

108

РОЗДУМІВ

ДЛЯ ЗЦІЛЕННЯ ДУШІ



КСЕНІЯ СТЬЮАРТ

УДК 130.2+159.923.2
С81

Стьюарт Ксенія

С81 108 роздумів для зцілення душі – Чернігів : Видавець
ФОП Стьюарт К.В., 2025. – 164 с.

ISBN 978-617-95513-3-8 (паперове видання)

ISBN 978-617-95513-4-5 (електронне видання)

Що для вас означає зцілення? Чи вірите ви, що маєте в собі достатньо сили й мудрості, щоб зцілити власну душу?

Коли ми перестаємо боротись із собою, перетворюємо власну тінюву сторону на ресурс для зростання, відпускаємо біль минулого і починаємо діяти з позиції любові до себе і до світу – ми зцілюємось.

«108 роздумів для зцілення душі» – це добірка коротких есеїв, у яких авторка ділиться внутрішніми відкриттями й усвідомленнями, що виникали на її духовному шляху. Розділи книги створюють простір для самостійних роздумів і формування власних висновків на основі прочитаного.

Ця книжка – запрошення у світ, у якому відбувається зцілення.

Для широкого кола читачів.

УДК 130.2+159.923.2

Усі права застережено.

Жодна частина цього видання не може бути відтворена будь-яким способом без письмової згоди правовласника.

ISBN 978-617-95513-3-8 (паперове видання)

ISBN 978-617-95513-4-5 (електронне видання)

© Ксенія Стьюарт, 2025

© Видавець ФОП Стьюарт К.В.,
українське видання, 2025

*Зцілення – це не виправлення себе.
Це повернення до цілісності,
яка завжди була з тобою.*

Дзен-мудрість

Вступ

Ця книжка – про зцілення душі, шлях до себе, справжнє щастя. У ній ти знайдеш 108 невеличких есе. Чому їх саме 108? Бо це число символізує завершеність, цілісність і зв'язок між тілом, розумом і духом. Число 108 часто використовується в медитації та молитвах. Наприклад, чотки мають 108 намистин, щоб допомагати відраховувати мантри під час медитації. Вважається, що повторення мантри 108 разів допомагає досягти глибшої концентрації і гармонії. Тож, можливо, якщо 108 разів подумати про духовний розвиток і самовдосконалення, то це наблизить до гармонії. Я це пишу трошки серйозно, а трошки з іронією, бо немає точного рецепта щастя, але щоденні послідовні дії в цьому напрямку імовірно наблизять нас до віднайдення внутрішнього балансу і зв'язку із собою. Тож давай почнемо.

Нове життя не обов'язково розпочинати першого січня. А якщо захотілось у липні чи травні? Чекати тепер пів року? Починай змінюватись, коли ти відчула, що ти готова. А якщо почала читати цю книжку, ти готова! Запевняю тебе. Навіть якщо ти так ще не вважаєш, або страшно, або... або...

Але варто почати. І я буду щаслива, якщо ти знайдеш тут натхнення для змін.

Ти можеш читати по декілька розділів одразу, а можеш робити паузи. Ти сама відчуєш, що тобі більше підходить.

Можеш прочитати швидко, а потім перечитувати улюблені моменти. У мене немає для тебе чітких правил. Хочеш — читай спочатку, хочеш — з кінця. Як душа забажає.

Знаєш, це як письменникам рекомендують писати кожного дня. Мені такий підхід не заходить. Я пишу, коли в мене є бажання і натхнення щось сказати, коли я в спокійному і наповненому стані, бо саме вайбом гармонії та радості я хочу поділитися з тобою. Тому я не хочу говорити тобі: «Читай обов'язково кожного дня». Роби так, як тобі подобається. Читай у своєму темпі. Головне — із задоволенням, бо те, що приносить нам, жінкам, задоволення, наповнює нас енергією.

Тут не буде сухої теорії. Ми разом зануримось у роздуми, які наповнюють, зцілюють, піднімають нас до високочастотних станів.

~ 1 ~

Тримаючи цю книжку в руках, ти свідомо обрала змінювати своє життя на краще. Вітаю тебе! Це варто відсвяткувати! Завари собі запашної кави або чаю. Я пишаюся тобою! Шлях змін не дуже легкий, я знаю. Але він дуже цікавий. Я допоможу тобі триматися його і не здатись. Крокуй упевнено вперед! Відсвяткуй початок чогось прекрасного!

~ 2 ~

Сьогодні зроби щось для себе. Знаю, знаю, ти чула це багато разів. Але чи зробила? Скільки разів відклала на потім? Можливо, і справді робила. Можливо, це вже увійшло в тебе у звичку – робити собі приємний подарунок. Навіть невеличкий. Наприклад, зробити маску для обличчя або купити крем для рук, що приємно пахне. Це ж не має бути щось дороге.

Головне – проявити любов до себе.

Подумати: «А чого мені хочеться саме зараз?» – і почути себе. Почути свої справжні бажання, які не можуть до нас пробитися через усі наші «треба», «ти мусиш», «ти повинна». А чого хочеться? Спитай себе і дай це собі. Почни із чогось дріб'язкового. Усе наше життя складається з деталей і, здавалося б, дрібниць. Але вони важливі. Усе це так важливо! Невеличкі прояви любові до себе, які з часом приведуть до повного прийняття себе та безумовної любові до себе. Кожна душа варта любові! Ти варта любові! Прояви її сьогодні до себе.

3

Тобі можна. Тобі можна хотіти стосунків, можна хотіти власну квартиру, можна хотіти іншу роботу. Та будь-що. Просто дозволь собі. Це нереально? Хто сказав? Чий голос у тобі говорить? Хто не дозволяє? Але хто головний? Ти! І якщо ти вирішиш, що тобі можна, так і буде!

4

Почни або продовжуй очищувати свій простір. Нехай тобі буде в ньому затишно. Сьогодні викинь щось непотрібне, звільняючи місце для нового. Хочеться виділити такі категорії: речі, цифрова інформація, ментальна інформація.

Я не кажу про генеральне прибирання.

Ти можеш піклуватися про чистоту свого простору кожного дня й очищувати його так, як тобі комфортно.

Коли ти почнеш змінюватись, деякі речі перестануть резонувати і ти будеш дивуватись: «Чому це досі в моїй шафі?» Але не обов'язково поспішати, кожного дня потрошку звільняйся від того, що більше не відповідає тобі, твоєму стану.

5

Спробуй прожити день без критики інших, а особливо себе. Я прошу зробити акцент на собі.

***Коли ми критикуємо себе,
боремось із собою ми зливаємо енергію.
Самі забираємо в себе енергію.
Замислись над цим!***

Якщо тобі не подобається щось у собі, спробуй змінитись, але спершу прийми себе такою, яка ти є. Припини боротьбу. І ти відчуєш себе зовсім по-іншому. Стань сама собі подружкою, яка буде підтримувати, а не сварити і критикувати.

6

Почни діяти! Що ти давно хотіла зробити, але давно відкладала? Наприклад, почати тренуватись у залі, пройти курс, отримати водійське посвідчення, скинути кілограм? А що ти можеш зробити для цього вже сьогодні? Купити абонемент, відкрити перший урок курсу, який уже давно купила, записатися в автошколу, пити більше води і провести день без солодкого.

Нам інколи складно почати, завжди знайдуться відмовки: немає часу, є важливіші справи, немає на це ресурсу і таке інше.

Але коли ти почнеш те, що давно відкладала, ти будеш пишатися собою.

Ти змогла! Ти почала! А продовжувати вже легше. Тому не відкладай, почни сьогодні. Зроби перший крок! А я вже тобою пишаюсь, бо я знаю, що ти зможеш.

~ 7 ~

Уяви, що можливо все. Правда! Навіть полетіти в космос 😊

***Для Всесвіту немає різниці,
яке твоє бажання він здійснить.***

Різниця лише в нас у голові. Це ми самі собі кажемо: «Це нереально, це забагато». А Всесвіт каже: «Твоє бажання для мене закон».

Сьогодні помрій. Чого б ти хотіла, якщо уявити, що можливо все? Не важливо, де ти знаходишся зараз фінансово, територіально, вібраційно. Уяви, де ти хочеш бути, якою ти хочеш бути. А хто не дає тобі бути такою? Лише ти. Твої внутрішні блоки й установки. Але про них ми поговоримо пізніше.

Зараз уяви свій ідеальний світ, який ти хочеш створити. Відчуй, яка ти в ньому, який у тебе стан.

Коли я це уявляю, у мене з'являється посмішка, і з цією посмішкою я йду в новий день так, ніби я вже там, де хочу бути. Секрет у нашому вібраційному стані, але не тільки.

Не дозволяй розуму перешкоджати твоїй уяві. Створи образ себе, створи свій світ, у якому ти в гармонії із собою, ти спокійна і щаслива. Ти випромінюєш радість і світло. Ти вже в цьому світі.

8

Що приносить тобі радість? Я раніше складала списки того, що дає мені позитивні емоції, і намагалася кожного дня знайти час, щоб зробити дві-три речі зі свого списку. І взагалі я люблю писати в блокнотах ручкою. Зараз є багато застосунків для телефону, але я люблю писати від руки. Згідно з дослідженнями, це добре впливає на наш мозок.

Сьогодні я пропоную тобі почати складати свій список того, що наповнює тебе радістю.

Цей список буде твоєю чарівною паличкою. Радість має високі вібрації. Чим вище ми вібруємо, тим швидше здійснюються наші бажання. Тому, не заглиблюючись зараз у теорію, просто скажу, що жити в радості набагато приємніше, ніж у негативних емоціях.

Що подобається саме тобі? Заняття своїм хобі? Довгі задушевні розмови з подружкою? Прогулянка на природі? Купити щось гарне для себе? Медитація? Книжки?

Почни мінімум з десяти пунктів і доповнюй цей список. Спостерігай за собою. Коли ти радісна? Що тобі дало цю радість? Запиши у свій список. У кожної він буде свій. Це буде твоя чарівна книжка, яка буде допомагати тобі створювати свою реальність, наповнену радістю.

9

Будь присутньою сьогодні у своєму житті. Я маю на увазі те, що ми подумки завжди десь літаємо. Заново проживаємо минуле або переживаємо про майбутнє. Але минуле вже пішло, а майбутнє ще не настало.

Єдине, що є в нас зараз, – цей момент.

Де думки, там енергія. Не відправляй її туди, де ти не перебуваєш. Сконцентруй її в моменті, де ти зараз.

Як можна бути присутньою? Для цього потрібно трошечки уповільнити думки. Мої можуть бігти із шаленою швидкістю. Ідеально взагалі припинити будь-які думки, для цього є різні техніки. Але уповільнити вже буде прекрасним результатом.

Як же просто пояснити, як бути присутньою? Де ти зараз знаходишся? У кімнаті? У транспорті? В офісі? У кав'ярні? Подивись повільно навкруги і роздивись предмети, їхні дрібні елементи. Якщо ти читаєш паперову книжку – відчуй папір на дотик, якщо з телефону чи іншого пристрою – відчуй його в руках. Чи чуєш ти зараз якісь звуки? Чи відчуваєш якісь запахи? Чи п'єш ти зараз каву? Яка вона на смак?

Щоб бути в моменті, потрібно увімкнути всі органи чуття і сприймати світ через них.

Спробуй хоч декілька секунд. Концентруватися спочатку важко. Але на ці декілька секунд зникає потік думок. Ми повертаємося з наших «подорожей у часі» в теперішній момент. Я тебе вітаю! Ти зробила ще один крок назустріч усвідомленості.

~ 10 ~

Попрацюємо з установками? Що таке установка? Це якась думка, яку ти сприймаєш як стовідсоткову правду і відповідно до якої думаєш і дієш. Наприклад... Що б таке взяти середньої інтенсивності? Гаразд. Перше, що прийшло: «Я товста». Це моя установка, з якою я жила із семи років і яку змогла замінити лише десь у тридцять сім. Як же сильно ця установка впливала на моє життя, хоча реально товстою я ніколи не була! Коли я дивлюся на свої будь-якого періоду, я собі на них дуже подобаюсь.

Як саме впливала ця установка? «Якщо я товста, то я не гарна, я нікому не подобаюсь». Я сварила себе за те, що їла солодке. Постійно думала, що мені треба скидати вагу.

Була вторинна вигода в тому, щоб мати таку установку. Мені потрібно було себе за щось критикувати. Тобто в моєму випадку мені спочатку потрібно було перестати критикувати себе, замінити критику на підтримку. І вже тоді я змогла взяти як істину установку «я струнка, гарна, приваблива і таке інше».

Чому я кажу про вторинну вигоду? Тому що я почала працювати із цією установкою років, напевно, у двадцять п'ять, але моя вага могла лише трохи коливатись, а установка нікуди не

дівалась. Я читала книжки, я говорила про це з психологом, бо розуміла, що треба змінити своє мислення. Результат був, але тимчасовий. Я знову поверталася до установки «я товста».

***Тому спочатку шукаємо,
чому нам може бути вигідно так думати,
а потім змінюємо установку.***

Не в кожній установці є вторинна вигода. Але я мала це сказати, бо це вкрай важливо.

~ 11 ~

Попроси подумки (або реально) вибачення в людини, яку образила або думаєш, що образила. Подумки також працює, повір. Коли ми змінюємо вібрації, які відправляємо в бік людини, вона це відчуває. Почуття провини – це емоційний тягар, який забирає багато енергії. Тому, прийнявши, що ти могла помилитись, пробачивши себе (у першу чергу) і попросивши вибачення в іншої людини, ти розмотуєш цей клубок негативної енергії і відпускаєш її. Відчуваєш легкість у тілі?

Щодо емоцій спочатку може буде непросто, бо потрібно згадати неприємну ситуацію. Але якщо ти носиш із собою почуття провини, потрібно дістати його із сумочки, покласти перед собою, подивитися на нього, визнати, що воно є, проявити готовність відпустити, виконати дії, описані вище.

Допоможи собі зцілитись.

~ 12 ~

Зцілення нашої душі відбувається поступово. Сам процес може бути болючим, і ти можеш подумати: «Якщо боляче, то стає гірше». Але ні. Так само, як у випадках, коли хворіє наше фізичне тіло, може бути загострення, а потім одужання. Тож коли «хворіє» наша душа, відбувається так само: щоб вона одужала, спочатку може бути загострення. Від чого ми можемо допомогти зцілитися нашій душі? Які є хвороби душі? Давайте подумаємо. Це передусім почуття провини, образу, гнів, заздросці, помста... Я так не люблю писати про щось негативне! Але ж воно існує, його не можна ігнорувати. І для того, щоб зцілити свою душу, потрібно поспостерігати за собою, виявити цей негатив, прийняти факт, що він є, не боротися з ним, не заперечувати, а шукати шляхи, як можна відпустити і зцілитись. Під шляхами я маю на увазі думки. Потрібно змінити ставлення, мислення, установки. Ця тема варта окремої книжки.

Я хочу надихнути тебе почати зцілювати свою душу, проявити цей намір, і тобі придуть відповіді й розуміння, як саме це зробити.

Для кожної це буде щось своє. Я впевнена, ти піклуєшся про шкіру обличчя і купуєш кремчики і масочки. А як ти піклуєшся про свою душу?

Купити книгу можна на <http://highvibebooks.com.ua>