

1568601

Сандра Ингерман

Освобождение от неприятных мыслей и эмоций



«Воображение прокладывает рельсы, по которым поедет поезд реальности», – именно так звучит любимая поговорка автора этой книги. Талантливый психотерапевт и практикующая шаманка Сандра Ингерман на протяжении многих лет помогает людям преодолевать депрессии и психологические кризисы через целенаправленную работу с энергией мыслей и эмоций. В этой книге она предлагает простые методы, с помощью которых вы научитесь день за днем очищать свое жизненное пространство от ненависти, злобы, страха и гнева и наполнять его энергией сострадания, любви и созидания. Сандра Ингерман неоднократно подчеркивает, что эффект такой работы имеет огромное значение не только для физического и психологического здоровья каждого из нас, но и для всего человечества. Общество, состоящее из позитивно мыслящих и помогающих друг другу людей, способно совершить новый виток в эволюции сознания и открыть новые перспективы в развитии мира. Книга адресована читателям, интересующимся психологией, энергетическими методами терапии и духовным развитием, а также всем, кто стремится к здоровой и счастливой жизни.

Содержание

Введение	4
Глава 1 Алхимия души	11
Внутренняя красота	11
Наше реагирующее «Я»	12
Многообразие поводов	13
Сделайте паузу	14
Глава 2 Остановить непроизвольную реакцию	17
Соединение с внутренним светом	18
Нахождение внутренней истины	21
Упражнения на остановку реакций	23
Остановитесь и задумайтесь	23
Найдите свой «стоп-сигнал»	24
Проведите эксперимент с растением	25
Посмотрите в зеркало	26
Испытайте, но не посылайте	26
Практические способы «вырастить свой сад»	27
Глава 3 Преобразование энергии	29
Использование дыхания для преобразования	29
Попробуйте некоторые виды дыхания	31
Успокаивающее упражнение	32
Дыхание сердцем	33
Работа с энергией, стоящей за вашими словами	34
Что создают ваши слова?	36
Исцеление с помощью слов	38
Сила утверждений и сила просьб	40
Написание утверждений	42
Глава 4 Дополнительные инструменты преобразования	45
Целительная сила песен	45
Просто наблюдайте	47
Работа с символами и изображениями	50
Природа исцеляет нас	51
Вода формирует нас	53
Воздух очищает нас	54
Земля поддерживает нас	55
Огонь преображает нас	56

Глава 5 Природа проекций	57
Исследование ваших проекций	58
Проецирование вследствие зависти.....	59
Проецирование отчаяния, жалости и страха	63
Проецирование света во тьму	65
У нас всегда есть выбор.....	66
Глава 6 Время для размышлений	69
Что вы кормите?.....	70
Изменение вашего образа жизни	71
Эффекты работы.....	73
Глава 7 Как защитить себя в отравляющем мире	75
Защита от негативных воздействий.....	75
Синее яйцо	76
Защитный символ	77
Защитные существа	78
Защитное зеркало	78
Отражение атаки.....	78
Возврат отправителю	79
Освобождение от пут.....	79
Самый сложный вопрос	80
Использование сил природы	80
Впитывайте свет.....	81
Истории успеха	82
Как очистить пространство	83
Глава 8 К новой эволюции сознания	86
Мы эволюционируем.....	87
Приложение Часто задаваемые вопросы.....	90
Об авторе	92
Благодарности.....	93