

Джеоф Грэхэм

КАК СТАТЬ РОДИТЕЛЕМ САМОМУ СЕБЕ

СЧАСТЛИВЫЙ НЕВРОТИК,

или

*Как пользоваться своим биокомпьютером
в голове в поисках счастья*

GEOFF GRAHAM

HOW TO BECOME THE PARENT
YOU NEVER HAD

A treatment for extremes of Fear, Anger and Guilt

THE HAPPY NEUROTIC

How to use the Bio-computer between your Ears in the search for Happiness

ББК88
Г 92

Права на настоящее издание любезно предоставлены автором. Все права сохранены.

Джеоф Грэхэм — известный в Великобритании психотерапевт, автор ряда психологических бестселлеров, вызвавших огромный интерес как специалистов, так и массового читателя.

Анализируя на страницах книги "Как стать родителем самому себе" богатейший клинический материал, автор демонстрирует, каким образом психологические затруднения взрослого человека оказываются связанными с особенностями его детского развития и дисгармониями детско-родительских отношений. В книге реконструируются механизмы фиксации травматических отношений ребенка с родителями; и "консервирования" в психике взрослого определенных незрелых, инфантильных структур.

Книга содержит ряд оригинальных упражнений и техник психической самопомощи, стимулирующих личностный рост, расширение внутренних ресурсов и потенциалов.

Глубокая и оригинальная книга "Счастливый невротик" о том, как с помощью профессионала-психотерапевта или самостоятельно можно преодолеть ряд психологических проблем, среди которых — искаженное восприятие своего собственного "я", окружения, катастрофическая оценка перспективы и чувства собственной неполноценности, хроническое ощущение униженности, подавленности, многочисленные фобии.

Особое место в книге занимает набор практических техник работы с измененными состояниями сознания и упражнений, ориентированных на достижение желаемых изменений в психологическом самоощущении.

ISBN 0-95M951-2-3 (UK)

ISBN 0-95M951-2-3 (UK)

© Джеоф Грэхэм

© «Риэл опшнс пресс», 1985

© ТОО «Независимая фирма «Класс», 1993

© М.Ю. Никуличев

КАК СТАТЬ РОДИТЕЛЕМ САМОМУ СЕБЕ

ВВЕДЕНИЕ

Умеете ли вы быть по-настоящему нежными со своими родителями? Двадцатипятилетний опыт общения с широким кругом пациентов-невротиков, особенно с теми из них, кто страдает серьезными фобиями, неконтролируемыми вспышками гнева и агрессии, а также постоянным чувством вины, научил меня внимательному отношению к этому вопросу и чрезвычайно важному, на мой взгляд, моменту. Среди пациентов с указанными симптомами мне не приходилось встречать умеющих быть нежными со своими родителями. Случается, что один из родителей отсутствует или же кто-то из них, а то и оба не принадлежат к вдохновляющему сорту людей в этом отношении. Так или иначе, вне зависимости от первопричины невротик неспособен выполнить это элементарное действие — обнять и приласкать своих родителей.

Мое убеждение таково, что для благополучного роста каждый ребенок нуждается в том, чтобы семья жила в атмосфере любви и благополучия. Если это условие отсутствует, ребенок испытывает негативные переживания и пусть даже он не осознает того факта, что ему чего-то недостает, так или иначе все это отражается на его развитии. Мы воспринимаем любовь тремя способами — физически, эмоционально, интеллектуально. Если такие контакты отсутствуют и ребенок чувствует это, то я абсолютно уверен в том, что определенная часть детской психики приостанавливается в развитии и сохраняется на этом детском уровне в психике взрослого человека. Это подталкивает взрослого человека к инфантильному поведению и бессознательное, постигая иррациональность такого поведения, вызывает в человеке чувство беспокойства, ярости или вины.

Джинни Джеффрис, которая по долгу службы имеет дело с осужденными за насилие узниками тюремной психиатрической больницы в Грендоне (Великобритания) в интервью Шейле Дункан ("Санди Тайме", 11 ноября 1984 года) заметила, что чем дольше она работает с подобными людьми, тем более растет убеждение в том, что болезненные и горькие переживания утраченного детства лежат в основе наиболее страшных случаев насилия. Когда в процессе психиатрического лечения эти пугающие личности внезапно разражались слезами, было очевидно, что они страдают от недостатка теплых чувств, адресованных им, и испытывают острую потребность в ласках и нежности, которых им не пришлось испытать в собственном детстве. Иногда эти слезы оказываются ожившим воспоминанием об обиде, нанесенной им суровым отцом или холодной матерью.

Каждый имеет свой опыт обид, связанных с ощущением недостатка любви в детстве. И если он не в состоянии быть ласковым со своими родителями, это означает, что какая-то часть его так и не повзрослела. Один из лучших способов помочь этой части повзрослеть и стать зрелой — дать ей то тепло и понимание, которого она была лишена в детстве, и, таким образом, предоставить ей возможность подрасти в безопасной и комфортной среде. Никто не может решить эту задачу лучше самого пациента. Кто знает лучше него самого, чего именно ему не доставало в детстве и что так и осталось для него недостижимым желанием? И если ему удастся найти способ помочь этой части самого себя стать зрелой, в соответствии с ее хронологическим возрастом, перед ним возникнут новые возможности для проявления самого себя. Цель этой книги — показать как можно достичь этого, используя при этом разнообразные упражнения, повышающие способность сознания преодолевать сложившиеся схемы и модели. Центральным моментом в процессе лечения является расширение ваших

возможностей. Кто может помочь вам стать взрослыми, кто как не вы сами?

Случаи из практики, приведенные в книге, иллюстрируют проблемы, наиболее актуальные для пациентов. При этом имена и некоторые детали этих историй были слегка изменены из соображений конфиденциальности. Методы, предложенные мной в этих случаях, показывают мой подход к проблемам и мои концепции. Эти идеи и подходы являются результатом работы с многими сотнями пациентов на протяжении двадцати пяти лет. Иногда мои идеи не требовали доработки, иногда же пациенты предлагали собственные мотивировки особенностей их поведения. Объяснения эти не претендуют на место в ряду строгих теорий, и, возможно, вам покажется, что они не содержат каких-либо откровений относительно таких явлений, как гнев и агрессия, страх, чувство вины. Однако не исключено, что вы, как и я, придете к мысли, что мы можем помочь пациентам и освободить их от крайне негативных переживаний, пользуясь идеями, описанными в этой книге. Выдавая лицензию на эти идеи моим пациентам, я нахожу, что они приходят к осознанию большей свободы выбора, который они могут реализовать. Таким образом, путешествие под названием жизнь начинает приносить им радость и наслаждение, что собственно и является тем уроком, который' нам стоит усвоить.

Джеоф Грэхэм, 1985

Глава 1.

0 МАРАФОНЕ И ЦЕЛИ ЖИЗНИ

«Гипноз можно определить как состояние, при котором происходит сужение поля восприятия при параллельном повышении внимания внутри этого поля. То есть, если вы входите в гипнотическое состояние, все, что говорится вам, когда вы в нем пребываете, воспринимается с максимальным вниманием. Представляется весьма полезным научиться прежде всего вхождению в это измененное состояние сознания, которое иногда мы называем гипнозом. Пребывая в этом состоянии, вы, возможно, не почувствуете никаких изменений и можете не осознавать, что перешли в гипнотическое состояние. Принципиально важно другое: что бы ни говорилось вам кем бы то ни было, будь это гипнотизер или вы сами, все, что говорится, воспринимается вами и воздействует на вас быстрее и эффективнее, чем в обычном состоянии. Поэтому в качестве первого упражнения мы предлагаем вхождение в гипнотическое состояние, легко осуществляемое собственными силами.

УПРАЖНЕНИЕ 1

Приготовьте удобный стул (или кресло) желательно с высокой спинкой, которая будет служить опорой для головы. Устраивайтесь поудобней откиньте голову на спинку. Подошвы ног поставьте на пол, по возможности параллельно плоскости пола. Здесь я обычно рекомендую моим пациенткам-женщинам сбросить туфли. Женщины обычно так и поступают, приходя домой после работы, похода по магазинам, посещения гостей и тому подобных вещей, и для них это нередко центральный момент в процессе расслабления. Положите ваши руки удобно и легко на подлокотники кресел, если подлокотники отсутствуют, положите их на колени. Не скрещивайте при этом предплечья и не зажимайте кисти — такое поведение представляет собой своего рода защиту. Смотрите прямо перед собой, не меняя положения головы, взгляд направьте вверх, в направлении бровей. Направьте взгляд максимально вверх, насколько это возможно, не совершая при этом движений головой. Продолжая сохранять это положение глаз, закройте глаза.

А теперь расслабьте ваши глаза, позвольте им стать настолько расслабленными, настолько тяжелыми, что они как будто не в состоянии раскрыться. Зафиксируйте внимание на этом ощущении. Теперь позвольте этому чувству распространиться по вашему телу. Дайте вашему телу свободно погрузиться в кресло, в котором вы находитесь.

В то время как ваше тело испытывает погружение, продолжая утопать в кресле, обратите ваше внимание внутрь себя и направьте внимание на свое сознание. Отпустите свое сознание, дайте ему свободу колыхаться на водной глади подобно поплавку.

В то время как ваше тело с максимальным удобством расположилось в кресле, а ваше сознание словно покачивается на некой водной глади, обратите ваши мысли к какому-нибудь объекту, мысль о котором сообщает вам состояние радости и приятного комфорта. Предоставьте себе возможность наслаждаться этим чувством настолько, насколько это возможно. Сосредоточьтесь на этом чувстве и вообразите, как хорошо было бы вернуться к действительности и, раскрыв глаза, сохранить это состояние. Теперь откройте ваши глаза и, вернувшись к действительности, сохраняйте это приятное

чувство.

На этом упражнение заканчивается. Повторяйте его до тех пор, пока ощущение расслабленности и комфорта при ассоциации с избранным вами образом не будет достигаться легко и быстро.

Марафон

Теперь, когда вы овладели практикой достижения высокой степени концентрации, мне хотелось бы рассказать вам кое-что о вас самих. Возможно, проще всего перейти в описанное здесь состояние с помощью фразы, состоящей из четырех-шести слов. Эти слова — "Некогда, в незапамятные времена..." или "В некотором царстве, в некотором государстве..." Если вы произнесете их в присутствии ребенка, великаны, феи и прочие сказочные персонажи, немедленно станут самой настоящей реальностью. Если вы скажете эти слова взрослому, поздним вечером, скажем, после "фильма ужасов", показанного по телевидению, и под звуки ветра, завывающего за окном, многие взрослые, пожалуй, заглянут в буфет или под кровать просто так, на всякий случай. Поэтому, если слова "однажды, в незапамятные времена..." являются тем ключом, который открывает для вас вход в иное состояние сознания, то я говорю всем вам: "Однажды, в незапамятные времена, вы вместе с 50 миллионами других были отправлены в марафонский забег, маршрут которого в действительности был путем вашего рождения. Соотношение между вашими физическими пропорциями и дистанцией, которую вам предстояло одолеть, было таким же, как если бы вы сейчас, будучи взрослым, бежали настоящий марафон, сражаясь с 50 миллионами конкурентов. Итак, вы бежали эту марафонскую дистанцию, порой вы пускались вплавь, порой отталкивали соперников, вы протискивались между ними, боролись против 50 миллионов без всякой поддержки с чьей-либо стороны и вы победили! Вы доказали, что вы наилучшим образом готовы к существованию. Вы достигли яйцеклетки, проникли в нее, слились с ней и соединили гены, которые вы несли с собой на этой дистанции, с генами яйцеклетки. Вы сами положили начало собственной жизни, иначе говоря, вы сами сделали выбор".

Некоторые пациентки испытывают проблему, пытаясь вообразить себя частичкой спермы. Я же говорю им: "Не что иное, как сперма обеспечила встречу гена и яйцеклетки. Эта сперма была женского пола, она выиграла свой марафон и положила начало жизни, позволив вам стремительно продвигаться к цели в этом состязании. Каждая из вас была той единственной, которой предстояло стать первой в этой гонке".

Хочу отметить еще и то, что нет никого из живущих на этой Земле, кто оказался бы здесь в силу иных причин, нежели та, которую мы описали, поэтому *ваше пребывание здесь абсолютно так же оправданно, как и пребывание любой другой личности* (см. упр. 3). Входя в яйцеклетку и соединяясь с ее генами, мы и начинаем путешествие под названием жизнь.

Путешествие под названием жизнь

Все начинается с того, что одиночная клетка делится на две, на четыре, на восемь, шестнадцать, на тридцать две, на шестьдесят четыре, сто двадцать восемь и так далее, пока на свет не появляются миллионы клеток; при этом первая клетка передает другим клеткам те гены, благодаря которым они становятся тем, чем впоследствии становимся мы с вами. Эти

гены знают, как мы должны выглядеть, знают цвет наших волос, глаз и кожи, форму лица, рта, зубов, размер рук, ног и все, что связано с этим. Гены также помнят, как нам удалось победить в том марафонском состязании, чтобы оказаться здесь. *Вы способны победить и добиться успеха* (см. упр. 4). Мое убеждение состоит в том, что память об успехе в марафоне сохраняется в клетке и что эта память побуждает людей участвовать в марафонских состязаниях из поколения в поколение. Стоит только объявить о состязаниях в марафонском беге, тысячи людей изъявляют готовность участвовать в них. Мы все знаем, как это не просто — бежать марафонскую дистанцию, и тем не менее тысячи людей буквально рвутся на беговую дорожку. Если вы спросите их, почему они так добиваются этой возможности, большинство вряд ли даст вразумительный ответ. Многие предполагают, что поднимутся на некую новую ступень, станут "выше" в результате этого участия. Тоже происходит и при зачатии. Это их клеточная память побуждает их к участию, и происходит это совершенно бессознательно. И если эта память существует, нам следовало бы обратить внимание на нее, не обязательно прибегая при этом к участию в марафоне. Разнообразные вещи происходят с нами во время нашего жизненного странствия. Они определяют наше поведение и видоизменяют способ, которым мы чувствуем. Многие вещи, с которыми мы сталкиваемся, уменьшают степень нашей свободы. В этой книге представлен обзор этих неприятных вещей, которые ограничивают наш выбор, и описаны способы, которые позволяют нам преодолеть эти ограничения и расширить нашу свободу. К сожалению, невозможно описать все ситуации, которые нам преподносит жизнь в виде тех или иных задач, поэтому эта книга представляет собой своего рода очерк различных возможностей.

Конечный пункт

С момента нашего зачатия существует только одна вещь, которая предопределена для нас в нашем путешествии по жизни, — то, что наступит день, когда наше путешествие подойдет к концу и мы умрем. Мне хотелось бы, чтобы вы поразмыслили над перспективами такого окончания путешествия, а также о том, что может произойти дальше. Я хотел бы обсудить с вами три возможных варианта завершения вашего путешествия. Первая возможность состоит в том, что, когда вы умрете, вы будете сожжены или погребены в земле и таков будет конец. Но если этим исчерпывается все содержание жизни, то она сама и ее организация становятся бессмысленными, поэтому я хотел бы обсудить другую возможность.

Она состоит в том, что, когда вы умираете, вы продолжаете движение к некоторому следующему пункту. Если мы продолжаем двигаться куда-то дальше, то в чем смысл тех препятствий и трудностей, с которыми сталкиваются люди, совершая свое первое путешествие? Почему бы нам всем сразу не отправиться напрямик к этому самому следующему пункту?

Поэтому хочу предложить вам третью возможность, которую считаю единственной, заслуживающей рассмотрения, даже если она неверна. Смысл этой гипотезы состоит в том, что наше путешествие — это, в сущности, возможность перевести наше сознание в иной, высший план существования. Это возможность стать зрелыми, найти способ преодоления наших трудностей, стать ответственными за самих себя и перестать играть в постоянный поиск виновного. Каждое наше чувство — это наш личный опыт, который мы завоевываем для самих себя, и лишь мы сами ответственны за то, как мы чувствуем. Если же мы начинаем обвинять других людей или перекладываем ответственность за наши переживания на какие-то другие явления, мы играем в ту самую игру, под названием "кто виноват?". Большинство

из нас заняты этой игрой, нас учат ей, начиная с раннего детства. Но стоит нам лишь начать упрекать других за наши переживания, как мы начинаем стараться изменить людей или вещи, которые мы считаем ответственными за них. Но такой выбор практически неосуществим, поэтому в результате мы оказываемся в ловушке. Я приведу хороший пример этой игры в поиск виновного, которую я наблюдал во время визита к своим знакомым. У них была маленькая дочка, которой едва исполнился один год. Когда я зашел к ним, она только-только училась ходить и чувствовала себя, естественно, весьма неуверенно на своих ножках. Пересекая комнату, она с размаху налетела на стол и со слезами упала на пол. К моему изумлению, родители дружно бросились к ней и стали раздавать шлепки столу, приговаривая "какой нехороший у нас стол". Это развеселило девочку, она перестала плакать и начала смеяться. Я заметил: "Давайте задумаемся на секунду? А в чем, собственно виноват стол? Пожалуй, это он пострадал, ведь он никуда не двигался, поэтому вряд ли здесь могла быть его вина". Родители девочки не поняли, что меня так озадачило, настаивая на том, что их уловка сработала — ребенок перестал плакать и даже начал смеяться. На этом наша дискуссия как будто закончилась, пока через двадцать минут девочка снова не отправилась в путешествие по комнате, только на этот раз она налетела на ногу отца. Она снова свалилась на пол с плачем. "Нехороший папочка", — произнес я, и на этот раз всем стало ясно, что я имел ввиду двадцатью минутами раньше. Сообразив, что прежняя тактика превращает его в "нехорошего", "бяку", папочка наклонился и взял девочку на руки, чтобы разрядить ситуацию, которую он сам создал своим обвинением в адрес стола. Девочка, однако, усвоила этот подход и теперь переадресовала свое возмущение "нехорошему папочке", который в эту минуту держал ее на руках. Поэтому она заплакала громче прежнего и обратила свой взор к матери, при этом взгляд ее говорил: "Подойди и освободи меня от этого чудовища". В свою очередь, мать девочки, безошибочно истолковав чувство ребенка, стремглав бросилась к девочке и выхватила ее из рук отца. Очевидно, что поступок матери как бы вычеркнул отца из происходящего и завершил его образ как "плохого". Он же, осознав, что сказанное мной только что было справедливо, быстро схватил ребенка со словами "сейчас мы все это уладим", и малышка заплакала еще громче. Мать взяла ее назад, и та, совершенно обескураженная происходящим, стала плакать еще сильнее. Отец и мать девочки основательно поспорили в тот вечер, а затем продолжили дебаты утром. Игра в "поиск виновного" сбивала с толку ребенка и создала своего рода вакуум между отцом и матерью, который ни один из них не нашел в себе силы преодолеть.

Цель жизни состоит в том, чтобы повзрослеть, достичь зрелости, перестать играть в игру "кто виноват?" и стать ответственным за самого себя, таким образом, поднимая свое сознание на иной, высший уровень. Трудности, с которыми мы сталкиваемся, совершая наше путешествие, являются своего рода тестами, которые указывают, продвигаемся мы вперед или остаемся на месте. Если мы совершаем движение к высшему плану сознания, то мы продолжаем это движение и с завершением жизни; если этого не происходит, нам придется повторить весь цикл еще раз. Это единственная гипотеза, заслуживающая того, чтобы размышлять над ней, даже если она ошибочна. Если мы принимаем ее, мы обретаем цель в нашей жизни, которая состоит в том, чтобы, разрешив наши трудности, мы смогли перейти на более высокий план существования и тогда с нашей смертью продолжили бы движение к более высокому уровню бытия. Если после смерти мы не обнаружим этого более высокого уровня бытия, то, по крайней мере, не будем совершать этого кружения в постоянном разочаровании и вынесем самое существенное из этой жизни. Ведь, очевидно, это и есть цель жизни как таковой — распорядиться ей наилучшим образом (см. упр. 5).

Самое важное здесь — это утверждение, что мы не достигаем этого высшего плана существования, мы вынуждены циркулировать по одному и тому же кругу, чтобы повторить все сначала, и это побуждает нас быть настойчивыми в выполнении нашей задачи. У меня

была пациентка, которая постоянно думала о том, чтобы покончить с собой, и однажды во время очередного визита ко мне (а на предыдущей встрече я рассказал ей об идее постоянного круговращения), она сказала: "Черт возьми, Грэхэм, а ведь я не могу выскочить из всего этого тем самым способом, не так ли?" Я только покачал головой и сказал: "Нет, это невозможно". Понимаете теперь, почему эта третья гипотеза заслуживает самого серьезного рассмотрения, даже если она ошибочна?

О безопасности

Первые девять месяцев нашей жизни — это время, когда большинство из нас любимы, желанны, нужны и все необходимое само приходит к нам и нам не нужно ни о чем просить. Иначе говоря, мы живем в атмосфере подлинной любви, когда наши потребности удовлетворяются без того, чтобы нам приходилось простить об этом. Любить кого-то — значит осознавать свои подлинные (не невротические) потребности и удовлетворять их, возможно, при необходимости, в ущерб своим собственным. На протяжении первых девяти месяцев нашей жизни мы пребываем в полном блаженстве, находясь в материнском лоне. В этот период наше сознание, так сказать, двойственно: с одной стороны, мы наделены нашим собственным сознанием, с другой — у нас есть общее сознание с нашей матерью, поскольку в это время мы — это еще и часть единого целого, которое мы составляем.

Когда я прикасаюсь к себе, это нормально, я чувствую себя в безопасности, чувствую себя защищенным, и это наиболее близкий контакт из всех возможных. Когда я касаюсь материнского лона, я чувствую себя комфортно, это часть меня самого, (ведь у нас общее сознание). Итак, прикасаясь к себе, я чувствую себя отлично. Касаясь материнского лона, я тоже чувствую себя абсолютно комфортно. Но лono матери окружает меня со всех сторон, поэтому я повсюду ощущаю комфорт и безопасность. Материнская утроба — это мой мир, поэтому я составляю целый мир (космическое сознание). Это подобно тому, как если бы я был галькой на морском берегу и берегом в то же самое время. Это чувство, что все хорошо со мной и с миром тоже все в порядке — суть того, что составляет ощущение безопасности.

Когда вы покидаете материнскую утробу, вы понимаете, что ваш мир увеличился и теперь в него включены также и другие люди. Теперь ощущение безопасности и комфорта возникает, если я знаю: все хорошо со мной, все в порядке с другими и все в порядке с миром вокруг меня.

Это чувство мы берем с собой в жизнь из нашего пребывания в материнском лоне, но теперь это чувство должно быть подкреплено в процессе нашего внеутробного существования. Вам необходимо чувствовать себя любимым, вам нужны объятия и ласки ваших родителей, чтобы контакт с внешним миром был для вас полноценным, и чтобы все ваши подлинные потребности удовлетворялись. Если этого не происходит, вы будете чувствовать постоянную неуверенность и незащищенность в вашей жизни. Вы тщетно будете искать безопасности и покоя, не находя этому чувству адекватной замены. Если же вы не живете с ощущением безопасности, некоторые части вашего сознания и вашей личности приостанавливаются в своем развитии и не достигают зрелости. Вам не удастся достичь высшего плана сознания, пока вы не разрешите эту проблему — как достичь этого чувства комфорта и безопасности. Проблема эта имеет свое решение — вы можете стать своим собственным родителем, родителем самому себе и подарить себе ту любовь и то ощущение безопасности, дефицит которых тормозит ваш рост и препятствует достижению зрелости.

Случается и так, что вы проводите первые девять месяцев своей жизни, чувствуя что

вы не желанны и не любимы. И ваше внеутробное существование из-за этого сопровождается постоянным чувством того, что происходит нечто нестоящее, не имеющее ценности, ощущением сожаления по поводу того, что вы присутствуете "здесь". И для вас также единственный способ справиться с этими чувствами — это стать тем родителем, которого у вас никогда не было и дать самому себе ощущение того, что в тебе испытывают необходимость и тебя любят. Следующие упражнения имеют целью помочь вам стать своим собственным родителем.

УПРАЖНЕНИЕ 2

Начиная упражнения, желательно, чтобы на первом этапе его вы вошли в то состояние повышенной концентрации внимания, которое описано в упр. 1, вплоть до той его стадии, когда вы обращаете свой мысленный взор внутрь себя, чтобы увидеть свое сознание. В то время, когда вы наблюдаете за своим сознанием, представьте тот самый марафонский забег, который предшествовал вашему появлению "здесь", и скажите себе, что, стартовав в этом забеге, вы изъявили свое желание быть "здесь".

УПРАЖНЕНИЕ 3

В то время, когда вы находитесь в измененном состоянии сознания, помня о том, что вы захотели появиться здесь, подумайте о том, что среди живущих на этой Земле нет никого кроме тех, кто победил на этой марафонской дистанции. Поэтому скажите себе: "Ты достоин пребывать здесь, как и любой другой человек на земле".

УПРАЖНЕНИЕ 4

Вашей победой в марафоне вы доказали, что обладаете наилучшей способностью к адаптации среди пятидесяти миллионов соперников и что вы обладаете исключительным правом предпринять это путешествие под названием жизнь и добиться успеха. Итак, скажите себе: "Ты способен победить и добиться успеха и поднять свое сознание на более высокий уровень".

УПРАЖНЕНИЕ 5

Скажите себе: "Ты одержишь свою победу и поэтому тебе не придется повторять все это снова и ты примешь ответственность за свою жизнь и самого себя".

УПРАЖНЕНИЕ 6

Скажите себе: "Ты с симпатией относишься к себе за победу в марафоне и ты научишься любви к себе".

Каждый раз вам следует проводить не больше двух-трех минут за этими упражнениями, поскольку вы не сможете удерживать должный уровень концентрации более продолжительное время. Возвращайтесь к упражнениям каждые два-три часа, пока не начнете чувствовать то, что говорите себе, и повторяйте упражнения, если вы начнете утрачивать это чувство.