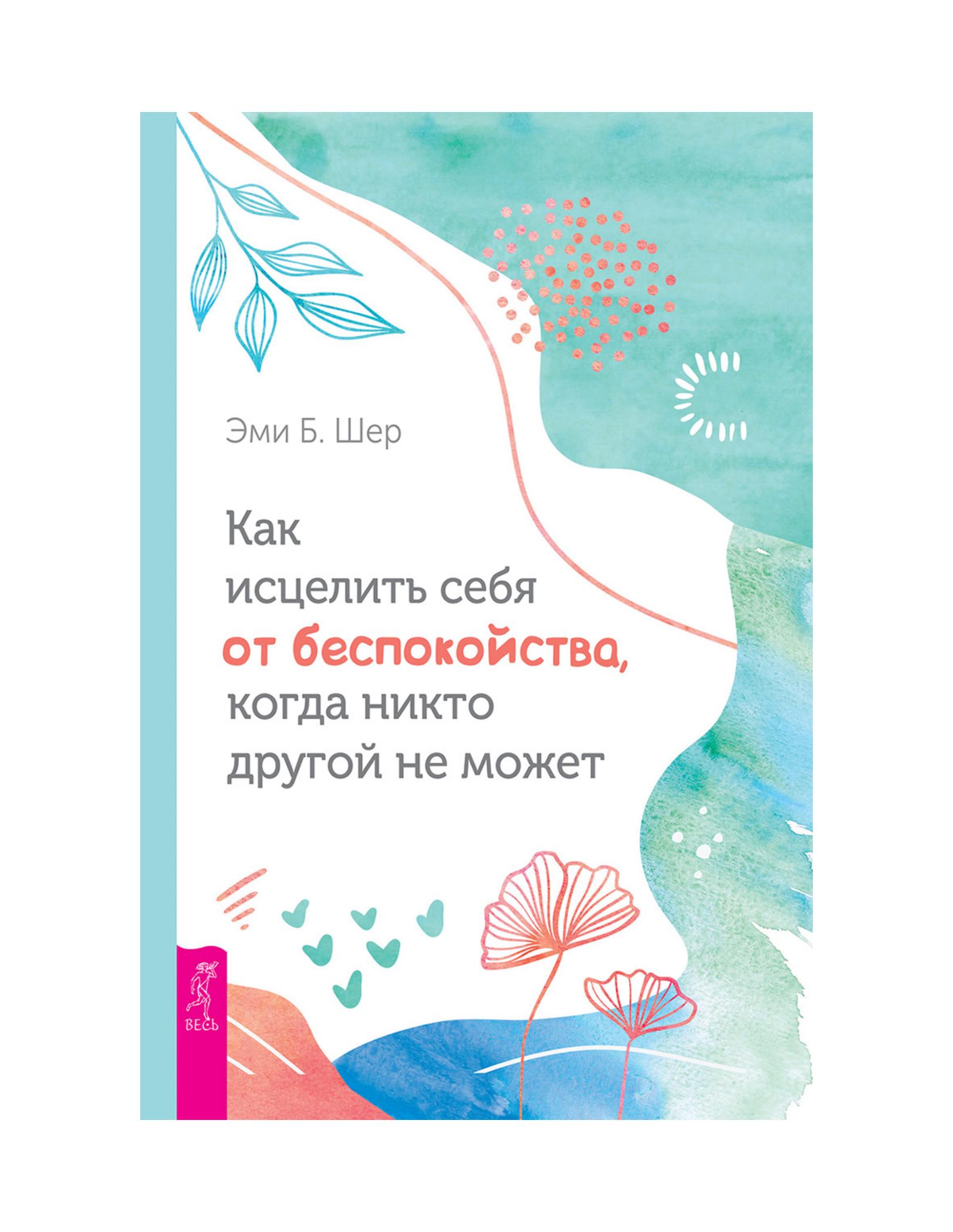




Эми Б. Шер

Как
исцелить себя
от беспокойства,
когда никто
другой не может



Эми Б. Шер

Как
исцелить себя
от беспокойства,
когда никто
другой не может



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
Ш49

AMY B. SCHER
How to Heal Yourself from Anxiety When No One Else Can

Перевод с английского *Натальи Буравовой*
Дизайн обложки *Ирины Новиковой*

Шер Э. Б

Как исцелить себя от беспокойства, когда никто другой не может. — СПб.: ИГ «Весь», 2021. — 272 с.

ISBN 978-5-9573-3758-4

Тревога способна разрушить нашу самооценку, наши планы и всю нашу жизнь. Беспокойство может помешать получить удовольствие от значимого события и не дать проявить себя, когда это необходимо. И часто мы остаемся с нашей тревогой наедине, ведь советы окружающих *просто успокоиться* совсем не помогают.

Энергетический психотерапевт Эми Б. Шер познакомит вас с техниками, благодаря которым вы сможете сами руководить процессом своего исцеления. Чтобы применять их, вам не понадобятся чья-то помощь или какие-то вспомогательные средства.

Вот основные методики, которыми вы овладеете.

- Техника эмоционального освобождения (последовательное очищение энергетических блоков в вашем теле).
- Постукивание по чакрам (настройка здорового движения энергии).
- Тестирование и простукивание тимуса (работа с вилочковой железой, отвечающей за состояние вашей иммунной системы).
- «Перепрограммирование» подсознания (отказ от старых представлений о себе и замена их новыми — убеждениями здорового человека).

А также вы освоите техники «скорой самопомощи» — узнаете, на какие точки головы и рук нужно оказывать воздействие, чтобы быстро прийти в себя в стрессовой ситуации.

Тематика: Психология / Практическая психология

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 978-5-9573-3758-4

ISBN 978-0-7387-5646-2 (англ.)

© 2019 by Amy B. Scher

© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ОАО «Издательская группа «Весь», 2021

*Моему дорогому мужу, чья любовь и другие
ни с чем не сравнимые силы и способности
вдохновляли меня быть лучше и спокойнее себя
самой и не отступать — даже когда Меркурий
был ретроградным.
Что, собственно, происходило почти всегда.
Люблю тебя безгранично.*



Оглавление

Введение. Основы, необходимые, чтобы запустить процесс исцеления

Раздел I. Мой подход к исцелению от тревожности

Глава 1. Энергетическая терапия — мощное средство самоисцеления

Глава 2. Правда о тревожности

Глава 3. Роль подсознания

Раздел II. Итак, приступим к исцелению

Глава 4. Успокоиться и переучить тело

Глава 5. Справиться с чувствами

Раздел III. Доискаться до корней тревожности

Глава 6. Высвободить застоявшиеся эмоции

Глава 7. Очиститься от неизжитых переживаний прошлого

Глава 8. Изменить вредные убеждения

Раздел IV. Свести все воедино

Глава 9. Руководство по протоколам исцеления от тревожности

Глава 10. Продвинутые практики очищения

Приложение. Сценарии постукивания

Вопросы для обсуждения в группах поддержки, книжных клубах и организациях

Благодарности

Предупреждение

Издатель и автор не несут ответственности за какой-либо вред, который читатель может причинить себе в результате ненадлежащего применения рекомендованных методик. Данная книга и приведенные в ней практики не заменяют квалифицированной терапевтической или психиатрической помощи.



ОСНОВЫ, НЕОБХОДИМЫЕ, ЧТОБЫ ЗАПУСТИТЬ ПРОЦЕСС ИСЦЕЛЕНИЯ

Эта книга пришла к вам, вероятнее всего потому, что вы разочарованы, подавлены, испуганы, раздражены и не находите себе места. Жить в постоянной тревоге — нелегкое занятие, почти подвиг, но раз вы взяли в руки эту книгу, я хочу, чтобы ваша жизнь стала не просто легче, а лучше. Свободнее. Счастливее. Дело всей моей жизни — помогать таким же, как вы, перейти от беспокойства и беспомощности к надежде, ощущению силы и исцеленности.

Если вы знакомы с моей деятельностью, то, возможно, читали мою предыдущую книгу *«Лучший врач — ваше подсознание»*, которая знакомит читателя с моим уникальным способом решения широкого круга физических и эмоциональных проблем. И хотя методики и подходы (и названия!) в обеих этих книгах схожи, *«Как исцелить себя от беспокойства, когда никто другой не может»* больше сосредоточена на устранении энергетических блокировок, непосредственно и тесно

связанных с тревожностью. Метод, с которым вы познакомитесь на этих страницах, является целенаправленным и предназначен он *вам* — человеку, перепробовавшему все, но продолжающему испытывать тревогу, которая мешает жить полной жизнью.

Чтобы вовремя выявлять все, что провоцирует тревогу, важно работать в тесном контакте с врачом. Мои методики не заменяют медицинской помощи, хоть и служат чрезвычайно полезным к ней дополнением и часто срабатывают в случаях, когда другие вмешательства не помогают, чему я неоднократно была свидетелем. Бережное и эффективное воздействие, с которым вы познакомитесь при чтении этой книги, не помешает никакому лечебному плану, применяемому вашим врачом. Устранение эмоционального дисбаланса в энергетической системе организма — это совершенно иной способ избавиться от тревожности, но вам вовсе незначает ограничиваться только одним методом. Можно пользоваться всеми.

Моя цель и задача этой книги — помочь вам разобраться в энергетических факторах, которые вызывают тревожность и довольно редко учитываются в других методах лечения, и работать с ними.

Сосредоточьтесь на картине в целом

На мой взгляд, проблема *вовсе не* в тревожности. Тревожность — лишь следствие настоящей проблемы: неистраченных, не отпущенных на волю эмоциональных энергий. Конечная цель всей предстоящей вам работы — не держать тревожность в себе, не копить, а уметь с ней правильно обращаться, справляться так, чтобы нормально прожить день. Задача в целом гораздо шире: по-настоящему разобраться со всеми энергетическими причинами

тревожности и отпустить их, чтобы стать счастливее, здоровее, спокойнее и веселее. Чтобы чувствовать себя в покое и безопасности, даже когда жизненные обстоятельства далеки от идеала. Взвинчивание себя к этому тоже относится! Все мои клиенты отличались привычкой судить себя слишком строго, а ведь это заметно усиливает тревожность. Если вы станете относиться к себе проще, это будет иметь огромное значение. Все методики, которые мы будем применять в этой книге, помогут вам подойти именно к этой финишной черте — чувству спокойствия и безопасности, энергии, *противоположной* тревожности. А две противоположных энергии не смогут сосуществовать.

Если вас совершенно не устраивает жизнь, которую вы ведете, вовсе не стоит падать духом и чувствовать себя сломленными. На самом деле даже наоборот. Сталкиваясь с такой проблемой, как тревожность, мы вынуждены подниматься и встречать ее лицом к лицу. Это может помочь нам стать теми, кем мы хотели бы быть (но почему-то не стали). А прорабатывая мой метод, вы именно такими и становитесь. Вы прорываетесь, вырываетесь на свободу, взламываете замки, распахиваете двери теми способами, которые стали возможны только после того, как вашему терпению и выносливости пришел конец. Да вы круты, как рок-звезда! А что касается вопроса на миллион долларов: «Почему я?», то отвечу, что это неважно. Вы там, где вы есть, по какой-то не до конца понятной причине. Как человек, который сам через все это прошел и помог многим другим, могу вас заверить: есть более крупная цель, которую вы, возможно, еще не видите. *Пока*. Но, начав работу по исцелению, вы помогаете себе быстрее это осознать.

Стремясь к конечной цели — избавиться от тревожности в целом, а не просто сосредоточиваться на

том, как справиться с конкретным моментом, вы будете делать работу, необходимую, чтобы изменить всю свою жизнь.

Исцелиться от тревоги — значит использовать то, что у вас есть сейчас, как возможность отпустить то, что заставляет вас топтаться на месте.

Такая практика поможет приблизиться к самому беззаботному и расслабленному варианту себя. Когда кажется, что это действует, продолжайте. Когда тяжело и кажется, что это действует недостаточно быстро, все равно продолжайте. Ваша новая мантра исцеления должна звучать так: картина в целом; картина в целом; картина в целом; картина в целом.

Как эта книга вам поможет

Большинство тех, с кем я работала и кто боролся с тревожностью, сопротивлялись ей уже долгое время и успели приобрести пагубную привычку винить в этом себя. Если это и про вас, я здесь, чтобы протянуть руку помощи. Книга поможет вам лучше, глубже, точнее понять себя и то, через что вы прошли.

И проблема опять-таки не в тревожности. Она ведь не просто страх, боязнь, как полагают многие. Тревожность — лишь следствие *настоящей* проблемы: застоявшихся, не отпущенных эмоциональных энергий. Проще говоря, эмоциональный багаж. То, что вы узнаете на следующих страницах, предложит вам не только совершенно новый взгляд на проблему, но и возможность проследить процесс исцеления, который может сильно отличаться от всего, что вы когда-либо пробовали. Я поделюсь множеством идей и всем, что сама знаю о тревожности, и покажу вам, как применить полученные знания для исцеления.

Эта книга не просто о том, как чувствовать себя лучше. В этой книге изложен глобальный подход к

исцелению тревоги с энергетической точки зрения. За время нашего общения вы узнаете очень многое, но по-настоящему начнете исцеляться, когда проявите готовность к этой работе, медленно, слой за слоем снимая эмоциональные энергии, которые вынуждают вас вязнуть в прошлом, и постепенно впуская все полученные сведения в свою жизнь. Чтобы успешно излечить тревогу, вам вовсе незначает делать все подряд, предлагаемое в этой книге, а выбранное совсем не нужно выполнять идеально. Эта работа не потребует многочасовых каждодневных затрат. Обещаю сделать наше путешествие максимально легким для вас.

Вы узнаете, как высвободить застоявшуюся, нерастраченную эмоциональную энергию (иными словами, эмоциональный багаж) и связанную с ней тревожность, которая, по всей видимости, копилась в вашем теле очень, очень долго. Процесс, который вам предстоит изучить, стал весьма успешной моделью лечения и для меня, и для тысяч других людей благодаря сеансам с клиентами и онлайн-программам, которые я проводила.

Методики, приведенные в книге

Хотя методик энергетической терапии существует немало, многие из них требуют специальных средств или помощи другого человека. В этой книге вы познакомитесь с техниками, благодаря которым сможете сами руководить процессом своего излечения. И чтобы практиковать их, вам не понадобится ничья помощь и не нужно будет от чего-то зависеть.

Вот основные методики, которые вам предстоит изучить:

- **Техника эмоционального освобождения (ТЭО).**
- **Постукивание по чакрам.**
- **Тестирование и простукивание тимуса (ТПТ).**

● «Промывка».

За исключением техники эмоционального освобождения (ТЭО) все основные методики в этой книге разработаны мной в процессе моего собственного исцеления и сейчас широко используются во всем мире. Для каждой методики, которой я вас обучу, у меня будут дополнения, которые помогут вам использовать ее именно в вашей ситуации.

Помимо четырех основных методик, вы изучите и другие, которые тоже помогут вам на пути к исцелению. Полный список всех методик и упражнений можно найти в начале книги. Лучший способ научиться какой-либо технике — объяснить, как я использую ее для себя. Однако, пожалуйста, считайте эти методики и мои пояснения к ним свободными рекомендациями и не стесняйтесь пересматривать и подстраивать их под себя. Нет ни одной техники, которую я не подкорректировала бы за годы собственного развития. Если у вас возникнет потребность что-то изменить, добавить или пересмотреть, я охотно разрешаю вам это сделать! Когда я сама шла к исцелению, то часто вносила вот такие изменения: увеличивала или, наоборот, сокращала продолжительность упражнения по сравнению с предложенным, меняла слова или сценарии, чтобы они точнее соответствовали конкретно моей ситуации, постукивала больше или меньше раз, чем рекомендовалось, и так далее.

Секрет успешной работы с энергиями совершенно не связан с тем, насколько скрупулезно вы выполняете все рекомендации методик. На самом деле речь идет о том, чтобы выявить, *что именно* можно очистить, а затем неуклонно заниматься этой очисткой. Я хочу, чтобы в нашей совместной работе вы были любознательным детективом по отношению к собственной эмоциональной энергии. Старайтесь не беспокоиться о

том, чтобы выполнить все идеально. Гораздо важнее и эффективнее использовать собранную информацию, чтобы делать то, что можете, *когда* можете, и так, как сами считаете правильным. Вы не сможете найти и вычистить все старые энергии до единой, и это тоже нормально. Помните, что мы смотрим на картину в целом и изо всех сил стараемся решать проблемы в каждой области, описанной в этой книге, для комплексного исцеления. Такого подхода более чем достаточно. Я хочу, чтобы вы добрались до исцеления любым действенным для вас способом, а не тормозили из страха сделать что-то «неправильно».

Как пользоваться книгой

Высвобождение тревожности с помощью моих методик — это, по сути, преобразование вашей энергетической системы. Чтобы добиться наилучших результатов, мы будем работать с многими различными аспектами вашего исцеления. Эта книга представляет собой отчасти исследование, отчасти практическое руководство, а отчасти способ обеспечить понимание и поддержку, необходимые для того, чтобы вы продолжали идти, когда вам трудно. Примеры, которые я привожу, взяты из реальной жизни, сеансов с реальными клиентами, которые добровольно вызвались и/или дали мне разрешение рассказать свою историю. Тем не менее из соображений конфиденциальности их имена, фамилии и некоторые подробности жизни изменены.

Самый эффективный способ воспользоваться методиками и советами моей книги — читать, учиться и тренироваться по ходу дела. Я призываю вас экспериментировать, погружаясь в каждую главу, искать свой путь на ощупь и принимать необходимые меры. Каждая глава строится на сведениях, которые вы

узнали прежде, поэтому лучший способ по-настоящему осмыслить прочитанное и включить в свой опыт — двигаться по порядку. Время от времени я слышу, как кто-то заявляет: «А я вот прочитал(а) вашу книгу от корки до корки, но лучше себя так и не почувствовал(а)!», и могу на это со стопроцентной уверенностью ответить, что на самом деле этот читатель фактически не использовал мои методики. Мой подход может изменить вашу жизнь только в том случае, если вы встроите его в свою жизнь.

Помните: наша общая цель состоит в том, чтобы вы чувствовали себя в покое и безопасности, даже когда жизненные обстоятельства далеки от идеальных. И каждая страница книги будет помогать вам добиваться этой главной цели. Хочу заверить вас: даже если из всех моих методик вы «понадергаете» небольших кусочков, они тоже возымеют действие и окажут положительное влияние на ваше самочувствие.

Часть 1: успокоиться и переучить свое тело.

Часть 2: справиться с чувствами.

Часть 3: высвободить застоявшиеся эмоции.

Часть 4: очиститься от неизжитых переживаний прошлого.

Часть 5: изменить вредные убеждения.

Не нужно пытаться за одну ночь выяснить и исправить весь свой эмоциональный багаж. На самом деле, невозможно разобраться с каждой застарелой эмоцией, неизжитым переживанием или вредным убеждением, даже если очень стараться. Не получится «перелопатить все». И это нормально. Исцелиться вы все равно сможете. Часть моего эмоционального багажа так и осталась со мной, но не мешает мне вести счастливую и здоровую жизнь. В том же направлении я поведу и вас.

Прочитав то, что я пишу в каждой главе, и применив узнанное на практике, вы узнаете весь мой метод. Мой подход к исцелению — это не пошаговый процесс, когда вы делаете что-то одно, отмечаете это в списке задач, а затем переходите к следующему пункту. Поэтому поговорим о том, как сделать, чтобы мои методики сработали для вас наилучшим образом.

С чего начать процесс исцеления

Первое, что здесь нужно знать: неважно, с чего начинать, главное — *начать!* При работе над тревожностью не имеет значения, с чего вы начнете, поскольку, чтобы исцелиться от нее, вам незачем очищать или высвобождать каждую «негативную» эмоцию, убеждение или шаблон. Чтобы стать здоровым и счастливым, вам вовсе незачем быть совершенным или делать эту работу идеально. Уф-ф-ф!

Кроме того, душа и тело — это действительно *единое целое*. Эти два аспекта тревожности настолько взаимосвязаны, что почти невозможно сосредоточиться на чем-то одном, неосознанно не исцеляя при этом и другие части себя. Это значит, что работа, которую вы делаете, часто даже еще более позитивна и полезна, чем вы думаете.

Например, у меня был клиент, испытывавший сильную тревогу, когда ему нужно было идти в магазин даже за одной-единственной покупкой. Это стало такой проблемой, что он практически не мог выйти из дому. Главной целью нашей совместной работы было заставить его со спокойной душой, без нервотрепки входить в магазин и перемещаться по торговому центру. После нескольких сеансов он с радостью обнаружил, что может без особых усилий зайти в любой магазин и оставаться там столько, сколько хочет. Еще через пару месяцев его ждал большой сюрприз: регулярные

головные боли, которые начинали мучить его прямо с утра, стоило только проснуться, стали постепенно слабеть и в конце концов исчезли полностью! Поскольку одна проблема зачастую бывает связана со многими другими, затеянная нами чистка оказывается обширнее, чем мы предполагаем. Очевидно, освободив энергии, связанные с тревожностью, мы изменили и его отношение к головной боли. И — получите бонус!

Этот опыт с моим клиентом — прекрасный пример, почему не стоит придавать слишком большое значение, в каком именно порядке заниматься. Просто продолжайте долбить эту скалу в любой точке, какая вам удобна в данный момент. Я хочу, чтобы вы верили: все, над чем вы работаете, каким бы малозначительным это ни казалось, является частью общей картины вашего исцеления.

Чего стоит ожидать во время процесса исцеления

Начало нового процесса волнует, но может и несколько тревожить, потому что это нечто новое. Если знаешь, чего ждать, это смягчит страх или сомнение и ускорит исцеление. Вот некоторые важные вещи, которые нужно знать.

Долго ли ждать первых результатов

Когда вы начнете применять приведенные в книге техники, облегчение может наступить очень быстро, а может понадобится время и упорство. Прекрасно и то и другое. Скорость появления результатов не имеет никакого значения для общего успеха. Каждый из нас уникален, со своими шаблонами, эмоциональными слоями и реакциями на целительные действия. Понимаю: возможно, не такой ответ был вам нужен. Исцеление — это процесс осторожной работы над

многослойным эмоциональным материалом, из-за которого вы, собственно, и стали такими. Это постепенный процесс, подобный плетению, и его невозможно уложить ни в какие временные рамки. Это очень расстраивало меня, пока шел процесс моего собственного исцеления, но вскоре я поняла, что тело само знает, в каком темпе, в каком порядке и что именно ему следует освобождать.

Я снова и снова обнаруживала, что исцеление происходит, когда мы просто плывем по течению. Иногда, чтобы добраться до обширных слоев, блокирующих определенные симптомы, достаточно высвободить внутреннюю энергию. В том, что касается использования инструментов и методик из этой книги, доверяйте своей интуиции. Случается, немалую пользу приносит, когда мы с клиентом принимаемся за что-то совершенно не запланированное. Порой изменения бывают яркими и буквально мгновенными, а порой — неочевидными и постепенными. Если тревожность у вас давнишняя, то скорее всего, чтобы наступил какой-то сдвиг, работа над ней потребует времени и всесторонности. Тревожность, как правило, не появляется в одночасье, даже если на первый взгляд именно так и кажется. А значит, в одночасье и не исчезает. Однако я часто вижу, что эффект наступает уже через несколько недель, а то и дней. Впрочем, случаются и чудеса (такое я называю «чудом одного сеанса»), так что будьте открыты и для мгновенных результатов.

Настройка при выведении старых энергий из тела

При выведении и высвобождении энергии люди иногда чувствуют в себе некую настройку. Она действительно происходит, когда ваше тело полностью высвобождает

старую энергию из энергетического поля, которое простирается далеко за пределы физического тела. Настройка обычно продолжается 3–5 дней, хотя у некоторых бывает и дольше. В этот период, когда тело отпускает прошедшее и переосмысливает, «переформатирует» себя, ваше самочувствие может слегка ухудшиться. Однако беспокоиться не стоит, поскольку фаза настройки всегда временная, и нужно просто немного выждать.

По мере углубления в работу вы будете подлаживаться к процессу освобождения тела. Я почти всегда вижу: вначале человеку бывает трудно, но потом, по мере того как он приспособливается к процессу очищения, ему становится легче. Если настройка и в самом деле окажется слишком тяжелой для вас, сбавьте скорость и двигайтесь вперед маленькими шажками, чаще отдыхайте, пейте больше воды и пользуйтесь приведенным в Приложении дополнительным сценарием «Легкий дискомфорт во время настройки».

На что похожа энергетическая терапия

Выполняя описанные в книге упражнения, вы заметите в себе некоторые признаки движения энергии, например, зевоту, отрыжку, озноб, урчание в животе, чихание, насморк или слезотечение, или начнете острее и сильнее, чем прежде, воспринимать собственные эмоции. Все они четко указывают на то, что ваше тело высвобождает старую эмоциональную энергию и развивается. Зевота, в частности, свидетельствует, что ваша нервная система расслабляется, а расслабленная нервная система — это переход прямо в режим исцеления! Впрочем, если вы ничего не чувствуете, это тоже нормально. У меня было несколько клиентов, которые не испытывали никаких признаков высвобождения энергии, но все равно исцелились от

тревожности. Я сама, например, зеваю безостановочно! И время от времени чихаю, если я или клиент высвобождаем уж очень много энергии. Я всегда шучу, что на сеансе один мой чих стоит десяти зевков. И скорость, и продолжительность процесса исцеления у каждого свои.

Сколько времени следует посвящать работе с энергиями

Поскольку вы работаете над изменением старых энергетических шаблонов и переподготовкой всех своих систем, то уравновешенность и последовательность очень важны. Ведь ваше тело, по-видимому, довольно долго пребывало в режиме тотального накопления, удержания. Теперь ваша цель заключается в том, чтобы, используя приведенные техники, научить его отпускать лишнее. Я, например, впервые применив энергетическую терапию для собственного исцеления, честно намеревалась быть организованной и методичной. Но продолжалось это недолго! Вскоре я усвоила два важных урока. Во-первых, для исцеления необходимо справляться с эмоциями по мере того, как вы изо дня в день начинаете их осознавать. (Вы узнаете об этом в главе 5.) Представив себя котлом с кипящей водой, вы поймете, почему выпускать пар (эмоции) лучше понемногу за раз, чем копить их и ждать, пока «найдется время разобраться, справиться с ними». Во-вторых, такой более углубленной работе, как очистка от эмоционального багажа прошлого, необходимо посвятить отдельное время. (Об этом мы поговорим в разделе 3.) Нет никакой конкретной схемы, как часто работать над собой или как долго работать над каждой возникшей проблемой.

Я предлагаю следующее:

- Начать с простых базовых практик, о которых вы узнаете в главе 1.
- По несколько минут в день делать упражнения из главы 4, чтобы успокоиться и перенастроить себя.
- Применять техники из главы 5, чтобы каждый день по мере необходимости разбираться с чувствами.
- Каждую неделю проводить несколько сеансов очищения энергии, чтобы докопаться до первопричин тревожности.

Если вы будете посвящать этой работе всего несколько минут, но *постоянно*, это изменит всю вашу жизнь.

Нужно ли отслеживать процесс исцеления

Предлагаю завести блокнот, посвященный вашему эмоциональному исцелению, и записывать туда мысли, идеи или воспоминания, которые приходят в голову, пока вы всему этому обучаетесь. Тогда вы сможете уяснить, почему при определенных проблемах чувствуете себя так, а не иначе, или отыскивать другие идеи и подсказки, с чем следует разобраться. Да и просто полезно, когда есть куда записать свои размышления об исцелении, о малозаметных, едва уловимых изменениях, которые вы видите в проявлении тревожности, или наблюдения по ходу дела. По мере того как вы будете узнавать, что именно вас тормозит и держит в тупике, у вас будет появляться много идей о том, что нужно высвободить и отпустить. Просто отмечайте их в этом дневнике. Послойное очищение от эмоциональных блоков — марафон, а не спринт. Ведите список лишь для того, чтобы у вас всегда было под рукой, что «обнулять».

Как понять, есть ли прогресс

Мы будем работать над тревожностью вместе, используя энергетический подход, и отыскивать малозаметные признаки перемен, по мере того как энергии будут изменяться. Начинающие или те, кто хочет почувствовать себя лучше в мгновение ока, склонны упускать эти неявные признаки (я, конечно, не могу никого за это винить!). К неявным признакам исцеления относятся:

- ощущение, что уровень тревожности снизился хоть чуть-чуть;
- меньшая, чем обычно, продолжительность приступов паники;
- более быстрое восстановление после всплеска тревоги;
- ощущение большей надежды *в связи с* тревожностью и вашим будущим в целом.

Все это указывает на то, что внутри что-то меняется.

Иногда может показаться, будто ничего не улучшается, но затем все это великое очищение, которым вы занимались, неожиданно даст результаты, которые можно увидеть и прочувствовать! Для глубокого и стойкого исцеления не всегда находится быстрое решение. Исцеление обычно происходит не так, как мы себе представляем или хотим, но это не значит, что оно не происходит вообще.

А теперь — самое время начать! Я намерена сделать этот процесс как можно более простым и полезным. К концу проведенных вместе часов вы не только поймете, зачем старательно боролись все это время, но и примете самое активное участие в укреплении себя до самых глубин души, чтобы стать сильными, уравновешенными и спокойными.

Это — ваше время.



Раздел I

МОЙ ПОДХОД К ИСЦЕЛЕНИЮ ОТ ТРЕВОЖНОСТИ

