

ЭМИЛИ А. ФРЭНСИС

ПОЛНОЕ ИСЦЕЛЕНИЕ ТЕЛА



СОЗДАЙТЕ СОБСТВЕННЫЙ ПУТЬ К ФИЗИЧЕСКОМУ,
ЭМОЦИОНАЛЬНОМУ, ЭНЕРГЕТИЧЕСКОМУ
И ДУХОВНОМУ ЗДОРОВЬЮ



ЭМИЛИ А. ФРЭНСИС

ПОЛНОЕ ИСЦЕЛЕНИЕ Т Е Л А



СОЗДАЙТЕ СОБСТВЕННЫЙ ПУТЬ К ФИЗИЧЕСКОМУ,
ЭМОЦИОНАЛЬНОМУ, ЭНЕРГЕТИЧЕСКОМУ
И ДУХОВНОМУ ЗДОРОВЬЮ



ВСЕ

Дорогой Читатель!



Искренне признателен, что Вы взяли в руки книгу нашего издательства.

Наш замечательный коллектив с большим вниманием выбирает и готовит рукописи. Они вдохновляют человека на заботливое отношение к своей жизни, жизни близких и нашей любимой Родины. Наша духовная культура берёт начало в глубине тысячелетий. Её основа — свобода, любовь и сострадание. Суровые климатические условия и большие пространства России рождают смелых людей с чуткой душой — это идеал русского человека. Будем рады, если наши книги помогут Вам стать таким человеком и укрепят Ваши добродетели.

Мы верим, что духовное стремление является прочным основанием для полноценной жизни и способно проявиться в любой области человеческой деятельности. Это может быть семья и воспитание детей, наука и культура, искусство и религиозная деятельность, предпринимательство и государственное управление. Возрождайте свет души в себе, поддерживайте его в других. Именно это усилие создаёт новые возможности, вдохновляет нас на заботу о ближних, способствуют росту как личного, так и общественного благополучия.

Искренне Ваш,
Владелец Издательской группы «Весь»
Пётр Лисовский



УДК 159.9
ББК 88.6
Ф82

Emily A. Francis
**Whole Body Healing: Create Your Own Path to Physical,
Emotional, Energetic & Spiritual Wellness**

Перевод с английского *Анны Рудашевской*
Дизайн обложки *Арега Мирзояна*

Фрэнсис Э. А.

Полное исцеление тела. Создайте собственный путь к физическому, эмоциональному, энергетическому и духовному здоровью. — СПб.: ИГ «Весь», 2020. — 320 с.

ISBN 978-5-9573-3656-3

В книге «Полное исцеление тела» Эмили А. Фрэнсис рассказывает об огромных, но часто неочевидных или недооцененных возможностях оздоровления нашего организма. Они открываются, когда мы начинаем смотреть на себя как на единое целое. И осознаем, что наши эмоциональное, ментальное и даже духовное состояния оказывают влияние на то, как чувствует себя тело.

Автор рассказывает как о традиционных, так и о нетрадиционных методах лечения, включая гомеопатию, Аюрведу, ДПДГ (краткосрочный метод травмотерапии), технику меридионального простукивания и многие, многие другие.

В книге представлено более 35 разнообразных практик, которые помогут вновь обрести веру в потенциал вашего организма.

Тематика: Эзотерика / Практическая эзотерика

Опубликовано с согласия Llewellyn Publications Woodbury MN 55125 USA. www.llewellyn.com
Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

ISBN 978-5-9573-3656-3

ISBN 978-0-7387-6218-0 (англ.)

© 2020 by Emily A. Francis

© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ОАО Издательская группа «Весь», 2020

*Я посвящаю эту книгу всем вам без исключения.
Спасибо за то, что вы присоединились
к моему путешествию.
Всегда помните...
Вы способны на все, вы энергичны, вы сильны,
вы неодолимы.
У вас потрясающая интуиция.
Вам по плечу любой вызов на вашем пути.
Вы заслуживаете жить счастливой и здоровой жизнью.
Никогда не сдавайтесь*



Содержание

[Предисловие](#)

[Введение](#)

[Часть I. Единство тела](#)

[1. Подготовка к исцелению](#)

[2. Пять столпов здорового тела](#)

[Часть II. Физическое тело](#)

[3. Начнем](#)

[4. Определение физического тела](#)

[5. Физический опыт](#)

[Часть III. Эмоциональное тело](#)

[6. Ментальная и эмоциональная терапия](#)

[7. Основы эмоций и личных отношений](#)

[8. Соматические эмоции](#)

[Часть IV. Энергетическое тело](#)

[9. Медицинские практики и терапия для энергетического тела](#)

[10. Лечебные мануальные практики](#)

[11. Энергетические связи, эмпаты и психическая защита](#)

[Часть V. Духовное тело](#)

[12. Введение в духовную практику](#)

[13. Собираем «команду духа»](#)

[14. Как установить связь](#)

[Заключение](#)

[Приложение. Лечебные системы](#)

[Библиография](#)

[Благодарности](#)



ПРЕДИСЛОВИЕ

Вы можете исцелиться. Я знаю, что это правда, но я так же хорошо знаю, что это не всегда легко принять. Когда все вокруг старались внушить мне эту идею, особенно в самые тяжелые моменты моей болезни, мне так сильно хотелось им поверить. Но я боялась, потому что тоненький голосок где-то внутри твердил: «А вдруг не получится? Что, если исцеление возможно для всех, но не для меня?»

В 2010 году, когда я уже почти десять лет страдала от изнуряющей хронической болезни Лайма, на меня снизошло прозрение: если я по-настоящему хочу исцелиться, нужно лечить не только тело. В поисках того, что сможет мне помочь, я объездила буквально весь мир от Лос-Анджелеса до Чикаго и даже побывала в Индии. Помимо болезни Лайма у меня была куча других заболеваний: аутоиммунный тиреоидит, поражение головного мозга, невропатия, артрит и многие другие.

Мне было всего лишь двадцать с небольшим, но мое тело разваливалось на части. Было ясно, что все методы, которые я испробовала на тот момент, чтобы вернуть себе полноценную жизнь и здоровье, не работают. Выход напрашивался сам собой. После всех неудачных попыток, когда меня лечили другие, я должна была каким-то образом исцелить себя сама. Единственная проблема заключалась в том, что я понятия не имела как. Из-за обилия физических

симптомов и эмоциональных проблем, которые всегда сопровождают хронические заболевания, я иногда не была уверена, что смогу пережить еще один день, не говоря уже о том, чтобы восстановить разрушенный организм.

Однако я поняла, что это возможно. Может быть, не всегда легко и непринужденно, но хотя бы так. Человеку нужно, чтобы кто-то указал ему путь. И вот у вас в руках редкое сокровище — книга «Полное исцеление тела»: она именно об этом. Эта книга уникальна, потому что не просто указывает направление. Она дает знания, необходимые, чтобы проложить собственный путь и стать величайшим целителем для самого себя.

Книга «Полное исцеление тела» обращается ко *всем* аспектам человеческого организма: физическому, энергетическому, эмоциональному и духовному. В отличие от других изданий, эта книга идет еще дальше: она показывает, как объединить все, что вы узнали, в единый подход.

Как бы я хотела встретить Эмили и ее книгу в то время, когда я сама боролась за свое исцеление. Когда вы потеряны, больны и напуганы, любая задача кажется непосильной. Но Эмили превращает то, что кажется невозможным, в то, что выполнимо. В ее лице вы обретаєте подругу, мать и родственную душу, которой нам всем так не хватает. Для Эмили не существует слова «нет», когда речь идет об исцелении. Там, где кто-то видит одни безвыходные ситуации, Эмили находит еще больше дверей и открывает их перед вами.

После того как я исцелилась полностью и навсегда благодаря моей собственной методике, объединяющей разум и тело, я могу положить руку на сердце подтвердить то, о чем говорит Эмили: не существует рецепта исцеления, одного для всех.

Эмили учит выстраивать подходящие *именно вам* методы и подходы, основываясь на вашей индивидуальности. Она дает вам инструменты, техники и веру в успех, чтобы вы смогли объединить то лучшее, что предлагают все виды природной и традиционной медицины, а также подсказывает ваша собственная божественная интуиция.

В мире, где так легко утратить понимание ритмов и потребностей своего организма, Эмили возвращает нас к внутренней мудрости, которая есть у каждого из нас. А коль скоро она у вас есть — у вас есть все.

Иногда вам будет страшно и тяжело, но я знаю, что вместе с Эмили у вас все получится.

А теперь идите и верните себе здоровое тело. Вы этого заслуживаете. Оно так долго вас ждало.

Эми Б. Шер,
автор книги *«Как излечить себя, когда никто другой
уже не может» (Llewellyn Worldwide, 2016),*
«Как я спасла свою жизнь» (Simon & Schuster, 2018)
и других — о природе человека и исцелении



ВВЕДЕНИЕ

Вы сильнее, чем можете представить. Вы способны удивительным образом изменить свою жизнь. Способности вашего тела к исцелению гораздо шире, чем вас убеждали. Скажите себе, что у вас есть сила, чтобы выздороветь, возмужать, восстановиться, совершать открытия, творить и совершенствовать каждый уровень вашего существа. Я верю в вас.

Я верю в чудеса и чудесное исцеление. Я верю, что, получив доступ к источнику Божественной помощи и научившись собирать проверенную информацию, прежде чем принимать решения, мы сможем привести наш мир в такое равновесие, достичь которого раньше не могли. Я сама не раз переживала чудесные исцеления. В первый раз, когда я сама, постепенно и с большим трудом, но все же восстановилась после тяжелого панического расстройства. Во второй — когда выздоровела моя дочь, у которой было диагностировано расстройство аутистического спектра.

Прошу понять меня правильно: когда я говорю о чудесном исцелении, это никоим образом не означает, что оно было быстрым или что однажды мы проснулись здоровыми. Такое явление называется *спонтанным* исцелением. В него я тоже верю, но у меня не было подобного личного опыта. Не было исцеляющего удара молнии, в одночасье изменившего наши тела. Чудесное преобразование произошло при нашем непосредственном участии. Я считаю свое выздоровление чудесным, потому что сейчас я живу так, будто и не было никакого тревожного расстройства. Много лет я и подумать не

могла, что такое возможно. Как только мой разум и тело смогли вспомнить, как это — жить без изнуряющего страха, в работу включились все системы организма, что и обеспечило длительный эффект. Мое выздоровление далось мне невыразимо тяжким трудом.

Когда я боролась за здоровье моей дочери, я уже гораздо яснее представляла себе весь процесс. Я была уверена, что смогу найти правильную комбинацию для ее исцеления. На этот раз я с самого начала знала, как это сделать, как будто во мне сработали какие-то инстинкты. Я взялась за дело со всей решимостью, желая подобрать для дочери точную комбинацию методов лечения. Кто знает, может быть, для того и были нужны все те годы, что я потратила на исследования и собственное исцеление. Ведь когда у меня родилась дочь и ей поставили диагноз, у меня уже были все инструменты, которые я смогла передать из рук в руки и помочь ей полностью раскрыть собственный потенциал.

Что касается выздоровления моего ребенка, то нас с самого начала вели по верному пути, чтобы помочь ее мозгу самостоятельно перестроиться и излечиться. Это было поистине божественное провидение, и мы стали тому свидетелями, когда перед нами открывалась одна дверь за другой. Несмотря на то что на постановку диагноза и лечение ушло всего два года, нам казалось, что мы уже двадцать лет ходим по врачам, сдаем анализы и принимаем процедуры. Мы потратили все силы на бесконечные поиски того, кто смог бы прийти нам на помощь. В глубине души я знала, что и сама могу помочь моей дочери выздороветь. Я уже знала, что такое исцеление, у меня было огромное преимущество. Я понятия не имела, как будет выглядеть этот процесс. Я просто слепо верила, что каким-то образом мы найдем верный путь.

Все сложилось воедино, когда в стремлении исцелить моего ребенка я научилась общаться с Духом. Я просила его указать мне каждый следующий правильный шаг. Обычно он отвечал мне, когда я истово молилась среди ночи, положив руки на голову моей малышки, и со слезами горя и отчаяния вопрошала его, что делать дальше. Это было тяжело, но результаты оказались поразительными. Путь вовсе не был таким простым, как я о нем рассказываю. Дух вел меня, а я его слушала. Иначе я не могу объяснить то, что с нами происходило. Это то, чему я собираюсь научить вас с помощью моей книги. Главное — прислушиваться к внутреннему голосу и не потеряться в море голосов, когда вокруг столько мнений.

Опыт исцеления

Исцеление — неприятный процесс, требуется маниакальное упорство, чтобы все глубже погружаться в собственную пустоту. Моя вера в чудо — не что иное, как твердое убеждение, что в жизни должно быть нечто большее, чем то, что мы уже пережили. Помня об этом, мы никогда не сдавались. Я своими глазами видела, как мой ребенок возвращается к жизни, и это стало для меня величайшим чудом.



Если раньше мне приходилось подвергать сомнению чудесную силу и безграничные способности тела к самоисцелению, то сейчас я в этом не сомневаюсь. При условии, что мы снабдили его правильными инструментами.

Исцеление моей дочери произошло в процессе написания моей последней на тот момент книги «Тело само исцеляет себя: как глубокое осознание работы мышц и их эмоциональных связей может помочь вам исцелиться». В поисках материала для этой книги я находила правильные решения, хотя в центре внимания была эмоциональная мышечная память, а не аутизм или нечто подобное. Работая над книгой, я узнавала о методах лечения больше, чем когда-либо прежде. То, что я узнала, навсегда изменило нашу жизнь. Нам дано совершать величайшие чудеса, но моя книга об исцелении так и не увидела свет!

То, что дала нам моя книга, сформулировала педиатр, специалист по развитию детей, которая поставила диагноз моему ребенку. Она сказала, что моя дочь больше не подпадает под критерии диагноза РАС! Она посмотрела мне прямо в глаза и произнесла: «Такое случается крайне редко, почти никогда. Вы должны всем рассказать о чуде, и знайте, что все, что вы делаете, работает».

Моей дочери поставили диагноз по трем отдельным направлениям, и все они сводились к одному и тому же: РАС в легкой/умеренной степени с речевой апраксией. Мы верили нашему педиатру больше, чем другим специалистам по диагностике, по трем причинам: именно она отправила нас на дополнительное обследование и посоветовала получить подтверждение диагноза у других специалистов. Она была одной из тех, кому мы доверяли с точки зрения объективности заключения. Поэтому, когда нам потребовалось пересмотреть диагноз, мы обратились к ней снова. Повторное подтверждение нам дала школьная система здравоохранения. Вопреки первоначальной уверенности там согласились с педиатром, что у нашей дочери нет каких-либо нарушений аутистического спектра.

Странно, но каждый раз, когда я делюсь с людьми нашей историей удивительного исцеления, их реакция сводится к тому, что (1) нам с самого начала поставили ошибочный диагноз либо (2) мы его *переросли*. Я консультировалась по поводу обеих причин (ведь моему ребенку было пять лет, а не двадцать пять). Другие говорят, что если уж диагноз есть, его невозможно снять. Я отвечаю: «Кто так говорит?» Кто установил эту истину в последней инстанции, с которой все просто согласились? Я не сомневаюсь в нашем чуде, потому что это оно и есть. Невозможно предугадать, какие дары преподнесет нам Вселенная. Всегда верьте в то, что вы заслуживаете чудесного исцеления. Оно, безусловно, возможно, если лечить тело в целом.

ЧЕМУ ВЫ НАУЧИТЕСЬ

Я решила поделиться этой частью нашей истории, чтобы вы поняли, что в процессе написания книги и избавления от различных заболеваний — как моего, так и моего ребенка — я исследовала огромное количество методов, выходящих за рамки любого стандартного протокола. Вот почему я решила предложить вам прочитать эту книгу. Я уже провела исследование за вас. Я научу вас, как успокоиться и получить доступ к высшей мудрости, чтобы вы не тратили драгоценное время, выслушивая множество мнений, а выбрали самый прямой путь к обретению целостности. Я написала эту книгу в надежде, что если что-то пойдет не так, то у вас будет достаточно информации, чтобы осталось время на размышления. Сделав паузу, мы можем определить, на каком аспекте тела следует сосредоточиться и к кому обратиться за помощью.



Не важно, какой у вас диагноз. Исцеление доступно каждому. Вы сможете улучшить качество жизни, если вы к этому готовы.

Исцеление никоим образом не гарантирует увеличения продолжительности жизни. Я могу предложить вам достаточно инструментов, чтобы вы представляли, в каком направлении сделать следующий правильный шаг.

Я помогу вам, не забегая вперед, слушать Божественный ритм, чтобы ваше исцеление было истинным и устойчивым. Принимая решение пробиться через всю грязь своей жизни, вы должны быть готовы остаться в одиночестве. Истинное исцеление может оказаться трудной задачей, требующей предельной концентрации. Если бы я рассказала в социальных сетях или своим друзьям обо всем, через что нам пришлось пройти, я бы потерялась в море чужих мнений. Чужие мнения настолько отвлекают, что в результате вы ходите по кругу, ни на шаг не приближаясь к исцелению. Всегда есть опасность попасть в замкнутый круг, руководствуясь чужими советами, и не в этом состоит цель моей книги. Я предлагаю вам сначала разобраться в вопросе и хочу научить вас, как провести собственное исследование и обратиться к внутренней мудрости, сделать осознанный выбор и составить правильную комбинацию, основываясь на результатах исследования и интуитивном знании.

Вам не обязательно чем-то болеть, чтобы прочитать эту книгу. Она не о болезнях и не о борьбе с болезнями. Наоборот, это дополнительный вклад в любые аспекты лечения на тот случай, если оно вам понадобится.

Книга поможет вам увидеть свое тело как единое целое и даст более глубокое понимание того, что вам нужно знать, чтобы произошли стабильные качественные изменения и в вашу жизнь вошло все самое доброе и радостное. Это план всестороннего исцеления тела как внутри, так и в его взаимодействии с миром. Где бы вы ни находились сейчас и к чему бы ни стремились, я надеюсь, что эта книга послужит вам руководством по самоисцелению, которое вы, возможно, ищете.

Вот те немногие вещи, о которых вы должны помнить.

1. Ничто в организме не работает само по себе. Ни одна часть нашего тела не функционирует отдельно от других. К любому лечению на любом уровне нужен всеобъемлющий подход. Тело и все его составляющие необходимо рассматривать в совокупности и уделять внимание каждому аспекту целого.

2. Истинное исцеление приходит изнутри. Никто другой не может сделать это за вас, но другие, безусловно, могут вам помочь. В конце концов именно внутри происходит истинное и устойчивое исцеление.

У каждого человека свой путь к обретению целостности, универсального рецепта не существует. Больше всего меня удручает недостаток знаний о человеческих способностях.

Нам всем следует помнить, что мир полон невероятных возможностей и чудес. Может быть, то, что вы ищете, не относится к общепринятым методам лечения. Однако каждая практика откуда-то пришла, и люди, владеющие этими практиками, не обязательно находятся там, где этому учат.

Вдруг такой человек живет всего в квартале от вас? Вы просто не знали о его существовании, пока не начали искать. Моя роль заключается в том, чтобы представить вам широкий спектр исследований, а дальше вы сами сможете определить следующий

правильный шаг, который приведет на путь исцеления вас или близкого вам человека.

Если вам нужна правильная комбинация лечения, будьте готовы снять шоры с глаз и провести глубокое и расширенное исследование существующих возможностей. Ваша ограниченность вам только мешает. Если до сих пор вы не верили в магию... что ж, снимите шоры, наденьте радужные очки и хорошенько оглядитесь по сторонам. Мы живем на шаре, а он вращается вокруг звезды, которая тоже шар, постоянно излучающий свет и энергию, — вот где магия. Магия, чудеса и счастливые случайности поджидают нас повсюду, когда мы открываемся для бесконечных возможностей.

УРОВНИ ТЕЛА И ИХ РОЛЬ В ИСЦЕЛЕНИИ

Если мы хотим получить долгосрочные и стабильные результаты, тело нужно воспринимать как единое целое. Мы должны заботиться о **физическом** теле и посещать врачей и целителей, которые разбираются в различных аспектах его лечения.

Мы должны понимать наше **эмоциональное** тело и то, какую роль оно играет в достижении равновесия и исцелении.

Подавление или вытеснение эмоций опаснее для здоровья, чем мы думаем. Эмоции оказывают на наше здоровье огромное влияние. Мы должны быть готовы к тому, что нам придется работать с эмоциональным телом, чтобы подобрать оптимальную терапию и найти лучших врачей. Как правило, в случае эмоциональных проблем мы не идем к тем же врачам, которые занимаются физическим здоровьем и назначают обследования и анализы.

Энергетическое тело сродни эмоциональному, но это не одно и то же. Следовательно, вы должны знать, как

работать с энергетическим телом, ведь именно на этом уровне и происходят чудеса. Это тонкий план, мощная составляющая процесса исцеления. Нужно научиться понимать энергетическое тело, работать с ним и уметь подключать и уравнивать этот аспект.

И последнее, но не менее важное — это **духовная** составляющая, без которой невозможно истинное исцеление. Здесь мы переносимся в совершенно иную область бытия. Для того чтобы обрести равновесие и здоровье, мы должны осознать свое духовное тело и научиться его использовать. Мы соберем нашу «команду духа» (как я это называю).



***Духовные практики жизненно необходимы,
если мы стремимся к полному исцелению.
Когда все составляющие нашего тела приходят
в движение в едином намерении исцелиться,
случаются чудеса.***

Рассматривая все составляющие нашего организма, я не только предлагаю освоить азы терапии тела, разума, эмоций, энергии и духа, но и хочу научить вас, как выбрать нужного специалиста в каждой области.

Порой будет нелегко, и не всегда все будет идти гладко. Я глубоко верю в вашу способность исцелиться. Я хочу, чтобы и вы в нее поверили. Ключом ко всему процессу служит некий момент, когда вы наконец позволите себе вылечиться. Никогда не стоит недооценивать роль этого фактора. Он определяет все дальнейшие решения. Это не просто дополнение, это основа процесса.

Возможность восстановиться и жить полной жизнью — это дар, доступный каждому человеку. Иногда для этого нужно отказаться от прежних привычек, изменить внутренний диалог и систему убеждений. В других случаях — найти нужных людей, которые не только будут вас лечить, но и помогут вашему телу вспомнить, как это — быть здоровым. Для начала важно понять, в чем заключаются истинные проблемы и откуда они взялись.

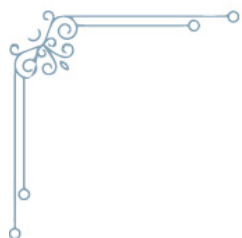
Прежде всего, правильная комбинация для истинного и устойчивого исцеления должна воздействовать на каждую часть целого, лечить все аспекты вашего тела и учитывать все состояния. Это означает, что нет одного-единственного человека, к которому вам нужно обратиться за лечением. Для того чтобы полностью исцелиться и изменить свою жизнь, вам предстоит тщательно подобрать свою комбинацию для каждого аспекта. Вам придется заниматься лечением физического, эмоционального и энергетического тела и обращаться к Божественной мудрости, чтобы она помогла выбрать правильных людей и укрепила вашу решимость. В конце концов все сводится к сбору информации, а затем — к интуиции. В этой книге мы углубимся в изучение каждого аспекта тела и научимся прислушиваться к своему внутреннему советчику.

Я верю в ваше исцеление. Я верю, что все возможно. Не сдавайтесь, пока не получите все ответы и всю необходимую информацию. Даже если удача на вашей стороне, вам так или иначе придется потрудиться, чтобы все это стало реальностью. Будьте верны своей мечте и своим убеждениям. Сделайте все от вас зависящее, чтобы прожить самую лучшую жизнь. Я в вас верю.

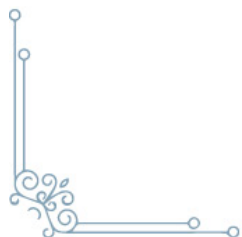
Ваше преображение начинается прямо сейчас.



ЧАСТЬ I
ЕДИНСТВО
ТЕЛА



Ты прекрасен и достоин того, чтобы твое тело полностью исцелилось. Твоя жизнь ждет, когда ты предъявишь на нее свои права и начнешь жить с широко открытыми глазами. Для тебя нет ничего невозможного. Ты волшебник. Ты заслуживаешь тех великих даров, которые может предложить жизнь. Иди и возьми их, воитель! Ты сможешь.





ПОДГОТОВКА К ИСЦЕЛЕНИЮ

Вы уже — цельные существа. Ваше тело наполнено магией и мудростью. Я еще не раз повторю эти слова, запомните их, потому что это абсолютная истина. Сначала признайте, что ничто не потеряно, даже если порой вы чувствуете, что вам чего-то недостает. В жизни каждого человека бывают моменты, когда он не в ладах со своей жизнью, и не важно, в чем причина — в физическом теле, в эмоциях, в духовной практике или в энергии в целом. Основная цель этой книги — научиться определять, где возник дисбаланс, а затем находить способ восстановить равновесие по принципу домино. Мы бежим по замкнутому кругу, пытаюсь понять, как вернуть здоровье, не понимая, что каждый аспект нашего тела требует совершенно особого подхода. В каждом из нас заложен искусно спрятанный план, который может раскрыть величайший потенциал исцеления из тех, что известны человечеству. Он уже здесь, внутри нас, и только и ждет, когда мы его отыщем. Единственный и самый важный дар, которым я могу поделиться с вами в этой книге, — это искренняя надежда и вера в исцеление. Их так не хватает миру. Кроме того, здесь вы найдете схемы, которые помогут вам ориентироваться во всех аспектах вашего тела,

чтобы лучше их понимать и заботиться о них. Вам не обязательно чем-то болеть, чтобы прочитать эту книгу. Вы в любом случае почувствуете себя лучше.



Все мы — путешественники, а тело — наш корабль, которым нам посчастливилось управлять, прокладывая путь к лучшей жизни.

Зачастую, когда возникает проблема, мы не знаем, с чего начать, чтобы в результате почувствовать себя цельными и здоровыми. Надеюсь, эта книга даст вам более глубокое понимание того, где может возникнуть дисбаланс и откуда исходит сигнал о проблеме. Так мы узнаем, как выбрать лучший подход, чтобы что-то изменить и поднять уровень энергии для устранения дисбаланса. Например, если мы чувствуем тревогу или депрессию, врач общей практики не сможет нам помочь так же эффективно, как специалист, умеющий работать с эмоциями: когнитивный терапевт, психолог, психиатр или психотерапевт. В случае энергетического дисбаланса потребуется иное лечение и помощь других специалистов, таких как иглотерапевт, врач аюрведы, учитель йоги, или такие дисциплины, как медитация, йога, тай-чи, цигун, танцы или другие подвижные практики, которые приводят энергию в равновесие. Если ваши проблемы физического свойства, нужно уметь в них ориентироваться, чтобы найти специалиста, который поставит правильный диагноз. Еще вам потребуются лечебные процедуры, такие как хиропрактика, массаж, траволечение и прочие методы восстановления физического тела. Наконец духовная практика. Она жизненно необходима, чтобы научиться

мудрости и получить совет из областей, недоступных человеческому пониманию.

Забота о себе очень важна, будь то физическая практика, такая как детокс или лечебные процедуры, или поддержание эмоционального здоровья. Можно пройти курс терапии или обратиться к специалисту, который поможет сбалансировать вашу энергию. Можно посетить центр медитации или просто сходить в церковь, чтобы насытить свои духовные потребности. Есть еще много небольших дополнений, которые вы можете включить в практику самопомощи. Они окажут ощутимый эффект и не потребуют больших затрат.



Научитесь ставить себя на первое место в списке приоритетов, чтобы затем в полной мере дарить любовь своим близким.

Формула исцеления, которая изменит вашу жизнь, существует, и она применима к каждому человеку на земле. Для того чтобы реально влиять на внутренние изменения, эта формула должна учитывать все аспекты целого. В контексте этой формулы мы вольны выбирать разные пути к исцелению. Существует бесконечное количество вариантов и возможностей для работы с каждым аспектом. Помните, что чудесные и удивительные вещи доступны всем, была бы только воля и желание. Даже если вы заранее уверены в успехе, все равно придется потрудиться, чтобы ваше желание воплотилось в жизнь. Исцеление — это не то, что происходит с вами, это то, что происходит *вместе* с вами.

ВОССТАНОВЛЕНИЕ ТЕЛЕСНОЙ ПАМЯТИ

С момента рождения каждая часть нашего тела знает, как функционировать на самом здоровом, оптимальном уровне. Это знание никогда не исчезает, оно хранится где-то в теле. Мы просто должны помочь телу вспомнить то, что какие-то его части забывают с течением жизни. Должна вас предупредить, что не все нарушения можно восстановить полностью, если проблема запущена до степени диагноза, но память тела может существенно повлиять на качество его функционирования.

Я полагаю, что у тела есть несколько систем памяти, и правильное отношение может помочь телу вспомнить, каково это — работать наилучшим образом. У разума есть память. У мышц и других тканей организма она тоже есть. Нам всем знакома концепция клеточной памяти. С помощью различных действий можно включать разные системы памяти — как по отдельности, так и все вместе. Эмоциональная настройка и принцип равновесия помогают стимулировать и регулировать эти системы, но каждую по-своему. Все системы взаимосвязаны. Включение одной из систем памяти — не одноэтапное действие, которое одинаково влияет на все остальные системы. Переключение памяти организма из состояния дисбаланса в состояние здоровья требует постоянных усилий в течение долгого времени. Процесс должен быть достаточно длительным, чтобы каждая часть системы смогла вспомнить свою истинную природу — способность правильно функционировать. Одно дело — увидеть и поверить, и совсем другое — прочувствовать и вспомнить. Это нечто более глубокое.



Каждый аспект целого должен получать соответствующее питание столько времени, сколько нужно для того, чтобы каждая часть смогла изменить свои внутренние шаблоны.

Питание — это еда, образ мыслей, здоровый выбор, физические упражнения, борьба со стрессом и даже лекарство, если оно необходимо. Ничто в теле не работает само по себе, поэтому важно заботиться о каждой его малой части так же, как о целом. Новый образ жизни должен запечатлеться во всех системах памяти. Ваше тело будет помнить о нем, и вы будете его придерживаться, чтобы и дальше жить как можно лучше.

ОПРЕДЕЛИТЕ СВОИ НАМЕРЕНИЯ

Подумайте и ответьте на следующие вопросы, а позже еще раз пересмотрите свои ответы. Эти вопросы касаются ваших намерений, о которых со временем вы можете случайно забыть, или сами намерения могут измениться, когда изменится ситуация.



ПРАКТИКА

Вопросы, которые вы должны себе задать

Первый шаг на пути исцеления заключается в том, что вы должны определить свои намерения в отношении здоровья, жизни и процесса, к которому вы собираетесь приступить.

Есть три главных вопроса, на которые вы должны ответить, чтобы понять, к чему вы хотите прийти. Я постоянно задаю их себе, чтобы оценить, чего я действительно пытаюсь достичь. Вот эти вопросы.