Затем... Верьте! «Я верю, что ...» Заполните пропуски и почувствуйте, как вы переключаетесь на комфортную частоту БЫТЬ и жить. Вера закрепляет ощущение комфорта в том, что с вами сейчас происходит.

Чувствуйте себя комфортно в своем сумасшедшем живом состоянии дискомфорта!

Это и ЕСТЬ счастье!

\*\*\*

Теперь, когда мы закрыли страхи, я хочу еще немного разъяснить суть доверия и поделиться чем-то личным в этой связи. Быть на связи со своей интуицией и мудростью всегда имеет первостепенное значение - для моего личного благополучия и для работы, которую я выполняю, - но это не всегда получается просто, легко или автоматически.

Вы можете спросить: «Что же мешает?»

Мое недоверие!

Представьте себе человека, закрывающего солнце, радостно сидя в шезлонге. Именно так мой разум находит способ быть счастливым и подключенным к моей «всегда знающей» интуицией, потому что мой разум работает на старых убеждениях, которые не всегда полезны, доброжелательны или верны для меня - в отличие от моих «всегда знающей и веселой» интуиции, порожденной моей душой и сердцем.

Когда это происходит, я воспринимаю это как свой личный сигнал - а не как проблему - что мое доверие истощается, что я отключаюсь от того, кем я являюсь на самом деле, и что я мне пора опять подключаться. Если сигнал подается именно таким путем, это дар.

Я бесконечно благодарен за то, что мой разум берет верх, когда мне не хватает доверия, так что, по крайней мере, меня хоть как-то направляют - даже если это не всегда приятное ведение. А еще я праздную «нестандартное» разъединение, признавая его без осуждения и принимая, уважая, ценя, благодаря и любя его за то, что оно есть; замечательный сигнал, который позволяет мне узнать, где я нахожусь в своем барометре доверия.

С этого момента я делаю своим приоритетом рост и снова сосредотачиваюсь на доверии - на доверии к жизни, себе, своим способностям, своему телу, разуму, душе и сознанию. Это мощное доверие в ответ уравновешивает потребность моего разума взять верх и заблокировать мне солнце. Взращивать свое доверие - все равно, что любезно просить свой разум подвинуться - так же, как просить человека, блокирующего солнце, подвинуться - чтобы я мог БЫТЬ и жить подключенной и счастливой, и могла следовать своей страсти помогать людям. Конечно, лучший способ - постоянно поддерживать свое доверие, чтобы вообще не отключаться и не блокироваться от солнца.

Вот почему у меня есть протокол «поддержания доверия», который я часто практикую.

1. Я обязуюсь доверять. Таким образом, я ставлю свое благополучие превыше всего.
2. Я практикую доверие. Это позволяет мне со страстью жить своей подключенностью и счастьем.
3. Я холю и лелею свою веру в то, что «для меня правильно» БЫТЬ и жить своей подключенностью и счастьем четко и ясно, потому что я знаю, что делюсь этим со всем и всеми, заставляя этот феноменальный способ бытия расти.
4. Я отпускаю все ожидания относительно того, как это должно БЫТЬ. Я верю в то, что как должно быть, так оно и есть.
5. Я признаю все без осуждения. Я принимаю, уважаю, ценю, благодарю и люблю все, что у меня ЕСТЬ. Я верю, что сейчас это и ЕСТЬ самое идеальное для меня.
6. Я создаю здорового себя, поэтому у меня есть сила доверять своей интуиции и мудрости.
7. Свои желания и мечты я посылаю высоко во вселенную и верю, что они уже ЕСТЬ в моей жизни.

Такой образ жизни позволяет мне продвигаться вперед в своем путешествии мощно и решительно, в связи со своей интуицией и мудростью, и чувствовать себя настолько счастливой, насколько это только может БЫТЬ - успешно помогая людям чувствовать себя лучше и жить феноменальной жизнью.

**\***

Чтобы подкрепить всю эту беседу о доверии, вот подходящий отрывок - ежедневный отрывок - из “***365 дней счастья”***, за которым следует еще один очень особенный ежедневный отрывок, в котором говорится о том, как открыться, чтобы сказать жизни «ДА!».

**День 100**

Представьте, что прыгаете с парашютом!

Вы выпрыгиваете из самолета и полностью доверяете парашюту, что он раскроется для безопасной посадки. Вы доверяете компании, которая тестировала парашют, что они провели тщательные испытания. Вы доверяете компании по прыжкам с парашютом, что они поддерживают свое снаряжение в надежном состоянии, и если вы прыгаете с инструктором, вы доверяете, что он знает, что делает, чтобы обеспечить вашу безопасность во время прыжка.

Без всего этого доверия вы не стали бы прыгать с парашютом, а со всем этим доверием вы получите фантастический опыт.

Доверие - очень мощная и мощная частота. Когда вы доверяете всему, что с вами происходит, недоверию и страху больше негде существовать, а это значит, что вы будете идти к своим желаниям и жить ярко и полно. Практикуйте доверие, говорите и думайте: «Я доверяю...!» перемещает вас к частоте БЫТЬ и жить в «кайф от жизни».

Вот несколько отличных примеров:

* Я верю, что я должен быть там, где я нахожусь.
* Я верю, что отвечаю за то, чтобы что-то изменить.
* Я верю, что все - это дар и шанс.
* Я верю, что я все могу.
* Я верю в свое счастье, свой свет и свою любовь.
* Я верю в жизнь!

И не забывайте замечать всякое доверие, которое есть во всем и всех вокруг вас, в других и в природе. Это переключает вас на частоту БЫТЬ и жить в этом добре.

Это и ЕСТЬ счастье!

**ДЕНЬ 119**

"Я говорю ДА!"

Чувствуйте, слышите, пробуйте, вдыхайте, смотрите и думайте, как произнесение этих слов побуждает вас быть открытым и готовым принять.

Не останавливайтесь и скажите:

* Я говорю "да" своей жизни!
* Я говорю "да" своему счастью!
* Я говорю "да" своему здоровью!
* Я говорю "да" любви!
* Я говорю "да" успеху и изобилию!
* Я говорю "да" вдохновению!
* Я говорю "да"...! Продолжите сами.

Слово «ДА» несет в себе энергию готовности, приверженности, открытости, позитива, надежды, воодушевления и принятия. Сказав, подумав и почувствовав «ДА», вы автоматически сдвигаетесь к частоте БЫТЬ и жить.

«ДА» также устраняет любое сопротивление или препятствия тому, чему вы говорите «да». Оно отпускает страх, недоверие и неверие, и это открывает вам широкие возможности для всего, что есть для вас.

«ДА» означает, что магия может существовать и пребывать с вами!

Это и ЕСТЬ счастье!

**\*\*\***

Еще один виновник несчастья - это чувство стресса. Я говорю:

**Прощай, стресс! Нам все равно не суждено было БЫТЬ вместе!**

Вы когда-нибудь чувствовали, что должны переключиться на определенный образ жизни или поведения, чтобы что-то сделать? Например, вам нужно успокоиться, чтобы медитировать. Вам нужна абсолютная тишина, чтобы что-то написать или прочитать. Или вам нужен определенный образ мышления, чтобы иметь возможность делать свою работу или говорить с кем-то?

Чувствуете ли вы себя еще и истощенным, напряженным или даже нервным из-за того, что надо переключиться? Вы можете даже спросить себя: “Что, если этого переключения не происходит, что тогда?”

Расслабьтесь! Единственное переключение, которое вам когда-либо понадобится, - это ваш переход к БЫТЬ и жить в своем сердце.

Потому что, когда вы ЕСТЬ в своем сердце, вы автоматически становитесь в одну линию с тем, кто вы есть на самом деле, и с тем, что правильно для вас и подходит вам. Там ваша связь с товарищами по команде (вашим телом, разумом, душой и сознанием) сильна и ясна. Ваша мудрость может свободно течь, и поддержка вселенной может дотянуться до вас. Вы можете просто быть и делать все, как естественно безграничный вы. Никакого истощения, стресса и нервозности.

Плюс! Не забывайте, что вы никогда ничего не делаете в одиночку. Никогда! Вы всегда творите вместе со своим телом, разумом, душой, сознанием и вселенной. Так что положитесь на них.

Самый простой способ проникнуть в свое сердце - это выделить несколько минут, закрыть глаза и сосредоточиться на своем прекрасном дыхании и почувствовать его. Или практикуйте все, что наполняет ваше сердце чувством «ух…»; слушайте прекрасную музыку, поласкайте пушистого друга, обнимите или поцелуйте любимого человека, понюхайте цветок или съешьте что-то вкусненькое.

Оказавшись там, вы естественным образом обретете идеальную энергию и поведение, которые вам нужны - чтобы делать что угодно.

Просто задумайтесь:

* Вы можете медитировать от всего сердца во время прогулки, необязательно не шевелиться.
* Вы можете писать от всего сердца, даже не задумываясь.
* Вы можете работать от всего сердца, не уставая и не нервничая.
* Вы можете поговорить с кем-то от всего сердца, оставаясь верным себе.

БУДЬТЕ и живите в своем сердце! Это идеальное место.

**\***

Следующие отрывки - ежедневные отрывки - из ***“365 дней счастья”*** о том, как игривость и не настаивание помогают снять стресс.

**ДЕНЬ 193**

Вспомните, как в детстве вы играли без конца, счастливые и беззаботные, и как, когда пришло время окончания игры, вы становились хмурыми и несчастными, пока не наступала пора снова играть?

Вы можете снова быть и жить так игриво прямо здесь и сейчас!

«Игривость» бывает разных типов, форм и размеров:

* Игривая ходьба.
* Игривая одежда.
* Игривое поедание еды.
* Игривый разговор.
* Жить своим новым днем с игривым намерением.
* Игривая реакция на все и всех.

Когда вы находитесь в состоянии стресса, грусти или злости, сделайте паузу и снова почувствуйте себя играющим ребенком - счастливым и беззаботным. Оттуда вы сможете игриво реагировать на то, что с вами происходит.

Позвольте себе перейти к частоте БЫТЬ и жить игриво, замечая всю игривость во всем и всех вокруг вас. Если у вас проблемы с таким переключением, пронаблюдайте, как игриво живут дети. Это всегда помогает!

Каждый день высвобождайте свою естественную игривость, которая уже есть в каждой клетке вашего тела, разума, души и сознания.

Это и ЕСТЬ счастье!

**ДЕНЬ 268**

Каждую ночь вы либо раздеваетесь, либо переодеваетесь в пижаму, чтобы лечь спать. Вы подходите к кровати, кровать к вам не подходит. Затем вы запрыгиваете, ложитесь, закрываете глаза и засыпаете.

Вы погружаетесь в сон в своей постели на несколько часов. Вы полностью доверяете своей кровати. Вы расслабляетесь и заряжаетесь. Считайте эту кровать своей жизнью!

Она хочет, чтобы вы пришли, прыгнули, полностью сдались и полностью доверились всему, что он может вам предложить. Она хочет, чтобы вы расслабились и перезарядились, чтобы вы могли испытать все, что происходит с вами, без страха, стресса или каких-либо других негативных энергий. Чего же вы ждете? Сдавайтесь ... Вы опытный и обученный *сдающийся*. Воспользуйтесь этим обучением!

Это и ЕСТЬ счастье!

**\*\*\***

"Но как же боль?", можете спросить вы. «Как мы можем быть счастливы, когда нам больно?»

**Мне нравится заменять боль благодарностью! Вот как это сделать на примере головной боли:**

Головные боли - часть повседневной жизни. Мы все знаем их как старых друзей - с давних времен. Большинство людей ненавидят их, хотят, чтобы они ушли и никогда не вернулись. Это большая ошибка!

Головные боли подобны любой боли или симптому, который у вас есть; сигнал тревоги от вашего физического тела, сопровождаемый важным сообщением о том, что вы не в гармонии с тем, кем вы являетесь на самом деле. Ваша головная боль ясно говорит вам: «Эй, ты вредишь себе потому, что не заботившись о себе. Пришло время полюбить себя и поставить свое благополучие на первое место!"

Признание своей головной боли таким образом превращает ее в дар, шанс и возможность обрести новую мудрость о себе - за которой вы затем можете последовать и переключиться на режим БЫТЬ и жить своей правдой и радостью. Ваша головная боль приближает вас к ВАМ! Ну как, круто?

Вот 3 совета, как благодарно чтить свою головную боль, чтобы избавиться от нее естественным путем:

1. Практикуйте образ жизни без давления!

1.1. Отпустите свое суждение о том, что головные боли - это плохо, и свое ожидание: того, что «Это должно пройти».

1.2. Признайте и поприветствуйте ее как дар и скажите: «Можешь остаться здесь столько, сколько нужно».

1.3. Дайте ей возможность БЫТЬ внутри вас; так же, как если бы вы освободили место для хорошего друга.

1.4. Налейте себе чашку чая, сядьте и поболтайте со своей головной болью. Спросите ее, зачем она пришла и какой мудрости она вас может научить.

Это снимет все имеющееся у вас давление и создаст в вас приветливую, любящую и умиротворяющую энергию в вас и для вас при помощи головной боли.  
 Практикуйте чувство без сопротивления!

Скажите или подумайте: «Я принимаю, уважаю, ценю, благодарю и люблю тебя - моя головная боль - за дар, которым ты являешься для меня».

Эти слова снимают любое сопротивление, которое вы испытываете по отношению к головной боли, и удерживают вас от создания нового. Существо, свободное от сопротивления, может позволить чему угодно БЫТЬ таким, каким оно и ЕСТЬ - даже головной боли. Это приносит вам покой, мир и расслабление вам и вашей головной боли.

1. Создайте здоровую и исцеляющую «среду счастья» во всех компонентах вашего существа - теле, разуме, душе и сознании - потому что это дает вам возможность наслаждаться жизнью, даже головной болью, с радостью.

Для физического тела: ешьте чистую пищу, пейте много воды, двигайтесь и занимайтесь спортом, как вам удобно, высыпайтесь и отдыхайте. Здоровое физическое тело создает среду, в которой головная боль может и не возникнуть.

Для разума: признавайте каждую нелюбящую мысль, которая у вас есть (о себе и других), и переключайте ее на добрые мысли. Чем больше вы практикуетесь, тем лучше у вас получается «позитивное мышление». Здоровый дух может вести здоровый разговор с чем угодно - даже с головной болью - и открыт для любой мудрости.

Чтобы питать душу, практикуйте все, что трогает ваше сердце: слушайте красивую музыку, певчих птиц, прижимайтесь к своему пушистому другу, обнимайте и целуйте любимого человека. Счастливое сердце питает душу - необходимое требование для того, чтобы соответствовать тому, кто вы есть на самом деле, даже с головной болью.

И последнее, но не менее важное… Сила вашего сознания находится в вашем «СЕЙЧАС». Так что сосредоточьтесь на том, что происходит для вас прямо сейчас, и проявляйте за это благодарность! Это может быть прекрасное дыхание, которым вы наслаждаетесь по полной и которое вы чувствуете, вкусное угощение, которое приносит вам радость, или дар, который преподносит ваша головная боль. Часто втаскивать себя в эту «радость сейчас» означает, что вы можете часто БЫТЬ благодарным - даже за головную боль.

**\***

Наслаждайтесь отрывками из ***“365 дней счастья”***, которые проливают свет на вашу физическую боль, чтобы вы могли ценить свое физическое тело, даже когда оно испытывает боль - такое, какое оно есть.

**ДЕНЬ 12**

Представьте себе самый красивый и волшебный дворец на свете. Он построен прочно и надежно, и он обладает могущественной и священной энергией. О нем отлично заботятся, восхищаются и наслаждаются его изяществом. Поистине волшебное место, наполненное чудесами. И вам повезло там жить!

Этот волшебный дворец - ваше физическое тело, в котором находятся ваш разум, душа и сознание!

Ваше физическое тело сотворено сильным и безопасным, и оно обладает мощной и священной энергией. Оно хочет, чтобы вы прекрасно заботились о нем, восхищались им и радовались ему с изяществом. Это поистине волшебное место, полное чудес, точно так же, как тот волшебный дворец, который вы себе представляли. И у него есть голос, который хочет быть услышанным!

Он постоянно сообщает вам о своих потребностях. Усталость означает, что ему нужно отдохнуть или поспать *сейчас*. Голод означает, что ему нужно поесть *сейчас*. Боль означает, что ему нужно внимание *сейчас*. Гнев означает, что его нужно перенастроить *сейчас*. Печаль означает, что ей нужна забота *сейчас*. И СЕЙЧАС очень важно, потому что ваше физическое тело очень ясно говорит вам об этом.

Каждый день обращайте внимание и слушайте, пробуйте, нюхайте, ощущайте, смотрите и часто думайте о своем волшебном дворце. Дайте ему то, о чем он просит ... или, что еще лучше, дайте то, о чем он еще не просил.

Примите, уважайте, цените, благодарите и любите свое физическое тело, чтобы оно могло быть и жить своей истиной, как волшебный дворец, наполненный чудесами для вас.

Это и ЕСТЬ счастье!

**ДЕНЬ 134**

Ваша боль - ваш лучший друг!

Она вам никогда не лжет, она всегда перед вами и без колебаний дает вам понять, что вы заблудились, не в своей среде. Она помогает быть честным перед самим собой, когда вы не любите себя, и она любит поболтать, пообщаться и поотвечать на вопросы за вас. Она все это делает потому, что любит вас!

Так что относитесь к своей боли, как к лучшему другу:

* Признайте свою боль. Скажи: «Я тебя чувствую!»
* Приветствуйте её и скажите, чтобы она оставалась столько, сколько потребуется.
* Создайте пространство для боли, как если бы это был ваш лучший друг.
* Примите, уважайте, цените, благодарите и любите свою боль.
* Возможно, вы даже стоит радоваться своему замечательному лучшему другу.

Когда вы боретесь со своей болью, вы создаете сопротивление самому себе, потому что ваша боль - это часть вас самих. Когда вы ее приветствуете, вы создаете любящие отношения с собой и своей болью, что способствует отличной командной работе.

Поговорите со своей болью по-дружески и спросите, зачем она пришла, чему может научить и что может рассказать вам. Спросите, что вам нужно сделать самому, чтобы исцелить свою боль (а не избавиться от нее). После этого будьте внимательны и следуйте инструкциям своей боли.

Командная работа во имя победы!

Это и ЕСТЬ счастье!

**\*\*\***

Следующим шагом будет то, как приручить свои мысли, потому что то, что вы думаете, чувствуете, и то, что вы думаете и чувствуете одновременно, вы и проявляете - так что тренировка их является ключевым моментом!

**Ваши мысли - они либо держат вас в плену, либо позволяют БЫТЬ и жить счастливо!**

Ваш разум - прекрасная, мощная, манифестирующая супер-машина, которая позволяет вам испытывать все, что вы хотите в жизни. Вот почему крайне важно научиться переключать свои мысли так, чтобы они помогали вам жить великолепной жизнью, которой вы хотите жить, - но сначала вы должны отделить те, которые нуждаются в переключении, от тех, которые не нуждаются.

Как же отделить мысли?

Это просто:

1. Ваши неприятные мысли не приведут вас туда, где и как вы хотите БЫТЬ и жить. Они - антиподы тому, чтобы быть и жить счастливо.
2. Ваши добрые мысли резонируют с тем, где и как вы хотите БЫТЬ, и с тем, что вы хотите испытать в этой жизни. Они - ваша прямая связь с вашим счастьем.

Итак, давайте подумаем!

Вот 4 действенных совета, которые помогут превратить плохие мысли в блаженство:

1. Признайте, что вы не являетесь пленником своих мыслей, скорее, вы отвечаете за то, что вы думаете, и можете изменить свои мысли в любое время по своему выбору.
2. Принимайте, уважайте, цените, благодарите и любите все мысли, которые у вас возникают, без осуждения. Все без исключения! Ни одна из ваших неприятных мыслей не должна уходить, и ни одна из них не должна быть разложена на части путем глубокого изучения вопроса «почему». У них действительно должно быть пространство, чтобы просто БЫТЬ, потому что они - важная часть вас.
3. Осознайте мысли, которые вам не нравятся, и переключите их на противоположные; от *уродливого к прекрасному*, от *недостатка к избытку* и от *несчастного к счастливому*. Чем внимательнее вы относитесь к ним и чем больше вы практикуете эти изменения, тем более привычным и легким станет для вас позитивное мышление.
4. Добрые мысли... Ради любви к себе позвольте себе почувствовать их, сосредоточьтесь на них и наслаждайтесь ими безгранично. Если нужно, устройте им вечеринку и сходите с ума по ним - это то, чего вы заслуживаете, и то, что принесет вам больше добра.

Но, прежде всего, сделайте глубокий вдох, расслабьтесь и повеселитесь со всеми своими мыслями - хорошими и плохими - улыбайтесь и смейтесь вместе **с** ними и **над** ними.

Это приведет к тому, что вы станете экспертом в мышлении без давления, мышлении без сопротивления и получите удовольствие, будучи ответственным за позитивную и процветающую команду мечты - вы, ваш разум и ваши мысли.

Я обещаю, что, когда вы позволите своим мыслям дать вам свободу БЫТЬ и жить счастливым, для вас будет возможно все - так же, как все возможно для меня. Именно тогда ***“365 дней счастья”*** становятся реальностью. Я говорю: наслаждайтесь, думая о переключении!

\*

Первый шаг к изменению вашего мышления - это изменение того, как вы думаете о себе. Следующие отрывки - ежедневные отрывки - из ***“365 дней счастья”*** говорят о том, насколько вы важны и как избавиться от беспорядка в целом:

**ДЕНЬ 9**

Вы очень важны!

Вы - важная часть этой физической жизни и времени. Без вас не было бы многих вещей и событий. Их бы просто не было, а без них физическая жизнь и время были бы неполными.

Но это еще не все... Все, что вы делаете, имеет значение, потому что все является энергией, взаимосвязано и делится этой энергией. Итак, очень важно то, что вы бесконечно счастливы и чувствуете себя хорошо, потому что вы делитесь своим счастьем со всем и всеми.   
Вы важны, и ваше влияние на все и каждого огромно.

Итак, я вам так скажу:

* Ваше тело, разум, душа и сознание очень важны!
* Ваша любовь и свет очень важны!
* Ваше счастье и хорошее самочувствие очень важны!
* Ваши мысли, действия и слова очень важны!
* Ваша улыбка и ваша доброта очень важны!

Каждый день осознавайте, насколько вы важны. А затем проживите свой новый день, выбирая собственную важность, будучи счастливым и чувствуя себя хорошо. Потому что, если вы счастливы, значит, счастлива и важная часть мира.

Это и ЕСТЬ счастье!

**ДЕНЬ 85**

Во-первых, создайте частоту очищения, зажгите свечу, приготовьте вкусный детокс-напиток, включите несколько очищающих звуков и сознательно установите свое намерение на мощное время очищения. Прочувствуйте это!

Затем *расчистите* дом и наведите порядок в нем. Пройдитесь из комнаты в комнату через все, что у вас есть, и осветляйте свой дом. Все, с чем вы расстаетесь, рассортируйте на две стопки. Одна стопка - чтобы раздать, а вторая - на переработку. Отпускайте со спокойной душой. Почувствуйте это очищение!

И во время уборки дома визуализируйте, как точно так же очищаются и *разгребаются* все ваши мысли и чувства. Разложите их на две стопки; одна стопка - чтобы раздать, потому что они не ваши, и одна на переработку - потому что они вам больше не подходят. Почувствуйте очищение своего существа от всего, что вы отпустите.

После того, как ваша большая уборка закончится, сознательно очистите и отпустите все, что вам не принадлежит - или больше вам не подходит - прямо тогда, когда это появляется в вашей жизни, пока вы суетитесь и суетитесь в приключениях нового дня.

Так вы всегда будете чувствовать себя чистым!

Это и ЕСТЬ счастье!

**\*\*\***

Эти мысли я записываю на бумагу, чтобы помочь вам стать счастливее. Они предназначены для того, чтобы вдохновить вас с чего-то начать менять свою жизнь. По правде говоря, ваши поиски счастья никогда не закончатся, пока вы живете - так и не должно быть, потому что ваша жизнь - это живой опыт, который постоянно обновляется и освежается. Это означает, что вы всегда новы и свежи, и можете выбрать новое и свежее счастье в любое время. Мне это кажется увлекательным и прекрасным, и я искренне надеюсь, что вы пойдете на это - БЫТЬ, жить счастливо и соответствовать тому, кем вы являетесь на самом деле.

Счастливейшая,

Жаклин Пиртл

**Об авторе**



Жаклин Пиртл - автор бестселлеров, подкастер и целостный практик с двадцатичетырехлетним опытом оказания помощи тысячам клиентов в поиске собственного счастья и в том, как жить осознанно. Жаклин является владельцем пректа ***FreakyHealer*** и делится своими солидными знаниями в подкасте ***The*** ***Daily Freak***, сессиях, семинарах, презентациях и книгах с клиентами по всему миру; она имеет международные степени в области целостного здоровья и естественного образа жизни; ее эффективную деятельность по исцелению можно найти в печатных и онлайн-журналах, подкастах, радиопрограммах, по телевидению и в документальном фильме *«Как вырастить эмоционального ребенка, обучая успеху»*, доступном на Amazon Prime.

Подкаст Жаклин:

[The Daily Freak](https://anchor.fm/freakyhealer) - Готовы жить счастливее? Хотите найти более глубокий смысл? Хотите больше радости? Откройте для себя эффективные и вдохновляющие лайфхаки, которые работают! Жаклин Пиртл - практик, практикующая целостный подход, и автор бестселлеров с 24-летним опытом помощи людям, стремящимся к более сознательной жизни. Она предлагает вам переключиться на частоту БЫТЬ и жить в кайфе от жизни, в пространстве, где ваша жизнь феноменальна. Новые выпуски выходят с понедельника по пятницу, выходные - это возможность снова насладиться любимыми подкастами. Слушайте каждое утро, а затем с энтузиазмом применяйте.

Книги Жаклин:

[365 дней счастья](https://freakyhealer.us18.list-manage.com/track/click?u=c2722f71a1fc62f80d1de2932&id=5175704a65&e=040781e2b1)

Потому что счастье - это кусок тортика

Пошаговое руководство к счастью

Эта книга-бестселлер - ваш гид, говорящий “да”, который поможет вам преодолеть свое несчастье и каждый день превращать свой мир в любовь. Если вам нравится чувствовать себя хорошо, ценить то, что вы живы, и вы хотите выжать из жизни максимум удовольствия, тогда вам понравятся эти действенные ежедневные учения.

[Жизнь прекрасна](https://www.amazon.com/Life-Beautiful-Heres-New-Beginnings/dp/1732085161/)

Вперед к новым началам

Пошаговое руководство к полноценной жизни в форме журнала

Новейшая книга Жаклин - это поучительное руководство, позволяющее вам выйти на один уровень со сверхсилой вашего внутреннего ума и стать творцом своего мира. Если вам нравится глубже вникать в смысл существования, узнавать больше о времени, проведенном на Земле, и вдохновляться духовностью, то вам понравятся эти просветляющие учения в стиле дневника.

[Что значит БЫТЬ женщиной](https://www.amazon.com/What-Means-BE-Woman-Women/dp/1732085145)

И да, женщины какают!

Руководство по расширению возможностей женщин

Это ваш авторитетный проводник, позволяющий вам взять дело в свои руки и наслаждаться достойной жизнью. Если вам нравится жить свободным, сильным и вы хотите сами решать, то вам понравятся эти мощные болталки.

[Воспитание глазами леденцов](https://www.amazon.com/Parenting-Through-Lollipops-Jacqueline-Pirtle/dp/1732085129)

Руководство по сознательному воспитанию детей

Эта книга очень дорога сердцу Жаклин. Это ваше вспомогательное руководство, позволяющее вам глубже погрузиться в удовольствие от жизни и бытия матерью или отцом. Если вы любите хорошее времяпрепровождение, гармонию и смех в доме, тогда вам понравятся эти вдохновляющие учения.

По любым вопросам, которые могут у вас возникнуть, а также для получения дополнительной информации или любых других планов Жаклин посетите ее веб-сайт [www.freakyhealer.com](http://www.freakyhealer.com) и социальные сети @freakyhealer.

**\*\*\***

***Авторские права на эту статью и все отрывки из книги “365 дней счастья” принадлежат Жаклин Пиртл A.K.A FreakyHealer - ВСЕ ПРАВА ЗАЩИЩЕНЫ - Статья написана в 2021 г. Саратовский государственный университет имеет разрешение на распространение данной работы***

1. ***Авторские права на эту статью и все отрывки из книги “365 дней счастья” принадлежат Жаклин Пиртл A.K.A FreakyHealer - ВСЕ ПРАВА ЗАЩИЩЕНЫ - Статья написана в 2021 г. специально для рубрики «Приглашенный эксперт»; Саратовский государственный университет им. Н.Г. Чернышевского имеет разрешение на распространение данной работы*** [↑](#footnote-ref-1)