

## ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ – ДУХОВНАЯ ОСНОВА СЧАСТЛИВОЙ СЕМЬИ (СЦЕНАРИЙ ЗАНЯТИЯ ДЛЯ РАБОТЫ С РОДИТЕЛЯМИ)

**Николай Пищулин**, руководитель проекта «Мир дому твоему»,  
г. Москва

*Мы становимся самыми лучшими, любящими и спокойными  
родителями на свете.*

*Мы становимся сильными, а значит - воспитываем сильных и  
уверенных в себе детей.*

*Каждый ребёнок - бесценное, уникальное существо, обладающее  
гигантским потенциалом и способное достичь всего, что  
только пожелает.*

### **1. Принимайте наш мир таким, каков он есть, то есть без осуждения, критики и возмущения.**

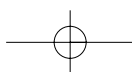
Помните, что мы сами создаём всё то, что нас окружает? Так оно и есть. То, что не видно вблизи, видно со стороны. Не происходит что-то так, как нам хотелось? Не беда, всё к лучшему в этом лучшем из миров. Твердим, твердим себе это постоянно, даже если слёзы из глаз и сердце болит. Благодарим и идём дальше, уверенные в том, что всё, абсолютно всё происходит для нашего с вами блага. Для ускорения процесса предлагаем вам аффирмацию как раз для таких случаев.

«Сейчас рождается что-то очень хорошее для меня»;

«Сейчас рождается что-то очень радостное и грандиозное именно для меня»;

«Сейчас, именно сейчас происходят перемены к лучшему для меня!».

В чём смысл? Благодаря таким утверждениям мы показываем Вселенной, что мы доверяем ей и спокойно принимаем все события, памятуя о том, что всё происходит для нашего высшего блага. При этом мы показываем бесценный пример своим любимым малышам и даже скептически настроенным подросткам, что нам хорошо и комфортно в том мире, в котором мы живём. Тем самым мы закладываем великолепный фундамент в их юное подсознание.



## **2. Никогда не поддавайтесь панике!**

В момент любых испытаний лучше всяких рыданий помогает пусть даже автоматическое повторение аффирмаций и благодарности Высшим силам. Попробуйте изменить своё отношение к возникшей проблеме, и увидите, что мир начинает меняться в лучшую сторону. Мы должны контролировать свои эмоции, не позволяя эмоциям контролировать нас.

## **3. Принимайте все препятствия как вызов и проверку позитивного мышления.**

Чем отличается обычный человек, когда у него неожиданно и без объявления отключают горячую воду, от попавшего в такую же ситуацию толерантного человека? Тем, что обычный начинает на чём свет стоит ругать жилконтору, страну, свою собственную судьбу, попавшихся под руку детей и так далее. Помогает это? Ничего подобного. А настроение портит всем.

Что же делает в таких случаях толерантный человек? Он говорит: «Благодарю, я понимаю, что это испытание моего позитивного отношения к жизни. Я поддерживаю силы света и знаю, что я всегда в безопасности».

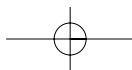
Далее он или она (что бывает чаще) начинает читать прекрасные аффирмации, мантры и настрои, посвящённые собственному развитию, изобилию и счастью, в тот момент, когда наливает в ванну для мытья ребёнка теплую воду из чайника.

Есть разница? Вы прекрасно понимаете, что разница огромная. Человек даже в таком прозаическом деле проявляет лучшие черты характера, силу и убеждённость и потому всегда преуспевает во всём остальном. Может быть, ему специально отключили горячую воду, чтобы он, наконец, нашёл время для занятия собой.

Вы думаете, что светлым силам Вселенной всё равно, какими вибрациями мы наполняем свой мир? Мы же часть Вселенной, часть огромного организма и должны (вернее сказать, хотим, выбираем) по природе своей соответствовать ощущению блаженства, которое характерно для Вселенной.

**СВЕТЛЫЕ СИЛЫ ВСЕГДА НА НАШЕЙ СТОРОНЕ И ИЗО ВСЕХ СИЛ СТРЕМЯТСЯ ПОДТОЛКНУТЬ НАС К РАДОСТИ И ЛИЧНОСТНОМУ РОСТУ.**

А сложные ситуации зачастую являются скрытыми возможностями для роста и появления новых возможностей. Вот как раз этому мы и будем учить наших детей.



#### **4. Используйте специальные волшебные методы.**

Иногда самые удивительные результаты даёт весёлый метод Симорона. Применение этого метода требует хорошего чувства юмора. Для тех, кто впервые слышит об этом, рассказываем суть.

А суть в том, что поскольку мы сами создаём свой мир, то любые отклонения от привычной, налаженной жизни сигнализируют человеку о том, что он что-то не то спроецировал во внешний мир. Результат – сбои, материальные трудности и прочее.

Что делает симоронист? Он или она меняет свою проекцию, то есть срочно переименовывается, иногда совершенно смешно и иррационально, или дарит мысленно подарки своей проблеме.

Например, вы уже не Александр, которого уволили с работы, а весёлый ёжик в розовый горошек. Понимаете? Чем смешнее, тем лучше. Походите таким ёжиком какое-то время, и вы убедитесь, что напряжение исчезает, вопросы начинают решаться сами собой.

А теперь давайте сделаем полезное упражнение, которое поможет вам полностью освободиться от стресса и тяжёлых мыслей.

##### **Упражнение для расслабления в трудных ситуациях**

Мастера фэн-шуй рекомендуют в сложные времена проводить дыхательные упражнения – медитации на луну и солнце. Делать это очень просто.

Утром выходите на улицу, на балкон, на лужайку или просто визуализируйте себе солнце. Раскройте руки навстречу солнцу и представьте, что сила солнечных лучей пронизывает всё ваше существо, всё ваше тело. Вы наполняетесь золотом солнца. Вы наполняетесь светом солнца. Вы наполняетесь силой солнца. Вдыхайте, вбирайте в себя мощную энергию солнца. Обменивайтесь энергией с солнцем. Вы сильны и могущественны, и вам по плечу всё!

Такие же практики можно выполнять с луной. Луна всегда находится на юге с 19 до 21 часа, даже если её не видно.

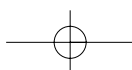
Ещё одно важное упражнение.

##### **Упражнение для восстановления спокойствия, уверенности и снятия стресса**

Сядьте на стул, спина прямая, руки на коленях ладонями вверх.

Закройте глаза и расслабьтесь, отпустите все мысли.

Сделайте вдох, прижимая язык к нёбу. Представьте, что вдыхаете некий энергетический хрустальный конус, который находится выше головы.



Выдох медленно пропустите по всему телу. Визуализируйте, что энергия струится по рукам, всему телу и уходит через ноги в землю.

Повторите девять раз.

Просто, эффективно, можно выполнять где угодно, а эффект потрясающий.

### **Наши драгоценные друзья**

Поговорите пять минут с любым агентом по недвижимости, и он или она с энтузиазмом будут убеждать вас, что в этом многотрудном деле самый главный девиз — это «расположение, расположение и ещё раз расположение». Имеется в виду, конечно же, расположение объектов недвижимости, или, попросту говоря, домов.

Точно так же поговорите пять или больше минут с любым успешным человеком, и он или она вам скажут, что самое главное — это умение найти, сохранять и улучшать человеческие взаимоотношения в течение всей жизни.

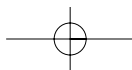
«Отношения, отношения и ещё раз отношения!» — вот что может быть символом или девизом человека, преуспевшего в любом виде деятельности, от торговли нефтью до директора кукольного театра.

**ДРАГОЦЕННОЕ ЧЕЛОВЕЧЕСКОЕ ОБЩЕНИЕ С ЕДИНОМЫШЛЕННИКАМИ И ДРУЗЬЯМИ НЕВОЗМОЖНО ПЕРЕОЦЕНИТЬ!**

Дружеские взаимоотношения нужно холить, лелеять, возвращать. Поливать вниманием, удобрять любовью и, желательно, проносить через всю жизнь. Тот друг, с которым вы прошли огни и воды, всё равно будет вам предан, в отличие от легионов «друзей», которые появляются пропорционально вашему финансовому успеху и так же быстро растворяются при первых признаках отсутствия денег.

Когда вы, родители и воспитатели нового поколения волшебников, начинаете работу над собой, некоторые старые связи начинают рваться. Многие вроде бы друзья отваливаются сами, как желтые листья под осенним ветерком. Это всё безусловные признаки того, что вы меняетесь. Меняется ваше отношение к жизни, к себе, поэтому старые уровни взаимоотношений совершенно гармонично меняются на новые, и это нормальный процесс.

Только сохраняйте верность истинным друзьям! Другам-единомышленникам. И очень хорошо, если ваши дети видят и слышат, как вы доброжелательно общаетесь со своими друзьями и не позволяете себе нелюбезные замечания в их адрес.



## Воспитательная работа

Дети наши, как губки, впитывают всё, что видят. Представьте, что мама только что весело щебетала со своей подругой, а после её ухода начинает отпускать ехидные замечания в её адрес. В головке ребёнка возникает непонимание, которое затем перерастает в привычное, устоявшееся клише: «С другом говори одно, а без него другое». Всё ведь идёт из детства, в том числе и способность к истинной дружбе и верности.

А вот хорошие примеры ваших прочных дружеских взаимоотношений очень полезно демонстрировать ребёнку. Например: «Солнышко моё, мне сегодня нужно помочь моей близкой подруге с переездом на новую квартиру. Ты сможешь сегодня провести больше времени со своими друзьями».

Ребёнок должен видеть, что у его родителей есть собственные интересы и друзья, которые являются важной частью их разнообразной жизни.

Со своей стороны, всячески поддерживайте и развивайте способности вашего ребёнка к дружбе и дружеским отношениям с другими детьми.

Особенно полезно подчёркивать, что ваша дочь или сын достойны самых замечательных друзей на свете, что они обладают разнообразными качествами, которые привлекают к ним хороших друзей. Причём чем больше будет этих положительных качеств, тем лучших друзей будет привлекать ваш ребёнок в течение своей жизни.

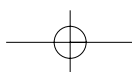
Вы можете сказать: «Мне очень понравилось, Наташенька, как ты справедливо поделила конфеты между всеми детьми. Молодец!»

Или: «Сережа, ты был просто великолепен сегодня, когда смог помирить двух драчунов. Всегда лучше мир, чем ссора».

Похвала очень приятна вашему ребёнку и остаётся в памяти надолго.

### Как найти правильные слова

Практика аффирмаций, положительных утверждений и похвала может превратиться в весёлую игру, если вы вместе с ребёнком сделаете красочные плакаты, нарисованные вашими творческими руками, и развесите их на видном месте в детской комнате или рядом с кроватью ребёнка. Что там будет написано, целиком зависит от вашей фантазии и целей, которые вы поставите перед собой. В любом случае вы внесёте неоценимый вклад в банк уверенного мироощущения вашего любимого ребёнка. Итак:



- Саша умеет дружить
- Максим прекрасный товарищ
- Лариса всегда выручает в трудную минуту
- Лена щедрая и гостеприимная девочка
- Света умеет веселить друзей
- Дима надёжный и преданный друг
- Денис всегда правильно ведёт счёт в играх

Или просто без использования имён. Нарисуйте весёлую детскую рожицу, подпишите именем вашего ребёнка, а текст будет примерно такой:

- Я самый надёжный друг
- Я заслуживаю самых весёлых и надёжных друзей
- Я уникальный и прекрасный
- Я молодец
- Я хороший и замечательный

Придумайте сами всё, что хотите. Это всего лишь примеры.

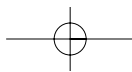
Всё, что вы делаете, утверждает в сознании ребёнка яркие образы собственной значимости, нужности людям и уникальности.

В те моменты, когда ребёнку вдруг покажется, что его никто не любит, с ним никто не дружит и прочее и прочее, вы можете подвести его к этой красочной картинке и сказать: «Дорогой мой, ты помнишь, как здорово ты себя чувствовал, когда мы с тобой рисовали этот плакат? Вспомни это состояние, улыбнись и почувствуй, что ты именно такой, каким ты нарисован на этом плакате! И вообще ты у меня самый-самый лучший, и я тебя очень люблю».

Поиграйте с ребёнком в увлекательную игру под названием «Кто больше найдёт друг у друга положительных качеств». Поверьте, что это одна из самых редких игр, в которую играют в современных, да и не только в современных, семьях! Выигрывает тот, кто называет больше положительных качеств у своего партнёра. Внушите ребёнку, что чем лучше он будет осведомлён о своих замечательных качествах, тем больше восхитительных друзей он сможет привлечь в своей жизни. Это закон энергии, которую мы излучаем во внешний мир.

Если маленький человечек не уверен в своей собственной ценности, забит, зажат и скован, то он будет привлекать обманщиков, льстецов, предателей и тиранов. Причём не только в детстве, а, что самое грустное, и во взрослой жизни.

Помогите раскрыться вашему маленькому цветку, поддержите его нежные росточки! Пусть он или она будут всегда и непоколеби-



## Воспитательная работа

мо уверены в том, какие они прекрасные и значительные. Тогда они всегда будут окружены достойными друзьями, а Недостойные просто будут отпадать, как не получающие подпитки негативными эмоциями.

Запомните и объясните своему ребёнку следующие важнейшие правила.

**САМЫЙ НАДЕЖНЫЙ СПОСОБ ИМЕТЬ МНОГО ДРУЗЕЙ – это ИЗЛУЧАТЬ ОПТИМИЗМ, РАДОСТЬ, ОТНОСИТЬСЯ К СЛОЖНОСТЯМ ЖИЗНИ С ЮМОРОМ И ПОМЕНЬШЕ СТОНАТЬ И ЖАЛОВАТЬСЯ.**

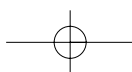
Радуетесь вместе с друзьями

Скажите, вам знакомо такое чувство, как зависть? Почему-то считается, что зависть бывает различных цветов, белая и чёрная. Какая бы она ни была, зависть остаётся завистью и совершенно неприемлема для нас как воспитателей детей.

Положа руку на сердце, все мы с негодованием воскликнем, что чувство зависти нам незнакомо, что мы прекрасные, хорошие и чистые, как горный хрусталь, сверкающий на солнце. С одной стороны, это, конечно же, так. И сверкаем, и чисты... однако в глубине души всё же что-то есть. Шевелится какая-то липкая змея и покусывает, когда мы слышим о радостных переменах в жизни окружающих нас людей.

Каждый раз, когда человек чувствует свою никчёмность, невостребованность, необеспеченность по сравнению с кем-либо знаменитым, богатым и преуспевающим, это самые явные проявления опасной змеи – зависти. И сколько бы ни говорили уважаемые господа психологи о том, что зависть должна стать стимулом для роста и развития, в реальной жизни с этим сложновато. Ну не хочет она превращаться в стимул для роста и развития, хоть тресни! Только настроение портит, а также подтачивает хорошие отношения с этим человеком, у которого всё так складно получается.

Зависть предстаёт серьёзнейшим препятствием для получения тех благ, к которым мы стремимся. Удивлены? На самом деле всё логично, если посмотреть на ситуацию немного под другим углом, а именно «сверху». Что демонстрирует человек, с точки зрения Высших сил, который таким вот образом реагирует на проявление богатства, здоровья и успеха ближнего своего? Да то, что он или она не хочет проявления этих благ у себя, ибо так на них реагирует!



Понимаете теперь глубинный смысл и опасность зависти?

Поэтому в первую очередь нам надо научиться избавляться от зависти самим. Мы будем учиться радоваться вместе со своими друзьями!

#### **Упражнение для родителей**

Каждый раз, когда вы слышите о радостных изменениях в жизни близких вам людей, скажите, пожалуйста, так: «Отлично! раз это пришло к моему другу (подруге, брату, сестре, коллеге и т. д.), значит, это придёт и ко мне! Это же мой друг! Благодарю вас, Высшие силы, за изобилие!»

Вот это будет самый правильный подход и самая правильная реакция на любые успехи ваших близких. Как в материальном, так и в личном плане. Сейчас вы показываете Высшим силам, что вы действительно рады всем проявлениям изобилия, которые только могут быть в нашем с вами материальном мире. Будь то здоровье, успех, карьера, любовь или деньги. А раз вы рады, то вам скоро тоже придётся радоваться, однако уже за себя!

Отлично. Я очень довольна. Теперь мы и детей сможем правильно научить, как с завистью работать. Кстати, с этим надо просто работать, спокойно и постоянно, и постепенно вы достигнете того блаженного состояния духа, когда все радостные события, происходящее с вашими близкими и друзьями, действительно будут приносить вам самую неподдельную радость!

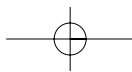
Поверьте, что это намного, намного приятнее, чем вымученная улыбка и кислое: «Везёт же тебе!»

#### **Дарим счастье своим детям**

Конечно же, все родители на свете хотят, чтобы их дети были счастливы. У ваших родителей, я уверена, была такая же благая Цель. Не вините своих родителей, если они не преуспели в этом. Ведь они делали всё, что было в их силах. Просто они сами были не слишком счастливы в жизни.

У нас с вами огромное преимущество: мы обладаем бесценными знаниями о Новом сознании. Уверена, вы уже начали постепенно, шаг за шагом избавляться от негативного отношения к себе и жизни, которое привили вам ваши родители. И теперь вы можете выбрать для себя и своих детей совсем другой тип взаимоотношений и совсем другой жизненный сценарий.





## Воспитательная работа

Только помните, что любые изменения нужно начинать в первую очередь с самого себя. Если вы хотите, чтобы ваши дети были счастливы, научитесь сами быть счастливыми. Если вы хотите окружить своих детей любовью, которой вам самим так не хватало в детстве, научитесь сперва любить самого себя. Если вы хотите создать со своими детьми тёплые, доверительные отношения, научитесь прежде всего доверять самому себе и жизни.

Наши дети очень подвержены нашему влиянию. Мы на собственном примере учим их чувствовать, мыслить, общаться с окружающим миром. А главное – мы учим детей своему отношению к жизни. Дети перенимают наш общий жизненный настрой.

Если мы счастливы – наши дети учатся у нас быть счастливыми. Если мы несчастны – наши дети учатся быть несчастными. Исключений здесь не бывает!

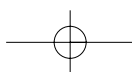
Состояние счастья «заразно», оно способно распространяться. Это самое лучшее, что мы можем распространять вокруг себя. Состояние, счастья!

Впрочем, мы тоже можем многому научиться, общаясь со своими детьми. Только для этого нужно отбросить свою важную взрослую серьёзность и попробовать посмотреть на мир глазами ребёнка. Без предубеждений, без навязанных оценок, радостно, светло и немного наивно.

Учитесь смотреть на мир чистыми глазами ребёнка. Не бойтесь веселиться и дурачиться. Не бойтесь показаться смешными! Посмотрите, как самозабвенно и радостно играют дети, как они наслаждаются игрой. Учитесь у своих детей наслаждаться жизнью – тогда жить вам станет не только веселее, но и намного легче.

Откройтесь для общения со своим ребёнком. Слушайте его, попробуйте понять, что он думает, чувствует. Не навязывайте ребёнку свою точку зрения. Каждый из нас, в том числе и ваш ребёнок, – личность уникальная, не похожая ни на кого другого. Они так это здорово чувствуют, наши дети, что вы начинаете говорить с ними на одном языке! Языке души и детского восприятия мира. Им это страшно нравится. Причём не только нашим собственным детям, но и остальным.

У вас было когда-нибудь так, что вы идёте по улице и вдруг встречаетесь глазами с незнакомым вам малышом? Встречаетесь глазами, и он никак не может оторваться от вас, иногда даже начинает вести свою маму за ручку по направлению к вам. Тянется. А животные! Вот кто чувствует, что у вас открытая детская душа. Уважайте неповто-



римость вашего ребёнка и позвольте ему самовыражаться так, как это свойственно именно ему! Ваш ребёнок всё равно не сможет стать вашей улучшенной копией. Он может быть только самим собой!

Говорите своим детям всё, что сами хотели бы услышать от своих родителей. Говорите о своей любви. Повторяйте снова и снова: «Я люблю тебя!» И не думайте, что вы избалуете ребёнка. Много любви не бывает!

Любви не может быть слишком много. Детей нельзя «испортить» любовью — только её отсутствием!

Любовь для ребёнка, как, впрочем, и для каждого человека, — это такая же естественная и жизненно необходимая потребность, как вода, пища, сон...

Чем больше любви вы отдаёте, тем больше получаете. Это великий космический закон! Ваша любовь наполняет жизнь ваших детей чувством защищённости, теплом и радостью. А счастливые дети — это высшее счастье для родителей!

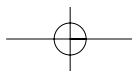
#### **Когда-то я был ребёнком...**

В душе каждого взрослого человека существует ещё один ребёнок, которому жизненно необходима ваша любовь, забота и поддержка. Этот ребёнок — вы сами! Вы полагаете, что вы взрослые? Ничего подобного! Вы те же самые девочки и мальчики, которые теперь играют во взрослых. А ребёнок «внутри» начинает скучать. Давайте-ка его приободрим! Если вы будете находиться в полной гармонии с внутренним ребёнком, то и с вашим собственным ребёнком проблем будет намного меньше.

В каждом из нас всё ещё живут воспоминания о том, какими Мы были в детстве. Эти воспоминания — наш Внутренний ребёнок, который прячется в любом человеке, неважно, сколько ему лет. Может быть, этот ребёнок испуган — тогда и вы тоже всё ещё боитесь чего-то. А может, ему очень грустно, он одинок — тогда и вы тоже испытываете печаль и одиночество.

Чтобы наша жизнь стала по-настоящему счастливой, нам необходимо, прежде всего, подарить счастье своему Внутреннему ребёнку. Для этого первым делом мы должны принять этого ребёнка в себе. Принять целиком, принять даже то, что раньше отвергали, что казалось смешным, нелепым, глупым, стыдным. Принять, а затем спросить его, чего бы ему очень хотелось. И подарить ему это!

Хотите познакомиться со своим Внутренним ребёнком? В таком случае предлагаем вам немного помедитировать.



### Медитация «Встреча с Внутренним ребёнком»

Начинаем с расслабления. Примите удобную позу, лучше всего, если вы ляжете на кровать. Ваше тело расслаблено. Глаза закрыты. Сделайте несколько глубоких вдохов и медленных выдохов.

Представьте себя в каком-нибудь тихом уютном месте. Может быть, это будет светлая роща ранним солнечным утром: слышите, как звонко поют птицы? Может быть, это будет маленький песчаный пляж на берегу ласкового тёплого моря, мягко освещённого закатным солнцем. Волны плавно накатывают одна за другой, тихо шуршат по песку.. Попробуйте вспомнить самое приятное место из своего детства, место, где вы чувствовали себя комфортно.

Теперь вспомните себя таким, каким вы были в детстве – в три, четыре, пять лет. Если это сложно сделать, перед медитацией загляните в старый альбом – просмотрите свои детские фотографии.

Представьте, что этот малыш стоит перед вами. Попробуйте понять, что он чувствует. Выглядит ли он радостным или печальным? Может быть, он рассержен или обижен на кого-то? Может быть, он чего-то боится?

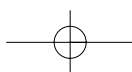
Погладьте малыша по голове-, улыбнитесь ему, обнимите его. Скажите, что любите его, что теперь всегда будете рядом с ним, будете поддерживать его и помогать ему. Скажите: «Я люблю тебя. Я принимаю тебя таким, какой ты есть. Ты прекрасен! Я хочу, чтобы ты был счастлив».

После этих слов представьте, что малыш улыбается вам в ответ и обнимает вас – крепко-крепко. Поцелуйте его, скажите, что ваша любовь неизменна и всегда остаётся с ним: «Я всегда с тобой. Я люблю тебя!» Теперь отпустите малыша, помашите ему на прощанье рукой.

Постепенно выйдите из релаксации, сделайте глубокий вдох-выдох, откройте глаза. Скажите себе: «Я совершенен (совершенна). Я принимаю и люблю себя полностью. Я создаю свой прекрасный мир, наполненный радостью и любовью».

Теперь вы сами стали для своего Внутреннего ребёнка добрым и мудрым родителем. Вы посадили в своей душе маленькое семечко радости. Окружите нежный молоденький росток вниманием и заботой! При хорошем уходе и достаточном терпении из нашего маленького семечка вырастет прекрасный цветок Счастья.

Ради такой цели стоит потрудиться! Не забывайте, что именно счастье открывает перед нами возможность исполнения самых заветных желаний и воплощения самой прекрасной мечты.



Напомним несколько несложных правил, соблюдение которых обязательно приведёт вас к успеху! Прочитав написанное ниже, перекажите своему малышу доступными для него словами суть этих правил. Это будет маленькой прививкой против возникновения негативных мыслей и настроений.

### **Становимся творцами собственной судьбы**

Каждый из нас рано или поздно начинает задумываться: что же такое судьба? Неужели вся жизнь человека заранее предопределена? Или человек сам творит свою жизнь по собственному усмотрению?

Наша судьба — это вовсе не законсервированный список жизненных событий. Она находится в постоянном движении: меняемся мы, меняется и наша судьба. Поэтому каждый человек каждый момент своей жизни творит не только собственное ближайшее будущее, но и свою судьбу. Желания открывают путь возможностям, мысли и слова притягивают события, а действия определяют судьбу.

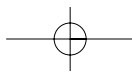
Этот механизм очень точно описан в известном афоризме: «Посеешь мысль — пожнешь действие, посеешь действие — пожнешь поступок, посеешь поступок — пожнешь привычку, посеешь привычку — пожнешь характер, посеешь характер — пожнешь судьбу».

Именно вы творите свою судьбу, а вовсе не она довлечет над вами. Почувствуйте в самих себе могущественную силу — силу Творца! Тогда вы сможете осознанно и радостно творить своё будущее и свою судьбу, превращая уныние в оптимизм, бедность в изобилие, одиночество — в любовь.

Помните бессмертное: «В начале было Слово»? Всё правильно, именно слово является основой любого творения. Сила слова поистине огромна! Человек, умеющий сознательно работать со словом, получает практически безграничные возможности. Причём это относится как к словам, произнесённым вслух, так и к нашим мыслям.

Необходимо учиться мыслить и говорить осознанно. Для этого, прежде всего, нужно научиться следить за своими мыслями и вслушиваться в свои слова. Когда вы ловите себя на отрицательной мысли или привычном негативном убеждении, сразу же заменяйте их положительными мыслями, позитивными аф-фирмациями.

Сделать это намного проще, чем кажется. Начните прямо сейчас. Вам не нужна никакая предварительная подготовка. Просто скажите себе, что прошлое больше не довлечет над вами и вы начинаете новую жизнь.



## Воспитательная работа

Предлагаем вам очень эффективное средство для замещения негативных мыслей позитивными. Как только вы чувствуете, что ваше сознание снова переключилось на негативный стереотип мышления, сразу же проговорите — лучше всего вслух, но можно и про себя, — такие аффирмации.

«Меня всегда защищает и охраняет Божественная любовь»  
«В меня вливается свет Божественной любви и силы» «Спокойствие и гармония заполняют мою душу» «Все мои дела успешны и благословлены Небесами» «Мне всегда везёт!»

Не правда ли, замечательные слова? Повторяйте их почаще. Начинайте каждое утро с этих слов!

Можно использовать любые другие позитивные аффирмации, например, утром, сразу после пробуждения, подумайте или скажите, что сегодня будет прекрасный день, наполненный радостью и удовольствиями для вас. Любые слова подойдут, например:

«Доброе утро, сегодня начинается новая прекрасная жизнь». «Я выбираю счастье, удачу, любовь и изобилие». «Я творю радость, любовь и успех — сегодня и всегда!»

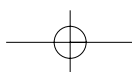
Такие простые слова способны кардинально изменить вашу действительность. Главное, чтобы ваше подсознание впитало их, вобрало их в себя как новую позитивную установку. В соответствии с этой установкой будут выстраиваться все события вашей жизни!

Чем чаще вы проговариваете позитивные аффирмации, тем лучше. Но не менее важно то, что вы говорите между произнесением аффирмации. Проследите за своей обыденной речью. Всевозможные слова-ограничители и слова с негативным смыслом действуют не менее разрушительно, чем негативные мысли. Особенно если повторять их достаточно часто. Например, такие распространённые выражения, как «не может быть», «я не верю», «я не смогу» не позволяют воспользоваться новыми удачными возможностями. А вездесущий довесок «бы» отправляет человека в мир пустых фантазий и несбывшихся желаний.

Учитесь сами и учите своего ребёнка говорить: «Я смогу, у меня всё получится. Я научусь и сделаю!»

### **Примиряемся с собой и со всем миром**

Теперь, когда вы навели порядок в своих мыслях, самое время заняться чувствами. Пустые страхи, обиды, раздражение, злость — весь этот ненужный хлам мы можем с лёгкостью выбросить из нашей обновлённой счастливой жизни.



Когда вы направляете свет Нового сознания на негативные чувства и эмоции, затаившиеся в тёмных закоулках души, они тотчас растворяются и уступают место ощущению безграничного счастья и покоя.

То и дело приходится слышать, что наш мир — это опасное место, где всё враждебно человеку и где приходится сражаться, чтобы выжить в современных суровых условиях борьбы «без правил». Люди, которые верят подобным утверждениям вынуждены с боя брать то, что само идёт в руки человеку, открытому изобилию Вселенной.

Весь мир, окружающий нас, является нашим наследством! Он совершенно безопасен для нас, его хозяев. Примите своё единство с Богом-Творцом, откройтесь навстречу прекрасному и безопасному Миру — и все ваши мешающие жить страхи исчезнут!

«Не бойся никого. Не бойся мира». Эти гениальные слова Ошо Раджниша. Средства массовой информации бомбардируют каждый дом известиями о том, что ещё страшного и ужасного произошло в мире сегодня. Научитесь пропускать эту информацию мимо себя. Иначе это затягивает. Создаётся впечатление, что мир — это опасное место, где всё висит на волоске. Но это только для тех, кто так думает!

А мы вот думаем иначе! Мир безопасен для нас. Вселенная в целом дружелюбно настроена к нам. Надо только это принять, осознать, и тогда наше существование приобретёт качественно другое состояние. Состояние гармонии, покоя и доверия к этому миру. Говорите себе:

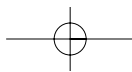
«Я в полной безопасности везде и всегда». «Я доверяю себе и Миру». «Все светлые силы Вселенной помогают мне и защищают меня!» «Высшие силы всегда со мной!"

Чувствуете, как на смену страхам и тревогам приходит спокойная уверенность и радость? Прекрасно!

#### **Заменяем детские страхи уверенностью и доверием к жизни**

Вы знаете, чем ещё будет отличаться наш Новый ребёнок от обычных детей? У него не будет страхов, привитых ему с детства родственниками!

Да, действительно существуют страхи всяких видов и форм. Это надо признать. Как только мы признаём ситуацию, с ней уже становится легко работать. Итак, по самому приблизительному подсчёту существует две разновидности страхов. Это «естественные» страхи, такие как страх высоты, страх темноты, страх потери мамы... И страхи



социальные, привитые родителями или воспитателями. Например, страх выступить на публике («я такой маленький и смешной»), страх провалиться на контрольной, экзамене («я ничего не умею»), страх общения с друзьями или незнакомыми людьми («мир непредсказуем, везде меня подстерегает неведомая опасность»).

Список, к сожалению, очень длинный. И все эти страхи сильно отражаются на благополучии и успешной карьере выросшего ребёнка. Причём, как вы понимаете, не лучшим образом.

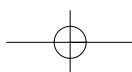
С естественными страхами работаем следующим образом.

**Страх высоты.** Чтобы помочь ребёнку освободиться от этого страха, нужно действовать очень аккуратно и постепенно, шаг за шагом. И не забывать о похвале, даже за самые маленькие достижения. Для начала можно, например, рассматривать вместе с ребёнком картинки или фотографии, снятые с высокой точки. Покажите, как красиво выглядит земля внизу, какая прекрасная открывается перспектива, как много, оказывается, можно увидеть с высоты. Дайте ребёнку почувствовать безбрежность мира. Пусть он проникнется ощущением полёта над обыденностью.

Следующим шагом может стать прогулка «по горам, по долам». Заберитесь вместе с ребёнком на живописный холм или невысокую горку и полюбуйте окрестностями. Подарите своему малышу этот прекрасный мир! Постарайтесь найти для него радостные моменты, какое-нибудь особое удовольствие. Например, если вы гуляете за городом, устройте на «покорённой вершине» праздничный пикник.

Подключите своё воображение и внесите в работу со страхами элемент игры. Например, предложите ребёнку забираться и спускаться по лестнице из книжек. Сначала соорудите лесенку из двух ступенек, потом из трёх, четырёх – насколько хватит вашей семейной библиотеки! Дети обожают играть и в пылу веселья и азарта частенько просто забывают обо всех своих страхах. Можно поиграть в Малыша и Карлсона, который, как известно, живёт на крыше. И пусть вашего юного Карлсона на импровизированной крыше ожидает любимое лакомство. Хотя бы та же банка с вареньем!

В общем, импровизируйте, играйте, веселитесь и радуйтесь Жизни. Уделите своему ребёнку побольше внимания, поделитесь с ним своей радостью, подарите ему похвалу – и все нелепые Детские страхи растают как дым. А теперь обратите внимание ребёнка на то, что он сам сумел освободиться от своих страхов. Что страхи-то оказались во-



все не страшными! Скажите, что вы гордитесь им, что считаете его очень смелым и храбрым. Ведь настоящая смелость заключается не в том, чтобы ничего не бояться, а именно в том, чтобы уметь преодолевать свои страхи! Пусть ваш ребёнок почувствует себя победителем. Победитель всегда преодолевает свои страхи!

**Страх темноты.** Основные рекомендации те же, что и в случае страха высоты. Действуйте постепенно, импровизируйте и хвалите, хвалите, хвалите. Придумайте, например, какие-нибудь игры в темноте. Можно устроить маленький «домик» под столом, накрыв его плотным покрывалом. Можно играть в прятки, используя в качестве убежища тёмный шкаф или кладовку. Можно играть в рыцарей (прекрасных дам) в заколдованном замке и бродить со свечками по тёмному дому. Современный вариант – игра в Гарри Поттера и школу волшебников. Придумайте что-нибудь, что было бы интересно именно вашему ребёнку.

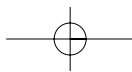
Только ни в коем случае не настаивайте на том, чтобы ребёнок «прекратил эти глупости, немедленно выключал свет и отправлялся в постель». Так вы только превратите страх в панику. Не форсируйте события, действуйте осторожно! Например, купите специальный ночник с регулируемой яркостью света и постепенно, день ото дня, делайте его всё более тусклым. Или с каждым днём прикрывайте дверь всё плотнее, оставляя в дверях всё более тоненькую полоску света.

Немного терпения, чуткости и понимания – и страхи ваших детей навсегда останутся в прошлом, уступив место спокойной уверенности. Мир безопасен, дружелюбен и полон радости! Поверьте в это сами – и вам легко будет убедить в этом своего ребёнка.

**Страх остаться без мамы.** Вы же знаете, как важно детям чувствовать мамину близость. У нас же неразрывная связь с малышами, они почти в прямом смысле слова являются частью нас лет примерно до 3-4.

Есть чудесный метод, который очень помогает детям, как маленьким, так и тем, кто постарше, перенести вынужденную разлуку с мамой. Если вам надо оставить маленького ребёнка с няней или с кем-то из родственников – положите ему в кроватку какую-нибудь свою вещь. Например, ночную рубашку, свою блузку или халат. Важно, чтобы вещь источала мамин запах! Это действует замечательно. Подключите своё воображение, вы можете придумать что-нибудь ещё. А как насчёт того, чтобы постелить ему вашу наволочку на то время, пока вас не будет дома? Вы увидите, что малыш будет засыпать намного спокойнее, чувствуя запах мамы.





## Воспитательная работа

А для ребят постарше тоже есть свой способ. Предположим, ваш сын или дочка очень не любят ездить в лагерь, потому что чувствуют там себя оторванными от семьи и одинокими. Дайте им с собой в дорогу кусочек дома, домашнего уюта. Это может быть любимый мишка (неважно, что девочке или мальчику уже 12), или ваш собственный носовой платок, или косынка, надушенная вашими духами! Пусть они тоже берут с собой в кровать этот маленький кусочек дома, и тогда от чувства одиночества не останется и следа.

Если вас сейчас нет рядом, оставьте малышу часть себя!

Переходим теперь к тем страхам, которые день за днём, месяц за месяцем внушаются любящими родственниками маленькому человеку. Как часто родители просто запугивают ребёнка, говоря ему примерно такие «страшилки»:

«Будешь себя плохо вести, тебя дядя милиционер заберёт».

«Под лестницей волк сидит, он тебя схватит, если один на улицу пойдёшь».

«Если не будешь спать, придёт злая старуха, и тебе несдобровать».

Вот далеко не полный перечень того, что слышали мы с вами в детстве. Но ведь и своим детям мы говорим то же самое, не задумываясь. Просто потому, что слышали это от своих родителей, а те — от своих. А верно ли это?

Мы думаем, что так будет лучше. Мы так действительно думаем или действуем автоматически, честно говоря, не думая о последствиях?

Задайте этот вопрос себе.

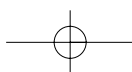
Любое действие, в основе которого лежит страх, обречено на провал. Если это правило верно, в отношении взрослых, то оно точно так же работает и по отношению к детям.

Не пугайте детей страшными дядями! Другое дело, что ребёнок должен знать, что ему нельзя уходить с незнакомыми людьми, точно так же, как то, что плита горячая и об неё можно обжечься.

Но это не должно быть страхом. Это просто правила игры в жизнь.

Практически все страхи и фобии взрослых имеют прочные корни в детстве. А потом приходится их с треском вытягивать из сознания и подсознания.

Когда взрослый человек боится взять на себя ответственность, пытается спрятаться за чужую спину, то не выросло ли это из маминского указания: «Сиди, не высовывайся! Ты слишком мал ещё!»



А сколько длится это «ещё»? 5, 10, 20 лет? В душе-то всё равно мы дети. И продолжаем верить в то, что сказано нам было строгими родителями.

Очень интересно, как Рокфеллер воспитывал своих детей. Он говорил им: «Да, я очень богатый человек, но это моя жизнь, это результат моего труда. Покажи, на что способен именно ты как личность, как человек». И его сыновья с 10-12 лет учились зарабатывать свои собственные деньги всевозможными способами. Кто-то разносил газеты, кто-то доставлял молоко. Главное, что его сыновья учились чувствовать свою собственную ценность как полноправные члены семьи и гордились не отцовскими деньгами, а тем, что смогли заработать сами.

#### **Отпускаем обиды**

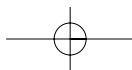
Ещё одно негативное чувство, с которым стоит поработать, — это обида. Послушайте, как дети иногда разговаривают между собой: «Я на тебя обиделась. Ты плохая!». А взрослые? «Я так на него обиделась! Видеть его не могу!» А обижаться-то как раз не надо. Вспоминается Михаил Жванецкий: «Если тебе не нравится запах, отойди, и запах отойдёт вместе с тобой».

В самом деле, ну если не нравится вам человек — не общайтесь. Постарайтесь воспитать в себе и в своих детях непробиваемое великодушие по отношению к тем, кто, как вам кажется, вас обижает. Ну и пусть обижает, а вы не обижайтесь. Не обижайтесь, и всё. Железно и уверенно. Чем больше спокойствия вы продемонстрируете обидчику, тем больше недоумения это у него или неё вызовет. И вскоре агрессия затихнет сама собой, так как вы не даёте отпор, так ожидаемый той стороной. Проверено — работает!

А знаете, как весело гасить выпад, полученный внезапно!

Вам что-то обидное или даже оскорбительное говорят, а вы: «Благодарю вас», и с улыбкой отходите, оставляя агрессора с отвисшей челюстью. Не удалось негативом-то подпитаться. Вы не дали!

В конце концов, если вы держите на кого-то обиду или зло, вы всегда наказываете только себя, а не того человека, который вас обидел. Ведь ему вряд ли есть дело до ваших переживаний, а вот вам приходится жить в мире негативных эмоций. Надо без сожаления расстаться с грузом обид! Увидите, насколько легче станет у вас на душе, когда вы простите своих родителей, детей, близких людей, просто знакомых и, наконец, самого себя. Для прощения можно применять такую универсальную формулу:



## Воспитательная работа

«Я прощаю тебя (имя), прощаю и отпускаю тебя». «Я прощаю себя, я прощаю жизнь, я прощаю весь мир!»

Если ваша обида настолько сильна, что простить обидчика слишком сложно, попробуйте благословить его. Благословляя своего обидчика, вы благославляете самого себя, наносите бальзам на собственную израненную душу. После этого простить человека становится гораздо проще.

Научите своих детей спокойно «отпускать» обидчиков, и их жизнь станет намного радостнее и светлее. Попробуйте для начала вместе провести медитацию прощения, а потом ребёнок сам научится это делать. А вы не забывайте его хвалить и подбадривать, когда видите, что человек работает над собой. Например: «Какой ты молодец, что простил своего друга. Ты сразу стал спокойнее и увереннее. А он, я убеждена, будет ещё больше уважать тебя».

Вообще похвала — это тот руль, с помощью которого мудрые родители выравнивают курс жизни своих детей, и не только детей. Мы все внутри дети, поэтому хвалите и своих домашних, и себя постоянно. Здесь даже можно поупражняться в том, чтобы находить всё новые и новые качества, за которые можно похвалить, и использовать для этого самые изысканные и приятные формы.

Например, выражение: «Ты сегодня хорошо выглядишь», если его использовать постоянно, может надоесть довольно скоро. Скажите своему сыну: «Я вижу, как твои глаза сияют умом», а дочке: «Твоя внутренняя красота освещает всё твоё существо». Уверяю вас, они это не забудут никогда!

Ну а если всё же приходится общаться с неприятным человеком, например на работе, или учительница в школе далека от идеалов гуманизма, то надо их благословить, а затем всё-таки попытаться найти хоть что-то хорошее, что в них есть, и сделать комплимент.

