

Инна Солнцева, Александра Чехова

# ИСПОЛНЕНИЕ ЖЕЛАНИЙ. ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ

30 самых волнующих проблемных ситуаций  
и их решение от профессионального психолога



Информационная поддержка

портал [Sila-Misli.ru](http://Sila-Misli.ru)



Срочно нужны деньги! Где достать? Ребенок не слушается, что предпринять? Как выйти замуж быстро? Как вернуть любимого человека? Как быстрее выздороветь и не болеть? Я не могу жить без него, что мне делать? Бросила любимая. Как вернуть ее? Хочу быстро разбогатеть? Как решить проблемы с жильем? Где взять деньги, чтобы жить хорошо?

**Инна Солнцева, Александра Чехова**

Проблемы и избавление от них с помощью силы мысли и не только, 2014. – 47 с.

В данной книге мы собрали самые часто встречающиеся проблемные ситуации, которые волнуют наших читателей. **Как простить другого человека? Как стать богаче? Как восстановить здоровье? Как наладить отношения с близкими? Как помочь выздороветь вашему ребенку?** На все эти, и многие другие вопросы отвечает профессиональный психолог Инна Солнцева.

Никогда во все века не было такой возможности стать и быть счастливым, как сейчас, в настоящее время. Нам даны знания о том, как созидать своей силой мысли. Желательно основательно подготовить себя для того чтобы своими мыслями, чувствами, делами творить счастливую, радостную жизнь во благо себе и всем.

Быть радостным и счастливым – это не только сама по себе прекрасная цель, но еще и способ достижения любой цели.

Вы найдете ответ на ваш вопрос в этой книге! Здоровья и счастья вам!

Информационная поддержка: веб-портал [Sila-Misli.ru](http://Sila-Misli.ru)

Copyright © 2013 by Inna Solnceva and Alexandra Chehova

All right reserved

## Оглавление

<b>Введение</b> .....	6
<b>Глава 1. Инструменты мысленного творчества</b> .....	7
1.1. Стало модным рекомендовать аффирмации. Это что действительно эффективно? .....	8
1.2. Вообрази и получишь? .....	9
<b>Глава 2. О здоровье</b> .....	11
2.1. Постоянно болею. Болит то одно, то другое. Поможет мне моя сила мысли выбраться из болезней? .....	12
2.3. Последнее время не узнаю сам себя. Понимаю, что надо с собой что-то делать. А что? .....	13
2.4. Часто простываю. Вроде бы и не изнеженная. Как этого избежать с позиции силы мысли? .....	15
2.5. Что мне нужно сделать, чтобы обрести спокойствие? И вообще не жизнь у меня, а сплошной стресс. ....	16
2.6. У всех на слуху: « По вере – вам». Верить, что будешь здоров и станешь здоров? А как поверить? .....	17
2.7. Мой ребенок часто болеет. Как помочь себе и ребенку силой мысли? .....	18
<b>Глава 3. « Простите себя и других»</b> .....	20
3.1. Вы и другие психологи утверждаете, что нужно прощать обидчиков. Но есть такое, за что невозможно простить. ....	21
3.2. Тяжело перенесла предательство своего мужа. ....	21
3.3. За всю жизнь накопилось столько обид. ....	22
3.4. Как узнать - простил ли по-настоящему? .....	23
3.5. Меня буквально гложет чувство вины. Помогите! .....	24
<b>Глава 4. Деньги</b> .....	25
4.1. Иметь больше денег – это желание большинства людей. Не так-ли? ..	26
4.2. Сын уже развелся, а я все продолжаю выплачивать кредит на его свадьбу. Как бы хотелось иметь больше денег, чтобы поскорее выплатить	

этот гнетущий душу кредит.....	26
4.3. Постоянно не хватает денег. Живу как дурак от полочки до полочки. Как все это надоело. ....	27
4.4. В результате постоянного безденежья и, можно сказать, борьбы за нормальную человеческую жизнь. А не хочется. Чем может помочь мне моя сила мысли? .....	28
4.5. Очень нужны деньги. Так хочется иметь дом, машину, все то, что мне нравится. Что посоветуете? .....	29
4.6. А могут помочь веселые мысли справиться с безденежьем? .....	30
<b>Глава 5. Как создать нужные Вам отношения.....</b>	<b>33</b>
5.1. Жили на работе как одна семья. Из-за какой-то ерунды, сейчас и не вспомнить, все перессорились. Как восстановить отношения? .....	34
5.2. Много лет в браке. Иногда все нормально. Но чаще – такие ссоры и скандалы, что домой идти не хочется.....	35
5.3. Мне уже 30 лет. Так больно осознавать свое одиночество. Как мне применить свою силу мысли, чтобы создать семью? .....	36
5.4. Бросила любимая. Помогите вернуть! .....	37
5.5. Что делать, когда ребенок не слушается?.....	38
5.6. « Мало добился в жизни. За что мне уважать самого себя? Раньше об этом как-то не задумывался. Но в последнее время мысли только об этом». .....	39
<b>Глава 6. Исполнение желаний.....</b>	<b>41</b>
6.1. Вы пишете про силу мысли человека. Но ведь исполняются желания не только мыслью, но и ногами, руками, то есть – действиями.....	42
6.2. Мне очень хочется, чтобы исполнилось одно мое заветное желание. Как применить для этого силу мысли? .....	43
6.3. А как быть счастливой, когда нет никаких предпосылок к счастью? Нет ни денег, ни любимой работы. Я уже и не говорю о прекрасных отношениях.....	44
6.4. Какие мудры могут помочь при исполнении желаний? .....	45

## Оглавление

Мудра гармонии.....	46
Мудра самообладания.....	46
Мудра обретения душевного равновесия .....	46

## Введение

Дорогие читатели!

Мы очень надеемся, что очередная наша **книга, написанная в форме вопросов и ответов**, даст вам полезные **знания о том, как применить свою силу мысли в различных жизненных ситуациях**.

Мы живем в такое время, когда срок между высказыванием своего намерения и его реализацией становится все меньше. Этот факт подразумевает рост ответственности за наши помыслы в контексте не только нашей личной жизни. Мы же все люди представляем собой Огромный Океан Энергии Разума, мы же все взаимосвязаны между собой и с Космосом. Вы только представьте себя важной творящей частицей Мироздания!

Впервые за всю историю Человечества нам даны знания как творить свою радостную и счастливую жизнь на планете Земля. Освоить и применить эти знания в своей жизни – это наша супер – задача. Как было бы здорово, если бы все люди были здоровы и счастливы! Так не бывает? Так вполне может быть! Перед всеми нами открываются такие возможности. Это правда нашего времени. Не верите? Как утверждал доктор физики и психологии Чемпион Курт Тойч (1921-2005гг.): «Правда кажется, порой, менее реальной, чем вымысел... Истина более удивительна, чем вымысел и даже чем научная фантастика».

И как говорится: «Всему есть место, время и подготовленность». Наша эпоха нам предоставляет возможности, а вот о своей подготовленности нам нужно самим позаботиться. Желательно основательно подготовить себя для того, чтобы созидать своими чувствами, мыслями, делами во благо себе и всем. Такова наша перспектива. «Величайшая сила, данная человеку, есть сила творить добро». Сократ (469-399 гг. до н.э., древнегреческий философ )

## **Глава 1. Инструменты мысленного творчества**

«Пусть все твои чудесные мечты найдут свое воплощение!»

*Из поздравления к Новому году*

### **1.1. Стало модным рекомендовать аффирмации. Это что действительно эффективно?**

«Каждая наша мысль – безразлично, хорошая или дурная – исполняется, осуществляется, становится действительностью, конечно в пределах возможного».

*Эмиль Куэ (1857 -1926 гг., французский психолог и фармацевт)*

Если человек думает о хорошем, приятном, желанном, то, как следствие, чувствует себя хорошо и, как правило, происходят хорошие, позитивные события. Когда человеку плохо, значит, он думает о плохом, имея все шансы привлечь негатив в свою жизнь.

«Величайшим открытием моего поколения является то, что человек может переделать свою жизнь, переделав позицию своего разума».

*Уильям Джеймс (1842 -1910 гг., американский философ и психолог)*

Очень важно научиться управлять своими мыслями и думать только о хорошем. Ведь не мысли владеют нами, а мы выбираем мысли. Мы можем изменить мысли, заменить, создать... Мы все вполне способны контролировать ход своих мыслей. Сознательно созданные мысли – аффирмации – утверждения – это своего рода программы желаемого исхода событий. Аффирмации – это внушения, установки того, чего бы Вы хотели для себя иметь. Аффирмации действительно эффективны. Они могут привлечь к нам то, о чем в них говорится.

«Когда вы впервые произносите аффирмацию, то она может показаться вам несоответствующей действительности. Но помните: аффирмации подобны семенам, брошенным в землю. Нужно подождать пока пройдет период роста и созревания».

*Луиза Хей (1926 г., американский психотерапевт, писатель)*

Повторение аффирмаций закладывает в мышление новую программу,

### **Глава 3. « Простите себя и других»**

« Верь людям и люби их. Не говори о них несправедливо и не принимай близко к сердцу недобрых мнений о них»

Из Советов П.К.Иванова под названием « Детка».

### **3.1. Вы и другие психологи утверждаете, что нужно прощать обидчиков. Но есть такое, за что невозможно простить.**

Это очень важно простить человека, которого Вы считаете не заслуживающим прощения ни при каких условиях.

«Прощение есть акт самоосвобождения, ибо именно вам оно принесет пользу», - утверждает всемирно известный психотерапевт Луиза Хэй. Она же пишет: « Как же глупо наказывать себя в настоящем из-за того, что в прошлом кто-то причинил нам боль».

Именно мы, а не обидчики вновь и вновь прокручиваем у себя в голове воспоминания о причиненном нам зле. Чем изводить себя обидой, лучше простить. Это самый эффективный способ действий. Простить - это значит – отпустить. Нужно отпустить все события и поступки, породившие чувство обиды. Не прощая, не отпуская от себя прошлое, нам трудно жить в настоящем. Нужно иметь в виду, что все плохое в прошлом множится, если о нем думать, и может перейти в настоящее и будущее. Поэтому простить нужно еще и для того, чтобы настоящее и будущее не зависели от обид и негативных переживаний. Кроме того, не желая кого-то простить, мы ограничиваем возможности своего духовного развития. Нужно осознать тот факт, что Душа познает, создает мир и себя.

« Когда кто-то меня обидит, я стараюсь поднять свой дух как можно выше, чтобы обида не могла до него добраться».

Рене Декарт (1596-1650 гг., французский математик, физик, философ).

### **3.2. Тяжело перенесла предательство своего мужа. Такое впечатление, что внутри надломилось, надорвалось. Прошло уже несколько лет, а во мне до сих пор отчаяние и нежелание жить борются с ненавистью и злобой на него.**

Доктор Карл Меннингер свою книгу « Человек в борьбе с самим собой» (1938г.) посвятил « всем тем, кто хотел воспользоваться разумом в борьбе со смертью, для того, чтобы желание жить победило желание покинуть этот мир, для того, чтобы во имя жизни заместить любовью желание стать заложником ненависти».

«Если ты ненавидишь – значит тебя победили»

Конфуций (551-479 гг., древнекитайский философ).

Ненависть – это путь в тупик. Лучше – простить и отпустить все мысли о бывшем муже. Неспособность и нежелание простить буквально разрушают человека. Готовность прощать – начинает процесс самоисцеления.

Скажите себе: «Я освобождаю себя от всех обид».

Перестаньте фиксировать свое внимание на причиненной Вам несправедливости. Перестаньте думать, вспоминать, говорить об этом. Решение простить - это решение отослать обиду прочь всякий раз, когда Вы будете вспоминать о ней. Через некоторое время обида потеряет остроту. Вам станет легче.

### **3.3. За всю жизнь накопилось столько обид...**

« Таскание с собой старых обид может привести к ужасным разрушениям и психическим, и телесным»

Л.Равич – магистр психологии.

«Обижаясь, мы живем в тюрьме собственного праведного негодования... Я полагала, что имею полное право негодовать за все то, что мне сделали. Мне потребовалось немало времени, чтобы понять: лелеяние в себе гнева и обиды приносит мне больше вреда, чем причина, вызвавшая негодование... Прощение есть акт самоосвобождения...»

Л.Хэй - психотерапевт.

Определитесь, что Вы хотите иметь в своей жизни и направьте на это все свое внимание. Думайте только о желаемом, а не о том, что у Вас его нет.

Перестаньте критиковать себя в те минуты, когда не оправдываете собственных ожиданий. Никогда и никому деструктивная критика не помогла добиться результатов. Измените привычные мысли о себе, сделав нужную Вам установку. Например: « Я успешен. Я верю в себя. Я уважаю себя». Читайте, пишите, проговаривайте эти позитивные утверждения ежедневно. Постепенно Вы заметите улучшения в своей жизни. Очень внимательно следите за тем, что думаете и говорите о самом себе.

Будучи неуверенными и неуважительными к себе, мы закономерно отрезаем себя от Целого, частью которого мы являемся со всеми вытекающими из этого последствиями. Очень важно осознать, кто такие мы есть на самом деле – часть Единого Развивающегося Совершенства – Божественного Целого.

« Человек – это часть Целого, которое мы называем Вселенной, часть, ограниченная временем и в пространстве»

А.Эйнштейн.

## Глава 6. Исполнение желаний

«Загадай желанье. Пусть оно исполнится!»

Из песни.

**6.1. Вы пишете про силу мысли человека. Но ведь исполняются желания не только мыслью, но и ногами, руками, то есть – действиями...»**

Действия - не основное средство достижения целей. Все дело в том, чтобы правильно настроить свои мысли. Когда мы мысленно заранее позитивно предвкушаем что-либо то, можем добиться цели гораздо меньшими действиями. Если мы не настроим свои мысли в нужном направлении то, от нас потребуются много действий, причем чаще всего без удовлетворительных результатов. Поэтому прежде чем опрометчиво, скоропалительно начинать действия, нужно подумать о желаемых результатах. Важно четко осознать свои намерения и расставить приоритеты.

И всегда нужно помнить о том, что пока мы не испытываем хороших чувств, нельзя предпринимать никаких действий. Любые действия, в которых мы участвуем, испытывая негативные эмоции, приведут к негативным результатам. Начинать надо с трансмутации своих ощущений в позитивные и только потом приступать к каким-либо действиям. Если мы предпримем действия, фокусируясь на чем-то негативном, нежелательном, то по закону Притяжения можем получить еще больше нежелательного.

Поэтому нужно сконцентрироваться на приятном, на желанном и только потом предпринимать предварительно обдуманное действие.

Существует два подхода при размышлении о предстоящих действиях:

- 2 Если я сделаю то – то, то могут произойти такие-то хорошие события.
- 3 Если я не сделаю этого, то могут случиться такие-то негативные события.

Первый вариант вдохновляет нас на действия. И это вдохновленное действие может приблизить нас к тому, чего мы по-настоящему хотим.

Второй вариант вынуждает действовать. А любые действия, мотивированные страхом и другими неприятными эмоциями, требуют много работы, малоэффективны, часто выматывают.

## **6.2. Мне очень хочется, чтобы исполнилось одно мое заветное желание. Как применить для этого силу мысли?**

« Думайте о хорошем, тогда хорошее будет происходить»

Народная мудрость.

Старайтесь все время думать в направлении того, чего Вы хотите, а не о том, чего НЕ хотите. Думайте в направлении получения, а не страха, что так и не получите этого. Направьте все свои мысли в направлении радостного ожидания, а не осознания того, что пока у Вас желаемого еще нет. Нужно создать чувство обладания желаемым. Вообразить, что уже как бы имеешь то, что Вам нужно. Постарайтесь создать чувство владения этим уже сейчас. Создав нужное чувство, Вы сможете осуществить Вашу мечту, притянув желаемое к себе.

Давайте другим то, чего Вы сами хотите получить.

Если вдруг случится что-то непредвиденное, Вы можете выбрать: быть жертвой, или научиться чему-то в этой ситуации. Выбирайте: научиться!

У Вас есть альтернатива выбора: быть в хорошем настроении или быть в плохом. Выбирайте хорошее настроение. Хорошее настроение – залог исполнения Вашего заветного желания. И не только! Это залог Вашего здоровья и всех благ в Вашей жизни. Если Вы будете счастливой и благодарной, обращая свое внимание на хорошее в людях и ситуациях, желаемое может быстро войти в Вашу жизнь.