

З М І С Т

<i>Блискавичного зцілення не існує</i>	10
<i>Коли настане час, ось як ви зцілитесь</i>	15
<i>Коли вирішите змінити життя, прочитайте це</i>	20
<i>Відпустіть цього року тих, хто не готовий любити вас</i>	24
<i>47 інструментів мікрозцілення у вашому повсякденному житті</i>	28
<i>Ваше істинне «Я» сягає глибше, ніж ви собі уявляєте</i>	33
<i>Ось як почати спочатку, навіть звідти, де ви зараз</i>	37
<i>Найглибше зцілення часто криється в найбуденніших речах</i>	42
<i>8 етапів глибоких особистісних змін</i>	45
<i>7 психологічних упереджень, що змушують вас опиратися власному зростанню</i>	52
<i>Усе, що справді правильне для вас, призначене дарувати вам спокій</i>	59
<i>Ви мусите навчитися відпускати</i>	64
<i>Ось як ви віднайдете впевненість, щоб робити те, що ви дійсно любите</i>	67
<i>Прочитайте це, якщо ви на межі прориву, але боїтеся зробити крок вперед</i>	79

<i>17 способів по-різному переосмислити негативні почуття від людей з емоційним інтелектом</i>	83
<i>Коли ви готові відновити власні сили, почніть звідси</i>	94
<i>13 речей, які вам необхідно перестати робити, якщо ви прагнете рухатися вперед</i>	99
<i>Ви боїтеся віднайти мудрість в емоціях, яких так прагне душа</i>	111
<i>10 ознак зрушень у житті, навіть непомітних</i>	116
<i>Як пам'ятати, що ви не самотні, хоча часом здається навпаки</i>	125
<i>7 шляхів до емоційної стійкості</i>	130
<i>Довіртеся серцю, що знає істину, навіть якщо мозок цього не усвідомлює</i>	135
<i>Як забути когось: корисний посібник, що вчить, як звільнитися від прихильності, відродити себе й відкрити своє життя новому коханню</i>	137
<i>Якщо ви коли-небудь почуватиметеся загубленими, будь ласка, згадайте, що серце завжди буде вашим домом</i>	149
<i>16 пам'яток для тих випадків, коли ви почуваетесь не на своєму місці</i>	152
<i>Якщо життя дає вам можливість змінитися, будь ласка, не згайте її</i>	160
<i>У дні, коли здається, що ви застрягли назавжди, згадайте, як далеко ви просунулися</i>	163

<i>10 відчуттів-свідчень, що зміни не за горами</i>	167
<i>Неможливо пасти задніх, як і неможливо уявити лише одну версію життя</i>	173
<i>Почуття-свідчення хибного шляху</i>	177
<i>Ви почуватиметеся повноцінно, коли вирішите, що так і є</i>	181
<i>9 запитань, що допоможуть вам прожити дні сповна</i>	184
<i>Прошу, залиште цьогоріч битви, які приречені на поразку</i>	188
<i>Ось що означає бути добрим до себе, тому що це не так просто, як здається</i>	191
<i>Пам'ятайте, що все здаватиметься неможливим до настання кардинальних змін</i>	194
<i>Якщо не знаєте, чого прагнете в житті, розпочніть із найстрашнішого</i>	197
<i>Часом мета прихована — ви не усвідомлюєте, що вже живете нею</i>	200
<i>Ось як почати відпускати, навіть якщо ви не відчуваєте готовності</i>	203
<i>Ось три види життєвих втрат та кожен із трьох їхніх уроків</i>	206
<i>Як сформулювати особисту місію, адже ваше бачення може втілитися в реальність</i>	209
<i>Ви не зрозумієте, коли розквітнете, хоч це й станеться одного дня</i>	213
<i>7 шаблонів мислення, що утримують вас у небажаному житті</i>	216

<i>Втратити стосунки неможливо — їх можна тільки перерости</i>	223
<i>Прочитайте це, доки чекаєте на утихомирення бурі у вашому житті, адже це може бути доленосним моментом</i>	226
<i>Ми створюємо ідеали задля почуття безпеки</i>	229
<i>Як з'ясувати, чи властиве вам надмірне втручання в життя</i>	234
<i>Ви вже знаєте свій наступний крок: усе, що вам треба, — це мужність</i>	245
<i>Я сподіваюсь, ви дізналися, як м'яко почати все спочатку</i>	249
<i>Про авторку</i>	253

Вступ

БЛИСКАВИЧНОГО ЗЦІЛЕННЯ НЕ ІСНУЄ

Закласти початок цього процесу може одна подія — зазвичай якась форма раптової втрати, що догори дригом перевертає наші уявлення про майбутнє. Однак справжнє зцілення полягає в тому, щоб дати цьому крахові можливість пробудити нас від глибокого стану забуття, звільнити від штучної особистості та дозволити нам свідомо вимальовувати цілісну картину нашого призначення.

Досвід, що спонукає до зцілення, намагається підштовхнути нас лише оговтатися від ураженого еґо, а в багатьох випадках узагалі визнати його вперше. Це момент примирення, коли нам варто усвідомити, що, за словами Майкла Мерфі, «велике життя наполягає на тому, щоб народитися».

Якщо ми не відповімо на цей заклик, він далі з'являтиметься в нашому житті у схожих візерунках і почуттях. Незмінні запитання бентежитимуть нас: «Чому я досі тут?» або «Чому я опиняюся тут знову й знову?». Відповідь полягає в тому, що той самий дзвіночок пробудження надходитиме, допоки наша підсвідомість не погодиться ступити на шлях до власного становлення. Це процес повного відновлення нашої пам'яті про досконалу, цілісну й повну істину нашого «Я». Це пошуки тривалістю з життя, тому що ми повинні щодня доглядати за садами наших думок. Як і діти,

вони не можуть рости без зовнішньої допомоги. Наше життя потребує, щоб дорослий аспект нас самих, більш функціональних, орієнтованих на майбутнє, з'явився і взяв кермо.

Це подорож, адже жодне зцілення, фізичне чи духовне, не є лінійним чи безперешкодним процесом. Життя стискається ще до того, як розширитися, і забігає назад, перш ніж стрибнути вперед. Ми не повинні опиратися цьому балансуванню, а навпаки, маємо прийняти його. Що триваліше уникнення, то довше ми зациклюватимемося на подіях або низці подій, які виникли на нашому шляху, щоб розбудити нас, замість того щоб по-справжньому взятися за важчу, але набагато кориснішу роботу.

Багато в чому подорож зцілення — це не тільки розділ у вашій історії, а й зміна вашого письменницького стилю. Це оновлення вашої світової навігації, коли ви полишаєте розчарування щодо життя, яке не виправдало всіх ваших очікувань, до розширеного світогляду, щоб увібрати всю магію, подив, побожність, душевний біль, втрату, вигоду, контраст, які досконало й безпрецедентно роблять нас усіх людьми.

Наші зцілені «Я» — це не наші бездоганні «Я». Вони не захищені від смутку, горя чи страху. Віднині ці емоції не поглинають їх цілковито. Вони відчувають смуток, коли настає час смутку, і горе, коли настає час горювати, і задоволення на більш постійній основі. Вони бояться чогось невідомого або важливого, або і того, і того, але не дозволяють цим емоціям перешкоджати їм рухатися вперед. Життя може бути надзвичайно складним і страшенно несправедливим, та без здатності переживати почуття, які можуть

супроводжувати наш досвід у реальному часі, ми часто потрапляємо в пастку старих історій, які колись плели навколо переживань.

Здатність вивірити, прийняти та обробити власний людський досвід, незалежно від будь-якого іншого, відкриває простір для магії. Ми починаємо відновлювати зв'язок зі своїми справжніми бажаннями, прислухатися до наших найтонших інстинктів і перестаємо перекреслювати натхненні думки та почуття. Завдяки цьому ми зазвичай відкриваємося для принагідних неочікуваних подій. З часом ми починаємо усвідомлювати, що існує спільна нитка, яка поєднує нас із кожним із цих досвідів; вона — мовчазний поводитир нашої душі, незмінна провідниця за межі дозволеного реальним часом.

Коли ми починаємо усвідомлювати цю силу, то починаємо більше довіряти їй. Поступово, як міцнішає віра, збільшується й наша пильність. Полегкість і любов простягаються у нашому житті. Світ повертається до гармонії завдяки нашій новій обґрунтованій, зосередженій перспективі. Ми усвідомлюємо, що насправді це була не загибель — ми просто давали собі певний простір для опрацювання, перш ніж змогли рухатися вперед.

Найважливіша ваша мета — це зцілення

Власне вплив того, що ви станете тією людиною, якою, як ви знаєте, вам судилося бути, за інерцією позначатиметься на всіх і всьому довкола. Ніщо вже не буде таким, як раніше. Якщо ви не уявляєте, як ще ви можете залишити спадщину, допомогти іншим або зробити щось значуще у своєму житті, найголовніше місце для початку — це ви самі.

Починати звідси найважче.

Значно простіше дивитися назовні й указувати пальцем на те, що, на нашу думку, всі інші роблять неправильно. Складніше подивитися на себе в дзеркало й чесно сказати про те, що ми не реалізуємо свій справжній потенціал, визначити сфери в житті, де у нас є простір для зростання, а потім постійно змушувати себе щодня робити щось, щоб ці зміни відбулися.

Коли ми претендуємо на володіння своєю унікальною долею, нам призначеною, сукупні речі зцілюються разом із нами, тому що ми всі є частинками одного цілого. Досконалість неможлива, бо саме в контрасті цей світ стає тим, чим він має бути, — тренувальним майданчиком для розвитку душі. Йдеться не про те, щоб узяти світ і зробити його таким, яким, на нашу думку, можуть бути його найдосконаліші алгоритми, а про те, щоб нарешті зробити те, що ми завжди хотіли: пробудити, згадати, побачити, як проростає наше власне насіння потенціалу.

Так само як немає двох абсолютно ідентичних особистостей, кожне наше покликання також унікальне, і саме це є ціллю цієї книги: пробудити кожного з нас до малих і великих способів, якими ми насправді можемо впливати на тих, хто нас оточує, у тому куточку землі, який нам дано, конкретними способами, які ми знаємо, як саме це зробити протягом періоду часу, що є нашим.

Насправді ви не єдині, хто чує заклик прокинутися від розпланованого життя, щоб цілковито присвятити себе життю, яке чекало. Якщо достатня кількість із нас зможе це зробити, я вірю, що ми матимемо потенціал