

Мечтаете изменить свою жизнь? Тогда доверьтесь Вселенной, открыв ей сердце. Автор книги собрала 40 законов природы, которые помогут достичь желаемого в кратчайшие сроки. Вы сможете перестроить свое мышление, измените взгляды на жизнь и станете настоящим магнитом для привлечения удачи, счастья, любви и благополучия. Благодаря эффективным психологическим практикам и советам вы освоите новый стиль жизни в гармонии с собой. Законы изобилия, прощения, любви, привлечения, цели — узнайте, какой из них поможет приблизиться к успеху и душевному комфорту. Почувствуйте силу Вселенной и ощутите, как ваша жизнь наполняется ясностью, радостью и равновесием.

Мелисса Альварес показывает, как научиться пользоваться духовными законами для достижения результата.

Начните жить с этой книгой!

Розмари Эллен Гуили, популярная американская писательница

www.bookclub.ua

ISBN 978-617-12-4771-0



9 786171 247710

МЕЛИССА АЛЬВАРЕС

Возроди себя

МЕЛИССА
АЛЬВАРЕС

Возроди
себя

40 законов Вселенной
для достижения
сокровенных желаний

МЕЛИССА
АЛЬВАРЕС

Возроди себя

40 законов Вселенной
для достижения
сокровенных желаний

УДК 133.2
А56



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

Переведено по изданию:

Alvarez M. Believe and Receive. Find the Law that Works for You / Melissa Alvarez. —
Llewellyn Publications, 2017. — 268 p.

www.llewellyn.com

Перевод с английского *Анны Луис*

Дизайнер обложки *Анна Демидова*

ISBN 978-617-12-4771-0
ISBN 978-0-7387-5158-0 (англ.)

© Melissa Alvarez, 2017
© Depositphotos.com / olgaaltunina, обложка, 2018
© Hemigo Ltd, издание на русском языке, 2018
© Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», перевод и художественное оформление, 2018

Об авторе

Мелисса Альварес, автор бестселлеров, удостоенных множества наград, написала десять книг и почти пятьсот статей по саморазвитию, духовности и благополучию. Как профессиональный интуитивный коуч, практик работы с энергией, духовный консультант, медиум и специалист по контактам с животными, имеющий более чем двадцатипятилетний опыт, Мелисса помогла тысячам людей внести ясность, радость и равновесие в свою жизнь. Мелисса учит других, как связаться с собственной интуитивной природой и работать с энергетической частотой для духовного роста. Она участвовала во множестве радиопередач и как гость, и как ведущая. Мелисса — автор книг «*365 Ways to Raise Your Frequency*», «*Your Psychic Self*» и «*Animal Frequency*». Книги Мелиссы переведены на румынский, русский, китайский, французский и чешский языки. Она живет во Флориде со своей семьей и домашними питомцами — собаками и лошадьми.

Посетите ее сайт www.melissaa.com.

Эта книга посвящается Богу и Вселенской энергии, присутствующим во всем, что заставляет меня углубиться в знания о том, как пользоваться своими способностями, понимать духовность; тому, что дает мне мужество, силу и слова, позволяющие делиться этими знаниями с другими, чтобы им было легче пройти свой путь.

Благодарности

Моему мужу Джорджу и моим чудесным детям Джордану, Джастину и Джорджу за любовь и веру в меня. Я люблю вас всем сердцем.

Моим родителям Уоренну и Ненси Мак-Дауэл. Вы самые-самые!

Кассандре за поддержку и глубинные познания в сфере духовного. Благодарю тебя за терпение, которое ты проявляла, когда мое шестое чувство умолкало или я была невнимательна.

Моему выпускающему редактору Анджеле Уикс за то, что предоставила мне столько возможностей сразу, за ответы на вопросы и за то, что разделяла мое волнение перед выходом книги.

Штат издательства «*Llewellyn Worldwide*» за упорный труд над моей книгой, за удивительную обложку и за то, каким легким был процесс издания. С вами приятно работать!

Моим читателям: именно вы — причина, по которой я продолжаю писать книги, вы — моя движущая сила. Большое спасибо, что пишете мне, давая знать, насколько мои книги помогают в продвижении по духовному пути. Такая обратная связь бесценна для меня. Благодарю за то, что вы такие, за то, что читаете мои книги, и за вашу поддержку. Крепко обнимаю!

Список духовных законов

Золотое правило. В основе своей Золотое правило является законом природы, хотя считается также моральной истиной, которая утверждает, что следует относиться к другим только так, как вы хотите, чтобы относились к вам.

Закон Божественного единства. Все, что мы видим и чего касаемся в физическом мире, и все, что переживаем и чувствуем в мире духовном, связано и является частью Божественного целого.

Закон благодарности. Чтобы получить то, чего мы хотим в жизни, нужно быть благодарными за то, что уже имеем.

Закон любви. Любовь — одна из чистейших энергий. Ее невозможно увидеть, коснуться или удержать. Мы можем только переживать ее, наблюдать и чувствовать ее влияние. С сердцем, полным любви, можно достичь высших уровней духовного развития и роста.

Закон вибрации. Чистая энергия — основа всего сущего, и эта энергия вибрирует на частоте, уникальной самой по себе.

Закон намерения. Вся Вселенная состоит из энергии и информации. Это значит, что следует использовать эту информацию для своей энергии и целей.

Закон привлечения. Что вы отправите во Вселенную, то и вернется к вам.

Закон изобилия. Все, что только можно вообразить, имеется во Вселенной в неограниченном количестве, и вам тоже достанется.

Закон света. Трансформируя свое сознание и объединяясь со своим внутренним светом, светом Вселенной и светом других людей, мы открываемся силе, знанию и устанавливаем более глубокую связь с собственным пробужденным сознанием.

Закон единства. Все мы — часть одной духовной сущности, и все части работают вместе как единое целое, хотя каждая — отдельная и уникальная личность.

Закон цели. Все сущее создано с определенной целью и способно достичь этой цели.

Закон гармонии. Гармония — это баланс энергий. Все во Вселенной сбалансировано. Когда вы подсоединены к положительной энергии, вы ощущаете гармонию со всей Вселенной и равновесие на уровне души.

Закон действия. Простыми словами это означает, что нужно что-то сделать, чтобы чего-то достичь. Вы должны действовать, чтобы воплотить свои мечты, надежды и получить от жизни то, чего хотите.

Закон аффирмации. Когда вы создаете положительную целенаправленную фразу, формулируя свое желание, и регулярно повторяете себе эту аффирмацию, она станет реальностью для вас.

Закон ясности. Если вы точно знаете, чего хотите достичь в жизни, имеете четкие намерения и ясную цель, вы сможете получить желаемое.

Закон успеха. Вы можете достичь всего, чего пожелаете, будь то материальные, эмоциональные или духовные цели.

Закон относительности. Все в нашем физическом мире обретает реальную сущность путем сравнения с чем-то или по отношению к чему-то другому. Все соотносится с чем-то.

Закон соответствия. Для каждого закона физического мира, объясняющего движение, свет, вибрацию и другие научные идеи, имеется соответствующий закон в духовной Вселенной.

Закон компенсации. Энергия, которую вы израсходовали, будет возмещена вам Вселенной десятикратно.

Закон сотрудничества. Как духовное существо, вы сотрудничаете с самим собой, с Божественной сутью и другими людьми, чтобы расти и учиться в земном плане существования. Это значит, что следует пользоваться всем, что вам дано, с максимальным эффектом и без жалоб или постараться что-то изменить.

Закон перспективы. У каждого человека есть своя уникальная точка зрения или мнение, когда рассматривается что-то,

кто-то или некая ситуация, относящиеся к их личным убеждениям. По мере изменения убеждений меняется и точка зрения. Жизнь такова, какой вы ее воспринимаете.

Закон мысли. Ваши умозаключения — негативные или позитивные — отражаются на вашей внешней реальности. Мысли состоят из энергии, которую можно направить на конкретный результат. То есть изменить характер ваших мыслей — значит, изменить вашу реальность.

Закон пассивности. Бывает время в вашей жизни, когда не нужно реагировать или действовать, но бывают другие случаи, когда необходимо именно активно действовать и принимать решения.

Закон жертвы. Чтобы получить то, чего вы хотите, вам придется потерять или отпустить то, что у вас уже есть.

Закон ответственности. Как духовные существа, мы несем определенную ответственность за ситуации, в которых оказываемся, и за людей, с которыми сталкиваемся. Быть ответственным — значит, самостоятельно принимать решения и действовать независимо, при этом осознавая последствия своих действий и не обвиняя других.

Закон привязанности и свободы. У вас может быть все, что пожелаете, но если ваше счастье и самооценка зависят от этого, значит, вы привязаны к этому объекту и должны отпустить его, иначе он будет контролировать вас.

Закон веры. Если вы твердо и убежденно верите во что-то и не сомневаетесь, что то, во что вы верите, произойдет, — так и будет, и невозможное станет реальностью.

Закон внимания. Все, на что вы обращаете внимание, будет проявляться в вашей жизни. Это простой закон, но он очень важен для достижения успеха и получения желаемого. Когда вы обращаете внимание на некий объект, особенно внимание пристальное и сосредоточенное, энергия этого объекта растет и расширяется, обращаясь к вам.

Закон прощения. Основан на любви и означает освобождение от гнева, негодования, ненависти, обиды и прочих негативных

эмоций к кому-либо или чему-либо; нужно простить им любой вред, нанесенный вам намеренно или ненамеренно.

Закон просьбы. Если вам нужна помощь, вы должны попросить о ней и быть готовы принять ее; не следует навязывать помощь, если вас об этом не просят.

Закон разрешения. Доверяйте естественному потоку жизни и позволяйте ему течь без сопротивления.

Закон дисциплины. Делайте то, что, как вы знаете, вы должны делать, даже когда не хочется.

Закон циклов. Вселенная состоит из энергии, в течении которой есть циклы, отливы и приливы и которая вибрирует в разном ритме в разное время.

Закон процветания. Когда один человек процветает, мы все можем процветать в прямой пропорции к тому, насколько вы радуетесь чужому или своему собственному процветанию.

Закон терпения. Все вещи происходят, когда наступает время, нужное для того, чтобы они выполнили свою цель в жизни.

Закон пробуждения. Чтобы испытать пробуждение, неважно, духовное, личное или в любом другом аспекте вашей жизни, будьте более осознанны. Осознание требует постоянного самоконтроля, уравновешенности и сосредоточенности.

Закон причины и следствия. Каждое действие (причина) имеет следствие (эффект). Ваши мысли, действия и реакции (причины) создают последствия (эффекты), и эти эффекты будут физически проявляться в вашей нынешней реальности.

Закон равновесия и полярности. Существует полярность между всеми вещами во Вселенной, и между этими крайними противоположностями вы должны найти равновесие.

Закон спроса и предложения. Вселенная способна удовлетворить любой запрос, однако без запроса не будет и удовлетворения.

Закон потенциала. Существует неограниченное количество возможностей и бесконечный потенциал во всех и во всем во Вселенной благодаря связи энергии со Вселенским сознанием.

Введение

Бесконечность Вселенной полна чудес, и все они взаимосвязаны и управляются естественными законами, которые поддерживают функционирование Вселенной, обеспечивая ее плавное, организованное движение вперед. К этим законам природы относятся как физические, исследуемые наукой, так и духовные законы, которые касаются духовности, вибрационной энергии и сознания. Это естественные законы, которые являются взаимозависимыми, работают в гармонии, затрагивают и регулируют жизнь каждого из нас. На самом деле мы являемся неотъемлемой частью Вселенной и взаимосвязаны со всем остальным в ней. В книге я делаю акцент на духовных аспектах естественных законов и на том, как вы — духовное существо, являющееся частью этой Вселенской энергии, — можете использовать эти законы, чтобы помочь себе в духовном развитии.

Духовно вы едины со всем, что есть, что было и что будет. Вы — фундаментальная часть Вселенной, времени и пространства, связанная с ее всезнающим разумом, с ее энергией и сложными процессами, из которых рождается физическая реальность. Вы почувствуете это единение на уровне души, как только разовьете более глубокие связи с основными законами Вселенной и начнете применять их в повседневной жизни.

Подключены ли вы к своей универсальной силе? Помните ли о естественных законах Вселенной на уровне души? Чувствуете ли себя единым целым со всем, что есть во Вселенной? Иногда нам все-таки нужно напоминание, чтобы вернуться к глубинной связи со всем сущим. Надеюсь, что книга «Возроди себя» послужит напоминанием и катализатором, который пробудит вашу память на уровне души. Вселенная готова дать все, что вы только захотите, и охотно выполнит желания вашего сердца. Законы природы поддерживают функционирование Вселенной, следят за тем, чтобы у нее было все необходимое

для работы — от мейшего атома до огромнейшей галактики. Умея использовать законы природы, вы сможете легче достичь всего, чего желаете в жизни. Когда вы находитесь в гармонии, уравновешенны и ясно видите свой путь, когда знаете правду о законах и о себе, вы сможете обрести все, что ищете. Вселенная вовсе не собирается преподносить вам успех на блюдечке — вам придется потрудиться, но если вы вправду хотите чего-то и готовы работать с позитивным настроем над тем, чтобы добиться цели, в свое время вы получите желаемый результат.

Порой вам может казаться, что ничего не получается, хотя вы делаете все возможное, и это разочаровывает и раздражает. Если вы чувствуете, что происходит именно это, попробуйте несколько изменить подход или отведите больше времени на то, чтобы достигнуть результата. Иногда то, к чему вы стремитесь, — не то, что вам на самом деле нужно в данный момент жизни. Не думайте, что это ваша вина, — возможно, вы все делали правильно, просто время для исполнения желания еще не пришло. Иногда бывает так, что нужно отложить то, к чему стремишься, и забыть о нем на время, чтобы вернуться позже. И это совершенно нормально.

В этой книге исследуются естественные законы Вселенной с точки зрения реалистического подхода и практического применения. Первую строчку каждого закона (выделена курсивом после названия закона) можно использовать как ежедневную аффирмацию. Вы можете повторять эти аффирмации, проснувшись утром, чтобы зарядиться перед началом дня, и в течение дня, чтобы повысить свою энергию или почувствовать позитивный настрой. Я не требую, чтобы вы выучили все эти законы на память, и не жду, что вы примените их все сразу. Это меня крайне удивило бы. Но можно начать работать с теми законами, которые относятся к вашей текущей ситуации, или выбрать закон, который вы хотели бы привести в свою жизнь. Начните с одного, а когда обнаружите, что он работает, перейдите к следующему.

Хотя проявление действия Закона привлечения — очень популярная и мощная часть процесса, он работает сообща со всеми остальными законами природы и является только одним из многих. Существуют сотни законов, которые помогут вам достичь цели. В этой книге я перечисляю сорок из них. Я постаралась выбрать именно те, которые, как я считаю, более всего способствуют духовному росту и успешной, благополучной жизни. Среди них есть и законы не столь известные, как некоторые наиболее популярные. Эти сорок законов отвечают указанным критериям и помогают мне, потому я и собрала их здесь. Моя задача — помочь найти закон, подходящий для вас; ради этого я объясняю его суть, чтобы вы лучше его поняли, делюсь собственным пониманием и опытом того, как он действует в моем случае, и даю практические советы по его применению в повседневной жизни. Я считаю, что если мы хотим получить результат, то легче учиться на примерах, чем когда кто-то говорит «делай то-то и то-то», так что эта книга написана в духе дружеской беседы. Она написана для того, чтобы вы задумались, взглянули на вещи под новым углом и начали действовать, когда почувствуете связь с законом природы, который поможет на вашем пути.

Кроме того, я привожу первоисточник закона, если он известен. Во многих случаях закон передается из уст в уста и происхождение его точно не известно. В такой ситуации я указываю места, где закон используется, или отмечаю схожесть этого закона с другими подобными. Вы обнаружите, что четыре закона уходят корнями в «Кибалион», поэтому хочу объяснить, что это такое. Авторы «Кибалиона» описывают его как «собрание максим, аксиом и предписаний», веками передававшихся устно, пока они не были изложены в письменной форме в 1908 году Тремя посвященными, автором(-ами), пожелавшим(и) остаться неизвестным(и). «Кибалион» основан на учении Гермеса Трисмегиста, архетипической фигуры II—III веков н. э., восходящем к философии древнегреческого бога Гермеса и древнеегипетского Тота.

Работая с Вселенскими законами природы, вы измените свое отношение и способ реагировать на ситуации в собственной жизни и укрепите позитивное ментальное восприятие. Законы природы научат вас видеть положительные возможности во всем, вместо того чтобы рассчитывать на худшее и искать во всем негативное; они позволят вам чувствовать себя одним целым со всем сущим, понять, что вы — часть Вселенской энергии. Во всем, что вы делаете, в каждом человеке, которого встречаете, в каждом действии, которое предпринимаете, вам дается урок и предоставляются возможности. Учитесь распознавать их и расти благодаря им. Наибольший духовный рост происходит, когда вы принимаете эти уроки и опыт, превращаете их в неотъемлемую часть своего существования и благодаря этим переживаниям двигаетесь дальше с положительным настроем.

Важно помнить, что для счастливой жизни со всем, чего вы хотите достичь, нужно сначала обрести счастье с собственным «я» на уровне души. Нужно узнать и полюбить настоящего себя, почувствовать уверенность в истинности своей натуры, а затем уже двигаться к достижению целей. Счастье идет изнутри, от связи с истиной своего «я», от уверенности, что, несмотря ни на что, вы всегда будете счастливы и довольны, просто будучи собой. Если вы поймете, что материальные блага не принесут вам счастья, а только усилят счастье, которое у вас уже есть, то, когда вы достигнете того, чего желаете сильнее всего, успех будет намного слаще.

Идя этим путем, нужно запомнить шесть важных вещей:

1. *Вы в ответе за собственную энергию.* Это ваша задача — держать связь со своей духовной частотой, настраивать свои мысли на позитив, радость и изобилие. Если негатив вывел вас из равновесия, постарайтесь восстановить его путем внутреннего анализа, понимания и связи со своим Божественным «я».

2. *То, к чему вы стремитесь в жизни, тоже стремится к вам.* То, чего вы хотите добиться в жизни, изо всех сил старается

попасть к вам. Если вы тянетесь к чему-то, оно тоже тянется к вам, стараясь ухватить вашу руку. Когда вы подсоединены к своей Вселенской энергии, вы способны крепко ухватить желаемое и не отпускать. Если вы ищете больше радости и счастья, знайте, что радость и счастье ищут вас. Эти состояния желают укорениться в вас, если вы хотите сделать их частью своей внутренней духовной сущности.

3. Глубочайшая связь с Вселенной происходит, когда вы находите время побыть наедине с миром природы. Просто выйдите из дома, почувствуйте землю под ногами, солнце на лице, капли дождя на коже или окружающую вас ночь — и связь продлится до тех пор, пока вы ощущаете покой момента и взаимодействие с энергией природы.

4. Присутствуйте в каждом моменте жизни. В наше время все очень заняты. Находя время по-настоящему присутствовать в своем повседневном опыте и ценить его, вы углубляете свои взаимоотношения с Вселенной и законами природы.

5. Любовь — неотъемлемая часть целого. Хотя бывает много случаев, когда вам нужно побыть наедине для работы над своей духовностью, все же часто другие люди открывают вам глаза на новые идеи и концепции. Создавая полные любви, положительные и искренние отношения с людьми, вы усиливаете свою связь с Вселенной. Как и вы, любой другой человек — неотъемлемая часть взаимосвязанной Вселенной. Каждое животное, растение, каждый водоем, все, что вы видите, слышите и встречаете, — все это часть единого целого. Постарайтесь идти своим путем рука об руку с другими, с любовью ко всем и всему, что встречается вам в жизни.

6. Если вы ищете во всем положительные стороны, вас наполнит покой, а тревоги, борьбы и конфликтов в вашей жизни станет меньше. В жизни каждого бывают времена негативных переживаний — такова человеческая природа, это часть духовного роста. Вы проходите через трудности, чтобы получить уроки жизни. Но совсем другое — позволять себе погрузиться в негатив, когда вы постоянно видите плохое вместо

хорошего, всегда откладываете на потом срочную работу, жалуетесь, вместо того чтобы благодарить, говорите о том, что случилось плохого, вместо того чтобы обсуждать хорошее, которое можно извлечь из ситуации. Иногда нам нужно просто выговориться, но тогда, если вы рассказываете кому-то о своем тяжелом опыте, не забудьте сказать также о положительных уроках, которые вы извлекли из этого случая. Негативные мысли могут быть и полезны — они выявляют то, на что вам нужно обратить внимание. С негативом нужно работать, а не подавлять или игнорировать его и прятать глубоко внутри себя. Признав и проработав негативное, вы сможете отпустить его, чтобы оно не возвращалось и не мучило вас в будущем.

Я желаю вам успеха и хочу, чтобы ваши мечты воплотились. Я хочу, чтобы вы парили! Открыв сердце и расправив крылья, вы сможете подняться на невиданные высоты. Вы способны на это! Я не сомневаюсь в вашей вере в себя, в желании достигать самых сложных целей, в способности видеть свой путь до конца. Я знаю, вы не сдадитесь, ведь по-настоящему желаете обрести то, чего хотите, то, что вам необходимо в жизни. Используя законы природы, просите Вселенную о том, что вам нужно, упорно трудитесь над достижением цели, и в конце концов это придет к вам. Чтобы получить новые результаты, нужно пойти новым путем. Перемены — важная часть достижения цели.

Пора принять вашу Вселенскую энергию. Признайте, что ваши мысли, чувства, убеждения, восприятия и ожидания — все это неотъемлемая часть вашей внутренней сути. Если объединить их с положительной энергией, сосредоточить, проработать любую отрицательную энергию, они позволят вам быть тем, кем вы всегда хотели стать, и достичь того, чего вы всегда мечтали достичь. А сейчас пора узнать, как определить законы природы, подходящие вам в любой ситуации. И что важнее всего — наслаждайтесь, наблюдая за ростом собственных поразительных возможностей, становясь хозяином своей Вселенской энергии.

Глава 1

Золотое правило

Сегодня я оставляю все негативное позади и выхожу на свой путь, разделяя добро в своем сердце с каждым, кого встречу.

Золотое правило считается этической традицией. Это означает, что группа людей практически в каждой культуре и религии верит, что идея или действие являются правильными или неправильными в моральном смысле, поскольку другие люди придерживались той же веры долгое время, иногда тысячами. Золотое правило — закон природы, также считающийся моральной истиной, — утверждает, что следует обращаться с другими так, как вы хотите, чтобы обращались с вами. У многих этических групп и религий есть своя версия, встроенная в их системы убеждений. Например, в христианстве Золотое правило приводится в Евангелии от Луки, 6:31: «И как вы хотите, чтобы люди поступали с вами, так и с ними поступайте». В буддизме оно приводится в Уданаварге, 5:18: «Не причини вреда другим, делая то, что сам считаешь вредным».

Чтобы применить Золотое правило, вам следует поставить себя на место другого человека и думать, прежде чем действовать или реагировать. Если вы поймете, что ваши действия причинят вред другому, то увидите ситуацию с другой точки зрения. Действия, основанные на любви и гармонии, позволят вам стать одним из носителей Золотого правила.

Золотое правило на практике

Так как же Золотое правило может вам пригодиться? Применяя Золотое правило, можно значительно изменить свою

жизнь, особенно если до того вы не осознавали, как ваши действия сказываются на других.

Недавно пожилая женщина искала адрес, где проходило мероприятие, на которое ее пригласили. Увидев меня, она спросила, как проехать туда, но я точно не знала, где это находится. Я указала ей примерное направление, и она поехала своей дорогой. Минут через пятнадцать я увидела ее машину, припаркованную в конце улицы. Мероприятие должно было уже начаться, поэтому я забежала домой, нашла по памяти адрес в Интернете и предложила ей показать дорогу. Когда мы прибыли, она вышла из машины, обняла меня через окно моего трака и поблагодарила. Домой я вернулась с улыбкой, ведь я смогла помочь ей. Я могла бы ничего не делать, но, увидев ее автомобиль на дороге, я подумала, что бы чувствовала сама, если бы пропустила важное мероприятие просто потому, что никто не отвечает на звонки и некому рассказать мне, как проехать в нужное место. То, что я поставила себя на ее место и поняла, что мне нужна была бы помощь, заставило меня действовать.

Иногда следовать Золотому правилу — значит, относиться к людям не так, как вы привыкли, а так, как хотели бы, чтобы относились к вам; и когда так поступаешь, чувствуешь себя прекрасно.

Безусловное постоянство

Золотое правило требует последовательности в действиях, которые должны быть в гармонии с вашим внутренним морально-этическим кодом. Для меня это означает быть с другими честной, доброй и никогда не желать другим того, чего не пожелала бы себе. Жить по Золотому правилу — значит, считать успех других своим успехом и радоваться за них так же, как радовались бы за себя. Злобе, ненависти и зависти нет места в вашей душе, если вы живете по Золотому правилу. Эти

свойства только вызывают конфликт, тогда как Золотое правило позволяет вам разрешать споры.

Золотое правило требует от нас вести себя с другими честно и проявлять чуткость в любых обстоятельствах. Одно из моих главных жизненных правил: я никогда не попрошу другого сделать то, чего не готова делать сама. Когда я работала менеджером розничной торговли, мне приходилось иногда мыть туалеты, взбираться на лесенку, чтобы заменить лампочки, и вытирать пыль. Поскольку я сама с готовностью делала все, чего требовала от подчиненных, они также охотно выполняли всю эту работу, часто даже до того, как их попросят. Однажды мы шестером, стоя на четвереньках, вручную отскребали кафельный пол магазина от цементного раствора. По окончании плитка сверкала, а мы были горды хорошо выполненной работой!

Если вы живете с любовью ко всему и всем в сердце, следовать Золотому правилу легко. Оно не вызывает стресса, поскольку идет изнутри и является неотъемлемой частью вашей душевной сущности. Когда вы относитесь к людям так, как хотите, чтобы относились к вам, Вселенная, в свою очередь, приносит больше положительного в вашу жизнь. Если живя по Золотому правилу, вы сталкиваетесь с негативом, постарайтесь проработать его. Если кто-то начинает ссору или втягивает вас в свою драму, вы вольны выбирать — отстраниться, участвовать или отвечать на агрессию тем же (это касается и споров в социальных сетях); но можно вместо этого уйти от ситуации. Вам нужно только принять решение и следовать ему. Жить по Золотому правилу не означает позволять другим садиться себе на шею и пользоваться вашей добротой. Живите с широко открытой душой, живите так, как правильно для вашей собственной духовной сути, и знайте, что можно быть добрым и уважать других, при этом не давая в обиду себя. Жить по Золотому правилу — это ваш выбор. Также вы сами выбираете, как действовать в негативных ситуациях, чтобы проработать их и отпустить.

Переходим к действиям

Если вы следуете Золотому правилу на словах, но не на деле, значит, у вас недостаточно мотивации, и тогда жизнь может стать скучной и нервной. Это не означает, что нужно под-считывать, кто сделает больше добрых дел, — речь о том, чтобы ставить себя в положение другого человека, чтобы, если люди ведут себе определенным образом, вы могли реа-гировать соответственно. Речь о том, чтобы вам было так удобно и радостно на своем месте, что вы и другим желали бы такой же радости, поэтому относитесь к ним с добротой, пониманием и, главное, с любовью.

Никто из нас не идеален, поэтому важно не судить друг дру-га. Молодая женщина, разъезжающая по супермаркету на элек-трокаре, возможно, страдает от тяжелого артрита или другой болезни. Вы не можете этого знать о ней. Вместо того чтобы считать ее лентяйкой, с любовью пожелайте ей победить все болезни. Никто не может знать, через что прошел другой чело-век. Если кто-то груб с вами, постарайтесь не злиться и не отве-чать тем же. Может быть, человек недавно потерял близких, или получил плохую новость, или утратил работу. Всегда старайтесь держаться своей линии и относиться к людям как можно лучше.

В глубине души мы все одинаковы, у всех нас есть страхи, мечты, амбиции и цели. Все мы любим и хотим быть любимы-ми. Мы хотим соответствовать обществу, иметь друзей, делать то, что нам нравится, вместе с другими, получать от этого радость. Мы хотим иметь хорошую работу и интересные хоб-би. Все мы хотим быть услышанными и знать, что наше мнение важно. Найдите время выслушать то, что другой человек хочет сказать. Постарайтесь не отбрасывать тревоги или пережива-ния других; это не соответствует Золотому правилу, которое наполняет ваше сердце любовью, миром и прощением. Боль-шинство из нас хотят уважения, понимания и доброты. Мы не хотим, чтобы нас травили, высмеивали, унижали, заставля-ли чувствовать стыд и смущение.

Начав применять Золотое правило на деле, вы поймете, как ваши действия положительно влияют на других, и ощутите внутреннюю трансформацию. Вы заметите, что стали лучше относиться к себе, ощутите прилив радости и оптимизма, ведь вы вносите перемены в жизнь других людей. Вы ищете хорошее в других, даже если они скрывают это за мрачным фасадом. Вы научитесь видеть глубже, на уровне души, и это ведет к вашему собственному душевному росту. Вы обнаружите, что легче доверять другим, чем искать у них скрытые мотивы. Золотое правило не решит все проблемы, но это отличное начало.

ПОПРОБУЙТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС

Между своими обычными, повседневными делами сделайте для других то, чего они от вас не ждут. Придержите дверь, пропустите кого-то в очереди вперед, поприветствуйте незнакомого человека добрым словом. Возьмите телефон и позвоните кому-то, просто чтобы сказать, что вы думаете о нем и хотите узнать, как его дела. С этих маленьких добрых дел начинается внедрение в жизнь Золотого правила. Не забывайте применять его и в отношении себя. Легко забыть о себе, когда вы заняты заботой о других, поэтому следите за тем, чтобы относиться к себе не хуже, чем к другим. Вы так же важны, как и все остальные.

ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ

- Улыбка часто помогает в стрессовых ситуациях.
- Относясь к другим так, как вы хотите, чтобы они относились к вам, вы даете им возможность почувствовать вашу доброту и передать ее еще кому-то.
- Каждый человек заслуживает уважения, доброты и понимания, даже случайно встреченный в магазине незнакомец, которого вы больше никогда не увидите.

- Постарайтесь, выходя из ситуации, оставлять ее в лучшем положении, чем она была, когда вы в нее вошли.
- Делайте добрые дела, не сообщая об этом всем на свете. В молчании — сила.
- Проявляйте понимание и чуткость каждый раз, когда общаетесь с людьми.
- Старайтесь не втягиваться в ссоры. У всех бывают плохие дни.
- Не делайте из мухи слона, общаясь с другим человеком. Уважайте людей, и, скорее всего, вам ответят тем же.
- Когда вы делаете добрые дела и помогаете другим, добро возвращается к вам. Но негативные поступки приносят в ответ только негатив. Всегда относитесь с позиции добра к тому, с кем общаетесь, и люди будут добры к вам. Это не значит, что нужно приносить себя в жертву. Вы должны заботиться и о себе.

См. также главу 4 «Закон любви».

Содержание

Об авторе.....	3
Благодарности	4
Список духовных законов	5
Введение.....	9
<i>Глава 1. Золотое правило.....</i>	<i>15</i>
<i>Глава 2. Закон Божественного единства.....</i>	<i>21</i>
<i>Глава 3. Закон благодарности</i>	<i>27</i>
<i>Глава 4. Закон любви</i>	<i>33</i>
<i>Глава 5. Закон вибрации</i>	<i>39</i>
<i>Глава 6. Закон намерения</i>	<i>45</i>
<i>Глава 7. Закон привлечения.....</i>	<i>51</i>
<i>Глава 8. Закон изобилия</i>	<i>57</i>
<i>Глава 9. Закон света</i>	<i>63</i>
<i>Глава 10. Закон единства</i>	<i>69</i>
<i>Глава 11. Закон цели</i>	<i>75</i>
<i>Глава 12. Закон гармонии</i>	<i>81</i>
<i>Глава 13. Закон действия.....</i>	<i>86</i>
<i>Глава 14. Закон аффирмации.....</i>	<i>91</i>
<i>Глава 15. Закон ясности.....</i>	<i>97</i>
<i>Глава 16. Закон успеха</i>	<i>102</i>
<i>Глава 17. Закон относительности.....</i>	<i>108</i>
<i>Глава 18. Закон соответствия</i>	<i>114</i>
<i>Глава 19. Закон компенсации</i>	<i>120</i>
<i>Глава 20. Закон сотрудничества</i>	<i>126</i>
<i>Глава 21. Закон перспективы.....</i>	<i>132</i>
<i>Глава 22. Закон мысли</i>	<i>138</i>
<i>Глава 23. Закон пассивности</i>	<i>144</i>

<i>Глава 24.</i> Закон жертвы	150
<i>Глава 25.</i> Закон ответственности.....	155
<i>Глава 26.</i> Закон привязанности и свободы.....	161
<i>Глава 27.</i> Закон веры.....	167
<i>Глава 28.</i> Закон внимания.....	172
<i>Глава 29.</i> Закон прощения	178
<i>Глава 30.</i> Закон просьбы.....	184
<i>Глава 31.</i> Закон позволения.....	190
<i>Глава 32.</i> Закон дисциплины	196
<i>Глава 33.</i> Закон циклов	202
<i>Глава 34.</i> Закон процветания	208
<i>Глава 35.</i> Закон терпения.....	214
<i>Глава 36.</i> Закон пробуждения.....	220
<i>Глава 37.</i> Закон причины и следствия.....	226
<i>Глава 38.</i> Закон равновесия и полярности.....	232
<i>Глава 39.</i> Закон спроса и предложения	238
<i>Глава 40.</i> Закон потенциала	244
Заключение	250
Библиография.....	252

Видання для організації дозвілля

АЛЬВАРЕС Мелісса

Відроди себе. 40 законів Усесвіту для досягнення найпотаємніших бажань

(російською мовою)

Керівник проекту *С. І. Мозгова*
Відповідальний за випуск *А. В. Альошичева*
Редактор *Н. С. Дорохіна*
Художній редактор *Ю. О. Дзекунова*
Технічний редактор *В. Г. Євлахов*
Коректор *Л. Г. Фадєєва*

Підписано до друку 16.03.2018.
Формат 84x108/32. Друк офсетний.
Гарнітура «HeliosCond». Ум. друк. арк. 13,44.
Наклад 4000 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 на ПП «ЮНІСОФТ»
Свідоцтво ДК №3461 від 14.04.2009 р. www.unisoft.ua
61036, м. Харків, вул. Морозова, 13Б

UNISOFT

Издание для досуга

АЛЬВАРЕС Мелісса

Возроди себя. 40 законов Вселенной для достижения сокровенных желаний

Руководитель проекта *С. И. Мозговая*
Ответственный за выпуск *А. В. Алешичева*
Редактор *Н. С. Дорохина*
Художественный редактор *Ю. А. Дзекунова*
Технический редактор *В. Г. Евлахов*
Корректор *Л. Г. Фадеева*

Подписано в печать 16.03.2018.
Формат 84x108/32. Печать офсетная.
Гарнитура «HeliosCond». Усл. печ. л. 13,44.
Тираж 4000 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 на ЧП «ЮНИСОФТ»
Свидетельство ДК №3461 от 14.04.2009 г. www.unisoft.ua
61036, г. Харьков, ул. Морозова, 13Б

UNISOFT