



Эми Шер

ЛУЧШИЙ
ВРАЧ - ВАШЕ
ПОДСОЗНАНИЕ

Эми Шер ЛУЧШИЙ ВРАЧ - ВАШЕ ПОДСОЗНАНИЕ

Психотерапевт Эми Шер изучает не болезни, а эмоции и энергию. Как ими управлять и как избавиться от всего, что загрязняет сознание? Как изменить свою жизнь, улучшить здоровье, эмоциональное состояние и получать удовольствие от каждого прожитого дня? Эта книга поможет разобраться, на что стоит направить свои усилия, и перевернет ваше сознание! Автор помогает найти причину проблемы, не ограничиваясь лечением симптомов, как это делает традиционная медицина.

Вернитесь к своему истинному «я», избавьтесь от всего, что загрязняет ваше внутреннее пространство и не позволяет наслаждаться жизнью в полной мере. Научитесь простым и эффективным техникам самолечения и обретите здоровье и душевное равновесие!

www.bookclub.ua

ISBN 978-617-12-3170-2



9 786171 231702



Amy B. Scher

HOW TO HEAL YOURSELF WHEN NO ONE ELSE CAN:

A TOTAL SELF-HEALING APPROACH FOR MIND, BODY, AND SPIRIT

Llewellyn Publications
Woodbury, Minnesota

Эми Шер

ЛУЧШИЙ
ВРАЧ - ВАШЕ
ПОДСОЗНАНИЕ

УДК 13
ББК 87.21
Ш149



Никакая часть данного издания не может быть скопирована
или воспроизведена в любой форме без письменного
разрешения издательства

Translated from 'How to Heal Yourself When No One Else Can:
A Total Self-Healing Approach for Mind, Body, and Spirit'

Published by Llewellyn Publications Woodbury, MN 55125 USA
www.llewellyn.com

Переведено по изданию:

Scher A. B. How to Heal Yourself When No One Else Can: A Total Self-Healing
Approach for Mind, Body, and Spirit / Amy B. Scher. — Woodbury : Llewellyn,
2016. — 272 p.

Перевод с английского *Владимира Скоробогатова*

Дизайнер обложки *Дарья Скрибченко*

Популярне видання

ШЕР Емі

**Найкращий лікар —
ваша підсвідомість**
(російською мовою)

Керівник проекту *С. І. Мозгова*
Відповідальний за випуск *А. І. Кривко*
Редактор *Є. І. Доценко*
Художній редактор *А. В. Ачкасова*
Технічний редактор *В. Г. Євлахов*
Коректор *В. Є. Македон*

Підписано до друку 12.05.2017.
Формат 84x108/32. Друк офсетний.
Гарнітура «Petersburg». Ум. друк. арк. 15,12.
Наклад 6000 пр. Зам. №

Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»
Св. № ДК65 від 26.05.2000
61140, Харків-140, просп. Гагаріна, 20а
E-mail: cop@bookclub.ua

Віддруковано з готових діапозитивів
у друкарні «Фактор-Друк»
61030, м. Харків, вул. Саратовська, 51.
Тел.: + 3 8 057 717 53 57

Популярное издание

ШЕР Эми

**Лучший врач —
ваше подсознание**

Руководитель проекта *С. И. Мозговая*
Ответственный за выпуск *А. И. Кривко*
Редактор *Е. И. Доценко*
Художественный редактор *А. В. Ачкасова*
Технический редактор *В. Г. Евлахов*
Корректор *В. Е. Македон*

Підписано в печать 12.05.2017.
Формат 84x108/32. Печать офсетная.
Гарнітура «Petersburg». Усл. печ. л. 15,12.
Тираж 6000 экз. Зак. №

Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»
Св. № ДК65 от 26.05.2000
61140, Харьков-140, просп. Гагарина, 20а
E-mail: cop@bookclub.ua

Отпечатано с готовых диапозитивов
в типографии «Фактор-Друк»
61030, г. Харьков, ул. Саратовская, 51.
Тел.: + 3 8 057 717 53 57

ISBN 978-617-12-3170-2

ISBN 978-0-7387-4554-1 (англ.)

- © Amy B. Scher, 2016
- © Книжный клуб «Клуб Семейного Досуга», издание на русском языке, 2017
- © Книжный клуб «Клуб Семейного Досуга», художественное оформление, 2017

*Моим пациентам —
самым бесстрашным людям, которых
я знаю. Эта книга посвящается вам*

Содержание

Вступление. С чего начать? 11

Раздел 1. Что такое энергетическое тело и самолечение 23

Глава первая. История моего успеха 25

Глава вторая. Мой подход к исцелению
сознания, тела и души 40

Раздел 2. Процесс, проверенный временем 59

Часть первая. Поддаться, принять и отдаться течению 61

Глава третья. Пора перестать бороться 62

Глава четвертая. Создайте прочный
фундамент для исцеления 75

Часть вторая. Выявление блоков 91

Глава пятая. Получаем ответы от подсознания 92

Глава шестая. Обучитесь языку своего тела 108

Часть третья. Измените свое отношение к стрессу 134

Глава седьмая. Как очиститься
от неизжитых переживаний 135

Глава восьмая. Очистка от подспудных убеждений 179

Глава девятая. Как изменить нездоровые
эмоциональные паттерны 207

Глава десятая. Как справляться со своими страхами 229

Раздел 3. Заключительный обзор 255

Глава одиннадцатая. Создайте собственную уникальную
схему целения 257

Глава двенадцатая. Продолжайте двигаться вперед 267

Дополнительные ресурсы 285

Благодарности 287

Упражнения и техники

При чтении книги вы познакомитесь с разными упражнениями и техниками.

Обращайтесь к этому списку, который поможет вам быстро найти какую-то определенную практику. Пять основных техник помечены звездочками.

Глава третья

Как расслабиться

Распевание 67

Смиренная просьба 72

Глава четвертая

Как привести в порядок свою энергетическую систему

Заземление 78

Вожделение пальцем вокруг глаз 80

Постукивайте по своей зубной железе 82

Постепенно переходите к более позитивным мыслям и чувствам 82

Глава пятая

Как получать ответы от своего подсознания

Тест в положении стоя (мышечное тестирование) 97

Тестирование посредством рук (мышечное тестирование) 101

Глава шестая

Как установить связь со своим телом

Благодарственная молитва 110

Говорите со своим телом с любовью 111

Пользуйтесь клейкой бумагой для заметок 111

Перемещайте и направляйте энергию 111

Глава седьмая

Как очиститься от неизжитых переживаний

*Тестирование зубной железы и постукивание по ней** 147

*Техника эмоционального освобождения (ТЭО)** 157

Глава восьмая

Как освободиться от подспудных убеждений

Медитация на очищение от убеждений 196

Постукивание по чакрам 199

Глава девятая

Как трансформировать нездоровые паттерны

Примите свою человечность 212

Высмеивайте себя 213

Визуализация лесного пожара 220

Бросание камешков 223

*Метод трех сердец** 224

Глава десятая

Как изменить свою реакцию на страх

Постукивание по зубной железе в ритме сердца 250

Пользуйтесь «панической точкой» 250

Дыхание через нос 250

Лобная релаксация 251

Успокоительное объятие 252

Постукивание по чакре 252

Тройной обогреватель 252

Создайте безопасное пространство 253

Глава одиннадцатая

Как обзавестись вожатым на своем пути к исцелению

*Пользуйтесь иллюстрацией, изображающей древо
целения*

Список иллюстраций

Этот список позволит вам легко найти нужную иллюстрацию.

Глава вторая

Меридиан тройного обогревателя 46

Глава четвертая

Вождение пальцем вокруг глаз 80

Зобная железа 81

Глава шестая

Чакры 117

Глава седьмая

Точки постукивания 162

Верхняя сторона ладони 163

Глава девятая

Метод трех сердец 225

Глава одиннадцатая

Древо целения 258

Предупреждение

Издательство и автор не несут никакой ответственности за вред, который может нанести своему здоровью читатель при использовании описанных в книге методов. Практикуя описанные в книге упражнения, прежде всего следует руководствоваться здравым смыслом.

Вступление

* * * * *

С чего начать?

Представьте себя прекрасным раскидистым деревом. У вас большой крепкий ствол, корни, глубоко вросшие в землю, и ветви, которые поднимаются прямо к небу. Однажды вы замечаете, что не все у вас в порядке. Листья стали ломкими и на них появилась уйма мелких дырочек, ветви согнулись под своей тяжестью. Обследовав себя, вы не можете найти никаких явных причин такого состояния. И сразу впадаете в панику: начинаете усиленно заботиться о своих листьях и ветвях. Вы обрызгиваете листья, пичкаете их лекарствами, но ничего не помогает. Однако листья — лишь визуальное отображение проблемы, которая возникла у дерева.

Почва, на которой растет это дерево, олицетворяет вашу основу. Почва — это самое главное. Она то, чем по сути своей вы являетесь. Почва — это совокупность всего, что на вас влияет. Любые камни, любой сор, который в ней намешан, будут действовать на все части дерева. Все, что только есть в этой почве, воздействует на каждую часть вашего существа.

Корни дерева олицетворяют энергетическую систему и проводящие каналы. Если ваша почва полна дисбалансов (точно так же в почве под деревом может быть множество факторов экологического стресса), корни тоже становятся несбалансированными, а это влияет на все прекрасное дерево. Может пройти какое-то время, даже многие годы, пока листья и ветви не почувствуют вредный эффект. Однако со временем он непременно проявится.

Листья дерева олицетворяют ваши внутренние органы, железы, мышцы, системы организма, химические вещества и гормоны. К тому времени, когда вы обнаружите в своих хрупких листьях маленькие дырочки, вернуть дереву здоровье,

пытаясь лечить только листья, не получится. Вам не удастся вернуть им прежнюю упругость. Если вы только сейчас начнете ухаживать за своими листьями, подлинное оздоровление не наступит. Оно придет только тогда, когда вы обратитесь к глубинам своей души и исправите основу, на которой растет дерево. Вам необходимо очистить эту почву. Вы должны вернуться к своему истинному «я», избавиться от всех старых энергий, загрязняющих почву, из которой вы растете.

Как поможет вам эта книга

Самым большим препятствием для освобождения собственных целительных сил является незнание того, на что следует направить свои усилия. Иными словами, следует знать, *как* надо лечить. Это верно и в тех случаях, когда вы ощущаете эмоциональный дисбаланс, и в тех случаях, когда дисбалансы воздействуют на ваше физическое тело.

В этой книге я покажу вам, как это делать. Вы узнаете, как очистить свою почву, следуя модели, успешной для меня и сотен других людей, с которыми я работала во время сеансов. Вам не надо быть больными, чтобы извлечь пользу из этой книги. На самом деле эта книга вовсе не о болезнях, а об эмоциях и энергии. Самочувствие любого человека может только улучшиться, если эти две вещи будут сбалансированы. Помните: очистка своей почвы — это завершающая фаза, это ваша единственная цель. И очистка вашей почвы способна изменить всю вашу жизнь.

Хотя в наше время существует бесчисленное количество техник энергетической терапии, многие из них нуждаются в присутствии другого человека, выступающего в роли ассистента. В этой книге вы познакомитесь с техниками самолечения, которыми я пользовалась в своей жизни. Одни методы я освоила на собственной практике, другие — разработала сама. Все они обеспечат вам полную власть над своим существом. При использовании этих техник вам не придется зависеть от помощи другого человека. Все в ваших руках!

Вы познакомитесь с несколькими основными техниками, которые изменят ваши отношения со стрессом:

Тестирование зубной железы и постукивание по ней

Техника эмоционального освобождения (ТЭО)

Медитация на очищение от убеждений

Постукивание по чакрам

Метод трех сердец

Помимо этих главных техник, вы познакомитесь и с другими, которые тоже помогут вам при самолечении. Полный список техник и упражнений находится в самом начале книги. Каждая техника, которой я вас буду учить, сопровождается подробными инструкциями. Для меня это единственный способ донести вам свою идею. Однако если вы воспримете мои инструкции всего лишь в качестве рекомендаций, то получите от них гораздо больше пользы. Если вам захочется сделать что-то по-другому, так и поступите. Вполне возможно, что для вас это работает лучше. Лично я всегда вносила небольшие поправки в любую технику, которую осваивала. Ни одной техники я при этом не испортила и даже, возможно, улучшила. Если вы тоже захотите это проделать, позволяю вам поступать по собственному усмотрению. Занимаясь самолечением, я вносила, например, такие изменения: пользовалась правой рукой вместо левой, находилась в позе больше или меньше предписанного времени, пропускала какую-то часть упражнения и т. д. Подобные изменения вполне допустимы. Ни одна из техник, которыми я пользовалась в работе над собой или со своими пациентами, не выглядела точно так, как была мне преподана.

Независимо от того, какими техниками вы пользуетесь для очистки от энергетических блоков, всегда помните: важнее всего не конкретная энергетическая техника, которую вы используете в данном случае, а идентификация того, *что* надо прочистить. Именно этим мы будем заниматься вместе с вами на протяжении всей книги. Такой подход будет наиболее эффективным и освободит вас от забот о детальном

выполнении той или иной методики. Как только определите, что именно нуждается в очистке, вы вольны интегрировать любую технику энергетической терапии, которой сейчас пользуетесь, в разнообразные аспекты целительной практики.

Как пользоваться этой книгой

В некоторой степени эта книга представляет собой исследовательский процесс, отчасти — практическое руководство типа «как это делается», а в остальном она содержит истории, экскурсы и рассказы, поддерживающие ваш дух во время самолечения. Приводимые примеры являются реальными случаями, о которых я рассказываю с разрешения пациентов. При этом имена пациентов и детали, по которым можно было бы определить их личности, полностью изменены для сохранения анонимности.

Многие истории, которые вы прочтете, относятся ко времени моего пребывания в Индии, стране, преподавшей мне драгоценные жизненные уроки, и мне хочется ими с вами поделиться. Я вкратце расскажу о множестве разных вещей, которые вы сможете открыть для себя и которые помогут вам сделать свою жизнь счастливой, наполненной и гармоничной. Может быть, вам покажется, что их слишком много. Может быть, так оно и есть. Однако это *можно* сделать, и спешить вам некуда. Не торопитесь, друг мой. Не будьте слишком строги к себе.

Самый лучший способ понять мой подход — читать, учиться и практиковать то, о чем я пишу, в том порядке, как это написано, — от начала и до конца. Это наиболее эффективный способ овладеть концепциями и техниками. Закончив чтение этой книги, вы глубоко проникните в мой подход, а потом сможете продолжать работу, возвращаясь к любой части книги в том порядке, в котором вам захочется. Кроме чтения и практики, я призываю вас следовать тем рекомендациям, которые находят глубокий отклик в ваших сердцах. Сделайте их частью своего истинного «я» и используйте для того,

чтобы приумножить то, что у вас уже есть. Не следует относиться к этой книге как к перечню задач. Пусть ваш мозг сживется с изложенными концепциями и пусть ваше сердце будет открыто новому. Возможно, вы обнаружите, что приходите к таким вещам, о которых не говорится в этой книге. Когда такое случится, знайте — это ваша интуиция и Вселенная шепчет вам: «Следуй за мной». Идите вперед без опаски!

Основные концепции этой книги изложены в следующих частях.

- **Часть первая. Поддаться, принять и отдаться течению.** Здесь пойдет речь о том, как важно научиться нормально относиться к себе в ходе самолечения. Вы узнаете, почему важно уметь поддаваться, как это делать и как такое умение ускорит ваше исцеление. В результате у вас появится возможность заложить великолепный фундамент для оздоровления. В частности, небольших изменений в энергетической структуре и складе мышления будет достаточно, чтобы укрепить этот фундамент и создать прочную основу для грядущих перемен.
- **Часть вторая. Личностные блоки.** Здесь мы обсудим, как обнаруживать такие блоки с помощью мышечного тестирования и понимания языка своих телодвижений. Вы научитесь узнавать, что именно надо очистить в своем организме, чтобы полностью исцелиться.
- **Часть третья. Измените свое отношение к стрессу.** Здесь объясняется, что такое стресс и как можно трансформировать свои внутренние реакции, чтобы помочь исцелению. Приводятся детальные инструкции, как это сделать. Описание каждой предлагаемой мною техники я сопровождаю рекомендациями о том, как использовать ее в вашем частном случае.

Прочитав все главы этой книги, в процессе самолечения вы, в основном, проработаете все эти части. Это не поэтапный

процесс, когда непременно следует идти шаг за шагом и сверяться с каждым пунктом списка перед тем, как двинуться дальше. Нет, процесс исцеления куда больше похож на приготовление обеда из четырех блюд. Вы не обязательно делаете что-то одно, заканчиваете это дело, и только потом переходите к следующему. Конечной целью всех этапов является приготовление обеда, который всем (и лично вам!) понравится, и чтобы этого добиться, вы постоянно что-то помешиваете, переворачиваете и добавляете.

Вам нет нужды торопиться. Вместо спешки, наполнитесь намерением создать нечто прекрасное, и Вселенная позаботится о том, чтобы вы постоянно открывали новое и росли.

В 11-й главе я предложу вам детальную иллюстрацию (изображение целительного дерева), представляющую собой общую схему всего процесса лечения, с которым вы ознакомились. Изображение целительного дерева — это по сути виртуальная схема *вашего* *существования*, того прекрасного дерева, о котором мы говорили прежде. Это как бы моментальный снимок, изображающий четыре основные области дисбаланса, о которых вы прочтете в этой книге, и техники, помогающие избавиться от этих дисбалансов. Я поместила эту иллюстрацию в самом конце, поскольку она станет вам лучшим помощником, но только тогда, когда вы освоите все рабочие инструменты, которые описаны в книге. После этого вы сможете сделать шаг назад и увидеть пользу предлагаемой схемы, способной служить вашим персональным путеводителем.

С чего следует начать

В начале самолечения я была настроена избавляться от всех своих «проблем» систематическим и прагматическим образом. Я старалась придумать точную формулу для составления маршрута, на котором добьюсь полного оздоровления. Хорошая новость: так это не работает. Новость еще лучше: чтобы чувствовать себя хорошо, вы никоим образом не должны добиваться идеального баланса или избавляться от *всех*

своих проблем. Фу! Вашему организму вовсе не нужно полностью освободиться от стресса или проблем, чтобы чувствовать себя в полном порядке.

Если вам кажется, что никогда не почувствуете себя лучше, если не проделаете все возможное, не сделаете это идеально и не приведете в порядок каждую мелочь, вот ответ на ваши опасения: **ВАМ НЕ НУЖНО ИСПРАВЛЯТЬ ВСЁ. ВАМ НЕ НУЖНО ИСПРАВЛЯТЬ ВСЁ. ВАМ НЕ НУЖНО ИСПРАВЛЯТЬ ВСЁ.** У меня по-прежнему случаются эмоциональные срывы, временами что-то болит, а в моей энергетической системе обнаруживаются дисбалансы и блоки... Тем не менее я счастлива и здорова. Вы можете исцелиться и без того, чтобы проделывать всё возможное. Вы можете исцелиться, прилагая минимальные усилия. **ВАМ НЕ НУЖНО ИСПРАВЛЯТЬ ВСЁ.**

Нередко у меня появляются пациенты, которые говорят: «У меня так много проблем. С чего вы начнете?» И я отвечаю: «Не волнуйтесь, у вас всего от трех до пяти основных проблем, а все остальное связано с ними». В человеке все настолько взаимосвязано, что, сфокусировавшись на дисбалансе, можно попутно устранить и другие проблемы.

К примеру, однажды я работала с пациенткой, у которой были постоянные проблемы с пищеварением. Она страдала от изжоги, отрыжки, тошноты, и почти от любой еды у нее вздувался живот. Хотя мы фокусировались главным образом на восстановлении нормального пищеварения, неожиданно пациентка получила очень приятный сюрприз. После нескольких сеансов она заметила, что вдобавок к улучшению пищеварения у нее исчезла фобия к телефонным разговорам (об этих страхах она мне даже не сказала). Поскольку одна проблема может быть связана со многими другими, мы часто проделываем более глубокую чистку, сами того не подозревая.

Этот случай — прекрасный пример того, что нам не следует быть слишком методичными. Нам всего-навсего нужно помнить, что наша конечная цель — стать теми, кем мы в действительности являемся. Речь идет не о достижении

совершенства или даже баланса. Речь идет об избавлении от всего, что мешает нам свободно жить. Не имеет значения, как именно вы это делаете. Важно то, что вы делаете это.

Целительство сводится, по сути, к постоянной практике. Каждый день у вас есть возможность работать над избавлением от всего, что мешает двигаться вперед и приближаться к своему истинному «я». Когда вам кажется, что это работает, продолжайте практиковать. Когда вам кажется, что это не работает, продолжайте практиковать.

Чего ожидать

Пользуясь приводимыми техниками, вы можете почувствовать немедленное облегчение, однако может быть и так, что от вас потребуется больше настойчивости. И то и другое — хорошо. Это не повлияет на ваше полное исцеление.

При перемещении энергии всегда происходит некоторая «переработка». Имеется в виду следующее: ваш организм полностью удаляет эту энергию из вашего поля, которое простирается далеко за пределы вашего физического тела. Во время этого процесса, который длится от нескольких дней до недели, вы можете испытывать возрастающий дискомфорт, усталость или легкое беспокойство. Однако ровно столько же моих пациентов после сеансов чувствуют себя существенно лучше, так что весьма вероятен и такой вариант. По мере продвижения вперед и систематической очистки энергии ваш организм приспособится к процессу освобождения. Если вам будет трудно справляться с переработкой, в главе 12 я обеспечу вас инструментами, которые помогут справиться с трудностями.

При использовании техник у вас может возникать зевота, отрыжка, озноб, насморк или слезотечение, кашель, повышенная эмоциональность, бурление в животе или раздражение. Все эти вещи показывают, что ваш организм освобождается. Иначе говоря, он выходит из состояния стресса и переходит к состоянию релаксации и исцеления. В частности, зевота

свидетельствует о том, что ваша нервная система расслабляется. У меня есть много пациентов, у которых в процессе лечения не наблюдается никаких симптомов освобождения энергии, и тем не менее положительный эффект налицо. Когда я перемещаю энергию у себя или пациента, то постоянно зеваю. Если случай действительно серьезный, я начинаю чихать. Я всегда шучу: дескать, это обойдется мне в десять зевков! Чихание и зевота — отклики моего организма на передвижение больших массивов энергии. Но все люди разные, и вам предстоит ознакомиться с собственными симптомами.

Итак, у каждого свои симптомы освобождения энергии. Столь же важно помнить, что все мы выделяем энергию с разной скоростью. Я провела множество сеансов, во время которых самочувствие пациента немедленно улучшалось. Я называю их «чудесами одного сеанса». Почти сразу же пациенты ощущают смягчение симптомов или гигантское эмоциональное облегчение. Однако такое бывает у меня не слишком часто. Вполне возможно, что вы не почувствуете мгновенного облегчения. Если с вами такое случится, не исключено, что это обусловлено ритмом вашего организма или тем, что у вас есть много слоев, над которыми следует работать.

Если проблема у вас застарелая, может потребоваться немало времени, чтобы справиться с ней. Помните, что ваши проблемы не возникли за один день, даже если вам так кажется. Они назревали в вашей энергетической системе задолго до того, как проявились симптомы, обратившие на себя ваше внимание. Хорошая новость: обычно врачевание работает аналогично. Ничего не происходит, ничего не происходит, ничего не происходит (как вы думаете)... А потом все то, что происходит внутри, — вдруг выходит на поверхность! Исцеление может быть совсем рядом и наступить в любое время. Подход к лечению как к интегративному, плавно текущему, извилистому процессу является наиболее плодотворным и эффективным. Нет быстрых способов прийти к полному оздоровлению. Вы должны поддаться и позволить всему идти своим чередом. Вселенная не говорит «нет», но иногда она говорит «нет, еще не время». Попросту ждите и делайте то,

что нужно делать. Нам всегда кажется, что исцеление происходит слишком медленно, но это не означает, что оно не наступает.

Занимаясь самолечением, я не старалась скрупулезно отслеживать, над чем именно я работаю и как продвигается процесс; я просто продолжала делать все необходимое. Большую часть времени я понятия не имела, что именно я делаю, однако не останавливалась и последовательно применяла все, чему научилась. Такой подход для меня оказался выигрышным. Если вы будете последовательно применять техники, вы тоже окажетесь в выигрыше.

Советую вам завести дневник и вкратце записывать все, что с вами происходит во время лечения. Хотя отслеживание симптомов, всякого былого недомогания и каждой эмоции не принесут конкретной пользы, удобно иметь место для записи приходящих в голову идей, небольших изменений в симптомах и собственных наблюдений.

Как много времени следует уделять процессу

Представьте себе кастрюлю с кипящей водой, плотно накрытую крышкой. Со временем пара накапливается так много, что крышка приподнимается и вода выбегает на плиту. Вы мчитесь на помощь, поднимаете крышку и выпускаете пар. Однако после этого вы не уходите, чтобы вернуться через неделю. Вы следите за кастрюлей. Занимаясь на кухне другими делами, вы даете пару понемногу выходить. Аналогично, хотя вы можете выпустить «пар» (энергию) из своего организма посредством усиленной работы над собой, куда лучше снижать давление постепенно, шаг за шагом. Образно говоря, держите руку на пульсе. Занимайтесь собой ежедневно. Вовсе не обязательно посвящать этому много часов, хотя работа над некоторыми проблемами потребует больше времени. Однако ничего не делать, потому что «некогда» или чувствуете подавленность, — самая большая ошибка, которая мне известна.

Временами в начале сеанса я слышу от пациентов, что в промежутке между нашими встречами они имели крупные неприятности. Я всегда спрашиваю: «Какой техникой вы пользовались, чтобы пережить эти неприятности?» Иногда я слышу такой ответ: «Ох, ничего я не делала». В таких случаях я едва не плачу! Неприятность — великолепная возможность очиститься от того, что омрачает жизнь и просто требует удаления.

Если вы переживаете сильную эмоцию не в то время, которое у вас отведено для самолечения, сразу же используйте технику освобождения от «пара». В противном случае пар будет накапливаться в кастрюле, и позднее вам придется с этим разбираться. Если вы ощущаете грусть, ревность, боль в животе или где-то еще, воспользуйтесь этим моментом, чтобы понять, что с вами происходит (в главе 6 я предлагаю для этого много идей), и примените технику, которую уже освоили. Прошлой ночью вам приснился плохой сон? Используйте это как предлог, чтобы обнаружить то, что нуждается в очистке. Вы все еще переживаете происшествие, которое на прошлой неделе случилось на работе? Поработайте над этим. Все это происходит из-за того, что есть глубокие корни, очистить которые не так просто.

Пять, десять или больше минут — сколько вы сможете выделить — ежедневной последовательной работы над собой способны изменить вашу жизнь. Эта книга снабдит вас нужными для этого инструментами. Подходы отличаются мягкостью и эффективностью. Они работают. Как всегда, все происходит в должное время. Нет нужды торопить события. Все хорошо. Процесс исцеления идет.

Самые важные главы

Хотя имеет значение каждая глава этой книги, несколько глав настолько важны, что вам захочется чаще к ним обращаться. Я бы хотела акцентировать на них ваше внимание, чтобы дать возможность быстро отыскивать самое главное.

- Перечень упражнений и техник (с. 7, 8). Здесь вы найдете список всех техник и упражнений, описанных в книге. Это поможет вам быстро найти нужные страницы.
 - Глава шестая (с. 108): Изучите язык своего тела. Этой главой можно пользоваться как неким подобием справочника. Она даст вам глубокое понимание, о чем говорит ваше тело посредством симптомов. Всякий раз, когда вам кажется, что организм функционирует неудовлетворительно, у вас появляется возможность увидеть происходящее в ином свете. Эта глава послужит вам прекрасным гидом при самолечении.
 - Главы седьмая (с. 135) и восьмая (с. 179). Здесь описаны четыре основные техники, которые будете использовать. Вы научитесь извлекать пользу каждой, применяя ее к своим проблемам, а также познакомитесь с примерами того, как это делается. Примечание: пятая основная техника описана в главе девятой (с. 207).
 - Глава одиннадцатая (с. 257). Создайте свою уникальную схему самолечения. В этой главе дан краткий обзор всего, что вы узнали из книги. В нее включена иллюстрация, помогающая визуализировать весь процесс, а также инструкции по использованию иллюстраций при самолечении.
- Теперь вы готовы начать. Мое заключительное слово будет кратким, но важным. Настойчивость и терпение не всегда даны человеку от природы. Однако чудеса, которые они свершают, с лихвой оправдывают затраченные усилия. И вы достойны этих чудес!

Раздел 1

* * * * *

Что такое энергетическое
тело и самолечение

Глава первая. История моего успеха

*Бабочка может получиться только из гусеницы...
Стадию гусеницы миновать невозможно. Вся наша
жизнь разворачивается страница за страницей, и мы
не в состоянии контролировать этот процесс.*

Рам Дасс

Когда мне было 25 лет, я не занималась ничем примечательным, не пыталась изменить мир и совсем не возражала против того, что взрослые подсмеивались над моим увлечением мотоциклами, байкерами, девизом «Гоняй, чтобы жить, живи, чтобы гонять» и медитациями на звук ревущих мотоциклов во время обеденного перерыва. В июле 2005 года я понятия не имела, что моей мечте стать директором службы маркетинга в компании «Харлей-Дэвидсон» скоро придет конец. Сначала мне стало трудно подниматься по пологому переходу из офиса в кухню. Вскоре после этого у меня начали отказывать руки. Я стала терять подвижность, не могла поднять руки над головой, чтобы вымыть волосы, я спотыкалась и падала несчетное количество раз. Врачи были озадачены, я была в ужасе, а невролог велел мне бросить работу.

Боль не отпускала круглые сутки, и облегчение приходило только во сне после приема снотворного. У меня жутко болело все тело. Страдала каждая клеточка, все части тела, от ступней до макушки, корчились в агонии. Из-за неправильного диагноза и долгого отсутствия лечения болезнь зашла слишком далеко. Воспаленные нервы в моих конечностях отчаянно жгла боль, и не было никакого способа понять, когда станет еще хуже. Полномасштабный артрит главных суставов не оставил мне шансов даже поднять ногу достаточно высоко, чтобы самостоятельно залезть в ванну и стать под душ. Зачастую я не могла сама усесться на унитаз, потому что ноги при сгибании не выдерживали тяжести туловища. Я не могла опереться на руки, забираясь в постель, и встать с постели тогда, когда мне хотелось. Внутренняя оболочка сердца воспалилась, и оно все время билось

так, как будто я только что пробежала марафон. Я чувствовала такую усталость, что временами не могла разомкнуть губ, чтобы произнести хоть слово. У меня развилось когнитивное нарушение речи. Иммунная система настолько ослабела, что появился опоясывающий лишай, который мучил меня еще долгие годы. Количество лейкоцитов в крови упало настолько, что я не могла выйти из дому, чтобы попасть к иммунологу. Болезнь поразила все органы и системы моего тела. Моя прежняя жизнь была перечеркнута чудовищным недугом, который продолжал оставаться загадкой для врачей. Мне казалось, что такая жизнь — страшнее смерти.

Попытки вылечиться

После нескольких лет болезни, череды неправильных диагнозов и лечения, которое меня едва не убило, наконец-то был поставлен верный диагноз. Для хронически больного человека — это был потрясающий успех. Как объяснили врачи, меня, вероятно, укусил крошечный клещ, о чем я никогда даже и не подозревала. Он заразил меня бактериями, которые называются *Borrelia burgdorferi*, вызывающими болезнь Лайма. Болезнь Лайма — это бактериальная инфекция, передаваемая через укусы клеща, которая, если ее не лечить, способна вызвать серьезные проблемы со здоровьем. После того, как у меня диагностировали болезнь Лайма, последовали и другие диагнозы: аутоиммунное заболевание щитовидной железы, дисфункция почек, коллагеноз, фибромиалгия, невралгия и прочее. Я никогда не замечала ни следов укусов, ни сыпи, ничего подобного. До этого я проходила несколько тестов на болезнь Лайма. Однако именно это тестирование и отличается ненадежностью. Проверка дала положительный результат лишь через несколько лет, когда образец моей крови был отправлен в специальную лабораторию, но было уже поздно. Диагноз, гласивший «поздняя стадия болезни Лайма», я восприняла так, как будто он был громадной сумкой с продуктами на выходе из супермаркета. Я обхватила его руками, насколько смогла, и отправилась на поиски лечения.

По оценке Государственного центра санитарно-эпидемиологического надзора США, за год в стране около 300 тысяч человек заболевают болезнью Лайма, и только в 10 % случаев ставится правильный диагноз¹. Такая оценка делает болезнь Лайма вдвое более распространенной, чем рак молочной железы, и в шесть раз — чем СПИД/ВИЧ. Во многих случаях болезнь оказывается нераспознанной, и появляются такие неверные диагнозы, как фибромиалгия, волчанка, синдром хронической усталости, множественный склероз, артрит, мигрень, расстройства обучаемости, биполярные расстройства, болезнь Паркинсона, сердечная аритмия и др.

Несмотря на лечение сильными антибиотиками в попытке искоренить болезнь Лайма и другие инфекции, перенесенные клещом, я не прекращала страдать. Помимо ежедневных 44 таблеток и 4 внутримышечных уколов, я испробовала широкий диапазон альтернативных методов лечения. И хотя я функционировала достаточно сносно, чтобы отказаться от постоянного присмотра, к тому времени, когда я узнала о докторе Гите Шрофф, основательнице клиники стволовых клеток в Дели, у меня по-прежнему сохранялись все мои симптомы, правда, в несколько облегченной форме. Мнения в Интернете по поводу д-ра Шрофф оказались весьма противоречивы: одни считали ее героиней, другие — шарлатанкой. Однако после телефонных разговоров с доктором Шрофф и знакомства с историями болезни других пациентов, лечившихся стволовыми клетками, я поняла, что стволовые клетки обладают способностью не только стимулировать иммунную систему, но и регенерировать поврежденные органы, нервы и клетки тела. Я решила, что именно это может спасти мне жизнь.

9 декабря 2007 года, всего через девять месяцев после окончательного диагноза, я села в самолет до Нью-Дели, не зная, спасет ли меня новая терапия или убьет. Оказавшись в удивительной стране, в которую я сразу влюбилась и которая

¹ Пресс-релиз Государственного центра санитарно-эпидемиологического надзора США от 19 августа 2013 г. <<http://www.cdc.gov/media/releases/2013/p0819-lyme-disease.html>>. (Здесь и далее прим. авт.)

в то же время непрерывно испытывала меня на психическую нормальность, я поняла, что мое сердце в равной степени нуждается и в том и в другом. Я изо всех сил старалась вместить в себя все окружающее: изобилие карри, шумных обезьян и страх, который наполнял каждую мою клеточку.

Хотя я всегда отличалась несгибаемым оптимизмом, вскоре оказалось, что он не соответствует требованиям культуры, сформировавшей такие концепции, как «дух побеждает плоть», «мыслите позитивно» и прочие, которые вынудили меня винить себя же в своей болезни. «Стволовые клетки могут сделать то, что от них зависит, однако вы в силах исцелить себя сами», — едва ли не каждый день повторяла д-р Шрофф, как заезженную пластинку, которую я отчаянно пыталась остановить.

Через девять недель ежедневных инъекций стволовых клеток и такого количества возможностей для личного роста, какого хватило бы на всю жизнь, я вышла из клиники на своих ногах. Успех дался нелегко, но он был достигнут. После битвы, которую я могу сравнить только с единоборством со слоном, я излечилась. Так, по крайней мере, мне казалось.

Возвращение симптомов

Через пару лет я почувствовала первые признаки грядущих потрясений, хотя до этого мое здоровье казалось стабильным. Во время двухмесячной поездки в Лондон меня стали беспокоить боль и покалывание в ступнях. Казалось, это возникло просто на ровном месте. Шли недели, но дискомфорт не исчезал. К тому времени, когда я обратилась за медицинской помощью, самочувствие ухудшилось настолько, что меня на два дня положили в больницу на обследование. МРТ и другие диагностические методы ничего не показали, и меня выписали. Однако меня не покидало беспокойство — именно такие симптомы появились в 2005 году в самом начале тяжелой болезни. Результаты анализов на вирус Эпштейна-Барра, пищевую аллергию и другие вещи оказались положительны-

ми и указывали на дисфункцию иммунной системы (снова!), однако болезни Лайма обнаружено не было.

Казалось, будто в моем организме сталкивались необузданные силы, и в результате все стало возвращаться на круги своя. Однако таинственным образом появившиеся симптомы исчезли так же быстро, как и возникли, без всякого лечения. В то же время моя продолжительная борьба с эндометриозом, миомой, полипами и крайне болезненными менструациями становилась все тяжелее. Каждый месяц я несколько дней проводила в постели под воздействием прописываемых наркотических средств, которые должны были приглушать боль. Однако не раз лекарства не помогали, и дело кончалось тем, что меня забирали в больницу. Четыре раза до лечения стволовыми клетками и один раз после мне делали операции, но это помогало мне не более, чем на несколько месяцев.

Ошарашенная пребыванием в чужой стране, сначала я пыталась найти специалиста, знакомого с болезнью Лайма, менструальными проблемами и коктейлем прочих диагнозов из моего прошлого, но потом решила пойти другим путем. В ходе марафонских изысканий в Интернете я наткнулась на врача, которая занималась традиционной китайской медициной, и ее пациенткой, как я прочла, была даже принцесса Диана. Во время первой встречи с этой милой, но не слишком разговорчивой женщиной, я уставилась на фотографию принцессы Дианы, стоящую на книжной полке. «Любой, кто мог помочь принцессе, наверняка поможет и мне», — решила я и немедленно испытала новое чувство защищенности.

Традиционная китайская медицина — это древняя система, которой уже тысячи лет. В ее основе лежит представление о том, что симптомы возникают из-за заблокированной энергии в тонкой энергетической системе тела. Когда эти дисбалансы исправляют с помощью разных методов воздействия, здоровое течение энергии в теле восстанавливается.

Каждую пару недель я отправлялась на акупунктуру, после чего возвращалась домой, чтобы выпить прописанный мне омер-

Благодарности

Шарлотте Филлипс, моей жене, моей лучшей подруге и лучшему человеку. Ты — самый большой, самый невероятный сюрприз, который преподнесла мне жизнь, и доказательство, что Вселенная прекрасно знает, что она делает. Спасибо тебе за то, что ты всегда была для меня попутным ветром и никогда — плевком в лицо. Ты никогда не устаешь меня любить, и никого я так не люблю, как тебя. Ты и я — против всего мира, детка.

Спасибо от всего сердца Фокерсам, моей семье (на обоих берегах и в Великобритании). Нет слов, чтобы должным образом описать наш клан, нашу чудаковатость, нашу любовь. Ваша поддержка абсолютно неоценима. Вы — это племя, от которого мне никогда не захочется отпасть.

Моей маме Эллен Шер. Спасибо тебе за редакторскую работу, которой ты занималась до тех пор, пока не начинали бастовать глаза, после чего ты снова ей занималась. Но больше всего я благодарна за то, что ты у меня есть. Наши ночные телефонные разговоры и мои истерики по поводу каких-то весьма сомнительных ошибок в тексте порождали такие моменты, которые могли быть лишь в вихре любви между матерью и дочерью. Ты — моя героиня.

Невозможно найти должных слов, чтобы отблагодарить Стива Харриса, моего литературного агента, моего друга и половинки престижной «Команды 22». Помню, однажды я спросила тебя по электронной почте, останешься ли ты моим агентом, если наш проект не будет продан. Мне не пришлось ждать и пяти минут, как ты ответил: «Ты — мой автор, пока нас не разлучит смерть (или пока ты больше меня не захочешь)». Я ждала тебя чуть ли не всю свою жизнь, и мои надежды оправдались. Спасибо тебе за то, что ты такой агент, о котором я могла только мечтать. Спасибо тебе за то, что ты был честным, когда мои писания были «слишком нудными», чтобы показывать издателю. Ага! Ты был прав. Ты всегда прав. А еще спасибо тебе за прекрасный ланч.

Выражаю глубочайшую благодарность коллективу издательства *Llewellyn* и особенно Анджеле Уикс, которая среди

огромной толпы авторов разглядела во мне нечто неординарное. Мне не хватает слов, чтобы должным образом поблагодарить тебя за доброту, терпение и помощь. Где ты была всю мою жизнь? Ты просто самая лучшая.

Огромное спасибо следующим людям, без помощи которых эта книга не могла бы появиться на свет: Мелиссе Генцле, которая всегда верила в меня больше, чем я, а такое никогда не проходит незамеченным. Ты вдохновительница, равной которой нет, поэтому станешь потрясающей матерью. Джулии Монтиджо, которая до ночи редактировала мой текст, хотя у нее была уйма других дел. А еще за то, что научила меня: когда ты вырастешь, то сама будешь устанавливать правила. Привет, любовь моя! Аманде Маколей, которая заставляла меня есть и не уставала вселять во мне уверенность. Спасибо тебе за то, что терпела все мои выходки. Ты — поистине чудесная подруга. Надин Нетмен Семероу: от нашего зимнего клуба остались только мы с тобой, однако мы доказали, что дело того стоит. Я до сих пор не могу поверить в наши совместные приключения и надеюсь, что мы не расстанемся. Соседям по 84-й улице: вы редактировали, организовывали обеды и всячески поддерживали меня, пока я сидела за письменным столом. Вы — самые лучшие соседи, о которых могут мечтать две женщины. *ТМВ*: за то, что ты — самая лучшая известная мне слушательница и за то, что ты — мой брат по разуму, которой ничего не надо было объяснять, потому что ты всегда знала, что я имела в виду. Саре Дивелло, моей партнерше по писательству. Нет слов, чтобы отблагодарить тебя за телефонные звонки (о Господи, эти телефонные звонки!) и за твои слова, произнесенные тысячу раз: «Серьезно, у тебя это хорошо получилось». А еще за то, что ты повторяла: «Да, в самом деле. У тебя все хорошо». Ты заставила меня поверить в дружбу с первого взгляда. Надеюсь, что мы напишем вместе еще много книг, и всегда будем опираться друг на друга.

Не могу не высказать тысячу благодарностей ненасытной Шеннон Шеридан. Как я смогу отблагодарить тебя за семена, зароненные много месяцев назад, задолго до того, как я начала поливать их? Эта книга расцвела только благодаря тебе.

Спасибо моему кругу ангелов. Вы знаете, что сделали.