

## **Физическая блокировка**

«Какими эпитетами лучше всего охарактеризовать то, что я ощущаю в своем теле в данный момент?» Ответ на этот вопрос полностью отразит твоё отношение к человеку или ситуации, которые спровоцировали проблему.

## **Эмоциональная блокировка**

«Чего мне не позволяет делать эта болезнь?» Ответ на этот вопрос позволит тебе определить, какие желания заблокированы.

«К чему меня вынуждает эта болезнь?» Начни каждый ответ на этот вопрос с отрицательной частицы «не», и узнаешь, какие желания заблокированы.

## **Духовная блокировка**

«Если бы я позволил себе реализовать эти желания, как изменилась бы моя жизнь?» (Имеются в виду желания, которые ты определил, отвечая на предыдущие вопросы.) Ответ на этот вопрос определяет глубинную потребность твоего существа, заблокированную каким-то ложным верованием.

## **Ментальная блокировка**

«Если бы я позволил себе быть... (вставь сюда ответ на предыдущий вопрос), что страшного или неприемлемого произошло бы в моей жизни?» Ответ на этот вопрос позволит тебе выявить верование, которое блокирует тебя, твои желания и твою потребность в самореализации, создавая таким образом физическую проблему.

## **Заключение**

Выяснив, какое верование или убеждение мешает тебе быть тем, кем ты хочешь, ты можешь теперь изменить или заменить его. Для этого ты вначале должен дать себе право на это верование или убеждение, то есть войти в контакт со своим внутренним ребенком, который сформировал его когда-то давно в результате какой-то психологической травмы. После этого спроси себя: действительно ли ты до сих пор нуждаешься в этом веровании, чтобы чувствовать себя счастливым?

Если да, значит, это верование все еще полезно для тебя. Так как ты волен распоряжаться своей жизнью, то можешь и дальше сохранять его, но знай, что в твоей жизни все останется по прежнему, в том числе и боль. Не надейся на перемены.

Если ты до сих пор считаешь это верование истинным, но не убежден, что оно делает тебя счастливым, сравни его с тем, каким оно было у тебя несколько лет назад. Возможно, сегодня твое верование стало гораздо слабее. Если это так, то ты на пути к излечению.

Если же ты твердо убежден в том, что больше не хочешь сохранять это верование, тебе остается единственный путь: сделать все необходимое для того, чтобы реализовать свои желания и стать **ТЕМ, КЕМ ТЫ ХОЧЕШЬ БЫТЬ**.

## **ВЫВОДЫ**

Завершая эту книгу, я хочу еще раз повторить, что человек не может выздороветь, не простив самого себя. Этот принципиальный этап открывает возможность преобразования не только нашей любви к себе, но и самого сердца и крови в нашем физическом теле.

Эта новая кровь, наполненная энергией обретенной любви, омоет все тело, подобно чудодейственному бальзаму, и оздоровит все клетки на своем пути. Даже если твой здравый смысл не позволяет тебе в это поверить — попробуй все же, ведь ты ничего не теряешь.

Вот этапы истинного прощения, уже пройденные тысячами людей и вознагражденные чудесными результатами:

1. Определи свои эмоции (часто их бывает несколько). Осознай, в чем ты обвиняешь себя или другого человека, и определи, какие переживания это у тебя вызывает.
2. Возьми на себя ответственность. Проявить ответственность — значит осознать, что у тебя всегда есть выбор — реагировать с любовью или со страхом. Чего ты

боишься? Теперь осознай, что ты, возможно, боишься быть обвиненным в том же, в чем винишь другого человека.

3. Пойми другого человека и сними напряжение. Для того что бы снять напряжение и понять другого человека, поставь себя на его место и почувствуй его намерения. Подумай о том, что и он, возможно, винит и себя, и тебя — в том же, в чем ты винишь его. Он боится, так же как и ты.

4. Прости себя. Это самый важный этап прощения. Для того чтобы простить себя, дай себе право бояться, проявлять слабость, заблуждаться, иметь недостатки, страдать и злиться. При ми себя таким, какой ты есть в настоящий момент, зная, что это временное состояние.

5. Почувствуй желание попросить прощения. Готовясь к этапу представь себе, что просишь прощения у человека, которого ты осуждал, критиковал или в чем то обвинял. Если этот образ вызывает у тебя чувство радости и свободы, ты готов к следующему этапу.

6. Встреться с человеком, у которого хочешь попросить прощения. Расскажи ему о своих переживаниях и попроси прощения за то, что осуждал, критиковал или ненавидел его. О том, что ты сам простил его, упоминай только в том случае, если он об этом заговорит.

7. Установи связь или прими решение в отношении родителя.

Вспомни подобную ситуацию в прошлом с человеком, представлявшим для тебя власть, авторитет, — с отцом, матерью, дедом, бабушкой, учителем и др. Этот человек должен быть того же пола, что и тот, кого ты только что простил. Повтори с ним все этапы прощения.

Если эмоции, которые ты переживаешь, направлены против тебя самого, пройди этапы 1,2,4 и 7.

**Вот несколько советов. Они встречаются в других моих книгах, но настолько важны, что я решила завершить ими эту книгу.**

- Дай себе время, необходимое для прохождения всех этапов прощения. На один этап тебе может потребоваться день, на другой — год; самое главное, чтобы твое желание пройти эти этапы было искренним. Чем сильнее психологическая травма и сопротивление эго, тем больше понадобится времени.

- Если этап 6 окажется очень трудным, знай, что это сопротивляется твое эго. Если ты думаешь: «С какой стати я должен просить прощения у этого человека, если не я его обидел, а он меня? У меня были все основания злиться на него!» — это говорит твое эго, а не твое сердце. Самое главное желание твоего сердца — жить в мире и сострадании к

другим.

- Не переживай, если человек, у которого ты просишь прощения, будет реагировать не так, как ты ожидал. Некоторые вещи практически невозможно предугадать. Он может ничего не сказать, сменить тему разговора, удивиться, отказаться говорить об этом, заплакать, попросить прощения у тебя, броситься тебе в объятия и т.д.

Постарайся отнестись с пониманием к чувствам другого человека — как и к собственным.

- Как я отметила в описании шестого этапа прощения, ты не должен говорить человеку, который тебя обидел, о том, что простил его. На то есть три причины:

1. Может оказаться, что человек, на которого ты злишься, вовсе не имел намерения тебя обижать. Реальность очень часто отличается от нашего восприятия. Может быть, этот человек даже и не подозревал о том, что ты обиделся.

2. Ты должен понять, что прощение нужно тебе, для освобождения себя. Простить другого человека — значит сделать необходимый шаг к прощению самого себя.

3. Ты должен осознать также, что не в твоей власти воистину простить другого человека. Только он сам может себя простить.

- Если человек не хочет принимать твою просьбу о прощении, это значит, что он сам не может себя простить. Ты можешь его простить, но этого недостаточно. Он должен сам простить себя. Ты отвечаешь только за себя, но тот факт, что ты сам себя простил, может помочь другому человеку простить себя.

- Если ты рассказываешь другому человеку о своих переживаниях, а он от неожиданности начинает оправдываться, ему, возможно, показалось, что ты его обвиняешь. Если это так, значит, ты еще не простил этого человека и надеешься, что он изменится.

- Если ты, собираясь встретиться с этим человеком, надеешься, что он поймет всю глубину твоих страданий и попросит у тебя прощения, ты до сих пор его не простил. В любом случае ты не должен злиться на себя; просто тебе нужно еще немного времени для перехода к этапам 2 и 3. Вероятно, ты уже простил этого человека умом, но еще не успел простить его сердцем. Простить человека умом — значит понять мотивы его действий, но это не приносит ни облегчения, ни внутреннего освобождения. Такое часто происходит. Прощение умом — хорошее начало, так как оно по крайней мере свидетельствует о доброй воле.

- Помни: простить кого-то вовсе не значит, что ты согласен с его обвинениями. Прощая кого-то, ты как бы говоришь, что смотришь глазами сердца и видишь нечто более важное в глубине души этого человека, чем его обвинения.

- Благодаря этому прощению, тебе легче будет дать себе право быть самим собой и проявлять свои человеческие чувства.

А теперь давайте рассмотрим три эмоции, которые люди переживают труднее всего: **страх**

,  
**гнев**

и

**печаль**

. Эти эмоции человек обычно подавляет, контролирует, скрывает — одним словом, делает все, чтобы их не переживать, так как они берегут душевные раны, полученные в детстве и юности. Эти раны возникают под действием пяти отрицательных психологических факторов: травмы отвергнутого, травмы покинутого, травм унижения, предательства и несправедливости.

Вместо того чтобы дать себе право быть несовершенными и страдать от душевных ран, большинство людей продолжает обвинять других, считая их причинами своего страха, гнева и печали. Именно поэтому люди переживают так много отрицательных эмоций, а эмоции, в свою очередь, вызывают всевозможные болезни.

Но эти эмоции можно использовать во благо:

- Страх помогает тебе понять, что ты нуждаешься в защите и ищешь ее. Он же напоминает о том, что настоящую защиту следует искать в самом себе.
- Гнев полезен тем, что помогает обнаружить твою потребность в самоутверждении, ясно сформулировать свои требования и более внимательно прислушаться к своим потребностям.
- Печаль помогает тебе понять, что ты страдаешь от чувства потери или от страха потерять. Печаль учит человека не привязываться.

**ЛЮБИТЬ СЕБЯ** — значит самому отвечать за свою жизнь и дать себе право проявлять эту ответственность. Если ты полюбишь себя, у тебя будет здоровое и полное энергии тело, которое позволит тебе осуществить все свои мечты.

Надеюсь, эта книга не раз поможет тебе обрести более глубокое осознание, более полноценную и счастливую жизнь, наполненную любовью. Никогда не забывай, что твой внутренний БОГ использует все возможные средства и через твое тело говорит, напоминает тебе:

**«ЛЮБИ СЕБЯ!»**

**Лиз Бурбо**