

ОГЛАВЛЕНИЕ



| | |
|--|-----|
| Введение | 10 |
| Глава 1. Интуиция в деталях | 23 |
| Экстрасенс в сравнении с медиумом-экстрасенсом . . | 25 |
| Своеобразная скоростная автострада экстрасенса . . . | 26 |
| Остов экстрасенса | 26 |
| Виды медиумов | 28 |
| Эмпаты | 29 |
| Возвращение в прошлое и возможность видеть будущее | 31 |
| Ключи к интуиции | 37 |
| Музыка души | 39 |
| Религия и жизнь после смерти | 43 |
| Ответственность души | 45 |
| Наука и экстрасенсы | 50 |
| Энергия и притяжение | 52 |
| Восстановление личной силы. | 55 |
| Дом, построенный на доверии | 57 |
| Визитные карточки обитателей потустороннего мира | 59 |
| Обретение наставников. | 64 |
| Искусство или наука?. | 67 |
| Расшифровка экстрасенсорного кода | 68 |
| Медиум-мистик. | 74 |
| Сеанс в деталях | 77 |
| Автомобили и совпадения | 82 |
| Течение жизни | 86 |
| Постижение собственной проницательности | 89 |
| Мужество посмотреть вперед. | 91 |
| Смело загляните внутрь себя | 93 |
| Гармонизация и постижение | 95 |
| Инструментарий и практики: интуиция. | 98 |
| Глава 2. Основы заземления | 109 |
| Путь, заслуживающий почтения. | 111 |
| Заземление и здоровье | 112 |





| | |
|---|------------|
| Боязливый экстрасенс | 122 |
| Призраки и религия | 126 |
| Основы заземления | 128 |
| Интуиция в работе | 129 |
| Режим приема | 132 |
| Поездка в лифте | 134 |
| Процесс установления баланса | 141 |
| Созидание собственного мира | 143 |
| Инструментарий и практики: заземление | 149 |
| Глава 3. Личное пространство | 159 |
| Затерявшиеся в космосе | 161 |
| На службе у нарушений нормальной деятельности | 162 |
| Кирпичики и связующий их цемент | 165 |
| Нежеланные гости | 170 |
| Назойливые духи | 178 |
| Вышибалы | 181 |
| Трехсторонний разговор | 183 |
| Семейный завтрак | 188 |
| Инструментарий и практики: границы | 197 |
| Глава 4. Маленькие медиумы | 211 |
| Мамы, папы и медиумы | 213 |
| Дети и признаки знаков | 214 |
| Поиск компромисса | 216 |
| Мамина гордость | 221 |
| Проницательный подросток | 229 |
| Лилли и Бенни | 230 |
| Воображаемые друзья | 231 |
| Инструментарий и практики: дети | 234 |
| Глава 5. Любовь и интуиция | 239 |
| Общение душ | 241 |
| Любовь или нет? | 242 |
| Обретение любви | 247 |
| Неразумный экстрасенс | 249 |
| Ручная кладь или зарегистрированный багаж? | 252 |





| | |
|--|------------|
| Романтические знаки | 258 |
| Азы ухаживания за медиумом | 268 |
| Мужчина из снов | 276 |
| Инструментарий и практики: любовь | 281 |
| Глава 6. Универсальный моральный кодекс | 285 |
| Нормы, которых следует придерживаться | 287 |
| Исчезающие экстрасенсорные способности | 290 |
| Высокая стоимость жизни | 293 |
| Смел тот, кто рискует | 296 |
| Раны, сочувствие и благосклонность | 304 |
| Признательность | 308 |
| Родственники, друзья и медиумы | 309 |
| Невинные озарения | 313 |
| Нежданный гость | 315 |
| Тактичность и дипломатия | 317 |
| Предположения | 321 |
| Становление медиума | 324 |
| Инструментарий и практики: мораль | 330 |
| Глава 7. Интуиция и место работы | 335 |
| Деловой экстрасенс | 337 |
| Интуитивный коучинг | 338 |
| Эго в качестве генерального директора | 342 |
| Офисные проблемы | 344 |
| На чем вы концентрируетесь? | 347 |
| Офисные «хулиганы» и «бандиты» | 348 |
| Амбиции | 349 |
| Инструментарий и практики: место работы | 352 |
| Глава 8. Смерть и скорбь | 357 |
| Уход со сцены | 359 |
| Первые впечатления | 361 |
| Воссоединение в сновидениях | 362 |
| Взгляд на мир | 366 |
| Развитие души после смерти | 377 |
| Чьи-то близкие | 391 |





| | |
|---|------------|
| Напоследок | 392 |
| Инструментарий и практики: смерть и скорбь. | 393 |
| Глава 9. Траур и потусторонний мир | 397 |
| Превратности судьбы | 399 |
| Папуля. | 400 |
| Конец истории. | 405 |
| Теперь ты и сам все знаешь | 409 |
| Вся правда о «медвежонке» | 411 |
| Ритуал, оказывающий поддержку | 416 |
| «Хороший», «плохой» и «безобразный» скорбящий | 421 |
| Как делишки у мартышек? | 428 |
| Инструментарий и практики: траур и потусторонний мир | 429 |
| Заключение. | 436 |
| Благодарности | 446 |
| Библиография | 448 |
| Об авторе | 450 |





ВИДЫ МЕДИУМОВ

Существуют различные виды медиумов, причем вне зависимости от того, к какой категории он принадлежит, каждый из них способен вступать в контакт с душами, покинувшими наш мир. Множество широко распространенных описаний, используемых для определения этих категорий, начинаются с довольно простого и заканчиваются весьма впечатляющими вещами. Самыми общепризнанными видами медиумизма считаются физический, ментальный и трансмедиумизм.

Энергия физического медиума направлена на проявление паранормальной активности вроде материализации объектов, имеющих отношение к духу, обитающему в потустороннем мире. Трансмедиум, которого иногда еще называют ченнелером, способен войти в состояние транса и предоставить свое тело духам, обитающим в потустороннем мире, для осуществления коммуникации. Ментальные медиумы общаются с духами посредством телепатии. Они способны слышать, видеть, ощущать и даже обонять послания из другого мира.

Будучи подростком, с тем, чтобы всесторонне изучить шестое чувство, я установила для себя своеобразный учебный план. В число моих задач входило наблюдение за другими экстрасенсами за работой. На одной из ярмарок экстрасенсов женщина, которая была весьма уважаемым медиумом, сообщила мне, что я сама являюсь трансмедиумом и способна предоставить свое тело духам потустороннего мира для коммуникации. Предполагалось, что, войдя в транс, я выйду из своего тела, уступив место духу, но действовать по такому сценарию мне совершенно не хотелось.





Если бы только эта женщина прислушалась к моему страху, она могла бы рассказать мне, что, в принципе, у меня есть выбор. Мне было вовсе не обязательно покидать свое тело, передавая свои полномочия какому-то духу, который должен выполнить за меня мою работу; существуют и другие способы взаимодействия обитателей двух миров. Такое объяснение было бы вполне понятным, поскольку я обладала способностью общаться с духами посредством телепатии.

Впрочем, ситуация, в которой умершие обратились бы ко мне и/или попытались бы завладеть моим телом, совершенно меня не привлекала. В детстве я не могла слушать рассказы о привидениях и смотреть фильмы о них. Практически единственным фильмом «ужасов», который я посмотрела, был сериал под названием «Призрак и миссис Мьюр», о любви погибшего капитана дальнего плавания и живой женщины.

ЭМПАТЫ

Каждый из нас способен сопереживать другому — все мы люди. Эмпатия — это еще одна составляющая восприимчивости. Эмпаты, обладающие интуитивными способностями, — это люди, впитывающие физические ощущения и эмоции окружающих. Для них весьма утомительно долгое время находиться рядом с какой-то группой людей. Если стоящий рядом с ними человек испытывает головную боль или находится в депрессии, то эмпаты ощущают эти чувства будто свои собственные. Чтобы восстановить силы, эмпату необходимо побыть одному. Такие люди





обладают повышенной чувствительностью к запахам, звукам и к любой суете вообще. Общая отличительная черта всех эмпатов, обладающих интуитивными способностями — сильная неприязнь к толпе. В таких условиях вероятность перевозбуждения их нервной системы чересчур высока. В итоге, многим из них куда проще общаться с ограниченным количеством людей или проводить время в одиночестве.



Помимо того, что каждый из нас обладает хотя бы маломальскими экстрасенсорными способностями, мы также в той или иной степени невольно испытываем эмпатию.

Сострадание и сочувствие вовсе не то же самое, что эмпатия в ее полном объеме. Более того, если вас порой утомляют друзья и родственники, знайте, что ваши ощущения лишь отдаленно схожи с переживаниями эмпата.

Лично я обожаю ходить на вечеринки: я разглядываю яркие цвета душ окружающих, и это доставляет мне большое удовольствие. К сожалению, в лучшем случае меня хватает лишь на пару часов: меня сильно утомляет восприятие чужих эмоций и заболеваний. Я словно губка моментально впитываю чувства окружающих — это своеобразная разновидность эмпатии. Впрочем, когда я научилась сохранять энергию и не расходовать ее понапрасну, то обрела силы и стала более осознанно подходить к своей работе медиума.

Один из более креативных способов, помогающих мне перестать впитывать чужие эмоции, заключается





в возможности представить себя переполненной белым сиянием. Ведь если губка промокла насквозь, она больше не может ничего впитывать. Таким образом, белое сияние выступает в качестве универсального пятновыводителя, который помогает избавиться от чего угодно!

Конечно, эмпатия играет весьма серьезную роль в моей жизни, однако она не берет ее под свой постоянный контроль. От чужой энергетики меня защищают довольно добротные границы.

ВОЗВРАЩЕНИЕ В ПРОШЛОЕ И ВОЗМОЖНОСТЬ ВИДЕТЬ БУДУЩЕЕ

Процесс обучения работе с творческими и интуитивными способностями может занять всю жизнь. При этом вы должны понимать, что не подвергаетесь эксплуатации с их стороны. Способы, с помощью которых люди устанавливают связь со своим высшим «Я» и интуитивным кодом, весьма различаются. Сколько людей, столько и стилей обучения.



Вам подойдет все, что раскрывает двери навстречу интуиции и повышает вашу осознанность.

В ходе своих мастер-классов я поняла, что весьма полезным является создание новых формулировок в области интуитивного процесса, таких как, например, «Возвращение в прошлое» или «Пятеро ясновидящих по имени Клэр». Подобные выражения помогают





некоторым охарактеризовать необычный опыт, выпавший на их долю. Я включила несколько таких формулировок в «Сам себе медиум» с тем, чтобы расширить границы вашего понимания. Как и в случае с любой книгой, вам следует уделить внимание тому, что вы считаете эффективным, и проигнорировать остальное. Контрольного теста в конце книги все равно нет! Ну ладно, вообще-то есть, но он включен в текст лишь ради забавы.

Термины «ретрокогниция» (известная также под названием «посткогниция») и «прекогниция» имеют отношение к познанию прошлого и будущего соответственно, то есть познанию, которое невозможно осуществить обычными способами. Ретрокогниция (от латинского «retro» — «назад» и «cognitio» — «познание») всегда происходит спонтанно. Впрочем, в некоторых случаях ее можно вызвать намеренно. Опытные экстрасенсы, занимающиеся поиском информации о событиях прошлого, утверждают, что способны получать доступ к таким данным. Более того, они также сообщают, что их видения наполнены различными звуками и запахами.

Ближе к концу учебы в выпускном классе я испытала весьма яркое переживание, которое имело отношение к одной из моих прошлых жизней. Мы с друзьями отправились на вечеринку старшеклассников — там мы выступали с танцем под названием «Скачок во времени», который можно увидеть в фильме «Шоу ужасов Рокки Хоррора». В старших классах мы по пятницам весело проводили время за просмотром этого фильма на окраине Миннеаполиса, несмотря на то, что сюжета никто из нас не понимал. В тот вечер во время танца я словно перенеслась в начало двадцатого века. Все, что я увидела, показалось мне необычайно знакомым.





Я сидела за длинным изысканным обеденным столом вместе с несколькими школьными друзьями, один из которых имел для меня большое значение в моей реальной жизни. Он был во главе стола. Было очевидно, что все присутствующие находятся в его власти. Всем нам в этом видении было не больше тридцати, и каждый был в темных одеждах строгого стиля.

И хотя в этом видении никто из нас не был похож на себя в реальной жизни, ошибиться было невозможно: я четко понимала, кто есть кто. Наши лица будто были наложены сверху на лица этих людей, живших в начале двадцатого века. Впрочем, эта картина исчезла настолько же быстро, как и появилась. Должно быть, прошло всего несколько секунд. Однако этого хватило, чтобы я поняла, почему мне так легко в отношениях с двумя из друзей. Мне не нужно было никаких объяснений, чтобы осознать, что мне выпала честь мельком увидеть одну из своих прошлых жизней.

Это ретрокогнитивное переживание поспособствовало моему продвижению вперед; раньше я бы просто не смогла этого сделать. Я была чрезвычайно благодарна случившемуся, хотя сознательно и не стремилась получить подобный опыт. Он был совершенно спонтанным, как и все мои последующие ретрокогнитивные переживания.

Если и у вас происходили подобные столкновения с прошлыми жизнями, постарайтесь воспользоваться тем знанием, которое вы обрели, с тем, чтобы продвинуться по жизни чуть дальше. Придирчивый человек может в этом случае предположить, что виной всему воображение, но в данной ситуации источник не имеет никакого значения.





Важно то, как именно вы поступите с полученной информацией. Признав сокрытую в ней мудрость, вы только выиграете.

Стремление облечь в слова ощущения, связанные с интуитивными переживаниями, равносильно попытке объяснить любовь. Любовь никак не увидишь, чего не скажешь про ее выражение. То же самое можно сказать и про ветер: он невидим, но мы можем наблюдать, как он влияет на окружающую среду, танцуя, кружась вихрем и даже перемещая то, что попадается ему на пути. И, наконец, то же применимо и к работе медиума, когда тот сталкивается с духами. Самого духа вы, может, и не увидите, однако ощутите его присутствие — оно столь же всеобъемлюще, как ветер, и столь же волнительно, как любовь.

Термин «прекогниция» произошел от латинского «прае» — «вперед» и «cognitio» — «познание». Прекогниция — это возможность посредством экстрасенсорики узнать о событиях, которые произойдут в будущем. Случаи прекогниции куда более распространены в сравнении со случаями ретрокогниции и обычно проявляются в снах. Прекогнитивные переживания могут выражаться в сильном осознании чего-либо, спонтанных видениях и четких мыслях, стремительно возникающих в голове и столь же быстро из нее исчезающих. Я их называю «нежданными озарениями». Знание подобного типа также можно обрести посредством вхождения в транс, ченнелинга и гадания.

Прекогниция — это инструмент, используемый нашим высшим «Я». Иными словами, наше высшее «Я»





передает послания нашим будущим «Я», пытаюсь помочь нам подготовиться к каким-то событиям. Те, кто испытал прекогнитивное переживание, часто рассказывают о своих снах либо видениях, которые произошли перед каким-то важным событием, олицетворяющим начало или конец определенного жизненного цикла: рождением ребенка либо смертью близкого человека. В тех случаях, когда наступает некое печальное событие, шок преобразует ощущения и усиливает экстра-сенсорные способности человека. Таким образом становится легче вспомнить прекогнитивный сон, в свое время в общих чертах обрисовавший грядущее событие.

Наше высшее «Я» периодически показывает нам сны подобного типа как раз перед событиями, способными изменить всю нашу жизнь. Сон может забыться. Вспомнится он лишь тогда, когда это событие случится в действительности. К примеру, весьма подробный сон об автокатастрофе, в свое время ускользнувший из вашей памяти, может вспомниться уже после того, как произойдет авария.

Вовсе не обязательно, что возможность увидеть такой сон предоставляется нам для того, чтобы мы изменили ход вещей. Скорее, прекогнитивные сны помогают подготовиться к грядущим событиям. Поэтому не стоит поносить себя на чем свет стоит, если вы предпочли ничего не менять или вспомнили об этом сне, когда было уже слишком поздно. Прекогнитивные сны подготавливают почву для будущих неприятных ощущений. Если же вам, и правда, предстоит изменить какое-либо событие, обязательно появится еще один знак. Доверьтесь своему высшему «Я». Будьте открыты и сохраняйте трезвый взгляд на вещи, обуздывая свои страхи и не питая чересчур больших надежд.





Сны обитают на том уровне сознания, который приносит вам наибольшую пользу.

Некоторые прекогнитивные видения, мысли и сны посланы нам с тем, чтобы мы воспользовались ими как инструментами в процессе трансформации. Причем многое зависит от базы и структуры вашего интуитивного «Я». Другими словами, их цель заключается в развитии вашего сознания, что, в свою очередь, приносит пользу вашей душе. К примеру, вы выбираете собаку. Вы сузили круг поисков до двух разных пород, и при этом в своих мечтах уже склоняетесь к одной из них. Вполне вероятно, что в данном случае ваше высшее «Я» передаст вам во сне некое «пушистое» послание. Будет вполне естественно продолжить свои изыскания в отношении этой дворняжки. Возможно, что собака из вашего сна и есть пес вашей мечты. Ищите общий принцип.

Если, оглядываясь на прошлое, вы понимаете, что к какому-то важному событию вел определенный маршрут, некий принцип, то его распознавание поможет вам усилить свои интуитивные ощущения. Если в течение недели вы несколько раз увидели человека, весьма похожего на вашего лучшего школьного друга, знайте: возможно, это не просто игры вашего разума. Так что если вскоре после этих встреч случится что-то, имеющее отношение к школе, в которую вы ходили, или к вашему другу, можете быть уверены, что это знак.

