Галина Волченко

Мир внутри меня

Галина Волченко

Мир внутри меня

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68565313
SelfPub; 2022

Аннотация

Книга, которую вы держите в руках, откроет вам мир энергетических исцеляющих практик. Простых и понятных настолько, что вы сможете выполнять их самостоятельно. Вы будете знать, как себе помочь, научитесь видеть в нашем прекрасном мире хорошее, легко перестраивать себя с негатива на позитив.В нас сокрыта целая вселенная, мы способны создавать миры силой своей мысли! Мы наивно представляем, что Творец сидит где-то на небесах, возможно, так и есть, но на земле нам важно понимать, что творец находится внутри нас.

Содержание

Часть 1 7
Конец ознакомительного фрагмента. 31

Галина Волченко
Мир внутри меня

Посвящение и благодарности

Посвящается моей дочери Александре!

Доченька, девочка моя! Ты – самое дорогое, что есть у меня. Казалось бы, вроде, совсем недавно я держала тебя на руках, напевая колыбельные песни, совсем недавно были те бессонные ночи, когда резались твои первые зубки, и будто бы только вчера я вела тебя за руку в первый класс…

А теперь ты уже моя взрослая дочка! Самые лучшие моменты моей жизни связаны с тобой. Я горжусь тобой, я люблю тебя.

Также выражаю огромную признательность моей вдохновительнице Евгении Капитановой за все ценные рекомендации, предоставленные мне на пути создания этой книги.

Ещё благодарю художницу Ирину Абуталипову и редактора Викторию Рубцову за то, что сделали книгу живой. Верю, что она найдёт своих читательниц!

Предисловие

Во многих сказках встречаются упоминания об удивительных эльфах, которые отличаются от людей хрупким те-

лосложением, невысоким ростом и длинными, заострённой формы ушами. Однако главное отличие эльфов – наличие магических способностей невероятной силы. Существуют ли эльфы на самом деле, и кто они по своей сути?

Есть знание, гласящее, что эльфы вполне реальны, и их дом находится на Альфа-Центавре, самой близкой к Солнцу звёздной системе в созвездии Центавра. Многие представители эльфийской цивилизации прибывали на Землю для изучения необычной природы нашей планеты. Тело эльфа тонкочувствительное, высоковибрационное, глубоко воспринимающее то, что землянину кажется незначительным.

Общаясь с Землёй, эти удивительные существа чувствуют её настроение, как в целом, так и каждого отдельного дерева, камня, животного, цветка… Если живое существо обеспокоено чем-то или ранено, эльф проявляет огромное сострадание и – с разрешения существа – оказывает ему помощь на энергетическом уровне. Каждый из эльфов способен в одиночку исцелить огромное тысячелетнее засохшее дерево и дать ему возможность снова пускать листья, как прежде. Восстанавливая баланс, они чувствуют, как радуется растение, как ликуют духи стихий, и сами наполняются великой радостью.

Показываются эльфы и людям, только вот далеко не всем. Их интересуют тонкие, высокочувствительные личности, с огромной эмпатией ко всему живому, и, конечно, те, кто ищет чего-то большего в жизни, чем неосознанных земных

удовольствий.

Несколько эльфов-просветителей, прибывших на Землю с миссией передачи уникальных знаний, уже давно наблюдали за одной необычной девушкой. Они точно знали, что рано или поздно случится контакт, и они откроют себя, но пока терпеливо выжидали, ведь у Евы были совершенно иные заботы. Впрочем, сегодня может оказаться именно тем самым днём: вибрации наблюдаемой показывают необычный и резкий рост, а это благоприятная возможность для начала взаимодействия. Эльфы решили попробовать связаться с «подопечной» через сновидение…

Часть 1

Глава 1. Разговор со звёздами

Где-то в далёкой, далёкой галактике,
на седьмом плане бытия, на уровне души…

Поздним вечером, полулёжа на узкой, не особо удобной пружинистой больничной койке, Ева внимательно рассматривала далёкие звёзды, лицо её выражало покой и решимость. Как и звёзды, отделённые от неё ржавыми металлическими прутьями оконной решётки, сама девушка была ограждена от жизни сложными и многослойными медицинскими диагнозами, до невозможности надоевшими ей.

Ева проходила через уныние и отчаяние, смирение и покорность судьбе, агрессию на себя за своё невезение и на мир за несправедливость, но все эти переживания не приносили ей по итогу ничего, кроме повторения одних и тех же дней – бесцветных, мрачных, исполненных боли. Уже полтора года минуло с тех пор, как врачи установили причину её недомогания – невроз, временами сдавливающий грудь так сильно, что трудно было дышать. Не собиралась отступать и астения,

упорно старавшаяся превратить Еву в слабую, безвольную куклу, уставшую, раздражительную, забывшую о нормальном, восстанавливающем сне.

И вот девушка снова говорила с мириадами звёзд, подмигивала им опухшими красными веками. Они делились с ней холодным светом и космической красотой, она с ними – мечтами о скором выздоровлении, об иной жизни, где она окунётся в прекрасный мир обновлённой, деятельной и радостной. Пока этот яркий мир из её грёз был окутан плотной пеленой, а сама Ева никак не могла пробиться к себе настоящей, ощутить сокрытый где-то глубоко внутри потенциал. Она догадывалась о нём, временами даже ощущала льющуюся по венам силу, благодаря которой она смогла справиться с самым мучительным проявлением своего заболевания – паническими атаками.

Каждый раз с наступлением ночи Ева думала, как ей быть дальше: представляла, что живёт нормальной жизнью – общается с друзьями, влюбляется, путешествует, наслаждается погодой, запахами, всем, к чему может прикоснуться хотя бы взглядом. Но потом на этой красочной картине появляется маленькая чёрная точка, от которой становится не по себе. Будто чувствуя трепет «жертвы», она расплывается, разрастается, надвигается огромным комом, сметающим весь прежний настрой и вновь утягивающим в пучину стресса. Затем, следуя правдивой поговорке – где тонко, там и

рвётся – возвращается, казалось бы, побеждённая болезнь. И вот, как по накатанной, опять тусклые больничные стены, и склонённые над пациенткой умные лица, которые должны помочь выбраться, найти выход.

Все мы так часто надеемся на кого-то, ждём чуда и совсем не ценим свой временный дом – ту внутреннюю оболочку, которую выбрала наша душа. Лишь заболев, мы ищем спасения у врачей, исцеления у знахарей, магов, колдунов и гомеопатов… В подробностях рассказываем им, что с нами происходит, описываем симптомы, интересуемся, сколько это всё ещё будет продолжаться, приговор ли это окончательный или есть надежда на полноценную жизнь. Ева мучилась этими вопросами практически постоянно, они отравляли её настоящее и сильно туманили будущее.

Но вот сегодня, когда звёзды мерцали особенно ярко и как-то празднично, словно кто-то развесил на небе бесконечную гирлянду, Ева вдруг осознала, что она очень хочет прийти к свету, решила непременно добиться желаемого. Постепенно, маленькими шажочками. Это решение придало ей уверенности, и в ней ощутимо что-то переменилось. Размешивая ложкой свой обычный пресный обед, в окружении всё тех же поневоле знакомых лиц, она вдруг почувствовала себя спокойной, а по разуму растеклась чистейшая ясность.

Это новое состояние приятно будоражило, а потому Ева никак не могла позволить себе заснуть. Звёзды, по своему обыкновению, в это время уже появились «на посту» и си-

яли желтовато-белым светом на тёмно-синем, загущенном, будто нарисованном акварелью, полотне неба. Острая же молодая луна величавым и плавным ходом двигалась по своей привычной траектории вдоль Евиного окна.

Сегодня девушка ощутила давно забытую эмоцию признательности дважды: первый раз, когда наблюдала за крохотным паучком, с энтузиазмом плетущим свои сети в таком безнадёжном месте, как столовая неврологической лечебницы. Этот паук словно был посланником, возвестившим ей заново идею о ценности каждой жизни. Во второй раз – сейчас, когда по всему существу Евы снова разлилось тёплое, смягчающее, похожее на душистое оливковое масло, только для души, чувство благодарности этим безмятежным звёздам и царственной луне. Внезапно девушка оценила их стабильность и перестала злиться за кажущееся равнодушие. В конце концов, и луна, и звёзды, и паук, и врачи, и весь мир качественно выполняли свою работу. «У каждого элемента есть своё место, задача и ценность, – вдруг озарило девушку. – Значит, и у неё тоже».

Ей просто необходимо выбраться из ситуации, в которую она попала, и занять своё подлинное место в мире. Не злясь, не обижаясь, не жалуясь и не унывая. «Я просто хочу понять, зачем я. Пожалуйста, откройся мне», – прошептала она, глядя на луну, но обращаясь во весь разумный мир. Ева ещё не знала, как много внимательных и любящих друзей ожидали этого её вопроса, ведь эльфийское правило просвещения за-

прещало давать ответы до того, как будет задан вопрос. И задан он должен быть не от ума, а от сердца.

***

Вселенная действует по законам Эхо: она не предугадывает наши запросы, а отражает их, видит, что вы отдаёте – и отдаёт вам в ответ. Если вы молчите, равнодушны к себе, другим и миру, то и от неё ждать действий не стоит: зачем ей пытаться, если вы не готовы, вдруг вам вовсе и не нужен тот подарок, который она давно хочет вам преподнести. А если всё же вы получаете дар от неё, то не забудьте поблагодарить.

Благодарность – наш постоянный, благородный и очень красивый учитель. По мере того как мы учимся быть благодарными, совершенно волшебным образом меняется наша жизнь, в нас открывается дар видения, чувствования того, что мы должны радоваться каждому мгновению своего существования, должны быть признательны за возможность просыпаться по утрам. За то, что можем, распахнув окно, впустить свежесть в свой дом и, сделав глубокий вдох, насладиться чистым воздухом.

Мы можем каждый новый день воспринимать не как что-то обычное, повторяющееся и рутинное, а как начало чего-то впечатляющего и необыкновенного. Оглядитесь, посмотрите по сторонам и постарайтесь увидеть мир иначе – и вы удивитесь, как быстро, с какой чуткостью и готовностью он откроется вам!

«Вселенная, спасибо тебе! Благодарю тебя, любимое солнце! Благодарю, щедрая стихия воды!» – такие простые слова, способные изменить многое. Вы выходите на улицу, и вам улыбаются прохожие, обычно пробегающие мимо с хмурыми лицами. Приветливо виляют хвостами собаки, только вчера грозно рычавшие вам вслед. Вас больше не толкают в транспорте, не пытаются обмануть на кассе. И вы понимаете, что всё это не мелочи, а нечто особенное – заботливые знаки внимания от Вселенной, которая напоминает вам о своей любви! Лучики искрящегося добра, вибрирующие волны нежности и заряженные потоки энергии направляются к вам, чтобы заключить в свои объятья и уберечь. От этого тепла ваше сердце вдруг раскрывается красивым ароматным цветком, имя ему – благодарность.

Вселенная чувствует вашу признательность, слышит ваши запросы, открывается им – и посылает необходимое. Просите ли вы о помощи, ждёте ли совета или поддержки – всё это будет доступно вам: кто-то протянет руку, подставит плечо, подарит вам своё время, энергию, любовь, не требуя ничего взамен.

Главное, не будьте лишь потребителями, умейте и дарить, бескорыстно отдавать – только так вы не станете энергетическим должником и сохраните очень важный баланс энергий в пространстве. Прислушайтесь к тихому, тоненькому, но правдивому голосу вашей интуиции, она подскажет, как вы можете проявить свою благодарность, как вам порадовать

кого-то так же, как Вселенная радует вас.

***

В палату заглянула молоденькая медсестричка, тихонечко подошла к койке Евы и, сочувственно покачав головой, скрылась за дверью. Вернулась она буквально через минуту с небольшим подносом, на котором в свете луны поблёскивала стеклянная ампула, лежали шприц и одноразовая спиртовая салфетка.

– Нужно поспать, – шёпотом сказала девушка, поймав вопросительный взгляд Евы. – Александр Дмитриевич, ваш лечащий врач, велел укольчик ставить, если сами не заснёте. Сон исцеляет.

Ева чуть заметно кивнула и, устало вздохнув, легла на живот, ещё раз бросив мимолётный взгляд на небо. «Так зачем же я?» – снова спросила она у звёзд мысленно, понимая, что сегодня уже вряд ли услышит ответ. Размышления, будоражащие её разум, поблекли и отступили, скрывшись в полумраке сознания, а Ева провалилась в сон, где она, как наяву, видела себя стоящей перед высоким старинным зеркалом, обрамлённым красивой деревянной рамой с цветочными узорами. Она смотрелась в его гладь, с любопытством разглядывала своё отражение и, прикоснувшись к застывшему «порталу» длинными пальцами, вдруг спросила:

– Кто ты?

– Я есть познание истины, – ответило зеркало эхом, – я бу-

ду помогать тебе в решении твоих задач, проявляясь в чувствах и ощущениях.

– Это как? – уточнила Ева.

А отражение спокойно пояснило:

– Прислушивайся к ощущениям и малейшим изменениям, дорогая. В минуты, когда тебе будет страшно, тревожно или некомфортно, вспоминай обо мне: так я буду подавать тебе сигнал о том, что ты выбрала неверный путь. Если же ты почувствуешь радость и умиротворение, то смело шагай вперёд.

Ева прижалась к зеркалу щекой, дотронулась ладонями до его холодной поверхности, прислушалась к тишине в ожидании нового совета. Однако вместо него последовал вопрос:

– Итак, милая, готова ли ты изменить себя изнутри, изучить себя и свой кокон, понять, наконец, где сокрыты твои блоки и зажимы?

– Да, я хочу! – воскликнула девушка. – Ведь ты поможешь мне?! Я хочу стать мудрой, здоровой, счастливой, успешной и… – на мгновение она задумалась, – благодарной!

– Тогда дай мне свою руку, – попросило зеркало, – и мы вместе пойдём вперёд, окунёмся в мир внутренней красоты и гармонии. Но учти: в пути нас ждут испытания и уроки, а также незаметные для многих знаки, на которые стоит обращать внимание, потому что так Вселенная разговаривает с нами.

Так чуткие эльфы нашли тонкую связь с Евой, а сама наблюдаемая, не задумываясь, шагнула в зазеркалье.

Глава 2. Мир зеркальных теней

Ева очутилась на большой цветущей поляне. Здесь волшебно пахло свежестью, звонко стрекотали кузнечики, резво порхали стрекозы – казалось, что даже цветы улыбались ей своими яркими сердцевинками. Ощущение лёгкости и чистоты царило вокруг, и Ева чувствовала это, вдыхала чарующую безмятежность, наполнялась радостью. Оглядывая зазеркалье, она запрыгала и начала смеяться как ребёнок.

Девушка уверенно зашагала вперёд, и вот её взору предстал шикарный дворец с белыми колоннами. С минуту Ева полюбовалась им, рассмотрела высокие арочные окна, украшенные металлической лозой балконы, массивные деревянные двери, створки которых безумно хотелось отворить. Так она и сделала: бодро поднялась по ступеням и, едва приоткрыв дверь, заглянула внутрь, где на неё обрушился Вселенский божественный свет.

Ева смело вошла в замок и попала в иную реальность. Тут же её окружили светящиеся существа, показавшиеся на-

столько тёплыми и родными, словно она знала их всегда. Они окутали её заботой, светом, любовью, до краёв заполнив Евино внутреннее пространство энергией исцеления души.

– Ева, мы безмерно рады, что ты здесь! Мы готовы, с твоего позволения, помогать тебе… Что ты ищешь в мире зеркальных теней?

Ева поднесла пальчик к губам и улыбнулась невинно, как младенец, а затем, немного подумав, сказала:

– Я хочу воссоединения со своей душой! Хочу стать, как прежде, счастливой, здоровой и ясной.

– Хорошо, – сразу ответили солнечные эльфы, ожидавшие именно таких слов. – Согласна ли ты начать прямо сейчас? Мы будем усиливать твою ауру и научим тебя наполнять её энергией Солнца и Земного ядра. Эта особенная практика поможет тебе настроить энергию и позволить себе быть успешной во всех жизненных сферах. Разумеется, важно помнить про регулярность: практику нужно повторять каждые двенадцать часов. Что ты скажешь?

– Конечно, конечно! – нетерпеливо закивала девушка.

– Тогда вот что следует сделать, – принялись пояснять существа света. – В первый раз для усиления эффекта лучше встать босиком на землю. Тебе предстоит соединиться с ядром планеты невидимыми, но крепкими энергетическими жгутами. Повторяй за нами. Поставь ноги на ширине плеч, закрой глаза и представь, как из самого ядра Земли к тебе тянутся большие нити, полные энергии голубого цвета. Это

энергия Земли. Если ты почувствовала покалывание в стопах, значит, всё идёт правильно.

Позволь голубой энергии наполнить тебя через стопы до самой макушки. После чего представь, как от Солнца к тебе тянутся золотистые лучи солнечной энергии. Они входят в твою макушку и ласково пронизывают до самых пяток. Очень скоро ты почувствуешь вибрации в теле, тогда вообрази, что твоя аура расширяется, становится подобной огромному яйцу диаметром в два-три метра. Насладись этим моментом, постой в пересечении целительных энергетических потоков. Ощути, какое пьянящее чувство дарит тебе переполнение энергией.

Затем представь, как эти два потока образуют вокруг тебя цилиндр, окрашивающийся во все цвета радуги. Это двойной цилиндр, внешняя сторона которого вращается по часовой стрелке, а внутренняя – против. Теперь произнеси вслух: «Амон Ра, наполни меня любовью, защитой, здоровьем». Повтори три раза эти могущественные слова. Чувствуешь внутри максимальную уверенность?

Эльфы видели, что у Евы всё получается, радовались, что не ошиблись с выбором. Практику нужно было завершать, поэтому они открыли своей одарённой ученице последние штрихи усиления ауры:

– Представь, что ты стала источником энергетического взрыва, безобидного, ничего не разрушающего. А затем от-

крывай глаза и постепенно возвращайся в мир. Благодаря этой технике ты разовьёшь свою интуицию, повысишь уверенность, а также усилишь иммунную систему. У тебя появится крепкая, надёжная защита от негативных энергетических воздействий.

Глава 3. Магия слов

Прогуливаясь по больничному саду, Ева вдруг ощутила сильное желание прикоснуться к какому-нибудь дереву, чтобы напитаться его энергией. Она интуитивно подошла к берёзе и спиной прижалась к её стройному пятнистому стволу, закрыла глаза, расслабилась и представила, как в неё проникает целительная серебристая энергия. Она пронизывает каждую клеточку её тела, насыщая здоровьем. Ева почувствовала, что энергия заполнила её всю, тогда она поблагодарила дерево и побежала на процедуры в совершенно ином настроении.

В какой-то момент девушка поняла, что боль помогает ей развиваться, закаляет, делает крепче и увереннее, и Ева осознала, что не стоит сопротивляться этому, а, наоборот, нужно научиться брать любое состояние в союзники.

«Всё в жизни является временным. Как каждый раз, когда идёт дождь, мы знаем, что он закончится, так и каж-

дый раз, когда нам причиняют боль, полезно помнить, что рана обязательно затянется. После темноты всегда появляется свет. И мир напоминает об этом каждое утро… Но, несмотря на все подсказки от заботливой Вселенной, иногда нам кажется, что тёмная ночь не имеет конца. Мы становимся напуганными и растерянными, нам больно, и мы не видим выхода… В такие мгновения твердите себе, что и это пройдёт! Найдите маленький лучик света и отдайте ему всё своё внимание. Это неправда, что вы не можете улыбнуться или увидеть что-то приятное прямо сейчас: какой бы ни была ситуация, знайте, что каждый момент даёт нам новое начало и новые возможности. Просто начните!

Если вы всем сердцем верите во что-то, то продолжайте пытаться, и – независимо от результата – помните, что истинное счастье приходит в нашу жизнь только тогда, когда мы перестаём следовать старым шаблонным мыслям, прекращаем дарить внимание своим проблемам и начинаем учиться быть признательными за то, что есть у нас хорошего здесь и сейчас. Даже если это всего лишь приятная погода и согревающий солнечный свет».

Так писала девушка в своей тетради. В записях она часто обращалась к другим людям, множеству людей, сама не замечая этого. Мощное желание помогать окружающим зародилось в ней задолго до того, как она осознала его. И когда её мысли изменились достаточно, Ева услышала ясный зов внутри себя, который говорил: «Я хочу, чтобы все люди, ко-

торые сейчас проживают «плохие дни и годы», почувствовали себя хорошо. Я хочу, чтобы они нашли свою дорогу к свету. Как я хочу быть способной показать им пути!»

Она едва не расплакалась от переполняющих её чувств. Желание было таким мощным и жгучим, что Ева принялась исписывать страницу за страницей, лист за листом, и все её идеи неизменно вели к одному простому выводу: чтобы помогать другим, вначале нужно помочь себе. Ведь обычные слова и идеи не спасут никого… Ей нужны живые, сильные слова! А сделать их таковыми могут только практика и жизненный опыт.

Глава 4. Необычное знакомство

Однажды, прогуливаясь по больничному саду, Ева встретила необычную женщину, словно светящуюся изнутри. «Даже странно, что она тут, – подумала Ева. – Она совсем не выглядит больной». Дама явно старше, изящно одета, улыбчива, на щеках играет румянец. «Да она просто пышет здоровьем! И какой-то особенной красотой», – восторгалась девушка, ловя себя на почти непреодолимом желании подойти и познакомиться. Но женщина направилась к ней сама.

– Здравствуй, ты что-то хотела?

– Ой, здравствуйте, – стушевалась Ева, – а как вы узнали?

– Ну, милая, ты явно разглядывала меня не просто так, – улыбнулась незнакомка.

– Просто вы выглядите очень здоровой для этих мест, – ещё больше смутилась Ева.

– А я и не болею, – мягко ответила женщина. – Я подругу проведывать прихожу. Хочешь, буду навещать и тебя? Чтобы ты скорее выписалась и тоже обзавелась здоровым румянцем.

– Хочу, – не раздумывая, согласилась Ева. Она до конца не понимала, почему её так влечёт к этой женщине, пока не задержала взгляд на её глазах. В них была мудрость… И такая сердечная теплота, которая притягивала не только Еву, но и многих других людей, и даже животных и птиц. Эта удивительная сущность жила в гармонии с собой и с окружающими, умела извлекать хорошее даже из самого малого и видеть благополучие повсюду.

– Я Ольга Николаевна, – первой представилась женщина.

– А я Ева, рада знакомству с вами.

Несмотря на значительную разницу в возрасте, женщины мгновенно признали друг в друге родную душу и подружились. Ева наслаждалась общением с чудесной новой знакомой и хотела многому научиться у неё.

Как-то, во время очередной их встречи в саду, девушка пожаловалась на усталость и апатию:

– Ну что со мной не так? Погода такая ясная, кажется, вся

природа радуется солнцу и жизни, но не я…

Ольга Николаевна игриво прищурила глаза:

– Так почему бы тебе не зарядиться энергией от Солнца?

– Чего-чего? – полуудивлённо-полускептически переспросила Ева.

– А что. Все знают ещё с детского сада, что Солнце – друг всему живому на земле. Просто не многие умеют его энергию брать и ею распоряжаться.

– Ну, хорошо, и что же мне нужно делать? И как я узнаю, «зарядилась» я или нет?

– Что ж, ты поймёшь это. Или не поймёшь, – засмеялась Ольга Николаевна. – Шучу! Присядем-ка на эту скамейку, – она указала на окрашенную зелёным лавочку.

Обе женщины присели и прикрыли глаза, затем положили руки на колени ладошками вверх и на вдохе впитывали тепло через пальцы рук и тянули его до солнечного сплетения, чётко представляя все десять лучей чистой солнечной энергии. На выдохе эта энергия словно закручивалась в шарик, который с каждым циклом «вдох-выдох» рос и увеличивался. До тех пор, пока его размеры не вышли за границы энергетического кокона.

– После того как ты научишься создавать шар, он станет твоим универсальным инструментом, – пообещала Ольга Николаевна.

– Как его создать?! – нетерпеливо спросила Ева. – Научи-

те меня, пожалуйста!

– Хорошо, научу, – просто и легко согласилась новая знакомая. – Представь, что между ладошек у тебя появился сияющий шар золотисто-белого цвета, почувствуй его тепло. Не старайся слишком сильно, делай так, как получается, всё придёт со временем, – спокойно объясняла «наставница» Еве. – Чтобы убрать шар, нужно лишь мысленно растворить его в воздухе. Ты можешь поместить шар на больной орган, можешь поместить в сосуд с водой, заряжая его своим намерением, а затем пить воду и представлять, как энергия выполняет твоё пожелание.

– Вот это да! – восхитилась Ева.

– И это не всё, – с улыбкой продолжила Ольга Николаевна. – Ещё с помощью шара можно активировать и очистить чакры. Да и много чего вообще.

Ева внимательно слушала, одновременно удивляясь такому волшебству и сомневаясь в нём. Всё это казалось ей каким-то уж слишком сказочным, но, с другой стороны, Еве очень хотелось доверять словам этой женщины, живущей в каком-то другом измерении: Ольга Николаевна всегда улыбалась и постоянно находила причины быть радостной и благодарной. Она всегда подмечала пять плюсов даже в самой негативной ситуации, поэтому её мир выглядел намного красочнее и ярче Евиного.

«Боль является частью роста, и иногда жизнь закрывает двери только потому, что пора двигаться вперёд. И это хорошо, потому что часто мы не начинаем движение, пока обстоятельства не «принудят» нас к развитию», – эти слова Ольги особенно отчётливо врезались в сознание Евы. Что-то подсказывало девушке, что в таком мудром понимании жизни есть какая-то важная для неё правда. Она вновь открыла дневник и записала на его ещё пустых разлинованных страницах:

«Каждая из нас может наполняться солнечной энергией тогда, когда нуждается в ней! Самостоятельно, без чьей-либо помощи. Для этого достаточно произнести слова: «Прошу моё высшее Я настроить меня на принятие луча в той мере, в которой я готова впустить его на данный момент времени. Я с любовью и благодарностью принимаю настройку на этот луч». И, конечно, нужно верить в то, что произойдёт дальше!»

Поставив восклицательный знак и спрятав свою сокровенную тетрадку, Ева задумалась, а верит ли она сама до конца во всё это. Неожиданно для себя она задремала – глубоким, светлым, восстанавливающим силы сном.

Глава 5. Средство от депрессии

Утром Еву разбудила медсестра, прервав её волшебные грёзы. Девушка нехотя открыла глаза, увидела и так надоевшую ей палату – и зарыдала: где-то глубоко внутри пускал корни страх, что она никогда не выберется отсюда. Он накатывал, подступал комом к горлу, и Ева дрожала от его натиска, поддавалась его пагубному влиянию…

«Что же делать? Что делать? Как мне быть дальше? – думала она, нервно шагая по коридору, дожидаясь, пока в палате проветрят и завершат влажную уборку. – Вот бы сейчас пришла Ольга! У неё бы нашёлся нужный совет для меня».

– Здравствуй, Ева, прогуляемся? – услышала девушка желанный голос.

– Как же вы вовремя! – изумилась пациентка. – Только вот не до прогулок мне сейчас… – посетовала она.

– Уверена, что как раз до них! – возразила Ольга Николаевна и, подхватив молоденькую подружку за локоть, направилась к выходу из больничного корпуса.

Небо хмурилось, ещё больше нагнетая неприветливой темнотой Евины ощущения. Она даже немного злилась на Ольгу за то, что та практически заставила её выйти на улицу.

– Сегодня я покажу тебе одно уютное местечко в этом са-

ду, до которого ты наверняка ещё не доходила!

– Вряд ли в такую погоду где-то может быть уютно, – чуть слышно проворчала Ева.

– Вот сейчас и проверим, – привычно улыбаясь, предложила женщина.

Так они оказались у дальних ворот больничного парка. Трава здесь была особенно сочной, а воздух благоухал ароматами цветов и пряной свежестью, которая обычно бывает после дождя. И, пожалуй, самое главное для Евы – отсюда не были видны стены её «темницы», да и лиц других пациентов поблизости тоже замечено не было. Настроение девушки моментально улучшилось, придавив не успевший завладеть ею окончательно страх.

Женщины сели на витую скамейку и молча слушали пение птиц, глядя на уплывающие вдаль тяжёлые грозовые тучи.

– Благодарю! – прошептала Ева то ли Ольге, то ли самой природе. И в этот момент на небе весело засияло с утра пропадавшее где-то солнышко.

Вечером, после простого ужина, Ева записала в тетради ещё одно ценное наблюдение, на которое натолкнула её сегодняшняя прогулка с подругой:

«Когда вы не знаете, что делать, не можете найти решение, просто смените картинки! Поменяйте пространство, дайте мозгу новый материал. Переключитесь! И в этот мо-

мент загрузите в себя больше желаний. На следующий день уже будет другая реальность. Ни в коем случае не сидите в кровати, не закрывайтесь, это всего лишь сигналы мозга, что вы «не кладёте в печь новых пирожков», там нет незнакомых картинок. Вставайте и идите в новое место, купите новую книгу, познакомьтесь с новым человеком. Главное – осознавать, как работает мозг, тогда вы будете спокойны и бесстрашны, потому что знаете себя, умеете себя понимать».

Глава 6. Всё не случайно

Совсем недавно, возвращаясь в ненавистные стены больницы, Ева ждала какой-то магии, думала, что панические атаки пройдут сами собой, как по мановению волшебной палочки. Сейчас же её отношение к чудесам трансформировалось, менялось: нет, она не перестала в них верить, а, скорее, начала осознавать, что волшебство сокрыто в ней самой. Конечно, девушка ещё сомневалась в этом, но всё-таки решила хотя бы попробовать противостоять болезни и применить знания, полученные от Ольги: «Уговаривай себя, милая… Если к тебе снова придёт приступ страха, то прежде всего скажи себе: «Всё в порядке, у меня просто паническая атака. Я знаю, что это не сердечный приступ, и мне не угрожают ни

смерть, ни безумие. Она быстро закончится. Я пройду через это».

Проговаривая эти слова, сожми в кулак правую руку. С силой удерживай его в таком положении в течение десяти секунд, а затем расслабь кисть так, чтобы она обмякла. Сделай то же самое левой рукой, а после – двумя руками одновременно. Далее сожми в локтях обе руки и напряги их, а потом расслабь – так, чтобы они свободно свисали по бокам. После напряги и расслабь плечи и шею, нахмурь, а затем расслабь лоб и брови. Зажмурь глаза и сожми челюсти, расслабь их. Двигаясь дальше, напряги и отпусти мышцы живота, поясницы, обеих ягодиц, обоих бёдер, голеней, стоп. За десять минут ты пройдёшь по всему телу целиком и изменишь свои энергопотоки. Запомни: когда мы пересматриваем свой взгляд на вещи, то, на что мы смотрим, меняется. Мир, созданный Энергией, хочет снова обрести с нами связь и принести в нашу жизнь радость и благополучие. Мы творим сами свою реальность, и это может любой желающий. Всё не случайно в мире: встречи, знакомства, расставания, уроки».

Ева сделала эту несложную практику, сосредотачиваясь поочерёдно на каждой части своего тела, и ей стало легче, внутри растекались тепло и спокойствие. Девушка закрыла глаза, уносясь мыслями за грани своих привычных серых будней, и, чуть заметно улыбаясь чему-то, повторила слова

подруги: «Всё не случайно…»

Глава 7. В танце с эльфами

Ева задумалась над этой фразой, прилегла на уже не казавшуюся такой неудобной койку, закрыла глаза, расслабилась и снова увидела свой внутренний мир.

– Привет! Привет, милая! Как твои дела? Мы рады тебе!

– И я рада очень! – Ева расплылась в улыбке. – Мои дорогие друзья эльфы, светлые альвы, вы прекраснее солнца! Умеете по собственному желанию менять свой рост, облик и даже становиться невидимыми, стоит вам только снять свой колпак с серебристыми бубенчиками.

– Ева, давай же с нами играть и танцевать! Мы любим это больше всего, мы научим тебя исполнять волшебные мелодии, устоять перед которыми не сможет ни одно человеческое сердце, а некоторые из наших мотивов обладают силой исцеления. Мы научим тебя петь чарующим голосом, ты сможешь творить чудеса: помогать себе и другим людям – тем, кто попросит тебя. Ты создашь излечивающие медитации, сможешь связываться с фантомами людей на далёком расстоянии с помощью кристаллов, – говоривший эльф стал серьёзнее на мгновение. – Мы хотим передать тебе нашу силу «Элькари», что на нашем языке означает эльфийская

звезда. Эта целительная система волшебства царства эльфов проста в использовании, в ней применяются наши способности в визуализации и наше намерение не только вылечивать, но и передавать эту систему другим.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.