

ЛУИЗА ХЕЙ

21

кун
ичида
бахтли

бўлинг!

Ўзини-ўзи
севишининг
тўлик, курси

Бу китоб улкан режалари бор
инсонлар учун

33,	2021/599 f.		
Г-65.	Агуза. А.		
28 күнө уура			
2021/599 f.			
11	2021/600 f.	46000	

Луиза Хей

21 кун ичида **бахтли бўлинг!**

БУ КИТОБ УЛКАН РЕЖАЛАРИ БОР ИНСОНЛАР УЧУН



Ўзини-ўзи севишнинг тўлиқ курси

«ZUKKO КИТОВХОН» нашриёти

ТОШКЕНТ – 2021

УЎК 33
КБК 65.9
Г 65

Таржимон
ТОҲИР ТЎЛҚИН

Хей Луиза

21 кун [Матн] : оммабоп нашр / Таржимон Тоҳир Тўлқин. – Тошкент: «ZUKKO KITOVXON» нашриёт-матбаа уйи, 2021. – 160 б.

Қўлингиздаги ушбу китоб айни пайтдаги тадбиркор томонидан ёзилган.

Ушбу китоб орқали сиз амалдаги тадбиркорнинг билим ва тажрибаларига эга бўласиз. Албатта, фаолият давомида бизнесни барбод қилишга оид омиллар етарлича топилади. Ушбу китоб сизларни ана шу хатолар билан бирма-бир таништиради. Чунки тадбиркорлик фаолиятини юритаётган инсон ана шу хатоларга дуч келиши аниқ. Шундай экан, ушбу китоб Сизларга яқин кўмакчи бўлади, деб ўйлаймиз.

УЎК 33
КБК 65.9

© Тоҳир. Тўлқин , 2021.
© «ZUKKO KИTОВXON»
нашриёти, 2021.

ISBN 978-9943-7508-8-3

Zangiota AKM
Inventar № *2021/598-1*

МУҚАДДИМА

Мен жуда бахтлиман, азиз ўқувчилар, менинг ҳаётимда жуда қимматли амалиёт бўлган кўзгу билан ишлаш методикасини сизлар билан бўлишдим. Мен умид қиламан, сизлар ҳам ўзингиз учун ижобий ўсишда ва ўзингизга қайғуришда ойна билан ишлашни бир асбоб деб билиб фойдаланасиз. Хулоса ўрнида мен сизга ўзингизни ҳозир ва ҳамиша севиб яшашангиз учун 12 та усулни бермоқчиман. Бу сизга уч ҳафта ичида ўрганганларингиздан эсдалик бўлиб, ҳаётингизни қувончга ва ютуқларга тўлдиришга сизга мададкор бўлсин.

Доим ёдингизда бўлсин: мен сизни севаман!

ИЗОҲ

“Ҳаёт жуда оддий” – деб таъкидлайди кўплаб китоблар муаллифи, руҳшунос, ўз-ўзини қўллаш бўйича дунё ҳаракати тарғиботчиси Луиза Хей. Баъзан бахтли ўзгаришлар сари фақат бир қадам ташлаш кифоя. Масалан... ўз аксингизга жилмайинг. Муаллифнинг янги китоби ойна рўпарасида ишлашга бағишланади. 21 кун ичида қуйидагиларни уддалай оласиз:

Шахсий ички тизимингизга амин бўлиш
Ижодий имкониятни очиш
Ўзгаришга бўлган қаршиликларни енгиш
Ўзига баҳо беришни кучайтириш
Муҳаббат ва раҳм-шавқатни ривожлантириш
Ҳазаб ва қўрқув ҳиссидан фориғ бўлиш
Ҳаяжондан қутулиш
Кек сақламасдан олға интилиш.

“Мен ўзимни севаман ва эъзозлайман” деган сўз сизга шиор бўлсин. Доим ойна олдидан ўтганда ва ўз аксингизни кўрганингизда юқоридаги (аффирмация) таъкидлашни қайтаринг.

ТАКЛИФНОМА

21 кунлик ойна билан ишлаш машғулотиغا хуш келибсиз, азизларим! Бу қўлланма менинг “Ўзини яхши кўриш” номли оммабоб видео машғулотларим асосида ёзилган. Шу уч ҳафта мобайнида сиз ойнага қараб туриб ўз ҳаётингизни изга солиб олишни ўрганиб оласиз.

Ойна билан ишлаш – бу сизни ўз ички оламингизга қарашни ва ички оламингизни қайта кўриб чиқишга ва таъкидлашга – ўз ўзингизни яхши кўришни ва бу дунёни хавфсиз ва мукамал эканини ҳис қилиб яхши кўришга ўргатади. Мен анчадан бери ойна билан ишлашнинг омиллари ва фойдасини одамларга айтиб келаман, қолаверса (Аффирмация – тасдиқлаш, таъкидлаш) фанидан дарслар бераман. Ўзингиз билан суҳбатингиздаги барча гапларингиз ва хаёлингиздан ўтаётган фикрлар бу ўша тасдиқлаш-таъкидлашлар оқимидир - яъни аффирмациялардир. Қисқаси шуки, нима бўлишидан қатъий назар биз нимани гапирсак ёки ўйласак буларнинг ҳаммаси аффирмациялардир.

Аффирмациялар – онгингизга йўналтирилган хабарлар бўлиб ўй-хаёлларингиздаги жараёнларга мослашувингизни белгилайди. Ижобий аффирмациялар мақсадли ижобат бўладиган ғояларни ўйлашга ва уларни амалга ошишида сизга ишонч бағишлайди, ўзингизга юқори баҳо беришингизда

ёрдамчи бўлади. Ақлни чархлаб руҳиятингизга қувонч олиб киради.

Энг кучли (аффирмация) тасдиқлаш - ойна рўпарасида туриб овоз чиқариб гапиришингиздир. Ойна - ичингиздаги ўзингизга бўлган ижобий ҳиссиётингизни ўзингизга қайтаради. Сиз бу онда дарров ўзингизда ўзгариш сеза бошлайсиз, яъни қачон қаршилиқ қилишни, қачон очиқ кўнгил бўлишни ва қайси пайтда хотиржам бўлишлиқни ўрганасиз. Ойна - ҳаётингизни қувончга ва шижоатга тўлиши учун қайси фикрларни ўзгартиришингиз кераклигини дарров кўрсатади.

Шунингдек ойна сизни вужудингизни акс эттириш билан бирга, сиздаги малакали ички ишончингизни ҳам акс эттиради.

Машғулот мобайнида сиз нималарни гапираяпсиз ва нималар қилаётганингиз ҳақида кўп маълумотларга эга бўласиз. Ўзингизга олдингидан кўра чуқур даражада қайғуришни ўрганасиз. Ҳаётингизда бирор қувончли яхши ҳодиса юз берганда сиз ойна рўпарасига келиб қўйидагиларни айта оласиз: *“Раҳмат шукур! Бу жуда ажойиб! Раҳмат! Шу иш рўй берганига раҳмат!”* Агар сиз билан бирор нохушлик рўй берса, сиз яна ойна рўпарасига келиб овоз чиқариб: *“Майли, мен сени яхши кўраман. Ҳозир бўлган иш ўтиб кетади, барибир мен сени яхши кўраман, доим яхши кўравераман”* дейишни ўрганасиз.

Кўпчилигимиз учун ойна рўпарасига ўтириб олиб ўз аксимизга қараб бир нималар дейиш қийин кечиши мумкин. Шунинг учун ҳам бу машғулотни иш-

меҳнат деб ҳисоблайлик. Аммо бора-бора бу машғулот одатга айланиб, иш аста - секин ойна олдидаги ўйинга ўхшаб боради. Ва тез орада ойна сизни ўртоғингизга, қимматли дўстингизга айланиб қолади.

Ойна билан ишлаш – сиз ўзингизга совға қилган муҳаббатнинг буюк инъомларидан биридир. Ойна рўпарасига келиб оддийгина қилиб: “Салом кинкинтой”, “Кўринишинг зўр” ёки “Ахир бу мароқли эмасми? дея олсангиз бас. Кун мобайнида ўзингизга кичкинагина ижобий хабарларни йўллай олсангиз бўлгани. Ўзингизни оғир кунларда қўллашда, мақташда, қилган ишларингизни тўғрилигини тасдиқлашда ойнани қанча кўп қўлласангиз, сизни шунчалар кайфиятингиз кўтарилади ва ўзингизга бўлган муносабатингиз яхшиланиб боради.

Савол беришингиз мумкин: нимага дастур 21 кунга чўзилади? Наҳотки ҳаётимни уч ҳафта ичида ўзгартириб бўлса? – деб. Балки бутунлай ўзгартириб бўлмас, бунини иложи ҳам йўқдир. Аммо машқлар мобайнида ўзгаришлар уруғини сепиш мумкин. Вақт ўтиб шу янги сепилган уруғлар униб чиқади, бу уруғдаги ақлли соғлом одатлар сиз учун бахт эшигини очади, ҳаётингизни қувонч нурларига тўлдиради.

Келинг, яхшиси бошлайлик!

Муҳаббат – бу мақсадга етишдаги жуда қудратли кучдир. Сиз бу муҳаббатни дунёга тарқатасиз ва учратган одамларингиз билан ҳаёлан бўлишасиз.

БИРИНЧИ ҲАФТА

1- кун. Ўзингизни севинг

Инсон ўзини севиши жуда керак. Ҳаётингиздаги энг зарур муносабатларни ўрнатишда ойна билан ишлаш ёрдамчи бўлади: ўзингизга муносабатингиз.

Ойна билан ишлаш олдинига жуда енгил ёки аҳмоқона туюлиши мумкин. Шу 21 кун ичида сиз қилишингиз керак бўлган нарсалар олдинига жуда оддий ва арзимас бўлиб кўриниши мумкин. Лекин мен шуни тушуниб етдимки, арзимас деб ўйлаган нарсаларимиз аслида жуда зарурат экан. Ўй-хаёлларингиздаги биргина кичик ўзгариш бутун ҳаётингизни жиддий тарзда ўзгартириб юбориши мумкин.

Ҳар куни биз турли мавзуларни кўриб чиқамиз. Олдинига мен берилган мавзу бўйича кичик мулоҳазалардан бошлайман, кейин ойна олдида нималар қилиш кераклигини кўрсатаман: ўзимга ёқадиган бир машқни бераман ва сиз кун мобайнида берилган машқни бажаришингизни истаيمان. Сиз машқни эрталаб ваннахона ойнаси рўпарасида тик туриб ёки ўтириб олиб бажаришни бошлайсиз ва кун бўйи ҳар сафар ойна олдидан ўтганингизда ўз аксингизни кўрганингизда давом эттирасиз. Яна сиз ўзингиз билан кичик чўнтак ойнаси кўтариб юришингиз ва ҳар бўш қолганингизда бир-икки дақиқа уша ойна билан ҳам ишлашингиз мумкин.

Машғулотлар жараёнида ёндафтарча ҳам тутишингизга чақираман. Унга қисқача қилиб ўй-хаёл-

ларингиз ва ҳиссиётингизни ёзиб юришингиз мумкин: бу билан сиз ўзингиздаги ўсишни кузатиб борасиз. Ишга шўнғиб кетишингиз учун ҳар куни мен сизга машқлар ўргатаман, саволлар тақдим этаман ва уларни ёзиб борасиз.

Менимча ҳар биримиз маълум бир ички кучга эгамиз. Олий “Мен” унданда олий бизни севувчи, бизни ушлаб турувчи, бизга ҳаёт бағишловчи, униб ўсишимизда қўлловчи Оламга боғлиқдир. Ёзиб юришингиз у билан янада боғланишингизга ёрдам беради. Шунингдек, сизни ички оламингизда ўсишингизга ва ўзгаришлар қила олишингизга етарли куч борлигини англаб етасиз.

Ҳар дарсда сизга кун фикри бераман ва унга оид тасдиқ (аффирмация)ларни илова қиламан. Бу сизни ойна олдидаги машқларингизда далда бўлади. Аффирмация бутун бир куннинг асосий ғоясига туртки беради. Ниҳоят мен тақлидни тақлиф қиламан. Мавзу бўйича фикрлар сизни ҳаётингизни енгиллаштириб ижобий томонга йўналтириши учун, маслаҳатим ўзингизни хотиржам тутинг ва қулай ўрнашиб олинг.

1-кунингиз.

Кўзгу олдида ишлаш учун машқ

- Ваннахона кўзгуси олдида тик турунг ёки ўтириб олинг.
- Кўзларингизга қаранг.

- Чуқур нафас олинг ва навбатдаги аффирмацияни айтинг: *“Мен сени севишни истайман. Мен сени чиндан севишни ўрганмоқчиман. Кел шуни амалга оширайлик ва вақтни яхши ўтказайлик”.*

- Яна чуқур нафас олинг ва гапиринг: *“Мен ҳақиқатан ҳам сени севишни ўрганияпман. Мен ҳақиқатан ҳам сени севишни ўрганияпман”.*

- Бу илк машқларни бажариш, бироз кулгили, уятли туюлади, аммо бунини албатта бажаринг. Чуқур-чуқур нафас олишда давом этинг. Кўзларингизга тикилинг. Қуйидаги сўзларни айтганингизда исмингизни қўшинг: *“Мен сени севишни ўрганмоқчиман(исм). Мен сени севишни ўрганмоқчиман”.*

- Ҳар сафар ойна олдидан ўтганингизда ёки ойнада ўз аксингизни кўрганингизда илтимос аффирмацияларни яъни тасдиқлашларни қайтаринг, ичингизда ҳам, иложи бўлса овоз чиқариб ҳам.

- Бошланишида аффирмацияларни қайтариш сизга аҳмоқона ўхшовсиз туюлиши мумкин. Сизни жаҳлингиз чиқар ёки қичқириб юборишингиз ҳам мумкин. Ҳаммаси жойида; ҳаммаси яхши! Сиз ёлғиз эмассиз. Унутманг, мен доим сиз биланман. Мен ҳам шу ҳиссиётлар қамровидаман, шу йўлни босиб ўтаман. Эртага янги кун келади ва барчаси ўзгариши мумкин.

Ичингиздаги куч:**1-кун. Ёзиш машқи**

- Эрталабки ойна билан ишлашни тугатганингиздан сўнг, ҳиссиётларингиз ва кузатувларингизни таърифланг. Ноқулай вазиятга тушиб, жаҳлингиз чиқдимми ёки ғазабланингизми?

- Эрталабки ойна олдидаги ишингиздан олти соат ўтгач, яна ҳиссиёт ва кузатувларингизни таърифланг.

- Кун мобайнида ўзингизни тутишингиздаги ҳар қандай ўзгаришларни ёки маъқулланишларни кузатиб боринг. Шу қисқа вақт ичида бирор хулоса қилдингизми, машқни бажариш осон эканми ёки ҳалиям қийин деб ўйлаяпсизми?

- Кун охирида ухладан олдин, ойна олдида ишлашдан нимани билиб олганингизни ёзиб қўйинг.

1-кун учун сизнинг самимий фикрингиз:***“Мен очиқман ва қабул қиламан”.***

Ойна рўпарасида ишлаб ўз ҳаётимиз учун ижобий завқларни киритишга жазм қилган ҳолда бунга лойиқ эканимизни таъкидласакда бироқ ойна олдида гапирган гапларимизга ишонқирамасак, бошлаган жойимизда қотиб қолаверамиз. Яъни машқни бошлаган пайтда қандай даражада бўлган бўлсак ўша даражада қолиб кетамиз.

Ойна билан ишлаб бўлмайди.

Ҳақиқат шундан иборатки: ойна билан ишлаб бўлмаяпти деб ҳис қилишни ҳақиқий ойна билан

ишлашга ёки айтилган аффирмацияларга боғлиқлик жойи йўқ. Муаммо шундаки, ҳаёт бизга тақдим қиладиган ижобий завқларга ўзимизни лойиқмиз деб ҳисобламаслигимизда.

Агар сиз шундай ҳисобласангиз, унда аффирмацияни қайтаринг, у кўнглингизни очишга ёрдам беради: *“Кўнглим равшан ва қабул қилишга тайёр”*, деб айтинг.

1 - кун учун мулоҳаза: “Ўзини севиш”.

Ҳар биримиз ўзимизни яхши кўриш хислатимизни ошира оламиз. Ҳар биримиз суюкли бўлишга ҳақлимиз. Биз яхши яшашга, соғлом бўлишга, севилиш ва севишга, истиқболимиз порлоқ бўлишига ҳам арзиймиз. Ичимиздаги кичкинтой бола улғайиб ажойиб инсон бўлишга ҳаққи бор.

Юқори “Мен” ўзидан ҳам юқорироқ Коинотдаги қувватга боғланган, У бизни севади ва ривожланишимизда Ўз марҳаматини ҳечам аямайди.

Шунинг учун ҳам ўзингизни муҳаббатга ўралган инсон тутинг. Ўзингизга бахтли, соғлом ва олий мақсадли шахсга қарагандай боқинг. Ўз ҳаётингизга бирор майда-чуйдаларни ҳам кўздан қочирмаган ҳолда, қандай кўришни истасангиз шундай кўринг. Билиб қўйинг – сиз шунга лойиқсиз.

Энди юракдаги муҳаббатни озод қилинг, у бутун жисмингизга тарқасин, барча аъзоларингиз узра оқсин, тўлиб тошсин ва майли сиздан оқиб тушган том-

чилар оқими икки ёнингизда ўтирган сиз севган инсонларни ҳам муҳаббатга қондирсин. Бу муҳаббат оқими олдин чап томонингизда ўтирган инсонларга сингиб уларни кўнглини гулзорга айлантисин. Уларни севинг, ардоқланг, уларга яхши тилаклар билдиринг. Кейин сизнинг юрак кўрингиздан оқаётган муҳаббат оқимини ўнг томонингиздагиларга йўлланг, муҳаббатингиз уларга шижоат, шафоат, севги-муҳаббат, тинчлик ва осудалик каби эзгулик хислатларни даволовчи қувват каби туюлсин. Сизнинг муҳаббатингиз хонани шундай тўлдирсинки, сиз ҳам ўзингизни улкан бағри кенг муҳаббат қучоғида ҳис қилинг. Ўзингиздан чиқаётган муҳаббатнинг атрофингизда айланиб янада куч олиб қайтиб ўз вужудингиз узра сингаётганини ҳис қилинг.

Севги – бу жуда қудратли даволовчи кучдир. Бу севгини сиз дунё бўйлаб чиқаришингиз ва фикран учратган одамларингиз билан бўлишингиз мумкин. Ўзингизни севинг. Бир-бирингизни севинг. Оламини, заминни севинг, билингки ҳаммамиз бир бутунмиз. Аслида ҳам шундай.

2 - кун. Кўзгуни яқин дўстга айлантириш

Бугун сиз ойна билан ишлашдаги асосий машқларини бажарасиз. Эски тасаввурларни четга сүриб, ўзингизга эътибор билан қарашга ўрганасиз.

Бугун ойна билан ишлашнинг иккинчи кўни холос, сиз эндигина ўзингизни севишга ва ўзингиздан таажжубланмоқдасиз. Доим шу ҳолатда қолинг. Ҳар

куни ўзингизга ва ҳаётга нисбатан шундай ҳолатда қолсангиз, бу сизни кўпдан бери кўтариб юрган эски гина-кудратларни, ножўя хабарларни ўнүтишингизда ёрдам бўлади. Тез кунда сиз табассум қилишни бошлайсиз, ойнага қарашингиз осонлашади ва аф-фирмация-тасдиқлашлар аҳмоқона туюлмай қолади.

Энди мен хоҳлайманки, чўнтагингиздан чўнтак ойнангизни олинг ёки ваннахона ойнаси олдига туринг. Шунчаки ўзингизни бўш қўйинг ва енгил на-фас олинг. Ойнадаги аксингизга қаранг. Ўз исмингизни ишлатиб айтинг: “(исмингиз) мен сени сева-ман. Мен чиндан ҳам, чиндан ҳам сени севаман”.

Келинг шу сўзларни яна икки марта қайтарай-лик: “Мен сени севаман. Мен сени чиндан ҳам, чин-дан ҳам сени севаман. МЕН СЕВАМАН сени, чиндан ҳам, чиндан ҳам сени МЕН СЕВАМАН”.

Нимани ҳис қиляпсиз? Сиз нималарни ҳис қи-лаётганингизни чиндан айтишингиз мумкин. Балки аҳмоқона вазиятга тушиб қолгандайдирсиз. Тўғри, бошланишига шундай аҳмоқона ғаройиб ҳолатга тушингиз аниқ. Бироқ бу ҳолат ҳаммани боши-дан ўтади ва бу тўғри ҳолат. Асосийси қандай ҳолат-га тушиб қолганингизни сезиш ва вазиятнинг сифа-тини эслаб қолиш. Бу шунчаки бошланиши ва ҳисоб-ботнинг ажойиб нуқтаси.

Мен биламан кўпчилик учун ўзига Мен сени севаман дейиш жуда қийин кечади. Мен яна шуни биламанки буни бажариш ўз қўлингизда – буни қила оласиз ва айтишда давом этасиз, мен сиз би-

лан фахрланаман. Ваъда бераман борган сари ойна билан ишлаш осонлашиб боради.

Агар ўзингизга Мен сени севаман дейиш эриш гуюлаётган бўлса, бошқачароқ қилиб Мен сени яхши кўраман, Мен сени яхши кўришни ўрганмоқчиман деб айтишингиз мумкин.

Ойнага қараб ўзингизга гапираётганингизда ёш болага гапиряпман деб тасаввур қилинг. Ўзингизни боғча боласидай ҳис қилинг. Энди ичингиздаги ёш болага исмингизни қўшиб: *“(исм), мен сени севаман. Мен чиндан, ҳақиқатдан сени севаман”* деб айтинг.

Ойна олдида қанча кўп машқни бажарсангиз шунча тез ишлаш осонлашиб бораверади. Тўғри бу кўп вақт олади. Шунинг учун машқ билан доим шуғулланишингизни истардим, иложи борича уйқудан тургандан бошлаш лозим. Қаёққа борманг ўзингиз билан кичик ойнача кўтариб юринг. Шунда сиз бўш қолдингиз дегунча ойнага қарайсиз ва севги аффирмацияларини қайтарасиз.

Келинг, навбатдаги сўзларни айтайлик: *“Мен чиройлиман. Мен ажойибман. Мени севиб қолиш осон”*.

2 - кун. Кўзгу олдида ишлаш учун машқ

Ойна олдида ўтиринг ёки тик туринг.

Кўзингизга қаранг.

Исмингизни ишлатиб навбатдаги аффирмацияни айтинг: *“(исм) мен сени севаман. Мен чиндан ҳам, чиндан ҳам сени севаман”*.

Яна икки-уч марта қўйидагича қайтаринг: “*Мен чиндан, чинданда сени севаман, (исм)*”.

Бу аффирмацияни кўп марта қайтаришда давом этинг. Буни сиз бир кунда 100 марта қайтаришингизни истардим. Ҳа, айнан 100 марта. Биламан, бу оғир туюлади. Аммо сиз ўйлаганчалик эмас. Бу осон, сиз бошлаб кўринг, осонликча амин бўласиз.

Доим ойна олдидан ўтар экансиз ёки ўз аксингизга кўзингиз тушганда (аффирмация)ни яъни таъкидлашни айтинг: “*(исм), мен сени севаман. Мен сени чиндан, чиндан севаман*”.

Агар сиз учун ўзингизга мен сени севаман дейиш қийин бўлаётган бўлса, демак сиз ўзингиз муҳокама қилаяпсиз. Ўша эски ножўя фикрлар таъсиридан чиқиб кета олмаяпсиз. Ўзингизни ноқулай аҳволга солманг, муҳокама қилманг, ўзингизга нисбатан ножўя қарор қабул қилманг. Шунчаки ўзингизни бўш қўйинг-да аффирмацияни қайтараверинг. Ёдингизда бўлсин, сиз айнан ҳозирда сиз учун керак бўлган ҳақиқий аффирмацияни қайтаряпсиз. Ҳақиқат шундаки, биз ўзимизни муҳокама қилмасакда ўзимизни чиндан сева оламиз. Буни ёддан чиқарманг.

Мен яна шуни маслаҳат берардимки, ойна олдида ишлаш жараёнида қўлингизда рўмолча бўлсин. Чунки жараён эски ноқулай вазиятлар ҳақидаги кечинмаларни уйғотиши мумкин. Ҳатто қалбнинг тўрига яширинган туғёнларни ҳам юзага чиқариши мумкин. Бундан келиб чиқиб айтишимиз мумкинки, биз доим ўзимизга нисбатан ҳурматсизлик қилиб келганмиз. Шунинг

Яна икки-уч марта қўйидагича қайтаринг: *“Мен чиндан, чинданда сени севаман, (исм)”*.

Бу аффирмацияни кўп марта қайтаришда давом этинг. Буни сиз бир кунда 100 марта қайтаришингизни истардим. Ҳа, айнан 100 марта. Биламан, бу оғир туюлади. Аммо сиз ўйлаганчалик эмас. Бу осон, сиз бошлаб кўринг, осонликча амин бўласиз.

Доим ойна олдидан ўтар экансиз ёки ўз аксингизга кўзингиз тушганда (аффирмация)ни яъни таъкидлашни айтинг: *“(исм), мен сени севаман. Мен сени чиндан, чиндан севаман”*.

Агар сиз учун ўзингизга мен сени севаман дейиш қийин бўлаётган бўлса, демак сиз ўзингиз муҳокама қилаяпсиз. Ўша эски ножўя фикрлар таъсиридан чиқиб кета олмаяпсиз. Ўзингизни ноқулай аҳволга солманг, муҳокама қилманг, ўзингизга нисбатан ножўя қарор қабул қилманг. Шунчаки ўзингизни бўш қўйинг-да аффирмацияни қайтараверинг. Ёдингизда бўлсин, сиз айнан ҳозирда сиз учун керак бўлган ҳақиқий аффирмацияни қайтаряпсиз. Ҳақиқат шундаки, биз ўзимизни муҳокама қилмасакда ўзимизни чиндан сева оламиз. Буни ёддан чиқарманг.

Мен яна шуни маслаҳат берардимки, ойна олдида ишлаш жараёнида қўлингизда рўмолча бўлсин. Чунки жараён эски ноқулай вазиятлар ҳақидаги кечинмаларни уйғотиши мумкин. Ҳатто қалбнинг тўрига яширинган туғёнларни ҳам юзага чиқариши мумкин. Бундан келиб чиқиб айтишимиз мумкинки, биз доим ўзимизга нисбатан ҳурматсизлик қилиб келганмиз. Шунинг

Бу саволларга жавоб бераётганингизда, ичингиздан ўтаётган ҳиссиётларингизни белгиланг ва дафтарчангизга ёзиб қўйинг.

2 - кунга сизнинг самимий фикрингиз:

“Мен лойиқман”

Баъзан биз ўзимиз учун яхши ҳаёт яратишни рад қиламиз, чунки бунга лойиқ эмасмиз деб ўйлаймиз. Бундай деб ўйлашимизга болалиқдан сақланиб қолган ҳиссиётлар сабабчи. Аслида ҳозирги ҳаётимизга ўша эски фикр-мулоҳазаларнинг, ҳис-туйғуларнинг умуман алоқаси йўқ.

Бирор нарсани олиш учун, яхши бўлишликни алоқаси йўқ. Бизга ҳаётдан яхшилик олиш учун ўзимизни истақларимиз халақит беради. Нима бўлишидан қатъий назар, бунга лойиқмисиз йўқми, яхшиликни олинг.

2 - кунга кўникмангиз: “Севги қўрғони”.

Тасаввур қилинг, сиз қулай, хавфсиз жойда турибсиз. Ўзингиздаги қийинчилик, оғриқ ва қўрқувни чиқариб юборинг. Олдинги эски ўдумлардан ва кўникмалардан холи бўлинг. Улар сиздан узоқлашаётганини ҳис қилинг. Энди тасаввур қилингки, хавфсиз жойда ҳеч қандай руҳий дардларсиз қулочингизни ёзганингизча нимани хоҳлашни ва нимани хоҳламаслик истагида: “Мен холиман ва қабул қилувчиман”, деб турибсиз. Ўзингизга соғлом шахс, мукамал инсон сифатида қаранг ва хотиржамликни ҳис қилинг. Қаранг, қанчалар сиз муҳаббатга тўлгансиз.

Шуни билишимиз керакки, ҳаётда нимаийки билмасак, танлов асосида бўлади. Қилишга мажбур бўлиши эдиган ишлар йўқ. Танлов хамиша ўзимизда.

Хавфсиз жойда турган ҳолда, бу оламдаги бошқа инсонлар билан алоқангизни сезинг. Сизга сингаётган муҳаббат бир юракдан иккинчисига оқиб ўтсин.

Муҳаббатни улашишни ўргансангиз, билингки, буни келиб ў ўзингизга уч баробарга ошиб қайтади. Одамларга шукроналик ҳиссини йўлланг ва билингки, у сизга албатта қайтади.

Бу сайёрада биз ҳасад ва ғазаб ёки севги қўрғонида ва даволовчи қувват измида бўлишимиз мумкин. Мен муҳаббат қўрғонида бўлишни истайман. Мен тушунаман, биз ҳаммамиз хавфсиз оламда ўзимизни ижобий кўришни ва тўкин ҳаётни истаймиз.

Қаранг, бу олам қанчалар ажойиб муҳаббат қўрғонига айланиб боряпти. Ҳа, бу ҳаёт чиндан ҳам шундай.

3 - кун. Ўзингиз билан бўлган суҳбатни муҳокама қилинг.

Бугун сиз ўзингизга келган хабарларни ўтмишдаги ноҳўя фикрларни олиб ташлаган ҳолатда қандай ўзгартиришни билиб оласиз; шундай қилибгина сиз бугунги кун билан яшай оласиз.

Машғулотнинг 3-куни бошланди. Сиз янги дўстингиз ойна билан яқин алоқа ўрната олдингизми? Ҳар кунги ойна билан мулоқотингиз, сизни ўзингизни ҳурмат қилишга ўргатиб боради. Кун сайин ижо-

бий аффирмацияларни айтиш осонлашиб унга бўлган ишонч ортиб боради.

Ўзини севиб яшашдаги асосий қўлланма бу эски номақбул фикр-мулоҳазаларни унутиш, ўтмишдан воз кечиш ва бугунги ҳаёт билан яшашдир. Шунинг учун мен бугун сизлар билан ўзгаришлар борасида ишламоқчиман. Ўзингиз билан шу пайтгача суҳбатлашиб келган эски гап-сўзларингиздан воз кечишингизда ёрдам бермоқчиман.

Биз одатда биринчи ҳабарларни ота-оналаримиздан, ўқитувчимиздан ва бошқа яқин танишлардан қабул қилганмиз. Масалан улар сизга қуйидагиларни айтишган: “Ёш болага ўхшаб қичқирма, бақирма”. “Сен ўз хонангни ҳеч сарамжон тутмайсан” ва “Нимага ўрин-кўрпангни йиғиштирмайсан” шунга ўхшаш даккилар. Шунинг учун шу пайтгача сиз дакки эшитмаслик учун, қолаверса севимли бола бўлиш учун одамлар айтганини қилиб келгансиз. Болалигингизда уларни айтганини қилганингиз учунгина сизни эшитишган, истагингизни бажо келтиришган. Сизни қабул қилиш ва яхши кўриш маълум бир талаблар туфайли вужудга келган. Ҳолбуки, шуни ҳисобга олиш керакки, ўзгаларнинг сизга бўлган муносабатлари ўзларининг сизга нисбатан қарашлари, ўзларининг баҳолашларидир ва сизнинг ўзингизга берган баҳойингизга умуман алоқаси йўқ.

Шундай эски хабарлар ўзингиз билан суҳбатлашувга чорлайди. Ичимизда ўзимизга нималарни гапиришимиз жуда муҳим, чунки шу сўзлар руҳияти-

миз, ҳаракатларимиз асосига айланади. Ўзимиз учун иратган муҳитимиздаги ҳаракатларимиз, орттирган маълум бир малакамиз орқали барпо бўлади. Агар биз ўзимизга ёлворсак, унда ҳаётимиз мазмунсиздек кўринади. Лекин биз ўзимизни севиб қадрласак, ҳаёт бизга кулиб боқади, ғаройиб кўринади ва албатта истаганимизни беради.

Агар сизнинг ҳаётингиз бахтсиз бўлса ёки ўзингни ноқулайликда сезсангиз, бунда ота-онангизни айблаш жуда осон ёки сиз ақлли деб ҳисоблаб юрган одамлардан бебахтлигингизни кўриш сиз учун жуда қулай. Бироқ сиз шу ўй-хаёлларингизда қолсангиз, олдин қандай бўлсангиз бугун ҳам, келажакда ҳам шундай муаммоли норизо ҳолатда қолаверасиз. Айбловчи сўзлар сизга озодликни бермайди.

Ҳақиқат шундаки, ўзимизни салбий тарзда муҳокама қилмасаккина, ўзимизни яхши кўра оламиз.

Сизни сўзингиз жуда улкан кучга эга. Шунинг учун нима гапираётганингизни ўзингиз диққат билан эшитинг. Агар эшита олсангиз, шундагина чекловчи ва ноўрин ҳаракатларни яхши томонга ўзгартира оласиз. Агар мен ножўя хикояларни эшитсам уларни бошқаларга тарқатмайман. Мени тасаввуримда ўзимни севишга бўлган интилишим жуда чуқурлашди ва энди ортга йўл йўқ. Барини ўз холига ташлайман. Энди мен яхши, юксалиши бор воқеаларни эшитсам барчага тарқатаман!

Бошқа одамлар билан суҳбатлашганингизда уларни сўзларига эътибор беринг, нималарни гапи-

ришаяпти ва қандай гапиришаяпти. Қаранг, уларни сўзларини ўз ҳаётларида қилаётган ҳаракатларига боғлай оласизми. Кўпчилик одамлар ўз ҳаётларида мажбурият юзасидан яшаб юришади. *“Мажбурият”* – бу сўзни мени қулоқларим аниқ эшитиб ҳазм қила олади. Ҳар сафар бу сўзни эшитганимда унинг жарангини қўнғироқ бонгининг сўниб бораётганидек тушунаман. Мен бу сўзни кўпчиликдан бир соат мобайнида жуда кўп маротаба эшитаман. Ва шу инсонлар нимага ҳаётлари оғирлашиб кетаётгани ва боғланиб қолган ҳиссиёт ва вазиятлардан чиқиб кета олмасликларидан хайрон бўлишади. Чунки улар ўзлари бошқара олмайдиган нарсаларни назоратга олишмоқчи бўлишади. Ундай одамлар ўзларини ҳам, бошқаларни ҳам ҳаётларини қийинлаштиришади.

Ойна билан ишлаш пайтида сиз ўзингиз билан ижобий сўхбатни амалга ошириб, ўзингизга ижобий танбеҳ беришингиз ва фақат ижобий аффирмацияларни қайтаришингиз мумкин. Баъзан бирдан ёшликдаги ножўя фикрлар хаёлга келиб қолса, дарров уни яхшиликка йўйиб тасдиқлаб қўйишингиз ҳам мумкин. Масалан, танбеҳ *“Сен ҳеч қачон бирор нарсани тўғри бажармагансан!”* бунга қўйидагича аффирмация айтиш мумкин: *“Мен зукко одамман, йўлимдан чиққан ҳар қандай тўсиқни енгиб ўтишга қодирман!”* Сиз ўзингизни ва бошқаларни эшитишни бошласангиз нимани гапираётганингизни ва нимага гапираётганингиз ҳақида кўп нарсаларни билиб, тушуниб олишингиз мумкин. Бундай тушунча ўзин-

ни билан бўлаётган суҳбатни (аффирмация)га тасдиқлаш ва таъкидлашга айлантиради. Бу танангизни ширатади, ақлингизни чархлайди. Қаранг, ўзингизни севишингиз учун қандайин ажойиб имконият.

Келинг айтайлик: *“Мен ўтмишдаги барча нозўя кераксиз хабарларни чиқариб юбораман. Мен бузун билан яшайман”*.

3-кун. Кўзгу машқи.

- Ваннахонадаги кўзгу рўпарасига туринг ёки утириб олинг.

- Кўзингизга қаранг.

- Навбатдаги (аффирмация)таъкидлашни айтинг: *“Мен ўзимга нима десам ҳам уни муҳаббат билан айтаман”*.

- Такрорлашда давом этинг: *“Шу ойнага қараб ўзимга нима десам ҳам, уни муҳаббат билан айтаман”*.

- Болалиқдан таъкидлаб келинган ва хотирангизга миҳланиб қолган тасдиқлар борми? Балки доим хаёлга келадиган қуйидагича сўзлар бордир: *“Сен дангасасан!”* ёки *“Сен келишган эмассан!”* ва шунга ўхшаш сўзлар.Бир муддат шунга ўхшаш нозўя тасдиқлар ўстида ишланг ва ўларга қарши ижобий аффирмация топинг: *“Мен ақллиман. Мен ўйлаганимдан-да дономан. Мен ғояларга тўла билимдонман. Мен мукамал одамман. Мен ёқимтойман. Мен севгига муносибман”*.

- Бир-иккита шунга ўхшаш ижобий аффирмацияларни танланг ва уларни уч-тўрт марта қайтаринг. Ўзингизни шу аффирмациялар орқали қулай сезмагунингизча қайтараверинг.

- Ҳар сафар кўзгу олдидан ўтганингизда ёки аксингизга кўзингиз тушганда севги аффирмациясини қайтараверинг.

Куч ичингизда: 3 - кун. Ёзиш машқи

Сиз бугун салбий ҳикояни такрорладингизми? Неча маротаба қайтардингиз ва нечта одамга айтиб берганингизни ёзинг. Энди ўша одамларга эртага айтиб бера оладиган бирор ижобий ҳикояни ёзинг, токи ўша одамлар ўзларини яхши сезишсин, ўзларига ва уларни қамраб турган атроф муҳитга ижобий руҳда қарашсин.

“Мажбурман” деб ёзинг. Бу сўзнинг ёнига шу сўзни ўрнига ишлатса бўладиган сўзларнинг рўйхатини тузинг. Масалан: “қила олсам керак” сўзидан бошланг.

Ойнага бугун билган бир нечта янги ижобий аффирмациялар ёзувини ўрнатинг. Бу билан сиз уларга ҳар кўзингиз тушганда қайтариб ўқиб амалиёт қиласиз.

3 - кунга самимий фикрларингиз:

“Менда доим танлов бор”.

Кўпчилигимиз ақлимизни танибмизки, ўзимиз ҳақимизда ноўрин фикрларга эгамиз. Биз қўпол қоидаларга ўралашиб қолганмиз ва шу аснода яшашимизга тўғри келади. Келинг ўз рўйхатимиздан

“мажбурман” деган ёзувни ўчириб ташлаймиз. “Мажбурман” – бу сўз бизни асирга айлантиради. Ҳар сафар шу сўзни ишлатганимизда нафақат ўзимизни, атрофимиздагиларни ҳам ноқулай аҳволга солиб қўямиз. “Мажбурман” деган сўзни ўрнига “Эплай олсам керак”, “Қила оламан” деган сўзларни ишлатишни ўрганинг. Чунки олдингизда танлов ҳам бор. Танлов эса бу – озодлик! Шунини билишимиз керакки нима қилсакда барчаси танлов асосида бўлади. Ҳеч нарсага “мажбур” эмасмиз. Бизда доим танлов мавжуд.

3 - кун учун мулоҳаза:

“Сиз муҳаббатга лойиқсиз”.

Муҳаббатга чўлғаниб турганингизни тасаввур қилинг. Тасаввур қилинг, сиз бахтлисиз, соғломсиз ва мукамалсиз. Ҳаётингиз ҳам мукамал ва тўкин деб ўйланг. Ишонаверинг сиз шунга лойиқсиз. Энди юрак қўрингиздан чиқиб келаётган севги, муҳаббат оқимига эътибор қаратинг, унинг оқишига изн беринг, токи у жисмингизни даволовчи қувват билан тўлдирсин. Майли сизнинг муҳаббатингиз хона ичра оқсин, хонадонингизни ўраб олсин, сиз улкан муҳаббат қўрғонида ўзингизни ҳис қилмагунингизча оқарсин. Муҳаббат оқими қандай оқаётганини ҳис қилаяпсизми: у сиздан чиқиб яна ўзингизга қайтпти.

Муҳаббат – бу оламдаги энг кучли даволовчи қувват манбаидир. Майли у сизни жисмингизни ювсин. Сиз ўзингиз муҳаббатсиз. Ишонинг бу ҳақиқат.

4 - кун. Ўтмишдан воз кечиш

Бугун сиз воз кечишни, айбдорлик ҳиссидан кечишни, кечиришни ва олдинга ҳаракатланишни бошлайсиз.

Кечаги кунингиз қандай ўтди? Ўтмишни, бўлган хафагарчиликларни ва ўзингиз билан сўҳбатни ижобий қолипга солишни ўрганаётганингизни ҳис қилаяпсизми? Мен сиз билан фахрланаман, чунки сиз ўзингизни яхши кўрасиз ва кунлик дарсларни бажараяпсиз, миянгизда ҳозиргача айланиб келаётган эски ёзувларни қайта дастурлашда давом этапсиз.

Ёшлигимиздан қабул қилган хабарларимиз, айтган сўзларимизнинг ҳаммаси, қилган ишларимиз, синовлар бизнинг умуртқамиздаги маълумотлар растасида, яъни ичимизда сақланиб келади. Ўша ичимизга янги маълумотларни олиб кирадиган митти жарчиларни тасаввур қилиш менга жуда ёқади. Бу митти жарчилар ёзилган маълумотларни туриши керак бўлган ўрнига қўйишда жуда уддабуронлар.

Кўпчилигимиз қўйидагича, “Мен керакли даражада яхши эмасман”, “Мен бунга ҳеч қачон уддалай олмайман”, “Мен барчасини нотўғри қиляпман”, номли файлларни йиғиб юрганмиз. Биз бўйнимизгача шундай салбий эски ёзувларга кўмилганмиз.

Бугун биз митти жарчиларни хайрон қолдирамиз. Биз ойна олдида ишлаб ичимизга айнан зарур жойларга янги хабарларни жўнатамиз: *“Мен воз кечмоқчиман. Мен айбни озод қиламан. Мен кечиришга тайёрман”*. Митти жарчилар бу хабарларни

олишади-да сўрашади: “Бу нима? Буни қаёққа олиб бориш керак? Биз олдинлари буни кўрмаганмиз”.

Ҳанийди биз ҳар кўни ўтмишдан воз кечишнинг бундан амалларини билиб, ўз ҳаётимизни ёқимли қилишга кирита олганимизда эди! Азизларим сиз ҳар кўни ойна билан ишлашни бошладингиз. Сиз ҳар кўни хотирангизни ўтмишнинг салбий қатлаמידан тазалаб боряпсиз. Ҳар сафар ойна рўпарасида афсона мафия айтганингизда шундай қатлам ажралиб чиқяпти. Бахтли яшашга, тўкин умр кўришга тўсқинлик қилаётган бу қатламлар нима ўзи? Ўзингизни кечиришга ва ўтмишингизни кечиришга халақит бераётган тўпламлар нима?

Ўйлайманки, буни белгилаш қийин, чунки биз айнан нимадан воз кечишимиз кераклигини билмаймиз. Биз ҳаётимизда нималар ишламаслигини биламиз, нималарга эга бўлишни ҳам биламиз: аммо бизни нима ушлаб тургани ҳақида маълумотга эга эмасмиз.

Сизнинг бутун умрингиз – бу ойнадаги аксингиз бўлиб кимлигингизни кўрсатиб туради. Шунга ўхшаб ойна сизнинг борингизни, аслингизни кўрсатганидек, малака ҳам ички этиқодингизни ифода қилади. Сиз ўз малакангизни баҳолаб, ўзингизнинг этиқодингизни аниқлай оласиз. Ҳаёт йўлингиздаги одамларга разм солсангиз, улар ҳам сизнинг этиқодингиз каби тушунчага эгалар. Сизни ишхонангизда худди ота-она боласини ичида танқид қилгандай доим танқид қилишяптими, демак сиз умрингиз танқидга мослашувчансиз.

Ёдингизда бўлсин: агар ҳаётингиз ўзингизга ноқулай сезиляптими, ичингизга боқинг ва сўранг: “Ичим нима деяпти, мен шунга лойиқманми? Бу эътиқодимни қандай ўзгартираман? Ўзимни ва ўтмишимни қандай кечираман? Воз кечишни ўрганишни ва олдинга интилишни қандай уддалайман?”

Келинг айтамыз: “Мен эски чекловлардан ва эътиқодимдан воз кечаман. Мен воз кечаман ва оламни забт этаман”.

4 - кун. Кўзгу машқи

- Ваннахона кўзгуси олдида туринг.
- Чуқур нафас олинг ва нафасни чиқарганда вужудингиздаги зўриқишдан фориф бўлинг.
- Пешонангизга қаранг ва тасаввур қилинг, эски эътиқод ва салбий фикрлар тўлдирилган диск бошингизда айланяпти, тугмачани босиб дискни суғуриб олинг. Тасаввур қилинг сиз ёзувли дискни бошингиздан суғуриб олдингиз ва уни улоқтириб юбордингиз.
- Энди ўй-хаёлингиздаги фикрларингизга синчковлик билан қаранг ва ўзингизга айтинг: “Келинг ижобий эътиқодни ва аффирмацияни ёзамиз”.
- Овоз чиқариб навбатдаги аффирмацияни гапиринг: *“Мен воз кечмоқчиман. Мен воз кечаман. Мен озод қиламан. Ўзимдаги оғирликдан воз кечаман. Мен ўзимдаги қўрқувдан воз кечаман. Мен ғазабдан воз кечаман. Мен айбдорликдан воз кечаман.*

Мен гам-ғуссадан воз кечаман. Мен эски чекловлар ва ишонишлардан воз кечаман. Мен ҳаммаидан воз кечиб оламни забт этаман. Мен оламни забт этиб, унга ҳаёт жараёни билан кириб бораман. Мен хавфсизликдаман”.

- Шу аффирмацияларни икки-уч марта қайтаринг.
- Кун мобайнида ҳар сафар ҳаёлингизга салбий фикрлар келганида, чўнтак ойнангизни қўлингизга олинг ва аффирмацияларни қайтаринг. Уларни шунчалар юрагингизга яқин олингки, такрорлаш кундалик тартибингизга айлансин.

Куч ичингизда: 4 - кун.

Ёзиш машқи

• Бизнинг ҳаётимиздаги кўп муаммоларни ўзимча мен Катта Тўртлик деб атайман: Танқид, Қўрқув, Айдорлик ва Ғазаб. Дафтарчангизга тўртта устун чинг ва ҳар бирининг бошига Катта Тўртликдан биттадан қўйиб чиқинг. Булар сизнинг ҳаётингизда қандай роль ўйнашини ўйлаб кўринг. Ҳар бир тоифанинг тилига шу тоифа ҳақидаги фикрингизни ёзиб чиқинг.

• Кейин у ҳақида кўпроқ ёзган иккита тоифани танланг ва ҳар бири учун ўнтадан ижобий аффирмация ёзинг. Масалан Ғазаб устунини дейлик, қуйидагича аффирмация ёзасиз: *“Мен ҳозир ўзимдаги барча зарар ва ғазаблардан воз кечаман. Қанча кўп ғазабдан фориғ бўлсам, шунча муҳаббат улашаман”.*

• Кўзгу қаршисидаги бор ҳаётимиз – бу ўзимизнинг кимлигимиз. Сизни ҳаракатга, уйғонишга ҳам-

мадан кўп чорлайдиган ҳаётингиздаги одамлар ҳақида ўйланг. Уларни қайси хислатлари сизни кўпроқ хавотирга солади? Шуларни ёзинг.

- Учинчи бўлимда санаб ўтган хислатларингизга қаранг. Шулардан қайси хислат сизни кўпроқ ишонтира олади, қайси хислатга маслақдошсиз ёзинг. Яна сиз бугунги машқдан сўнг ўзингиз ҳақингизда нималарни билиб олганингизни кисқача ёзишингиз ҳам мумкин.

- Ўзини севишнинг энг осон амалларидан бири – ўтмишдаги салбий хабарларни ичингиздан юлиб олиш ва бугунги кун билан яшаш.

4 - кун учун самимий фикрингиз:

“Мен воз кеча оламан”.

Биз одат ва услубларни яратамиз, чунки улар кунлик ҳаётимизда бизга хизмат қилади. Хайрон қоламан, ёшлиқда ота-онамизни жазолаш учун деб ўзимиз учун турли касалликларни орттирамиз. Балки бунга ўзимиз истамаган ҳолда қилармиз, аммо, барибир шундай қилаверамиз. Бироқ холи қолиб ичимизга қарасак, ҳаётда ўзимизни тутишга белгиланган услубни топамиз. Биз кўпинча салбий қилиқларни ўзимиз яратамиз, чунки ҳаётимиз мобайнида дуч келадиган турли шароитларга қандай жавоб қайтаришни, нима қилиш кераклигини билмаймиз. Агар сизда ҳам шундай бўлса ўзингизга савол беринг: *“Мен ўзимни нима билан айбляпман? Кимдан хафа бўляпман? Ни-*

мадан ўзимни олиб қочмоқчиман? Мени бу қандай қутқара олади?"

Агар сиз бирор нимадан воз кечишга тайёр бўлмакангиз, демак ўша нарса сизга хизмат қиляпти ва қандайдир сабаб билан сизга фойдали, шунинг учун ҳеч воз кеча олмаяпсиз, ҳаракатингиз бефойда бўляпти. Бирламчи, агар баъзи бир нарсалардан воз кечишга қарор қилган экансиз, бунга тайёр экансиз воз кечинг. Ишонинг кечсангиз ўзингизни енгил ҳис қила бошлайсиз.

4 - кунга мулоҳазангиз: “Янги ўн йиллик”.

Тасаввур қилинг: янги эшик, бу эшик ўн йиллик олий даволовчи сифатида очилади, бу даволашни биз ўтмишда англамаганмиз. Биз ичимиздаги ақл бовар қилмас ўзини англаш жараёнида турибмиз. Ва биз ўзимизнинг ҳали тадқиқ қилмаган бўлагимиз билан алоқага киришишни ўрганмоқчимиз. Бу бўлагимиз бизни ютуқлар сари етакловчи саволлар ва жавоблардан иборат.

Тасаввур қилинг: бу янги кенг эшик очилмоқда, сиз кирмоқдасиз, эшик ортида сиз кўп марта даволашни, тамомила даво топишни истайсиз. Даво топиш турли одамларда турлича бўлади. Баъзилар жисмини, баъзилар юрагини, баъзилар ақлини даволатишни истайди. Биз нимамишни даволашга муҳтож бўлсак ўша еримизни даволатиш учун доим очиқмиз. Шахс сифатида ўсишга эшикни кенг очамиз ва биламизки бу ишда биз-

ни хавфсизлигимиз таъминланган. Билингки чиндан ҳам шундай.

5 - кун. Ўз-ўзини ҳурмат қилишни ошириш

Бугун сиз ҳурмат билан, миннатдорчилик ва онгли равишда ўзингизни севиш ҳақида яна кўпроқ билиб оласиз. Сизнинг жисмингиз, ақл ва қалбингиз қанчалар мўжизакор эканини билиб, уларга керакли даражада баҳо берасиз.

Бугун уйқудан уйғониб ўзингизни қандай ҳис қилдингиз? Ойнага қараб табассум қилиб, “Мен сени севаман қимматлигим, мен сени чиндан ҳам севаман” дея олдингизми? Сиз бунга ишонишни бошладдингизми? Ойна билан ишлашда бор йўғи бир неча кундан сўнг ўз ҳаётингизда ўзгаришларни сеза бошлайсиз. Бугун сиз ойнада чиройли юзингизни кўриб, олдингиданда кўпроқ табассум қилишингиз, ўзингизни яхши ҳис қилишингиз мумкин. Балки бугундан сиз ўзингизга олдингидан кўра яхши эътиборда бўлсангиз керак. Сиз ойнадаги одамни севиб қоляпсизми, тан оляпсизми?

Севги – бу улуғ ва мўжизакор даволовчи восита. Ўзини севиш ҳаётимизга мўжизаларни бахш этади. Мен шуни аниқладимки, йўлимиздан чиқадиган ҳар қандай муаммони ечишнинг энг зўр йўли – инсон ўзини севишни бошлаши керак экан.

Ўзини севиш - шуни англатадики, сизга тегишли бўлган барча нарсага ҳо у ичингизда бўлсин ҳо устингизда ҳурмат билан қарайсиз. Бу ҳурмат танангиз,

лиқингиз ва қалбингизни ўзи бир мўжиза эканлиги учун. Ўзини севиш – бу ўзига шундай даражада баҳо беришки, токи бу ўзингиз эканлигингизни англаб қувончингиз тўлиб юрагингиз қинидан чиқиб кетгунча севиниб кетишдир.

Ўзингиз ўзингиздан қониқмас экансиз, ўзингиздаги “мен” ни англамас экансиз, ўзингизни чин кўнгилдан сева олмайсиз. Сиз доим ўзингизни койиб, танқид қилаверасизми? Сиз ўзингизни ёқимли деб билмайсизми? Сиз доим бетартиб, бесаранжом ҳаёт кечирасизми? Сизга илҳақ дўстларни ўзингизга жалб қила оласизми? Сиз танангизга ёмон муносабатда бўлиб, нотўғри овқат бериб, номаъқул фикрлар билан тўлдириб, доим қийнайсизми?

Сиз ўзингизга ҳурматсизлигингизни била туриб инкор қилаверсангиз, демак сиз ўзингизни севмайсиз. Мен ўзим билан бирга ишлаган бир аёлни эслаймэн: у кўзига линзалар тақарди. У ойна билан ишлашни тугатганда, болалиқда унга ёпишиб олган қўрқувлардан воз кечди. Бир неча кундан кейин эса у арз билан ёнимга келди. Айтишича, кўзларига тақиб юрган линзалар ноқулай бўлиб қолиб, тақиб юролмабди. Бунга қарангки у линзаларни олганда кўриш қобилияти линзаларсиз ҳам яхши томонга ўзгарибди. Бироқ у кун бўйи “Бунга ишонмайман. Мен ишонмайман, бундай бўлиши мумкин эмас” деб юради. Бу унинг аффирмацияси бўлган. Афсуски кейинги кундан у яна линза тақишга ўтган. У яхши кўришни бошлаганига ўзини ишонтиришни тақиқлаган, унинг

аффирмацияси ишончсизлик бўлган. Олам унга сўраганини берган. Бундан кўришиб турибдики, бизнинг ниятларимиз, фикрларимиз шунчалар кучлидир.

Бироз ортга қайтиб эслаб кўринг, болалигингизда қанчалар митти ва беғубор бўлгансиз. Ажойиб бўлиш учун кичкинтойлар бирор нарса қилиши шарт эмас. Чунки улар шундай ҳам ажойиб ва ғаройиб ёқимтойдирлар. Улар буни билишадигандай ҳаракат қилишади. Улар Оламнинг маркази эканликларини билишади. Улар ўзларига керакли бирор нарсани сўрашдан қўрқишмайди. Улар ҳис-ҳаяжонларини очиқ ошкора намойиш қилишади. Биласиз агар кичкинтойни жаҳли чиқса ярим маҳалла билиши мумкин. Яна шуни ҳам биласизки, болалар бахтлигидан кулсалар бүтүн хонани ёритиб юборади. Чунки уларни қалби муҳаббатга тўла бўлади.

Кичкинтойлар муҳаббат тафтидан маҳрум бўлган кунлари ўлишади. Биз улғайгач муҳаббатсиз, севгисиз яшашни ўрганишни бошлаймиз, лекин болалар бунга қаршилар. Кичкинтой танасининг ҳар бир парчаси севади.

Сиз ҳам қачонлардир унга ўхшаган бўлгансиз. Биз барчамиз қачондир бола бўлганмиз, қўрқишни бошлаб катталарни сўзларига киришни бошлаганимиздан сўнг эса ўзимиздаги ажойибликни, ғаройибликни рад қилишни бошладик.

Биз ўзимизни ва бир-биримизни севиш учун шу ердамиз. Ўзимизни ва сайёрамизни даволашга албатта жавоб топамиз.

Бугун барча танқид ва ўзимиз билан бўладиган салбий суҳбатларни четга сурайлик. Ўзингиздаги ёки фикр-мулоҳазарни - яъни сизни койийдиган ва ўзгаришга қаршилик қиладиган кўникмаларни ичингиздан чиқаринг. Сиз тўғрингиздаги ўзгаларнинг фикрларини чиқариб юборинг.

Айтинг: “Мен керакли даражада яхшиман. Мен севгига лойиқман”.

5 - кун. Кўзгу машқи

- Ваннахона кўзгуси олдида туринг.
- Кўзларингизга боқинг.
- Навбатдаги аффирмацияни айтинг: *“Мен ўзимни севаман ва тан оламан”*.
- Буни айтинг ва қайтараверинг: *“Мен ўзимни севаман ва тан оламан”*.
- Бу аффирмацияни кун давомида 100 марта қайтаринг. Ҳа шундай: 100 марта! Майли шу сўз: *“Мен ўзимни севаман ва тан оламан”* сизнинг бир бўлагингизга айлансин.
- Ҳар сафар кўзгу олдидан ўтганингизда ёки аксингизга кўзингиз тушганида, шу аффирмацияни қайтараверинг.

Бу машқни йил давомида юзлаб-юзлаб одамларга бердим. Агар одамлар машқни тўла-тўкис бажаришса натижа аъло! Ёдингизда бўлсин: кўзгу билан ишлашда фақат оғзаки жараён билан ютуққа эришиб бўлмайди, амалиёт керак бўлади. Амалиёт билан натижага эришилади.

Агар салбий фикрлар пайдо бўлса, мисол учун: “Ахир мен семиз бўлсам қандай қилиб ўзимни бо-римча тан оламан? ёки “Бундай ўйлашим, аҳмоқона”, ёки “Мен керакли даражада яхшимасман” бу фикрларга ўралашманг, улар билан курашманг ва муҳокама қилиб ўтирманг. Майли улар шунчаки бўлсин. Эътиборингизни ростдан ҳам ўзингизни севишингизни ва тан олишингизни иташингизга қаратинг. Сиз ўзингиздаги салбий фикрларни аста мулойимлик билан сүриб чиқаришингиз мумкин. Йўлингизни тозалашингиз жуда осон. Фақат асосий эътиборни бир нарсага “Мен ўзимни севаман ва тан оламан” га қаратсангиз бўлгани.

Кўзгу билан ишлаш жараёнида биз аслида ким эканлигимизни англашнинг негизига етишни истаймиз. Биз ўзимизни муҳокама қилмаганимизда бизда қандай ҳиссиётлар уйғонишини билмоқчимиз. Ўша ҳиссиётлар ичида бўлганимизда нималар бўлишини синаб кўрмоқчимиз.

Куч ичингизда: 5 - кун. Ёзиш машқи

- Ўзингизда, ўзингизга нисбатан бўлган нафратлардан ёки салбий баҳолардан бир нечтасини ёзинг. Масалан, танангизни танқид қиласизми ёки ўзингиз билан ўзингиз жеркиб суҳбатлашасизми?

- Ўзгаларнинг сизга нисбатан салбий қарашларини ёзинг. Ана шу салбий қараш ва баҳолашларга нисбатан аффирмация ёзинг, токи ундан ижобий нуқтаи назар ҳосил бўлсин. Масалан, “Онам мени

семиз деб ўйлайди” буни ўзгартириб “Мен шундай-лигимча чиройли ва гўзалман”.

- Сиз ўзингизни нима учун севишингиз ҳақидаги рўйхатни тузинг. Яна бир рўйхат тузинг, унга одамлар нима учун сиз билан вақт ўтказишни яхши кўришларини ёзинг.

- Бу севги рўйхатини доим кўзингиз тушадиган жойга осиб қўйинг.

5 - кун учун самимий фикрингиз:

“Мен ўзимдек бўлишни севаман”.

Ўзингиз истаган ҳаёт билан яшашингизни, сиз билан ҳеч кимни иши бўлмаслигини, ҳеч қандай мажбурият, танқидлар эшитмасдан яшашингизни тасаввур қила оласизми? Ахир зарурат ва мажбуриятларсиз яшаш бу жуда қулай ва яхши-ку, тўғрими? Эрталаб турдингиз сизни ажойиб кун қарши олмоқда, ҳамма сизни севади ва ҳеч ким сизни тергамайди. Агар шундай бўлса, сиз ўзингизни улуғворлигингизни ҳис қилган бўлардингиз.

Биласизми нима? Буни амалга оширса бўлади. Умрни ўз хоҳиш-истакларингизга биноан ўтказиш учун куч ўзингизда. Ўзингиз билан бўлишни амалда бажариш ҳам ўз қўлингизда. Эрталаб уйғонингизда кўнгилга қувончни туйиб яна бир кун ўзингиз билан бўлинг.

5 - кун учун мулоҳаза: ўзини ҳурмат қилиш учун (аффирмация) тасдиқлашлар.

Ҳар қандай вазиятда мен хотиржамман.
Мен ўзимга яхши муносабатда бўламан.
Мен ўзимни севишга лойиқман.
Мен ўз оёқларимда турибман.
Мен ўз кучимга ишонаман ва ишлатаман.
Гапиришдан қўрқмайман.

Мени шу ерда ва шу онда севишади ва боримча қабул қилишади.

Ўзимни юқори баҳолайман, чунки ўзимни ҳурмат қиламан.

Кун сайин ҳаётим ғаройиблашиб боряпти.

Ҳар соатда нимадир келишини орзиқиб кутаяпман.

Менга жуда оз ҳам эмас, жуда кўп ҳам эмас ва буни кимгадир исботлашимни кераги йўқ.

Ҳаёт ҳар томонлама мени қўллаяпти.

Менинг руҳиятим севгига тўла, ижобий соғлом фикрлар амалиётимда акс этган.

Ўзимга берадиган энг катта совға бу сўзсиз муҳаббат.

Мен ўзимни борлигимча севаман.

Мен ўзимни яхши кўриш учун яна ажойиб бўлишни кутмаяпман.

6 - кун. Ички танқидчини озод қилиш.

Бугун сиз ўзингизни танқид қилиш, муҳокама қилишларни тўхтатишни ва тинчланишни ўрганасиз.

Бугун кўзгуга қараб, ўзингизни табриклашни унутманг! Сиз ўзингизни севиб ҳурмат қилишни бошлаяпсиз ёки жуда бўлмаганда шундай қилишга ҳаракат қиляпсиз. Ҳозир қаерда бўлишингиздан қатъий назар иш жараёнидаги силжишларни нишонланг. Кўзгу олдида қайсарларча туриб олиб олдинга интилганингиз учун сизни табриклайман.

Кўзгу олдида қанча кўп шуғуллансангиз, ўзингиз ҳақингизда кўп янгиликларни билиб, ўзингиз билан тўғри сўзлашишни ўрганасиз. Агар мен бугун сиздан ички суҳбатингизни айтиб беришингизни сўрасам, у нимага ўхшаган бўларди? Сиз салбий аффирмацияларни эшитишни истармидингиз, мисол учун: *“Мен шунчалар аҳмоқман! Мен шунчалар лапашангман. Мен нимани ўйлашим билан бировни иши йўқ. Нимага бекорчи одамлар кўп?”* Сиздаги ички овоз ковлагани-ковлаган, нимани ковлайди тушунасизми? Сиз оламни фақат танқидий тушунча билан кўрасизми? Бу ёруғ дунёдаги нима бўлса муҳокама қилаверасизми? Ўзингиздан қониқиш ҳиссидан йироқмисиз?

Азалдан кўпчилигимизга муҳокама ва танқидга қарашларимиз елкамиздаги оғир юк, бизга нимадир ёқмаса тузатиш ўрнига синдириб, йўқ қилиб қўя қоламиз. Мен ҳам бир пайтлар барчасидан норизо бўлиб арз қилиб юрардим, ўзимга раҳмим келарди.

Ўз ғамларимга ўралиб юриш менга ёқарди. Мен бу билан вазиятни чуқурлаштириб юбораётганимни тушунмасдим. Ғамга ғам қўшиларди, охир оқибат яна ўзимга ачиниб қолаверардим. Чунки ўша пайтда мен нима яхшилигини билмасдим.

Кўзгу олдида ишлаш жуда зарур, чунки шунда сиз ўз муҳокамаларингизни, ўзингиз билан бўлган суҳбатларни аниқ тушуна оласиз ва тезроқ ичингиздаги танқидчини қувиб соласиз. Ўз ҳаётингизни ёмонлаштириб, ўзингизни доим чекловлар билан чеклайверсангиз, бу ҳолатдан чиқишга ҳаракат қилмас экансиз ҳеч қачон ўзингизни яхши кўролмайсиз.

Болалигингизда ҳаётга кўнглингиз очиқ бўлган. Сиз ўшанда ҳаётга кўзларингизни катта-катта очиб ҳавас билан қарагансиз. Агар сизни нимадир чўчитмаса ёки кимнингдир зарари тегмаса, ҳаётни қандай бўлса шундай қабул қилгансиз. Кейин, улғайган сайин ўзга одамларни фикрларини маъқуллаб қўшилишни бошладингиз. Охир оқибат танқид қилишни ҳам ўргандингиз.

Менга охирида ёрдам берган нарса шуки, мен ўзимни сўзларимга эътибор беришни бошладим. Мен ичимдаги танқидчини топдим ва унинг устида ишлаб ўзимни танқид қилишни тўхтатдим. Мен кўзгу олдида ижобий аффирмацияларни яъни таъкидларни айтишни бошладим, уларни нимага қодирлигини билмасамда айтавердим. Мен шунчаки уларни айтиб қайтаравердим, қайтаравердим. Олдинига енгил аффирмациялардан бошладим: “Мен

сени яхши кўраман. Мен ўзимни эъзозлайман". Кейин бошқачасига ўтдим: *"Менинг фикрим баҳоланади. Мен ўзимни танқид қилишга эҳтиёждан озод этаман. Мен ўзгаларни танқид қилишга эҳтиёждан озод этаман"*.

Вақт ўтган сайин ўзимда ижобий ўзгаришларни сеза бошладим. Сиз ҳам ичингиздаги танқидчини қувиб солсангиз шундай ўзгаришларни сеза бошлайсиз. Танқид бизни руҳиятимизни қуритади деб ўйлайман. У ўзимизни камситишимизга ёрдам беради, масалан: *"Мен керакли даражада яхши одаммасман"* деган фикрларни озиқлантиради. Бу албатта бизни яхши томонга ўзгартирмайди. Агар сиз ичингиздаги танқидчидан қутулсангиз, унда ўзингизни олий "Мен"нинг билан алоқа ўрнатасиз.

Шунга ўхшаб, ойна сизни жисмингизни акс эттирсин, амалиёт ички кечинмаларингизни акс эттиради.

Шунинг учун келинг текшириб кўрамиз: сиз мингизда ижобий гаплар ёзилган лентани айлантириб кўрмоқчимисиз? Сиз фикрларингизга эътибор беринг ва салбий фикрларни ижобий аффирмацияларга алмаштириб кўринг.

Кўзгу олдидаги машқлар сизни ички овозингиз ҳақида кўп маълумотларни эшитишингизга ёрдам бериб, ўзингизга айнан нимани гапираётганингизни етказди. Шунда сиз ўз ичингизни доим қовлаштиришдан қутуласиз. Кейин эса ўзгаларни танқид қилишдек елкангиздаги офир юқдан ҳам қутуласиз.

Ўзингиз билан бўлганда қулайликни ҳис қилинг. Бу билан сиз ўзгаларни ҳам ўзлари бўлишга ундаган бўласиз. Ўзгаларнинг хулқ-атворлари сизни хавотирга солмайди. Сиз бошқаларни ўзингизга ўхшашини ва ўзгартиришни ўйламай ҳам қўясиз. Сиз бошқаларни муҳокама қилишдан тўхтасангиз улар ҳам сизни муҳокама қилишмайди. Ҳамма озод бўлишни бошлайди.

Бизнинг ҳиссиётимиз – бу фикримиз ҳаракати. Улар учун ўзимизни айблашимиз ёки уялишимизга ҳожат йўқ. Улар белгиланган мақсад учун хизмат қилади. Агар сиз танангизни ва онгингизни салбий фикрлардан озод қилсангиз, ичингизда ижобий ҳиссиётларга ва амалиётга жой бўшатган бўласиз.

Келинг шундай дейлик: *“Энди мен ичимдаги танқидчини озод қилиб, шунчаки сева оламан”.*

6 - кун. Кўзгу машқи

- Кўзгу билан ишлаш учун тинч ва хавфсиз жой топинг, у ерда сизга ҳеч ким халақит бермасин.

- Кўзгуга қаранг. Кўзларингизга боқинг. Агар шу туришда ўзингизни ноқулай сезаётган бўлсангиз, эътиборингизни бурнингизга ёки оғзингизга қаратинг. Ичингиздаги болакай билан гаплашинг. Ичингиздаги болакай улғаймоқчи ва ривожланмоқчи, у муҳаббатга, уни қабул қилишларига ва мақтовга муҳтож.

- Энди навбатдаги аффирмацияларни айтинг: *“Мен сени севаман. Мен сени танийман ва сева-*

ман, сен ўзингни яхши томонлама кўрсата оласан. Сен ўзингга хос равишда мукамалсан. Мен сени ҳурмат қиламан”.

- Бу машқни бир неча марта қайтариш мумкин. Машқни ичингиздаги овозни танқид қилишингиз камайганини ҳис қилмагунча бажаринг. Ўзингизга нимани тўғри деб билсангиз ўшани қилинг.

Куч ичингизда: 6 - кун. Ёзиш машқи

- Ўзингизни танқид қилишга туртки берадиган бешта сабабни рўйхатини тузинг.

- Ҳар бир бўлимнинг ёнига кунни ёзинг, қачондан бу нарса учун ўзингизни танқид қила бошлагансиз ўша кунни ёзинг.

- Қачондан бери ўзингизни ковлаштираётганингизни билиб лол қолдингизми? Шунча ўзингизни танқид қилиб ҳеч нарсага эришмадингиз, тўғрими? Танқид ишламаяптими? Бу хислат ўзингизни ёмон ҳис қилишингизга мажбур қилади холос. Шундай экан бу қилиқни ташланг.

- Рўйхатингиздаги бешта огоҳлантиришларни ижобий аффирмацияларга алмаштиринг.

- Рўйхатни ўзингиз билан олиб юринг. Агар яна ўзингизни муҳокама қилишни бошласангиз, рўйхатни олингда ундаги аффирмацияларни ўқинг. Рўйхатни ойна рўпарасида ўқисангиз яна ҳам яхшироқ бўлади.

6 кун мобайнидаги самимий фикрлар:

“Мен ўзимни севаман ва қандай бўлсам шундайлигимча ўзимни қабул қиламан”.

Ҳар бир инсон ҳаётида бирор бир нарсадан қониқмайди, ўзидан нуқсон топади. Агар бирор қисмимиздан қониқмасак, шуни баҳона қиламиз-да, зарарли одатларга бериламиз. Спиртли ичимлик ичамиз, наркотик қабул қиламиз ёки сегаретга ўрганамиз. Бу билан биз ўзимизни ўзимиз эзамиз, қийнаймиз. Юқорида санаб ўтилганлар қаторида ўзимизни танқид қилиб қийнашимиз ҳам бор. Ўзимизни танқид қилишни тўхтатишимиз керак. Ажабланарли: қачонки, ўзимизни танқид қилишни тўхтатсак, бошқаларни танқид қилишдан ҳам тийиларканмиз. Биз биламиз барча одамларда нималарни кўрсак шу нарсалар ўзимизда ҳам бор, ўзимиздагини уларда ҳам кўрамыз, тўғрироғи уларда ўзимизни кўрамыз.

Биз кимнингдир устидан шикоят қилаётганимизда аслида ўзимизни устимиздан арз қилаётган бўламиз. Агар биз ўзимизни чиндан яхши кўрсак, қабул қилсак, шикоят қилишга ҳожат қолмайди. Ўзимизга зиён етказмасак бошқаларга ҳам зиён етказмаймиз. Келинг, ҳеч қачон ўзимизни танқид қилмаймиз деб қасамёд қиламиз.

6- кунга сизнинг кўникмангиз:***“Биз ўзлигимизча қолишга ҳақлимиз”.***

Биз мукамал бўлишлигимиз учун ўзимизни қабул қилишимиз керак. Юрагингизни очинг, унда ҳамма қисмингиз қабул қилиш учун жой барпо қилинг: нимадан ғурурлансангиз, нимадан иккилансангиз; ниманидир рад қилсангиз ва нимани яхши кўрсангиз, шуларга ҳам юрагингизга жой ажратинг. Буларни ҳаммаси сизни ўзингиз. Сиз чиройлисиз. Ўзингиз учун юрагингиз муҳаббатга тўла экан, жуда кўп нарсаларни бошқалар билан бўлишишингиз мумкин.

Вужудингиз муҳаббатга тўлсин ва сиз таниган инсонларга ҳам ўтсин. Хаёлан хона марказига ўзингизга яқин, бефарқ бўлмаган одамларингизни қўйинг токи улар ҳам сизнинг юрагингизга тўлган муҳаббатдан баҳраманд бўлишсин.

Энди тасаввур қилинг, шу одамларни болалардай кўринг, шўх ва қувноқлар, болаларча рақсга тушишяпти, сакрашяпти, қичқиришяпти, айланишяпти болаларда нима яхши хислатлар бўлса уларда мавжуд. Майли сизнинг ҳам ички болачангиз улар билан ўйнагани чиқсин. Майли ўйнасин. Майли сизнинг ички болачангиз ўзини хавфсиз ва озод сезсин. Болачангиз азалдан ким бўлишни хоҳлаган бўлса, хоҳлаганидек бўлсин.

Сиз мукамалсиз, бут яратилгансиз, ҳаётингизда барчаси ўз ўрнида. Ишонинг чиндан ҳам шундай.

Ўзини севиш, ўзингизга тааллуқли бўлган барча нарсани хоҳ ичингизда бўлсин хоҳ устингизда бўл-

син эъзозлашдир. Бу, мўжизакор танангизга, онгингизга ва руҳингизга чуқур миннатдорчиликдир.

7- кун. Ўзингизни севинг:

Биринчи ҳафта натижалари

Бугун сиз янги келажак имкониятлари сари интилиб, эски дунёқарашларингиздан қанчалар илгарилаб кетганингизни кўрасиз.

Табриклайман азизларим! Сиз бир ҳафтага чўзилган ойна билан ишлашнинг биринчи босқичини босиб ўтдингиз. Мен сиз билан фахрланаман, чунки сиз шу йўналишдан чалғимамай бир ҳафтадан бери олға қадам ташлаб одимляяпсиз.

Кўзгу билан ишлаш вақт олади, сиз бунинг учун 21 кунни ажратганингиз учун хурсандман. Қанчалар кўп шуғуллансангиз шунча тез натижага эришасиз. Кўзгуга қараганингизда ҳалигача ўзингизни ноқулай сезаётган бўлсангиз ҳечқиси йўқ, бу ҳолат ўткинчи. Ҳеч нарсадан ҳеч нарса йўқ ойнага қараб ўзига “Мен сени севаман, мен сени чиндан ҳам севаман” деявериш олдинига кўпчилик инсонлар учун қийин кечади. Балки бунга бир неча ҳафта, балки ойлаб вақт кетар. Лекин қачонки, сиз севги изҳорини хоҳиш-истак ва мажбуриятсиз айтишни бошлаганингизда, шунда ўз ҳаётингиздаги ижобий ўзгаришларни ҳис қилиб кўра бошлайсиз.

Ўтган ҳафта ичида ўз кўзгуингизга доим ёнингизда турадиган ўртоқ, яқин дўст бўлишини таклиф қилдингиз. У сизга нимани гапирётганингизни, ни-

малар қилаётганингизни ўзингизга англатишга ҳаракат қилиб ёрдам берди. Сиз ўзингизни эшитиш ва ижобий аффирмацияларни амалда қўллашга вақт сарфладингиз.

Мен яна таъкидлайман: кўзгу билан ишлаш бу чин севги-муҳаббат нишонаси бўлиб, сизга берилган бебаҳо неъматдир. Кўзгу олдида ишлаш ўзингизни кун сайин севиб боришингизга ёрдам беради. Ўзини нуқсонларсиз севиш дегани – бу сизни олдинга интилишингизга тўсқинлик қилаётган ўтмишдаги чиркин ахлатлардан, ноўрин ўзини муҳокама қилишлардан, эски бўлиб ўтган воқеалардан фориф бўлиб севишдир. Биз болаликда эшитиб келган салбий муҳокамаларга бўйсуниб қолганмиз. Агар сиз ойна рўпарасида, салбий тасдиқлашларни ижобий аффирмацияларга яъни таъкидлашларга алмаштириб амалда қўлласангиз ўтмишингизни салбий чиркин бўлақларини ўй-хаёлларингиздан ҳайдаб, олдинга қадам ташлайсиз.

Ҳар куни ойна билан ишлаганингизда сиз ўтмишингизни бир қатламини олиб ташлайсиз. Ҳар сафар ойнага қараб аффирмация айтганингизда, шу қатламлар ичидан бир тўпламини навбатма-навбат сиқиб чиқараверасиз. Бу қатламлар йиллар мобайнида пайдо бўлган, булар худди ғиштли қалин девор каби қад кўтарган. Бу деворни ёриб ўтиш учун вақт керак, лекин сиз битта тўпламдан бошлашингиз мумкин. Ҳар сафар сиз бир тўпламни ёки бир қатламни олиб ташлаганингизда нур ва муҳаббатни озод қи-

либ қувват беришни бошлайсиз ва нур деворни тешиб ўтишни бошлайди. Муҳаббат эса ўз тафти билан қатламларга сингишни бошлайди. Кўзгу олдида ижобий аффирмацияларни айтишни бошлаганингизда эса ўтмиш деворингиз узра кучли қувватга эга муҳаббат оқади. Муаммони ҳал қилишнинг ягона йўли, нима бўлишидан қатъий назар аввало – ўзингизни севиш.

Агар вақти-вақти билан ичингиздаги танқидчининг овозини эшитиб қолсангиз, сизни яна айблашни, қоралашни бошласа ҳеч иккиланманг, шундай бўлиб туради. Бу ҳолат учун ахир сизда яқин дўст бор-ку, у доим сиз билан - кўзгу рўпарасига келинг ва унга мурожаат қилинг. Кўзларингизни тубига боқинг ва айтинг: *“Мен муҳаббатга лойиқман”*. Ва хайрли ишингизни давом эттиринг!

Биз ўзимиз муҳтож бўлган даволанишга доим очиқмиз, қабул қила оламиз.

Келинг айтайлик: “Мен ўзимни севган ҳафтамни олқишлайман, бунда менга ойна ёрдам беради. Мен янгича онг уммонига қўшиламан, мен унда ўзимни бошқача кўришни истайман”.

7 - кун. Кўзгу машқлари

Ваннахона кўзгуси олдида туринг ёки ўтириб олинг. Кўзларингизга қаранг.

Навбатдаги аффирмацияларни айтинг: *“Мен сени севаман. Мен сени чиндан севаман. Сен кўзгу билан ишляпсан, мен бундан фахрланаман”*.

Исмингизни қўшиб аффирмацияларни ўн марта қайтаринг: *“Мен сени севаман, (исм). Мен сени чиндан севаман, (исм). Сен кўзгу билан ишляяпсан, мен бундан фахрланман”*.

Пешонангизга қаранг ва тасаввур қилинг, тугмачани босиб, сизни бошингизда айланиб шу кунгача қийнаб келган эски қарашлар ва салбий фикрлар ёзилган дискни олиб ташляяпсиз. Хаёлан қўллариңгизни ишлатиб тугмачани босинг ва дискни каллангиздан олиб отиб юборинг.

Энди кўзлариңгизга чуқур қаранг ва тасаввур қилинг, сиз янги компакт-дискка ижобий аффирмацияларни ёзяпсиз: *“Мен воз кечишни истайман. Мен муҳаббат рамзиман. Мен шундайлигимча ажойибман”*.

Куч ичингизда: 7 - кун.

Ёзиш машқи

• Дафтарингизни қўлингизга олинг, биринчи кун ва биринчи машқ ёзилган бетни очинг.

• Биринчи кун қандай таассуротлар ва кузатишларни ҳис қилган эканиңгизни ўқинг.

• Янги бетга кўзгу олдидаги ишингиз бўйича бир ҳафта ичидаги ҳиссиётлариңгиз ва кечинмалариңгиз, кузатувлариңгизни ёзинг. Машқ осонлашиб борляптими? Кўзгуга қарашда қулайлик сезияптими?

• Кўзгу олдида ишлашдаги энг катта муваффақият қайси бўлганини ёзинг. Қаерда қийинчиликларга дуч келганиңгизни ёзинг.

- Ўзингизда қолган салбий тўпламларни йўқ қилиш учун янги аффирмациялар ўйлаб топинг.

7 - кунга самимий фикрларингиз:

“Барча тажрибам ўзим учун тўғри”.

Туғилганимиздан бери биз турли эшиклардан ўтиб келаемиз. Бошида бизнинг олдимиздан улкан дарвоза чиққан, унинг ортида катта ўзгаришлар бизни кутиб турганди, шундан бери йўлимизда кўп эшиклар учради.

Биз, ҳамма шароити бор оламга бой ва тўла - тўқис яшаш учун келдик. Бизни ақлимиз етук ва билимлимиз. Бизда истеъдод ва қобилият етарли. Бизга керакли бўлган барча нарса бу дунёда муҳайёдир. Ўзимизга керакли нарсаларга муҳаббатимиз бор. Бизни қўллаш ва биз ҳақимизда қайғуриш учун бу ҳаёт яратилган. Биз бунга ишонишимиз керак.

Эшиклар очилади ва ёпилади. Агар биз ўзимизга эътиборни кучайтирсак қайси эшикни очиб ичкарига кирмайлик хавфсиз бўла оламиз. Агар сайёрамиздаги охирги эшикни очиб кирсақда, бу тугади дегани эмас. Бу шунчаки янги саргузаштларнинг бошланишидир. Ишонинг ўзгаришларни бошдан кечиришингизни ҳеч қандай айби йўқ.

Бугун янги кун. Олдимизда ажойиб янги ижобий воқеалар бизни кутиб турибди. Бизни севишади. Биз хавфсизликдаемиз.

7 кун учун мулоҳаза: “Мен - Рухман”.

Бу дунёни фақат биз қутқара оламиз. Биз ягона мақсад сари бирлаша олсак, бунга жавоб топа оламиз. Шунга билишимиз керакки, бизнинг қайсидир бўлагимиз танамиздан узоқда. У биздан кўра каттароқ, бизни дардимиздан каттароқ ва ўтмишимиздан-да каттароқдир. Шундай бўлак борки муносабатларимиздан-да катта. Бу бизнинг боримиз – боқий тоза Рух. Бу бўлган ва шундай бўлиб қолади. Биз бу ерда ўзимизни севишга ва бир-биримизни севиш учун турибмиз. Шундай қила олсак ўзимизни ва сайёрамизни даволашга жавоб топа оламиз.

Биз ҳозир ғалати пайтда яшайпмиз. Кўз олдимизда жуда тез ҳамма нарса ўзгариб бормоқда. Биз асл мантиқни билмасмиз, аммо шунга кўникиб яшаб ўтмоқдамиз. Бу ҳам ўтади ва бирор ечим топамиз. Биз руҳий даражада ва Рухан бирлашамиз ҳам чунки биз яхлитмиз. Биз ҳурмиз. Ишонинг аслида ҳам шундай!

ИККИНЧИ ҲАФТА

8 - кун. Ичингиздаги болакайни севиш

1 - қисм

Бугун сиз кўзгуда кўраётганингизга катта деб қарамайсиз ва ичингиздаги болакай билан учрашасиз.

Бугун кўзгу олдида ишлашингиздаги жуда аҳамиятли кун. Мени қўлимдан тутинг. Келинг кўзгу олдига борайлик. Кўзингизга тубдан қаранг, кўзгуда кўраётганингизга катта кишига қарагандай қараманг ва ичингиздаги болакай билан саломлашинг.

Неча ёшдалигингизни аҳамияти йўқ; сизни ичингизда муҳаббатга ва тан олинишга муҳтож болакай бор. Агар аёл бўлсангиз, нима бўлгандаям, қанчалар ўзингиз инкор қилганингизда ҳам ичингизда қизалоқ бор. У жуда нимжон ва ёрдамга муҳтож. Эракк бўлсангиз, нималар деб инкор қилсангизда ичингизда ўғил бола бор. У ўзига нисбатан илиқ муносабатни ва боғлиқлини истайди.

Ўз аксингизда болакайни кўра оляпсизми? Бола бахтлимикан? У сизга нима демоқчи?

Хотирангизда ва руҳиятингизда умуман ичингизда ҳаётингизнинг ҳар бир даври сақланиб қолади. Агар нимадир сиз айтгандай бўлмаса, нимадир бошқача кетса болалигингизда ўзингизни айблагансиз. Болалар ота-оналар уларни севишади деб ўйлашади ва ота-оналар қилган барча нарсалар тўғри деб ҳисоблаб уларни жазолашмайди.

Биз беш ёшга тўлганимизда кўпинча болалик қилиқларимизни ўчириб қўямиз ёки қайтадан ўзимизни ҳаётга мослаштирамиз. Нега бундай қиламиз, чунки ўйлаймизки, биздаги нимадир нотўғри шаклланияпти ва болаликка алоқадор ҳиссиётлардан воз кеча бошлаймиз.

Бизни ичимизда ота-она ҳам бор. Кўпчилигимизни, тўхтамай ичимиздаги болакайни койишадди. Агар сиз ички гапларга диққат билан қулоқ тутсангиз бу койишларни эшитасиз. Ичингиздаги ота ёки она сизга ниманидир нотўғри қилаётганингизни, нимангиздир уларга ёқмаётганини ва сиз яхши бола эмаслигингизни уқтирганлари уқтирган.

Шундай қилиб илк ёшлигимиздан ўзимиз билан ўзимиз жанг қилишни бошлаганмиз, худди ота-онамиз бизни танқид қилишганидай: “Сен аҳмоқсан. Сен яхши бола эмассан. Сен бунга нотўғри қиляпсан”. Бу доимий танқидлар удумга айланиб бўлган. Энди улғайиб қолиб кўпинча ёки ҳамиша ичимиздаги болакайни рад қиламиз ёки бир пайлар болалигимизда бизга ҳам ялинишгандай унга ялинамиз. Биз яна ва яна шундай яшаш тарзини такрорлайверамиз.

Ҳар сафар қўрққанингизда айнан ичингиздаги болакайнинг қўрқув ҳиссини намоён қиласиз. Катта одам аслида қўрқмайди, аммо унинг руҳиятида ёш бола мавжуд. Қўрқишни ўша ёш боладан ўрганган десак тўғри бўлади. Шунинг учун катта ва кичик бир-бири билан ўзларини уйғунлаштиришлари лозим.

Ички болакай билан қандай гаплашасиз? Биринчи қадам – кўзгу олдида ишлаш ёрдамида танишиш. Бу болакай ким? Нега бу бола бахтсиз? Бола муҳаббатингизни, хавфсизлигини, хотиржамликни ҳис қилиши учун сиз нима қила оласиз?

Нима қилмоқчи эканингизни батафсил ичингиздаги болакайга айтинг, у билан суҳбатлашинг. Бу балки сизга эриш туюлар, аммо бу қўл келади. Ичингиздаги болакай билсин, нима бўлишидан қатъий назар сиз уни ёлғиз қўймайсиз, ундан юз ўгирмайсиз, доим ёнида бўлиб ўз муҳаббатингиз билан ардоқлайсиз.

Ичингиздаги болакай шунчаки уни сезишларини истайди холос: у ўзини хавфсиз сезмоқчи ва суюкли бўлишни истайди. Агар сиз унга бироз вақт ажратиб эътибор берсангиз, ҳаёт фаровон бўлади.

Келинг айтамыз: “Мен севишни хоҳлайман ва ичимдаги болакайни қабул қиламан”.

8 - кун. Кўзгу машқи

- Беш ёшлигингизда тушган суратингизни топинг. Уни кўзгу бурчагига ёпиштиринг.

- Суратга бир неча дақиқа тикилиб қаранг. Нимани кўряпсиз? Бахтли болани кўряпсизми? Бахтсизними?

- Ичингиздаги болакай билан кўзгу рўпарасида гаплашинг. Бунда сиз суратга ёки кўзингизга қарашингиз мумкин; ўзингизга қулайини танланг. Агар ёш-

лигингизда сизни лақабингиз бўлган бўлса ичингиздаги болакай билан гаплашганингизда ўша лақабни ишлатинг. Кўзгу олдига ўтиб олинг, агар тик турсангиз қийин ҳиссиётларга берилиб кетиб кўзгу олдидан қочиб кетишингиз мумкин. Яхшиси ўтиринг-да, қўлингизга рўмолчангизни олинг ва гапиришни бошланг.

- Юрагингизни очинг ва барча сирларингиз билан бўлишишинг.

- Тугатганингиздан сўнг, навбатдаги аффирмацияларни айтинг: “Мен сени севаман азизим. Мен сен учун шу ердман. Сен хавфсизликдасан”.

Куч ичингизда: 8 - кун. Ёзиш машқи

- Бу машқни бажариш учун сизга бўрчалар, рангли қаламлар ёки фламастерлар керак бўлади.

- Янги ручкани олиб ўзингизни портретингизни чизинг. Яратинг!

- Ваннахона кўзгусига ўрнатинг.

- Суратга қаранг ва ички болакайингиз билан суҳбатни бошланг.

- Унга навбатдаги саволларни беринг ва жавобларни дафтарчага ёзиб боринг: “Сенга нима керакди? Сенга нима ёқмайди? Сен нимадан чўчийсан? Сенга нима керак? Сени бахтли қилиш учун мен нима қилай?”

- Кўзингизни юминг ва бир неча дақиқа мобайнида ички болакайингиз ҳақида нималарни билиб олганингизни ўйланг.

- Ёшингизни аҳамияти йўқ; ичингизда болакай бор, уни қабул қилишингиз ва севишингиз керак.

8 - кун учун самимий фикрлар:

“Мен муҳаббат ила ичимдаги болакайни қучаман”.

Ичингиздаги болакайга ғамхўрлик қилинг. У чўчиган. Унинг кўнгли оғриган. У нима қилишни билмайди.

Болакайингиз билан қолинг. Уни қучоғингизга олинг, сеving, унинг бахти учун барчасини қилинг. Нима бўлган тақдирда ҳам у билан қолишингизни, доим ёнида бўлишингизни уқтиринг. Сиз ундан ҳеч қачон юз ўгирмайсиз, ташлаб кетмайсиз. Сиз доим болакайни яхши кўриб қолаверасиз.

8 - кун учун кўникма:

“Қўйиб юборинг ва дам олинг”.

Хотиржам бўлинг, чуқур нафас олинг ва кўзингизни юминг. Яна бир марта чуқур нафас олинг, жисмингиз енгил тин олсин. Эътиборингизни оёқ панжаларингизга қаратинг, улар ҳам ўзларини бўш қўйсин. Оёқ товонларини ва кафтларини бўш қўйинг. Майли товонингиз оғирлашсин. Бўшашишлар болдир ва тиззангизгача борсин. Илиқликни сон қисмингизга улашинг, уларни оғирлашиб бораётганини сезишга ҳаракат қилинг.

Тос ва чаноқ қисмингиздаги вазминликни ечинг. Гардан қисмини бўш қўйинг, осудалик ва сокинлик суяқларингизга сингиб ва елкангизни ошиб

кўкрагингизга ўтаётганини ҳис қилинг. Қўлингизни тепа қисмини бўш қўйинг. Чеканагингизни бўш қўйинг. Энди қўлингизни пастки қисмини бўш қўйинг, кафт ва панжаларни ҳам. Майли охирги вазминлик панжаларингиз учидан чиқиб кетсин. Бўйнингизни бўш қўйиб, кейин юзингиз ва кўз атрофи мускулларингизни бўшаштиринг. Пешонангиз ва бутун бош қисмингизни бўш қўйинг. Вазминликни чиқаринг, лоҳасликни қўйиб юборинг. Ўзингизни бўш қўйинг.

9 - кун. Ичингиздаги болакайни севиш.

2 - қисм

Бугунги кўзгу олдидаги ишингиз, ўтмишни кечиринг ва ичингиздаги ғаройиб болакайни севишни бошлаш.

Бугун кайфиятлар қандай, болакай-чи? Бир-бирингизни тушуниб қолдингизми? Мен шуни пайқаб қолдимки, ўтмишда етказилган зарарларни даволашда ичингиздаги болакай билан ишлаш самарали экан. Биз ҳар доим ҳам ичимиздаги ҳадиксираган болакайнинг ҳисларини сезавермаймиз.

Агар сизни болалигингиз жисмонан зўриқиш ёки даккилар остида қўрқувга тўла ўтган бўлса, унда сизга ўзини ўзи сиқиш ҳисси сингиб кетган. Сиз ҳозир ҳам шундай ҳаёт кечирасиз, болакайингизга ҳам шундай муомалада бўласиз. Лекин болакайни беркинишга жойи йўқ.

Кўпчилигимизни ички болакаймиз йўқолиб қолган, ёлғизланиб қолган, шунинг учун болакай ўзини барча нарсадан тортади. Эҳтимол унинг ўзини бундай тутишига сабаб бизни доим тергаб танқид қилаверганимиздандир. Яна биз болакай нега бахтсиз деб ҳам қўямиз. Биз ўзимизнинг бир қисмимизни, яхлит бўла туриб четга итара олмаймиз-ку.

Келинг, бугун кўзгу билан ишлашни ота-оналик тақиқларидан чиқиб, йўқолиб қолган ичимиздаги болакай билан боғланишга бағишлаймиз. Келинг ўтмишни кечирамиз ва ажойиб болакайни севишни бошлаймиз. Биз унинг учун қайғураётганимизни болакай билиши лозим.

Кўпчилигимиз кўп ҳиссиётларни ва ўтмишдаги хафагарчиликларни кўмиб ташладик. Ичкаридаги болакайни севиш учун вақт керак бўлади. Шу вақтни ўзингиз учун ажратинг. Шу бўлимнинг машқларига қайта-қайта қайтинг. Мен ваъда бераман, сиз албатта уддалайсиз.

Сизнинг ичингиздаги болакайингизга сиз олдинлари ривожлантирган ишонч ва таъкид керак. Сизга нисбатан ота-онангизда қўпол қарашлар бўлган бўлса, энди сиз ўзингизга шундай муносабатдасиз ёки атрофингизни девор билан ўраб олмоқчисиз, сизнинг ички болакайингиз, ота-онангиз ўрнатган қонуниятларга бўйсунмаётган. Агар сиз ўзингизни койишда давом этаверсангиз, унда ичингиздаги болакай эрталаблари қўрқув билан уйғонади ва қуйидагича фикрлайди: *“Бугун мени ота-онам нима учун қичқираркин?”*

Ҳаёт – ўтмишда, ҳозир ва келажақда ўзини севиш учун чексиз имкониятдир. Муҳаббат ва ўзининг ҳар бир парчасини қабул қилиш чиндан ҳам даволайди.

Ота-онамизни ўтмишда бизга қилганлари уларнинг тушунчалари бўлган. Эндиликда биз ўзимиз ота-онамиз ва ўзимизнинг шахсий онгимизни ишлатаямиз. Агар сиз ички болакайга қайғурмасангиз, ўзингизни ғазабингизга ўралашиб қоласиз. Бу дегани сизда кечириш учун аниқ ҳеч ким бўлмайди. Уни қўйиб юборишингиз учун яна қанча иккиланишингиз керак? Сиз нима сабабдан ўзингизни кечира олмадингиз?

Ҳозир навбатдаги ҳиссиётга берилинг: сиз ички болакайни қўлидан ушланг ва бир неча кун қаерга борсангиз ҳам бирга олиб юринг. Тасаввур қилинг-а, қанчалар қувончли дамларни ўзингиздан ўтказишингиз мумкин. Балки бу аҳмоқона кўринар, лекин илтимос шундай қилиб кўринг. Бу албатта иш беради. Ўзингиз ва болакай учун ажойиб ҳаётни бахшида қилинг. Коинот сизга жавоб беради ва сиз ўзингизни ва болакайни даволаш йўлини топасиз.

Сизни кичкинтойлик даврингиз нимага ўхшаган бўлишидан қатъий назар, бахтлими ёки дардлими, энди фақат сиз, фақат сизгина ўз ҳаётингизга жавобгарсиз. Сиз ота-онангизни айблаб вақт ўтказишингиз мумкин ёки муҳаббатдан баҳра олишингиз ҳам мумкин.

Севги – мен учун энг катта таниқли ювиш асбоби: у энг қўпол ва энг оғриқли хотираларни юва-

ди, чунки у ҳаммасини тубигача бора олади. Ҷўлаб кўринг: дардга тўла ҳаётни истайсизми ёки қувончга тўла шод хуррам ҳаётними? Танлов ва куч – доим ўзингиз билан. Кўзингизга қаранг, ўзингизни ва ичингиздаги болакайни севинг.

Келинг айтайлик: *“Мен ичимдаги болакайни севаман. Мен ҳозир ўз ҳаётим учун, болакай учун жавобгарман”.*

9 - кун. Кўзгу машқи

Ваннахона кўзгуси ёнига келинг ва кеча яратган болалик портретингизга қаранг.

Қулай фурсатни танланг ва ички болакайингизга, сиз унинг учун қайғураётганингизни айтинг. Навбатдаги аффирмацияни айтинг: *“Мен сенга ғамхўрлик қиламан. Мен сени севаман. Мен чиндан ҳам сени севаман”.*

Кўзгу олдида ўтиролсангиз ўтиринг (чўнтак кўзгунгизни ишлатсангиз ҳам бўлади) ва унга қаранг. Ички болакай билан кечаги бошлаган суҳбатингизни давом эттиринг. Кечирим сўрашдан бошласангиз ҳам бўлади, масалан қуйидагича: *“Шунча ўтган йиллар мобайнида сен билан гаплашмаганим учун мени кечир. Сени шу пайтгача койиганим учун кечир. Сен билан ўтказмаган вақтларимни ўрнини тўлдирмоқчиман”.*

Агар сиз ички болакай билан 50-60 йил ичида гаплашмаган бўлсангиз, қайта у билан алоқани тиклаганингизни ҳис қилишингиз учун вақт керак

бўлади. Аммо ҳаракатдан тўхтаманг! Охир оқибат қандайдир алоқани тиклай оласиз ва ўзингиздаги болакайни ҳис қила оласиз. Сиз уни эшита оласиз. Ҳатто болакайни кўришингиз ҳам мумкин.

Ёнингизда қутичали рўмолчалар бўлсин. Агар болакайингиз билан суҳбатда ногаҳон йиғлаб юборсангиз, ҳечқиси йўқ бу ёмон эмас. Кўз ёшлар тўсиқларни енгиб ўтишингизда ёрдам беради ва ички болакай билан бирлаштиради.

Куч ичингизда: 9 - кун. Ёзиш машқи

Кичиклигингизда нима қилишни ёқтиргансиз? Хаёлингизга нималар келса ўшани ёзинг. Шу ёзганларингиздан қайси бирини охириги марта қилиб кўргансиз? Кўп ҳолларда ичимиздаги ота-онамиз вақтимизни қувноқ ўтказишга халақит беришади, чунки ота-оналар бундай қилишмайди.

Энди дафтарчангизни қўйинг-да ташқарига чиқиб болакайингиз билан болаларча ўйнанг. Ёшлиқда нимани яхши кўриб ўйнаган бўлсангиз шуни қилиб кўринг, мисол учун: хазон тўпламлари узра титиб сакранг, гулларни суғоришга мўлжалланган шлангни олиб сув сочинг. Ўйин-қулги қилиб юрган болалчаларни кузатинг. Бу сизга ёшлиқда ўйнаб мазта қилган ўйинларингизни ёдингизга солади. Агар сиз ўз ҳаётингизга ёшлиқ қувончларини киритмоқчи бўлсангиз, ички болакай билан алоқа ўрнатинг ва шўхликлар қилиб кўринг. Ваъда бераман сизнинг ҳаётингиз ҳозиргиданда қувноқлашади.

9 - кун учун самимий фикрлар:***“Мен ўзгаришни ва ўсишни хоҳлайман”.***

Сиз кўп янгиликларни билмоқчисиз. Сиз учун ишламаётган эски кўникмаларни ташлаб юбормоқчисиз. Сиз ўз ҳаёт тарзингизни кўриб: “Мен энди бундай қилмоқчи эмасман”, демоқчисиз. Сиз ҳозиргиданда катта бўлишим ҳам мумкин деб ўйлайсиз. Лекин каттароқ бўлишга интилиш шартмас, шундай қилсангиз, азалдан яхши бўлмаган бўлиб чиқасиз. Яхшиси қайси хислатларда улғайишни истасангиз ўшалар бўйича катта бўлишингиз керак.

Танангиз, сиз унга қандай қарашингиздан қатъий назар сизни яхши кўради. У сиз билан гаплашадди, уни тинглашни ўрганинг.

Ўсиш ва ўзгаришлар – бу жуда зўр ҳиссиёт. Ҳатто бунинг учун қалбингиздаги оғриқли нуқталарга тегинсангиз ҳам.

9 - кун учун мулоҳаза:***“Ички болакайни севиш”.***

Ўтмишга қайтинг. Ўзингизни беш ёшли болакай деб ҳисобланг-да шу болага қўлларингизни узатинг ва айтинг: “Мен сенинг келажагингман, мен сени яхши кўриб ардоқлаш учун келдим”. Меҳр билан уни қучоғингизга олинг ва уни ўзингиз билан ҳозирги замонга олиб киринг. Тасаввур қилинг, иккинги кўзгү рўпарасида турибсиз ва муҳаббат билан бир-бирингизга қараяпсиз. Сизнинг ички оламингиз кўплаб қисмлардан иборат бўлиб, уларни бир жойга тўплаш лозим.

Энди узоқроқ ўтмишга қайтинг – яъни дунёга келган кунингизга. Сиз туғилиш йўлини босиб ўтдингиз. Бу енгил саёҳат бўлмаган бўлса керак. Сиз совуқ ҳавони ҳис қилиб, ёруғликни кўрдингиз ва кимдир орқангизга енгил тарсакилади. Сиз дунёга келдингиз! Сиз энди узоқ умр йўлини босиб ўтишингиз керак. Сиз бу чақалоқни севиб қолинг. Уни яхши кўринг!

Энди юришни бошлаган пайтингизга ўтинг. Сиз юрмоқчи бўлиб йиқилгансиз, туриб юрмоқчи бўлиб йиқилгансиз, яна тургансиз ва яна йиқилгансиз. Лекин ажойиб кунларнинг бирида турдингизда бир қадам ташладингиз, кейин иккинчи қадам, кейин учинчиси ва мана сиз юриб ҳам кетдингиз! Сиз ўзингиздан фахрланиб кетдингиз. Бу кичкинтойни яхши кўринг. Уни севинг!

Кейин биринчи мактабга борган кунингизга ўтинг. Сиз онангизни бағридан чиқишни истамасангизда, лекин шундай қилдингиз. Сиз илк бор мактаб остонасига оёқ қўйдингиз. Сиз қўрққансиз, лекин буни уддаладингиз. Сиз тиришқоқлик қилдингиз. Шу болакайни яхши кўринг. Шунчаки уни севинг!

Энди ўн ёшлар чамасидаги пайтларингизни эсланг ва ўшанда нималар бўлганини хаёлингиздан ўтказинг. Ўшанда жуда ажойиб дамлар бўлган бўлса керак, бироқ қийинчиликлар ҳам бўлгани рост. Аммо сиз бор кучингиз билан ҳаракатланиб ўша дамларнинг турли йўллари босиб ўтишни уддаладингиз. Шу болакайни севиб қолинг. Уни севинг!

Энди ёш, навқирон ўспиринлик даврига назар солинг ва ўшанда нималар бўлганини ҳаммасини ёдга олинг. Бу давр бир томондан мароқли бўлган бўлса бошқа томондан қўрқинчли ҳам бўлган бўлса керак, лекин сиз у ёшдан ҳам, ўша даврдан ҳам ўтишни эпладингиз. Уддаладингиз, уддалаганда ҳам жуда қойил қилдингиз. Шундай экан ўша ўспиринни севинг. Уни яхши кўринг.

Навбатда энди биринчи иш кунингиз: илк бор пул ишлаб топиш қанчалар мароқли бўлган! Сиз бор кучингиз билан ўзингизда яхши таасурот уйғотишга интилгансиз, кўп нарсаларни ўрганишингизга ҳам тўғри келган. Ҳа, сиз барчасини аъло даражада бажаришга бор кучингиз билан ҳаракат қилдингиз ва меҳнатингиздан қониқдингиз. Ахир шундай одамга эътибор бермай бўладими!? Бу одамни ардоқланг. Уни шунчаки севинг!

Биринчи бор севгингизни рад қилишганини ёдга олинг, ўшанда юрагингизда қандай даҳшатли оғриқ турганини эсланг. Сиз ўшанда энди ҳеч ким мени севмайди деб ҳам ўйлагансиз. Шунчалар қийналгансизки! Аммо сиз енгилмадингиз, бу ҳижронни ҳам енгдингиз, уддаладингиз. Ахир шундай одамни севинг-да. Уни ардоқланг-да!

Энди ҳаётингиздаги яна бошқа пайтларни эсланг. У вазиятлар балки сизни уялтирар, оғриқли, дардли дамлар бўлгандир, балки ажойиб вазиятларга бой вақтлар ҳам бўлган бўлса ажабмас. Нима бўлган бўлса ҳам сиз ҳаммасини аъло даражада бажар-

дингиз. Ўша пайтдаги билимингиз, ўрганганларингиз, амалиётларингиз, тушунчангизни қўллаб яшашни уддалай олдингиз. Шунинг учун ҳам бу одамни ардоқланг. Уни севинг!

Энди ўзингизнинг барча қисмингизни бир жойга тўпланганда бугунги кунга ўтинг. Тасаввур қилинг, кўзгу олдида сиз кўп сонли “МЕН”нингиз билан турибсиз ва сиз бой ва тўкин ҳаётга қараб турибман деб онгингизга сингдиринг. Тўғри оғир, дардли ва ноқулай дамлар бўлган, ҳатто қора кунларни ҳам бошдан ўтказгансиз. Бу ўртача ҳолат. Бу ҳаётимизнинг бир бўлаги. Ўзингиздаги барча “МЕН”ни севинг.

Рўпрангизга қаранг ва тасаввур қилинг. Сизни рўпарангиздаги одам сиз томон қўлларини чўзиб: “Мен – сенинг келажагингман, мен сени севиш учун келдим”, демоқда.

Ҳаёт – одам ўтмишда, ҳозир ва келажакда ўзини севиши учун имконият демақдир. Муҳаббат ва ўзининг ҳар бир қисмини борича қабул қилиш руҳиятни даволайди. Агар сиз бирор бўлагингизни рад қилсангиз, қандай қилиб мукаммал севгига эриша олардингиз? Даволаниш мукаммал бўлиш учун йўналтирилган. Ўзингизни севинг, ҳар бир парчангизни севинг ва мукаммал бўлинг. Ҳаммаси яхши. Ва бу ҳақиқатдан ҳам шундай!

10 - кун. Танангизни севиш, дардингизни даволаш.

Бугунги дарс дардга бағишланган: бу нима ўзи, қаердан келади, сизга нималар дейди ва дард ту-файли сиз нималарни билиб олишингиз мумкин.

Кўпчилигимиз ҳар куни бирор дард билан ёки касаллик билан яшаб келаемиз. Дард ҳаётимизнинг бир кичик қисми бўлиши мумкин ёки бизни батамом эгаллаб олган бўлиши ҳам мумкин. Бугун сиз кўзгу билан ишлаш давомида янги эшикни очиб, ўз танангизни севиш ва дарддан фориғ бўлиш устида ишлайсиз.

Ҳеч ким дард чекишни истамайди, лекин дард олдиндан сизда бўлиб келган бўлса, шу дард орқали нималарни билиб олишингиз мумкин? Аслида дард қаердан келади? У сизга нима демоқчи? Агар дард жисмоний ёки руҳий зўриқишдан пайдо бўлса бу тушунарли, демак тананинг ҳам, руҳиятни ҳам дардга мойиллиги бор.

Яқинда мен паркда ўйнаб юрган икки қизалоқни кузатиб ажойиб ҳолатни гувоҳи бўлдим. Биринчи қизча қўлларини кўтариб, иккинчисини ҳазиллашиб енгил урмоқчи бўлди. Ҳали қўлини учи ҳам тегмасдан иккинчи қизча “Вой!” деб юборди. Биринчи қизча ҳайрон бўлиб иккинчисидан сўради: “Нега вой.. дейсан мен сенга қўлимни учини ҳам текказганим йўқ-ку?” Дугонаси жавоб берди: “Мен оғришини биламан”.

Тана, ҳаётдаги барча бошқа нарсалар каби бизнинг фикрларимиз ва маслакларимизни кўзгусидир.

Агар вақт топиб унга эътибор қаратсак у биз билан гаплаша олади. Тахминимча, биз ўзимиз ҳар қандай дардни ва касалликни пайдо қиламиз. Жисми-миздаги ҳар бир таначалар хаёлимизга келган ҳар қандай фикримизга ва сўзларимизга лаббай деб жавоб беради.

Аслида биз нима қилишимиздан қатъий назар, танамиз соғлом бўлишга интилади. Агар биз танамизга зарарли овқат бериб ноўрин фикрларни айтиб ҳақоратласак одатий қулайликни барбод қиламиз.

Дард, оғриқ бизга турли русумда келади: кўкариш, шилиниш, оёқ ва қўл панжаларини қайириб олиш, овқатни ошқозонда ҳазм бўлмаслиги, уйқусизлик, безовта ухлаш, кўнгил айниши, қорин бўшлиғидаги оғирлик ва шунга ўхшаш касалликлар. Буларни ҳаммаси бизга ниманидир айтмоқчи бўлади. Оғриқ бу тананинг қизил байроқча кўтариб олиб биз томон ҳилпиратиши. У бу билан ўзига эътибор қаратишни истайди, бу тананинг охири марта ялиниб ёлвориши, яъни сизнинг ҳаётингизда нимадир нотўғрилигини айтмоқчи бўлгани.

Оғриқни сезганимизда биз нима қиляпмиз? Одатда биз уйдаги дори қутимизни очамиз ёки дорихонага югурамиз ва доричаларни қабул қиламиз. Биз шундай қилиб танамизга: “Овозингни ўчир! Мен сени эштишни хоҳламайман!” деган бўламиз. Ҳа, танангиз овозини вақтинча ўчиради ҳам, аммо кейинроқ у ҳам қаттиқроқ қичқиради. Тасаввур қилинг, сиз бирор яқинингизга зарур гапни айтдин-

гиз, у эшитмади. Сиз кейин гапингизни овозингизни баландлаб гапирасиз-ку! Агар шунда ҳам қулоқ солмаса жаҳл билан унга ташланишингиз мумкин. Ёки хафа бўлганингизча ўз қобиғингизга ўралиб олишингиз муқаррар.

Баъзида одамлар ўзлари касал бўлишни исташади. Чунки, бизнинг жамиятимизда дард ва касаллик туфайли масъулиятдан қочиш ёки салбий вазиятлардан қутулиб қолиш мумкин. Агар биз “йўқ” дейишни ўрганмасак, ўйлаб топган касалимиз бизни ўрнимизга “йўқ” дейди.

Бироқ кун келиб нималар қилаётганингизга қарашингизга тўғри келади. Яхшиси танангизга қулоқ солинг, у чиндан ҳам соғлом бўлишни истайди ва сиз билан ҳамкорлик қилишга муҳтож.

Ҳис қилаётган оғриғингиз ҳақида ўқитувчи сифатида ўйлаб кўринг, балки бу оғриқ ёлғон фикрлар маҳсулидир. Шундай фикрлаб нима қилсангиз ҳам, нимага ишонсангиз ҳам нималарни ўйласангиз ҳам сизга ҳеч қандай фойда бермайди. Мен танамни доим менга бир нималар демоқчи бўлаётганини хаёл қиламан, худди: “Илтимос, эътибор бер!” демоқчидай. Агар сиз дард ва касалликнинг ортида турган асил моҳиятни кўра олсангиз, уни ойна рўпарасида туриб даволашингизга имконият туғилади.

Сиз ростдан ҳам танангизга эътиборни кучайтириб унга кирмоқчи бўлган дардли эҳтиёжни чиқариб юбормоқчимисиз? Унда ойна билан ишлашни

бошланг, танангизни севишни ўрганинг ва дардингизни даволанг.

Келинг: *“Мен ўзимни танамни севаман. Мен танамга нима истаса бераман, нимага муҳтож бўлса муҳайё қиламан ва бутунлай соғлом бўлишни таъминлайман”, – дейлик.*

10 - кун. Кўзгу машқи

• Бугун устида ишлашни ният қилган оғриқ ёки касалликни аниқланг. Масалан, жиғилдон қайнаши дейлик.

• Кўзгу олдида тик тулинг ёки ўтириб олинг.

• Кўзингизга чуқур қаранг ва навбатдаги саволларни беринг: *“Жиғилдон қайнаши қаердан келди? У нима демоқчи? Мен ёмон овқат еб қўйдимми? Бундан хавотирланишим керакми? Эшитишимча, мен овқатни ҳазм қилолмас эканман? Мени касал бўлишимга бирор вазиятнинг боғлиқли жойи борми? Нимани ёки кимни мен ҳазм қилолмайман?”*

• Қандай оғриқни ёки қандай касалликни ҳис қилаётганингиздан қатъий назар навбатдаги аффирмацияларни айтинг: *“Мен равон ва енгил нафас оляпман. Мен танамнинг хабарини эшитяпман. Мен ўз танамни соғлом ва фойдали овқат билан боқаман. Керак бўлганда мен танамга дам бераман. Мен шу ажойиб танамни яхши кўраман. Мени хавотирланишимга ҳожат йўқ. Мен ҳаёт жараёнида ишонаман. Менда қўрқув йўқ”. Шу аффирмацияларни қайтаришда давом этинг.*

- Энди танангизда қайси аъзойингиз оғриётган бўлса ўша жой учун аффирмация танланг. Масалан: сизда ошқозон соҳасида муаммо бўлса: *“Мен ошқозонимни яхши кўраман. Мен сени соғлом маҳсулотлар билан боқаман ва сен қувонч билан уларни ҳазм қиласан. Мен сени соғлом бўлишингга изн бераман”*.

- Шу аффирмацияларни икки-уч марта қайтаринг.

Куч ичингизда: 10 - кун. Ёзиш машқи

- Агар сиз оғриқ ёки нохушликни сезсангиз, ўзингизни хотиржам қилиш учун вақт ажратинг.

- Табиатнинг гўзал манзараларини кўз олдингизга келтиринг; атрофингизда сиз ёқтирган гуллар ўсяпти, кўм-кўк осмонда кабутарлар милтиллаб учишяпти.. шунга ўхшаш манзараларни тасаввур қилинг ва чуқур нафас олинг, ёқимли ҳидни кўнглингизга тўйинг, илиқ ҳаво, шабода юзларингизни сийпалаяпти...Танангиздаги ҳар бир мускулларингизни бўш қўйинг.

- Ўзингизга навбатдаги саволларни беринг: “Бу муаммони ечишга мен қандай ёрдам беряпман? Мен айнан нимани билишим керак? Ҳаётимнинг қайси томонларини ўзгартиришим лозим?” Саволларни шакллантиринг – токи жавоблар ўз-ўзидан келсин. Уларни дафтарчангизга ёзиб қўйинг.

- Ҳозиргина топган жавобларимиздан бирини танланг, бугун ишлашингиз учун ҳаракат режасини тузиб ёзиб олинг.

Аста-секин ўзгаришларни амалга оширинг. Хитой файласуфи айтганидек, “Минг миллик саёҳат, биринчи қадамдан бошланади”. Қадамларингизга қўшилган бир калтагина қадам сезиларли даражада ўзгаришларга сабаб бўлиши мумкин. Оғриқ дарров йўқолиши шарт эмас, аммо йўқолса ҳам ажабмас. Оғриқни пайдо бўлишига ҳам вақт кетганидек, уни йўқолиши учун ҳам маълум бир вақт керак бўлади. Ўзингизга нисбатан мулойим бўлинг.

Меҳр нурини ҳамда тузатувчи қувватни ва соф муҳаббатни, тузалишни истаётганлар билан бўлишиш қандай бахт!

10 - кун учун самимий фикрингиз:

“Мен ўз танамнинг хабарларини эътибор билан эшитаман”.

Тана, ҳаётдаги барча бошқа нарсалар каби бизнинг фикрларимиз ва маслакларимизни ойнасидир. Жисмимиздаги ҳар бир таначалар ҳаёлимизга келган ҳар қандай фикримизни ва сўзларимизни тезлик билан қабул қилади.

Бу ўзгарувчан оламда сиз барча жабҳаларда мослашувчан бўлишни истайсиз. Сиз ҳаётингизни сифатини ва ички оламингизни яхшилаш учун ўзингизни ва маслагингизни ўзгартиришни истайсиз. Танангиз сиз унга қандай муносабатда бўлишингизга қарамай сизни яхши кўради. Танангиз сиз билан гаплашади ва сиз уни эшитасиз. Сизнинг хабарларингизни қабул қилишини истайсиз.

Сиз унга эътибор берасиз ва керакли тузатишларни амалга оширасиз. Сиз ўз танангизни яхши кўрасиз ва унга керакли бўлган нарсаларни берасиз, чунки у ҳар босқичда соғлом бўлиши керак. Сиз муҳтож бўлганингизда доим пайдо бўладиган ички кучингизни чақирасиз.

10 - кунга мулоҳаза:

соғлиқ учун ижобий аффирмациялар.

Мана тузалиш ва саломатлик учун баъзи бир аффирмациялар. Буларни иложи борича кўп марта қайтаринг:

Танамга ёқадиган овқатни еб мен маъза қиламан.

Мен танамнинг ҳар бир парчасини яхши кўраман.

Мен соғлом танлов қила оламан.

Мен ўзимни ҳурмат қиламан.

Мен соғлом қариликни кутиб яшайман, чунки мен ҳозирдан танам учун қайғуряпман.

Мен доим ўз саломатлигимни кучайтириш учун турли амалларни қиламан.

Мен танамга ҳар босқичда нимага муҳтож бўлса бериб, мукамал соғлом қиламан.

Шифо пайдо бўлади.

Мен ақллилик қилмай, танамнинг онги ўзини даволашига қўйиб бераман.

Мени бало-қазодан сақловчи махсус фариштам бор.

Мени Худо берган куч бошқаради ва доим ҳимоя қилади.

Ажойиб саломатлик – Худонинг инъоми ва Ундан доим сўрайман.

Мен соғлом танамдан миннатдорман.

Мен ҳаётни севаман.

Овқатга бўлган нафсимни фақат ўзим бошқараман.

Менинг сеvimли ичимлигим – сув.

Ақлимни ва танамни тозалаш учун мен кўп сув ичаман.

Онгимни ижобий фикрларга тўлиши – соғлом бўлиш учун энг яқин йўл.

11 - кун. Ўзингизни яхши ҳис қилинг, ғазабни ҳайданг.

Бугун сиз ғазабга мурожаат қиласиз: у сизни касал қилмасдан олдин унга қандай ишлов беришни ва ўзингиздан чиқариб юборишни ўрганасиз ва ичингизда ижобий ҳиссиётлар учун жой бўшатасиз.

Хўш, ҳар куни ўзи билан гаплашиш, ўзига сеvimли эканини айтиш қандай экан? Кўзгуга қаранг ва ўзингизни табриклаш учун вақт ажратинг. Сиз ўз ҳиссиётларингизни тубдан ўргандингиз ва ўтмишни қўйиб юборишни бошладингиз. Энди сиз ёзиб олинган ижобий аффирмацияларни онгли равишда миянгизда айлантиришни ўрганияпсиз. Эришган муваффақиятларингизни байрам қилинг. Мен ҳам сизни кўзгу олдидаги тиришқоқлигингизни олқишлайман.

Ўтмишингизга шўнғиб эски салбий ҳиссиётларингизни чиқариб юбораётган пайтингизда, ўзингиз

учун сақлаб қўйганми ёки қора кунлар учун аталганми баъзи салбий ҳисларга дуч келдингиз. Шунинг учун мен ўзингизда сақлаб юрган афв этиш ҳиссини уйғотишни ва ҳар қандай ғазабни ичингиздан чиқариб юбориш устидаги ишингизда ёрдам беришни хоҳлардим. Шунда сиз ўзингизга яхшироқ эътибор беришни бошлайсиз.

Ғазаб – ростгўй ҳиссиёт. Лекин у айтилмаса, ташқарига чиқарилмаса, у ичкарида сўзлаш йўлини топади, ичкарида қолса танада касалликни қўзғатади ёки салбий ўзгаришларга сабаб бўлади.

Биз одатда бир хил нарса учун қайта-қайта жаҳл қиламиз. Жаҳлимиз чиққанида ва буни ҳис қилаётганимизда, ташқарига жаҳлимизни чиқаришга ҳаққимиз бўлмаса, ғазабимизни ичга ютамиз, ва афсус надомад чекиб, ўзимизни бошқаришга қийналамиз. Шунинг учун ғазабни бошқаришни билишимиз ва бошланишидан уни босишни ўрганишимиз керак.

Агар сиз жисмонан ғазабингизни босишни билсангиз ёстиқни олингда уни дўппосланг. Сиз жуда кўпдан бери ўзингизни ҳиссиётингизни ушлаб келаяпсиз. Ғазабни ўз йўлида кетишига халақит берманг. Жаҳлингиз чиққани учун ўзингизни айблашни ёки уялишингизни ҳам ҳожати йўқ.

Ғазабни жиловлашнинг энг яхши йўлларида бири жаҳлингизни чиқарган одам билан очиқчасига гаплашиб олиш. Кимгадир бақариш истаги уйғонган бўлса ўша одамга нисбатан ғазабингиз анчадан бери тўпланиб қолганидан далолат беради.

Бунга сабаб сиз одамлар билан ўз вақтида очиқ ойдин гаплашишни билмайсиз. Ҳазабни енгишни иккинчи яна бир яхши йўли – бу ўша одам билан кўзгу орқали гаплашиш.

Кўзгу билан ишлаганингизда ичингиздаги барча ҳиссиётлар чиқиб кетади. Ўқувчиларимдан бирини ҳазабини енгиши қийин бўлганди. У онгли равишда жаҳли чиқиб юрганини тан олганди, аммо устига чиқаролмасди. Лекин кўзгу билан ишлаш давомида, ичини тўкиб сола олди. Уни қизидан жаҳли чиқанди, кўзгу олдида у қизини пиёниста деб қичқириб, турли сўкишлар билан ҳақоратлаб ичидаги ҳазабини сўндириб олганидан сўнг ўзини енгил ҳис қила бошлади. Кейинроқ қизи ёнига келганда эса уни маҳкам бағрига босиб қучиб олди. Бунинг сабаби оддий: у ичидаги ҳазабни ҳайдаб, ўрнини муҳаббат ва меҳр билан тўлдирганди-да.

Бошқаларга нисбатан ҳазабларини енгиб, бахтга эришишганини жуда кўп кишилар менга айтиб беришган. Бу пайтдаги ҳиссиётни – худди елкангиздан оғир тоғ ағдарилгандай таърифлаш мумкин.

Ичингизга қаранг, унда ҳамиша ҳазабни енгиш учун жавоб топилади ва сиз ўша жавобни топа olasиз. Даволашда сизни танангиздан эркин чиқиб келадиган ҳазабни мулоҳаза ва тасаввур қилиш жуда ердам беради. Сизни ҳазаблантираётган ҳар қандай одамга муҳаббатингиздан йўлланг ва кузатиб туринг, муҳаббатингиз орангиздаги келишмовчиликни албатта йўқ қилади ва сиз уйғунлашишни истаб қоласиз.

Ҳис қилаётган сиздаги ғазаб шундан далолатки, сиз одамлар билан муомала қилишда нўноқсиз. Шу салбий хислатни тан олсангиз, тузалишингиз мумкин.

Келинг айтамиз: *“Ҳиссиётли бўлиш – тўғри. Бугун мен нимани ҳис қилсам шуни гапираман ва мен буни ижобий қобилият билан қиламан”.*

11 - кун. Кўзгу машқи

- Кўзгу билан биргаликда шундай жой топингки, у ерда сизни ҳеч ким безовта қилмасин ва хавфсизликда бўлинг.

- Кўзгудаги кўзингизга қаранг. Агар кўзингизга қарашга ҳалиям қийналаётган бўлсангиз, диққатингизни оғзингизга ёки бурнингизга қаратинг.

- Сизнингча сизни хафа қилиб ғазабингизни қўзғаган одамни кўз олдингизга келтиринг. Қачон ундан жаҳлингиз чиққанини эсланг ва сиздан ғазаб сизиб чиқаётганини ҳис қилинг. Ғазаб тўла ҳисларингизни айтинг. Масалан шундай дейишингиз мумкин: “Мени сендан жаҳлим чиққан, чунки (сабабини кўрсатинг). Мен оғриндим, чунки (сабабини кўрсатинг). Мен қўрқаман, чунки (сабабини кўрсатинг).”

- Ғазабингизни енгиб ундан тўла фориғ бўлишингиз учун бу машқни кўп бор қайтаришингизга тўғри келар. Алоҳида ғазаб маҳсули билан ҳам ишлашингиз мумкин ёки бир неча вазиятларни қўшсангиз ҳам бўлади. Ихтиёр ўзингизда, сизга нима ёқса ўшани қилинг.

Тана, ҳаётдаги барча бошқа нарсалар каби бизнинг фикрларимиз ва маслақларимизни кўзгусидир. Агар вақт топиб унга эътибор қаратсак у биз билан гаплаша олади.

Куч ичингизда: 11 - кун. Ёзиш машқи

Сиз ҳаётингизни кўп қисмини жаҳл билан ўтказдингизми? Шундай жаҳлдорлик одатидан қутулиш учун мана сизга саволлар, дафтарчангизга ёзиб олишингиз мумкин: *“Мен нега жаҳлдор бўлишга интиламан? Нима қиляпманки, ғазабланадиган вазиятларга тушиб қоляпман? Мен кимни ҳалигача жазолаяпман? Мен бошқаларга нима беряпманки, уларда мени жаҳлимни чиқаришга интилиш пайдо бўляпти?*

Энди навбатдаги саволларни ўзингизга беринг ва жавобини ёзинг: *“Мен нимани хоҳлайман? Мени нима бахтли қила олади? Ўзимни бахтли қилиш учун нима қила оламан?”*

Сиз шундай йўлини топингки унинг ёрдамида ичингизда ўзингизни севиш учун янги борлиқ ярага олинг. Шундай қўлланма ҳақида ўйлангки, унинг ёрдамида руҳан тикланинг ва қувончга эга бўлиб ишончингиз ошсин.

11 - кун. Сизнинг самимий фикрларингиз:***“Мен ўзимни яхши ҳис қилишга лойиқман”.***

Ҳаёт жуда оддий. Биз ўз тажрибамизни фикрлаш ва ҳис қилиш усули билан оширамиз. Ҳаётни қандай қабул қилсак шу ҳақиқатга айланади. Фикр – бу шунчаки тизилиб турган сўзлардир. Уларни ўзида ҳеч қандай аҳамият йўқ. Сўзларни яна ва яна ақлан салбий ва ижобий хабарларга айлантириб, ўзимиз сўзларни аҳамиятли қиламиз.

Ўз ҳиссиётларимизга таяниб қилганларимиз жуда муҳим. Биз уларни талаффуз қилмоқчимизми? Биз бошқаларни жазолаймизми? Азоб, ёлғизлик, айб, ғазаб ва қўрқув – чидаса бўладиган ҳиссиётлар. Лекин бу ҳиссиётлар бошқарувни қўлга олса, ҳаёт ҳаяжонга тўла уруш майдонига айланиши мумкин.

Кўзгу билан ишлашда, ўзингизни севишни ва ижобий аффирмацияни ўзингизга сингдириб ҳозирги пайтда ҳар қандай безовталиқдан қутулишингиз мумкин. Бу ҳаяжонга тўла ҳаётингизда тинчликка ва хотиржамликка лойиқман деб ўйлайсизми?

Келинг қуйидагиларни айтайлик: *“Мени муваффақиятимга халақит берадиган удумларни ҳаёлимдан ҳайдаб чиқараман. Мен ўзимни яхши ҳис қилишга лойиқман”.*

Севги - бу ҳаммамиз қидирган мўжиза яратувчидир. Сиз ўзингизни севсангиз, *ўзингиз учун қайғурасиз.*

11 - кун учун мулоҳаза:

“Сизнинг шифобахш нурингиз”.

Юрагингизни тубига кўз ташланг ва турли рангда тусланиб милтиллаб турган нурни топинг. У жуда гўзал! Бу сизнинг муҳаббатингиз ва даволовчи қувватингиздир. Қаранг, бу ёруғлик нуқтаси қанчайин нур таратиб турибди. Бу нур кенгайиб юрагингизни тўлдирмагунча авж олаверади. Қаранг, бу нур танангизга тарқаб оёқ ва қўл панжаларингиз учигача бориш учун йўл олган. Сиз бутунлай муҳаббатингиз ва даволовчи қувватингиздан ясалган рангли нурга буркангансиз. Майли вужудингиз шу нур билан уйғунлашиб тебранаверсин. Ўзингизга айтинг: “Ҳар нафасда мен яна ва янада соғломлашиб боряпман”.

Ҳис қилинг, нур сизни танангизни касалликдан тозалаяпти ва бўшаган жойларни соғломлик билан тўлдиряпти. Энди бу нур сиздан атрофга тарқалсин, сизнинг даволовчи қувватингиз барча даволанишни истаганларга тегсин. Ўз муҳаббатингни, нур ва даволовчи қувватингни даволанишга муҳтожлар билан бўлишиш қандайин бахт! Майли сизнинг нурингиз касалхоналарга, сиҳатгоҳларга, қамоқхоналарга, руҳий касалхоналарга ва бошқа даволаниш масканларига тарқалиб умид, бахт-саодат ва тинчлик улашсин. У сиз яшаётган шаҳарнинг ҳар бир хонадонига кирсин. Майли сизнинг муҳаббатингиз, нур ва даволовчи қувватингиз ҳамма ерда, қаер-

да дард ва қийинчилик бўлса кириб борсин. Барча муҳтожларга қулайлик олиб кирсин.

Сайёрамиздан бирор жойни танланг, у ё узоқда бўлсин, ё ёнгинангизда. Кўз олдингизга келтиринг, ўша танлаган ерингизга муҳаббатингизни ва даволовчи қувватингиз билан яшнаётган нурни йўналтиринг ва қандай тенглашиб уйғунлашиб бораётганини кузатинг. Унинг мукамаллигини ҳис қилинг. Вақтни белгиланг ва айнан ўша вақтда ҳар кунни ўша танлаган жойингизга севгингизни, нур ва даволовчи қувватингизни жўнатинг. Биз нимани тарқатиб улашсак азалдан ўша нарса ўзимизга қайтади. Бу чиндан ҳам шундай. Ўз севгингизни беринг.

12 - кун. Қўрқувингизни енгиб чиқинг

Бугун, сизни ўзига бўйсундириб олган ички қўрқувдан қандай ҳалос бўлишни ўрганасиз ва ҳаёт сиз учун қайғуришига ишонч ҳосил қиласиз.

Кўзгуга қаранг, чуқур нафас олинг ва сизга қараб турган чиройли инсонга ҳавойи бўса йўлланг. Сизни ўтмишдан узоқлаштираётган ва йўлингизни ижобий фикрлар билан яшнатаётган кўзгуга ўз миннаддорчилигингизни билдиринг. Ҳаёт сизни севади ва мен ҳам!

Бугунги кўзгу олдидаги ишингиз ўзингизни севишга, бошқаларни кечиришга ва бахтли ҳаётга эришишингизда тўсқинлик қилаётган туйғуингизни қайта ишлашдан иборат. Бу туйғу – қўрқув.

Бугун сайёрамизда қўрқув ўйламаган – у жангчи, очкўз, қотил, қиёфасига кириб бормоқда. Қўрқув – бу иймон етишмовлигидир. Агар сиз қўрқувни енга олсангиз, ҳаётга ишончингиз уйғонади. Ҳаёт сизга қайғуришини англаб етасиз. Сьюзен Джефферс “Қўрқ... аммо ҳаракат қил!” номли ўзининг халқаро бестселлериди: “Биз ҳаммамиз, бирор янгиликка қўл урганимизда, қўрқувни ҳис қиламиз”, деб ёзди. Лекин дунёда шундай одамлар борки, қўрқувларига қарамай шунчаки, қилгилари келган ишни килаверишади. Ва улар ажойиб ютуқларга эришиб келишмоқда. Демак биз бундан хулоса чиқаришимиз керакки, “Қўрқув муаммо эмас экан”. Унинг айтишича, ҳақиқий муаммо – қўрқувни ўзи эмас, биз ўзимизга қандай муносабатда бўлишимиздир. Биз қўрқув қаршисига кучли бўлиб ёки ночор бўлиб чиқишимиз мумкин. Бундан келиб чиқиб хулоса қилсак бўладики, бизда қўрқув бор дейишимиз нотўғри.

Сиз ўз қўрқувларингизга қанча куч сарфлайсиз?

Ҳаёлингизга қўрқоқ фикрлар келганида, сиз шунчаки ўзингизни ҳимоя қилмоқчи бўлган бўласиз. Агар жисмонан қўрқсангиз, сизни танангизда ҳимояланиш учун адреналин ишлаб чиқарилиш бошланади. Сизни онгингизда ҳам худди шундай жараён юз беради - яъни турли қўрқоқ фикрларни ўйлаб топишни бошлайсиз.

Мени таклифим: кўзгу билан ишлаш жараёнида қўрқув билан гаплашинг. Сиз унга шундай дей-

ишингиз мумкин: “Мен биламан, сен мени ҳимоя қилмоқчисан”. “Мен сени ёрдам борасидаги истагингни тақдирлайман”. “Мен сендан миннатдорман”. Шунга ўхшаш қўрқоқ фикрлар сиз учун қайғуришини тан олинг.

Ўз қўрқувларингизни кузатиш ва кўзгу олдида унга мурожаат қилиш жараёнида сиз қўрқувларингиз асоссиз эмаслигини тушуниб борасиз. Қўрқувларингизга катта кино экранида кино кўраётгандай қаранг: экрандаги кўраётганларингиз аслида ҳақиқат эмас-ку, тўғрими? Ҳаракатланаётган суратлар – тасмадаги тасвирлар холос. Уларга ёруғлик тушгандагина кўринади. Ёруғликни ўчирсангиз кўринмай қолади. Сизни қўрқувларингиз ҳам шундай, агар уларни борлини тасдиқламасангиз улар ўша заҳоти йўқолади.

Қўрқув – бу онгий чекланиш холос. Сиз, касал бўлиб қолишдан, ишингизни йўқотишдан, яқинларингиздан ёки шеригингиздан айрилиб қолишдан қўрқасиз. Шунда қўрқув ҳимоя механизмига айланади. У агар сиз кўзгу олдида ишламасангиз, бундан-да кучли бўлиши мумкин. Шунинг учун ҳар сафар қўрққанингизда ўз онгингизда вазият яратишни бас қилинг.

Мен сизда севги ва қўрқув ўртасида танлов бор деб ҳисоблайман. Биз ўзгаришлар, алмашишлар, келажак олдида ва таваккалчиликларда қўрқувни ҳис қиламиз. Биз бирлашишдан ҳам қўрқамиз, аксига олиб ёлғиз қолишдан ҳам қўрқамиз. Биз одамларга

нимага муҳтожлигимизни, ким эканлигимизни айтишга қўрқамиз ва ўтмишдан воз кечишга ҳам қўрқамиз. Лекин онгимиз икки қарама-қарши фикрларни ушлаб туролмайди, қўрқув ва севги ҳам қарама-қарши нуқталар охирида жойлашган. Севги – биз доим қидириб юрган мўжиза яратувчидир. Агар сиз ўзингизни севсангиз ўзингизга ғамхўрлик қила оласиз.

Қўрққанингиздаги ҳолатни эсланг: ўшанда сиз ўзингизни севмагансиз, ўзингизга ишонмагансиз. Сизнинг қўрқувларингиз кўпинча эътиқодингизда илдиз отади. Лекин сиз қўрқувларни енгиб ўта оласиз, бунинг учун сиз тамомила ўзингизни севишингиз ва маъқуллашингиз керак.

Келинг талаффуз қиламиз: *“Ҳаммаси яхши. Ҳаммаси мени имтиёзларим учун ишляпти. Мен хавфсизликдаман. Менинг кучим – севги. Фақат севги ҳақиқат”*.

12 - кун. Кўзгу машқи

• Ҳозир сиз нимадан кўпроқ қўрқасиз? Шу қўрқувни ёпишқоқ қатламли қоғозга ёзинг ва кўзгунинг чап томонига ёпиштинг. Уни тан олинг. Қўрқувга айтинг: “Мени ҳимоя қилмоқчисан биламан. Менга ёрдам беришингни қадрлайман. Сендан миннатдорман. Энди мен сени қўйиб юбораман. Мен сени озод қиламан ва хавфсизликда бўламан.”. Энди ёпиштирган қоғоз парчангизни юлиб олинг ва майдалаб йиртиб ахлат челакка ташланг. Қўрқувдан ҳалос бўлишингиз учун уни қўйиб юборишингиз керак.

- Яна кўзгуга қаранг ва навбатдаги аффирмацияларни айтинг: “Мен севаман ва ишонаман. Ҳаёт ва севги мен учун қайғуради. Мен ўзимдаги куч билан ягонаман. Мен хавфсизликдаман. Менинг ола-мимда ҳаммаси яхши”.

- Энди кўзгуга қараб нафас олишингизни кузатинг. Одатда биз қўрққанимизда нафасимизни қисиб оламиз. Агар сиз хавфни сезаётган бўлсангиз ёки қўрқаётган бўлсангиз онгли равишда нафас олишни давом эттиринг. Бир неча марта чуқур нафас олиб чиқаринг. Нафас кучингиз орасидан янги жой очади. У сизнинг умуртқангизни мустаҳкамлайди, кўк-рак қафасингизни кенгайтиради ва юрагингизни кенгайишига ёрдам беради.

- Одатий равишда нафас олиб чиқаринг ва кузатинг. Шу туришингизда навбатдаги аффирмацияларни қайтаринг: “Мен сени севаман(исм). Мен сени севаман. Мен сени ҳақиқатан севаман. Мен ҳаётга ишонаман. Мен нимага муҳтож бўлсам ҳаёт менга беради. Қўрқишга ҳожат йўқ. Мен хавфсиз-ликдаман. Ҳаммаси яхши”.

12 - кун. Ичингиздаги куч. Ёзиш машқи

- Навбатдаги саҳифаларни қўйиб, энг кучли қўрқувларингизни ёзинг: “Оила”, “Соғлик”, “Мартаба”, “Муносабат” ва “Молия”.

- Энди ҳар бир кўрсатган қўрқувингиз учун би-та ёки кўпроқ ижобий аффирмацияларни ёзинг. Ни-сол учун: “Мен касал бўлиб қолишдан ўзимни эҳти-

ёт қилолмай қолишдан қўрқаман” деб ёзган бўлсангиз, унда қуйидагича аффирмация ёзинг: “Менга керак бўлган барча ёрдамни ўзимга жалб этаман”.

12 кун ичидаги сизнинг самимий фикрингиз:

“Мен ҳамиша ҳимояланганман”.

Ёдингизда бўлсин: қўрқоқ фикр келганда, у сизни ҳимоя қилмоқчи бўлади холос. Қўрқувга айтинг: “ Сен менга ёрдам бермоқчисан, мен буни қадрлайман”. Кейин шу ўзига хос қўрқув учун мўлжалланган аффирмацияни айтинг. Қўрқувни тан олинг ва миннатдорчилик билдиринг, лекин уни куч олишига йўл қўйманг ва унчалик аҳамият ҳам қилманг.

12 - кунга мулоҳаза: “Хавфсиз севги дунёсини яратиш”.

Бугунги кун ҳақида ўйланг (ва ҳар кунингиз ҳақида ҳам) ўрганиш вақти, янги бошланишлар ҳақида ҳам. Бу берилган имконият, ўзгариш ва ўсиш учун, янги даражада онгингизни очиш учун ва янги фикрлар қабул қилиш ва фикрлаш усулларини англаш ва биз яшашни орзу қилган дунёни тасаввур қилиш учундир. Бизни қарашларимиз шундай дунёни яратишга ёрдам беради. Ортимдан эргашинг – ва биз биргаликда ўзимизни, янги қудратли сайёрамизни кўрамиз.

Шундай дунёни тасаввур қилиб кўринг-чи: унда ҳар ким ўз қадр-қимматига эга, келиб чиқиши ва миллатидан қатъий назар ўзини кучли ҳис қилади

ва хавфсизликда бўлади. Қаранг, ҳамма жойда болаларни эъозлашади, улар билан шафқатсиз муносабатда бўлишмайди. Қаранг, мактаблар болаларга керакли нарсаларни ўргатиш учун қимматли вақтларидан қандай фойдаланишади – ўзларини севишга, муносабатларни тиклашга, ота-она бўлиш санъатини ўргатишга, пул билан муомалани ва молиявий хавфсиз бўлишни ўргатишади. Яна қаранг, касаллар даволанишяпти, касаллик ўтмишда қоляпти, чунки врачлар одамларга соғлом бўлишни ва ҳаётини қобилиятга эришишни ўргатишяпти. Қаранг, оғриқ ва азоб йўқоляпти, касалхоналар эса яшаш масканларига айланяпти.

Тасаввур қилинг, дайдиларга ва уйсизларга барча қатори қайғуришяпти, ким ишлашни хоҳласа иш жойлар етарли. Қамокдаги асирларга қоровуллар қатори ўзини ҳурмат қилишни ўргатиб, уларда қадр-қиммат ҳисларини уйғотишяпти, масъулиятли, ҳаётни севувчи фуқароларни қамокдан озод қилишяпти. Черковлардаги ўзларининг ўқув дарсликларидан гуноҳ ва айб тушунчалари чиқариб ташлаб, черковга келганларни илоҳий буюклик тушунчаларини ва ўзлари учун энг яхши деб билган нарсаларини топишда ёрдам беришяпти. Тасаввур қилинг, ҳукумат чиндан ҳам одамларга қайғуряпти, адолат ва раҳмдилликка барчани қўли етади. Қаранг, эркак ва аёллар бир-бирлари учун яшашдан хурсандлар, ҳеч қандай куч ишлатишлар йўқ. Қаранг, ҳаммамиз учун тоза сув ичиш, яхши овқатланиш ва тоза ҳаво одатий бўлиб қолди.

Энди уйдан чиқайлик ва тоза ёмғирни ҳис қилайлик. Ёмғир тингач булутлар тарқайди ва биз қуёшнинг пайдо бўлишида камалакка кўзимиз тушади. Тоза ҳавони ҳис қилинг. Унинг покиза ҳидини ҳис қилинг. Дарё ва кўлларда милтиллаётган қуёш нурини кўзатинг. Ям-яшил ўсимликлардан завқ олинг: қалин ўрмонлар, мўл-кўл турфа гуллардан, ҳамма ўзига барча эга чиқа оладиган мева ва сабзавотлардан.

Қаранг, бу дунёда ҳар бир одам хотиржамлик ва мўл-кўлчиликдан завқ олмоқда, одамлар орасида завқ-шавқ ҳукмронлик қилмоқда. Қўлларимизни қандай қисмайлик ва юрагимизни очмайлик, қаранг, муҳокама, танқид ва хурофот русумдан чиқиб йўқ бўлиб кетяпти. Қаранг, чегаралар қандай бузиляпти, бегоналик йўқоляпти. Қаранг, қандай биз бирлашяпмиз – ҳақиқий ака-ука, опа-сингил бўлиб, биримизга кор келадиган бўляпмиз.

Қаранг, сайёрамиз қандай, Она-Ер даволанди ва яхлитликка эришди, табиат офатлари барҳам топди, ва сайёрамиз енгил тин олди; тинчлик ҳукмронликни қўлга олди.

Бошқа ижобий нарсалар ҳақида ўйлаб кўринг, ўзингизча сайёрамизда яна нималар ўзгаришини иштингиз ҳақида ўйланг. Бу фикрларни миянгизда ушлаш билан бирга, сиз янги, хавфсиз ва муҳаббатга тўла дунёни яратишга кўмаклашасиз.

13 - кун. Кунингизни севги билан бошланг.

Бугун сиз тонгни қандай бошлашни ўрганасиз, балки кун давомидаги воқеаларга оҳанг қўшиш керакдир. Кучга ижобий муносабатда бўлиш ҳаммасини яхши томонга ўзгартиришини ҳам билиб оласиз.

Табриклайман! Сиз курснинг 12 кунлик дарсидан ўтдингиз. Сиз ўз ишончингизни ва носоғлом ҳиссиётларни қўйиб юборишни кўзгу билан ишлашда қўллашни билиб олдингиз. Сизнинг ҳаётингизни ўзгартиришида кўзгу билан ишлашнинг кучини ҳис қиляпсизми?

Бугун сиз ҳаётингизни йўлга қўйиш учун кўзгу билан ишлашни қандай қўллашни ўрганасиз. Келинг сиз кунингизни қандай бошлашингизни кўриб чиқамиз. Эрталабки бир соатли вақт қандай аҳамиятли эканини билармидингиз? Шу бир соатни ўтказишингиз куннинг қолган вақтидаги бўладиган воқеа ва ҳодисаларни белгилаб беради.

Бугун кунингизни қандай бошладингиз? Уйқудан турганингизда биринчи айтган сўзларингиз қандай бўлди? Сизни ҳаётингизда нимадир ишламаётгани ҳақида ўйлаб кўрдингизми?

Сизга қараб турган, чиройли, бахтли, хотиржам одамга табассум қилинг!

У, сиз кунни бошлашингиз билан, қандай яшаётганингизни сизга тез-тез кўрсатади.

Эрталаб туриб кўзгу олдида нималарни гапиряпсиз? Душ қабул қилганда нималарни гапирасиз?

Кийинганингизда нима дейсиз? Уйдан ишга қандай кетасиз? Эшиқдан дарров чиқиб кетасизми ёки бирор яхши гап айтасизми? Автомобилга ўтирганингизда нима дейсиз? Сиз эшикни қаттиқ ёпиб, балонларни қийиллатиб автомобилни ўрнидан силжитиб ишга кетасизми ёки йўл-йўлакай бошқа машиналарни дуо қиласизми?

Жуда кўп одамлар кунларини ундовдан бошлашади: “Жин урсин! Яна бир кун, мен туришим керак, шайтон олсин!” Агар сиз кунни ёмон бошласангиз яхши кунингиз ҳеч қачон бўлмайдди. Бундай қилиш ярамайдди. Агар сиз тонгни бузиш учун жон-жаҳдингиз билан киришсангиз, бутун кунингиз даҳшат бўлади.

Менда бир маросим бор, уни кўп йилдан бери ўтказиб келаман. Тонгда уйғониш билан бир-икки керишиб оламанда, ажойиб тунги уйқу учун карангога раҳмат айтаман. Бунинг учун бир неча дақиқа кетади ва бошлаган куним учун ижобий фикрларни айтаман. Ўзимга шундай дейман: “Бугун яхши кун бўлади. Бугун ҳақиқатдан ҳам яхши кун бўлади”. Кейин ванна қабул қиламан ва танамнинг барча аъзосига яхши ишлаётганлари учун миннатдорчилик билдираман.

Кейин бирмунча вақтни ўзимни танамни чўзишга сарфлайман. Ваннахонамга кираверишда турник бор. Мен турникка осилиб, тиззаларимни кўкрагимгача уч марта кўтараман, кейин шунчаки осилиб тураман. Эрталабги чўзилиш шароитга мосла-

шиш ва саломатликка жуда фойдаси катта деб ҳисоблайман.

Бир неча бор тортилганимдан сўнг бир чашка чой қайнатиб ичиб, каравотга қайтаман. Мен каравотимни севаман. Каравотим орқа суюнчиғи бурчак остида ясалган, мен унга ўқиганимда ёки ёзганимда бемалол суюнишим мумкин.

Тана ва ақл машқи – мени эрталабги маросимим. Кейин мен туришни бошлайман. Ўзим учун икки соатни ажратишга ҳаракат қиламан. Менга шошилмай ҳаракатланиш ёқади, шошилмасликни ўрганганман.

Агар сиз – она ёки ота бўлсангиз, болаларни боғчага ёки мактабга олиб боришингиз керак бўлса, ишга боришингиз лозим бўлса унда эртaroқ туриб вақт ажратишингиз, умуман олганда кунни тўғри тақсимлашингиз керак. Агар сиз ўзингиз учун 10 ёки 15 дақиқа ажратсангиз яхши бўларди. Бу ўзингизга қайғуришингиз учун вақтдир.

Сиз ҳам уйқудан туриб маросим ўтказинг, бу сизга фойдали бўлади, маросимда кун давомида ўзингизни яхши ҳис қилишингизга ёрдам берадиган сўзларни ўзингизга айтишингиз керак. Қўлингиздан келганча кунингизни яхши бошланг. Бир мартада ҳаётингизда ўзгаришлар қилишингиз шартмас. Шунчаки тонгги машқ учун маросимни танлаб олинг ва уни бажаришни бошланг. Бунини ўрганиб олганингиздан сўнг яна бошқа маросимни белгиланг ва шу тарзда давом эттиринг.

Ўзингизни ҳаддан зиёд қийнаманг. Ёдингизда бўлсин: Сиз ўзингизни яхши ҳис қилишингиз жудаям зарур.

Келинг айтамыз: “Бугун мен ёқимли кун яратаман ва ажойиб янги келажак ҳам”.

13 - кун. *Кўзгу машқи*

• Эрталаб ўйғониб кўзингизни очишингиз билан навбатдаги аффирмацияларни айтинг: *“Хайрли тонг каравот. Жуда қулай бўлганинг учун сенга раҳмат. Мен сени севаман. Бу бахтли кун. Ҳаммаси яхши. Керакли ишларни бугун бажара оламан, ҳаммаси учун менда вақт етарли”*.

• Энди ўзингизни енгил ҳис қилиш учун бироз вақт ажратинг, айтган аффирмацияларингиз онгингизга сингисин, кейин вужудингиз узра оқсин.

• Ўрнингиздан туришга тайёр бўлганингизда кўзгү олдига келинг. Кўзингизга чуқур қаранг. Сизга қараб турган чиройли, бахтли ва ўзини енгил ҳис қилётган одамга қараб жилмайинг.

• Кўзгуга қараб турганингизда навбатдаги аффирмацияларни айтинг: *“Хайрли тонг (исм). Мен сени севаман. Мен сени чиндан ҳам, чиндан ҳам севаман. Бугун бизни буюк ишлар кутиб турибди”*. Кейин ўзингизга бирор ёқимли сўз айтинг, мисол учун: *“Оҳ... бугун сени кўринишинг ажойиб! Табассуминг унингга ярашади. Мен бугунги хайратланарли кундан сени қизғонаман”*.

Сиз чиройлисиз. Сиз - илоҳий, ажойиб мавжудотсиз. Сиз барча имтиёзларга лойиқсиз – яхшиликнинг фақат кичик бир қисмига эмас, балки ҳамма яхшиликларга лойиқсиз.

Ичингиздаги куч: 13 - кун. Ёзув машқи

Ўзингиз учун тонг маросим яратинг. Кунни кўнгилдагидай, бахтли ва ишонч билан бошлаш учун иложи борича қилаётганларингизни ёзиб боринг.

Тонги маросимда ҳар қадамда айта олишингиз учун икки-учта аффирмациялар ёзинг. Кийиниш жараёни учун, нонушта учун, автомобилга ўтириш учун ва ишга боргунчаги йўл учун.

Агар сизга маросим учун кўроқ аффирмациялар керак бўлса, уларни мен Шерил Ричардсон билан ёзган *“Сиз ўзингизга ажойиб ҳаёт ярата оласиз”* номли китобимизни охиридан топа оласиз.

13 - кун. Самимий фикрингиз:

“Мен ҳаётга янги эшикларни очаман”.

Сиз ҳаётнинг узун йўлагида турибсиз, ортингизда сиз учун кўплаб эшиклар ёпилди. Ўша эшикларга энди сиз қайрилиб ҳам қарамайсиз, у эшиклар ортида эски амаллар ҳам қолди, ундаги ишларни энди сиз қилмайсиз, улар ҳақида гапирмайсиз, ўйламайсиз ва улар учун афсусланмайсиз. Сиз турган йўлакни охири йўқ ва эшикларга мўл, ҳар бир эшик – янги ютуқларга тўла.

Қаранг, олдинга одимларкансиз эшикларни бирма-бир очасиз ва янги ютуқлар сизни қарши олади. Қаранг, эшикларни бирин-кетин очдингиз ҳар бир эшик ортида эса қувонч, тинчлик, даволаниш, фатовонлик ва муҳаббат. Раҳм-шафқат ва кечиримлик эшиги. Озодлик эшиги. Ўзига эътибор бериш ва

Ўзини ҳурмат қилиш эшиклари. Ўзини севиш эшиги. Буларни барчаси қаршингизда турибди. Сиз қайси бирини биринчи очган бўлардингиз?

Сизнинг руҳий ўсишингиз тинимсиз ўсмоқда, ҳеч иккиланманг, ички туйғунгизга ишонинг, у сизни яхши йўлга бошлай олади. Ишонинг, қайси эшик очилиб қайсиниси бекилса ҳам хотиржам бўлинг сиз хавфсизликдасиз.

13 - кунга мулоҳаза: муҳаббат учун ижобий аффирмациялар.

Келинг, сизнинг онгингиз навбатдаги аффирмацияларга тўлсин; шуни билингки, улар сиз учун ҳақиқат бўлади. Уларни тез-тез қайтаринг ва буни қувонч билан бажаринг.

Севганларимдан нима қилсам уларни янада кўпроқ севаман деб, вақти-вақти билан ўзларидан сўраб тураман.

Мен сеvgи кўзлари билан аниқ кўрмоқчиман.

Мен кўраётганимни севаман.

Мен ҳаётимга сеvgи ва романтикани жалб қилиб, барчасини қабул қиламан.

Сеvgи – борлиқни қамраган, қувонч менинг олакимни тўлдиради.

Ҳар куни улашадиган муҳаббатим учун қувонаман.

Кўзгу олдида туриб “Мен сени севаман. Мен чиндан ва чиндан сени севаман” дейиш жуда мароқли.

Мен ҳаёт таклиф қиладиган, севги, романтика, қувонч ва барча яхшиликларга лойиқман.

Мен севги оғушидаман. Ҳаммаси яхши.

Мен, мени чиндан севадиганлар билан жуда яқин, яхши муносабатдаман.

Мен келишганман, мени ҳамма яхши кўради.

Қаерга бормайин мени муҳаббат олқишлайди.

Мен ўзимга фақат соғлом муносабатларни жалб қиламан.

Мен билан доим яхши муносабатда бўлишади.

Ҳаётимдаги етук муҳаббат учун миннатдорчилик билдираман.

Мен уни ҳар қандай жойдан топа олман.

14 - кун. Ўзингизни севинг: иккинчи ҳафта натижалари.

Бугун сиз кўзгу билан ишлашдаги ютуқларингизга баҳо берасиз, ўзингизга қандай қилиб кўпроқ вақт ажартишни ва бу йўлда ўзингизни қўллаб-қуватлашни ўрганасиз.

Мен сиз билан жуда фахрланаман, азизларим! Иккинчи ҳафтамизни ҳам тугатиш фурсати етди ва сиз яқин дўстингиз бўлиб қолган кўзгу олдида турибсиз. Сиз ҳар кўни шуғулланиб ўз ҳаётингизни муҳаббатга тўлдириш йўлларини ўрганиб олдингиз. Сизга ҳаёт таклиф қилган севгига, қувончга ва барча яхшиликларга лойиқ кишисиз.

Кўзгу билан ишлаш мобайнида ҳалиям сиз ўзингизда ноқулайлик сезяпсиз ва жараёнга киришиб кета олмаяпсиз. Бу одатий ҳол. Мен сизни ўзингизга нисбатан сабрли бўлишга чақираман ва ҳар куни машқларни қолдирмай бажаришингизни истайман. Ўзгаришларга қийинчиликларни босиб ўтиб эришиш ҳам мумкин ёки тез ва осонлик билан қўлга киришиш ҳам мумкин. Ёдингизда бўлсин бу – ўз-ўзини севиш саёҳати, ўзингизни қабул қилиш, ўз ҳаракатларингиздан хабардор бўлиш йўлидир.

Сиз ҳозиргача кўп нарсага эришдингиз! Кўзгу сизга нималарни гапираётганингизни ва нималар қилаётганингизни ўзингиз кўришингизда ёрдам беришини ҳам билиб олдингиз. Сизга хизмат қилмайдиган қусурларни ўзингиздан чиқариб юборишни ўргандингиз. Ўзингиз билан гаплашган гапларингизни, ўз сўзларингизга қулоқ тутишни, сўзларингизни ижобий аффирмацияларга айлантириш мумкинлигини тушуниб етдингиз. Сиз ичингиздаги танқидчини қайта тарбиялаш устида меҳнат қиляпсиз ва уни, сизни кўкларга кўтарувчи, амалларингизни маъқулловчи ва ўзгаришингизни чин дилдан истовчи муҳлисга айлантиряпсиз. Бу жуда зўр!

Ўтган ҳафтадаги иккита дарсимизда сиз ичингиздаги болакай билан шуғулланиб, у билан муваффақиятли иш олиб бордингиз. Ўзингизни олқишланг! У билан танишиб бу ажойиб мавжудот нималарни хоҳлашини билиб олдингиз. Сиз болакайни қўлда кўтариб юришга вақт топиб, уни севишлари-

ни ва у хавфсизликда эканини тасдиқлаб турибсиз. Мен сиздан фахрланаман, чунки сиз ўзингизни севиш томон катта қадам ташладингиз.

Ўтган 14 та дарсдан кейин, ажойиб жисмингиз сизни самимий фикрларингиз ва ишончингизни ўзида акс эттираётганини кўряпсизми. Сиз жисмингизга, вужудингизга аҳамият қаратадиган бўлдингиз, уни фойдали озуқа саналмиш рағбатлантирувчи фикрлар ва ижобий аффирмациялар билан тўйинтира бошладингиз. Сиз яна, ўзингизни самимий ҳиссиётларингизни изҳор қилганингизда, ҳатто улар салбий бўлсада, туйғуларингизни ўзгараётганини сезяпсиз. Яна сиз қуйидагилар учун ҳам ўзингизни олқишлашингиз керак, яъни сиз ўзингизга ва бошқаларга бўлган ғазабингизни машқларни бажаришда оғир меҳнат қилиб ўзингиздан чиқариб юборяпсиз. Бу даволаш амалиёти, албатта сизни ҳаётингизни ўзгартириб рисоладагидай изга солади.

Ўзингиздаги ғазабни сўндиришнинг ягона йўли, хафа бўлаётган одамингиз билан очикчасига сабр билан гаплашиб олишдир.

Шу ҳафтада ойна билан ишлаш жараёнида ўзингиздаги қўрқувларни кўзатиб, уларга мурожат қилиб, ўзингиз учун энг керакли дарсни олдингиз: *“Сиз – қўрқувингиз эмассиз”*. Қўрқув бу сизнинг онгий чекланишингиз. Сизда доим муҳаббат ва қўрқув ўртасида танлов бор.

Бу ҳафтада ҳаётга менинг сеvimли тамойилларимдан бирини киритдингиз: *“қунингизни қандай*

бошласангиз, ҳаётингизни шундай яшаб ўтасиз”. Мен қувонч билан айта оламанки, сиз эрталабдан кунингизни яхши фикрлар билан бошлаб муҳаббатга тўлдириб оласиз. Шундай қилсангиз кунингизнинг қолган қисми хуш кайфиятда ўтади. Қиладиган ишларингизга ижобий туртки бўлади.

Бир қаранг, ўтган 14 кун ичида шунчалар кўп нарсаларни ўрганибсиз. Кўзгу билан ишлашнинг янги босқичига чиққанингизда ҳам ҳар томонлама ўзингизни қўллашда давом этинг. Шуни билингики мен шу ердан ва сиз биланман.

Келинг айтайлик: “Мен шу ердан, дунё очиқ ва менга кўзгу билан ишлаш курси таклиф қилаётган ҳамма ажойиб нарсаларни қабул қилади”.

14 - кун. Кўзгу машқи

• Чиндан ҳам бахтли кунларингизда олинган болаликдаги суратингизни топинг. Балки сизда, туғилган кунингизда ёки дўстларингиз билан тушган, ҳеч бўлмаса ўзингиз севган жойда тушган суратингиз бордир.

• Суратни ваннахона кўзгусига ўрнатинг.

• Шу суратдаги очиқ кўнгил бахтли бола билан гаплашинг. Унга ўша дамларни қўмсашингизни ва ўша пайтдаги ҳиссиётларни яна бошдан ўтказгингиз келаётганини айтинг. Ичингиздаги болакай билан шундай қилишингизга сизни нима ушлаб турганини муҳокама қилинг.

- Ўзингиз учун навбатдаги аффирмацияларни айтинг: “Мен ўзимдаги ҳамма қўрқувни қўйиб юбораман. Мен хавфсизликдаман. Мен ичимдаги болакайни севаман. Мен сени севаман. Мен бахтлиман. Мен мамнунман. Ва мен севимлиман.
- Бу аффирмацияларни ўн марта қайтаринг.

Ичингиздаги куч: 14 - кун. Ёзиш машқи

Ён дафтарчангизни олинг ва 7 - кун бажарган машқингиз ёзилган саҳифани очинг.

Ўша куни кўзгу билан ишлаш жараёнида нималарни ҳис қилиб нималарни кузатгансиз ўшаларни ўқинг.

Янги саҳифага ўтган икки ҳафта мобайнидан бугунгача бўлган ҳиссиётларингиз ва кузатишларингизни ёзинг. Машқларни бажариш осонлашдими? Кўзгуга қараганингизда ўзингизни қулай сезяпсизми?

Нимани яхши бажара олаётганингизни ёзинг. Қаерда қийинчиликларга дуч келаётганингизни баён қилинг.

Қайси жабҳаларда қийналаётган бўлсангиз, сизга ёрдам берадиган кўзгу олдидаги машқларни ва аффирмацияларни ўйлаб топинг.

14 кун мобайнидаги сизнинг самимий фикрларингиз: “Мен фақат гўзаллигимни кўришни хоҳлайман”.

Ҳаётингиз ва онгингиздан барча салбийликни, бузғунчиликларни, қўрқоқ фикрлар-у, чақирувлар-

ни йўқ қилишга шайланинг. Лаб орасидаги фикрлар ва гапларга энди қулоқ солманг, уларга аралашманг. Бугун сизга ҳеч ким зиён етказа олмайди, чунки сиз уларга ишонишдан бош тортяпсиз. Сиз улар қанчалар синалган бўлишларига қарамай, бузғунчи туйғулардан бош тортяпсиз. Сизни жаҳлингизни чиқарувчи ёки қўрқитувчи кучдан устун келмоқчисиз. Бузғунчи фикрларни сизни устингиздан ҳукмдорлиги энди йўқ.

Сиз ўз ҳаётингизни яратишга керак бўладиган заруратлар ҳақида ўйлайсиз ва гапирасиз. Сиз, сизни яратган КУЧ билан ҳамоҳангсиз. Сиз хавфсизликдасиз. Сизнинг оламингизда ҳаммаси яхши.

14 - кун учун кўникма:

“Ўз кучингизни ҳис қилинг”.

Янги кунни қучоқ очиб кутиб олинг ва муҳаббатни тарқатинг. Ўз кучингизни ҳис қилинг. Нафасни ҳис этинг. Овозингиз кучини ҳис қилинг. Ўз муҳаббатингиз кучини ҳис қилинг. Кечириш кучини ҳис қилинг. Ўзгаришга бўлган истагингиз кучини ҳис қилинг.

Сиз гўзалсиз. Сиз илоҳий, ажойиб мавжудотсиз. Сиз имтиёзга лойиқсиз – сиз бирор нарсани нафақат катта қисмига, бутунича олишга имтиёзингиз бор. Ўз кучингизни ҳис қилинг ва хотиржам бўлинг, чунки сиз хавфсизликдасиз.

Учинчи ҳафта

15 - кун. Ўзимизни ва бизни хафа қилганларни кечириш.

Бугунги дарсимиз кечиришга бағишланади – ўзимизни ва бизни хафа қилганларни кечиришни ўрганамиз.

Ўтган икки ҳафта ичида сизни қамраб олган эски эътиқодингизни чиқариб юбориш устида ишладингиз. Мен биламан бу сиз учун осон бўлмади, шунинг учун олдинга одимлаганингизни байрам қилиб бироз дам олинг. Бугун сиз нимани ҳис қиляпсиз, кўзгуга қараганингизда ўзингизни олдингидан кўра енгил ҳис қила оляпсизми? Чуқур нафас олинг. Нафасни чиқарингда ва айтинг: “Ааа..! Мен ўтмишимни қувиб соляпман ва ўзимни яхши ҳис қиляпман!”

Кечириш – барчанинг энг оғриқли жойи. Бизни кўп йиллардан бери ушлаб келадиган бўлақларни ўзимизда сақлаймиз. Мени қўлимдан ушланг, келинг, ўзимизни ва бизни хафа қилганларни кечириш устида ишлаб кўрамыз. Сиз буни қила оласиз.

Кечириш севги учун юрагимизга йўл очади. Агар сиз ўзингизда муҳаббат борасида муаммо сезсангиз, кечиролмаслик босқичида қолиб кетгансиз. Кўпчилигимиз кўп йиллардан бери норизолик ҳиссини ўзимиз билан судраб юрамыз. Биз ўзимизни ҳақмиз деб ўйлаймиз, чунки кимдир, ниманидир нотўғри қилган. Мен буни эътиқод қамоғига қамалиш деб ҳисоблайман. Биз нимани тўғри деб билсак, ўшанга астойдил ёпишиб оламиз, лекин бу билан биз бахтли бўлиб қолмаймиз.

Сиз сўзларимни рад этиб, айтишингиз мумкин: “Сиз у одам менга нималар қилганини билмайсиз-ку. Қилганларини кечириб бўлмайди”. Кечиришни ис-тамаслик – бу даҳшат, лекин сиз синаб кўринг. Ҳар кун бир чой қошиқда захар ичаверсангиз, тўпланиб бора-бора ўзингизга зарар етказад. Сиз ўтмишингиздан кек сақлаб юраверсангиз, соғлом ва ҳуррам бўла олмайсиз.

Ўзингизга сингдиришингиз керак бўлган энг яхши илоҳий дарслардан бири – бу, ҳар бир лаҳза иложи борича ҳаракат қилишини, тушуниб етиш. Одамлар ўз тушунчалари, билимлари ва ҳоҳишлари билан кўп нарсалар қилишади. Барча вазиятларда шундай дейишимиз мумкин-ки, ўзгаларга ёмон муносабатда бўлаётганларга, ёшликларида ёмон муносабатда бўлишган. Зўравонлик даражаси қанчалар юқори бўлса, ички оғриқ шунчалар кучли бўлиб, шунча тез ўзгаларга нисбатан ҳуруж қилинади. Уларни ўзларини шундай тутишларини албатта оқлаб бўлмайди. Кечирса бўлади ёки чидаса бўлади деб ҳам гапирманг. Шу билан бирга илоҳий тушунчангизга таянган ҳолда, уларнинг ҳам дил оғриқларини билишингиз керак.

Сиз ёпишиб олган, воқеаларга нисбатан бўлган қаҳрингиз балки анча олдин ўтиб кетгандир. Уларни қўйиб юборинг. Озодликни ҳис қилинг. Ўзингиз учун қуриб қамалиб олган қамоқхонангиздан чиқинг, ҳаёт нури сари қадам ташланг. Агар кўрсатилган воқеалар ҳалиям давом этаётган бўлса, бун-

га чидаб юрган экансиз, нега ўзингиз ҳақингизда оз ўйлаётганингизни сўранг. Нега бундай ҳолатга тушиб қоласиз?

Сизда танлов бор: ё тўхтаб аччиқ чайнашингиз ёки ўтмишни кечириш ва уни қўйиб юбориб ўзингизга имтиёз яратишингиз мумкин. Кейин қувончга тўла ҳаёт сари одимлайсиз. Сиздаги ўз ҳаётингизни ўзингиз истагандай қуришга имтиёз бу - сиз танлаш эркига эгалигингиз.

Бугунги дарсимизнинг мақсади сизда ўзингизга бўлган қадр-қимматни шу даражада кўтаришки, ҳаётингизга фақат ёқимли амалларни киришига рухсат берасиз. Илтимос, ўтмишни ковлаб, вақтингизни зое кетказманг. Бу иш бермайди. Нимани берсангиз ўшани оласиз. Шунинг учун ҳам ўтмишни улоқтиринг ва ўзингизни севишни ўрганиш устида ишланг. Шундагина сизда ажойиб келажак пайдо бўлади.

Мен олган энг бебаҳо дарслардан бири қуйидагича эди: сиз кечириш устида ишлаётганингизда, бирор кишини олдига бориб уни кечирганингизни айтишингиз шартмас. Баъзан шундай қилишни истаб қоласиз, лекин кераги йўқ. Кечиришнинг асосий иши сизнинг юрагингизда ва кўзгу рўпарасида амалга ошади.

Ёдингизда бўлсин: кечиришни камдан кам ҳолатларда биров учун қилинади. Бу асосан ўзингиз учун керак. Бировни ўзингиз учун кечиришингиз лозим.

Кўпчилик одамлар менга айтишганди, улар хафа қилган одамларини пинҳона қалбан кечиришганда,

ўша одамлар бир муддат ўтиб ё қўнғироқ қилиб телефон орқали ёки электрон почта орқали ўзлари кечирим сўрашган. Бундай ҳолат кўпинча кўзгу орқали машқ қилганингизда содир бўлади. Шунинг учун сиз бугунги кўзгу билан ишлаш дарсида, ўз ҳисларингизни чуқурроқ синаб кўринг.

Қанчалар мен ўзимни кечира олсам, бошқаларни кечиришим осон бўлади.

Келинг талаффуз қиламиз: *“Қанчалар мен ўзимни кечира олсам, бошқаларни кечиришим осон бўлади”*.

15 - кун. Кўзгу машқи

Менимча, кечириш устида ишлаш машқларини кўзгу рўпарасида ўтказсангиз, фойдалироқ бўларди. Сизга қулай бўладиган кўзгу рўпарасида ўтириб машқ қилишни таклиф қиламан. Менга ётоқхонам эшигидаги узун кўзгу ёқади. Шу машқни бажаришга бирмунча вақт ажратинг. Сизда машқни тез-тез қайтаришга иштиёқ пайдо бўлади. Бизни кўпчилигимизда кечиришимиз керак бўлган кишиларимиз бор.

• Кўзгу олдида ўтиринг ва кўзларингизни юминг. Бир неча марта чуқур нафас олиб чиқаринг. Стулга ишонч билан қулай ҳолатда ўтириб олинг.

• Сизни ҳаётингизда хафа қилган одамларингиз ҳақида ўйланг. Уларни кўз олдингиздан ўтказинг. Энди кўзингизни очинг ва улардан бири билан овоз чиқариб гаплашинг. Мисол учун: “Сен мени қаттиқ хафа қилдинг. Мен бунга ҳеч қачон унутолмасам керак

деб ўйлардим. Бироқ мен энди ўтмишга осилмайман. Мен сени кечирмоқчиман”. Агар сиз бундай қилолмасангиз “Мен хоҳлайман” деб айтинг. Сизнинг истагингиз – кечиришингиз учун керакли восита.

- Чуқур нафас олинг ва ўша одамга айтинг: “Мен сени кечираман. Мен сени озод қиламан”. Яна чуқур нафас олинг ва айтинг: “Сен озодсан. Мен ҳам озодман”.

- Қаранг, ўзингизни қандай ҳис қиляпсиз. Сиз қаршилиқни ҳис қилишингиз ёки енгил тортишингиз мумкин. Агар сиз қаршилиқни сезсангиз чуқур нафас олинг ва айтинг: “Мен ҳамма қаршилиқларни қўйиб юбормоқчиман”.

- Бугунги ёки эртанги машқ давомида кечиришингиз керак бўлган одамларни рўйхатини кенгайтиринг. Ёдингизда бўлсин: кечириш ўзгариш эмас, бу жараён. Балки бирор инсон билан кечириш сари чуқурлашиб кўпроқ ишлаш керак бўлар.

Мен ҳаёт билан бирлашишни синаб кўрмоқчиман, ҳаёт мени севади ва қўллайди. Шунинг учун мен ўзимга муҳаббатга тўла очиқ юракни танлайман.

Кун келиб сиз балки бир нечта кишини кечиришингиз мумкиндир. Балки бир кунда бир кишини кечирарсиз. Бўни аҳамияти йўқ. Нима бўлганда ҳам бу машқни бажариш сизга фойдали бўлади. Бошқаларни кечириб сиз очилиб бораётганингизни олам кўриб турибди. Вақти келиб кечириш сиз учун пиёзни арчганчалик осон бўлиб қолади. Агар пиёз пўсти ҳаддан зиёд кўп бўлса, эртагилик учун четга олиб қўйинг. Сиз истаган пайтингиз келиб уни қатламини

арчий оласиз. Ишонинг ҳатто машқни бажариш истагингизни ҳам амалга оширинг. Сиз даво топасиз.

Куч ичингизда: 15 - кун. Ёзиш машқи

Дилингизни хотиржам қиладиган сокин наво қўйиб қўйинг. Энди қўлингизга дафтарчангизни ва ручкани олиб онгингизни роҳатлантиринг.

Ўтмишга қайтинг ва ўзингизга нисбатан аччиғингизни чиқарадиган барча нарсаларни эсланг. Бу омилларни ёзинг. Уларни устунча қилиб териб ёзинг. Сиз бунда ёшлиқдаги камситилганларингиз ёки уятга қолган кунларингизни кечира олмаётган бўлишингиз мумкин, масалан: биринчи синфда иштонингизни ҳўл қилиб қўйиб синфдошлар олдида шарманда бўлганингизни ва шунга ўхшаш жуда шармандали ҳолатларни. Э... қанча вақтлар ўтиб кетди-кў! Бўлди-да, қачонгача уларни ўзингиз билан олиб юратиз. Бундай ноқулай ҳолатга тушган фақат ўзингиз эмас. Бўлди қилинг!

Энди рўйхатни олингда ҳар бир кечирмаган ҳолатларингиз рўпарасига аффирмация ёзинг. Агар сиз мисол учун: “(ҳолатни ёзинг) учун ҳеч қачон ўзимни кечирмайман” унда сизни аффирмациянгиз шундай бўлиши мумкин: “Янги вақтлар бошланди. Мен бунни унутишни истайман!” Ёдингизда бўлсин, баъзида бошқаларни кечириш, ўзингизни кечиришдан осон кечади. Кўп ҳолларда бошқаларга кўра, ўзимиздан мукамалликни талаб қиламиз, ўзимизга қаттиқ қўлмиз. Бундай ўтмишдаги эски ўрнатмалар-

ни бахридан ўтишни вақти келди. Ўзингизни кечиринг. Ўтмишни хаёлдан чиқариб ташланг. Файратли ва эркин бўлиш учун жойни тозаланг.

Энди дафтарчангизни қўйинг-да кўчага чиқинг – пляжга, паркка боринг, овлоқ жойга борсангиз ҳам майли. Ва югуринг! Калта иштондамас албатта – ёввойиларча эркин югуринг! Сакранг ва ҳаёт уммонида сузинг. Кўча бўйлаб шатаранг отиб сакранг ва кулинг! Очиқ ҳавога ички болакай билан бирга чиқинг ва хурсандчилик қилинг. Бирор киши кўриб қолса уят бўладиган фикрни ўзингизга яқинлаштирманг, ҳечқиси йўқ. Бу сизни эркинлигингиз учун керак.

15 - кунга сизнинг самимий фикрингиз:

“Мен кечира оламан”.

Мен ҳаёт билан бирлашишни синаб кўряман, ҳаёт мени севади ва қўллайди. Шунинг учун мен ўзимга муҳаббатга тўла очиқ юракни танлайман. Биз ҳаммамиз ҳар бир алоҳида ҳолат учун жон куйдирамиз. Мен ҳам бундан мустасно эмасман. Бўлган иш бўлди ва ўтиб кетди. Афсусланиш керакмас. Мени ўзим ўша ноёб “МЕН” ман; мен юрагимни очаман ва муҳаббат, раҳм-шавқат ва англаб етишларим юрагимдан ўтмиш дард-аламларини чиқариб юборсин. Мен эркинман, ким бўлишим керак бўлса ўшандай бўла оламан. Бу мен қабул қила оладиган мавжудлигим ҳақиқати. Ҳаётимда ҳаммаси яхши.

15 - кунга мулоҳазангиз: “Кечириш учун”.

Мана сиз учун кечириш учун баъзи (таъкид-лашлар)аффирмациялар. Шуларни бошқалари қатори тез-тез қайтаринг.

Юрагим эшиги ҳамиша очилади.

Севиш учун, кечириш орқали ҳаракатланаман.

Мен фикрларимни ўзгартирсам атрофимдаги олам ўзгаради.

Ўтмиш адо бўлди, энди унинг таъсир кучи йўқ.

Бугунги фикрларим келажагимни яратади.

Қурбонга айланиш ҳечам ёқимли эмас.

Мен ожизликдан воз кечаман.

Мен кучимни талаб қиламан.

Мен ўтмишдан ўзимга эркинликни эҳсон қиламан ва қувонч билан келажак сари бораман.

Муҳаббат воситасида ечиб бўлмайдиган ҳеч қандай катта ёки кичик муаммо йўқ.

Мен тузалишни истайман, мен кечиришни хоҳлайман ва менда ҳаммаси яхши.

Мен биламан, эски салбий одатлар мени энди чеклай олмайди.

Мен уларга ачинмай унутиб юбораман.

Мен ўзимни кечирганимда, бошқаларни кечириш осон бўлади.

Мен олдин мукамал бўла олмаганим учун ўзимни кечираман.

Мен олдингидан кўра яхши тарзда яшамоқдаман.

Мен ёшликдаги шикастларимни унутиб, шунчаки севишни бошлайман.

Мен, ўтмишда мени хафа қилганларни барчаларини кечираман.

Мен уларни муҳаббат билан қўйиб юбораман.

Мени олдимдаги барча ўзгаришлар ижобийдир ва мен хавфсизлик билан таъминланганман.

16 - кун. Муносабатни даволаш

Сиз бугун эски севгини қўйиб юборишни, бузилган муносабатларни тиклашни ва янги севги излашни ўрганасиз.

Кечириш – ғаройиб восита, биз уни ҳозиргача излаб келамиз. Бугун сиз ўзингизни эҳтимол бироз енгил ва чиройлироқ сезяпсиз. Ўз эркинлигингизни байрам қилинг ва ўзингизни муҳаббат билан ўранг.

Бугунги мавзу ҳақиқатан ҳам муҳаббат ҳақида. Сиз балки эски севгини қўйиб юбормоқчидирсиз, бузилган муносабатларни тиклашни истарсиз ёки янги севги излаяпсизми. Ҳозироқ кўзгуга қарашингизни истайман. Сизга қараб турган ёқимли ва ажойиб одамни кўряпсизми? Мана ўша сиз билган керакли одам: бу ўзингиз!

Сиз муносабатларни даволаб тикламоқчи бўлсангиз, биринчи қиладиган ишингиз олдин ўзингизга бўлган муносабатни тиклашингиз керак бўлади. Агар сиз ўзингиз бўлмасангиз нега кимдир сиз билан бўлишни исташи керак? Агар сизга ўзингиз би-

лан бўлиш ёқсагина, қолган барча муносабатларингиз ўз-ўзидан тикланади. Бахтли одам ҳамиша ўзига ўзгаларни жалб қила олади. Агар сиз кўп севгини хоҳласангиз, сиз ўзингизни кўпроқ севишингиз лозим. Ахир бу жуда оддий.

Бу шундай маънони англатадики: ҳеч қандай танқид, ҳеч қандай айбашлар, ҳеч қандай йиғилар ва ҳеч қандай ёлғиз қолишга интилиш. Бу ўзингизда ҳозир яхши ҳис қилиш ҳиссини уйғотиш учун айнан ҳозир ўзидан мамнун бўлишни ва фикрларни тарбиялашни англатади.

Севгини ҳис қилиш учун бирор ягона йўл йўқ, ҳар ким ўзича севгини бошдан кечиради. Баъзилар учун чин севгини ҳис қилиш бу қучоғига олиш, тегиниш дегани. Бошқалари “Мен сени севаман” деган сўзни эшитишни хоҳлашади. Яна бошқасига севгини намён қилиш учун гулдаста совға қилиш лозим. Биз танлаган севгини қабул қилиш воситалари шундай воситаларки – биз учун қулай ва қайтариш осон.

Мен ҳар куни кўзгуга қараб, ўзингизни севишни ўрганишни таклиф қиламан. Имкон туғилди дегунча аффирмацияларни қайтаринг. Ўзингизни севишдаги муҳаббатнинг ўсиб бораётганини кўрсатинг. Ўзингиз учун романтик муносабатлар ва муҳаббат қандай аҳамиятга эгалигини белгилаб олинг. Ўзингизни эркаланг. Қанчалар махсус эканингизни ўзингизга билдинг. Биз нималарни ичимизда ўйласак ҳаёт ўшани қайтаради. Ичингиздаги севгини ва романтик муносабатларни бирор кимса томон руҳан соча

бошласангиз, ўша одамга нисбатан сизни ўсиб бораётган яқинлашиш истагингиз етиб боради ва уни ўзига магнитдай тортади.

Агар сиз ёлғиз муносабатларда ютуққа эришмоқчи бўлсангиз, унда ичингизда ва атрофингизда ақлий севги муҳитни яратишингиз керак бўлади. Ўша муҳитда муҳаббатга ва романтик муносабатларга нисбатан бирорта салбий фикрлар бўлмасин. Салбий фикрлар ўрнига муҳаббатни қандай улашиш, уни тан олиш ва учратган одамингиз билан бирга қабул қилишни ўйланг.

Мен тушунаман чўчиш - бу қўрқув. Мен ҳозир барча қўрқувни чиқариб юбораман.

Агар сиз ўзингизни қандай бўлсангиз шундайлигингизча севсангиз, хотиржамликда ва хавфсизликда аниқ қоласиз ва сизни атрофингиздагилар билан уйда ва иш жойингиздаги муносабатларингиз ажойиб бўлади. Сиз одамларни ва вазиятларни ўзгача қабул қиласиз. Олдинлари сиз учун жуда зарурдек туюлган арзимас нарсалар муҳим бўлиб кўринмайди. Ҳаётингизга янги одамлар киради, эскилари балки йўқолар ҳам. Бу ҳолат олдинига жуда қайғули бўлиши мумкин, лекин бу покизалик олиб киради ва фойдали бўлади.

Ёдингизда бўлсин: сиз қувончли фикрларга йўл очсангиз, бахтли инсонга айланасиз. Ҳамма ёнингизда бўлишни истайди, барча муносабатларингиз яхшилангани ва яшнашгани бошлайди.

Келин-қалаффуз қилайлик: “Менинг борлигимнинг энг тубиди: танмас муҳаббат бор. Мен – муҳаббатман”.

16 - кун. Кўзгу машқи

- Кўзгу билан ишлаш дарсининг 2 - кунига қайтинг.
- Кўзгу олдида тик туринг.
- Кўзингизга чуқур тикилинг ва навбатдаги аффирмацияни айтинг: *“Мен сени севаман. Мен чиндан ҳам сени севаман”*.

- Бу сафар исмингизни ишлатиб, кўзларингизга чуқур қаранг ва айтинг: *“Мен сени севаман(исм). Мен сени чиндан ҳам севаман”*. Бу аффирмацияларни кўп марта қайтариш керак бўлади.

- Агар сизда муносабатларда муаммо бўлса, кўзингизга тикилиб қаранг, чуқур нафас олинг ва айтинг: *“Менга сингимаётган ва қўллаб-қувватламаётган муносабатларни қўйиб юбормоқчиман”*. Буни кўзгу олдида беш марта қайтаринг ва ҳар сафар гапирганингизда, бунга катта аҳамият кўрсатинг. Гапирганингизда алоҳида муносабатлар ҳақида ўйланг.

Куч ичингизда. 16 - кун. Ёзув машқи

- Дафтарчангизга болалигингизда муҳаббатни қандай ҳис қилганингизни ёзинг. Ота-онангиз муҳаббат ва меҳрларини қандай изҳор қилаётганларини кўрганмисиз? Сизни тарбия қилиш жараёнида тез-тез қучоқларига олишганми? Муҳаббат, сизни оилангизда, тортишувлар, бақир-чақир ва сукунат ортига яширинганми?

- Ўнта севги аффирмациясини ёзинг ва уларни кўзгу рўпарасида айтинг. Мана сизга бир неча ми-

соллар: *“Мен севгига лойиқман. Мен ўзимни севгига қанчалар очсам шунчалар хавфсизликда бўламан. Мен бугун ҳаёт мени севишини ёдга оламан. Майли, мени керакли пайтда муҳаббат излаб топсин”.*

- Қилишни яхши кўрган ўнта нарсани ёзинг. Улардан бештасини танлаб ўшаларни бугун қилинг.

- Ўзингизни рағбатлашга бир неча соат ажратинг: ўзингизга гул сотиб олинг, тансиқ таомлардан истеъмол қилинг, ўзингизни қанчалар керакли эканингизни кўрсатинг.

- Шу ҳафта ҳар куни учинчи қадамни қайтаринг.

16 - кунга сизнинг самимий фикрингиз:

“Мен муҳаббат қуршовида яшайман”.

Нима бўлишидан қатъий назар айни пайтда оилангиз аъзолари ҳаммалари ҳаётми йўқми, оилангиз атрофини муҳаббат доираси билан ўранг. Доирани кенгайтириб, унга дўстларни қўшинг, севиклиларни, ҳамкасбларни, ўтмишингиздагиларни, ва ҳамма сиз кечиришингиз керак бўлган бунини қандай қилишни билмаётган одамларингизни ҳам айлана атрофига қўшинг. Улар билан муносабатларингиз ажойиб ва уйғунлигини, икки томонлама ҳурмат-эътиборга лойиқлигини тасдиқланг.

Биласизми, сиз тинч ва осуда муносиб яшаб ўтишингиз мумкин. Шундай қилинган, муҳаббат айлангангиз оламни ҳайрон қолдирсин. Келинг, қалбингизни очинг, токи ичингизда рағбатлантирилмаган севгига жой очилсин.

16 - кунга кўникма:***“Муҳаббат даволайди”.***

Муҳаббат – даволанишда қудратли кучдир. Кимни билсангиз барчаларига яхши тилаклар, саломатлик ва муҳаббат йўлланг. Нима тилакларни ўзгаларга йўлласангиз ўзингиз ҳам айнан шундай тилакларни қабул қиласиз.

Муҳаббат айланасини тасаввур қилинг, унда оилангиз аъзолари қўл ушлашиб туришсин, уларни ичида оламдан ўтганлари бўлса ҳам майли, дўстларни, ҳамкасбларни ва ўтмишингиздаги барча таниш-билишларни муқаддас муҳаббат айланангизга қўшинг. Ўзингиз ҳам қўшилинг. Сиз ҳам севгига бойиқсиз. Сиз чиройлисиз. Сиз кучлисиз. Яхшилик кучига ва рағбатлантирилмаган севгига қалбингизни очинг. Талаффуз қилинг:

Мен севиш учун ўзимни очаман.

Мен севишни ва севимли бўлишни истайман.

Мен яшнаётганимни кўраяпман.

Мен ўзимни соғлом кўраяпман.

Мен ўзимни ижодий юксалганимни кўраяпман.

Мени ҳурмат –иззатли ва куюнчак, ажойиб, уйғунлашган муносабатларим бор.

17 - кун. Ҳаяжонсиз яшаш

Ҳаяжон – бу ҳаётга ва ундаги ўзгаришларга нисбатан қўрқув ҳосиласидир. Бугун сиз ҳаяжонланишни тўхтатишни ўрганасиз.

Менинг Facebook даги саҳифамга ёзган мактуб ва изоҳларингиздан биламанки, кўпчилигингиз ҳаётда катта ҳаяжон билан курашиб келасиз. Нега ҳаяжонланишингизни биласизми?

Ҳаяжон – бу ҳаётга ва ундаги муқаррар ўзгаришларга нисбатан қўрқув ҳосиласи. Ҳаяжон сўзи удумга кирди: биз бу сўзни ўз ҳиссиётларимизга жавобгар эмаслигимиз, ҳаммасидан олдин ўз қўрқувимизга сабабчи эмаслигимизни оқлаш учун ишлатамиз. Лекин сиз ҳаяжонни қўрқувга ўхшата олсангиз, ҳаяжонланиш аслида қўрқувни ҳис қилиш эканини тушуниб етганингизда, ҳаяжонга эҳтиёж сезишдан воз кечган бўлардингиз.

Босиқ, хотиржам қўрқмас одам ҳаяжонланиш ҳолатига тушиб қолмайди. Шунинг учун ҳаяжонланишни бошласангиз ўзингиздан нимадан қўрқаётганингизни сўранг. Кўпчилик одамларни ўзларига яраша узун рўйхатли ташвишлари бор: иш, пул, оила шу рўйхатнинг устида –саломатлик туради. Энди сизни ташвишингиз қўрқувни йўқотиш ва хавфсизлик ҳудудига кириш. Сиз кўзгу олдида туриб аффирмацияларни айтиш билан ҳаракатни бошлашингиз мумкин. Бунинг ёрдамида сиз ўзингиздаги салбий, чекловчи фикрларингизни, ижобий, қувончли, уйғунлашган ҳаётга алмашиб – ҳаяжонсиз яшай оласиз.

Бир ифодали сўз бор бу менга жуда ёқади: имкониятларга тўла. Мен буни биринчи бор Нью-Йоркдаги биринчи ўқитувчиларимни биридан билганман. Бу сўз мени учиш майдонига тенглаштирган, чунки

у мени биргаликда ўсган олдинги ўй-хаёлларимдан чиқишимда, чекланган фикрларимни ўзгартиришимда ёрдам берган. Болалигимда менга қаратилган танқид ва тергашларга лойиқманми йўқми деб ўйламаганман. Бу катталарнинг ўша кунги толиқиш ва зўриқишлар натижаси бўлган бўлса ажабмас. Лекин мен уларнинг танқид ва тергашларини, салбий фикрларини ҳам, мен ҳақимдаги таассуротларинигача қандай бўлса шундай қабул қилардим ва ўзимга олиб уларни ўзимга чекловчи қилиб кўп йиллар ҳаётимни бошқарувчи восита сифатида билиб келдим. Мен ҳар ҳолда, довдир, соқов ёки аҳмоқ эмасдим, лекин шундайман деб ҳис қилган кунларим ҳам бўлган.

Қачонки сизга яхши бўлса, ўшанда барча муносабатлар яхшиланиб боради. Бахтли одам бошқаларни ўзига жалб қила олади.

Ҳаёт ҳақидаги тасаввурларимиз кўп ҳолатларда беш ёшларимизда шаклланиб боради. Бу тасаввурларимизни кўпини ўсмирлик вақтимизда шакллантирсак, улғайгач ақлимиз ривожланиб оқ-қорани аниқ ажратадиган пайтимизда саралаб шакллантиришга ўтамыз ва тасаввурларимизни жиддийлаштирамыз. Агар мен у ёки бу тасаввурингиз сиз учун маъқулроқ деб сўрасам болаликдаги тасаввурларингизга таяниб, ўша пайтдаги қабул қилган қарорингизни айтиб жавоб берган бўлардингиз.

Бу дегани биз беш ёшлигимизда олган тарбиявий чекловларга онгли равишда ҳозиргача таянамыз.

Бу чекловлар кўп ҳолатларда бизни ўсишимизга, бирор ўзгариш қилишимизда тўсқинлик қилади. Биз қуйидагича ўйлаймиз: “Мен унчалик ақлли эмасман. Мен пала-партишман. Мен ҳали кўп нарсани билмайман. Менда бунга вақт йўқ”. Шунга ўхшаш баҳоналар сизда кўпми?

Ахир сиз бу чекловларни қабул қилиш-қилмаслик ёки уларни тепкилаб ўтиб кетишингиз ҳам мумкин-ку, танлов бор-ку. Ёдингизда бўлсин: бундай ноўрин қўлланмалар сизнинг онгингизда, уларни сизга мутлақо алоқаси йўқ. Агар сиз шу чекловларни онгингиздан суриб чиқаришни ўргана олсангиз, катта имкониятларни ҳаракатни бошлаган бўласиз ва ўзингизни керакли даражада яхши эканингизни ҳис қила бошлайсиз. Сиз ўзингиз учун қулай деб юрган, лекин ноқулай хислатларингиз устидан ғалаба қозона оласиз. Ва сиз керакли вақтга ҳам эга чиқасиз. Сиз олдингиздаги имкониятларни борича кўра оласиз ва имкониятларга эришиб ўндаги фойдали хислатларни эгаллайсиз. Сиз бунни ўддалайсиз!

17 - кун. Кўзгу машқи

Мен истардимки, навбатдаги машқ учун сиз креслога қулай ўтириб олсангиз, қўлингизни тиззангизга, оёқларингизни полга қўйинг. Энди кўзларингизни юмиб уч марта чуқур нафас олиб чиқаринг. Оҳиста нафас олинг-чиқаринг, оҳиста нафас олинг-чиқаринг. Тасаввур қилинг, сиз зўриқиш ва қўрқувингизни пальто каби кийиб олгансиз. Та-

саввур қилинг сиз тугмаларни ечяпсиз ва пальтони елкангиздан ечмоқдасиз, уни қўлингизга олиб полга ташладингиз. Вужудингиздан зўриқишлар ва қўрқувлар чиқиб кетаётганини ҳис қилинг. Сизнинг мускулларингиз бўшашиб бормоқда. Бутун танангиз майли бўшашсин.

Энди чўнтак кўзгучангизни олинг ва кўзингизга чуқур тикилинг. Айтинг: *“Мен барча қўрқувни чиқариб юбораман. Мен барча зўриқишларни чиқариб юбораман. Мен дам оламан. Зўриқишдан қутулиш - менинг илоҳий ҳаққим”*. Шу аффирмацияларни қайта-қайта айтаверинг.

Кўзингизни юминг ва бир неча дақиқа чуқур-чуқур нафас олиб чиқаринг. Навбатдаги аффирмацияларни қайтаринг: *“Мен ўзимга ишонаман. Мен барча нарсага қодир инсонман. Мен бунга қила оламан. Мен йўлимдан чиққан ҳар қандай тўсиқдан ўта оламан. Мен ўзимни иқтидоримга ишонаман.*

Бугун ҳар сафар кўзингиз кўзгуга тушганида навбатдаги аффирмацияларни қайтаринг: *“Мен дам оламан. Менда керакли вақт бор. Мен ҳаёт уммонида енгил ва эркин суза оламан”*.

Куч ичингизда. 17 - кун. Ёзиш машқи

Кўзингизни юминг ва ўтмишингизга қайтиб ўтинг. Беш ёшлигингизга қаранг. Сиз ҳозир қаердасиз? Мактабдами? Уйингиздами? Нима қилиш сизга ёқади? Ҳаётни қандай кўрасиз? Дафтарчангизни очинг ва хаёлингизга келган барчасини ёзинг.

Сиз беш ёшингиздаги бирор ноўрин ўрнатма ёки хавотирни эслайсизми? Мафрурлигингиз панд берган ҳолатни эслайсизми? Шундай ҳолатларни ёзинг.

2 - қадамда аниқлаган барча ўрнатмаларингиз ёнига қўйиб, уларга айнан нима сабаблар бўлганини ёзинг. Балки, ота-онангизнинг ўша кун ишхоналарида бирор нохушлик бўлиб, сизга бирор ёлғон гап айтишгандир. Балки уйдагилар ёмон кўрадиган ёшлиқдаги дўстингиз сизга ўйин қилмоқчи бўлгандир. Кундалик дафтарингизга барча фикрларингизни ёзинг.

Шу ҳафта ичида сизни дилингизни оғритган ҳаяжонни уйғотган воқеаларни ёзинг. Шу воқеаларнинг, беш ёшлигингиздаги ўй-хаёлларингизга боғлиқли жойи борми? Синчковлик билан ҳиссиёт ва фикрларингизни ёзинг.

17 - кун учун самимий фикрларингиз:

***“Мен ўзимни имкониятларга тўла ҳис қила-
япман”.***

Сиз учун тўла имкониятлар ибораси нимани англатади? Бу ҳақда чегарадан чиқиш даражасида ўйлаб кўринг. Ақлингиз қуйидагича фикрлардан ўтиб кетсин: “Буни қилиш мумкинмас. Бу иш бермайди. Вақт етмайди. Олдинда кўп тўсиқлар бор”.

Қуйидагича чекловларни кўп бор айтганингизни эсланг: *“Мен эркак бўлганим учун буни қила олмайман. Мен аёл бўлганим учун бундай қила олмайман”.* Сиз чекловларга ўзингизга керак бўлгани учун ёпишиб олгансиз. Лекин чекловлар сизга ба-

ралла гапиришингизга ва тўла имкониятларни си-
наб кўришингизга халақит беради. Ҳар сафар “Мен
эплай олмайман” деб ўйлаганингизда ўзингизни
чеклаган бўласиз. Сиз бугунги ишонган нарсангиз-
ни амалга оширишни истайсизми?

17 - кунга мулоҳаза: ҳаяжонсиз ҳаёт учун (аффирмация) таъкидлаш

Салбий қўрқоқларча фикрлаш сизни ҳаётингиз-
га ҳаяжонни олиб киради холос. Қуйида бир неча
аффирмациялар келтирамиз. Хаёлингизга салбий
фикрлар келишни бошлаши билан, кўзгу рўпараси-
да, автомобилда, иш столингиз олдида, ҳар қандай
жойда айтиб такрорлашингиз мумкин:

Мен барча қўрқув ва иккаланишлардан воз ке-
чаман ва ҳаётим оддий ва енгил кечади.

Мен ўзимга ҳаяжонсиз ҳаёт яратаман.

Мен кундан кунга ўзимни бўш қўйиб оҳиста-
оҳиста нафас олиб чиқараман.

Мен қобилиятли одамман ва менга учраган ҳар
қандай машаққатни енгиб ўта оламан.

Мен сарамжонман ва йўналишим аниқ, кун сай-
ин ўзимни хавфсиз ҳис қиляпман.

Нимани ўйласам ўшани гапиришим мумкин,
чунки хавfli эмас.

Мен ҳар қандай вазиятда хотиржамман.

Кун мобайнида учраган ҳар қандай муаммо би-
лан тил топиша олман.

Мен ҳаяжон –қўрқув эканини тушунаман.
Ҳозир мен барча қўрқувларни қувиб соламан.

18 - кун. Фаровонликка эришиш

Сиз мўжизани, пулни, фаровонликни ва мўл-кўлчиликни магнит каби ўзингизга торта олсизми? Бугун сиз, агар бағрингизни очсангиз ва қабул қилишни ўргансангиз, ким бўла олишингизни билиб оласиз.

Энди сиз учун, курс давомида кундалигингизга ёзган ёзувларингизни қайта кўриб чиқиш вақти келди. Кўрдингизми, сиз анча нарсани ўрганиб олдингиз! Кўзгу олдидаги аффирмацияларни айтиш қанчалар осон бўлиб қолганини баҳолай оласизми? Сиз мўжизаларни тортиб оладиган магнитсиз!

Сиз пул, фаровонлик ва мўл-кўлчиликни ҳам магнит каби тортиб олишингизга ишонасизми? Оламда мўл-кўлчилик тиқилиб ётибди, у шунчаки қабул қилишингизни кутяпти. Бу дунёда пул ҳам жуда кўп, сиз уни сарфлаб тугата ололмайсиз. Тасаввурингизга сиғмас даражада қувонч ҳам етарли. Одамлар ҳам кўп, барчаси билан учраша олмайсиз. Агар бунни тўлиқ онгли равишда тушуниб етганингизда эди, сизга керакли бўлган ва сиз хоҳлаган ҳамма нарса бўларди.

Ичимиздаги куч бизни мўл-кўлчилик сари бошлаб, самимий орзуларимизни ҳаётга олиб киради. Сиз уларни қабул қилишга тайёرمىсиз? Сиз бирор нимани хоҳласангиз, Коинот: “Мен бу ҳақда ўйлаб кўраман”, демайди. У ҳамиша беришга тайёр ва

сўраганингизни жўнатади. Лекин сизни бағрингиз очиқ ва қабул қилишга тайёр бўлиши керак.

Мени маърузаларимга келган баъзи одамлар кўкракларига қўлларини маҳкам чирмаштириб ўтиришади. Бундай ҳолатда улар ичларидаги бирор нимани, қандай чиқариб юборишади?! Аслида, қўлларни икки ёнга ташлаб қучоқни кенг очиб туриш лозим, токи Коинот кўриб, сизга жавоб берсин.

Мен сизга ҳозир шундай қилишни таклиф этман. Туринг ва қучоғингизни очинг ва айтинг: “Мен очиқман, яхшиликларни қабул қилишга шайман ва Коинотнинг мўл-кўлчиликларини ҳам қабул қила оламан”. Энди томга чиқингда шу гапларни ҳамма эшитсин учун қичқириб айтинг.

Фаровонлик деганда кўп нарсани тушуниш мумкин – пул, муҳаббат, муваффақият, қулайлик, чирой, вақт, билим ва шунга ўхшаш нарсалар. Ўзингиз учун тўқис бўлишни ўйлаб фаровонликни яратасиз. Фаровонликни сизга нима етмаётганини гапириб, ўйлаб ярата олмайсиз. Сиз етишмовчилик ҳақида гапираверсангиз, етишмовчилик ошиб бораверади. Камбағаллик ҳақида ўйлайвериш, яна камбағалликни келтириб чиқаради. Шукрона фикрлар эса кўп тўқин-сочинликларни келтиради.

Сизнинг кўзгу олдида ишлашингиз – жуда қудратли дастак, яъни у сизнинг ҳаётингизни фаровонликка олиб ўтади. Ўзингиз билан бўлаётган барча нарсаларни Коинот неъматлари билан сийлай олсангизгина, сиз нимани истасангиз шуни оласиз. Бу-

нинг ҳаммасига талаб қилинадиган нарса – бу ама-
лиёт ва кўзгу.

Нима берсангиз шуни оласиз. Агар сиз ҳаётдан бир нима олсангиз ҳаёт ҳам сиздан ўшани олади. Бу жуда оддий. Сиз ўғирламайман деб ўйлашингиз мумкин, бироқ ишхонангиздан ўзингиз сезмаган ҳолда қоғоз қисқич ёки бирор маркани кўтариб келмаган-мисиз? Балки сиз ўзгаларнинг вақтини ёки ҳурмати-ни ўғирлайдиган одамдирсиз? Бундай нарсалар Коинотда: “Мен ҳақиқатда ҳам бу ҳаётда бирор яхшиликка лойиқ эмасман. Мен ташимачилик қилишим, бирор нимани ўғирлашим керак”, дейилади.

Эрталаб турган заҳотингиз, ҳаётга шукроналар айтинг.

Сизга келиши керак бўлган пул оқимини берки-тиб қўювчи ва фаровон яшашингизга тўсқинлик қилувчи салбий эътиқодларингизни эсланг. Кўзгу билан ишлаш машқларидан, шу нотўғри иллатларни йўқ қилишда фойдаланинг ва янги бой фикрларни яратинг. Агар сизда пул етишмовчилиги бўлса, сиз қиладиган иш, фаровонликка нисбатан фикрларингизни ривожлантиринг.

Кўп йиллардан бери ишлатиб келаётган ва менга фойдаси теккан иккита аффирмация бор. Улар сизга ҳам ишлайди. Мана улар: “Менинг даромадим доим кўпайиб борапти” ва “Мен қаёққа қарамай, ҳамма жойдан фаровонликни топа оламан”.

Сизни ҳаётингизга бирор яхшилик кириб келса унга айтинг: “Лаббай!” Неъматларни қабул қилиш-

га бағрингизни, ичингизни очинг. Ўз оламингизга айтинг: “Лаббай!” Бунда фаровонликни қабул қилишингиз эҳтимоли юз каррага ошади. Кунда бир марта қучоғингизни очингда қувонч билан гапиринг: *“Мени бағрим кенг Коинот неъматларини ҳаммасини қабул қила оламан. Ҳаёт, сенга раҳмат”*. Ҳаёт албатта сизни эшитади ва жавоб қайтаради.

Келинг айтайлик: “Тўқисликка мўл ҳаёт менга сўраганимни беради. Мен ҳаётга ишонаман”.

18 - кун. Кўзгу машқи

- Бугунги кўзгу билан ишлаш дарсингиз, фаровонликка эга бўлишга қаратилади. Қулочингизни очиб, туринг ва айтинг: “Мени бағрим очиқ ва барча неъматларни қабул қиламан”.

- Энди кўзгуга қараб яна айтинг: “Мени бағрим очиқ ва барча неъматларни қабул қиламан”. Бу сўзлар юракдан чиқсин: “Мени бағрим очиқ ва барча неъматларни қабул қиламан”.

- Шу аффирмацияларни ўн мартадан қайтаринг.

- Ўзингизни тутишингизни, ҳиссиётларингизни кузатинг. Сиз эркинликни ҳис қиляпсизми? Бу кўзгу олдидаги машқни ҳар тонгда курс тугагунча бажаринг. Бу фаровонликни тушунишингиз учун фикрларингизни кенгайтиришга жуда яхши восита.

Куч ичингизда. 18 - кун. Ёзув машқи

Пул масаласида тасаввурингиз қандай? Кўзгу ол-дига қайтинг. Кўзингизга қаранг ва айтинг: “Менинг энг катта қўрқувим пул билан боғлиқ (шу қўрқувингизни ёзинг)”. Нега бундай деб ўйлашингизни ёзинг.

Болалик пайтингизда пул ҳақида нималарни билгансиз? Оилангизда молия масаласи қандай эди? Ҳозир сиз пул билан қандай муомала қиляпсиз? Ўз фикрларингизни ёзинг. Бундай вазият учун бирор чорани кўра оляпсизми?

Энди фаровонлик ҳақида фикрга эга бўлиш учун бир неча ёзувлар қилинг. Сизни қўлингизда доим эгалик қилишни истаган буюмингиз пайдо бўлиб қолгандаги ҳолатни тасвирлаб беринг. Бу буюм нима бўлиши мумкин эди? Ҳаётингиз нимага ўхшаган бўларди? Қаерга кетган бўлардингиз? Нима қилган бўлардингиз? Жавобларингизни ҳис қилинг. Жавоблар билан роҳатланинг. Бунга ижодий ёндашинг, кўнглингизни хушнуд қилинг.

18 - кунга сизнинг самимий фикрингиз:

“Мен инсонман – “Лаббай” дегувчи.

Мен ҳаёт билан яккама-якка турганимни билман. Мен Худонинг ҳикмати билан тўлганман ва ўралганман. Шунинг учун мен, мени аниқ қўлловчи, севувчи Коинотга тўла таянаман. Агар мен нимага муҳтож бўлсам, мени шу ерда кутиб турибди. Бу сайёрада менга кўп емиш керак бўлса етарлича эмак бор. Бунда пул етарли, истагимча ишлатсам

ҳам тугамайди. Бу сайёрада одамлар кўп – ҳаммаси билан учрашишим амримаҳол. Бунда муҳаббат бор, ҳар қанча ўзимга сингдирсам бўлади. Тасаввуримга сиғмас қувонч бор. Бу оламда ҳамма нарса бор, муҳтожликка ҳожат йўқ. Буларни ҳаммаси меники, эгалик қилиб фойдалансам бўлади.

Ягона чексиз Ақл, Ягона чексиз Онг менга доим “лаббай” дейди. Мен нимага ишонмайин, нима демайин, нимани ўйламайин, Коинот доим “лаббай” дейди. Мен салбий хаёлларга ёки ноўрин нарсаларга вақтимни сарфламайман. Мен ўзимни ва ҳаётни ижобий маънода кўрмоқчиман.

Мен имкониятларга ва фаровонликка “Лаббай!” дейман. Мен барча ноз-неъматларга “Лаббай!” дейман. Мен инсонман – “Лаббай!” дегувчи, “Лаббай” деб жавоб бергувчи Коиноти бор, “Лаббай” белгиси остидаги ҳаётда яшайман ва мен бундан хурсандман.

Мен Коинот донолиги билан бир бўлганим учун доим миннатдорман, мени Коинот кучи қўллайди.

18 - кунга мулоҳаза:

“Фаровонликни қозониш”.

Сиз пулингиз камлигини айтиб ёки ўйлаб доим норизо кайфиятда юриб фаровонликни ҳеч қачон ярата олмайсиз. Бундай пуч фикрлар сизга мўл-кўлчилик бера олмайди. Сизга хушбўй туюлаётган етишмовчиликнинг ҳиди, барибир янада катта етишмовчиликларни келтириб чиқаради. Камбағаллик ҳақидаги хаёллар баттар камбағаллашишга олиб

келади. Миннатдорчилик туйғулари тўкин-сочинликка етаклайди.

Шундай аффирмациялар борки, фаровонликни чўчитади. Пул учун бошқалардан хафа бўлишингиз фаровонлик оқими ва сизнинг ўртангизда девор яратади. Кўйидагича, “Доим пул етмагани етмаган” ва “Пул топилишидан кўра тез тугайди” деган салбий аффирмациялар камбағал фикрларнинг энг ночор кўриниши ҳисобланади. Коинот сиз ўзингизни қандай деб ўйласангиз ўшанга яраша жавоб қайтаради. Пул ҳақидаги барча аффирмацияларни ўрганиб чиқинг ва уларни ичингиздан ҳайданг. Улар ўтмишингизда ҳам фойда бермаган келажакда ҳам фойда беролмайди.

Сиз шунчаки тасодифан лотерея чиптасини сотиб олиб, унга чиқадиган ютуққа бор эътиборингизни бағишланганг, ютуқ сизнинг муаммоларингизни ечади деб ҳам ўйланганг. Бундай фикрлаш ярамайди, ўша ютуқ агар ютсангиз албатта барибир сизни давомий фаровонликка элтмайди. Камдан кам одам ютуқ орқали бойиб кетган. Кўплари эса икки йил ўтар-ўтмас олдинги ҳолатлариданда ночор бўлиб қолишган. Ютуқларини ютқазиб қўйишган. Ютуқ муаммони ечади десангиз қаттиқ адашасиз. Чунки у онгингизни ўзгартирмайди. Бундай пайтда сиз: “Агар бахтли тасодиф туфайли бахтга эриша олмасам – ҳаётимда фаровонликка эриша олмаслигим аниқ”, деб ўйлайсиз. Агар сиз фикрларингизни ўзгартириб, коинот неъматларини ҳаётингизга кирги-

за олсангиз, ўзингиз ўша лотерея ютуғини топа оласиз. Ва топганингизни ушлаб ҳам қоласиз, чунки бу онгли равишда эришганингиз бўлиб, аниқ фақат сизники бўлади, сиз учун аталган бўлади.

Ўзингизга, севган одамингизга бўлган муносабатингиздай муносабатда бўлинг.

Аффирмациялар, тасдиқлаш, рухсат бериш ва киритиш – шулар сизга катта бойлик олиб келади. Ўзингизни, онгингизни пул ҳақидаги янги фикрларга очинг ва улар ўзингизники бўлиб қолади.

Сиз ўз ҳаётингизга кўп пул ва фаровонликни олиб кирмоқчи бўлсангиз, қуйидаги аффирмацияларни қайтаринг.

Мен - пул “магнит” иман (тортувчи маъносида).

Мени ҳар қандай фаровонлик жалб қилади.

Ишхонада мени яхши баҳолашади ва яхши тўлашади.

Мен севувчи, бадавлат, уйғун Коинотда яшайман ва мен бундан миннатдорман.

Мен ҳамма жойда бор, чексиз фаровонликка доим очиқман.

Тортишиш кучи қонуниятига кўра мени ҳаётим барча яхшиликларни ўзига тартади.

Мен камбағаллик ҳақидаги хаёлларимдан кечиб фаровонлик ҳақида фикрлайман ва бу мени моливий натижаларимда акс этади.

Ноз-неъматлар менга барча нарсадан ва ҳаммадан келади.

Мен ҳаётимдаги тўкинлик учун миннатдорман.

Ҳар куним янги ажабланишларга тўла.

Мен берадиган жойларимга пулни қувонч билан бераман.

Мўл-кўлчилик менда эркин оқади.

Мен энг яхшисига лойиқман ва мен энди энг яхшиларини қабул қиламан.

Мен пулга нисбатан қаршиликларни чиқариб юбораман ва пулларни қувонч билан мени ҳаётимга оқиб келишига рухсат бераман.

Яхшилик менга ҳамма нарсадан ва ҳаммадан келади.

19 - кун. Миннатдор бўлиб яшаш

Бугунги кун, ўзининг бизга кўплаб ҳадялари учун ҳаётга миннатдорчилик билдиришга бағишланади. Ва миннатдорчилик билан ҳар куни қандай яшашни тушуниш.

Сиз фаровонлик ва миннатдорчилик қўл ушлашиб юришларини билармидингиз? Мен Коинот донолиги билан бир бўлганим учун ҳар доим миннатдорман ва мени унинг кучи қўллаяпти. Мен тушундимки, Коинот миннатдорчиликини яхши кўраркан. Шукроналар айтиб олганингиз учун миннатдорчилик билдирсангиз, янада кўпроқ берар экан. Мен имтиёз деганимда фақат моддий томон ҳақида гапирмоқчи эмасман. Имтиёз деганимда ҳаётни ажойиб қиладиган одамлар, яшашга қизиқтирадиган жой ва ҳодисаларни назарда тутмоқчиман.

Сизнинг ҳаётингиз муҳаббатга, қувончга, саломатликка ва ижодий юксалишга тўла ва йўлингиз равон ва доим очиқ бўлса, сизни қандай ҳиссиётлар чулғаб олишидан хабарингиз борми? Аслида ҳаётингиз шундай бўлиши ҳам керак. Асил мақсад ҳам шундай бўлган. Бундай тўкин-сочинликда яшаш учун миннатдорчиликни ўрганишимиз керак. Коинот сахий, у бойликни беради, фақат биз миннатдор бўлишни, шукрона айтишни унутмаслигимиз лозим.

Бир мисолни олиб қарайлик сиз дўстингизга совға бердингиз. Совға олган дўстингиз берган совғангизга норизо тарзда қараб: “Бу мени дидимга тўғри келмайди” ёки “Мен бундан ҳеч қачон фойдаланмасдим”, деди. Сиз энди бундан кейин ҳеч қачон бу ношукур дўстингизга совға бермаслигингиз аниқ. Тўғрими? Агар берган совғангиз нима бўлишидан қатъий назар совғани қўлига олиб қувончи ичига сиғмай сизга миннатдорчилик билдирса-чи, албатта унга кейинчалик ҳам у истаган совғани топишга ҳаракат қиласиз ва доим совға беришдан чарчамайсиз.

Мени ҳам кўп йиллардан бери олқишлашади ва совға беришади. Мен совға ва олқишларни қўйдагича фикрлар билан қабул қиламан: “Мен буларни қувонч ва шукроналик, миннатдорчилик билан қабул қиламан”. Чунки мен биламан Коинот шундай ибораларни яхши кўради ва мен доим ажойиб совғаларни оламан.

Уйқудан кўзингизни очиб, ҳаётдан мамнун ва миннатдор бўлинг. Агар сиз кунингизни оддий ва

кулгили туюлса ҳам: “Яхши уйқу учун сенга раҳмат каравот”, дейишдан бошлаб яна бошқа кўплаб нарсаларга эътибор бериб улар учун ҳам миннатдорлик билдирсангиз ўзингизга эрталабдан фойда сўраган бўласиз. Масалан мен бугун уйқудан туриб, юздан ортиқ миннатдорчилик билдирдим. Бу дил изхорим, жойлар, воқеалар, одамларга аталди.

Оқшомда, ухлашга ётишдан олдин ўтган кунингизга миннатдорчилик билдиринг, бугун бошингиздан ўтган воқеаларга, учратган одамларингизга ва ҳатто сизни бироз ранжитган вазиятларга ҳам. Агар сиз бугун бирор хато қилиб нотўғри қарор қабул қилиб қўйган бўлсангиз, ўзингизни кечиринг.

Ўрганган дарсларингизга, ҳатто у оғриқли кечган бўлсада миннатдорчилик билдиринг. Бу сизга совға қилинган кичкинагина хазина. Агар дарсни яхши ўзлаштира олсангиз ҳаётингиз яхши томонга ўзгаради. Ўзингизни қоронғу томонингизни кўрсангиз хурсанд бўлинг. Бу шуни англатадики, сиз кераксиз нарсаларни ўзингиздан чиқариб юборишга тайёрсиз. Шундай пайтда шундай дейиш мумкин: “Мен буни кўрганим учун раҳмат, энди мен буни даволай оламан ва олдинга интиламан”.

Бугун – аслида ҳар кунингизда барча олган неъматларингиз учун ҳаётингизда бор нарсалар учун миннатдорчилик билдиришга кўпроқ вақт ажратинг. Агар ҳаётингизда яхши нарсалар кам бўлса албатта кўпаяди. Агар сизни ҳаётингиз бой бўлса у янада бойиб кетади. Бу ҳолат икки томонлама ғалаба.

Сиз бахтлисиз, демак Коинот ҳам бахтли. Миннатдорлик ҳақидаги бундай тушунча сизда тўкинлик-сочинликни, фаровонликни оширади.

Бугун сиз одамлар билан ҳамкорлик қилсангиз, қилган ишлари учун улардан миннатдор эканингизни айтинг. Бунни сотувчиларга, официантларга, почтачига, бошқаларга, ишчиларга, дўстларга, оилангизга ва умуман нотаниш инсонларга айтинг. Келинг дунёни миннатдорчилик масканига айлантиришга ёрдамлашайлик – ҳадялар учун миннатдорчилик билдирайлик ва олганимиз учун миннатдор бўлайлик.

Келинг айтамыз: *“Мен мамнуният билан ҳаётга бераман, ҳаёт муҳаббат билан менга қайтаради”*.

Мен хоҳлаганимдек бўла оламан. Мен истаганимни қила оламан. Бунда ҳаёт мени қўллайди.

19 - кун. Кўзгу машқи

- Уйқудан уйғониб, кўзингизни очишингиз билан навбатдаги аффирмацияларни қайтаринг: *“Хайрли тонг каравот. Сен менга берган илиқлик ва қулайлик учун сендан миннатдорман. Севгилим(исм) бугун бахтли кун. Ҳаммаси яхши”*.

- Ўзингизни бўш қўйинг ва миннатдор бўлган нарсаларни ўйлашга бир неча дақиқани ажратинг.

- Туришга тайёр бўлсангиз ваннахона кўзгуси рўпарасига келинг. Оҳиста чуқур назар билан кўзингизга боқинг. Миннатдор бўлган кўп нарсала-

рингизни ҳисоблаб чиқинг. Уларни аффирмация каби айтинг: “Мен чиройли жилмайишим учун миннатдорман. Ўзимни соғлом сезаётганим учун миннатдорман. Мени ишим борлигидан ва у ерга бора олишимдан миннатдорман. Бугун учрашишим керак бўлган дўстларимдан миннатдорман”.

- Ҳар сафар кўзгу олдидан ўтганингизда, миннатдорлик аффирмацияларини қайтаринг. Улар бугуннинг талабига жавоб берсин.

Куч ичингизда. 19 - кун. Ёзув машқи

- Ҳар куни тушунчаларингизга миннатдорчиликни сингдиринг: миннатдорчилик кундалигини юрғизишни бошланг. Ҳеч бўлмаса сиз миннатдор бўлган бир нарсани ёзишдан бошланг. Кейин ҳаммасини ёзинг. Миннатдор бўлган барча нарсаларингизга алоҳида аффирмация ёзинг ва уларни кўзгу билан ишлашда қўлланг.

- Сизни руҳлантирадиган миннатдорчилик кучи ҳақидаги ҳикояларни ўқинг. Менинг “Благодарность: образ жизни” номли китобимда 48 та одамлар ҳақида руҳлантирадиган ҳикоялар бор. Бундай ҳикояларни Кейт Д. Хареллнинг “Установка на благодарность: 21 жизненный урок” китобларидан ҳам топсангиз бўлади. Ўзингизни ҳаётингизда сизни руҳлантирган воқеаларни ёзинг ёки дўстларингиз ҳаётидан олиб ёзинг.

19 - кунга сизнинг самимий фикрларингиз:

“Мен меҳр билан бераман ва совғалар оламан”.

Менинг чуқур қалб қўримда туганмас миннатдорчилик заҳираси бор. Шу миннатдорчиликлар билан юрагимни, вужудимни, ақл ва онгимни туриш турмушимни тўдирмоқчиман. Бу миннатдорчилик мени барча йўналишларимдан чиқиб, ҳаётимдаги барча нарсага тегинади ва ўзимга катта куч билан яна қайтади. Қанча кўп миннатдорчиликни ҳис қилсам, шуни чуқур тушуняпманки, мендаги миннатдорчилик манбаси туганмас экан.

Куннинг ҳар бир алоҳида лаҳзасини баҳолаш ва қабул қилиш мўжизани магнит каби тортишга ўхшайди. Мақтов – бу фаровонлик совғаси. Мен уларни меҳр билан қабул қилишни ўргандим. Агар мени бирор кимса мақтаса, унга жилмаяман ва “Раҳмат” дейман.

Бугунги кун – ҳаётнинг илоҳий совғасидир. Коинот менга таклиф қилаётган тўла-тўқис фаровонликни қулочимни очганча қабул қиламан. Мен бу неъматни куну тун кутиб оламан.

Коинот барча мумкин бўлган йўллар билан мени қўллашига ишонаман. Мен севувчи, бой, уйғунлашган Коинот бағрида яшайман ва миннатдорчиликни ҳис қиламан. Коинот менга ўзининг неъматини тўхтатмай бераверган, бироқ мен афсуски, баъзан берганларининг ўрнига ҳеч нарса қайтара олмай қолган кунларим ҳам бўлган. Менга кўпчилик одам-

лар яхшилик қилишган, қилиб келишмоқда, лекин мен уларга қайтара олмаганман. Лекин кун келиб қайтардим ҳам. Ҳаёт шундай йўсинда ўтиб бораркан-да. Ҳозир шу ердаги мен билан турган мўл-кўлчиликдан роҳатланаман ва миннатдорчиликдан қувонаман.

19 - кунга мулоҳаза: “Нур келди”.

Бу машқ икки киши учун, ёнингизга дўстингизни ёки оила аъзоларингиздан бирини чақиринг.

Шеригингиз рўпарасига ўтиринг ва қўл ушлашиб бир-бирингизни кўзингизга қаранг. Чуқур нафас олинг ва нафасни чиқаришда ичингиздаги қўрқувни ҳам қўшиб чиқаринг. Шунчаки рўпарангиздаги шеригингиз билан ўтиринг, яна бир бор чуқур нафас олинг ва чиқаришда ичингиздаги ҳукм ва қарорларингизни қўшиб чиқаринг.

Шеригингизда нимани кўраётган бўлсангиз бу сизнинг аксингиз, ва сиздаги бор нарсаларнинг акси. Биз ягонамиз. Биз борлиқдаги бир хил ҳаводан нафас оламиз. Биз бир хилдаги сувни ичамиз. Биз она ер саховатларини бирга баҳам кўрамиз. Ҳаммамиз соғлом бўлишни истаймиз. Севилишни ва севишни истаймиз. Барчамиз тинч ва қулай яшашни истаймиз. Ва биз фаровонликда яшашни истаймиз. Барчамиз биз учун берилган умрни яшаб ўтишни хоҳлаймиз.

Шеригингизга муҳаббат билан қаранг ва ундан муҳаббатни қайтариб олишга уриниб кўринг. Билинг, сиз хавфсизликдасиз. Шеригингизга саломат-

лик тиланг. Унга, яхши муносабатлар, тўла муҳаббат уни доим яхши кўрувчи одамлар орасида бўлишини тиланг. Шеригингизга фаровон ва қулай хавфсиз шароитда яшашини тиланг. Сиз кимга нима тиласангиз ўзингизга уч баробар бўлиб қайтишини биласиз-ку. Шундай экан, барчага яхши тилаклар тиланг. Шунингдек, шеригингизга ҳам энг яхшиларини тиланг. У бунга лойиқ. Қаранг, завқланинг шеригингиз барчасини қабул қилишга тайёр. Шундай ва шундай бўлиши ҳам керак!

20 - кун. Кўзгу билан ишлашга болаларни ўргатиш

Болалар ҳам ҳаётда қийинчиликларга тушишди. Бугун сиз болаларни кўзгу олдида ишлашга жалб қилишни ўрганасиз ва кейин қандай мўжизалар рўй беришини кузатишингиз мумкин.

Сиз курснинг охирига етиб қолдингиз ва сиз барини яхши бажаряпсиз. Мен сизни меҳнатсеварлигингизни ва тиришқоқлигингизни олқишлайман! Ҳар куни кўзгу билан ишлаганингизда сиз ўзингизга муҳаббат совғасини оласиз. Ва ҳар куни кўзгу билан ишлаш давомида елкангизда кўтариб юрган эски эътиқодларни ва салбий тасдиқларни улоқтириб юборасиз. Бу эътиқодлар қаердан бошланади, илдизи борми? Биз буларни болалигимизда танидик ва қабул қилганмиз. Бизга айтилган ҳар бир сўзни фарқини суриштирамай қабул қилаверганмиз. Айниқса, ўзимиз ҳақимиздаги салбий гапларни туққанларимиз-

дан, яқинларимиздан эшитиб ҳа шундай экан-да деб бемаъно, ноўрин танқид ва таъкидларни ўзимиз боқиб катта қилганмиз. Чунки биз туққанларимизга қаттиқ ишонганмиз.

Мен эслайман, ёшлигимизда биз бир-биримизни жуда дағал ва ранжитувчи исмлар билан чақирганмиз ва ўзимизни ўзимиз ерга урганмиз. Лекин биз нимага шундай қилдик? Биз бундай хулқ-атворни қаердан ўргандик? Кўпчилигимизни ота-оналаримиз ёки ўқитувчиларимиз сен аҳмоқсан, писмиқ ёки дангасасан, сени фойдангдан зараринг кўп, сен ёмонсан у сан бу сан деб камситишган. Ўша дамларда бундай таъкидлар ва танқидларга балки жахлимиз чиққандир, лекин аста мослашиб борганмиз, энг ачинарлиси уларга ишонганмиз. Биз ўша пайтларда бундай койишлар, таҳқирлашлар келажакда бизга қандай салбий таъсир кўрсатиб, қанчалар илдиз отиши ҳақида ўйламаганмиз.

Курснинг бундан-да қийинроқ, сизнинг ривожингизга тўсқинлик қилаётган таъкидларни очиб ташлаган дарсларни қайта кўриб чиқинг. Кўзгу билан ишлаганингизда, кундалигингизга ёзувлар қилганингизда аҳамият бердингизми бундай салбий таъкидлар асосан болалигингиздаги норизочиликларда илдиз отган?

Мени мактабда сўз танлови ҳаётимга таъсир кўрсатишини ўргатишмаган. Менга ўз фикрларим ярата олишини, мени тақдиримни тамомила ўзгартира олишини ёки ташқарига чиқараётган сўзларим

мени ўзимга ҳаётимни бошқарувчи бўлиб қайтишини ҳеч ким айтмаган. Ҳеч кимса мен муҳаббатга лойиқлигимни ёки мени ҳаётимда яхши нарсалар юз бериши кераклигини айтмаган. Хуллас, ҳаёт мени қўллашини ҳеч ким ўргатмаган.

Биз энди эскича қарашларни болаларимиз учун ўзгартиришимиз керак. Ва ўзгартира оламиз. Улар учун қиладиган асосий ишларимиздан бири, уларга асил ҳақиқатни онгларига сингдириш: уларни севишади. Ота-она сифатида қилишимиз керак бўлган нарса - мукамал ёки тўғри бўлишимиз эмас, балки, уларни яхши кўришимиз ва меҳрибон бўлишимиздир.

Бизни ёшлигимиздагидан кўра ҳозирги замонавий болаларда муаммолар бисёр. Улар янги ахборот дунёсининг шарофати билан ахборот бомбалари остида қолиб кетишяпти, бундай вазиятда танлов қилиш жуда қийин. Болалар ўз олдиларидан чиққан қийинчиликларни қандай енгиб ўтаётган бўлишса, бу уларни ўзларини қандай ҳис қилаётганларини англатади. Бола ўзини қанчалар сева ва ҳурмат қилса, ҳаётда тўғри танлов қилишдан адашмайди.

Биз болаларимизга мустақиллик ҳиссини сингдиришимиз, замонавий ҳаётда ўз ўрниларини топишда керак бўладиган куч ва билимни беришимиз керак. Олдинига ўзларини қандай бўлсалар шундай севишга ўргатишимиз ва ташқи вазиятлардан қатъий назар, ўзларини яхши эканликларини тушуниб етишларига ёрдам беришимиз керак.

Болалар бизга қараб туришади, биз нима десак диққат билан эшитишади. Сиз уларга таъкид ва аф-фирмацияларда ёрқин мисол бўлинг. Агар сиз болаларингизга ишонсангиз улар ҳам ишонишади.

Ўзингизни эркалашни ўргандингиз энди боларни ҳам эркалашга ўрганинг ва эркаланг. Ёдингизда бўлсин: ҳеч кимнинг “чиройли” боласи бўлмайди, ёки ҳеч кимда “мукамал” ота-она бўлмайди. Биз вақти-вақти билан нотўғри танлов қилиб қўйишга маҳкум бўлганмиз. Бу шунчаки ўрганиш жараёнидаги ўсиш босқичи холос. Мана нима ҳақиқатдан ҳам зарур: сўзсиз ўз болангизни севиш керак, энг кераги эса ўзингизни сўзсиз севишингиз. Шунда болангизнинг ҳаётида қандай мўжизалар юз беришини кўрасиз, шу билан бирга ўзингизни ҳаётингизда ҳам.

Ҳар ерда, абадий Коинотда – сиз сеvimли бўлгансиз ва сеvimли бўлиб қолаверасиз.

Келинг айтамыз: “Мен ким бўлмоқчи бўлсам ўша бўлаоламан. Мен истаганимни қиламан. Бутун олам мени қўллайди”.

20 - кун. Кўзгу машқи

Мен, YouTube даги бир қизалоқнинг аффирмацияларни айтаётгани тасвирланган видеони кўришингизни хоҳлардим. У “Джесиканинг кунлик аффирмациялари” деб номланади.

Уни фарзандингиз ёки бошқа бир бола билан, боринги, ички болакайингиз билан кўринг.

Фильмдаги Джессика қилгани каби, фарзандингизга ҳар куни шахсий аффирмацияларни қилишини айтинг. Фарзандингиздан сўранг у нимани истайди ва истагини кўзгуга айтсин.

Кўзгу олдида ишлаётганингизда фарзандингизни ҳам ёнингизга олишингиз мумкин. Оддий аффирмацияларни айтинг, масалан: *“Мен сени севаман”. Мен сендаги нарсаларни севаман. Мен ажойибман! Мен чиройлиман! Мен телеюлдуз каби рақсга туша оламан!”*

Эрталаб бирмунча вақтингизни олса ҳам – фарзандингиз билан кунлик кўзгу билан ишлаш жадвалини тузинг.

Куч ичингизда. 20 - кун. Ёзув машқи

Расм чизиш учун қоғоз, рангли қаламлар, маркер, бўрчалар, клей олинг ва улар ёрдамида қоғозга фарзандингиз ичига кириш учун сеҳрли кўзгуни чизсин. Болангиз ўзи уни ясатсин: чиройли суратларни ёпиштирсин, рамкасини ялтироқ қоғозлар билан безасин ва турли бўёқлар билан бўясин.

Сеҳрли кўзгуга галма-галдан фарзандингиз билан қаранг ва дил сўзларингизни айтинг.

Ижобий таъкидлашларни ёзинг, уларни фарзандингиз ҳам, сиз ҳам ўқиб қайтаринг. Буни биргаликда эрталабки кўзгу машқида ҳам қайтаринг.

20 - кунга сизнинг самимий фикрингиз:

“Мен фарзандларим билан очиқчасига суҳбатлашаман”.

Болалар билан доим алоқада бўлиш ҳаётини зарурат, айниқса ўспиринлик ёшида уларни эътибордан қочирмаслик керак. Болаларга кўпинча айтишадики: “Сен буни гапирма. Буни қилма. Буни сезмаганга ол. Бундай бўлма, ундай бўлма. Буларни айтма”. Ҳадеб болалар: “уни қилма, буни қилма, қилма.. қилма...” деган гапларни эшитаверса мулоқот қилмай қўйишади.

Бугунги кун – ҳаётнинг муқаддас совғаси. Коинот менга таклиф қиладиган фаровонликни борича қабул қилиш учун қучоғимни очаман. Кун ва туннинг ҳар қайси вақтида мен уни қабул қиламан.

Юқоридаги гаплари ёдларидан кўтарилиб, фарзандлар катта бўлишгач ота-оналар арз қилиб қолишади: “Нимага қўнғироқ қилишмаяпти? Нега ҳабар олишмаяпти?” Чунки сиз ёшлиларидаёқ улар билан алоқани ўзилишига сабабчи бўлгансиз! Шунга алоқага чиқишмаяпти.

Агар сиз фарзандингиз билан очиқ гаплаша олсангиз – ижобий таъкидларни айта оласиз, масалан: “Хафа бўлиш-одатий ҳолдир” ва “Сен бу ҳақда мен билан гаплашишинг мумкин” ва уларда ички кечинмалар билан бўлишиш ҳиссини уйғотинг, шунда алоқа тикланади.

20 - кунга мулоҳаза:***“Болани таклиф қилинг”.***

Кафтингизни юрагингизга қўйинг. Кўзингизни юминг. Нафақат ичингиздаги болакайни кўришга, у бўлишга ҳаракат қилинг. Бирор кишидан навбатдаги сўзларни ўқиб беришини сўранг. Тасаввур қилинг сизнинг ота-онангиз сизга гапиришяпти:

“Келганингдан биз хурсандмиз.

Биз сени кутгандик.

Сен бизни оиламизнинг бир қисми бўлишингни истардик.

Сен бизга кераксан.

Сенсиз оиламиз бошқача бўларди.

Биз сени севамиз.

Биз сени қўллаб-қувватлашни хоҳлардик.

Биз сенга ўзинг истаган инсон бўлишингга ёрдам бермоқчимиз.

Сен бизга ўхшашинг шартмас.

Сен ўзинг билан бўлишинг мумкин.

Биз сени ўзингга ҳослигингни севамиз.

Сен жуда чиройлисан. Сен ақллисан.

Сен ижодкорсан.

Сени шу ердалигинг жуда қувонарли.

Бизни оиламизни танлаганинг учун жуда миннатдормиз.

Биз биламиз сен қутлуғсан.

Сен ўз ташрифинг билан бизни қутлуғ қилдинг.

Биз сени севамиз.

Биз сени ҳақиқатдан ҳам севамиз”.

21 - кун. Энди ўзингизни севинг

Кўзгу билан ишлаш ёрдамида сиз, қандай бўлсангиз шундайлигингизча чиройли ва ўзингизга бўлган муҳаббат орқали барча муаммоларни даволаш мумкинлигини кашф этасиз.

Азизларим, мен сизларни табриклайман! Бугун 21 кунлик кўзгу билан саргузаштларингизнинг охири кун. У сизни ҳаётингиздаги энг катта бойликка – севги совғасига яқинлаштирди.

Биламан, осон йўл бўлмади. Унда чуқурлар ва паст-баландликлар учради, лекин сиз барчасини енгиб ўтдингиз. Мен сиз билан фахрланаман!

Курс давомида кўзгу билан ишлашни қўллаб, ўзингиз билан суҳбатни татқиқот қилдингиз. Ичингиздаги танқидчини овозини ўчиришни, сизни хафа қилганларни кечиришни, ўтмиш қўрқувларини чиқариб юборишни ва эски таъкидларни озод қилишни ва салбий хулқ-атворлардан воз кечишни ўргандингиз. Бу билан сиз ичингизда қимматбаҳо хазинали конни очдингиз.

Энди доим ёдда тутишингизни тилайман: бир нарса бор, у ҳар қандай муаммони тузатади – бу ўзингизга бўлган муҳаббат. Сиз кун сайин ўзингизни севишни кўпайтираверсангиз, хайрон қоларли даражада ҳаётингиз изга тушади. Сиз ўзингизни қой-

дан борамиз. Ҳар бир одам – уйғун бутунликнинг бир қисмидир.

Агар биз бир-биримизни қўллаб ва мақтаб, ижодий имкониятларни очиб қувонч билан бирга ишласак ва бирлашиб бир бутун бўлсак, илоҳий қувватлар аралашмаси ҳосил бўлади. Биз соғломмиз, бахтли-миз, чиройлигимиз, қувноқмиз, ҳурматга тўламиз, хайрихоҳмиз ва бу дунёга ўзимизга ўхшаган бўлишга ва бир-биримиз билан ҳамкор бўлишга келдик. Ҳамиша шундай бўлсин! Аслида ҳам шундай бўлиши керак.

Шуни билинги: биз юрак қўримиздан ниманики олиб берсак, бошқалардан айнан берганимизни оламиз.

21 - кун мулоҳазаси: “Хавфсиз дунё”.

Ўтган 21 кун ичида биз кўп нарсалардан таъсирландик. Салбий ва ижобий нарсалар, қўрқув ва асабийлашишлар ҳақида гапирдик. Кўпчилигимиз ҳалиям ўзимиз ҳақимизда қайғура олмаймиз ва биз ўзимизни адашиб қолиб ёлғиз қолгандай ҳис қиламиз. Лекин кўпчилигимиз нима қилиб бўлсада, ўзимизга таъсир ўтказа олдик ва ҳаётимизда ўзгаришлар бўлаётганини ҳис қилмоқдамиз. Олдинги муаммолар энди йўқ. Бир зумда бирор нарса ўзгармайди, агар биз талабчан ва изланувчан бўлсак, ижобий ўзгаришлар албатта бўлади. Келинг бошқа одамлар билан ўзимизда бор қувват ва муҳаббатни бўлишайлик. Билинги: нимани юракдан берсак ўшани албатта қайтариб оламиз.

Келинг, бошқаларни қўллаб-қувватлаш ва ғамхўрлик қилиш ва муҳаббат улашиш учун юрагимизни очайлик. Келинг, кўчаларда уйи йўқ одамларга, уларни кугиб турганларга севги улашайлик. Келинг, бу дунёни тарк этаётган ва тарк этган одамларга муҳаббат юборайлик.

Келинг, ҳамма ҳаммага, улар қабул қилишадими, йўқми муҳаббатимизни бўлишайлик. Келинг, сайёрани юрагимизда сақлайлик: ҳайвонларни, ўсимлик ва яхши одамларни, бизни хафа қилган ва хафа бўлиб юрганларимизни ҳам. Майли ҳатто ёвузлик тарқатадиган одамлар қаторига кириб қолган кимсаларни ҳам юрагимизга олайлик, агар ҳавфсизликда бўлишса балки аслида ким эканликлари ёдларига тушар.

Қаранг, сайёрамиз бўйлаб тинчлик тарқалмоқда. Агар билсангиз бунда сизни ҳам хиссангиз бор. Сизда ҳам ёрдам бериш учун ижобий қобилият борлигидан хурсанд бўлинг. Ажойиблигингизни тушунишга ҳаракат қилинг. Тушунинг, бу сиз учун ҳақиқат. Ва аслида ҳам шундай.

Сиз чиройлисиз. Сиз – илоҳий, ажойиб мавжудотсиз. Сиз барча имтиёзларга муносибсиз – нафақат бирор нимани яхши қисмига, балки, бутунига муносибсиз.

Ўзини севишнинг 12 усули – ҳозир ва ҳар доим.

- Ҳар қандай танқидни тўхтатинг.
- Танқид ҳеч нарсани ўзгартирмайди. Ўзингизни танқид қилишни тўхтатинг. Ўзингизни қандай бўлсангиз шундай қабул қилинг. Ҳаммаси ўзгаради. Ўзингизни танқид қилаверсангиз, сизнинг ўзгаришларингиз салбий бўлади. Ўзингизга меҳрибонлик қилсангиз сизнинг ўзгаришларингиз ижобий бўлади.
- Ўзингизни кечиринг.
- Ўтмишни қўйиб юборинг. Вақти келганда тушуниб, онгли равишда ва билимингизни ишлатиб, сиз ҳаммасини тўғри ва яхши қилгансиз. Энди сиз ўсяпсиз, ўзгаряпсиз ва энди бошқа ҳаёт билан яшайсиз.
- Ўзингизни қўрқитманг.
- Фикрларингиз билан ўзингизни даҳшатга солаверманг. Бундай яшашни ўзи даҳшат. Ақлий дастур яратинг, у сизга роҳат бағишласин ва ҳозироқ салбий фикрларни ўчириб янги ижобийсига ўтинг.
- Мулойим, меҳрибон ва сабрли бўлинг.
- Ўзингизга мулойим бўлинг. Ўзингизга нисбатан меҳрибон бўлинг. Ўзингизга янги кўринишдаги фикрларни яратаётганингизда сабрли бўлинг. Ўзингизга севганингизга муносабатда бўлгандай муносабатда бўлинг.
- Ақлингизга меҳрибон бўлинг.
- Ўзидан нафратланиш – бу ўз фикрларидан нафратланиш демакдир. Фикрлар борлиги учун

Ўзингиздан нафратланасиз. Юмшоқлик билан фикрларингизни ҳаётни тасдиқловчи фикрларга алмаштиринг.

- Ўзингизни мақтанг.

- Танқид руҳиятингизни синдиради. Мақтов руҳиятни кўтади. Ўзингизни иложи борича мақтанг. Хатто майда-чуйда нарсалар учун ҳам ўзингизни мақтайверинг. Мен барчасини жуда чечанлик билан эплапман деб мақтанинг.

- Ўзингизни қўллаб-қувватланг.

- Ўзингизни қўллаш йўллари топинг. Дўстларингизга мурожаат қилинг, улар ёрдам беришсин. Ёрдамга муҳтож бўлганингизда сўраш – кучли сифат.

- Ўз камчиликларингизни севинг.

- Тан олинг уларни сиз баъзи бир заруратларингиз учун яратгансиз. Энди сиз янгиларига эга бўласиз, бу ижобий йўналишда бўлиб заруратингизни ҳам қондира олади. Салбий услубдаги одатларни, эскисини муҳаббат ила қўйиб юборинг.

- Ўз танангизга қайғуринг.

- Овқатланишга эътибор беринг. Танангиз яхши ишлаши, қувват олиши ва ҳаётини куч учун қандай ёқилғи керак бўлади? Машқларни бажаришни бошланг. Қайси машқлар сизга ёқади? Ўзингиз яшаётган қасрни қадрланг.

- Вақтни чоғ ўтказинг.

- Болалигингизда сизга қувонч келтирган вазиятларни эсланг ва уларни ҳозирги ҳаётингизга уланг.

Қилаётганингизни барчасидан роҳатланишга бирор жиҳат топинг. Қувонли ҳаётни ифодаланг. Табассум қилинг. Кулинг. Қувонинг – ва Коинот ҳам сиз билан бирга қувонади!

- Ўзингизни севинг... Буни ҳозироқ қилинг.

- Ўзингизни яхши ҳис қилишингизни, озишингизни, янгилик топишингизни ёки янги муносабатлар ўрнатишингизни кутиб ўтирманг. Ҳозироқ ўзингизни севишни бошланг – бор кучингиз билан урининг.

- Кўзгү билан ишлашни бажаринг.

- Тез-тез кўзингизга қаранг. Ўзингизга нисбатан ўсиб бораётган севги ҳақида гапиринг. Кўзгуга қаранг ва ўзингизни кечиринг. Кўзгуга қараб ота-онангиз билан гаплашинг. Уларни ҳам кечиринг. Ҳеч бўлмаса кунда бир марта ўзингизга айтинг: “Мен сени севаман, мен ҳақиқатан ҳам сени севаман!”

Муаллиф ҳақида

Луиза Хей – ўқитувчи метафизик, лектор. У ўзининг 1984 йилда нашрдан чиққан бестселлери *“Вы можете исцелить свою жизнь”* номли китоби билан миллионлаб инсонларни илҳомлантирди. Унинг ушбу китоби 40 миллион нусхада чоп этилган. Луиза – 30 дан ортиқ катталар ва болалар учун чиқарилган китоблар муаллифи. *“Сила внутри вас”* ва *“Ицели свое тело”* бестселлерлари ижобий ўзгаришларга сабабчи (аффирмация) куч ёки тасдиқни намоёиш қилиш билан машҳур бўлди.

Тамом.

11.08.2021 йил 0:12

МУНДАРИЖА

МУҚАДДИМА	3
ИЗОХ	4
ТАКЛИФНОМА	5

БИРИНЧИ ҲАФТА

1- кун. Ўзингизни севиш	8
1- кунингиз	9
Кўзгу олдида ишлаш учун машқ	9
Ичингиздаги куч:	11
1- кун. Ёзиш машқи	11
1- кун учун сизнинг самимий фикрингиз:	11
“Мен очикман ва қабул қиламан”	11
1- кун мулоҳаза: “Ўзини севиш”	12
2- Кун. Кўзгуни якин дўстга айлантириш	13
2- кун.	
Кўзгу олдида ишлаш учун машқ	15
Куч ичингизда. 2- кун.	
Ёзиб олиш учун машқ	17
2- кунга сизнинг самимий фикрингиз:	
“Мен лойиқман”	18
2- кунга кўникмангиз: “Севги қўрғони”	18
3- кун. Ўзингиз билан бўлган суҳбатни муҳокама қилинг	19
3- кун. Кўзгу машқи	23

Куч ичингизда. 3- кун.	
Ёзиш машқи.	24
3- кунга самимий фикрларингиз:.....	24
“Менда доим танлов бор”	24
3- кун учун мулоҳаза:.....	25
“Сиз муҳаббатга лойиқсиз”	25
4- кун. Ўтмишдан воз кечиш.	26
4- кун. Кўзгу машқи	28
Куч ичингизда. 4- кун	29
Ёзиш машқи.	29
4- кун учун самимий фикрингиз:	30
“Мен воз кеча оламан”.....	30
4- кунга мулоҳазангиз: “Янги ўн йиллик”.....	31
5- кун. Ўз-ўзини ҳурмат қилишни ошириш	32
5- кун. Кўзгу машқи.	35
Куч ичимизда. 5- кун. Ёзиш машқи.....	36
5- кун учун самимий фикрингиз:	37
“Мен ўзимдек бўлишни севаман”	37
5- кун учун мулоҳаза: ўзини ҳурмат қилиш учун (аффирмация) тасдиқлашлар.....	38
6- кун. Ички танқидчини озод қилиш.....	39
6- кун. Кўзгу машқи	42
Куч ичингизда. 6- кун. Ёзиш машқи	43
6 кун мобайнидаги самимий фикрлар:	44
“Мен ўзимни севаман ва қандай бўлсам шундайлигимча ўзимни қабул қиламан”.....	44
6- кунга сизнинг кўникмангиз:	45

“Биз ўзлигимизча қолишга ҳақлимиз”	45
7- кун. Ўзингизни севинг:.....	46
биринчи ҳафта натижалари.....	46
7- кун. Кўзгу машқлари	48
Ичингиздаги куч:	49
7- кун. Ёзиш машқи	49
7- кунга самимий фикрларингиз:	50
“Барча тажрибам ўзим учун тўғри”	50
7- кун учун мулоҳаза: “Мен- Рухман”	51

ИККИНЧИ ҲАФТА

8- кун. Ичингиздаги болакайни севиш.....	52
1- қисм.....	52
8- кунингиз. Кўзгу машқи	54
Куч ичингизда. 8- кун. Ёзиш машқи.....	55
8- кун учун самимий фикрлар:	56
“Мен муҳаббат ила ичимдаги болакайни қучаман”	56
8- кун учун кўникма:	56
“Қўйиб юборинг ва дам олинг”	56
9- кун. Ичингиздаги болакайни севиш.	57
2-қисм.....	57
9- кунингиз. Кўзгу машқи.....	60
Куч ичингизда. 9- кун. Ёзиш машқи.....	61
Самимий фикрлар 9-кун учун:	62
“Мен ўзгаришни ва ўсишни хоҳлайман”	62

9- кун учун мулохаза:	62
“Ички болакайни севиш”	52
10- кун. Танангизни севиш, дардингизни даволаш	66
10- кун. Кўзгу машқи	59
Куч ичингизда. 10-кун. Ёзиш машқи	70
10- кун учун самимий фикрингиз:	71
“Мен ўз танамнинг хабарларини эътибор билан эшитаман”	71
10- кунга мулохаза:	72
соғлиқ учун ижобий аффирмациялар	72
11- кун. Ўзингизни яхши ҳис қилинг, ғазабни ҳайданг	73
11- кун. Кўзгу машқи	76
Куч ичингизда. 11- кун. Ёзиш машқи	77
11- кун сизнинг самимий фикрларингиз:	78
“Мен ўзимни яхши ҳис қилишга лойиқман”	78
11- кун учун мулохаза:	79
“сизнинг шифобахш нуруннгиз”	79
12- кун. Қўрқувингизни енгиб чиқинг	80
12- кун. Кўзгу машқи	83
12- кун. Куч ичингизда. Ёзиш машқи	84
12-кун ичидаги сизнинг самимий фикрингиз:	85

“Мен ҳамиша ҳимояланганман”	85
12- кунга мулоҳаза: “Хавфсиз севги дунёсини яратиш”	85
13- кун. Кунингизни севги билан бошланг.	88
13- кун. Кўзгу машқи	91
Куч ичингизда. 13-кун. Ёзув машқи	92
13- кун. Самимий фикрингиз:	92
“Мен ҳаётга янги эшикларни очаман”.	92
13- кунга мулоҳаза: муҳаббат учун ижобий аффирмациялар.	93
14- кун. Ўзингизни севинг: иккинчи ҳафта натижалари	94
14- кун. Кўзгу машқи	97
Куч ичингизда. 14- кун. Ёзиш машқи.	98
14 кун мобайнидаги сизнинг самимий фикрларингиз: “Мен фақат гўзаллигимни кўришни хоҳлайман”	98
14- кун учун кўникма:	99
“Ўз кучингизни ҳис қилинг”	99
15- кун. Ўзимизни ва бизни хафа қилганларни кечириш	100
15- кун. Кўзгу машқи	103
Куч ичингизда. 15-кун. Ёзиш машқи	105
15- кунга сизнинг самимий фикрингиз:	106
“Мен кечира оламан”	106
15- кунга мулоҳазангиз: “Кечириш учун”	107

16- кун. Муносабатни даволаш	108
16- кун. Кўзгу машқи	111
Куч ичингизда. 16- кун. Ёзув машқи	111
16- кунга сизнинг самимий фикрингиз:	112
“Мен муҳаббат қуршовида яшайман”	112
16- кунга кўникма:	113
“Муҳаббат даволайди”	113
17- кун. Ҳаяжонсиз яшаш	113
17- кун. Кўзгу машқи	116
Куч ичингизда. 17- кун. Ёзиш машқи.....	117
17- кун учун самимий фикрларингиз:	118
“Мен ўзимни имкониятларга тўла ҳис қиляпман”.	118
17- кунга мулоҳаза: ҳаяжонсиз ҳаёт учун (аффирмация) таъкидлаш	119
18- кун. Фаровонликка эришиш.....	120
18- кунингиз. Кўзгу машқи.....	123
Куч ичингизда. 18- кун. Ёзув машқи	124
18- кунга сизнинг самимий фикрингиз:	124
“Мен инсонман – “Лаббай” дегувчи.....	124
18- кунга мулоҳаза:	125
“Фаровонлини қозониш”	125
19- кун. Миннатдор бўлиб яшаш	128
19- кун. Кўзгу машқи	131
Куч ичингизда. 19- кун. Ёзув машқи.	132

19- кунга сизнинг самимий фикрларингиз:	133
“Мен меҳр билан бераман ва совғалар оламан”	133
19- кунга мулоҳаза: “Нур келди”	134
20- кун. Кўзгу билан ишлашга болаларни ўргатиш.	135
20- кун. Кўзгу машқи	138
Куч ичингизда. 20- кун. Ёзув машқи	139
20- кунга сизнинг самимий фикрингиз:	140
“Мен фарзандларим билан очиқчасига сўхбатлашаман”	140
20- кунга мулоҳаза:	141
“Болани таклиф қилинг”	141
21- кун. Энди ўзингизни севинг	142
21- кун. Машқ: кўзгу билан ўйин	144
Куч ичингизда. 21- кун.	144
“Биз ҳаммамиз – уйғунлашган бутунликнинг бўлагимиз”	144
21- кун мулоҳазаси: “Хавфсиз дунё”	145
Ўзини севишнинг 12 усули – ҳозир ва ҳар доим.	147
Муаллиф ҳақида.....	150

Луиза Хей

21 кун ичида **бахтли бўлинг!**

БУ КИТОБ УЛКАН РЕЖАЛАРИ БОР ИНСОНЛАР УЧУН

Муҳаррир **Миразиз Маҳкамов**

Мусаҳҳиҳа **Дилором Боймирзаева**

Техник муҳаррир **Муҳиддин Зухруллаҳўжаев**

Саҳифаловчи ва дизайнер **Иброҳим Икромов**

Тасдиқнома рақами 7069. 22.10.2020 й.

Босишга 2021 йил 18 августда рўхсат этилди.

Қоғоз бичими 84x108 ¹/₃₂. Офсет қоғози. Офсет босма.

Нашр. бос. таб. 4,74 . Шартли бос. таб. 8,4.

Адади: 2000 нусха. 48-сонли буюртма.

“ZUKKO KITOVXON BOSMAXONASI” МЧЖ

нашриёт-матбаа ўйида чоп этилди..

Тошкент шаҳри, Лангар кўчаси, 78-ўй.

21

«Ойна билан машқ қилиш - Бу мухаббатнинг буюк совғаларидан бири, сиз бунга қодир бўласиз». Луиза Хей

кун ичида бахтли бўлинг!

21 кун ичида сиз:

- Ишонч қозониш махсус ички тизимда
- Ижодкорликни очиб беринг
- Ўзгаришларга қаршиликни енгиб ўтиш
- Ўз-ўзини ҳурмат қилишни кучайтириш
- Севги ва раҳм – шафқатни ривожлантиринг
- Қўрқув ва ғазаб туйғуларидан халос бўлинг
- Стрессдан халос бўлинг
- Эски хафагарчиликларни кечиринг ва давом этинг

Бестселле

ISBN 978-9943-7508-8-3



9 789943 750883



ZUKKO KITOVXON