

## *Предисловие Джека Кэнфилда*

---

Я слышал множество лестных отзывов о Седона-Методe от клиентов и друзей. Недавно я, наконец, записался на курсы вместе с женой и двенадцатилетним сыном. Меня поразила простота Метода и мощное влияние, которое он оказал на мою жизнь. В ходе работы с курсами «Куриный суп для души» и моими Семинарами Самоуважения я сталкивался с самыми различными техниками самосовершенствованиями. Но этот метод стоит на голову выше всех остальных благодаря своей изящной простоте, глубокому влиянию и скорости появления результатов. Седона-Метод — это способ отпускания злости, разочарования, ревности, тревожности, стресса и страха, а также множества других проблем — даже физической боли, — проблем, с которыми периодически сталкивается каждый из нас.

Одним из чудесных последствий участия в семинарах стала моя дружба с Гейлом Двоскином. Он один из самых спокойных, уравновешенных, светлых и радостных людей, которых мне доводилось встречать, и служит живым доказательством эффективности Метода. Я очень трепетно отношусь к нашей дружбе. Во время семинара я не уставал восторгаться его блестящим талантом учителя. Меня посещало вдохновение за вдохновением. После этого я рекомендовал Седона-Метод многим своим друзьям, родственникам и коллегам. Более того, все сотрудники организации «Chicken Soup for the Soul Enterprise» по моему настоянию слушают аудиопрограммы, разработанные Гейлом.

Я с огромной радостью представляю Вам книгу «Седона-Метод». Чтение ее равнозначно участию в Основном Курсе Седона-Метода и нескольких Курсах Высшей Ступени, вместе взятых. Наполнив книгу практическими приемами и вдохновляющими историями из жизни, Гейл доступно и четко повествует обо всем, что нам следует знать для овладения методом освобождения и использования Седона-Метода каждый день, каждое мгновение в реальных жизненных ситуациях, будь то пол-

ноценные и качественные отношения, финансовая стабильность, блестящая карьера, отказ от дурных привычек, снижение веса, безупречное здоровье. Гейл раскрывает секрет достижения самых смелых целей, одновременно уча радоваться тому, что мы имеем. Метод позволяет нам достичь спокойствия разума и душевного умиротворения.

Я настоятельно рекомендую Вам читать «Седона-Метод» с открытым сердцем и разумом. Позвольте простоте и силе этого метода открыть Вас для всех чудес и сюрпризов, которые только может предложить Вам жизнь. Это одна из тех редких книг, которая дарит больше, чем обещает... намного больше. Советую Вам обратить самое пристальное внимание на главную мысль данной книги. Если Вы это сделаете, она изменит всю вашу жизнь.

## ***ВВЕДЕНИЕ***

---

### ***Что такое Седона-Метод?***

Когда Вам кажется, что душа ваша распахнута перед всем миром, в позвоночнике приятно покалывает, а тело, теплое и свободное, парит в облаках — это и есть Седона-Метод. Вы оглядываетесь вокруг, и цвета кажутся ярче, звуки четче, как будто все видится новым взглядом. Разум заполняет глубокая тишина, и сознание открывает удивительные и прекрасные возможности изменения своей жизни к лучшему. Вы ощущаете легкость и умиротворение, зная, что все хорошо и что все происходит так, как и должно происходить.

Глаза наполняются слезами — ведь трудно поверить, что столь простые упражнения способны так глубоко и моментально воздействовать на ваши эмоции. Вы с восторгом смотрите в будущее, сознавая, что можете встретить любые повороты судьбы с новым ощущением — ощущением внутренней силы, спокойствия и уверенности, вне зависимости от того, на какие пути Вас выведет жизнь.

Но самое прекрасное в том, что Вы знаете: это лишь начало.

Вы действительно можете испытать все сами, подобно десяткам тысяч других людей, живущих в соответствии с простыми, но чрезвычайно эффективными приемами, о которых наша организация «Sedona Training Associates» многие годы рассказывает на семинарах и в аудиопрограммах. А теперь обо всем Вы узнаете из этой книги!

Вы хотите стать по-настоящему счастливым? Достичь всего, о чем мечтали на протяжении всей жизни? Вы желаете услышать то, о чем всегда тосковало Ваше сердце? Если на все три вопроса Вы дали отрицательный ответ, пожалуйста, не утруждайте себя чтением данной книги. Если Вы ответили «да» хотя бы на один из вопросов, Седона-Метод познакомит Вас с дей-

ственным способом открыть внутренний источник безграничного счастья, реализовать самые безумные мечты, раскрыть высший потенциал и обрести наконец то, что Вы всегда искали.

Мы живем в мире, который непрестанно меняется — и не всегда к лучшему. Большинство из нас жаждут уверенности, стабильности, прочности, которые мы никак не можем обрести во внешнем мире, как бы ни старались. Но все эти качества заложены в нас и ждут, чтобы их раскрыли. Как будто внутри находится колодец желаний, фонтан радости, лишенный живой влаги. Но скажу по секрету: все мы обладаем способностью наполнить этот колодец до краев.

Заинтригованы? Я рассчитывал на это. Хочу поделиться с Вами простым методом, который поможет осуществить мое обещание, — Седона-Методом. Эта методика помогла тысячам людей освободиться от неприятных или нежелательных эмоций, ограничивающих и препятствующих созданию той жизни, о которой мы мечтаем. В пользу этих эмоций мы отрекаемся от своего умения принимать решения; именно они полновластно указывают нам, кем быть. Все это наглядно отображается и в языке. Вам наверняка часто приходилось слышать, как кто-нибудь говорил: «Я злой» или «Я грустный». Мы, сами того не осознавая, утверждаем, что мы есть злость или печаль. Получается, будто мы и наши чувства — нечто единое. Более того, мы придумываем истории, объясняющие причины этих чувств, оправдывая и их, и неверное восприятие собственной личности.

Не хочу сказать, что чувства не имеют права на существование. Просто это всего лишь чувства, они — не мы, и мы легко можем освободиться от них. Сознательное решение освободиться от них делает нас свободными, позволяя принимать то, что в действительности есть здесь и сейчас, и соответственно действовать. Данная возможность означает способность управлять жизнью: делать более уверенный и четкий выбор; совершать действия, которые приведут нас к поставленным целям, в противоположность тем, которые препятствуют этому. Я был свидетелем того, как умение управлять эмоциями перерастало

в финансовую стабильность и независимость, более качественные отношения, отменное здоровье и прекрасную физическую форму, спокойствие и целеустремленность, в умение наслаждаться жизнью вне зависимости от происходящего вокруг.

Звучит неплохо, правда? Думаю, так же заманчиво все это выглядело и в 1976 году, когда я познакомился с Лестером Левенсоном, вдохновителем и автором Седона-Метода, моим наставником. В те времена я пребывал в бесплодных, хотя и страстных, поисках и посещал многочисленные семинары, проводимые как восточными, так и западными наставниками. Я с головой погрузился в изучение разнообразных дисциплин, ориентированных на тело, включая йогу, тай-чи и шиаццу, принимал активное участие в бесчисленных курсах по личностному росту. В ходе семинаров я приобрел полезный опыт и усвоил — по крайней мере, интеллектуально — многие интересные понятия. И все же мне чего-то не хватало. Я жаждал простого и четкого ответа на важные и бередящие разум и душу вопросы: «В чем цель моей жизни?», «Что есть истина?», «Кто я есть?» и «Как найти гармонию в своей жизни?». Многие из того, что я узнал, заставило меня задавать больше вопросов. Казалось, никто не может объяснить даже собственную природу. Существовало всеобщее убеждение, что личностный рост подразумевает непосильный изматывающий труд, обнажающий душу и требующий оживления нерешенных болезненных вопросов. Все изменилось после моей счастливой встречи с этим замечательным человеком.

## ***Первая встреча с Лестером Левенсоном***

Я познакомился с Лестером на семинаре, который он в качестве гостя посетил по приглашению руководителя курса, известного оратора. В этот день группа участников семинара решила вместе пообедать. Облик Лестера поразил меня

уникальностью: он находился в полной гармонии с собой, дышал умиротворением и благостью. Этот человек не мог не удивлять своей скромностью, с ним было удивительно легко разговаривать, и к каждому он относился как к другу — даже ко мне, хоть мы не были знакомы. При одном взгляде на него становилось совершенно очевидно, что он уже нашел ответы на вопросы, которые все еще мучили меня. Я понял, что должен познакомиться с ним как можно ближе.

Когда я спросил Лестера, как ему все это удалось, он пригласил меня на свой семинар. По его словам, «группа людей будет сидеть вокруг стола и освобождаться». Я не совсем понял, что означает это слово, но точно знал, что если семинар научит меня стать хотя бы похожим на Лестера, я должен туда попасть. Повинуясь внутреннему импульсу, я сразу же подтвердил свое участие.

Тогда я находился в том же положении, что и Вы сейчас. Мне предстояло отправиться в путешествие, которого я и боялся, и жаждал. Я не мог точно сказать, во что ввязался, и, поскольку к тому моменту в моем активе было достаточно семинаров, мое отношение отличала некоторая степень скептицизма. В мозгу непрестанно стучала одна и та же мысль: «О Господи, неужели все это обернется очередным разочарованием?» Однако, оказавшись на семинаре, я с изумлением наблюдал, как я сам и остальные участники с легкостью и без колебаний избавлялись от старых убеждений и фобий, не будучи вынужденными переживать или объяснять историю своей жизни.

В этот вечер я понял, что нашел то, что так долго искал. Ведь в глубине души я всегда знал, что рожден для того, чтобы делиться процессом освобождения с миром, — и до сегодняшнего дня ни секунды не сомневался в правильности своего решения. За последние 26 лет мне не раз доводилось видеть, как люди радикально, но без резких переходов меняли жизнь к лучшему — при помощи одной-единственной элегантно простой и в то же время мощной техники.

## Содержание

---

<b>Предисловие Джека Кэнфилда .....</b>	<b>3</b>
<b>ВВЕДЕНИЕ .....</b>	<b>5</b>
<b>ЧАСТЬ ПЕРВАЯ СЕДОНА-МЕТОД .....</b>	<b>20</b>
ГЛАВА 1 ЗА ПРЕДЕЛАМИ КРУГА ПОДАВЛЕНИЯ- ВЫРАЖЕНИЯ .....	20
ГЛАВА 2 ВАША ФОРМУЛА УСПЕХА.....	43
ГЛАВА 3 ДОРОГА К ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СВОБОДЕ.....	64
ГЛАВА 4 ПРЕОДОЛЕЙТЕ СВОЕ СОПРОТИВЛЕНИЕ.....	107
ГЛАВА 5 КЛЮЧ К БЕЗМЯТЕЖНОСТИ.....	122
ГЛАВА 6 ПЕРЕВЕДИТЕ ОСВОБОЖДЕНИЕ НА БОЛЕЕ ГЛУБОКИЙ УРОВЕНЬ.....	131
ГЛАВА 7 ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЧЕТЫРЕХ ОСНОВНЫХ ПОТРЕБНОСТЕЙ .....	144
ГЛАВА 8 ЦЕЛЬ И ПУТИ К НЕЙ.....	166
ГЛАВА 9 ЗА ГРАНИЦАМИ ПРИВЯЗАННОСТЕЙ И АНТИПАТИЙ.....	187
ГЛАВА 10 КАК ГРАМОТНО И ЭФФЕКТИВНО ПРИНИМАТЬ РЕШЕНИЯ.....	194
ГЛАВА 11 ОЧИСТИТЕЛЬНАЯ ПРОЦЕДУРА .....	203
ГЛАВА 12 СОБИРАЯ ВСЕ ВОЕДИНО.....	214
<b>ЧАСТЬ 2 ПРАКТИКА.....</b>	<b>235</b>
ГЛАВА 13 СЕКРЕТ ОСВОБОЖДЕНИЯ ОТ СТРАХА И ПОВЫШЕННОЙ ТРЕВОЖНОСТИ.....	235
ГЛАВА 14 СВЕРГАЯ ТИРАНИЮ ВИНЫ И СТЫДА.....	245
ГЛАВА 15 ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ ДУРНЫХ ПРИВЫЧЕК.....	252
ГЛАВА 16 БЛАГОСОСТОЯНИЕ.....	263
ГЛАВА 17 ЧУДО ЛЮБВИ.....	281
ГЛАВА 18 КАК ДОБИТЬСЯ ОТЛИЧНОГО ЗДОРОВЬЯ.....	300

ГЛАВА 19 ОРГАНИЗАЦИОННАЯ СВОБОДА И ЭФФЕКТИВНОСТЬ.....	321
ГЛАВА 20 ПОМОЩЬ ОКРУЖАЮЩЕМУ МИРУ .....	336
СЛЕДУЮЩИЕ ШАГИ.....	342
РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ГРУПП ПОДДЕРЖКИ СЕДОНА- МЕТОДА .....	344
МЫ РАБОТАЕМ ДЛЯ ВАС .....	350
<b>Об авторе.....</b>	<b>352</b>
<b>Отзывы о книге «Седона-Метод» .....</b>	<b>354</b>
<b>Благодарности .....</b>	<b>357</b>