

Съдържание

ВЪВЕДЕНИЕ	13
ГЛАВА 1 Начало: Необходимо е да направим и да научим много	17
ГЛАВА 2 Рекламирането: Насочено е към самочувствието на жените	24
ГЛАВА 3 Избор на положителни мисли и убеждения	28
ГЛАВА 4 Връзката със... себе си	54
ГЛАВА 5 Деца, родители и самоуважение	60
ГЛАВА 6 Грижи за собственото добро здраве	67
ГЛАВА 7 Изследване на сексуалността	84
ГЛАВА 8 Сексуалното насилие и разговорите за него	86
ГЛАВА 9 Напредването на възрастта: Подобряване на качеството на живота	99
ГЛАВА 10 Действия за финансово осигурено бъдеще	118
ГЛАВА 11 Жени, подкрепящи други жени	125
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	133

За ПРИЕМЕТЕ СВОЯТА СИЛА

Нещо старо, нещо ново. За да помогна на жените да осъществят истинския си потенциал, в книгата съм включила някои свои по-ранни идеи, както и много нови. Като отчитаме най-важното и го дообогатяваме, създаваме здрава основа за бъдещето. Насърчаването на жените да се възползват от собствената си вътрешна сила е най-добрият начин да се погрижим за планетата. Когато жените са потиснати, всички губят. Ако победят жените, ще победим всички.

Л У И З Х Е Й

**Бележка на американския редактор
към обновеното издание
на *Приемете своята сила*:**

Редактирането на книгата е минимално и се ограничава до обновяването на статистиката, речника и препоръките, за да се отразят условията на съвременния свят, в който живеем. Посланията на Луиз обаче са напълно запазени.

Въведение

Първо, запомнете, че всички учители са просто вид стожери по пътя на вашето израстване. Отнася се и за мен. Не съм лечителка; не лекувам никого. Споделаяйки идеи с вас, искам да ви помогна да откриете своята сила. Подтиквам ви да четете много книги и да се учите от различни наставници, защото нито един отделен човек или система не обхващат всичко необходимо.

Животът е твърде многообразен, за да го проумеем напълно. И същевременно постоянно се развива, разширява границите си и се изпълва с ново съдържание. Възползвайте се от най-доброто в книгата. Възприемете го, прилагайте го и се насочете и към други учители. Постепенно задълбочавайте разбирането си за Живота.

Всички жени – и аз, и вие, сме били засрамвани и обвинявани още от детството. Родителите и обществото са ни програмирали да мислим и да се държим по определен начин – да се съобразяваме с безброй правила и ограничения и да понасяме разочарования. Някои се задоволяват напълно с подобна роля. Повечето от нас обаче – не.

Животът е поредица от вълни – усвояване на опит и периоди на усъвършенстване. Навлизаме в период на чудесна еволюция. Твърде дълго жените са били напъл-

но подвластни на прищевките и възгледите на мъжете. Говорили са ни какво, кога и как да вършим.

Спомням си, че като малко момиче ме караха да вървя две крачи след мъжа, да го гледам от долу нагоре и да питам какво да мисля и какво да правя? Не ми го нареждаха направо, но наблюдавах своята майка, която постъпваше така. И поведението ми беше подобно. Нейното обкръжение я бе възпитало да проявява пълно послушание по отношение на мъжете, затова тя приемаше обидите за нещо естествено. Аз се учех от нея. Това е идеален пример как се учим да се държим – приемаме и повтаряме поведението и убежденията на родителите си.

Нужно ми бе много време да осъзная, че такава нагласа не е нормална, а и не си струва да следвам описания модел. Докато бавно променях системата си от вътрешни убеждения – своето съзнание, започнах да си създавам самочувствие и усещане за собствената си ценност. Същевременно външният ми свят се променяше и вече не привличах мъже, които бяха склонни да доминират и да оскърбяват. Вътрешната самоувереност и реална самооценка са най-важното, което жената има. Не притежаваме ли тези качества, се налага да ги развием.

Убедени ли сме в собственото си достойнство, не бихме приели обиди и положението на по-низши същества. Попадаме под властта на други само защото допускаме и вярваме, че *не сме способни* и нямаме никаква стойност.

Желанието ми днес е да помогна на жените да станат такива, каквито биха могли да бъдат, и наистина да постигнат равенство. Желая да покажа, че всички

жени имат самолюбие, собствена ценност и самочувствие, както и важно присъствие в обществото. Това по никакъв начин не принизява мъжете, а по-скоро наистина допринася за равенство между половете, от което ползата е всестранна.

Докато продължавате да четете и да работите с книгата, помнете, че промяната на убежденията и нагласите отнема време. Колко ще ви е нужно? Бихте могли да попитате: Колко бързо сме в състояние да грабнем и да възприемем нови идеи? Различно е при всеки човек. Така че не се ограничавайте и не си поставяйте крайни срокове за напредъка си. Просто правете неопходимото по най-добрия възможен начин и Вселената, с нейното неизчерпаемо знание, ще ви покаже правилната посока.

Стъпка по стъпка, миг след миг, ден след ден практиката ще ни отведе там, където искаме да бъдем.

