

Дорин Вёрче – Забота о детях индиго

The Care and Feeding of Indigo Children

Doreen Virtue, Ph.D.

HAY HOUSE, INC.

Carlsbad, California

London • Sydney • Johannesburg

Vancouver • Hong Kong

Перевод с английского Сергея ВажненкоМ: ООО Издательский дом «София», 2005. - 272 с.

ISBN 5-9550-0806-3

Родителям, врачам, учителям и самим Детям Индиго.

Если вы - воспитатель Индиго или сами Индиго и читаете эту книгу, это замечательно! Это значит, что вы заботитесь о себе и о своей Жизненной Цели. Эта книга обучит вас тем методам, которые автор использует в работе с пациентами и слушателями ее семинаров, чтобы помочь им найти Цель их жизни. Стоит вам найти свою Цель и начать трудиться для ее достижения, как чувство внутренней пустоты и боли исчезнет.

Здесь описаны также способы питания и некоторые приемы духовной медицины, призванные помочь детям и взрослым избавиться от негативной энергии, которую они, возможно, воспринимают от других людей.

Эти методы помогут вам и вашим детям почувствовать себя более энергичными, обрести душевный покой, восстановить нормальный сон и умение сосредоточиться.

Дети Индиго приходят к нам, чтобы возвестить начало Новой Эры Мира. И наша духовная обязанность состоит в том, чтобы помочь им всем, чем только можем!

ББК 88.6

Doreen Virtue, Ph.D. The Care and Feeding of Indigo Childre © 2001 by Doreen Virtue

© «София», 2005

© ООО Издательский дом «София», 2005

*Джен Тоубер (одна из авторов книг «Дети Индиго» *)*

Моим детям Индиго: Чаку, Гранту, Николь и Кэтрин.

Спасибо за вашу

Божественную Любовь

и за ваш Свет'

Весной 1999 года мы с моим соавтором Ли Кэрроллом издали книгу под названием «Дети Индиго». В ней излагалась концепция появления на нашей планете детей нового типа, которых мы назвали «Дети Индиго».

В последние десять лет мы много путешествовали по всему миру, встречаясь со своими читателями и выступая с лекциями о личностном развитии и о силе любви. За последние несколько лет аудитория наших слушателей, в состав которой входили родители и лица, занятые опекой детей, адвокаты, учителя, дедушки и бабушки, а также все, кто поддерживает непосредственные контакты с детьми, часто задавала один и тот же вопрос: «Как помочь нашим детям?» Каждый из наших слушателей выражал свою озабоченность по поводу явного роста популярности лекарственного препарата риталина и подобных ему медикаментов, повсеместно предписываемых и применяемых для лечения молодежи. В некоторых штатах этот препарат стали назначать даже детям дошкольного возраста и тем, кто едва начал ходить. Темпы роста применения подобных препаратов потрясают и вызывают серьезную озабоченность.

Вывод, который мы сделали в нашей книге, заключается в том, что современные дети

* Ли Кэрролл и Джен Тоубер, «Дети Индиго» и «Дети Индиго-2». Киев, «София», 2001—2005

стали другими - они более беспокойны, более развиты интеллектуально, более конфликтны, более интуитивны, более духовны, а в некоторых случаях даже более жестоки (как в случае с убийствами, которые были совершены в ряде школ, где дети убивали детей), чем все предыдущие поколения. Это заставляет нас искать новые методы домашнего и школьного воспитания, которые бы резко отличались от прежних приемов и методов.

Доктор философии Дорин Вёрче стала одним из основных соавторов нашей книги, которая вышла в 1999 году и в которой мы впервые предложили всемирной аудитории термин «*Дети Индиго*». Доктор психологии Дорин Вёрче своим трудом с позиции духовности вносит огромный вклад в смену научных парадигм, которую обществу еще предстоит признать и осуществить.

Такие диагнозы, как *ADD* (синдром дефицита внимания) и *ADHD* (синдром дефицита внимания с гиперактивностью), сделались ярлыками, которые навешиваются сейчас повсюду. Они уже успели стать расхожими словечками семейного обихода. Кроме того, традиционные методы воспитания и обучения устарели, стали старомодными, а некоторые из них - даже архаичными. Все методики, изложенные в книгах, посвященных проблемам расстройства внимания и повышенной возбудимости, не предлагают родителям окончательных ответов, особенно в холистическом плане. Данная книга посвящена именно этой теме и предлагает нам целый ряд позитивных советов и альтернатив. Подобно глотку свежего воздуха, ее метод помогает сбалансировать эту проблему в свете новых свойств характера нашего молодого поколения, которое мы называем *Детями Индиго*.

Кто они - эти *Дети Индиго*, рождение которых приобрело столь массовый характер, и как мы узнали об этом явлении? В середине семидесятых теперь уже прошедшего столетия я встретила мудрым педагогом и адвокатом по имени Нэнси Энн Тейпп. Она изучала цвета человеческой ауры и их возможное значение, что было необходимо для ее дальнейших медицинских исследований. В 1982 году она написала книгу «Осознание жизни через цвет» (*Understanding Your Life Through Color*).

Нэнси классифицировала определенные виды человеческих свойств и моделей поведения, которые, как предполагалось, соотносятся с цветами электромагнитного поля, окружающего все сущее, - для человека это поле обычно золотистого цвета. В ходе многочисленных исследований Нэнси удалось создать то, что впоследствии оказалось поразительно точной и убедительной психоаналитической системой, которая использует метод исследования золотистого свечения - совершенно новый критерий классификации форм человеческого поведения. Такая классификация позволила впервые обнаружить темно-синий цвет, который наблюдался в ауре примерно восьмидесяти процентов детей, рожденных после 1980 года. Нэнси назвала этот новый цвет «индиго»; отсюда произошло название нашей книги и нашего исследования новых детей, которое продолжается до сих пор. Не всем *Детям Индиго* подходит диагноз *ADD/ADHD*, впрочем, как и не все дети с подобными симптомами - *Дети Индиго*. Однако характеристики поведенческой модели *Индиго* часто могут быть сходны (но не «взаимозаменяемы») с характеристиками, отличающими вышеназванные расстройства. В книге, написанной мною вместе с Ли Кэрроллом, мы используем следующее определение:

Ребенок *Индиго* - это такой ребенок, который демонстрирует новый необычный набор психологических характеристик, а особенности его поведения, как правило, не описаны ни в одном из научных источников. Эти особенности имеют общие уникальные факторы, которые предполагают, что те, кто взаимодействует с такими детьми (в частности, родители), чтобы достичь оптимальных взаимоотношений, должны изменить свое отношение к ним и методы воспитания. Игнорировать эти новые особенности - значит создавать потенциальные предпосылки для формирования чувства неуверенности и разочарования у этих столь дорогих нам ростков новой жизни.

Мы также составили список некоторых самых общих особенностей поведения *Индиго*:

1. Они приходят в этот мир с ощущением собственного величия (и часто действуют соответствующим образом).
2. Они чувствуют, что «находятся здесь по праву», и удивляются, если другие не

разделяют этого мнения.

3. Они не сомневаются в своей миссии. Нередко они объясняют родителям, «кто они есть».
4. Для них почти не существует абсолютных авторитетов (которым необходимо беспрекословно и безусловно повиноваться).
5. Есть вещи, которых они просто не желают делать; например, стояние в очереди для них невыносимо.
6. Они теряются, сталкиваясь с системами, которые требуют соблюдения ритуалов и не допускают творческой мысли.
7. Нередко они видят наилучший (для себя) способ решения проблем как дома, так и в школе, из-за чего их воспринимают как «нарушителей порядка» (не умеющих приспособиться к какой-либо системе).
8. Они кажутся необщительными, если не находятся в ком пании себе подобных. Если рядом нет никого, кто обладал бы подобным менталитетом, они часто замыкаются в себе, чувствуя, что никто в мире их не понимает. Учась в школе, они иногда испытывают трудности в плане общения.
9. Они не реагируют на «воспитание наказанием» («Погоди, отец придет домой - он тебе задаст!»).
10. Они не стесняются сообщать о своих потребностях.

Читая книгу этой любящей и преданной своему делу женщины, раскройте свои умы и сердца восприятию новых возможностей для ваших детей. Подход доктора Вёрче позволяет преодолеть разрыв между линейным и творческим мышлением, которое в наше время постепенно становится достоянием широкой общественности. Ее репутация чрезвычайно прочна, а ее интуиция убеждает. Меня радует и восхищает творчество этой женщины.

Дети - это наше будущее. Давайте же изберем центром современной действительности наши сердца, чтобы изменить вероятное будущее и сделать жизнь более гармоничной. Давайте станем Радужным Мостом, который соединит старые и новые пути - для наших детей, для себя и для нашей планеты.

Спасибо вам, Дорин, за эту книгу!

Джен Тоубер, соавтор книги «Дети Индиго»

Слова признательности:

Букет из благодарственных слов направляю Ли Керроллу, Джен Тоубер, Нэнси Энн Тейпп, Чарльзу Шенку, Ни-коль Фармер, Стивену Фармеру, Гранту Шенку, Мишель Аванти, Алеку Риджесу, Джил Крамер, Рейду Трейси, Луизе Хэй, Рону Тиллингхэсту и всем *Детям Индиго*, а также их родителям, предоставившим свои рассказы и истории для этой книги.

Введение

Маленькие светоносцы

Дети Индиго представляют «особое племя» индивидуумов, которые прибыли на нашу планету, чтобы вручить нам свои дары. Они здесь, чтобы изменить нашу политическую систему, систему образования, воспитания и другие системы. Они также должны помочь всем нам достичь своего высшего потенциала, стать более естественными и интуитивными.

Подобно ранним поселенцам Северной Америки или Австралии, *Дети Индиго* уверены в себе, дерзки и созидательны. Они знают, что им делать, и не позволят кому-либо стоять у них на пути. Предшествующее им поколение получило интуитивное послание: «Смените правительства, исцелите мир». И они начали действовать в заданном направлении, но позволили апатии и семейным обязательствам взять верх над собой и отвлечь от предначертанного пути. Дети Индиго не станут повторять подобных ошибок, если только мы

сами не заставим их сделать это.

Но есть еще люди, которым не нравятся те перемены, которые несут с собой *Дети Индиго*. Эти люди желают, чтобы школьная система сохранялась в своем нынешнем виде и чтобы сами *Дети Индиго* подчинились ее правилам. А поскольку таких детей невозможно заставить делать что-либо насильно, а сами они рассматривают любое принуждение как способ нечестных манипуляций, то для того, чтобы «приспособить» *Детей Индиго* к данным условиям, используются медикаментозные средства.

На *Детей Индиго* часто навешивают ярлыки, ставя им диагноз *ADD* или *ADHD*, что соответственно означает расстройство внимания или расстройство внимания в сочетании с повышенной импульсивностью. Но расстройством страдают вовсе не эти ребята - болен тот мир, к которому они пытаются приспособиться! Он полон неестественности и лжи. И как заметила девушка *Индиго* по имени Дон, чьи высказывания мы будем и дальше цитировать в этой книге: «Да, мы действительно больны недостатком внимания. Мы страдаем от дефицита внимания со стороны наших родителей, а также других взрослых, в чьей помощи и наставлениях мы так нуждаемся».

В современном мире люди, питаясь ненатуральными продуктами и дыша загрязненным воздухом, непрерывно лгут себе и друг другу. Они ежедневно отправляются на свою работу, которую ненавидят, и там на какое-то время отвлекаются от глубокого чувства неудовлетворенности. А *Дети Индиго* не умеют жить разобщенно и не способны лгать самим себе. Они наделены невероятными телепатическими способностями и являются слишком целостными натурами, чтобы предать себя. В некотором смысле *Дети Индиго* могут всем нам служить образцами для подражания.

Возможно, что на самом деле аббревиатура *ADHD* означает внимание, возведенное в высшую степень:

Attention - Внимание

Dialed into a - Возведенное в

Higher - Высшую

Dimension - Степень

А слово *ADD* в английском языке синонимично таким словам как «плюс» и «позитивный». Правда состоит в том, что *Дети Индиго* обладают многими из тех качеств, которые безусловно позитивно отразятся на их семьях и на их окружении.

Дети Индиго готовятся осуществить нелегкую миссию, которая включает в себя преобразование государственной, образовательной и социальной систем. В этом плане они похожи нановобранцев, которые проходят курс молодого бойца. Кажется что в жизни *Дети Индиго* требуют для себя наивысшей степени стимуляции и возбуждения. Их мозг будто специально приспособлен к высоким нагрузкам, и если окружающая среда не обеспечивает им достаточных стимулов, то *Дети Индиго* ищут или создают эти стимулы сами.

Одаренная молодежь и дети с диагнозом *ADHD* имеют между собой много общего, включая высокий показатель *IQ* (коэффициент умственного развития), творческий потенциал и склонность к рискованным действиям. В сущности, по мнению специалистов, единственная разница между одаренным ребенком и «*Ребенком ADHD*» состоит в том, что одаренные дети завершают начатое, тогда как «*Дети ADHD*» оставляют свои намеченные дела незавершенными. Возможно, что «*Детям ADHD*» требуется внимание тех, кто привил бы им организационные навыки... вместо *риталина*.

Дети Индиго - это юные эксцентрики, которые придумывают свои собственные правила и живут собственным умом и сердцем. И, нужно сказать, это их свойство дает явно положительные результаты. Доктор Дэвид Уикс, который работает в Королевской эдинбургской больнице в Шотландии, опросил тысячу сто таких «эксцентриков». Он обнаружил, что все они обладают тремя основными качествами: 1) сильной волей; 2) хорошим чувством юмора и 3) творческим воображением. У них также меньше проблем со здоровьем, чем у других людей, и они дольше живут. Кроме того, доктор Уикс нашел, что «эксцентрики» веселы, идеалистичны и полны творческих планов по лучшему обустройству и сохранению мира. Так что быть чудаком и эксцентриком - это вовсе не плохо.

Доктор Уикс пришел к выводу, что в характере «чудаков» преобладает «главным образом любопытство, которое влечет их вперед и часто делает их невосприимчивыми к мелким неприятностям и трудностям повседневной жизни, которые так Досаждают обычным людям». *Дети Индиго* и «чудаки» слишком увлечены поиском новых способов спасти мир, чтобы создавать себе какие-то проблемы!

Известна одна история о маленькой девочке, которая однажды увидела перед собой огромную кучу навоза. Девочка взяла лопату и стала неистово разгребать навоз. Ее мать увидела это и сказала:

- Боже мой! Что ты делаешь?

- Мне кажется, я смогу отыскать пони под этой кучей навоза, - ответила девочка.

Общаясь с *Детями Индиго*, нам часто приходится переосмысливать их поведение с тем, чтобы и самим постараться найти пони в куче навоза. Эти дети то и дело подвергаются нападкам и насмешкам - если не со стороны членов своих семей, то со стороны учителей или сверстников. Они начинают стыдиться самих себя. Этот стыд стирает позолоту с тех удивительных талантов, которыми они обладают. Словно побитые собаки, *Дети Индиго* часто ходят, понуриив голову и «поджавши хвост». Многие проблемы, связанные с их поведением, вызваны этим чувством стыда и нанесенными им оскорблениями, а вовсе не якобы обнаруженным у них *ADD*.

Дети Индиго знают, что они отличаются от большинства. Многие из них говорили мне: «Мне кажется, будто какой-то автобус высадил меня на этой планете, и мне хотелось бы знать, когда он опять приедет, чтобы отвезти меня домой». К счастью, сейчас число *Детей Индиго* выросло настолько, что в школах они образуют уже целые группы равноправных сверстников. Подобно землячествам в армии и «сословным обществам», все эти группы образуют одну, имя которой - *Дети Индиго*.

Такая социальная группа способна сформировать буфер, который позволит ослабить боль от нанесенной обиды или наказания за то, что эти дети чем-то отличаются от других. Без подобной социальной поддержки со стороны друзей или членов семьи чувствительные *Дети Индиго* могли бы поверить, что с ними и в самом деле «что-то не так». Тогда они превратились бы в глубоких интровертов либо стали бы проявлять свои подавляемые импульсы и желания каким-либо действием.

«Синдром *ADD* не является причиной проступка», - говорит магистр педагогики Джеффри Фрид, автор книги «Дети с пра-вополушарным мозгом в левополушарном мире» (*Right-Brained Children in a Left-Brained World*), - но я убежден, что стремление унижить, пристыдить человека и навешивание ярлыков способствует совершению такого проступка». Возможно, большинство воинственных неудачников были бы счастливы и смогли реализовать себя в жизни, если бы не «вина», которая состоит лишь в том, что эти люди иначе обучены.

Дети Индиго чувствуют себя старыми, едва появившись на свет. Каким-то образом их осведомленность превышает познания взрослых, однако они не могут раскрыть свои дарования, поскольку системе образования недостает времени и денег. *Дети Индиго* дни напролет проводят в школе и готовят домашние-задания, не получая за это ни единой копейки! Как бы вы чувствовали себя, если бы вам пришлось провести целый день с людьми, которые дразнили и избегали бы вас, считая вас «дефективным», и все это совершенно бесплатно? Безусловно, вам сказали бы, что «когда-нибудь» все ваши труды окупятся, но никто не знает, когда это произойдет.

Вот как описывает свои школьные и жизненные впечатления 19-летняя девушка *Индиго*:

«Меня зовут Алисия, что означает «правдивая». В жизни я следую своему имени. Я не выношу лжи и обмана. Находясь в школе, я не могу слышать того, что говорят нам учителя. Я знаю, что все, чему нас пытаются научить, бессмысленно, поскольку эти знания не пригодятся нам в будущем. Я знаю, что на этой земле для меня есть какое-то предназначение. Я знаю это наверняка, хотя пока еще не понимаю, в чем оно заключается. Я чувствую, что призвана помогать людям, но еще не знаю, кому и как я должна помочь.

Я знаю, что в жизни есть нечто важное, но это касается моей души, а не моих школьных знаний.

Я могу легко потерять себя в этом мире, но кто-то не дает мне заблудиться, и я знаю, что это - ангелы. Я знаю, что они охраняют меня, потому что являются мне тысячу раз на день. Я видела и ощущала присутствие ангелов, поэтому знаю, когда они рядом со мной. Мне хочется рассказать об этом моим друзьям и домашним, но они меня не понимают».

Индиго - чрезвычайно творческие дети, и они умеют мыслить широко. Этот стиль мышления подарил миру множество величайших открытий. Но, будучи непонятым или неверно направленным, яркий ум *Ребенка Индиго* может обернуться для него диагнозом *ADD* или *ADHD*. Многие исследователи полагают, что Эйнштейн, Эдисон, Леонардо да Винчи и другие великие мыслители получили бы ярлык *ADD*, родись они сегодня. Конечно, зная то, что нам известно о них сейчас, мы не посмели бы принижать *значимость* этих блестящих философов и ученых.

А ведь *значимость, смысл* - это ключ к успешной работе с вашим *Ребенком Индиго*. Опыт моей работы в качестве консультанта и наставника убедил меня в том, что любое психическое заболевание сводится к единственной вещи: человек не пытается достигнуть своей Священной Жизненной Цели. Если ваш ребенок еще мал - это вовсе не значит, что ему незнакомо ощущение экзистенциального беспокойства. В наши дни дети начинают задумываться над смыслом жизни в очень раннем возрасте. Возможно, что точно так же поступали и вы.

Хотя *Дети Индиго* учатся и действуют по-иному, это не означает, что они менее интеллектуальны. Доктор Джейн Хи-ли, автор книги *Endangered Minds* («Исчезающие умы», или «Умы под угрозой»), утверждает, что показатель *IQ* современных учеников гораздо выше, чем у предыдущих поколений.

Дети Индиго - вовсе не глупые куклы! Это верно, что их средний показатель *IQ* отражает некий спад - от наивысшей оценки невербального интеллекта к более низкой оценке их вербальных навыков. Но поскольку общий показатель *IQ* складывается из оценки невербальных и устных навыков, он сегодня будет значительно выше, чем когда-либо прежде.

Однако школьный табель об успеваемости может и не отражать интеллектуальных успехов *Детей Индиго*. Зато эти успехи во множестве проявляются в увлечении видеоиграми, в сделанном руками детей бисерном ожерелье или в том, с какой легкостью эти дети запоминают слова своих любимых песен. В этой книге нам предстоит обсудить пути применения их интеллектуальных способностей к другим сферам жизни - например, к учебе и взаимоотношениям в семье.

Дети Индиго - это группа индивидуумов, которые стали появляться на нашей планете в конце 1970-х. Некоторые из них прибыли сюда значительно раньше. То были *Дети Индиго* - «первопроходцы». Первые *Дети Индиго* прибыли сюда небольшими группами в конце 1950-х и 1960-х, чтобы исследовать ее до прибытия более многочисленной группы.

Читая о *Детях Индиго*, вы, возможно, найдете, что у вас с ними есть сходные черты характера. Возможно, что вы даже удивленно скажете: «А что, если и я - *Ребенок Индиго*, только уже повзрослевший?» Если такие мысли посетят вас по мере того, как вы будете читать эту книгу, это будет означать, что вы обнаружили свою взаимосвязь с той частью главных задач *Детей Индиго*, которая соприкасается с вашей Жизненной Целью.

Как и *Дети Индиго*, вы - *светоносцы*.

Почему они - Дети Индиго?

Термин «*Дети Индиго*» связан с цветом «индиго», подобным тому темно-синему цвету, который встречается у камня лазурита или на джинсах. Этот термин происходит от наших *чакр*, или от энергии и цвета ауры. Похоже, что каждое поколение людей обладает своим коллективным сознанием - *коллективной целью*, если хотите. Мы можем соотнести взрослую пору каждого поколения с некоторой общей проблемой, определенной *чакрой* и соответствующим цветом.

Например, по окончании Великой депрессии и после Второй мировой войны, а именно в 1940-е и 1950-е годы острой проблемой стала *неуверенность* в будущем. Браки «помолодели», и

люди старались оставаться на рабочих местах в течение всей своей жизни. Семейное счастье или карьера отошли на второй план, уступив место стремлению к стабильности, которую они могли обеспечить. Такое мировоззрение соответствует *корневой чакре*, которая является энергетическим центром, расположенным в основании позвоночника.

Все *чакры* вращаются вокруг своей оси с различной скоростью - в зависимости от выполняемых ими задач. Те *чакры*, которые призваны решать материальные проблемы, вращаются со скоростью гораздо меньшей, чем *чакры* с более высокой концентрацией духа.

Как вам, должно быть, известно, когда свет движется медленно, он воспринимается в форме «теплых цветов», как, например, красный, оранжевый и желтый. Чем с большей скоростью движется свет, тем холоднее становятся его тона. Фиолетовый цвет - «самый быстрый», и он же ассоциируется с наиболее духовными частотами.

Поколение 1950-х, связанное с *корневой чакрой*, можно было бы назвать «детьми красного луча». Это связано с тем, что *нижняя чакра* вращается столь медленно, что воспринимается нами как красный цвет - самый медленный из всех цветов, по которым можно судить о скорости света.

В 1960-х и 70-х годах молодежь была менее озабочена проблемой стабильности, а больше предавалась поискам плотских утех, связанных с наркотиками, сексом и рок-н-роллом. Такие переживания соотносятся со второй чакрой, известной как *сакральная чакра*. Поскольку эта *чакра* вращается несколько быстрее, чем *корневая чакра*, ее цвет - оранжевый. Поэтому молодежь шестидесятых и семидесятых можно было бы назвать «детьми второго - или оранжевого - луча».

Следующее поколение - поколение 1980-х годов - стремилось к личному обогащению и власти. Женщины стали носить мужские деловые костюмы с «плечиками». Молодые люди обеспечивали себе изобилие, влезая в долги: они покупали имущество и машины лишь для того, чтобы произвести впечатление на своих соседей. Такое поведение связано с третьей чакрой, или *чакрой солнечного сплетения*, скорость которой представлена желтым цветом.

Первая половина 1990-х годов стала свидетелем начала духовной революции, когда многие люди присоединились к различным религиям, стали посещать храмы, а также увлеклись чтением духовных книг, не связанных с религией. Папа Римский выступил с публичными извинениями за прежние злоупотребления церкви. В США был отмечен резкий спад преступности. Было ли это вызвано интересом к духовности и раскаянием перед началом нового тысячелетия, которое, как пророчили некоторые, должно было стать временем «Второго Пришествия»?

Было это духовное пробуждение вызвано страхом или любовью - так или иначе, процесс этот длился довольно долго. Этот возрожденный интерес к духовности был сосредоточен в сердцах людей и ассоциировался с *сердечной чакрой*, которая совершает вращательное движение в изумрудно-зеленом цвете.

Конец 1990-х ознаменовал собой то время, когда многие люди пытались обрести независимость. Не важно, какими средствами люди добивались этой цели, - играя на бирже, работая на себя или умышленно отрекаясь от погони за успехом, - так или иначе, это была пора индивидуализма. Массовые увольнения на предприятиях, связанные с сокращением штатов, означали крах пожизненной гарантии занятости. Вместо этого возник новый лозунг: «Каждый - сам за себя». Кроме того, многие люди выражали стремление сделать свою жизнь более целостной. Это означало, что общество в отдельных его жизненных проявлениях (связанных с работой, семьей и так далее) выглядит не слишком здоровым. Решив заняться предпринимательской деятельностью, люди стали чаще исходить из своих увлечений и пристрастий. Эти перемены связаны с *горловой чакрой*, которая воздействует на аспекты «правдивости и целостности» во взаимоотношениях людей. Эта *чакра* вращается в небесно-голубом цвете.

Духовная революция 1990-х годов дала толчок к возрождению интереса к духовным явлениям, что возвестило о начале нового тысячелетия. Впервые центральная пресса осветила на первых страницах своих изданий деятельность духовных медиумов: Джеймса Ван Праага, Джона Эдварда, Сильвии Браун и вашей покорной слуги. Такие художественные фильмы, как «Шестое чувство» (*The Sixth Sense*), «Прикосновение ангела» (*Touched by an Angel*), открыто

заговорили об ангелах, духах, привязанных к земле (*Earthboundspirits*), и о жизни после смерти. Интерес к духовным явлениям был вызван шестой чакрой, известной как *Третий глаз*. Эта чакра вращается в трех различных цветах: белом, фиолетовом и, прежде всего, индиго.

Детей, рожденных с середины 1970-х и по сегодняшний день, часто называют *Детями Индиго*, что буквально означает «дети луча цвета индиго». Они чрезвычайно духовны, но не считают свое духовное видение, а также свою осведомленность и контакт со *знанием* чем-то сверхъестественным. Их духовный дар (даже если им самим он кажется проклятием) делает их талантливыми и в других сферах жизни.

Например, многие *Дети Индиго* имеют способности к искусствам. И это не удивительно, поскольку художественные наклонности обеспечиваются деятельностью правого полушария головного мозга, а эта сторона как раз преобладает у *Детей Индиго*. Их одаренность позволяет им творить произведения искусства, а не изучать их, что свойственно людям с более развитым левым полушарием мозга. Так, *Дети Индиго* могут «провалить» экзамен по музыке, поскольку они не способны усвоить гаммы, но возможно, что, придя домой, к своим музыкальным инструментам, они по наитию будут сочинять дивную музыку. А бывает и так, что *Ребенок Индиго* что-то машинально рисует, вместо того чтобы внимательно слушать голос учителя. Но стоит вам бросить взгляд на рисунок этого ребенка, как вы обнаружите, что перед вами - замысловатое и тонкое произведение искусства.

Многие *Дети Индиго* также одарены эмоционально. Им часто приходится выступать в роли «дворовых психоаналитиков», когда они дарят другим детям свое внимательное сочувствие и мудрый совет. Люди стремятся излить им свою душу, поскольку чувствуют, что их сердца открыты, а осуждение не свойственно их натуре. Например, ваш *Ребенок Индиго* может вернуться домой с ватагой ребят, которую вы примете за уличный сброд, хотя на самом деле все они - «пациенты» вашего юного «психоаналитика».

Чувствительность к недостаткам

Дети Индиго чрезвычайно чувствительны во многих отношениях. Над ними могут насмехаться, говоря, например: «Ты слишком чувствительный», однако их чувствительность - это тоже духовный дар, который служит им чем-то вроде индикатора или детектора. Постарайтесь припомнить, сколь чувствительны, открыты и сколь восприимчивы были вы, пройдя сеанс общего массажа или прослушав полный курс лекций по духовному развитию.

Разве не приходилось вам замечать после этого, что вы прекрасно осведомлены о том, что думают и чувствуют окружающие вас люди, и разве не хотелось вам уйти от неприятных ситуаций, сталкиваясь с шумной толпой или чьей-то грубостью? Так вот, *Дети Индиго* переживают эти чувства *постоянно*. Они прекрасно умеют «читать» чужие мысли и чувства, а свою чувствительность используют в двух основных направлениях:

1. Правда и целостность. *Дети Индиго* настолько чувствительны ко лжи или к любому проявлению отсутствия целостности у окружающих, что кажется, будто они хорошо усвоили те уроки, которые прошли до них другие поколения. Внутри у них есть нечто такое, что писатель Сэм Кин назвал «Духовным детектором лжи». *Индиго* не оставит вашу ложь безнаказанной. Он уличит вас во лжи, что проявится в форме агрессии или замкнутости.

Такая чувствительность связана с замечательными физическими способностями *Детей Индиго* и, как вы скоро сможете убедиться, является одной из важнейших составных частей их Жизненной Цели. А *наша* Жизненная Цель как родителей и педагогов *Детей Индиго* отчасти состоит в том, чтобы помочь этой команде юных *сеетносцев* сохранить их духовный дар и направить к предназначенной им Жизненной Цели.

2. Экологические токсины. *Дети Индиго* - «нормальные дети в ненормальном мире». Многие из них живут свою первую жизнь на планете Земля, и их иммунная система еще не нас только созрела (физически и эмоционально), чтобы ассимилировать земные токсины, содержащиеся в пище, воде, воздухе, туалетных принадлежностях, моющих средствах, искусственном освещении, а также - в человеческих взаимоотношениях. Ученые обнаружили теснейшую взаимосвязь между синдромом дефицита внимания и гиперактивности (*ADHD*) и экологическими токсинами.

Что вы найдете в этой книге

Данная книга не является очередным пособием на тему «*Исцеление страдающих ADD с помощью натурального питания*». Я прочла десятки таких пособий и нахожу, что они содержат в себе много полезного и научно обоснованного материала. Но всякий раз, когда я читаю очередную сэлф-хэлповскую книгу об ADD, я задаю себе один и тот же вопрос: «Если это и есть решение проблемы, то почему врачи все более настойчиво рекомендуют применять риталин? Ведь в Соединенных Штатах риталин предписывают чаще, чем в любой другой стране мира, а в австралийском штате Новый Южный Уэльс каждый тридцать шестой ребенок потребляет риталин. Должна заметить, что многие книги о помощи при ADD дают сотни чудесных рекомендаций по лечению этого недуга посредством специальных диет, а также посредством изменения поведенческих моделей. Но если бы мне выпало быть матерью маленького гиперактивного *Индиго*, то я бы просто растерялась во всей этой массе советов. Если бы доктора мне сказали: «Следуйте 435 пунктам этих рекомендаций, и гиперактивность вашего ребенка понизится», я даже не стала бы пытаться этого делать.

В процессе сбора материала и написания этой книги мои *наставники* и ангелы беспрестанно напоминали мне, чтобы я сделала ее рекомендации как можно более простыми. Они велели мне написать книгу об основных проблемах, с которыми сталкиваются *Дети Индиго*, а также те, кто страдает ADD и ADHD, чтобы предложить им простые и реальные решения.

Путешествуя по всему свету и общаясь с *Детьми Индиго* и их родителями, я постоянно слышала просьбы дать практические советы. Например, всем известно, что диетическое питание влияет на гиперактивность, однако многие родители говорили мне, что, по их мнению, изменить способ питания их ребенка почти невозможно. «Как я могу изменить диету моего ребенка, когда друзья, телевизионная реклама, школьные буфеты и торговцы на каждом углу соблазняют его вкусными, но бесполезными или вредными продуктами?» - сокрушенно спрашивают меня родители. Им необходимы такие рекомендации, которые они могли бы немедленно применить к жизни их детей и которые могли бы работать всегда.

Я, как, должно быть, и вы, считаю себя человеком практическим и прагматичным и всегда стремлюсь найти эффективные способы решения любой задачи. Я - дочь практикующего целителя, сторонника Христианской науки*, и в детстве я неоднократно была свидетелем чудотворных исцелений от эмоциональных и физических проблем. Наша мама часто использовала свои духовные целительские приемы, когда лечила меня и моего брата, так что я испытала их на себе. Это было в 1960-е годы, задолго до того, как «альтернативная медицина» обрела популярность. Я прекрасно помню, как меня дразнили, когда я пыталась завести разговор о той необычной вере, которой придерживалось наше семейство, и о наших необычных способностях.

В возрасте двадцати лет я уже была матерью двух сыновей - Чака и Гранта. Чак (мой старший сын, которому сейчас 23) был очень активным мальчиком с тех самых пор, как он задвигался в моей утробе. Он любил бегать чуть ли не с самого момента своего рождения и стремился ощупать и исследовать все, что его окружало. И хотя хлопот с ним хватало, он мне всегда помогал. К примеру, однажды, когда ему было всего три года, я решила приготовить апельсиновый сок, но никак не могла настроить нашу старую и сложную соковыжималку.

Почти отчаявшись, я попросила Чака помочь мне. Он тут же взял соковыжималку и собрал ее!

Будучи ребенком, Чак также любил беседовать со мной на духовные темы. Он излагал мне свои теории о Боге и размерах Вселенной. Эти теории рождались у него совершенно

* * «Христианская наука» (Christian Science) - протестантская секта, существующая с 1866 г. и основанная на вере в духовное исцеление с помощью Слова Христова от всех физических и духовных грехов и недугов. Центром движения является «Материнская церковь» - «Первая Церковь Христа, Ученого» в г. Бостоне, шт. Массачусетс. Имеет примерно 3 тыс. церквей-филиалов и около 10 тыс. штатных *целителей*. - Прим. перев.

неожиданно, при самых обычных обстоятельствах. Как жаль, что я тогда не записала его глубокие мысли на магнитофон!

Грант (ему сейчас 21) также склонен к духовным размышлениям и очень отзывчив, однако он более спокоен и нетороплив. Грант и Чак являются яркими представителями двух основных типов *Детей Индиго*: *решительный воин* и *тихий художник*.

Когда мои мальчики были еще малы, я продолжила обучение в колледже, чтобы получить степень по психологии. Днем я работала секретарем, а училась в обеденные часы и по вечерам. Учеба отнимала у меня много времени, но в итоге я стала бакалавром и магистром гуманитарных наук, а также доктором философии по специальности «психологическое консультирование».

Я начала свою профессиональную деятельность в качестве психолога-консультанта в наркологическом диспансере, где моими пациентами были наркоманы и алкоголики. Позднее я специализировалась на лечении людей, у которых имелись проблемы, связанные с организацией их питания, и открыла свою частную клинику. В этот период я написала книги по «сэлф-хэлпу», основанные на практическом опыте моей работы в клинике. Я никогда не забывала об усвоенных мною ранее уроках искусства духовного целительства, но все же боялась говорить о них открыто.

А тем временем мои ангелы и наставники требовали, чтобы я публично рассказала о моих познаниях в духовном целительстве. Они напоминали мне, что моя *Жизненная Цель* состоит в том, чтобы преподавать духовные основы, необходимые для ума и тела. Они говорили мне, что каждый человек имеет собственную *Жизненную Цель* - свою миссию, которой он помогает другим, - и что если человек не трудится для достижения своей цели, то счастье и здоровье ускользают от него.

Но я не могла забыть те насмешки и обиды, которые мне приходилось терпеть всякий раз, когда я пыталась открыто обсуждать духовные методы лечения, применявшиеся в нашей семье. Я не хотела рисковать своей профессиональной репутацией, своим финансовым положением и боялась, что мое самолюбие будет уязвлено, если я раскрою свои духовные убеждения! Таким образом, я пренебрегла наставлениями моих ангелов.

Мне пришлось оказаться на пороге смерти, прежде чем я изменила свое мнение. Я так привыкла игнорировать моих ангелов (они общаются с нами через нашу интуицию или в подсознании), что однажды чуть не погибла! Это случилось 15 июля 1995 года. Я готовилась отправиться к новому месту работы, которое находилось в Анахайме, штат Калифорния, - в часе езды от моего дома в прибрежном районе округа Ориндж. Один из моих ангелов ясно сказал мне, что если я не подниму откидной верх своей машины, то ее украдут. Следуя своей традиции того времени, я пренебрегла советом своего ангела. Часом позже двое вооруженных мужчин попытались отнять у меня машину.

К счастью, мой ангел был все еще со мной. Он приказал мне сопротивляться угонщикам и что есть силы кричать и звать на помощь. Впервые за несколько десятков лет я последовала совету моего ангела, и благодаря этому мне удалось избежать потери автомобиля, кошелька, да и самой жизни. В результате этого инцидента я пережила такую сильную душевную травму, что решила обратиться за помощью к своему личному опыту духовного целительства. Результаты оказались просто чудесными, и я избавилась от волнений, преследовавших меня после пережитого шока.

Этот случай навсегда изменил мою жизнь - как в личном, так и в профессиональном плане. Я снова выбралась из «кельи» своей души и начала свой духовный поиск. Я перестала следовать традиционной психотерапии и вместо нее начала практиковать «Ангельскую Терапию». И хотя мои познания основывались на метафизическом христианстве, я стала лечить всех людей без разбора, не обращая внимания на то, каким конфессиям они принадлежат. Я обнаружила, что все, с кем мне приходилось работать, прекрасно реагировали на мою «Ангельскую Терапию». Я стала обучать «Ангельской Терапии» других медицинских работников и врачей, и они также отмечали чудесные результаты, полученные ими и их пациентами.

Я встречала людей, которые использовали «Ангельскую Терапию» для лечения

периодических, хронических, острых и временных физических и психологических проблем. Посредством «Ангельской Терапии» лично я излечила себя от пристрастия к шоколаду и сахару. В этой книге мы воспользуемся «Ангельской Терапией» для лечения симптомов ADD, а также тех симптомов, которые часто встречаются у *Детей Индиго* и больных ADHD. Вы увидите, что «Ангельская Терапия» чрезвычайно эффективна в случаях с такими детьми.

Недавно одна из участниц моего семинара, Жози, вся в слезах бросилась ко мне в объятия. С волнением в голосе она поведала мне, что после чтения моих книг о взаимодействии с ангелами она ощутила Божественное вмешательство в судьбу ее тринадцатилетнего сына Криса.

«Крис буквально отбился от рук, прежде чем я начала общаться с его ангелами, - рассказывала Жози. - Он являлся домой не вовремя и употреблял наркотики. Школу он посещал от случая к случаю. Но однажды моя тетка принесла домой одну из ваших книг. Из нее я узнала, что мне нужно сказать ангелам Криса. Признаться, тогда я совершенно не верила в ангелов. Я думала, что они - нечто вроде Деда Мороза: миф. Но я отчаянно желала помочь моему сыну, и поэтому я решила попробовать. Я мысленно общалась с ангелами-хранителями Криса, хотя и не знала наверняка, все ли я делаю правильно. Я не была даже уверена в том, есть ли у него ангелы. Ведь до этого он вел себя как какой-нибудь дьявол! Но я почти сразу увидела результат. И я стала разговаривать с этими ангелами каждую ночь».

Я спросила Жози, как обстоят дела Криса сейчас.

«У него все отлично! - просияла она. - Он счастлив, не употребляет наркотики и хорошо успевает в школе».

За эти годы я поняла, что наиболее эффективные и практичные методы лечения имеют под собой духовную основу. Если вы говорите себе: «Только чудо может спасти моего ребенка», - то вы абсолютно правы.

Если вы сами - *Индиго* и читаете эту книгу, я очень счастлива! Для меня очевидно, что вы заботитесь о себе и о своей *Жизненной Цели*. Я обучу вас тем же методам, которые использую в работе со своими пациентами и слушателями моих семинаров, чтобы Помочь им найти Цель их жизни. Стоит вам найти свою Цель и начать трудиться для ее достижения, как большая часть вашей внутренней пустоты и боли исчезнет. Я также обучу вас некоторым приемам духовной медицины, чтобы помочь избавиться от негативной энергии, которую вы, возможно, воспринимаете от других людей.

Эти методы помогут вам почувствовать себя более энергичными, обрести больший душевный покой, восстановить нормальный сон и умение сосредоточиться.

Дети Индиго приходят к нам, чтобы возвестить начало Новой Эры Мира. И наша духовная обязанность состоит в том, чтобы помочь им всем, чем только можем!

Глава первая

Являюсь ли я или мое дитя Ребенком Индиго?

Обычно *Индиго* - это индивидуум, обладающий следующими характеристиками:

1. Решителен.
2. Рожден в 1978 году или позднее.
3. Настойчив.
4. Творческая натура, склонная к музыке, ювелирному делу, поэзии и т. п.
5. Склонен к вредным привычкам.
6. «Стар душой», как будто ему не 13, а уже 43.
7. Интуитивен, нередко - медиум, возможно, ему не раз являлись ангелы или привидения.
8. Изоляционист, что проявляется в агрессивности или в сосредоточенности на самом себе.
9. Независим и горд, даже если постоянно просит вас одолжить ему денег.
10. Горит желанием помочь миру в чем-то великом.
11. Колеблется между низкой самооценкой и величием духа.

12. Легко может сделаться надоедливым.
13. Возможно, имеет диагноз *ADD* или *ADHD*.
14. Склонен к бессоннице, беспокойному сну, ночным кошмарам, либо с трудом засыпает или боится уснуть.
15. Случались депрессии, посещали мысли о самоубийстве, либо даже были попытки его совершить.
16. Ищет настоящей, искренней и крепкой дружбы.
17. Часто испытывает привязанность к растениям или животным.

Когда я зачитываю список этих характеристик *Детей Индиго* на своих семинарах, большинство родителей и детей узнают в них себя и сознают, что они либо их дети - *Индиго*. Но и после этого люди не перестают расспрашивать меня, поскольку хотят убедиться в этом наверняка.

Ответ состоит в том, что типов *Индиго* может быть много, как много может быть оттенков синего цвета. Нам необходимо такое разнообразие среди *Индиго*, поскольку этим людям предстоит играть разнообразные роли в Новой Эре Мира. Некоторые из них станут лидерами, другие будут исследователями, целителями, учениками Мастеров или Учителями.

Так что если ваши дети соответствуют четырнадцати или более вышеназванным пунктам, то вполне вероятно, что они - *Индиго*. Если они соответствуют от одиннадцати до тринадцати упомянутых выше характеристик, то скорее всего это «*будущие Индиго*» или те, кто еще только развивает в себе черты «*юных светоносцев*». Эти же пункты могут быть применимы к *Детям Индиго*, которых пытаются искусственно лишить их духовного дара посредством авторитарного давления и/или ригоризма.

Если вы - взрослый человек и заметили, что некоторые из этих черт присущи и вам, то, возможно, вы были одной из предтеч *Детей Индиго*. Некоторое количество людей *Индиго* прибыли на Землю задолго до 1978 года, чтобы собрать информацию и подготовить почву для формирования расы *Детей Индиго*. Хотя если вы взрослый человек, который находит у себя признаки *Индиго*, то более вероятно, что на самом деле вы являетесь тем, кого мы называем «*светоносцами*». Моя книга «Путь светоносца» (*The Lightworker's Way*), выпущенная издательством *Нау Хаус* в 1997 году, возможно, даст вам несколько дельных советов, которые помогут вам на вашем жизненном пути.

В последующих главах мы обсудим, почему *Дети Индиго* обладают этими характерными чертами, в чем состоит их цель и как взрослые могут помочь *Детям Индиго* в их повседневной жизни.

Глава вторая

ADD, ADHD и риталин

Когда на *Детей Индиго* навешивают ярлык «Синдром дефицита внимания» (*ADD*) или «Синдром дефицита внимания с гиперактивностью» (*ADHD*), в них еще больше укрепляется внутреннее ощущение своей «необычности». Но вместо того, чтобы радоваться, что они уникальны благодаря своей особой Жизненной Цели и духовным талантам, *Дети Индиго* стыдятся своей исключительности.

По имеющимся подсчетам, в настоящее время более шести миллионов американских детей принимают психотропные средства, рекомендуемые при *ADHD*, депрессии и других психических заболеваниях. Как я уже упоминала ранее, один из каждых тридцати шести австралийских мальчиков в Новом Южном Уэльсе принимает риталин, который является наиболее широко применяемым препаратом для лечения детей. В список других используемых в таких случаях препаратов входят декседрин, цилерт, тофранил, норпамин, прозак и паксил. Медикаментозное лечение *Детей Индиго* представляет собой двойственную проблему. С одной стороны, это дает им возможность «приспособиться» к другим детям, а также утешить родителей и педагогов. Возможно, эти препараты позволят им почувствовать

«кайф», избавив от горького ощущения непохожести или внутренней пустоты, которая присуща детям, если они не трудятся над осуществлением своей Цели. Но цена этому будет непомерно высока: их духовные таланты будут связаны химическими препаратами, как смирительной рубашкой.

Те *Дети Индиго*, которые принимают риталин или другие психотропные средства, быстро утрачивают свою интуицию, духовные способности, а также свои бойцовские качества. *Дети Индиго* принесли с собой на Землю эти три духовных таланта с определенной целью: сделать нашу планету более чистой - как в экологическом, так и в социальном плане. Предписывая им сильнодействующие препараты, мы тем самым превращаем их в апатичных конформистов, в результате чего они забывают о своей Жизненной Цели. Таким образом, мы ослабим еще одно поколение, при котором общество и, особенно, окружающая среда станут еще более уязвимыми и загрязненными.

Да, риталин позволяет временно обуздать непокорного ребенка, но для того, чтобы этот эффект был длительным, ребенок должен принимать этот препарат регулярно. Есть много других методов, позволяющих решать поведенческие проблемы детей с диагнозом *ADD* или *ADHD*. Эти методы естественны! и в большинстве они бесплатны или недороги. Они позволяют детям улучшить сон, сделаться более собранными и научиться ладить с другими людьми. И что особенно важно - эти естественные методы позволяют не скрыть, а, наоборот, раскрыть Жизненную Цель *Детей Индиго* и их духовные таланты.

В этой книге я постаралась как можно лучше изложить самые основные, легко выполнимые практические способы решения ваших проблем. Я понимаю, что, стоит мне предложить вам длинный список с указанием «сделать это, это, это и это», он покажется вам невыполнимым. В конце концов, как показывают исследования, такие заболевания, как *ADD* и *ADHD*, являются семейными недугами; их корни - в семье. Возможно, что родители детей, имеющих диагноз *ADD* или *ADHD*, сами в своем поведении проявляют качества, свойственные этим синдромам, как, например, неорганизованность, гиперактивность или импульсивность.

Для нас это фактически означает, что в большинстве своем *Дети Индиго* воспитываются в семьях *светоносцев* и дети усваивают некоторые черты своих родителей, такие, как некоторая «поверхностность» и «неорганизованность», если судить при-земленно. Вот почему для родителей *Детей Индиго* сложные методы лечения *ADD* и *ADHD* кажутся непостижимыми. На самом же деле, даже если вы воспользуетесь хотя бы половиной тех советов, которые содержатся в этой книге, то и тогда вы и ваши *Дети Индиго* достигнете положительных результатов.

Если бы это не было так серьезно...

Беда не только в том, что Дети Индиго утрачивают представление о своих духовных талантах и Цели, но те Индиго, которые принимают психотропные средства, могут легко пристраститься к потреблению запрещенных наркотиков. Возможно, это вызвано тем, что пережитое возбуждение или депрессия требует выхода. Или, возможно, это происходит потому, что мы сами учим наших детей говорить наркотикам «да», когда направляем наше чадо к школьной медицинской сестре за очередной дозой риталина.

Риталин продают на улицах и в школах как веселящий наркотик. Этому не стоит удивляться, поскольку риталин вызывает у человека ту же реакцию, что кокаин или «колеса». По данным Международного совета по контролю за наркотиками, риталин также способствует возникновению вспышек насилия. Некоторые эксперты полагают, что причиной убийств в школе *Columbine*^{*}, а также в других школах был риталин и другие психотропные средства. Молодые люди принимали эти препараты перед тем, как шли на убийства.

Мэри Энн Блок, автор книги «Долой риталин» (*No More Ritalin*), говорит:

^{*} Средняя школа *Columbine*^{*} находится в округе Джефферсон, штат Колорадо. % Здесь 20 апреля 1999 года двое подростков открыли стрельбу, в результате чего погибли несколько учеников и учителей этой школы. - *Прим. перев.*

«Я убеждена, что дети желают учиться и большинство из них имеют способность к учебе. Большинство детей, которых я вижу в своем офисе, очень умны. Но иногда у них возникают проблемы с учебой. Наша обязанность - как взрослых членов семьи, так и педагогов - состоит в том, чтобы помочь каждому ребенку учиться с полной отдачей, но без применения стимулирующих средств и прочих препаратов.

Ведь если ребенок, впервые усевшись за пианино, не может тут же научиться на нем играть, мы не станем говорить, будто он не способен к учебе, и не будем прописывать ему никаких лекарств. Мы просто научим ребенка играть, преподавая ему уроки музыки, дадим ему время для подготовки и будем ждать, возможно целые годы, пока он наберется опыта. Но если тот же ребенок не сможет быстро освоить чтение или письмо либо не научится быстро решать задачи, то мы назовем его неспособным к обучению».

Доктор философии Бонни Крамонд, исследователь, который изучил общие черты в поведении творческой личности и человека, страдающего *ADHD*, писал:

«Майкл Кирни, самый юный во всем мире выпускник колледжа, в раннем детстве, когда он едва научился ходить, получил диагноз *ADHD*, в результате чего ему прописали риталин. Однако его родители отказались от медикаментозного лечения, а вместо этого решили развивать гениальные способности Майкла с помощью воспитания и обучения. В три года он уже пошел в школу. Шести лет от роду он перешел учиться в двухгодичный колледж, а в десять лет уже окончил Университет Южной Алабамы. Отец мальчика, Кевин Кирни, не захотел верить, что невнимательность Майкла вызвана отсутствием у него внимания как такового: на самом деле, дети, подобные Майклу, обладают *избытком* внимания. Его реакция намного опережает нашу. Он моментально понимает то, что вы еще только собираетесь ему сказать. Он играет ответами, как игрушками, и просто выжидает, когда вы закончите говорить. Со стороны может казаться, что он вас не замечает, и это выводит учителей из себя».

Дети Индиго против наркотиков

Из этой книги вы узнаете не только о том, что говорят специалисты и ангелы о *Детях Индиго* и их симптомах *ADHD*, но также и о том, что думают и чувствуют сами *Дети Индиго*. Ознакомившись со множеством книг на тему «как излечить *ADHD* естественным путем», я не нашла ни одного интервью с самими детьми. Обычно там печатают высказывания «экспертов», рассуждающих о том, что чувствуют наши дети.

Поэтому я попросила мою падчерицу Николь, которая также *Индиго*, взять интервью у этих детей. Я ведь знала, что дети скорее откроются молодой особе, чем взрослому человеку. И мое предчувствие меня не обмануло. Здесь вы найдете расшифрованные магнитофонные записи интервью с *Детями Индиго*, причем сможете убедиться, что в своих ответах моей падчерице они раскрыли перед ней свои самые сокровенные чувства.

Вот, например, что говорят *Дети Индиго* о риталине и других психотропных препаратах:

Алек: Люди должны научиться справляться со своими проблемами, не прибегая к медикаментам, иначе это может вредно сказаться на их жизни в будущем. Без этих препаратов они уже не смогут справиться с новыми проблемами. Я знаю одного парня, который принимал риталин, еще когда был ребенком, а теперь он пристрастился к героину.

У людей с диагнозом *ADD* бывают светлые мысли, но, возможно, они попали в плохую среду. Или им нужно заняться медитацией, чтобы стать более собранными. По большей части люди с диагнозом *ADD* многофункциональны. Все знают, что нужно заниматься каким-то одним делом, но есть некоторые люди, которые могут делать сразу несколько дел, и при этом они все успевают.

Хантер: Я знал людей, которые принимали риталин и это их успокаивало, но из-за него они пристрастились к более сильным наркотикам. Я думаю, что если бы нашелся человек, который бы объяснил этим ребятам, что они хорошие и абсолютно все их действия нормальны и естественны, то они бы сами справились со всем этим. Это было бы намного легче, чем рассказывать, что есть какой-то наркотик, который делает это за них.

Дон: Я думаю, что риталин — это просто глупость. Взрослые хотят распределить детей

по категориям, потому что так им будет спокойнее. Я много раз видела, как это делают. Просто им так проще найти объяснение тому, что происходит. «Ах да, конечно: у них же диагноз *ADD* — вот почему они такие». Это звучит как оправдание. Нередко такие диагнозы бывают ошибочными — их вешают на ребят без всякого разбора. Часто синдром дефицита внимания возникает от недостатка *родительского внимания*. Детям не уделяют внимания - думаю, что поэтому они ведут себя вызывающе.

Я видела, как риталин вызывал у ребят депрессию, отчего они переставали ходить на самих себя. Риталин стал причиной многих тысяч самоубийств. Я не нахожу в этом препарате ничего хорошего. Я слышала, что люди говорят, будто этот препарат и вправду помогает и что кому-то из детей от риталина стало гораздо лучше. Но как же от него может стать лучше, если ребенка просто приучают к наркотику, чтобы он стал таким, как того хотят его родители? Это вообще никуда не годится.

Я думаю, что родители приучают детей к риталину, потому что они не знают, как решить проблемы своих ребят, или не хотят тратить свои силы и поэтому ищут пути полегче. Я думаю, что этот мир запрограммирован думать, будто, прописывая пилюли, можно решать любые проблемы.

Элизабет: До того как мой друг стал принимать риталин, он был гораздо более бодрым, живым и энергичным. Привыкнув к риталину, он сделался сонным. Он не капризничал, но и не радовался ничему. Он сделался слабым; его эмоции ослабели. Когда с ним говорили, он как будто отсутствовал. До риталина он всем интересовался. Я думаю, что он был более естественным, более счастливым и красивым без риталина.

Адам: Учась в третьем классе, я познакомился с парнем, у которого определили *ADD* или *ADHD* и он принимал риталин. Под действием риталина он становился совершенно равнодушным. Он только слушал, но ничего не говорил. Я не думаю, что риталин стоит назначать, потому что, приняв его, человек отключается и не может ничего делать. Я думаю, что наркотики - это средство краткосрочного действия, которое не решит старых проблем.

Дэвид: Я никогда не пробовал риталин, но принимал зо-лофт и паксил. Я быстро перестал принимать зо-лофт, потому что от него мне сильно хотелось спать и я стал пропускать занятия в школе. Я так же быстро отказался от паксила, потому что сильно потел по ночам. Все это просто вредная дрянь. Предполагается, что паксил должен делать вас менее застенчивым и более решительным, чтобы вы без страха и приступов ужаса могли ощущать себя частью общества. Лично меня паксил избавлял от каких-то психических проблем, но вместо них возникали новые проблемы, от которых мне делалось еще страшнее. Я думаю, что родители приучают своих детей к риталину только лишь потому, что не хотят заниматься ими. Это все равно что иметь дело с , дикой лошадью. Если вы действительно хотите, чтобы лошадь была хорошей, то вам придется объезжать ее, заботиться о ней, приложив к этому все ваши силы, и тогда эта лошадь ответит вам благодарностью. А если вы станете только давать ей транквилизаторы, то, придя после них в себя, она сделается еще более дикой. Я знаю очень многих ребят, которые после риталина увлеклись другими наркотиками. Тот родитель, который сажает своего ребенка на риталин, просто хочет легко отделаться. Этому нет оправдания. Если парень гиперактивен, то займи его чем-нибудь - скажем, искусством или чем-то еще, и после этого пацан наверняка станет спокойнее.

Крис: Я думаю, что наше общество слишком увлеклось «фармацевтикой»: мы изобретаем средства от плешивости и импотенции вместо того, чтобы создавать лекарства, которые лечили бы от серьезных болезней, таких, как малярия. Наши методы лечения носят в основном косметический характер. То же самое касается и естественных препаратов. Если ты заболел, то стараешься принять натуральную таблетку, но все равно это будет таблетка. Я не думаю, что это хорошее решение проблемы. Вместо того чтобы установить глубинную причину болезни, мы стараемся залечить ее. Это все равно что принимать таблетки от неприятного запаха изо рта. Я думаю, что это большая общественная проблема. Вместо того чтобы установить причину, мы пытаемся ее скрыть.

Райан: Я ненавижу риталин. Благодаря ему я пристрастился к «колесам». А до этого я принимал прозак и подобные ему препараты, но они мне не помогали. У меня не было никаких сил, и теперь я понял, отчего это происходило: мне давали все эти наркотики, которые мне

были вовсе не нужны.

Вот как я стал принимать прозак. Я пришел к одному доктору, которого никогда раньше не видел, поговорил с ним около получаса, и он прописал мне прозак. Тогда мне подумалось, что это круто. Прозак показался мне настолько необходимым, что в школе я даже подготовил о нем доклад. Из того, что о нем писали, я узнал, что люди, которым не нравятся их личные качества, принимают этот препарат и он делает их совершенно другими. Мне показалось, что это здорово: скоро я сам себя не узнаю. Но, став принимать этот препарат, я почувствовал себя хуже. Мне говорили: «У тебя эта штука (депрессия), но ты не беспокойся; ты такой не один».

Узнав, что я такой не один и что у меня эта самая депрессия, я почувствовал, что нашел себе оправдание и послал все к черту. И тогда меня подсадили на риталин. Я прошел тест на ADD, и у меня его не обнаружили. Но им показалось, что я немного не в себе. Не то чтобы гиперактивный, а просто не в себе поэтому они прописали мне риталин. И когда я впервые принял его, то подумал: «Фу! После этой дряни чувствуешь себя каким-то придурком!»

В тот раз я сидел дома и делал домашнее задание, и все, что мне задали на неделю, я сделал за один день. Мои родители были в восторге. Но когда кайф проходит, ты готов себя просто убить. Тогда я стал сильно увеличивать дозу и этим нарушил всю химию в своем организме. Я где-то читал, что обычно животное умирает после того, как его сердце сделает 800 миллионов ударов. Я думал: «Эта дрянь заставляет мое сердце биться в три раза быстрее; боюсь, что это добром не кончится». У меня участился сердечный ритм. Я понял, что слишком превысил дозу.

После месяца употребления риталина я впал в почти летаргическое состояние, и готовить домашние задания эта дурь мне уже не помогала. Я стал почти как зомби. Меня невозможно было узнать. Мои школьные друзья перестали со мной общаться. Я уже не мог оставаться самим собой. Отказавшись от риталина, я подсел на «колеса», потому что мне нравилось само ощущение. И зачем, черт возьми, я принимал этот проклятый риталин?

Мне было 15, и знаешь, что я тебе скажу? У любого парня пятнадцати лет бывают проблемы. Я думаю, что риталин - страшный наркотик. А детей пичкают им, как будто этокакой-нибудь аспирин, которым лечат простуду. И сейчас я вижу детей шести, семи лет и даже младше, которые уже пристрастились к нему.

Я думаю, что взрослые предлагают детям риталин потому, что стараются найти легкий путь, альтернативу семейному воспитанию и работе над реальной проблемой. По-моему, некоторые родители просто не знают, что такое риталин и что он делает с нами. Это наркотик, от которого сначала балдеешь, а потом к нему привыкаешь. Когда организм приучают к чему-то, постепенно это входит в привычку. Однажды эта привычка становится настолько сильной, что от нее бывает трудно избавиться. Это просто невозможно; это уже навсегда.

Габриэлла Зале, врач-терапевт, которая для развития творческого потенциала детей с симптомами ADHD использует в своей практике музыку и изобразительное искусство, говорит: «Я видела, как накачивают медикаментами этих детей, хотя это вовсе не то, что им нужно. Я также видела, как дети просят не давать им лекарств, но наша система продолжает пичкать их лекарствами».

Эта книга не ставит своей исключительной целью борьбу с риталином, но она призывает к применению естественных целебных, оживляющих и недорогих альтернативных средств, которые помогали бы вам и вашим детям вновь обрести счастье семейной жизни и душевное спокойствие. Я молюсь о том, чтобы вы прочли эту книгу целиком, обсудили ее со своими *Детьми Индиго* и приняли для себя все или хотя бы некоторые методы, которые здесь описаны.

Глава третья

Цель Детей Индиго

Каждая личность имеет свою Жизненную Цель. Это та миссия, на которую вы согласились перед тем, как вас воплотили в жизнь. Ваша Цель состоит из двух частей: личной и глобальной. Личная Цель состоит в том, чтобы развить в течение жизни ту черту своего характера, которую вы считаете главной. Например, это может быть терпение или

сострадание. Ваша глобальная Цель состоит в том, чтобы обнаружить, развить и использовать свои природные таланты и интересы для того, чтобы помогать другим людям и всей планете.

Некоторые из нас имеют Цель как-то воздействовать лишь на небольшое число людей, в то время как другие связали себя духовным обязательством помогать тысячам. В жизни - как в оркестре: каждый исполнитель важен по-своему. Чтобы сыграть концерт, необходимы как флейта-пикколо, так и первая скрипка.

Точно так же Бог и весь мир рассчитывают на то, что вы будете помнить о своей Жизненной Цели и работать над ее осуществлением. Глубоко в душе вы, вероятно, знаете, что должны сделать этот мир лучше. Если вы чувствуете, что не делаете этого, ваше внутреннее «Я» начинает подталкивать вас. Это может проявляться в форме беспокойства или чувства срочной необходимости. Пренебрегая подобными напоминаниями своего внутреннего «Я», вы можете ощутить чувство пустоты и угнетенности. Полагая, что окружающие вас люди равнодушны к вашим побуждениям, вы, вероятно, станете порицать их, сердиться и обвинять в своей неудавшейся жизни. Возможно, чувствуя, что не способны помочь этому миру, вы будете склонны недооценивать себя.

У каждого человека есть своя глобальная Жизненная Цель и личное предназначение. Предназначение напоминает арочный свод, а Цель, которую вы осуществляете, похожа на зонт. Ваше личное предназначение - это определенная форма, которую должна принять ваша Жизненная Цель.

Дети Индиго имеют общую глобальную Жизненную Цель: помочь нам войти в Новую Эру Мира. Вот как говорит об этом 21-летний *Индиго* Гюнтер Цинкле: «Я знаю, что моя цель - помочь людям сделать их жизнь немного более спокойной. Я стараюсь сделать все от меня зависящее для каждого, с кем мне приходится вступать в контакт, чтобы помочь этим людям сделать их жизнь более легкой. Со многими из своих друзей я чувствую себя так, словно дарю им прекрасный цветок жизни. Общаясь с другими друзьями, я, как мне кажется, похож на наставника, который ведет их по жизни».

Гюнтер - счастливый и уравновешенный *Индиго*, потому что он знает свою Цель и активно работает над ее осуществлением. И он знает, что предварительной награды за ее осуществление ждать не приходится.

В следующей части этой главы я постараюсь тщательно исследовать духовные и научные принципы, составляющие основу Жизненной Цели. Затем мы постепенно будем стараться помочь вашим *Детям Индиго* более детально рассмотреть, в чем именно состоит их предназначение.

Способствуя тому, чтобы ваши дети поняли свое предназначение, вы тем самым помогаете им заполнить пустоту, которая возникает у них от чувства собственной незначительности. Большинству *Детей Индиго* слишком часто дают понять, что они «не от мира сего», «не умеют приспособливаться», «неорганизованны», «непригодны», «ленивы», «не старательны», «инертны» или «ненормальны». Их чувство собственного достоинства убывает еще в юном возрасте. Но, несмотря на все оскорбления, наносимые учителями, родителями и/или одноклассниками, *Дети Индиго* по-прежнему испытывают необходимость помогать другим людям. Единственное, что порой бывает нужно, - это подсказать им способ применения их альтруизма.

Корни предназначения Детей Индиго

Роль *Детей Индиго* в современном мире имеет древние корни. Это началось на земле, называвшейся Лемурией, которая находилась в бассейне современного Тихого океана. Гавайские острова - это остатки Лемурии, где некогда в буйстве зелени цвел настоящий тропический рай. Лемурийцы ели экзотические плоды, которые в изобилии росли на островах, ничуть не беспокоясь о том, как снискать хлеб свой насущный. Возможно, потому, что этим людям не приходилось состязаться за средства к существованию, они жили в мире, любили друг друга и были телепатически связаны между собой.

Как-то лемурийцы интуитивно ощутили, что их земли скоро скроются в пучине океана. И они спокойно и мирно стали продвигаться с Запада в ту сторону, где сейчас расположено

тихоокеанское побережье Северной Америки. Некоторые из них решили подняться выше - туда, где сейчас находятся Гавайские острова. Следуя советам своих внутренних наставников, лемурийцы сумели избежать массовой гибели из-за тех изменений, которым в то время подверглась Земля.

Лемурийцы продолжили свое мирное существование как жители мест, которые сейчас известны как Канада, Соединенные Штаты и Мексика. Когда сюда прибыли поселенцы из Европы, они стали обучать потомков лемурийцев некоторым новым и несвойственным для них навыкам. Так, вместо невербального способа общения им пришлось освоить устную и письменную речь. Они стали готовить себе пищу, бесчеловечно выращивая и умерщвляя животных. Свою внутреннюю духовность они передоверили внешним факторам - Богу, религиозным канонам и древним писаниям. Освоив эти неестественные для них технологии, лемурийцы потеряли многие из своих духовных способностей.

Мир утратил свои естественные корни. Вскоре наука стала подвергаться сомнению духовность и связанные с ней блага. «То, чего нельзя потрогать, увидеть или понять, - просто не существует!» - заявила наука. Духовность превратилась в промышленный бизнес, приняв форму организованных религий, которые утратили связь со своими изначальными духовными корнями, а вместо этого сосредоточились на управлении массами. Одна из наиболее популярных религий даже лишала людей жизни, если они действовали вопреки правилам церкви.

Страх смерти или остракизма заставил многих людей подчиниться власти религии. Эти люди лишились способности лично общаться с Богом - вместо этого они доверились служителям церкви или храмов, прибегнув к их помощи для получения божественных посланий. Религиозные лидеры утверждали, что Бог зол и мстителен и что люди должны либо следовать Его правилам, либо понести наказание. И понятно, что люди предпочли *следовать правилам*.

Однако время от времени наступали периоды духовного возрождения. В последние дни уходящего XX века многие люди открыли себя восприятию духовных или религиозных понятий. Отчасти это было связано с опасением, что 2000 год станет годом духовной расплаты или предвещавшегося «Второго пришествия». Многие из тех, кто в то время посещали мои семинары, говорили мне: «Мы не думаем, что год 2000 принесет с собой апокалипсис, но стараемся упорядочить свою духовную жизнь просто *на всякий случай*».

К счастью, в то время многие ученые стали уделять внимание изучению духовности и связанным с ней проблемам. Исследования воздействия молитвы на исцеление больных стали проводиться во всех ведущих университетах мира, и отовсюду стали доноситься сообщения о наличии позитивной связи между молитвой и исцелением.

Ученые, работающие в сфере квантовой физики, также стали углубленно изучать роль человеческого сознания и его воздействие на вещество. Так, например, физики обнаружили, что мысли человека, смотрящего в электронный микроскоп, воздействуют на движение электронов.

Другие ученые начали исследования возможностей человеческой психики. Почти каждый из нас мог бы рассказать о каком-либо случившемся в нашей жизни духовном явлении, природу которого мы не можем объяснить. Так, некий ученый по имени Дэрил Берн усомнился в достоверности результатов всех исследований телепатических способностей человека. Прежде всего, Берн утверждал, что его ученые предшественники предвзято относились к доказательствам духовных способностей человека, что и повлияло на результаты исследований. Берн, доктор философии Корнелльского университета в штате Нью-Йорк, решил провести наиболее тщательный эксперимент из всех, которые когда-либо проводились с целью наблюдения за телепатическими способностями, чтобы доказать или опровергнуть понятие о духовных способностях человека.

Для этого в период с 1983 по 1989 годы Берн без всякой системы отобрал 240 студентов Корнелльского университета, которых поместил в две изолированные звуконепроницаемые аудитории. Он просил одну группу студентов посмотреть на подобранные в случайном порядке картины и мысленно передать эти изображения студентам, находившимся в другой комнате. Другой группе студентов предлагали воспроизвести «увиденные» ими картины, тогда как

исследователи должны были сравнить эти мысленные образы с теми картинками, которые первая группа «посылала» другой. Сам Берн был совершенно уверен в том, что в ходе его опыта не будет обнаружено никакого сходства между посылаемыми и принимаемыми картинками.

Он удивился, когда статистика полученных результатов показала существенную корреляцию между посланными и полученными картинками! Берн полностью повторил свой эксперимент, пригласив для участия в нем других студентов. Но и тогда результаты показали, что «полученные» студентами воображаемые картины соответствовали тем, что были «посланы» им с другого конца университетского городка. Берн повторил свой опыт 11 раз, прежде чем решился признать, что получил существенное подтверждение тому, что телепатия действительно существует.

Среди других ищущих ученых, которые помогают нам воспринимать телепатию и другие духовные способности как «нормальные формы человеческого поведения», назовем доктора Дина Рейдина, который некогда работал в Невадском университете в Лас-Вегасе. Рейдин провел целый ряд исследований, показавших ту незримую нить, которая соединяет нас всех и позволяет нам телепатически связаться с другими людьми.

В одном из самых красивых экспериментов, проведенных доктором Рейдином, участвовали двое ранее незнакомых людей. Один из них (Человек «А») надевал на себя регистратор артериального давления. Другой (Человек «Б») находился в отдельной комнате, вне пределов слышимости. Человеку «Б» предлагали направить добрую мысль в адрес Человека «А». В то же мгновение у Человека «А» было зафиксировано падение артериального давления. Затем Человека «Б» просили направить Человеку «А» сердитую мысль. И тут же артериальное давление у Человека «А» возрастало, хотя он не имел представления о цели эксперимента. Его мышление не сознавало того, добрые или сердитые мысли посылает ему Человек «Б», однако его тело знало об этом. Тот же эксперимент (здесь измеряли не артериальное давление, а сердечный ритм) и с теми же результатами повторили в Японии.

Следовательно, телепатия, возможно, является формой невербальной коммуникации, основанной на внутреннем слухе нашего тела. Очевидно, что наше тело чувствительно к мысленным волнам, хотя наше осознанное мышление не обращает на них внимания.

Телепатические Дети Индиго

Буквально каждый родитель, учитель или работник здравоохранения, которого мне приходилось опрашивать, говорил мне, что видит, сколь невероятно духовными стали современные дети. *Дети Индиго*, с которыми мне приходилось работать, сообщали мне о том, что им приходилось видеть ангелов, ауру, фей и привидения своих любимых и близких. Они способны моментально воспринимать все уровни незнакомого им человека, и они чувствуют, когда им лгут. К тому же эти дети доверяют своему духовному опыту, а не сомневаются в нем.

Например, если я спрошу Детей *Индиго*: «Откуда вы знаете, что ангелы действительно существуют?», они рассмеются и скажут: «Потому что мы знаем, что они есть! Мы их видим!» Тогда я спрошу их: «Что бы вы сказали тем взрослым, которые не верят в ангелов?» И, словно сговорившись, *Дети Индиго* непременно ответят: «Нужно поверить в ангелов, ведь они реально существуют, и они помогут сделать вашу жизнь намного лучше!» (Потом в этой книге мы с вами обсудим этот особенный духовный дар *Детей Индиго*.)

Исследователь Вильгельм Макдональд из Университета Огайо установил, что дети, в отличие от других возрастных групп, обладают большим количеством *поддающихся проверке* психических переживаний. Почему? Всего по одной причине: дети гораздо менее подвержены стрессу и имеют меньше поводов для беспокойства. Но мой личный опыт также убедил меня в том, что ключевым моментом для психического здоровья *Детей Индиго* является их способность не думать о том, реальны их психические ощущения или мнимы. Большинство взрослых затормаживают свои психические процессы, беспокоясь спрашивая себя: «А не выдумываю ли я это все? Неужто все это действительно так?» С другой стороны, *Дети Индиго* доверяют и следуют своей интуиции, не сомневаясь в ее возможностях.

Дети Индиго и Новая Эра Мира

С самого детства ангелы дарили мне видения будущего. Часть той информации, которую я получаю о *Детях Индиго*, прибывает ко мне из духовного мира и переплетается с беседами, которые я провожу с самими *Индиго*, а также с их родителями, учителями и врачами. Я также нашла некоторые научные исследования, которые подтверждают многие из тех духовных посланий, которые я получала. Я упоминаю здесь об этом, поскольку понимаю, что вы, возможно, ищите практических решений тех поведенческих проблем, которые имеются у ваших *Детей Индиго*.

Вот какую информацию о *Детях Индиго* и о нашем ближайшем будущем я получила за последнее время:

Ангелы говорят, что ученые, занятые в сфере квантовой физики, уже начинают обнаруживать, что мы, люди, слишком усердно следим за временем и календарем. Сосредоточившись на времени, мы пытаемся втиснуть себя в тесное третье измерение. Мы, люди, владем гораздо более обширными пространствами, обладаем способностями к биолокации, телепортации, телекинезу, телепатии. *Дети Индиго* и многие духовно просвещенные взрослые глубоко сознают эту истину. Значит, нам необходимо перестать слишком пристально следить за временем.

За последние годы многие восприимчивые к духовным аспектам взрослые и дети получили наставление о том, чтобы не носить с собою часов. Когда большинство из нас сделают это, мы увидим, как к людям станут возвращаться «сверхъестественные» способности.

Многие *Дети Индиго* сообщают, что они способны изгибать или деформировать время. Например, мой *Индиго*, Чак, использует витки во времени всякий раз, когда опаздывает на какую-нибудь встречу. Он говорит, что для этого требуется лишь мысленно представить себе то место, в которое нам необходимо прибыть. «Не смотри на часы или на указатели, расставленные по пути к месту назначения, - советует Чак, - тем самым ты замедляешь свое продвижение в пространстве и времени. Лучше полностью отвлечься от мыслей о времени, занимая себя интересной беседой или слушая радио. Не спеши, но и не отклоняйся от прямого пути. Этого делать не нужно. Просто настрой себя на позитивную мысль о том, что ты обязательно придешь вовремя, и тогда ты каким-то образом сумеешь деформировать время и быстро добраться до места».

В ближайшем будущем телепатическая коммуникация станет нормальной формой «беседы» друг с другом. *Дети Индиго*, особенно очень юные, уже делают это. Ангелы говорят, что электронная почта - это предтеча телепатического сообщества людей, она возбудила нашу всеобщую жажду к мгновенной коммуникации. Приходилось ли вам замечать, как сильно вы огорчаетесь, когда электронная связь отнимает у вас лишние пять секунд? Ангелы говорят, что это огорчение возникает из нашего стремления к взаимному мысленному общению, которое называется телепатией. Поскольку электронная почта кажется нам недостаточно оперативной, мы, естественно, избираем более короткий маршрут - телепатию.

Мы станем более телепатичными, когда начнем больше доверять нашим внутренним сокровенным чувствам и интуиции. *Дети Индиго* должны послужить нам в этом примером, ведь они уже абсолютно уверены в своей интуиции. *Дети Индиго* не предадут своих истинных внутренних чувств, если только родители и педагоги не станут оказывать на них давления и если их интуицию не утопят в риталине или в других микстурах.

Когда большинство людей позволят себе стать телепатами, в нашем обществе произойдет большой сдвиг. Почему? Никто не сможет вас обмануть, если вы телепат. Только подумайте, сколько учреждений и служб затронет факт, что ложь можно будет мгновенно разоблачать. Всем этим службам придется в корне изменить принципы своей деятельности, развиваясь на основе честности и порядочности, - в противном случае их придется разрушить и заменить.

В 1960-х годах многие из предтеч-индиго (их тогда часто принимали за «хиппи») получили задание вернуть наше правительство и другие административные структуры на

позиции чистоты и честности. Но эти юноши и девушки были одурманены тяжелым наркотическим зельем и пришли в уныние от последствий Вьетнамской войны и Уотергейта^{*}, а позднее их отвлекли другие, более важные заботы.

Дети Индиго более сосредоточенны и агрессивны, чем поколение хиппи, и они не станут отвлекаться (если только мы не заставим их забыть *Жизненную Цель* с помощью медикаментов!). Они *знают*, что дряхлой системе образования необходим капитальный ремонт. Они *знают*, что правительство и законодательство коррумпированы. Они *знают*, что в системах здравоохранения, ветеринарной службы и охраны окружающей среды процветает несправедливость. *Дети Индиго* призваны сровнять эти системы с землей, чтобы затем мы смогли построить их заново. Они знают, что промедление больше недопустимо.

Когда наступит Новая Эра Мира, мы все сможем жить в сотрудничестве и честных взаимоотношениях друг с другом. В эту Новую Эру Мира на Земле наступит потепление, а климат сделается тропическим и влажным. Мы станем жить гораздо более естественной жизнью, не требуя для себя и не употребляя ни искусственных продуктов, ни напитков. Вместо этого в нас проснется потребность в свежих фруктах и овощах, которые будут обильно произрастать в тропическом климате Земли.

Благодаря потеплению одежда и кров перестанут иметь для нас столь большое значение. Мы коллективно освободим ненужные рабочие места, чтобы не производить никому не нужные продукты. И тогда больше людей сможет работать у себя дома или по близости от него. Мы будем увлечены трудом, который станет соответствовать нашим естественным наклонностям и интересам. Так, автомобили и самолеты отойдут на второй план, уступив место ходьбе как главному средству передвижения.

Смог, пестициды и пищевые добавки скоро станут атрибутами прошлого. Таковыми же станут тревога и стресс. Всякий раз, когда нам будет что-нибудь нужно, мы станем прибегать к силе визуализации, чтобы необходимая вещь явилась перед нами. Поскольку жизнь станет более естественной, наши тела сделаются более долговечными и здоровыми.

Участникам некоторых из моих семинаров я помогаю вспомнить, сколько лет им суждено пребывать в этой жизни. Перед инкарнацией каждый из нас выбирает два или три возраста (так, например, в моем случае этот возраст составляет 83 и 89 лет), когда наше тело прекратит функционировать и наш дух вернется на небо. Я постепенно убеждаюсь в том, что *Дети Индиго* избрали для себя долгую жизнь. Многие из них смогут прожить несколько сотен лет. Дело в том, что в Новой Эре Мира наши тела не будут портиться под воздействием стресса и токсинов, как это происходит сейчас.

Поэтому, когда *Дети Индиго* не желают уступить и вести себя как подобает милым маленьким мальчикам и девочкам, нередко это происходит потому, что они следуют своему внутреннему наставлению. Они прибыли сюда, чтобы возвестить приход Новой Энергии Мира, хотя при этом им приходится нести на себе груз старой энергии Страха. Они были рождены в последние годы эпохи Страха, чтобы достигнуть зрелости к тому времени, когда произойдет сдвиг, - примерно к 2011 году. И мы, взрослые, должны аплодировать этим детям за их таланты и направлять эти таланты на созидание, а не на *повиновение*.

Цель и ощущение смысла

Смысл и цель - эти два понятия очень важны для *Детей Индиго*. Одна из причин их бунтарского поведения (которое проявляется в агрессии или невнимательности) состоит в том, что им необходимо понять цель того, в чем они принимают участие. Если вы объясните *Ребенку Индиго*, почему он должен выполнить что-то, то, скорее всего, вы сможете с ним сотрудничать. Но сказав ему: «Потому что я так решил», вы вызовете в нем сопротивление.

^{*} Уотергейт (Уотергейтский скандал, Уотергейтское дело) - политический скандал, в который оказалась вовлечена администрация республиканцев в 1973-74 г. Во время предвыборной кампании 17 июня 1972 в помещении Национального комитета Демократической партии были арестованы пятеро взломщиков. В ходе расследования выявилась связь между ними и комитетом за переизбрание на второй срок президента-республиканца Р. Никсона. - *Прим. перев.*

Когда я училась в школе, мы с одноклассниками однажды спросили у нашей учительницы: «Зачем нам нужно учить таблицу умножения?» Она ответила: «Когда вырастете - поймете». Мы покладисто кивнули и завершили нашу работу.

Одна из причин, которая позволяла нам принять ее ответ, заключалась в том, что наше поколение, как и все предыдущие, было вовлечено в процесс «разобщения». Всем своим нутром мы ненавидели эту таблицу умножения. Но наше усердие было бы хоть как-то вознаграждено, если бы мы знали, для чего мы это делаем. Когда учитель уклонялся от ответа на наши вопросы, мы гасили в себе затаенные чувства, самостоятельно подыскивая рациональное объяснение: «Ладно, учитель лицо ответственное - он знает, что делает».

Но наши *Дети Индиго*, которые появились на свет после Уотергейта, далеки от того, чтобы автоматически верить в порядочность и эрудицию людей только лишь потому, что какие-то люди облечены определенными полномочиями. *Дети Индиго* могут довериться людям, судя по их конкретным делам вне зависимости от их общественного или служебного положения. Доверие *Индиго* можно только заслужить.

В этом смысле *Дети Индиго* намного здоровее и лучше, чем были мы, потому что они прислушиваются к своим внутренним ощущениям в том, что касается других людей. Сколько раз ты изменял своему внутреннему чутью, которое говорило тебе: «Не связывайся с этим человеком!», и сколько раз тебе приходилось сожалеть об этом? *Дети Индиго* не изменяют себе. В любой ситуации особенно там, где требуется приложить усилие или вступить в борьбу, *Дети Индиго* желают знать, для чего они это делают. Они хотят знать, *в чем здесь причина и какова будет награда*.

Ангелы говорят, что мы никогда не должны принуждать себя делать что-либо. Если мы не хотим что-то делать, следует на короткое время погрузиться в медитацию. После чего мы можем либо благосклонно отнестись к этой задаче (к примеру - с любовью приготовив обед или осознав, что, вовремя уплатив налоги, мы сохраняем рабочие места), либо решительно отказаться от этой задачи.

Дети Индиго делают это естественно, не принуждая себя идти против своего природного начала. Только на мгновение задумайтесь: были бы вы больше удовлетворены своей работой, если бы искренне следовали велению своего сердца при выборе вашей карьеры? И разве не этого вы хотите для своих детей?

Лаура Геллигер, мать *Индиго* по имени Закари, сказала мне: «Единственный способ, которым я могу убедить Закари, почему он должен делать определенные вещи вроде домашнего задания, - это сказать ему: «Знаешь, люди на Земле могут поступать только так». И мне кажется, что это действует на Закари, потому что в этом случае он всегда говорит: «Ну что ж, тогда ладно» - и идет выполнять домашнее задание. Я чувствую себя его опекуном на этой планете, помогая ему познавать земные традиции. Закари не станет делать что-то, если я буду просто требовать, но он *сделает* это, если поймет, что на Земле так принято».

В Новую Эру Мира люди не будут вести себя так неестественно, как сейчас. Когда каждый станет стремиться к своей Цели, никто не будет чувствовать себя опустошенным, сердитым, озабоченным или угнетенным. Поэтому многие профессии, которые заставляют человека подавлять в себе чувства опустошенности, гнева, беспокойства и депрессии, просто исчезнут. Мы перестанем чувствовать себя обреченными есть и пить всякую дрянь, покупать бесполезные вещи или пользоваться техническими средствами для измерения времени или общения друг с другом. Недобросовестные фирмы, организации и бюрократические системы либо начнут функционировать на справедливой основе, либо просто исчезнут.

Таким образом, вся профессиональная сфера существенно изменится вскоре после того, как *Дети Индиго* достигнут зрелости. Глубоко в своем подсознании они знают об этом и не желают обучаться отмирающим бесполезным профессиям.

Способность к моментальному воплощению

Люди и живущие в высших измерениях существа знают, что нужно сделать, чтобы моментально воплотить в жизнь то, что могло бы удовлетворить их потребности. Они

сосредоточивают желание и воображение на своей цели и привлекают к себе эту цель или создают ее. Они научились дисциплинировать свой разум, чтобы думать только о том, что им действительно необходимо. Они знают, что излишнее беспокойство дает отрицательный результат, и поэтому не позволяют себе тревожиться. *Дети Индиго* инстинктивно помнят, что их душа способна воплощать их желания в жизнь, и поэтому не разделяют мирского стремления обучаться профессиям, если эти профессии не совпадают с их Жизненной Целью. Так что, если вы станете говорить с *Индиго* о «гарантии трудоустройства», они будут смотреть на вас как на пришельца с другой планеты. Они знают, что истинную гарантию может дать только *Источник*.

В главах этой книги, посвященных интуиции, мы обсудим приемы и методы работы с *Детьми Индиго*, позволяющие помочь им отшлифовать навыки воплощения своих желаний в жизнь. Взрослые могут научиться у *Детей Индиго* этому гораздо более естественному пути удовлетворения своих материальных и духовных потребностей посредством данной нам Богом созидательной силы.

Вспомни о своей Жизненной Цели

В глубине души все мы помним, в чем состоит наша Жизненная Цель. Мы определили эту цель совместно с Богом, нашими ангелами и наставниками еще до своего воплощения на Земле. Трудность состоит в том, что эту Цель мы определили, когда находились на уровне своего *Высшего Я*. Затем, после инкарнации, Земля повлияла на нас таким образом, что мы стали руководствоваться своим личностным разумом, а не тем, что известно нашему Высшему Я.

Вспоминая о своей Цели, мы заполняем ту пустоту, которая возникает в нас от ощущения своей незначительности. Чувствуя себя опустошенными, вы обращаете свое внимание на то, что находится за пределами вашего *Я*, чтобы как-то заполнить эту пустоту. Но те объекты и люди, которые находятся за пределами вашего *Я*, никогда не заполняют эту внутреннюю пустоту. Лишь наша Жизненная Цель способна дать нам ощущение полноты жизни.

Дети Индиго крепнут от понимания, что они способны помочь другим. Это дает им ощущение смысла и цели, а также повышает их чувство собственного достоинства. И вы, взрослые, можете помочь *Детям Индиго* укрепить их альтруистическую сущность, выражая свою искреннюю благодарность за то, что они делают для вас.

Женщина по имени Кристи привела следующий пример того, как *дети Индиго* - семилетний Тайлер и четырехлетняя Сэми - нашли смысл жизни, помогая другим:

«Мой муж Рик выздоравливает после серьезной болезни и часто пребывает в печали. Однажды ночью ему сделалось особенно грустно. Он находился в смятении чувств. Как раз в то время Тайлер закончил работу над своим домашним сочинением и показал его отцу. Вот оно:

Папа, который доверился Богу

«Как-то раз один папа увидел Бога. Бог сделал этого папу таким счастливым, что настроение его намного улучшилось, и папа улыбнулся. И тогда он поблагодарил Бога». Очевидно, что в своем сочинении Тайлер изобразил Бога и своего собственного отца. Мы с Риком просто онемели. В тот момент Тайлер показался нам посланником самого Бога. После этого случая Рик сделался более умиротворенным и спокойным.

Сэми также часто выступает в роли посланницы Бога. Видя, что кто-то печален, обижен или слаб, она старается его ободрить и тут же приносит такому человеку куклу или одну из тех игрушечных зверушек, которые в качестве приза или подарка встречаются в упаковках с детскими сладостями. Я считаю для себя благословением быть матерью этих двух удивительно чутких душ».

Вспомни свою личную Цель

В сущности, каждый из нас живет на Земле для того, чтобы помнить о том, кто он, и быть выражением Божественной Любви. Кроме того, в пределах этой глобальной цели у

каждого из нас есть еще и своя личная Цель. Наша личная Цель - это то качество или черта характера, над развитием которой мы решили работать в течение всей своей нынешней жизни.

Определив свою личную Цель и трудясь ради ее достижения, вы сможете избавиться от ощущения, что слишком «торопите события» или «увязли» в рутине. При этом вы сильней ощутите свой личностный рост, свою значимость, движение и прогресс. Эти положительные эмоции наполнят вас и прогонят тоску, которая может стать причиной симптомов *ADD, ADHD*, депрессии, вредных наклонностей, агрессии или беспокойства.

Есть несколько способов, которые могут помочь вам и вашим детям вспомнить о своей личной Цели:

1. Найдите образцы. При каких ситуациях вы и ваши дети обретаеете себе друзей по учебе или работе? Образцы и примеры таких ситуаций очень важны, потому что наши жизненные уроки повторяются до тех пор, пока мы их не выучим.

Так, люди, которым следовало бы научиться быть понапористей, могут то и дело попадать под влияние своих деспотичных друзей. Как только эти люди займут стойкую и последовательную позицию, не желая терпеть унижения, их деспотичные друзья оставят их в покое или станут относиться к ним с большим уважением. Этот первый успех поможет таким людям выработать новый позитивный стиль поведения, который изменит всю их дальнейшую жизнь. Они перестанут привлекать к себе деспотичных людей и своим поведением станут учить других людей относиться к ним должным образом. Таким образом, этот урок поможет им достичь новых высот во всех областях.

Точно так же, те люди, которым следует научиться быть собранными, могут испытывать досадные затруднения или отклоняться от своей цели. К примеру, ученица какой-нибудь средней школы, возможно, пожелала бы заниматься в спортивной секции, но всякий раз, когда она собирается сходить на тренировку, ее отвлекают какие-то другие планы. Подобные срывы следует рассматривать не как неудачи, а как жизненные уроки, позволяющие научиться видеть благо во всем.

Когда люди осознают эти уроки и решатся переосмыслить их содержание, им больше не потребуются никакие образцы поведения или шаблоны. И они обнаружат, что их жизнь протекает гораздо более гладко.

2. Спросите совета у своих ангелов. Даже если мы, люди, забудем о том, в чем состоит наша Цель, то наши ангелы никогда о ней не забывают. Они беспрестанно подталкивают нас посредством интуиции, знаков и знаменательных событий к осуществлению нашей Цели. Следовательно, мы можем просить своих ангелов, чтобы они напомнили нам, в чем состоит наша Цель. Легче всего это можно сделать при помощи «автоматического письма».

Если ваши дети уже достаточно взрослые и умеют писать, предложите им составить письмо к их ангелам-хранителям, в котором бы содержался вопрос: «В чем состоит моя личная Жизненная Цель?» Затем попросите своих детей изложить на бумаге те впечатления (это могут быть чувства, зрительные или слуховые образы либо мысли), которые они получают в качестве ответа от своих ангелов.

Если ваши дети еще не умеют писать, вы можете сделать то же самое в устной форме. Помогите своим детям обратиться к их ангелам-хранителям, а затем попросите детей рассказать вам о том, что они почувствуют, увидят, услышат или подумают сразу после того, как зададут вопрос «Какова моя личная Жизненная Цель?»

Можно провести с детьми сеанс художественной терапии, где они могут нарисовать сюжеты, основанные на ответах о Жизненной Цели, которые они получают от своих ангелов-хранителей. Подобным образом ваши дети могли бы собрать вырезки из журналов, где были бы картинки, слова или фразы с описанием того, как они себя воспринимают. Это позволит вам понять, что является личной Жизненной Целью ваших детей. (Конечно, вы и сами можете воспользоваться этими методами.)

3. Взгляните на свой знак зодиака. Перед тем как родиться, каждый из нас работал совместно со своими наставниками и ангелами над формированием личной и глобальной Жизненной Цели. Прежде определив свою Цель, мы затем избрали дату своего рождения, чтобы обеспечить достижение этой Цели. Вы и ваш ребенок можете больше узнать о своей

личной Жизненной Цели, если обратитесь к своему знаку по солнечному календарю. Каждый такой солнечный знак имеет свою «теневую» сторону, которая ассоциируется с его негативными чертами. Ваша личная Цель отчасти (или целиком) состоит в том, чтобы преодолеть или исследовать эти *теневые* качества.

Вот какие уроки, касающиеся личной Цели, могут преподать нам знаки солнечного зодиака:

Овен: Боритесь с импульсивными наклонностями; учитесь предварительному планированию.

Телец: Старайтесь преодолеть свое материальное начало; пусть ваше упрямство превратится в стойкость.

Близнецы: Развивайте свои духовные стороны; освободитесь от сомнений, которые касаются вашего *эго*.

Рак: Преодолейте свой пессимизм; учитесь думать о том, чего вы хотите, а не о том, чего вы боитесь.

Лев: Боритесь со своей гордыней и предубежденностью в том, что другие вас критикуют.

Дева: Учитесь делегировать полномочия и права, просить о помощи, благодарить за добро и позвольте Богу внимать вашим просьбам.

Весы: Учитесь принимать решения и придерживаться их.

Скорпион: Разберитесь со своей склонностью к скрытности и замкнутости, стараясь больше доверять другим.

Стрелец: Учитесь переводить свои мечты в действие, а также доводить начатые дела до конца.

Козерог: Станьте более беспечным. Стремитесь быть искренним, а не серьезным.

Водолей: Стремясь к своей глобальной Цели, старайтесь не отрываться от земли.

Рыбы: Научитесь привлекать к себе изобилие и избавьтесь от склонности к бесполезному самопожертвованию.

Помните о своей глобальной Цели

Большинство из нас имеет более чем одну глобальную Цель. Например, одна из ваших Целей, вероятно, состоит в том, чтобы родить и воспитать своих детей. Другая, возможно, предполагает какое-то дело, которым вы занимаетесь добровольно. И еще одна Цель состоит в выполнении той работы, которую вы делаете за деньги.

Вот несколько способов, позволяющих постоянно напоминать нам о наших Целях:

1. Начните с молитвы. Небеса помогут нам всегда помнить о вашей Жизненной Цели (или Целях), но закон свободы воли требует от вас просить Бога, ангелов, достигших духовных вершин Мастеров и/или ваших наставников (тех, к кому вы обращаетесь за духовной помощью в зависимости от ваших духовных или религиозных убеждений) прежде, чем они соизволят помочь вам. Есть две молитвы, которые могут вам помочь:

Молитва о том, чтобы помнить о Жизненной Цели

Господь мой и ангелы, я взываю к вам ныне.

Я, кажется, забыл, для какого дела я пришел на Землю.

Мне ведомо, что я послан вам в помощь для осуществления вашего плана великой любви.

Прошу вас явить мне свое наставление, которое я очевидно пойму и приму.

Чтобы мог я понять, что предпринять мне сегодня, чтобы приблизить себя

К тому, чтобы твердо помнить и осуществлять мою Жизненную Цель.

Благодарю вас, аминь!

Молитва о даровании мужества следовать своей Жизненной Цели

Архангел Михаил, прошу: явись ко мне сейчас. Прошу тебя милостиво прийти в мое сознание и в мое сердце, Чтобы избавить меня от всех моих страхов, которые

препятствуют тем изменениям,

Которые я хочу привнести в свою жизнь.

Пожалуйста, помоги мне почувствовать себя материально обеспеченным.

Пожалуйста, помоги мне избавиться от боязни перемен.

Пожалуйста, помоги мне идти вперед без страха, с нерушимой верой в Бога.

Пожалуйста, помоги мне узнать, что Бог поддерживает меня с той же силой, которая держит планеты в небе.

Отныне я поручаю все свои тревоги и опасения Богу.

Помоги же мне обрести знание, веру и открыть мое сердце Любви,

Чтобы я мог вернуть Любовь Богу и всем детям Его. Аминь.

2. Найдите причину своих переживаний. Читая газету, смотря телевизионную программу новостей или прислушиваясь к тому, о чем говорят люди, обращайте внимание на реакцию вашего тела. Какое из газетных сообщений рассердило вас больше всего? Часто ли вам приходилось плакать, читая их? Беспокоит ли вас какая-то из текущих проблем?

Реакции подобного рода - это признаки того, что данная конкретная причина или ситуация является частью вашей Жизненной Цели. Когда вы найдете эту причину, вам необходимо предпринять какое-то действие. Напишите письмо редактору вашей местной газеты, создайте в своем районе общественную организацию или присоединитесь к уже существующей.

Например, лично я включаюсь в активную деятельность всякий раз, когда узнаю о плохом обращении с животными, которых выращивают с целью получения мяса или кожи. Еще учась в начальных классах средней школы, я давала выход своему возмущению, когда организовывала сбор средств в помощь диким мустангам, а также выступала с докладами в клубе «Сьерра»*. И теперь, когда я стала взрослой, моя страсть к животным вдохновляет меня сдавать средства и вести добровольную деятельность в организациях, выступающих в защиту животных.

3. Занимайтесь добровольной общественной деятельностью.

Отдавать свои силы другим - это самый быстрый путь к осознанию сущности значения вашей жизни, которая часто заставляет вас все глубже проникать в ее смысл. Такая деятельность поможет наставить *Детей Индиго* на путь поиска и обретения их Жизненной Цели. Будучи родителем *Индиго*, вы, возможно, захотите провести их через начальные фазы безвозмездной добровольной работы, помогая им в телефонных переговорах и в первые дни их волонтерской деятельности.

Когда мои *Дети Индиго* Чак и Грант были помладше, мы занимались добровольческой деятельностью каждое Рождество. Например, мы собирали имена и «списки пожеланий» детей из малообеспеченных семей, а затем я помогала своим сыновьям ходить по магазинам покупать подарки для этих детей. Вместе мы упаковывали и развозили подарки. Трудно сказать, кто при этом получал большее удовольствие и удовлетворение - мои сыновья или дети, которые получали подарки! Сегодня я с гордостью наблюдаю за тем, как Чак и Грант благородно и по собственной воле помогают незнакомым людям.

Другие примеры добровольной работы включают походы в палаты для выздоравливающих, чтобы читать пациентам книги и писать под их диктовку письма; оказание помощи в вашем местном приюте; посещение зоомагазинов, чтобы приласкать домашних животных или телепатически утешить их; уборку улиц; скрытную доставку подарочных талонов или бесплатных корзинок с продуктами к дверям квартир, где проживают нуждающиеся семьи; передачу ненужной вам одежды или мебели в дар местному приюту для жертв семейного насилия; безвозмездный присмотр за больными или немощными людьми либо за домашними

* Клуб «Сьерра» - природоохранная общественная организация, ведущая активную информационно-просветительскую деятельность, а также занимающаяся вопросами спорта и туризма. Клуб насчитывает около 650 тыс. членов. - *Прим. перев.*

животными; доставка продуктов питания немощному человеку. Списки организаций, которые приглашают добровольцев, можно найти на страницах большинства газет и на сайтах городских веб-узлов.

4. Обратите внимание на свое отношение к другим. Случается, что, когда мы испытываем чувство зависти по отношению к другим людям, это происходит потому, что наша Жизненная Цель подобна Цели этих людей. Вы можете обнаружить свою Цель, если обратите внимание на ту общую нить, которая существует между вами и тем, к кому вы испытываете зависть.

Так, например, одна из моих пациенток, которую зовут Бренда, испытывала зависть к людям, чьи профессии были связаны с искусством или творческим трудом. На одном из наших занятий Бренда призналась, что завидует мне как автору нескольких изданных книг.

- Если бы я могла заниматься писательским трудом или зарабатывать на жизнь каким-нибудь творчеством! - заявила она.

- А почему вы считаете, что это вам не по силам? - спросила ее я. - Ведь, в конце концов, вы еще очень молоды. Очевидно, что вы действительно творческая натура. - При этом я указала на то, с каким вкусом она оформила свой маникюр, где каждый ноготь был украшен нарисованным от руки цветком.

- Да, но я бы никогда не смогла зарабатывать этим на жизнь, - сухо ответила Бренда.

- Почему нет? - спросила я, за чем последовало длительное молчание. Не дождавшись вразумительного ответа, я попросила ее припомнить тех людей, успеху которых она завидовала.

- Что ж, больше всего я завидую фотокорреспондентам, - ответила Бренда через какое-то время. Когда я спросила ее, с чем это связано, Бренда сказала мне, что ее заветной мечтой было работать для журнала *National Geographic*. Она мечтала о том, чтобы путешествовать и писать статьи для этого издания.

Я помогла Бренде трансформировать ее ревность и зависть в «восхищение» и «вдохновение». Вместо того чтобы обижаться на людей, которым посчастливилось работать там, где ей хотелось, Бренда научилась видеть в них образцы для подражания. Она прошла дальше и записалась в колледж на курс антропологии и фотографии.

Что мне понравилось в Бренде - так это то, что она была не подавлена, а скорее возбуждена очередной своей страстью. И пусть ей никогда не работать для *National Geographic*, но она научилась шлифовать свои природные таланты. И я верю, что любовь Бренды к искусству принесет пользу другим людям. В этом - часть ее глобальной Жизненной Цели.

5. Вспомните свои детские мечты. Как вы *отвечали* или *отвечаете* на вопрос: «Кем вы хотите стать, когда вырастаете?» Вот вам самый что ни на есть реальный ключ к вашей Жизненной Цели. Будучи ребенком, я всегда отвечала; «Когда я вырасту, я стану для людей чем-то вроде Феи-крестной из сказки «Золушка»

или ветеринаром». Я ощущала свою цель - быть духовным целителем и учителем (Фея-крестная) и защитницей животных (ветеринар).

6. Умейте читать свою ауру. Электрическое поле, окружающее наше тело, содержит информацию о нашей Жизненной Цели. Цвета, которые можно обнаружить в этом поле, называются «аура». Многие Дети *Индиго* способны видеть ауру, а во многих книжных магазинах, продающих метафизическую литературу, как и во многих лавках, торгующих реквизитом для паранормальных опытов, можно найти так называемые ГРВ-камеры, основанные на эффекте, открытом супругами Кирлиан^{*}, которые позволяют фотографировать

^{*} Эффект Кирлиан - эффект, открытый российскими изобретателями - супругами Кирлиан в 50-е годы прошедшего столетия, позволяющий в высокочастотном электромагнитном поле видеть свечение вокруг живых и неживых объектов. *ГРВ-КАМЕРА* - программно-аппаратный комплекс, основанный на визуализации и компьютерной обработке вызванных газоразрядных свечений. *ГРВ-КАМЕРА* позволяет наблюдать на экране

нашу ауру, а также наших наставников и ангелов. Наша Жизненная Цель представлена ярким светом, который, подобно яичной скорлупе, целиком окружает все наше тело. И хотя наша аура состоит из многих цветов, цвет нашей Жизненной Цели остается неизменным в течение всей нашей жизни. Он окружает нас целиком, а не как отдельное цветочное пятно. Таким образом, вы можете либо попросить другого *Ребенка Индиго* посмотреть на вашу ауру, либо сами сфотографировать свою ауру при помощи ГРВ-камеры (ее еще называют «камерой ауры»).

Вот те цвета, которые указывают на вашу Жизненную Цель, наряду с четырьмя главными категориями, связанными с Жизненной Целью Детей *Индиго*:

- **♦ Ярко-зеленый; Целитель.** Ваша Жизненная Цель состоит в том, чтобы лечить физические тела людей или животных. Вы можете делать это как традиционными методами (будучи врачом, медицинской сестрой или ветеринаром), так и альтернативными средствами (к примеру, с помощью знаний акупунктуры, гербологии, лечебной минералогии и так далее).
- **Бирюзовый, цвет морской волны: Учитель/Целитель.** Ваша Жизненная Цель состоит в обучении людей, что целительным образом отразится на них или на других людях. Так, например, вы могли бы преподавать лечебные методики другим целителям или учить людей тому, как следует лечить самих себя. Возможно, вы стали бы писать книги о методах лечения или проводить семинары для целителей.
- **Светло-голубой: Глашатай.** Такие люди оказывают помощь миру посредством своих коммуникативных талантов. Их действие может проявляться в форме творческих исканий, которые сделают этот мир более комфортным. Эти творческие искания могут быть связаны с музыкой, живописью, фотографией, кулинарией, танцем, дизайном, проектированием или актерским мастерством. Многие Глашатаи также идут работать в средства массовой информации - к примеру, на телевидение, на радио, в газеты, журналы или информационные издания, Из них также получаются прекрасные адвокаты (особенно если они достаточно красноречивы), ученые и школьные учителя,
- **Радужные полосы: Вы призваны работать с энергией.** Аура некоторых людей, подобно радуге, состоит из набора нескольких цветов, которые окружают их тело. Или же цветовые полосы исходят от раскрытых ладоней этих людей. Жизненная Цель такого человека состоит в практической целительской деятельности или в энергетическом исцелении. Они находят истинное счастье и успех в профессии физиотерапевта, хиропрактика, врача-массажиста, мастера Рэйки или пранического целителя.

Вы можете проверить себя на соответствие этим категориям, ответив на следующие вопросы:

1. Спешат ли незнакомые люди излить мне свою душу и рассказать о своих проблемах?
2. Говорят ли мне люди: «Кажется, что мы с вами знакомы целую вечность»? , ..
3. Приходится ли мне учить людей тому, как сделать их жизнь лучше?
4. Часто ли мне приходилось давать людям столь мудрые советы, что я порой удивляюсь, как они могли прийти мне в голову (после чего я спрашивал себя «Кто из великих мог это сказать?» t
5. Приходится ли моим друзьям постоянно обращаться ко мне за поощрением, утешением и советом?
6. Нравится ли мне читать книги или статьи?
7. Приходилось ли мне говорить или петь, обращаясь к зеркалу?
8. Кажется ли мне, что я обладаю природным артистическим даром?
9. Нравится ли мне придумывать и творить что-то новое?
10. Приходится ли мне постоянно начинать новые проекты, которые я, вероятно, вряд ли смогу довести до конца?

11. Испытывают ли другие люди какие-то удивительные ощущения, когда я касаюсь своими руками их плеч, спины или живота?
12. Просят ли меня постоянно мои друзья и члены семьи сделать им массаж?
13. Нравится ли мне, когда массируют меня самого, и часто ли я массирую себе руки, ноги или кожу головы?
14. Обладаю ли я интуитивной способностью «направлять целительную энергию» другому человеку или животному и приносило ли это положительный результат?
15. Часто ли бывает, что часы, которые я ношу, вдруг останавливаются, а другие электрические приборы (лампы, телевизоры, радиоприемники, магнитофоны, стереосистемы и т. д.) ведут себя странным образом или ломаются в моем присутствии?
16. Кажется ли мне, что я стану или мог бы стать выдающимся врачом?
17. Кажется ли мне, что я способен понимать причину того, почему плачут дети и в чем нуждаются больные или слабые животные?
18. Восхищают ли меня известия о новых лечебных методиках?
19. Приходилось ли мне болеть в детстве?
20. Имею ли я склонность или потребность помогать другим людям или животным, чтобы сделать их жизнь более здоровой и долговечной?

Интерпретация ваших ответов: Обведите кружком или подчеркните номера тех вопросов, на которые вы дали *утвердительные* ответы, а затем выделите из них те категории вопросов, которые получили ваш определенный позитивный ответ. Прочтите описания каждой категории Жизненной Цели в приведенном выше разделе «Умейте читать свою ауру»:

Вопросы 1-5: Если большинство ваших утвердительных ответов пришлось на эту группу вопросов, значит, вы - Учитель, Целитель.

Вопросы 6-10: Если большинство ваших утвердительных ответов пришлось на эту группу вопросов, значит, вы - Глашатай.

Вопросы 11 - 15: Если большинство ваших утвердительных ответов пришлось на эту группу вопросов, значит, вы призваны работать с энергией.

Вопросы 16-20: Если большинство ваших утвердительных ответов пришлось на эту группу вопросов, значит, вы - Целитель.

Почему так важно познать свою Жизненную Цель

Несколько лет назад я какое-то время с успехом практиковала традиционную психотерапию. Я вела сразу несколько групп пациентов, обратившихся ко мне по поводу проблем, связанных с бессистемным, неправильным питанием, причем ко мне выстраивались длинные очереди пациентов, страдавших от обжорства, анорексии и булимии. Мне также приходилось иметь дело с проблемами наркомании, алкоголизма и семейных взаимоотношений. Моя деятельность была настолько успешной, что вскоре я заключила солидные контракты на издание книг и статей по проблемам лишнего веса, о личностных взаимоотношениях и о проблемах, связанных с расторжением брака.

Мои труды увенчались успехом. В итоге я стала хорошо зарабатывать и установила тесный контакт с пациентами и читателями, которые утверждали, что моя деятельность им помогает. Я постоянно принимала участие в телевизионных программах и выступала по радио в качестве приглашенного эксперта при обсуждении различных тем психологического характера. Казалось бы, чего же еще можно было желать?

Однако в моменты затишья ко мне приходили мои ангелы, чтобы обсудить эту ситуацию. Они твердили мне: «Ты же знаешь, что это не та Цель, которой ты обязалась достигнуть. В конце концов, взгляни на два очевидных признака того, что этот путь не ведет к твоей Цели: ты зарабатываешь, но денег у тебя *нет*. И ты не чувствуешь удовлетворения от своей работы».

Это было действительно так. Хотя я и получала солидный доход, мне ничего не удавалось скопить. Я сделалась заядлой транжирой и тратила деньги, словно пытаюсь скомпенсировать этим отсутствие Цели. И даже встречая свое имя на обложках журналов или

написанных мною книг, я не испытывала былого душевного трепета. Я пребывала в состоянии тупого и ограниченного спокойствия, потому что вовсе не стремилась к своей истинной Цели.

Как психотерапевт, я обнаружила, что причиной всех психических заболеваний является нежелание трудиться для достижения нашей Цели. Депрессия, беспокойство, диссоциативные расстройства, дурные наклонности и пристрастия, гиперактивность, неспособность к обучению и низкая самооценка - все это результаты такого отсутствия сосредоточенности. В этом плане дети ничем не отличаются от взрослых.

И пожалуй, *Дети Индиго* придерживаются даже более высоких стандартов, чем большинство взрослых, поскольку они утверждают, что всякое действие имеет определенную причину.

Некоторые люди помнят или знают, в чем состоит их Жизненная Цель, но боятся двигаться вперед - опасаясь успеха, боясь потерпеть поражение, показаться смешными или недостаточно сильными. У других же либо вовсе нет представления о своей Цели, либо они не уверены в ней.

Отказавшись от применения традиционной психотерапии и начав пользоваться исключительно «Терапией Ангелов», я стала применять духовные методы, чтобы помочь людям в трудных ситуациях. Я начала с молитв, примеры которых были приведены мною выше. Затем я предложила своим пациентам обратить внимание на Божественное наставление, которое всегда приходит в ответ на эти молитвы.

Божественные наставления являются нам как *знамения*, которые мы можем *видеть* (подобно книгам, внезапно падающим с книжных полок); *слышать* (подобно случайно услышанной беседе, что содержит в себе полезную для нас информацию); а также наши *сны* либо *повторяющиеся мысли или чувства*, которые убеждают нас сделать нечто - даже если нам кажется, что это действие не имеет прямого отношения к нашему намерению или к нашей молитве. Когда мы замечаем их и следуем таким *знакам*, мы получаем естественный стимул к тому, чтобы предпринять некоторые меры, направленные на достижение нашей Цели. При этом Бог и ангелы постоянно поддерживают нас, все это время предоставляя нам необходимое количество времени, сведений, информации, людей, денег и ресурсов, которые потребуются для завершения каждого отдельного шага. Любые двери открыты для нас, если мы следуем за своим Божественным наставлением.

Чудеса происходили всякий раз, когда мои пациенты начинали просить указаний и следовать наставлениям, связанным с их Жизненной Целью. Их психические недуги и поведенческие проблемы уменьшались или исчезали. Они избавлялись от лишнего веса и начинали лучше следить за собой, а их взаимоотношения и финансовое положение улучшались.

Ваши *Дети Индиго* для постижения своей Цели могут использовать свою интуицию и духовные способности. Объясните им, что Бог часто обращается к нам через наши сокровенные чувства, сны и видения. Поощряйте их доверять своим Божественным наставникам и следовать своей Жизненной Цели.

Девушка *Мидиго* по имени Дон, о которой я уже упоминала в этой книге, училась обращать внимание на свои видения и внутренние наставления.

Дон говорит: «Время от времени я вижу себя в будущем. Это моя высшая форма интуиции. Она позволяет мне лучше представить себе верное место в жизни, к которому я должна стремиться, а также тот этап, на котором я нахожусь сейчас. И если я чувствую, что делаю что-то не так, - значит, я должна что-то изменить. Я научилась следовать этому интуитивному чувству».

Иногда мне приходится работать с людьми, которые постоянно игнорируют свое собственное счастье. Они следуют своей Жизненной Цели, делают все, что могут, и вдруг - бац! Они делают что-нибудь из ряда вон выходящее. Я всегда знаю, что причиной подобных ситуаций являются скрытые страхи.

Обычно люди, которые вредят своему собственному счастью, считают, что они его не достойны. Им кажется, что с ними что-то не так, что они плохи или ущербны и за это должны быть наказаны, либо не смеют получить то, чего они заслуживают. *Детям Индиго* присуще это чувство собственной «недостойности», вызванное чувством стыда за то, что они не такие, как

все. Это чувство нередко приводит к нанесению ущерба самим себе. Педагоги или родители внушают им, что их *поведение* недостойно, но дети бессознательно воспринимают их слова как «Ты плохой». Поэтому все призывы сделать их собственную жизнь лучше остаются для них гласом вопиющего в пустыне, поскольку дети считают, что они слишком «плохи», чтобы рассчитывать на чью-либо помощь или дары.

Но когда мы трудимся над осуществлением своей Жизненной Цели, для нас не имеет значения то, что мы заслуживаем *получить*. Наша Цель состоит в том, чтобы *отдавать*. Однако иногда нам требуются материальные блага для того, чтобы мы могли еще больше одаривать других. Например, ребенку, который собирается доставить цветы престарелому соседу, может понадобиться тележка или велосипед, а также цветочные горшки или вазы. Такой ребенок заслуживает того, чтобы получить эти средства, поскольку с их помощью он сможет одаривать других. Поэтому данную ситуацию мы можем трансформировать следующим образом: «Я заслуживаю того, чтобы одаривать других. Чем больше я позволю Богу, ангелам и другим людям помогать мне, тем больше я смогу отдавать другим».

Вы можете помочь своим *Детям Индиго*, стараясь вызвать у них такие желания и увлечения. Изучайте своих детей и следите за их естественным поведением, когда они остаются одни. Помогайте им использовать их интересы и навыки для помощи другим людям. Скажем, ваши дети хорошо разбираются в видеоиграх? Они будут счастливы, если научатся передавать свой опыт другим. Таким образом, ваши дети могли бы научить играть в эту игру другого ребенка, написать письмо в редакцию журнала, публикующего описание видеоигр, чтобы поделиться секретами своего мастерства с другими детьми, либо научить нетрудоспособного или пожилого человека тому, как работать в сети Интернет, чтобы обмениваться электронными сообщениями с близкими.

Покупайте или берите на время книги и журналы, связанные с увлечениями ваших детей, а также записывайте их в кружки и группы по интересам, чтобы они могли развиваться дальше. Не беспокойтесь о том, что затраченные вами средства принесут лишь кратковременный результат и вскоре ваш ребенок забросит свое увлечение. Мои родители тратили сотни долларов, чтобы оплачивать мои уроки игры на гитаре. Они согласились купить мне усилитель, а также акустическую и электрическую гитары при одном условии: что в моем школьном табеле будут только отличные оценки. Это был единственный стимул, необходимый, чтобы из посредственной ученицы превратить меня в круглую отличницу всего за один семестр! Мои родители сдержали свое обещание и купили мне электрогитару «*Fender telecaster*» и усилитель «*Twin Rewerb*». Так, еще участь в средней школе, заделалась профессиональной гитаристкой.

И хотя впоследствии я перестала играть на гитаре (за исключением нескольких раз в месяц, когда я играю «джем» вместе со своим мужем Стивеном, который тоже играет), занятия музыкой не стали для меня пустой тратой времени или денег. Наоборот, игра на гитаре придала мне чувство уверенности при выступлении перед аудиторией - что абсолютно необходимо, учитывая, что публичные выступления являются частью моей Жизненной Цели.

Постарайтесь нацелить своих детей на то, чтобы несколько раз в день уделять время незнакомым или нуждающимся людям. Для ребенка, который недавно научился ходить, и одного раза в день будет достаточно. Ну а старшие дети могут доставить себе удовольствие, находя возможности услужить другим людям два раза в день. Идя в магазин за продуктами, предложите своим детям игру под названием «Скольким незнакомцам мы поможем сегодня?».

Умение жертвовать не обязательно должно касаться денег. Оно подразумевает, например, приветливое обращение к тому, кто одинок или подвержен депрессии. Для этого достаточно помочь открыть дверь человеку с физическими недостатками либо помочь матери, которая держит на руках малыша, сложить в ее сумку купленные яблоки. Эти действия способен выполнять любой ребенок, достигший двухлетнего возраста. В результате вы и ваш *Ребенок Индиго* сможете наполнить свои сердца радостью и любовью благодаря тому процессу, который можно назвать «*Даром Дарения*».

Как направить в нужное русло таланты ваших детей

Многие из так называемых поведенческих проблем вашего ребенка - это не более чем неумение пользоваться их *светоносными* талантами. Как и малыш, который много раз падает, прежде чем научится ходить, ваш ребенок нуждается в практике, поощрении и любви.

Многие *Дети Индиго* - воины. Они были посланы сюда с небес, чтобы помочь Земле избавиться от лживости и недостатка прямоты. Эти дети не поддаются апатии или утрашению со стороны общества, поскольку выполняют свою работу. Однако свойственные им воинственные черты могут проявляться как агрессивность.

В таком случае вы должны помочь вашим детям направить их воинственную природу в социально полезное русло. Научите их разрушать общественные системы, не разрушая самих себя. С другой стороны, стали бы вы гордиться тем, что являетесь матерью или отцом Нельсона Манделы, который решил пойти в тюрьму за свои убеждения? Это лезвие бритвы, по которому ходим все мы - родители *Детей Индиго*.

С другой стороны, интуитивные и духовные таланты ваших детей делают их уязвимыми, они легко поддаются усталости, раздражительности или гиперактивности. Наш родительский долг состоит в том, чтобы иметь представление об этом процессе и обучить наших детей способам духовной защиты и энергетического исцеления, чтобы они могли развиваться и выжить и, таким образом, исполнить свое предназначение.

От нашего поколения не ожидалось значительных успехов, пока мы не достигли возраста 30 или 40 лет. В отличие от нас, поколение *Детей Индиго* может оказать влияние на развитие общества еще в подростковом возрасте или когда им будет едва а 20. Понимание этой разницы между надеждами, которые возлагались на наши два поколения, позволит нам понять, почему некоторые молодые люди пропускают занятия в колледже, предпочитая им путешествия, погружение в глубины искусства или осуществление своего общественного предназначения.

Глава четвертая

Ангельская Терапия для Детей Индиго

Родители часто спрашивают меня: «Могу ли я призывать ангелов к своему ребенку?» В глубине этого вопроса часто лежит сомнение: «Имеется ли для этого духовное основание? Не помешаю ли я духовному росту моего ребенка, не создам ли кармический дисбаланс и не нанесу ли оскорбление самому Богу, если сделаю это?» А иногда родители просто желают знать, как призвать ангелов, чтобы помочь их *Детям Индиго*.

Ответ будет таким: «Да, вы можете направить ангелов к кому угодно, и человек от этого только выиграет - они обязательно принесут ему пользу». Исследования двойным слепым методом* показали, что молитва помогает людям - а также животным и растениям, - даже когда те не знают, что о них молятся. Научные исследования показали, что молитва способствует увеличению содержания допамина, а также ослабляет чувство беспокойства. Эти два фактора помогают облегчать симптомы *ADHD*. Я также с большим успехом использовала молитвы (как о себе, так и о других), чтобы устранить потребность в сахаре, шоколаде и кофеине, которые обостряют гиперактивность.

Не имеет никакого значения, религиозны ли вы, духовны, верите или не верите, «послушны» или «непослушны». Ангелы помогают всем, кто взывает к ним. Нам не нужно прилагать усилий, чтобы *заслужить* их помощь. Всякий раз, когда мы молимся, мы получаем ощутимый результат. Бог и ангелы слышат и отвечают на каждую нашу молитву, независимо от того, способны ли мы распознать их ответ или нет.

Я получала удивительные результаты, применяя молитвы и Ангельскую Терапию к *Детям Индиго*. Несмотря на свои христианские религиозные истоки, я преднамеренно не

* Двойной слепой метод (двойное маскирование) - исследования, при которых ни участники эксперимента, ни исследователи (те, кто оценивают его исход) не знают, какое именно вмешательство проводится участникам эксперимента. - *Прим. перев.*

отождествляю свои молитвы ни с одной из религий. В конце концов, любая религия - восточная или западная, древняя или современная - в той или иной форме придерживается веры в ангелов. Возможно, эти религии и не используют термина «ангел» в том значении, как это принято в иудео-христианских религиях, но все они верят в неких доброжелательных могущественных существ.

Многие *Дети Индиго* и их родители, которые не принадлежат к иудео-христианским религиям, нуждаются в помощи Бога и ангелов и заслуживают ее. Я не смогла бы отказать в такой помощи ни одной живой душе, даже если она молится не тому Господу, которому поклоняюсь я. Я знаю, что Иисус был готов принять каждого, и это - основополагающий принцип духовного целительства.

Вы и ваши *Дети Индиго* можете обеспечить себе огромную духовную поддержку. Среди наставников, которые уже пребывают с вами или которых вы можете призвать на свою сторону, назовем следующих:

Архангелы. Михаил - главный архангел, призванный помогать *Детям Индиго* и *светоносцам* помнить и достигать их *Жизненных Целей*. Михаил также избавляет наши тела и жилища от воздействия страха, в том числе и выпроваживая привязанных к Земле духов и негативных сущностей.

Обязанность **архангела Рафаила** состоит в том, чтобы помочь нам излечить наши тела и помогать целителям во всем, что способствует достижению их *Цели*.

Архангел Гавриил помогает новым родителям зачать ребенка. Он также помогает людям, чья *Жизненная Цель* относится к искусствам или взаимоотношениям.

Архангел Уриил* помогает нам исцелиться эмоционально, позволяя выпустить ядовитый гнев и беспощадность, чтобы обрести мир и покой.

Достигшие духовных вершин Мастера, Эти люди некогда ходили по земле в облике странствующих наставников и целителей, а сейчас они помогают человечеству из своих высших астральных планов. Формально они связаны с религией, но не отождествляют себя ни с одной из вер, а помогают каждому, кто взывает к ним, независимо от религиозной принадлежности. Величайший духовный наставник Иисус прекрасно исцеляет тело, чувства и устраняет проблемы. Мать Мария помогает учителям, адвокатам и тем, чья *Жизненная Цель* вращается вокруг детей.

Ангелы-хранители. Каждый из нас имеет как минимум двух ангелов-хранителей, которые будут с нами от рождения и до момента перехода в иной мир. Ангелы-хранители - небесные существа, которые никогда не жили как люди либо ходили по Земле в облике «воплощенных ангелов». Вы также можете обращаться за наставлением, помощью и защитой к гораздо большему числу ангелов. Кроме того, вы можете направлять своих ангелов-хранителей к другим людям.

Ангелы природы. Эти добрые гении Бога охраняют окружающую среду, растения, цветы и животных. Они также помогают людям, которые бережно относятся к *Родной Земле* и животным. Любой из нас, чья *Жизненная Цель* связана с окружающей средой или животными, обычно имеет одного и более ангелов природы, которые присматривают за нами. Ангелов природы еще называют «элементариями» - в некоторых оккультных системах это обитатели одной из четырех стихий, - «феями» и «дэвами».

Любимые нами усопшие. Ныне покойные наши предки, друзья и члены семьи, которые

* Уриил (свр. Уриэль, «Бог - мой свет»), один из семи святых ангелов, поставленный «над миром и над тартаром» (апокрифическая *Книга Еноха* 20:2). В той же книге сказано, что Господь поставил его начальником над всеми небесными светилами (75:3). В этом качестве он служил провожатым Еноху в его воображаемых странствиях по небесам и по преисподней. - *Прим. перев.*

часто служат нам добрыми духовными наставниками. Они находятся на небесах, но все же могут помогать нам. Они могут осуществлять свои Жизненные Цели через нас, живых. А иногда, помогая нам, наши любимые с Другой Стороны *выполняют* поручение Создателя, что является для них Священной обязанностью.

Страхи, связанные с падшими ангелами и негативными сущностями

Многие *Дети Индиго* видят каких-то страшных существ и видения в своих темных спальнях, что вызывает у них бессонницу. Хотя эти дети слишком далеки от страхов, свойственных нашему поколению, они действительно способны видеть сквозь завесу тайны, а это не всегда хорошо.

Подобно тому, как это показано в фильме «Шестое чувство» (*The Sixth Sense*), *Дети Индиго* часто привлекают к себе привязанных к Земле духов, которые *просто нуждаются в помощи*. Эти существа не стремятся напугать ваших детей или причинить кому-то какой-либо вред. Их просто влечет к тому человеку, который способен их видеть. Поскольку *Дети Индиго* - прирожденные целители и помощники, эти привязанные к земле души еще более стремятся к ним.

Один из способов, позволяющих справиться с такими духами, состоит в том, чтобы сказать им: «Вы мертвы, идите на свет сейчас же!» А еще лучше призвать на помощь духовные силы. Пусть ваши дети мысленно скажут: «*Архангел Михаил, пожалуйста, приди ко мне и выпроводи этих существ сейчас же*». Ваши дети также могут обратиться к Богу, Иисусу или к другим существам, связанным с вашей духовной или религиозной ориентацией. Но постарайтесь, чтобы архангел Михаил всегда был в числе тех, к кому вы взываете. При этом архангел Михаил играет ту же роль, что и вышибала в ночном клубе, и он следит за всеми, кто стремится приблизиться к вашему ребенку.

Далее вы прочтете здесь о том, как еще можно очистить ваших детей (а также их спальни) от всяческих страхов.

Очищение ваших Детей Индиго

Когда мой сын Чак был подростком, мне часто звонили его учителя, которые рассказывали мне о тех неприятностях, которые он доставил им за тот день. Я боялась этих телефонных звонков точно так же, как, уверена, боится их большинство родителей.

Ангелы видели, какие душевные муки приносят мне эти звонки. Они пришли мне на помощь и научили меня, как помочь себе и моему сыну и как справиться с этой ситуацией в целом. Это связано с архангелом Михаилом.

Подробнее об архангеле Михаиле. Чем он может помочь вам и вашему ребенку

Как я уже говорила раньше, каждый из нас имеет ангела-хранителя, который нас охраняет и помогает нам, - верим мы в это или нет. У ангелов есть свои «менеджеры», которых называют «*архангелами*». Это большие и сильные ангелы, которые присматривают за нашими ангелами-хранителями.

Архангел Михаил избавляет Землю от последствий страха. Он также помогает *светоносцам* и *Детям Индиго* не забывать об их Цели. Как и все остальные сильные ангелы, он не относится к какой-то определенной религии.

Архангел Михаил может быть одновременно с каждым, кто обратится к нему за помощью. Ему не придется выбирать между теми, кому он желал бы помочь. Он может быть со всеми одновременно, поэтому вам не стоит беспокоиться о том, что вы бессовестно «тратите» время этого ангела, взывая к нему.

Многие поведенческие проблемы ваших *Детей Индиго* вырастают из страхов и опасений. Например, ваш ребенок может быть сверхчувствительным и будет впитывать

негативные мысли своих одноклассников либо станет опасаться мыслей и эмоций своих родителей и педагогов.

Как было сказано выше, архангел Михаил подобен «вышибале в ночном клубе», и он очищает тело и ум вашего ребенка от последствий страха. Архангел Михаил также заботится о том, чтобы в духовный мир вашего ребенка могли проникнуть только те люди, кому действительно следует в нем находиться. Я уже говорила, что многие *Дети Индиго* страдают бессонницей, потому что видят лица и глаза привязанных к Земле духов, но архангел Михаил следит за тем, чтобы спальня вашего ребенка была заполнена исключительно ангелами Божественного света - теми существами, которые никогда не испугают ваших детей и не станут держать их в напряжении.

Методика очищения при помощи архангела Михаила

Впервые я познакомилась с этой методикой, когда, пребывая в глубокой медитации, общалась с архангелом Михаилом.

Потом я позвонила своему другу, священнику из Канады, который, как я знала, также работал с архангелом Михаилом. Я сказала ему: «Джеймс, я должна рассказать тебе о целебной методике, которую мне только что преподал архангел Михаил».

Джеймс прервал меня и сказал: «Сперва позволь *мне* рассказать о методике, которой Михаил научил меня».

Мы с Джеймсом были поражены, когда, обменявшись впечатлениями, обнаружили, что Михаил преподал нам *один и тот же метод лечения в один и тот же вечер* \

С тех пор я испытала этот метод на собственных детях и обучила ему несчетное множество взрослых, которые с успехом использовали его в работе с их собственными *Детями Индиго*.

Это эффективный способ очищения *Детей Индиго* от эмоциональных токсинов, благодаря которому они обретают возможность самостоятельно принимать решения.

Я пользовалась этим методом всякий раз, когда маленький Чак был подавлен или сердился. Каждый раз, когда я использовала этот метод, сын немедленно становился «моим ангелочком», оставаясь им как минимум до конца следующего дня. Родители, которым я передала этот метод, сообщали о таких же успехах.

Каждый из нас может обратиться к архангелу Михаилу и работать с ним с одинаковой силой. Для этого вам не нужны ни специальные навыки, ни обучение. Просто следуйте этим инструкциям, следуйте за своим собственным сердцем, и вы скоро увидите результат.

Термин «очищение» означает удаление последствий страха. Такими последствиями могут быть токсичные энергии, поглощенные вашими детьми от своих друзей, от нахождения в компании, где потребляют наркотики, или от привязанных к Земле духов. Вы можете работать с архангелом Михаилом, чтобы очистить ваших *Детей Индиго*, их спальни, школы или друзей. *Ребенок Индиго* (обладающий природными духовными талантами) может использовать этот метод, чтобы очистить вас или Других Детей *Индиго*. Вот как это делается:

Осуществление очищения: Обращение за разрешением

Вы можете проводить *очищение* как в присутствии ваших детей, так и «дистанционно» (когда дети находятся в другом месте). Вам решать, должны ли вы просить у своих детей разрешения на то, чтобы выполнить *очищение*. Некоторые люди считают, что это крайне необходимо делать всегда, когда вы проводите исцеление. Вы можете получить такое разрешение, мысленно спросив своих детей: «*Вы не против, если я проведу для вас духовное исцеление вместе с архангелом Михаилом?*»

Вы ощутите ответ своих детей. Даже младенцы, которые еще не умеют говорить, способны дать вам духовный ответ. Если таким ответом будет «*да*», то можете приступать. Если ответом будет «*возможно*» или «*нет*», то вам следует провести беседу (мысленно или вслух),

чтобы унять детские опасения.

Однако другие люди полагают, будто получать разрешение перед тем, как начать исцеление, вовсе не обязательно. «Если ребенок тонет в реке, то я все равно брошусь его спасать, независимо оттого, разрешит мне это ребенок или нет». Вы должны принять на этот счет свое собственное решение.

Решив приступить к очищению, закройте глаза. Если дети находятся рядом с вами, попросите их также закрыть глаза. Возможно, вам захочется сесть напротив друг друга.

Отчетливо представьте себе в своем сознании одного из ваших *Детей Индиго*. Необходимо работать с каждым ребенком в отдельности. Мысленно скажите: «Архангел Михаил, я обращаюсь к Тебе, чтобы очистить и полностью удалить последствия страхов». И тогда вы мысленно увидите или ощутите, как перед вами явится великий ангел. Это архангел Михаил, Он явится в сопровождении младших ангелов, известных как «Отряд милосердия».

Заметьте, что в своих руках Михаил держит шланг пылесоса. Смотрите, как он вставляет этот шланг в макушку (которую также называют «теменной чакрой») *Ребенка Индиго*. Вы должны решить, будет ли скорость работы «пылесоса» очень большой, большой, средней или малой. Вы также должны будете указывать ему, куда именно следует направлять шланг пылесоса в процессе очистки. Мысленно направьте пылесос вовнутрь головы *Индиго*, в их тело и вокруг всех органов. Тщательно очистите каждую их часть, от кончиков пальцев рук до пальцев ног.

Вы увидите или почувствуете, как комки духовной грязи проходят через шланг - точно так же, как и когда вы чистите грязный ковер. А на другом конце шланга ангелы из «Отряда милосердия» доброжелательно рассматривают всякие предметы, которые поступают в него, и выносят их на Свет. Продолжайте процесс очищения до тех пор, пока духовная грязь не перестанет проходить через шланг.

Как только ребенок очистится, архангел Михаил переключит «пылесос» таким образом, что плотный и ослепительно белый, как зубная паста, луч света прольется из его шланга. Это своеобразная «пломба», которая заполнит собой все полости, в которых некогда накапливалась духовная грязь.

Такая методика очищения с помощью «пылесоса» - один из наиболее сильных способов, которые я когда-либо применяла в работе с *Детями Индиго*. Даже если вы не сможете отчетливо видеть или ощущать что-либо в течение этого процесса или даже станете тревожно спрашивать себя: «Правильно ли я это делаю?», результат будет вполне ощутимым. Сразу послетактого очищения большинство людей ощущают моментальный душевный подъем и прекращение гнева.

Очищение комнаты

С помощью описанной выше методики вы можете очистить спальню вашего ребенка, класс, автомобиль или комнату друга. Просто постарайтесь отчетливо представить себе то, как архангел Михаил пылесосит помещение, а не внутренности человеческого тела.

Повторение процесса

«Пылесосьте» своих *Детей Индиго* каждый раз, когда заметите, что их что-то гнетет, когда они злятся или безразличны. «Пылесосьте» помещение всякий раз, когда в нем вам становится тяжело или душно или когда ваши *Дети Индиго* сообщат вам, что их что-то пугает.

Аудио курс очищения

Мой аудиокурс «Очищение чакр» (*Chakra Clearing*), опубликованный издательством *Hay House* в 1997 году, также обладает мощным очищающим свойством. Многие люди используют этот аудиокурс, чтобы очистить комнаты своего дома. Просто расположите посреди комнаты кассетный магнитофон (желательно с автоматической перемоткой пленки) и начните

воспроизведение этого аудиокурса. Покиньте комнату на время воспроизведения аудиокурса. Когда вы вернетесь, комната будет чиста.

«Психическая атака» - первопричина гиперактивности

Давайте смотреть правде в глаза: иногда дети бывают довольно противными. Они дразнятся, дерутся, насмеваются, а порой ведут себя по отношению друг к другу и того хуже. Если ваш ребенок жалуется, что его обижают, вполне возможно, что он подвергся «психической атаке» со стороны других детей.

«Психическая атака» происходит всякий раз, когда кто-нибудь направляет нам злые мысли. Помните, мы говорили здесь о результатах исследований, которые показали, что наше кровяное давление и сердечный ритм возрастают, если кто-нибудь плохо о нас думает, даже если мы сами об этом не знаем? *Дети Индиго*, которые особенно чувствительны к энергии, чрезвычайно подвержены воздействию «психических атак».

Когда ваши *Дети Индиго* испытывают «психические атаки», их нервная и сердечно-сосудистая системы подвергаются обстрелу злыми помыслами других людей. Это ведет к повышению кровяного давления и учащению сердечного ритма, что, возможно, порождает беспокойство и гиперактивность. Ваши дети этого даже не заметят, но их нервная система внезапно активизируется. Это следствие направляемых на них интенсивных негативных мыслей.

Если оставить все это, как есть (без духовного исцеления), «психические атаки» будут возобновляться, идя по порочному замкнутому кругу, ведь гиперактивность будет создавать все больше таких ситуаций, когда вашим детям придется испытывать подобные атаки. В результате очень скоро вам придется услышать от *ваших Детей Индиго*: «Меня никто не любит!»

Воспользуйтесь следующей молитвой, чтобы излечить ваших детей или любого другого человека: *Молитва об исцелении от последствий «психических атак»*

(для другого человека)

Архангел Рафаил, пожалуйста, войди в тело [имя человека] и исцели в нем все поврежденное или нечистое, что возникает от злого умысла или страха. Архангел Михаил, пожалуйста, удали из мира духовного или материального все то, что не может быть наибольшим и наилучшим для [имя человека, которого вы очищаете]. Ангелы-хранители того человека или людей, кои подвергаются «психическим атакам» [имя человека, которого вы очищаете], попрошу вас привнести мир и гармонию в сложившуюся ситуацию, а также сменить боль на мир и покой. Прошу, чтобы все последствия допущенных ошибок утратили силу повсюду во времени и для всех, кого они могли бы касаться.

Благодарю всех вас.

Молитва об исцелении от последствий «психических атак» (для себя)

Вы можете использовать приведенную выше молитву также и для себя, если знаете, что кто-либо сердится на вас, либо если чувствуете себя жертвой «психической атаки». Просто говорите «меня» или «моего» там, где нужно указать имя очищаемого человека.

Розовый Щит против «психических атак», которые могут случиться в будущем

Если вы оказались в скверной ситуации, то будет разумно защитить себя от психических атак «духовным щитом». Например, если вы оказались рядом с кем-либо, кто жалуется, осуждает, подвержен чужому влиянию либо сердит, то имеется специальный прием, который позволяет защититься от негативных последствий этих факторов. Вы также можете использовать эту технику, чтобы защитить своего *Ребенка Индиго*, представив вместо себя другого человека в следующей воображаемой картине:

Отчетливо представьте себя самого стоящим в луче розового света, который окружает вас подобно стене. Эта розовая стена находится на расстоянии около 12 дюймов (примерно 30 сантиметров) от вашего тела и окружает вас целиком. Этот розовый свет живой, он излучает

мощную энергию любви, какую непрерывно посылают нам лучи солнца. Стена розового света устремляет в вас мощный поток любви, а также направляет мощный поток любви вовне - всем, кто бы ни встретился вам на пути. Ничто, кроме любви, не может проникнуть сквозь эту стену розового света, который окружает вас сейчас.

Как защитить психику ваших детей с помощью ангелов

Согласно последним статистическим данным, из 45 000 мальчиков и девочек, с первого по восьмой класс, 70 процентов сообщили, что, находясь в школе, они не чувствуют себя в безопасности. Поскольку в последние годы количество актов насилия в стенах школ несколько сократилось, те случаи, которые все же *имеют место*, потрясают общественное мнение, а сообщения о них попадают на первые полосы газет. Вне зависимости от того, основано ли чувство неуверенности наших детей на повседневной действительности и на данных статистики, правда состоит в том, что дети озабочены и тревожатся за свою физическую безопасность.

Помню, как впервые мне пришлось столкнуться с проблемой безопасности моего сына в школе. Придя домой, Грант рассказал мне, что какие-то мальчишки, говорившие на чужом языке, угрожали ему и избили его в раздевалке. Грант был зачислен в муниципальную среднюю школу с хорошей репутацией в благополучном районе города, тем не менее я поняла, что мне не удастся полностью изолировать своего сына от угрозы нападения разных задира.

К тому стрессу, который испытывают дети, стремясь получить хорошие оценки и добиться признания, сейчас прибавилось ежедневное напоминание об опасности. Многим учащимся при входе в школу приходится проходить через детекторы металла, а также наблюдать вооруженных охранников или полицейских, патрулирующих школьные дворы. Эти видимые символы угрозы насилия держат детей в напряжении. Опытный травматолог Бессель ван дер Колек говорит, что подобные условия вызывают посттравматическое расстройство (*PTSD*) и что люди, которые постоянно находятся «в поиске угрозы», подвергают свою нервную систему постоянному чрезмерному напряжению. Это может вызвать симптомы *ADHD*.

Вы можете помочь своим детям почувствовать себя в большей безопасности и стать более уверенными, если окружите их большим количеством ангелов-хранителей. Говорят, что, когда родители молятся о благополучии своих детей, эти молитвы имеют высший приоритет на небесах. Ангелы - это отменные няньки, которые день напролет будут наблюдать за вашими детьми. Конечно, у ваших детей - как и у каждого из нас есть свои ангелы-хранители, которые уже заботятся о них, но большее число ангелов-хранителей обеспечит вашим детям дополнительную защиту от плохих людей и негативных переживаний. Это все равно что обнести рядом ту крепость, в которой живут ваши драгоценные дети!

Чтобы защитить своих детей с помощью ангелов, вы можете также обратиться к Богу или воззвать к самим ангелам. Результаты будут одинаковы, и Бог не обидится, если вы обратитесь непосредственно к ангелам. Но если вы решите помолиться Самому Создателю, то для этого случая существует молитва, которой вы можете воспользоваться:

«Господи, прошу Тебя сию же минуту направить моим детям ангелов-хранителей. Пусть большее число ангелов окружит [имена детей], чтобы охранить и защитить их. Прошу, дай мне знать, должен ли я сам способствовать этому. Благодарю, аминь».

Другой способ состоит в том, чтобы ясно представить себе десятки парящих и стоящих ангелов, которые окружают ваших детей. Так же отчетливо представьте себе белый свет, который окружает их. Белый свет - это сущность ангелов; кроме того, это живая, одухотворенная, разумная сущность Божественной любви.

Архангел Михаил - еще и святой покровитель полицейских, 'поскольку он защищает людей от физической угрозы. Один из способов, которым он осуществляет эту защиту, состоит в том, что он изменяет формы нашей энергии так, чтобы мы, прежде всего, *не привлекали к себе*

опасность. Если мы все же еепривлекаем, архангел Михаил помогает нам избежать несчастья или по крайней мере уменьшить боль и вред. Архангел Михаил знает, что, думая об опасности, вы тем самым привлекаете к себе плохих людей и нежелательные ситуации. Поэтому он помогает вам сохранять более безопасное и позитивное мировоззрение, укрепляя вашу веру и смелость.

Будет правильно, если вы попросите архангела Михаила, чтобы он был вместе с вами всегда, а не время от времени. Он может быть одновременно с каждым, кто попросит его об этом, и способен установить уникальные взаимоотношения с каждой отдельной личностью. Архангел Михаил *не верит в границы* времени и пространства, как это делают люди. Поэтому существует вне всяких границ.

Просто скажите ему мысленно или вслух:

«Архангел Михаил, прошу тебя встать на сторону [имена людей] и всегда быть с ними. Пожалуйста, оставайся с ними, и дай [имя] еще больше храбрости, веры и защиты. Пожалуйста, дай [имя] свое ясное наставление во всех событиях, чтобы их мысли соединились со Священной любовью. Благодарю, аминь».

Если вам захочется призвать архангела Михаила на свою сторону, произнесите приведенную выше молитву, говоря «меня» или «мне» там, где требуется назвать имя человека.

Конечно, ангелы могут защитить нас только в том случае, если мы прислушиваемся к их наставлениям. Например, ангелы могут направить нам интуитивное чувство, что мы должны уйти от опасной ситуации. Вообще, будет очень неплохо, если вы научите своих *Детей Индиго* распознавать Священные наставления. Эту тему мы подробно рассмотрим в последующей главе.

Эфирные связи: что это такое

Если ваших *Детей Индиго* называют «дворовыми психологами», то есть теми, к кому каждый может обратиться со своими проблемами, то, вероятно, их Жизненная Цель находится в области Преподавания/Целительства. Эта Цель описана нами в главе 3.

Если это действительно так, то ваши дети привлекают к себе людей, нуждающихся в помощи. Вероятно, у них есть друзья, которых хронически одолевают проблемы и которые изливают им свою душу. Ваши дети, как чуткие маленькие *светоносцы*, терпеливо слушают и дают свой совет, основанный на Божественном наставлении.

Тот, кто работает с другими людьми - профессионально или совершая безвозмездные акты доброты, должен знать об эфирных нитях и уметь управлять ими. В сущности, каждый раз, когда в человеке формируется привязанность к вам, основанная на страхе или тревоге (как, например, боязнь, что вы покинете его, либо вера в то, что вы для него - источник энергии или счастья), между вами устанавливается взаимная связь. Нити этой связи видны тому, у кого есть способность к ясновидению, и осязаемы для того, кто обладает интуицией.

Эти нити выглядят как хирургический тубинг, а действуют подобно бензиновым шлангам. Когда нуждающийся человек привязывается к вам, ваша энергия начинает всасываться в него через эфирные нити. Вы можете не увидеть этих нитей, но ощутите их воздействие: а именно, вы почувствуете усталость или грусть без причины. И все это только потому, что человек на другом конце эфирной нити поглотил вашу энергию или послал вам через эту нить свою ядовитую энергию.

Поэтому всякий раз, когда вы помогаете кому-нибудь либо ощущаете апатию и вялость, испытываете грусть или усталость, вы правильно поступите, если «обрежете свои нити». Расскажите своему *Ребенку Индиго* об этих нитях и о том, как от них избавиться. Возможно, ваши Дети Индиго на каком-то уровне уже осведомлены об эфирных нитях, однако им не известно ни это понятие, ни связанные с ним энергетические взаимодействия.

Как обрезать эфирные нити

Чтобы обрезать ваши эфирные нити, нужно мысленно или вслух сказать:

*«Архангел Михаил, ныне я обращаюсь к тебе.
Пожалуйста, обрежь нити страха, который иссушает мои
силы и жизненную энергию».*

Затем помолчите несколько мгновений. Ощутите свое дыхание. Вы можете почувствовать, как ваши нити будут срезаны или извлечены из вашей ауры. Возможно, вы почувствуете изменение атмосферного давления или другие ощутимые признаки того, что ваши нити исчезли. Люди, находящиеся на другом конце этих нитей, подумают о вас в этот момент, сознавая, что их нити обрезаны, однако не понимая почему. Возможно, вы даже получите уйму телефонных звонков и электронных сообщений со словами «Только что подумал о вас» от людей, с которыми вы были связаны этими нитями. Не поддавайтесь ошибочным мыслям насчет этих людей. Помните, что вы не должны служить для них источником энергии или счастья. Таковым источником является Бог.

Эти нити могут возникнуть снова, если тому человеку вновь удастся привязаться к вам на основе страха или тревоги. Поэтому обрезайте эти нити по мере необходимости.

Чтобы обрезать эфирные нити у ваших *Детей Индиго*, произнесите мысленно или вслух:

*«Архангел Михаил, пожалуйста, обрежь нити страха у [имена Детей Индиго],
поскольку он иссушает [его/ее] энергию и жизненные силы».*

Как и в предыдущем случае, помогите вашим детям соблюдать молчание и поддерживать глубокое дыхание, в то время как архангел Михаил приступит к работе. Настроение и энергетический уровень ваших детей почти немедленно поднимется до нормального (не гиперактивного!) состояния.

Общение с ангелами-хранителями ваших детей

Если вы беспокоитесь о своих детях или если у вас возникли недоразумения с ними, вы можете исправить эту ситуацию путем общения с их ангелам-хранителями. Чтобы общаться с чьими-либо ангелами, не требуется специальное обучение, талант или особые способности. Единственное, что вам может потребоваться, - это практика, чтобы научиться слышать ангелов, отвечающих вам.

Даже если вы не видите и не слышите ангелов, они наверняка видят и слышат вас! Не беспокойтесь, и не воображайте себя рыбкай, которую поместили в аквариум и выставили на суд Божий. Бог и ангелы не обращают внимания на наши ошибки и внешние черты личности; они видят лишь наши таланты и способности. Они любят нас безусловно.

Исцеление от недоразумений

После спора со своими *Детьми Индиго* вы можете испытывать чувство вины. Это ощущение вины может заставить вас уступить требованиям детей, даже если они необоснованны. Лучший способ справиться с этой ситуацией состоит в том, чтобы попросить вмешаться в нее ангелов-хранителей ваших детей:

«Милые ангелы-хранители моего/моей \имя\, мое сердце пере-.. полно болью, страхом и чувством вины. Мне хотелось бы знать, правильно ли я веду себя со своими детьми, и я прошу вас о помощи и наставлении. Пожалуйста, поговорите с [имя] и помогите [ему/ей] лучше понять меня. Пожалуйста, помогите нам преодолеть нашу гордость и эгоизм, чтобы проявить нашу истинную любовь друг к другу. Я прошу, чтобы вы помогли примирить нас в этой ситуации. Благодарю, аминь».

Если вы волнуетесь за своих детей

Если вы волнуетесь за своих Детей Индиго, излейте душу их ангелам-хранителям. Вы можете сделать это мысленно, вслух или написав им подробное письмо. Выскажите ангелам все, что вы думаете, в том числе те чувства, которых вы, возможно, стыдитесь. Чем более откровенны вы будете с ангелами, тем больше они смогут помочь вам. И опять же, не бойтесь, что Бог или ангелы осудят или накажут вас за ваши откровенные чувства. Небесам известны все наши истинные чувства, но они не смогут помочь нам, если мы не откроем им свои сердца. Говорите с ангелами так, как будто они ваши лучшие друзья... ибо таковыми они и являются!

Ангельская терапия против симптомов ADD и ADHD

Вся эта книга будет посвящена обсуждению разнообразных причин и методов лечения симптомов синдрома дефицита внимания (ADD) и синдрома дефицита внимания в сочетании с гипер активностью (ADHD). В этой главе мы рассмотрели психические причины возникновения нескольких симптомов, включая беспокойство, депрессию, непослушание, апатию и гиперактивность, а также способы их лечения.

Здесь вы найдете несколько сильных молитв, которые, возможно, также помогут ослабить, взять под контроль или полностью снять некоторые из симптомов ADD/ADHD у ваших Детей Индиго. Произнося эти молитвы, старайтесь думать о них позитивно. Всегда напоминайте себе: «Мои дети созданы по образу и подобию Бога. Поэтому они уже сейчас исцелены, здоровы и находятся в полном порядке. Мне нет нужды исправлять или изменять моих детей. Вместо этого я прошу, чтобы ангелы проявили их удивительные таланты и усилили то, что дано им от природы. Помогите мне раскрыть истинные силы и таланты моих детей».

Если же вы будете думать, будто с вашими детьми что-то «не в порядке», то ваши молитвы будут направлены на устранение каких-то недостатков. Такая негативная установка может замедлить воздействие ваших молитв. Во время чтения молитвы вам следует видеть и ощущать своих детей счастливыми, здоровыми и уравновешенными. Если вам не удастся видеть ваших детей в положительном свете, попросите ангелов помочь вам.

Повторяйте эти молитвы так часто, как вы того желаете (дети в данных молитвах упоминаются во множественном числе, так что, если у вас имеется только один ребенок, употребляйте единственное число).

Молитва об избавлении от дурных наклонностей

Архангел Уриил, прошу тебя войти в разум и чувства моих детей и помоги им не бояться любви. Пусть все последствия допущенных ошибок в наших прежних взаимоотношениях будут исправлены. Пожалуйста, помоги моим детям освободиться от всякого гнева или непрощения, которые таятся в их сердцах. Сейчас я ясно вижу огромный шар яркого света, который наполняет моих детей. Я знаю, что мои дети исполнены Света и Божественной Любви и теперь внутри них не осталось ни единого не заполненного светом места. Мои дети достигли совершенства и нашли удовлетворение во внутренних богатствах любви.

Молитва о правильном питании

Архангел Рафаил, прошу твоего вмешательства, дабы излечить пристрастие моих детей к плохой пище. Пожалуйста, помоги им полюбить здоровую пищу и напитки. Прошу тебя избавить от всех страхов или прежних привычек, которые сформировали в них нездоровые пристрастия. Пожалуйста, дай мне ясное наставление о том, как мне помочь моим детям вкушать более здоровую пищу.

Молитва об избавлении от гиперактивности

Архангел Уриил, ты способен умиротворить моря и успокоить землю. Я знаю, что ты также в силах умиротворить и успокоить моих детей. Прошу тебя; помоги им ощутить покой изнутри и спокойно действовать вовне. Прошу тебя привнести мир Божий в сердца моих детей. Пожалуйста, помоги мне обрести терпение и согласие с моими детьми и с самим собой.

Аминь.

Молитва о привычке к организованности

Ныне я взываю к Ангелам Организованности. Пожалуйста, помогите моим детям стать

более сосредоточенными. Прошу вашего наставления об уменьшении хаоса и суеты в нашей жизни. Пожалуйста, подскажите моим детям, как важно быть собранными и организованными, и, пожалуйста, помогите им организовать себя в соответствии с особенностями их личности. Пожалуйста, дайте мне ясное наставление о том, как мне наилучшим образом помочь своим детям сделаться и оставаться сосредоточенными и организованными. Помогите моим детям осуществить их планы, и наставьте их на путь истинный, поскорее, прошу вас.

Благодарю.

Молитва об избавлении от конфликтов с педагогами

Ангелы-хранители тех педагогов, которые работают с моими детьми, мне нужна ваша помощь. Я прошу, чтобы вы помогли педагогам моих детей обрести терпение и понимание. Пожалуйста, помогите им избавиться от всякого осуждения и непροщения в отношении моих детей. Если мне следует перевести моих детей в другой класс, пожалуйста, помогите мне осуществить это быстро и в соответствии с Божьим промыслом.

Молитва перед началом родительского собрания

Боже милостивый, мне предстоит встреча с педагогами моих детей, и я прошу Твоей помощи. Пожалуйста, помоги мне быть сосредоточенным, умиротворенным и спокойным. Пожалуйста, помоги мне воистину услышать слова педагогов и то, что лежит в их основе, без предубеждения или страха. Помогите мне быть любезным и готовым к сотрудничеству. И еще, укрепи меня в моем знании, что дети мои в порядке, что они не плохи и не испорчены. Укрепи меня в моем противлении медицинским снадобьям. Пожалуйста, Господи, помоги мне найти верные решения, которые действительно помогут моим детям быть светлыми, хорошо учиться, расти, ладить с другими и быть счастливыми.

Благодарю Тебя. Аминь.

Молитва о привитии интереса к физкультуре

Архангел Рафаил, я знаю, что ты заботишься о физическом здоровье моих детей так же, как и я. Мы оба знаем, что физические упражнения приносят моим детям большую пользу. Я прошу, чтобы сегодня ночью ты вошел в грезы моих детей и помог им развить интерес к регулярным занятиям физкультурой. Пожалуйста, дай моим детям ясное наставление, чтобы они без труда обнаружили, какие упражнения доставят им радость и пользу. Пожалуйста, вызови в моих детях интерес к тому, чтобы они лучше заботились о себе, а также предоставь нам необходимое время и деньги для того, чтобы мы могли незамедлительно пройти этот курс физкультуры.

Благодарю Тебя.

Молитва о мире и счастье в семье

Архангел Уриил, мне тревожно оттого, что семья моя несчастна. Мог бы ты сейчас прийти к нам на помощь? Поскольку данная ситуация затрагивает сердца каждого из нас, я прошу, чтобы ты вошел в сердца каждого из членов нашей семьи и очистил их от остатков страха. Пожалуйста, исправь наши ошибочные суждения и последствия этих ошибок. Помогите нам увидеть друг друга глазами Божественной любви. Помогите нам научиться прощению и отпустить обвинения и гнев. Я прошу о вмешательстве ангелов-хранителей каждого из нас, живущих в этой семье, чтобы вернуть мир и любовь нашему дому.

Молитва о прощении ваших Детей Индиго

Господи, я прошу твоей помощи. Мне кажется, что я питаю злые мысли и чувства в отношении своих детей. Помогите мне очистить мой ум и сердце от этого яда. Прошу: помогите мне отпустить эти тягостные чувства. Помогите мне перестать обвинять себя и перестать обвинять того, кто также является родителем моих детей. Не обвинений и

злости ищу я, а истинного исцеления. Хочу мира Господня. Я знаю, что Ты сейчас со мной, и я прошу Твоей помощи, чтобы я могла ощутить Твою любовь и заботу. Отныне все, что происходит, я целиком веряю воле Твоей, ибо уверена в том, что Божественный разум уже принял решение. Благодарю Тебя множество раз!

Молитва об исцелении раздражительных Детей Индиго

Архангел Михаил, мои дети очень раздражительны. Я знаю, что гнев коренится в страхе, и я прошу, чтобы ты развеял страх, который вызывает эту раздражительность. Пожалуйста, помоги моим детям увидеть смешное в этой ситуации. Пожалуйста, помоги моим детям рассмеяться, отпустить свой страх и сделаться свободными.

Пожалуйста, помоги моим детям отпустить от себя обвинения и гнев, заменив их на сострадание и терпение. Я прошу, чтобы и меня Ты освободил от всякой раздражительности, которую я, возможно, передаю своим детям. И, пожалуйста, наставь меня и моих детей, если мы должны что-то сделать или изменить, чтобы стать более спокойными и исполненными любви. Аминь.

Молитва о развитии памяти

Боже милостивый, я сейчас взываю к Ангелам Разума. Я также прошу наставления у Томаса Эдисона, Альберта Эйнштейна и прочих гениев, исполненных Божественного Света и Любви, чтобы сейчас они помогли моим детям. Пожалуйста, помогите им иметь хорошую память, какую, я знаю, они способны иметь. Пожалуйста, помогите моим детям усвоить привычку к здоровой пище, крепкому сну и к тем упражнениям, которые разовьют у них хорошую память.

Молитва об улучшении успеваемости

Ангелы-хранители детей моих, я взываю к вам о помощи и вмешательстве. Мне кажется, оценки моих детей не отражают их истинный потенциал и уровень их подлинных знаний. Эту ситуацию я сейчас целиком поручаю Богу и вам, будучи уверенным в том, что вы знаете, что следует делать. Пожалуйста, дайте мне ясное наставление о том, как я могу помочь своим детям ощутить радость и ценность учения, правильного и своевременного выполнения домашних заданий, развития хороших навыков в учебе и получения положительных оценок за итоговые работы. Я знаю и верю в то, что мои дети созданы по образу и подобию Бога, а это значит, что они являются частью бесконечного Божественного разума. Пожалуйста, помогите моим детям наслаждаться учением. Аминь.

Молитва о детской дружбе

Боже милостивый, я прошу, чтобы Ты помог моим детям развить и воспитать навыки доброй дружбы. Пожалуйста, помоги им привлечь к себе чудесных, верных и добрых друзей. Пожалуйста, помоги моим детям преодолеть всякую застенчивость или страхи, чтобы они могли быть хорошими друзьями для других. Пожалуйста, наставь моих детей, как быть верными, уметь отдавать и быть надежными по отношению к своим друзьям. Я сейчас обращаюсь к ангелам-хранителям этих чудесных новых друзей моих детей и прошу, чтобы Ты объединил моих детей и их новых друзей.

Благодарю, аминь.

Молитва для разведенных родителей

Пресвятая Дева Мария, я обращаюсь к Тебе. Я знаю, что Ты помогаешь всем детям на Земле, и я прошу Твоей помощи моим детям. Пожалуйста, вмешайся во встречи моих детей с их отцом (матерью). Пожалуйста, защити чувства детей и их тела во время этих свиданий. Пожалуйста, помоги мне поручить Богу все прежние обиды и осуждение, которые я, возмож но, имею в отношении другого родителя моих детей. Прошу Тебя направить свою добрую и мощную силу на то, чтобы сохранить любовь моих детей к обоим родителям. Аминь.

Беседы об ангелах с детьми

Многие родители спрашивают меня о том, как лучше строить беседы об ангелах и духовности с их детьми. Я полагаю, что дети уже знают об ангелах из собственного опыта. Многие из них еще в раннем детстве видели ангелов, усопших близких или «невидимых друзей», и они помнят эти встречи. Более взрослые *Дети Индиго* также имеют духовные контакты, но многие из них не знают, как вам об этом сказать. Возможно, они боятся, что, если они посвятят вас в свои духовные впечатления, вы решите, будто они делают это из злых побуждений или из недостатка ума.

Общаясь с малышами, вы могли бы взять иллюстрированную книгу об ангелах и, указав на одну из картинок, спросить детей: «Знаете ли вы, кто это?» Позвольте детям говорить открыто о том, что они чувствуют.

Беседуя со старшими детьми, вы можете вместе изобразить ангелов пастельными мелками и как бы между прочим спросить их: «А приходилось ли тебе когда-нибудь видеть ангела?»

Подросткам вы могли бы предложить книгу об ангелах и проследить за их реакцией. Или же вместе с ними послушать песню об ангелах, посмотреть фильм об этих небесных существах или посмотреть телепередачу «Прикосновение ангела» (*Touched by an Angel*) и обсудить реакцию каждого и личные впечатления. Многие родители приводят своих детей и подростков на мои посвященные ангелам семинары, чтобы, работая в группах, побольше узнать о них.

Если ваши *Дети Индиго* поймут, что тема ангелов вас пугает, они не смогут открыто обсуждать ее с вами. Откровенно поговорите с детьми об этих страхах и опасениях. Возможно, вы обнаружите, что ваши дети боятся, поскольку они как наяву способны видеть привидения в своих спальнях или в ночных снах. В таком случае научите своих детей обращаться к архангелу Михаилу, который выводит заблудших духов на свет. Научите их способам психической защиты и очищения, которые описаны в этой главе. И прежде всего, попросите ангелов-хранителей помочь вашим детям избавиться от их страхов. .

Энергетическая работа с рассерженными детьми

Когда ваши дети сердятся, вокруг них высвечивается ярко-красная аура, подобная раскаленным углям. Гнев - вполне нормальное чувство, и было бы неправильно думать, что мы способны полностью избавиться от него. Но вы, как родитель, можете ослабить острое чувство гнева, работая с энергией. Чтобы достигнуть этого, постарайтесь отчетливо представить себя держащим большую вазу, наполненную жидким голубым светом. Затем мысленно рассмотрите энергетическое поле ваших детей, стараясь найти в нем покраснения. Каждый раз, когда вы видите или ощущаете такие покраснения, плесните на них немного жидкой энергии из вашей «вазы». Посмотрите или почувствуйте, как шипит пар, когда краснота остывает под воздействием жидкости.

Как проникнуть в сновидения ваших детей

Если у вас возникают трудности в общении с вашими *Детями Индиго*[^] вы можете откровенно побеседовать с ними в их снах. Есть два способа сделать это:

1. Взаимодействие во сне. Перед тем как уснуть, скажите свое му подсознанию о вашем намерении. Например: «Сегодня ночью, во сне, я хочу войти в сновидения [имена детей] и поработать с ними. Я хочу, чтобы в процессе этого взаимодействия во время сна мы поработали с оздоровительной целью».

Проснувшись, вы, возможно, не вспомните, что именно вам снилось, но вы будете знать, что в эту ночь случилось нечто важное. Ваши дети будут испытывать такое же чувство, и вы немедленно получите наглядные свидетельства исцеления.

2. Беседы во сне. Чтобы использовать этот метод, вам придется бодрствовать, в то время как ваши дети будут спать. Подождите, пока не увидите, как веки ваших детей задрожат, и тогда вы поймете, что дети погрузились в сон. На это, возможно, потребуется от 20 минут до одного часа после того, как они заснут. Или установите свой будильник таким образом, чтобы проснуться за час до того, как это сделают ваши дети.

Потом закройте глаза и глубоко дышите. Твердо настройте себя на то, чтобы проникнуть в сновидения ваших детей (или одного конкретного ребенка). Затем вообразите или ясно представьте себе место действия для вас и ваших детей. Отчетливо представьте себе, как вы ласково наставляете своих детей и как вы спокойно работаете вместе. Выскажите детям то, что вы хотели бы им сказать. Например, попросите их относиться к вам с большим уважением, осторожнее ездить или выполнять домашнее задание. Старайтесь делать паузы и прислушиваться к ответам ваших детей, как вы это делаете при реальном общении.

Даже если вам будет трудно ясно представлять себе эту картину или сосредоточиться на ней, ваше намерение взаимодействовать с детьми во время сна должно дать заметные результаты. Повторяйте этот прием каждую ночь, пока не увидите положительных изменений в поведении ваших детей.

В следующей главе мы рассмотрим природные духовные способности ваших детей, а также увидим, как эти таланты могут помочь им приспособиться к домашней и школьной обстановке. А также обсудим те способы, благодаря которым вы сможете помочь им развивать их духовные таланты.

Глава пятая

Интуиция и Дети Индиго

Дети Индиго сидят перед телевизором, переключая каналы с помощью дистанционного управления. Они молниеносно перескакивают с канала на канал, мгновенно определяя, интересна транслируемая передача или нет. Они моментально «врубаются» в суть каждого канала, на который они нажимают.

Такая моментальная оценка сродни интуиции. Эта способность быстро схватывать суть ситуации - будь то встреча с незнакомым человеком, выбор телепрограммы или путешествие по сети «Интернет» - исходит из той высшей части ума *Ребенка Индиго*, которая связана с интуицией.

Многих *Детей Индиго* можно назвать «голографическими учениками». Когда кто-нибудь говорит, *Ребенок Индиго* «сканирует» этого человека и получает его информацию, словно загружает компьютерный файл. После этого *Индиго* вынужден ждать, пока этот человек закончит сообщать информацию, которая уже загружена и переработана в сознании ребенка.

Дети Индиго скучают и беспокойно ведут себя на уроках, когда их учителя излагают темы, которые ребята уже успели «усвоить». Иногда эти дети заранее знают, что та или иная тема совершенно непригодна для их Жизненной Цели и для того пути, по которому станет развиваться Земля, когда они достигнут зрелости.

Могли бы *вы* с интересом относиться к какой-либо теме, которая была бы целиком несовместима с вашей жизнью? Когда мы были детьми, мы слушали преподавателей, потому что мы им обещали, что их уроки «когда-нибудь» нам пригодятся. *Дети Индиго* не обладают слепым доверием к таким обещаниям.

По этой причине некоторые родители обучают своих детей дома. Нэнси Баумгартен говорит о своей дочери: «Лел обучалась дома начиная с шестого класса (сейчас она в десятом). Отчасти это было необходимо из-за ее интуитивных способностей, для которых требовался более подходящий учебный план, составленный с большей заботой и чуткостью. А отчасти - потому, что она обладает большими способностями к учебе».

Я также общалась с теми родителями, которые с восторгом отзывались о вальдорфских школах (см. список «Источники» в конце этой книги), как об альтернативном «целостном» направлении в обучении. Как сообщается, в вальдорфских школах случаи *ADD* или *ADHD* среди учащихся отсутствуют.

Импульсивность и интуиция

Импульсивность у детей также связана с интуицией. Импульсивность считается характерным признаком, достаточным для того, чтобы навесить на ребенка ярлык *ADD*. Но что же такое «импульсивность»? Возможно, это предтеча следующей за ней интуиции и того, что у них есть внутренний наставник. Вместо того чтобы наказывать или вытравливать эту черту медикаментами, ее необходимо тщательно выверять и оттачивать.

Иногда импульсивность связана с суждением: «Я должен получить эту вещь прямо сейчас!» Такой вид реакции обычно возникает из бездны незнания собственной Жизненной Цели и из отчаянного стремления немедленно прекратить эту экзистенциальную боль.

Гиперактивность и импульсивность маленьких *светоносцев* берет начало из ощущения скоротечности времени относительно их Жизненной Цели. Многие взрослые *светоносцы* сообщают о наличии у них одного и того же чувства, которое напоминает хроническое стеснение в желудке. Они ощущают сильное побуждение «сделать что-либо», чтобы изменить этот мир к лучшему. Они обладают внутренним знанием, что их Цель востребована в этом мире уже сейчас. Хотя *Дети Индиго* еще молоды и их тела малы, но их Цели остро необходимы для нашего мира. Если разрушить эту Цель или преградить к ней доступ, предложив им выполнять бессмысленные задания, они будут чувствовать себя обманутыми. В этом корень их гиперактивности.

В сущности, очень часто импульсивность является мощной инстинктивной реакцией, которую не нужно останавливать. Разве можно назвать нездоровым испытываемое вами чувство тревоги от присутствия рядом с человеком, которого вы инстинктивно считаете нечестным? У многих детей гиперактивность и импульсивность - это обычная реакция на подавляющую энергию, угрожающую их нервной системе.

Недавно я наблюдала двух маленьких мальчиков *Индиго*, которым пришлось через это пройти. В ресторане их посадили за один стол со взрослыми. Взрослые выпивали, громко разговаривали и бурно выражали свои чувства. От громкой музыки со стен сыпалась штукатурка. Официанты опрометью носились между столами. Обстановка определенно напоминала хаос. Оба мальчика реагировали на всю эту энергию так, как и следовало ожидать. В отличие от взрослых, которые успокаивали себя алкоголем и едой, мальчики решили встать и пройтись вокруг ресторана. Их одолело инстинктивное желание убежать! Поначалу родители не заметили, что дети от них ускользнули, но заметив, они стали кричать, чтобы те вернулись к столу. Я бы не захотела возвращаться к тем, кто на меня кричит, а вы?

Позже я с ужасом наблюдала за тем, как взрослые пичкали ребят сладким десертом. Могу сказать, что для обоих детей тот вечер выдался напряженным. Под воздействием сахара гиперактивность их чувствительной нервной системы, должно быть, скакнула далеко за пределы шкалы Рихтера.

Дар видения

Одна из причин, по которой *Детям Индиго* столь хорошо удается воплощение мысленных образов, заключается в том, что они обрабатывают информацию прежде всего посредством таких образов. Они - опытные визуализаторы и легко могут развить у себя фотографическую память.

Исследования мозга показывают, что дети, которых заклеили диагнозом *ADD* и *ADHD*, обнаруживают более высокую активность и более высокое кровяное давление в затылочной доле большого мозга, которая связана со зрением и зрительными образами. Это особенно проявляется каждый раз, когда они сосредотачиваются на решении каких-то проблем. *Дети Индиго* думают и учатся на основе мысленных образов.

Понимание мышления наших детей и применяемых ими способов усвоения учебного материала способствует установлению более тесного контакта с ними, а также помогает им учиться и овладевать знаниями. Нейролингвистическое программирование (NLP) - это раздел

гипнотерапии, который рассматривает способы усвоения учебного материала. Практикующие нейролингвисты выяснили, что, определив способ усвоения материала, которым пользуются ваши дети (зрительный, слуховой или кинестетический), вы сможете лучше понять их, а они смогут лучше понять вас.

Люди с натренированным зрением замечают все, что они видят вокруг. Встречая какого-нибудь человека, они прежде всего обращают внимание на его одежду, причёску, рост и выражение лица. Люди с кинестетическим типом мышления обращают внимание на осязательные ощущения и запах человека, а также на те ощущения, которые он у них вызывает. Человек с развитым слухом обращает внимание на модуляцию голоса незнакомца, мелодию речи, словарный запас, ударения и громкость голоса.

У каждого из нас есть свой основной способ установления контактов с миром, за которым следуют второстепенные и третьестепенные способы.

В следующий раз, встретившись с незнакомым человеком, постарайтесь заметить, на что вы обращаете внимание больше всего: на его внешний вид; на то, что вы чувствуете, прикасаясь к нему, его запах и на связанные с ним ощущения либо на характер его речи. Люди используют слова независимо от того, каков их образ мышления: визуальный, кинестетический или слуховой. Один из способов установления более тесного контакта с кем-либо, в том числе и с вашими *Детьми Индиго*, заключается в том, чтобы начать разговор на «их языке».

Детям Индиго с развитым зрительным восприятием следует использовать фразы, которые отражают визуальный контакт с миром, например:

- «Я наблюдаю за ходом твоей мысли».
- «Взгляни-ка на это»,
- «Ты можешь это изобразить?»
- «Что ты видишь в своем будущем?»
- «Как ты посмотришь на эту ситуацию?»

Детям Индиго с визуальным восприятием полезно рисовать картинки и чертить таблицы. Научите их ставить перед собой цели, разбивая их на малые этапы (например, ежедневно писать одну страницу своих впечатлений о прочитанной книге). Попросите их изобразить эти цели и этапы в виде таблицы и помогите им отмечать на ней завершение каждого этапа. Научите их самоорганизации с помощью наглядных инструментов.

Говоря на языке своего *Ребенка Индиго*, вы сможете прийти к более полному взаимопониманию с ним. Однажды мой школьный учитель рассказал мне историю одной женщины с развитым зрительным восприятием, которая вышла замуж за мужчину с кинестетическим образом мышления.

Каждый день, приходя домой, мужчина швырял свою рабочую одежду на ковер в гостиной. Он плюхался на диван, чтобы почитать газету, после чего неизменно оставлял ее разбросанной по полу. Будучи натурой кинестетической, мужчина получал от этого *чувственное* наслаждение, тогда как его жена ужасалась тому беспорядку, который она *наблюдала*.

Она перепробовала все средства, чтобы заставить своего мужа понять, насколько эта гора одежды и старых газет расстраивает ее, но, казалось, все было напрасно. Наконец она решила поговорить с ним «на его языке». Она сказала ему: «Милый мой, когда ты разбрасываешь по полу свою одежду и газеты, у меня создается такое неприятное ощущение, как будто я рассыпала картофельные чипсы по всей нашей постели».

Мужчину так и передернуло при мысли о том, с каким отвращением он ворочался бы на хрустящих картофельных чипсах. Наконец-то его жена смогла изложить свои визуальные ощущения понятным ему кинестетическим языком! После этого он стал неизменно убирать за собой.

Вот и вы говорите со своими детьми языком визуальных метафор. Скажем, так: «Джонни, когда твой учитель вызывает меня и жалуется, что ты несвоевременно выполняешь домашнее задание, мне делается так неприятно, как бывает тебе, когда ты кривишься от резкого света («при виде уродливой одежды», «когда видишь, как кто-то непрерывно жует при тебе резинку» или чего-либо еще, что соответствует антипатиям вашего ребенка)».

Помогите своим детям развивать фотографическую память

Я веду курсы ясновидения по всему миру, и на начальном этапе работы с моими учениками я помогаю им более точно представить их внутренние мыслеобразы. Вы можете использовать тот же метод, чтобы помочь вашим детям развивать их зрительную память. Так ваши дети смогут естественным путем развить свою фотографическую память.

«Фотографическая память» - это способность запечатлеть что-нибудь глазами вашего ума и детально описать это. Такая способность очень пригодится в учебе! Это немного похоже на шпаргалки или на контрольную работу, в ходе которой вам разрешают пользоваться учебником, потому что вы можете мысленно выхватить нужную страницу учебника из хранилища вашей памяти и прочесть эту страницу в уме.

Детям со зрительным восприятием часто требуется помощь родителей, чтобы превратить учебный материал в мыслеобразы. Например, когда вашим детям требуется выучить правила написания слов, то у них ничего не получится, если они попытаются делать это с помощью фонетики, поскольку при этом задействуется аудитивная (или слуховая) память.

Дети справятся с заданием гораздо лучше, если вы позволите им сосредоточиться на природных дарах зрительной памяти! Попросите детей ясно представить себе первое слово из их списка. Например: «Ты можешь представить себе это слово высеченным из камня? Можешь ли ты представить это слово вырезанным из дерева? А сложенным из кирпича?» Чем в более разнообразных формах дети «увидят» это слово, тем вероятнее, что они надолго запомнят его. Затем, в день опроса, они могут просто кинуть взор своей памяти на мыслеобраз этого слова и «скопировать» его на контрольный лист.

Вы можете позабавиться вместе с детьми, помогая им развить силу их внутреннего зрения. Например, покажите детям рекламный проспект какого-нибудь магазина, после чего спрячьте его. Попросите своих детей мысленно воспроизвести эту рекламу, а затем сообщить вам, какие ее детали они могут вспомнить. Запишите эти детали, а затем сравните их с оригиналом. Не забудьте восторженно похвалить своих детей за все точные (и не совсем точные) ответы.

Дети Индиго могут казаться неуклюжими или неловкими, на них могут наклеить ярлык «задержка двигательных навыков». Я повторяю: возможно, что это первая инкарнация ваших детей *на Земле*. Им непривычно иметь дело с плотными материальными объектами этой планеты. На других планетах и в высших материальных планах бытия вещество более податливо. Возможно, ваши дети также сознают, что человеческому духу свойственны такие возможности, как телекинез и биолокация. Так почему же они должны утруждать себя таким грубым и искусственным средством передвижения, как, например, ходьба?

Говорение и чтение также могут казаться неестественными *Детям Индиго*, которые интуитивно знают, что гораздо более точное и откровенное общение доступно посредством телепатии. Одна женщина сказала мне о своем шестилетнем сыне, который никогда не говорил. Проверки на аутизм, глухоту и немоту показали, что ее сын не имел никаких физических недостатков.

Я духовно настроилась на ее сына, и его ангелы сказали мне: «Он *постоянно* разговаривает со своей матерью. Но дело в том, что это общение носит духовный характер. Он так отчетливо ведет беседу, что не чувствует необходимости использовать свой речевой аппарат. Для него это было бы слишком».

Я передала это объяснение матери, и она тут же разразилась рыданиями: «Да, да, это верно! Я знаю, что мы с сыном общаемся телепатически, но я никогда не читала об этом и поэтому чувствую себя такой одинокой! Мне было нес кем обсудить эту тему, большое спасибо вам за то, что вы подтвердили мою догадку».

Часть замечательных интуитивных способностей *Детей Индиго* исходит из их зрительного центра. Они замечают каждое малейшее подергивание лица, движение глаз и ужимки тех, кто говорит с ними. В результате они, возможно, не всегда поддерживают

зрительный контакт с тем человеком, с которымони ведут беседу. Такой человек может предположить, будто дети не обращают на него внимания, однако они «слышат» его на очень глубоком уровне.

Иногда Дети *Индиго* способны поразительно точно определить характер человека. Вам интересно, насколько цельным человеком является ваш новый босс или приятель? Спросите об этом *Ребенка Индиго*. Если вы сами не готовы признать правду - послушайте, что скажут «уста младенца».

Сила визуализации

Дети Индиго обладают мощным даром воплощения мысленных образов, который доступен им благодаря их превосходным визуальным навыкам. Визуализация - это древний метод воссоздания событий и материальных объектов. Самые ранние сведения о визуализации берут начало из Древнего Египта. Квантовая наука и исследования в области человеческого сознания представляют нам научное доказательство того, что воля человека способна воздействовать на материю.

Следовательно, в вашем доме рядом с вами живет могучий «воплотитель» мысленных образов! Мои родители знали и использовали эту способность, которой обладали я и мой брат Кен. Нас регулярно приглашали в гостиную, где мои родители предлагали нам вместе заняться визуализацией. Мое самое яркое воспоминание - это когда нашему семейству понадобился новый автомобиль. Отец поставил на телевизор игрушечную модель той машины, которую они с мамой хотели приобрести. Родители попросили нас мысленно представить себе этот автомобиль в натуральную величину стоящим на подъездной аллее возле нашего дома. Через несколько месяцев это виденье осуществилось, и мы легко и просто стали владельцами этого автомобиля.

Я бы предпочла видеть современных родителей, занимающихся визуализацией со своими детьми, а не сидящих у экранов телевизора или читающих детям на ночь сказки. Необходимо самим изучать и учить детей методам воплощения мысленных образов посредством визуализации. Научите своих детей использовать их духовные таланты в нашем сложном мире. В этом состоит одна из тех Священных жизненных миссий, которую вы приняли на себя, когда ваша душа согласилась стать родителем для *Ребенка Индиго*.

Совместные занятия родителей и детей по визуализации

Помогите своим детям оформить «Стенд мечты», на который они могли бы наклеивать вырезки из журналов, изображающие их мечты о том, кем бы они хотели стать, что хотели бы иметь и чем намерены заниматься в будущем. Не одергивайте и не стыдите детей, если они сосредоточатся на материальных целях и отдадут предпочтение фотографиям людей с мощным телосложением или если они станут вырезать изображения автомобилей. Это будет «базисное воплощение мысленных образов» - ведь с чего-то им нужно начать. Скоро они осознают, что все эти предметы служат лишь дополнением к жизненному счастью, но это не совсем «то». И тогда они приступят к визуализации и воплощению более духовных идеалов.

Пусть ваши дети визуализируют и воплощают мыслеобразы того, как они получают в школе отличные оценки и призы, и это обязательно случится. Вместо «сказки на ночь» предложите своим детям отчетливо представлять себе то, как они умеют ладить с другими детьми и преподавателями в школе, и это тоже случится! Учите своих детей видеть то, чего они хотят и чего они не хотят.

Поиграйте с детьми в игру, где вы должны будете «поймать» друг друга на каких-то негативных суждениях, которыми, кпримеру, могут быть жалобы или фразы вроде «это ужасно». Хвалите своих детей или дарите им что-нибудь всякий раз, когда они выскажут какое-нибудь позитивное суждение.

Например, утром, накануне школьной контрольной, сделайте так, чтобы ваши дети собрали весь свой оптимизм, говоря себе: «Я с этим справлюсь!» и «Сегодня мой ум

чрезвычайно сосредоточен!» Вместе с ребенком вы можете постараться представить себе успешную сдачу контрольной и описать друг другу воображаемые вами картины. При этом у вас (и у вашего ребенка!) закрепится привычка ясно представлять себе положительные результаты - тот навык, который пригодится в любой ситуации.

Хвалите духовные таланты ваших детей

Более чем что-либо иное, *Детям Индиго* нужна эмоциональная поддержка их родителей, особенно в том, что касается их духовной способности к ясновидению. Родительская поддержка - это важный фактор, по которому Дети Индиго, не стыдящиеся быть «успешными», отличаются от тех, кто не верит в значимость своих духовных талантов.

Ярким примером тому может служить случай, происшедший с Джейн. Вот что она мне рассказала:

«Когда моей четырнадцатилетней дочери Лие было всего четыре, она сообщила мне о своей беседе с Богом, которая состоялась у них перед этой ее инкарнацией. В девятилетнем возрасте Лия впервые увидела ангелов - очень больших. Это так ее напугало, что она замкнулась в себе. Сейчас она видит то, что она называет «искорками» - это искорки света. Лия видит их всюду и воспринимает их присутствие как вполне естественную часть своей жизни. Иногда жизнь бывает для нее очень сложной, поскольку она воспринимает ее не так, как ее сверстники. Она часто удивляется, почему она не такая, как все, и я говорю ей: «Твое отличие - в красоте твоего духа. Твоя энергия находится на ином уровне, чем у тех, кто тебя окружает. Частоты твоих вибраций и частоты вибраций других людей не совпадают». Цель ее жизни - помочь людям изменить мир к лучшему, чтобы соединиться с Богом.

Глава шестая

Как избавиться от бессонницы и страшных видений

Сон, возможно, является одним из самых критических факторов, оказывающих влияние на настроение вашего ребенка и его поведение. Научные исследования и мои опросы *Детей Индиго* выявили тесную взаимосвязь между качеством сна и проявлениями у детей симптомов *ADHD* или *ADD*.

Каждый раз, когда мне приходится беседовать с *Детью Индиго* и их родителями, я постоянно слышу, что бессонница - это проблема: «Я до полуночи не могу уложить своих детей в постель!», «Мои дети не спят всю ночь!», «Мои дети видят страшные лики и силуэты в своей комнате, они очень пугаются и не могут заснуть!»

Сами *Дети Индиго* признают важность качественного ночного сна. *Ребенок Индиго* по имени Алек так сказал по этому поводу: «Если я не высплюсь как следует, то чувствую себя слабым и глупым».

Другой *Ребенок Индиго*, Элизабет, сказала: «Мне всегда необходим хороший сон, примерно восемь часов. Если я не высыпаюсь, то на весь день остаюсь вялой и сонной».

Индиго по имени Дон сказал: «Когда я не высплюсь, то за день очень устаю. У меня не остается никаких сил, и мне не хочется ничего делать. Я делаюсь ко всему безразличным. Но когда мне удается хорошенько поспать - для этого лично мне нужно девять часов, - я встаю с радостным ожиданием нового дня».

Алек, Элизабет и Дон также сказали, что когда они спят слишком много, то становятся почти такими же сонными, как и тогда, когда они недосыпают. Таким образом, продолжительность сна имеет большое значение для настроения *Ребенка Индиго* и его энергетического уровня.

Ученые засняли на пленку процесс сна детей с диагнозами *ADD* и *ADHD*, и обнаружили, что сон у них протекает более бурно и беспокойно, чем у других детей. Французские ученые сообщают: «Тревожный сон может вызвать у детей признаки синдрома дефицита внимания и гиперактивности (*ADHD*)».

Следовательно, бессонница - это не только симптом *ADHD*, но также и возможная

причина тех симптомов, которые приводят к такому диагнозу. Это тот редкий случай, когда причина и следствие совпадают. Вот уж поистине порочный круг!

Все мы по личному опыту знаем, как важен качественный ночной сон. Разве не становитесь вы более собранными и более радостными после спокойного ночного сна? В этом дети ничем от вас не отличаются.

По мнению Джона Шепарда-младшего, который заведует «Центром по изучению расстройств сна» в клинике Майо*, недостаточный сон может также ухудшить память *Детей Индиго*, отразиться на их реакциях и собранности. Доктор Шепард говорит, что утомленные люди также более склонны к нетерпеливости и являются менее коммуникабельными во взаимоотношениях. Вот почему хороший сон так необходим вашим *Детям Индиго*.

Человеческий мозг вырабатывает и накапливает серотонин (важные химические элементы мозга, которые регулируют настроение и энергетический уровень) в то время, когда человек грезит - эту фазу сна еще называют *REM-сон*** . Если наш сон будет нарушаться каким-то беспокойством, тревогой или воздействием медикаментов, то мы не получим качественного *REM-сна*. При отсутствии этой фазы сна мы просыпаемся сонными или раздражительными. Многие дети с пониженным содержанием серотонина подвержены энурезу, а большое количество детей с диагнозом *ADHD* страдают ночным недержанием мочи.

Чтобы восполнить нехватку серотонина, нам также требуются углеводы. Вероятно, потому в таких ситуациях ребенок выбирает сладкие, насыщенные жирами продукты, и для ослабления целого ряда симптомов необходим сон.

Некоторые из побочных эффектов риталина, как, например бессонница и учащенный пульс, мешают сну. Из диетических стимуляторов следует назвать сахар, шоколад, содержащие кофеин напитки, искусственные заменители сахара и камедь рожкового дерева (которая является ингредиентом во многих видах мороженого). Они определенным образом мешают нормальному сну.

Индиго Райан говорит: «Я не мог спать с тех пор, как мне исполнилось 16 лет, потому что психиатры прописали мне множество всяких лекарств. Я начал принимать прозак, когда мне было шестнадцать. Я пришел к психиатру, потому что чувствовал себя несчастным; я ощущал депрессию. Я не ладил с людьми, потому что детей в средней школе ни в грош не ставят. Для них я был просто куском дерьма. Мне не хотелось быть рядом с ними. Поэтому они предписали мне прозак, и с тех пор у меня началась бессонница».

Аэробные упражнения (бег, прыжки, плавание и т. п.), если их выполнять меньше чем за три часа до сна, также могут вызвать бессонницу. Но если ваши дети будут тренироваться посреди дня, то они станут спать лучше, чем если бы не тренировались совсем.

Тревоги о завтрашнем дне (боязнь хулиганов, предстоящей контрольной и так далее) вызывают бессонницу. Поручите или помогите своим детям изготовить для их спальни «Божью коробку». Для этого подойдет любая коробка, в том числе и из-под обуви. Вы можете украсить ее полосками цветной бумаги или вырезанными и наклеенными картинками из журналов.

Научите детей, чтобы они, укладываясь на ночь спать, поручали свои опасения Богу. Изложите свои опасения и тревоги на клочке бумаги и положите его в коробку. Делая так, дети перестанут углубляться в свои страхи и смогут заснуть.

Вместо «Божьей коробки» записки с изложенными в них опасениями можно поместить в морозильное отделение холодильника. Так вы можете «заморозить» свои страхи! Многие люди находят, что ситуация чудесным образом разрешается, когда они описывают свои тревоги или проблемы на клочке бумаги, а затем помещают его в морозильник на несколько недель. Одна девочка *Индиго* написала на листе бумаги имя мальчика, который ей надоедал, а потом заморозила этот листок. В течение нескольких дней мальчик перестал приставать к ней.

* Клиника Майо (Mayo Clinic) - один из крупнейших в мире медицинских центров, оснащенный По последнему слову техники, в г. Рочестере, шт. Миннесота. Ежегодно в клинике находятся на излечении до 175 тыс. пациентов. - *Прим. перев.*

** REM-сон - сон со сновидениями. Название «REM» - это сокращение английского термина *rapid eye movement* - «быстрые движения глаз», указывающего, что во время этой фазы сна наши глаза быстро двигаются. Даже без специальной аппаратуры можно определить) когда человек видит сны, просто наблюдая за его закрытыми глазами. Если глазные яблоки под веками быстро Двигаются, человек находится в фазе REM-сна. - *Прим. перев.*

Позаботьтесь, чтобы на прикроватных тумбочках ваших детей всегда лежали листки чистой бумаги и ручки, чтобы они могли перенести тревоги из головы на бумагу.

Бессонница, вызванная страшными виденьями

Самым удивительным в моих беседах с *Детьми Индиго* и их родителями было то, что, по моему наблюдению, очень многие дети страдали бессонницей, поскольку видели каких-то существ или другие пугающие видения в своих спальнях. Это явление вовсе не того же свойства, что и воображение детей, когда они видят пляшущего человечка в кладовке или крокодила под кроватью. Страшные видения, которые наблюдают *Дети Индиго*, точь-в-точь похожи на те, что можно увидеть в кинофильме «Шестое чувство» (*The Sixth Sense*).

Они действительно видят чудовищные лики и страшных существ в ночи. Могли бы вы спать, если бы знали, что какие-то сомнительные личности находятся в вашей комнате и пристально глядят на вас бог весть по какой причине? Многие *Дети Индиго* полагают, что для родителей их опасения - это пустой звук. Их родители говорят: «В твоей спальне нет никаких монстров - быстро спать!» И вот дети лежат в постелях и молятся, чтобы эти твари не схватили их среди ночи. Их ночной сон прерывист и тревожен.

Но мне также приходилось встречать много чутких родителей, которые преодолевают многие мили, чтобы приехать на мои семинары и расспросить об этом явлении. Они умоляют меня дать им ответ: «Как мне помочь моему ребенку? Девочка видит мрачных призраков в своей спальне!» Эти родители не спрашивают у меня, насколько обоснованы видения их ребенка. Они только хотят знать, что им делать.

Я учу их работать с архангелом Михаилом (как описано в главе 4). Любой ребенок, который достаточно развит для того, чтобы жаловаться на пугающие его видения, столь же достаточно развит для того, чтобы изучить превентивные меры защиты. Обнимите своего ребенка и скажите: «Давай мы с тобой навестим архангела Михаила».

Потом вы оба можете сказать: «Архангел Михаил, пожалуйста, прибуди ко мне сейчас же и удали от меня любых существ, которые не являются ангелами или духовными наставниками. Пожалуйста, возьми их и все, что касается моих страхов, и немедленно выведи на Свет». Побудьте какое-то мгновение в тишине, отдышитесь, а затем спросите вашего ребенка, увидел ли он или почувствовал что-либо. Вероятней всего, вы оба ощутите мощное присутствие архангела Михаила. Сравнивая свои впечатления, вы и ваш ребенок поможете друг другу укрепить свою веру.

Вы можете также воспроизвести ту часть моего аудиокурса «Очищение чакр» (*Chakra Clearing*), которая называется «Вечер» (*Evening*). Она содержит успокоительную медитацию, которая способствует сну (люди постоянно говорят мне, что они заснули до того, как закончилась лента). Она также заряжена очистительной энергией архангела Михаила.

Моя падчерица *Индиго*, Николь, вспоминает, что, будучи маленькой девочкой, она страдала бессонницей, потому что по ночам видела мрачные и недобрые видения. Николь сама обнаружила, что, когда она представляла себе мысленное изображение сердца со словом «любовь» посередине, видения рассеивались, и она могла заснуть. Любовь не дает темноте причинить вам боль!

Другим примером духовной поддержки ваших *Детей Индиго* может служить трогательный рассказ Нэнси Баумгартен о ее дочери Лел:

«Однажды, когда ей было восемь лет, Лел почувствовала недомогание и рано легла спать. Я сидела на полу и разговаривала по телефону, как вдруг она вбежала ко мне, сказав: «Прогони их; меня преследуют маленькие красные дьяволята!» (Я не знаю, откуда она узнала о дьяволах и о том, как они должны выглядеть, потому что я, конечно, никогда ей о них не рассказывала и была чрезвычайно щепетильна в том, что внушала своему ребенку, и в том, что касалось всяких нехороших существ.)

Я предложила ей запомнить, что, желая избавиться от того, чего она не хочет видеть рядом с собой, она должна с твердой решимостью сказать: «Уйди; тебе нельзя находиться в моем доме. Только те, кто пришли из Света Христова и из Любви, могут находиться рядом со мной», или что-то в этом роде. Она так и сделала, после чего сказала, что теперь ей хорошо».

Очищение комнаты

Многие люди воспроизводят аудиокассету «Очищение чакр» (*Chakra Clearing*) в тех комнатах, которые они желают очистить. Вы можете включить магнитофонную запись на средней громкости и выйти из комнаты. Позднее, когда вернетесь, вы ощутите на себе разницу в уровне энергии комнаты. В ней станет теплее, радостней и чище.

Существуют и другие способы очищения спален ваших *Детей Индиго*, благодаря которым они перестанут тревожиться по поводу пугающих видений:

Окружите свой дом белым светом. Каждую ночь, перед тем, как ложиться спать, ясно представьте себе весь ваш дом, окруженный белым светом. Этим вы не только очистите энергию своего дома, но также создадите барьер, который будет держать на расстоянии нежелательных посетителей.

Расставьте посты из ангелов-хранителей у окон и дверей.

Ясно представьте себе или попросите, чтобы как можно больше ангелов-хранителей стояло на страже за дверями и окнами спальни вашего ребенка.

Покрасьте стены и почистите ковровые покрытия. Это особенно полезно делать тогда, когда вы подозреваете, что в спальне вашего ребенка обитает дух прежнего владельца вашего дома или квартиры.

Очистка природными средствами. Чтобы очистить энергию комнаты, сожгите немного сухого шалфея или полыни (растут в дикой местности, а также их можно найти в магазинах лекарственных трав и в лавках, торгующих метафизическими товарами). Для большей уверенности или если вашему ребенку не нравится запах шалфея либо полыни, вы можете также использовать в целях очистки энергии их спальни другие природные вещества, как, например:

Кристаллы. Поместите прозрачный кварц, розовый кварц, аметист или кристаллы сугилита* рядом с кроватью вашего ребенка. Подвесьте прозрачный кристалл перед окнами спальни.

Растения. Позаботьтесь о том, чтобы рядом с комнатами ваших детей стояли живые цветы в горшках. Для очищения лучше всего разместить широколистые растения. На протяжении ночи растения будут поглощать питаемую страхом энергию тел ваших детей, что позволит им чувствовать себя более бодрыми утром. Кроме того, растения выделяют кислород, что, как показали исследования, способствует усилению сосредоточенности и собранности.

Растирочный спирт, морская или подсоленная вода. Поставьте в центре комнаты чашу и заполните ее растирочным спиртом, морской водой или водой, в которой вы предварительно разведете морскую соль. Жидкость будет поглощать негативную энергию из воздуха, а также очистит чакры ваших детей.

Фэн-шуй помогает справиться с бессонницей

«Возможно, ваши дети без нужды страдают от бессонницы, потому что плохое расположение или «плохой фэн-шуй» их спален вызывает у них беспокойство», - говорит Тера Кэтрин Коллинз, автор трех книг по фэн-шуй. Фэн-шуй - это наука об организации окружающей среды, которая позволяет продлить нашу жизнь и учит тому, как важно правильно размещать предметы обстановки в наших домах.

В интервью, которое я провела с Терой Коллинз, она сказала мне:

«Прежде чем родители начнут давать своим детям риталин, они должны сперва поменять детское белье. По большей части детские простыни, покрывала и украшения комнат в целом выглядят слишком возбуждающе. Они раскрашены в самые яркие основные цвета: красный, желтый, синий. Картинки, которыми заполнены большинство детских спален, возбуждают мысли о супергероях, фантастических персонажах или машинах, которые летают, падают, ездят и носятся по всей комнате.

* Сугилит (*sugilite* или *sugalite*) - минерал фиолетового цвета из Южной Африки. По мнению специалистов, сугилит способствует физическому исцелению, уменьшает воздействие стресса, укрепляет сердце, способствует восстановлению эмоционального баланса. - *Прим. перев.*

Я спрашиваю родителей: «Вы сами могли бы уснуть в такой комнате?» Обычно они отвечают, что им не хотелось бы спать в спальнях их собственных детей, поскольку цветовая гамма и украшения не дают им расслабиться. Вместо ярких основных цветов, нам следует окрашивать спальни наших детей в такие цвета, которые я называю «цветами плюшевого мишки», которые расслабляют детей и помогают им уснуть. «Цвета плюшевого мишки» включают целый ряд разных оттенков кожи и насыщенные яркие цвета, как например кофейный, желто-оранжевый, приглушенный желтый и бледно-лиловый.

К тому же зеркала следует разместить подальше от кровати вашего ребенка, так как они также возбуждают и удерживают спальню в состоянии «бодрствования» на протяжении всей ночи. Зеркала могут также пугать детей, потому что в них они видят всякие изображения, которые могут оказаться отраженными в зеркале призраками или монстрами. Наличие в спальне большого числа игрушечных животных, пристально смотрящих на ваших детей, также может оказаться излишним. Ведь дети обычно присваивают своим игрушечным животным имена, и, следовательно, часть духовной энергии поступает к детям от их игрушечных животных точно так же, как если бы те были живыми. И наконец, пожалуйста, позаботьтесь, чтобы картины на стенах внушали спокойствие, чтобы на них не было пугающих сцен или страшных изображений - например, ведьм или злых гномов. Детям очень нравится, когда в их спальне есть фотографии родителей, дедушек, бабушек и других взрослых, которые их любят, поскольку они помогают им чувствовать себя в целостности и сохранности в течение ночи.

Цель состоит в том, чтобы поддерживать тишину и покой в спальнях ваших детей. Еще лучше, если в вашем доме найдется отдельное место для детского компьютера и выполнения дойших заданий. Больше всего старайтесь спроектировать спальню таким образом, чтобы она стала священным местом, предназначенным только для успокоения, отдыха и сна».

Дети Индиго и Невидимый мир

Чувствительные *Дети Индиго* подвержены воздействию не только физических свойств их спален. На них также влияют незримые и неосозаемые свойства их комнат. Музыка, освещение и запахи могут по-разному воздействовать на качество сна ваших детей, их настроение и энергетический уровень.

Музыка. Со времен Пифагора, жившего в Древней Греции, люди использовали музыку как лечебное средство. Возможно, вы обеспокоены тем, что музыка, которую предпочитают ваши дети, обостряет у них депрессию, враждебность или чувство беспокойства. В этом случае я всегда предлагаю родителям сесть рядом с детьми и просто сказать: «Можно мне послушать эту песню вместе с вами?» А когда песня закончится, ласково спросите их: «Что тебе понравилось в этой песне? Я не смог разобрать слова; о чем они там поют?»

Я обнаружила, что, будучи в курсе последних музыкальных хитов, я могу поддерживать тесный контакт со своими двумя сыновьями *Индиго* и двумя падчерицами *Индиго*. Я смотрю музыкальные обзоры по телеканалу *VH1* (он посвящен современной музыке) и слушаю популярные радиостанции. И знаете, что я вам скажу? По большей части мне нравится то, что я слышу и вижу. Я обмениваюсь компакт-дисками с моими сыновьями и падчерицами, и мы вместе поем.

Но в некоторых песнях присутствует также и некая негативная энергия. Когда мои дети начинали фанатично крутить мрачноватую музыку, я старалась обращать больше внимания на их поведение и одежду. Если они начинали одеваться во все черное, или если мои падчерицы принимались красить губы черной помадой, или если язык их тела вдруг становился скупым, а глаза гасли, я спешила с ними поговорить. Ведь все это - признаки депрессии.

Депрессия - серьезная детская эпидемия. Более 2,5 миллионов детей в настоящее время принимают антидепрессанты. Депрессия, если ее не выявить и не лечить, очень часто приводит к самоубийству и является одной из главных причин смерти среди молодежи. Кроме того, ученые говорят, что депрессия может внезапно вызвать невнимательность и импульсивность - симптомы *ADHD*.

Если вас беспокоит депрессивное состояние ваших детей, то я бы советовала начать с молитвы. К примеру, с этой:

«Господи, боюсь, что мои дети переживают депрессию. Помогите развеять мой страх, чтобы я могла ясно слышать Твое наставление о том, чем я могу им помочь. Прошу вас, Боже, Святой Дух, Иисус, а также святые архангелы - Михаил, Рафаил и Уриил, войдите в сердца моих детей. Помогите им избавиться себя от всякого мрака, который крадет у них покой и жизненные силы. Пожалуйста, помогите моим детям обрести радость и мир. Благодарю, аминь».

Если вы ощущаете какие-то суицидальные настроения или если ваши дети рассуждают о смерти, значит, настало время обратиться за помощью к специалистам. Даже профессиональные психологи призывают о помощи, если их собственные дети проявляют склонность к самоубийству, потому что сами мы часто бываем не в состоянии оказать реальную помощь подверженному депрессии родственнику или другу.

Однако если музыка не способствует формированию суицидальных идей и если в ней отсутствуют мрачные мотивы, она может быть полезна при медитации. По наблюдениям ученых, в напряженных условиях жизни музыка способствует замедлению сердечного ритма и понижает возбудимость. Исследования также показали, что музыка помогает нам раскрыть свои духовные качества. Кроме того, доказано, что музыка помогает снимать напряжение в процессе выполнения физических упражнений.

Как видно из результатов исследований, проведенных специалистами детской больницы Шнейдера в Нью-Йорке, музыка также способствует развитию математических способностей детей с диагнозом *ADHD*. Исследователи пришли к выводу, что музыка может являться дополнительным стимулом, который активизирует деятельность детей и вдохновляет их на достижение больших успехов в их деятельности. Поэтому, если вашим *Индиго* нравится слушать быструю музыку в процессе выполнения домашнего задания, то тем самым они, вероятно, интуитивно пытаются удовлетворить свою потребность в дополнительном побуждающем импульсе, который дает им музыка.

«Барабанщики» - одна из музыкальных игр, в которые вы можете играть вместе с вашими *Детьми Индиго*. В целом принцип игры «Барабанщики» состоит в том, что все ее участники садятся в круг и бьют в барабаны или выбивают дробь. Каждый участник группы отбивает свой собственный ритм, но в конечном счете все ритмы сливаются в один. Недавние исследования показали, что эта игра укрепляет иммунную систему и способность "человеческого организма противостоять стрессу.

И потом, это просто весело! Мой муж Стивен предложил мне эту игру, которую он придумал в результате своих исследований шаманизма и духовных методик туземных культур.

Впервые пробуя играть на барабане, я немного робела (получится ли у меня?), но несколько минут спустя я отбросила свою сдержанность и стала наслаждаться игрой. Мы часто играем в «барабанщиков» вместе с нашими детьми и друзьями, причем каждый из нас наслаждается единением со всеми.

Вы можете играть на барабанах вместе с вашими *Детьми Индиго*, в составе группы, по три человека или вдвоем. В качестве барабана может служить все что угодно: коробка из-под овсяных хлопьев, бутылочка с витаминами, которую можно трясти, или форма для пирога. В большинстве музыкальных магазинов продаются настоящие барабаны, а возможно, вам захочется сделать свой собственный барабан.

Освещение. Освещенность спален ваших детей также влияет на их настроение и энергетический уровень. Если дети готовят уроки в своей комнате, им необходимо обеспечить надлежащее освещение в районе рабочего стола. Адекватное освещение может обеспечить трехпозиционный галогеновый светильник с изменяемой высотой над уровнем стола.

Важно, чтобы вашим детям не мешал уснуть свет, попадающий с улицы или из других комнат. Ангелы сообщили мне, что даже мягкий свет в спальне может создать некоторые помехи для глубокого сна. Если вашим детям нужен ночной светильник, пусть его свет будет

как можно более тусклым и не падает им на глаза во время сна. Закрывайте дверь спальни ваших детей, чтобы свет из других комнат и домашние звуки не могли проникнуть в нее. Позаботьтесь о том, чтобы гардины или оконные ставни в спальне ваших детей надежно защищали ее от уличного света и посторонних звуков.

Всегда помните о том, сколь чувствительны ваши *Дети Индиго* к окружающей среде, к которой относится также и освещение. Фактически, освещение даже может воздействовать на собранность и сосредоточенность детей. Дэниел Рейд, автор книги «Дао здоровья, секса и долголетия» (*The Tao of Health, Sex, and Longevity*), полагает, что флуоресцентное освещение и отсутствие солнечного света (которое он называет «хроническим дефицитом ультрафиолета») косвенно способствует развитию гиперактивности. Рейд пишет:

«Когда в типичных классных комнатах, где наблюдались резкие отклонения в поведении учащихся, обычные флуоресцентные светильники заменили на полноспектровое освещение, проявления насилия и напряженность исчезли в течение нескольких недель, а прежние «трудные дети» оказались образцовыми учениками. Этот положительный результат наблюдался в каждом классе, где проводился данный эксперимент».

Рейд утверждает, что нам необходимы ежедневные дозы солнечного света, который поступал бы к нам напрямую, а не через фильтры окон или солнцезащитных очков. Следовательно, мы должны подвергать себя воздействию полноспектрового света. Солнечный свет стимулирует работу гипофиза и шишковидной железы. Поскольку у *Детей Индиго* расположенный в области шишковидной железы *Третий глаз* более развит, чем у других людей, им требуется больше полноспектрального освещения, чем большинству из нас. Сезонная эффективность - это форма депрессии, фактор, возникающий в том случае, когда человек лишается полноспектрального освещения.

В том же духе высказывается магистр педагогики Джеффри Фрид, автор книги «Дети с «правосторонним» мозгом в «левостороннем» мире» (*Right-Brained Children in a Left-Brained World*), который говорит, что многие дети с диагнозом *ADD* чрезвычайно чувствительны к условиям освещения. Он пишет:

«Я заметил, что многим из этих учеников бывает трудно сосредоточиться на занятиях в школе из-за того, что они испытывают почти физическую боль от слишком яркого освещения».

Фрид говорит, что яркий свет классной комнаты способствует возникновению тени на страницах учебников и тетрадей, что создает дополнительные трудности для концентрации внимания. В результате, пишет Фрид, «ребенок жалуется на то, что у него путаются слова, а возникающее при этом чувство неудовлетворенности снижает качество чтения».

Дэниел Рейд соглашается с Фридом, а также доказывает, что мерцание телевизионного экрана раздражает детей, вызывая у них гиперактивность, которая, в свою очередь, может стать причиной бессонницы. Рейд цитирует материалы исследования, в ходе которого крыс помещали рядом с цветным телевизором (в течение шести часов ежедневно), который был накрыт плотной черной бумагой таким образом, что наружу проникали только невидимые лучи. Крысы сделались гиперактивными и чрезвычайно агрессивными, причем эти симптомы сохранились как минимум в течение недели. Рейд утверждает, что «вреден не видимый спектр телевизионных лучей, а незримое излучение, которое они образуют».

Запах. Вы, вероятно, слышали об «ароматерапии» - альтернативной оздоровительной практике использования эфирных масел и цветочных экстрактов для позитивного воздействия на состояние здоровья, настроение и энергетический уровень людей. Так вот, наука подтверждает мощное воздействие запаха и ароматерапии. Результаты последних исследований показывают, например, что запах лаванды оказывает ощутимое успокоительное и расслабляющее действие.

Чтобы помочь вашим детям расслабиться и улучшить их сон, сделайте или купите «сонную» подушку*. Обычно ее шьют из шелковой ткани, набивают семенами льна и ароматизируют лавандовым маслом. Вы можете приобрести «глазные подушки» (небольшие,

* Эти подушки называют «глазными», потому что если такую подушку поместить на лицо, то она не только препятствует проникновению света, но снимает усталость и воспаление глаз благодаря тому, что семена льна долгое время удерживают прохладу, а лавандовое масло дает расслабляющий эффект. - *Прим. перев.*

продолговатой формы) или «сонные подушки» в магазинах лечебного питания, в секциях йоги и в метафизических центрах.

Однако вы можете также разбрызгать лавандовое масло (которое можно купить в любом магазине лечебного питания) на наволочки и простыни ваших детей, что обеспечит тот же результат. Масло корня валерьяны, как выяснилось, также эффективно воздействует на качество сна.

Моим *Детям Индиго* также нравится запах ладана с названием «Наг-Чампа» (*Nag Champa*), который, как принято считать, был создан в Индии для самого *аватары* ** Саи-Бабы. Этот ладан имеет удивительный аромат и к тому же обладает расслабляющим действием.

Дети Индиго чрезвычайно чувствительны к запахам. Если ваши дети жалуются, что им не нравится какой-нибудь запах, доверьтесь им! Они, пожалуй, разбираются в запахах гораздо лучше нас, взрослых, и спорить с ними или думать, что они нас разыгрывают, вовсе не стоит. Вместо этого постарайтесь помочь своим детям наполнить их спальни и остальную среду обитания приятными запахами на основе естественных ароматов (поскольку искусственные ароматы обостряют симптомы *ADHD*).

Приведите ваших *Детей Индиго* в отдел эфирных масел какого-нибудь магазина лечебного питания и позвольте им приобрести их любимые ароматы. При этом вы не только укрепите контакт со своими детьми, но также заслужите их благодарность, поскольку они увидят, что вы сознаете, насколько они чувствительны, и заботитесь о них.

Тактильные ощущения. Чувствительность ваших *Детей Индиго* также позволяет им оценить степень комфорта мебели, постельного белья и одежды. Возможно, вам приходилось расстраиваться из-за того, что ваши *Дети Индиго* не желали носить добрую половину вещей из приобретаемого для них гардероба, жалуясь на то, что эти вещи «кусаются» или «обтягивают» их, но это вполне реальные проблемы того материального мира, в котором они живут. Большинству *Детей Индиго* не нравятся синтетические ткани, поскольку они испытывают неприязнь ко всему искусственному. Они предпочитают носить вещи из стопроцентного хлопка, и в особенности те органические сочетания, в которых меньше всего посторонних запахов, пестицидов и других химических веществ, которые часто вызывают у *Детей Индиго* аллергию.

Как уже упоминалось выше, эксперт по фэн-шуй Тера Кэтрин Коллинз отмечала, что большая часть детского белья имеет слишком яркие цвета, которые настолько возбуждают детей, что не дают им уснуть! Помню, в детстве у меня было постельное белье с изображением персонажей кинофильма «Волшебник из страны Оз». Я всегда старалась изогнуться в постели таким образом, чтобы не касаться Злой Ведьмы, чье изображение было запечатлено вразброс по наволочкам и простыням.

Я также заметила, что наборы детского постельного белья делают из грубой, жесткой ткани. Вместо того чтобы тратить деньги на украшение спальни вашего *Ребенка Индиго* изображениями модных комиксов или мультфильмов, почему бы не купить удобное и качественное белье? Простыни из хлопка тонкого шитья были бы лучшим подарком, который вы когда-либо могли бы сделать своим детям.

Также позаботьтесь о том, чтобы кровати ваших *Детей Индиго* были достаточной длины и учитывали возможность дальнейшего роста ребенка. Проверьте подушки: они удобны? А одеяла? И самое главное: попросите своих детей поделиться впечатлениями о своей постели. Сделайте так, чтобы их ответы были как можно более подробными. Когда я проделала то же с моим сыном Грантом, то обнаружила, что он предпочитает спать на велюровых одеялах, а не на простынях. Я взяла его с собой в магазин, и нам удалось пережить важные минуты взаимной духовной близости, когда мы вместе ощупывали одеяла, пока не выбрали самое мягкое из них. После этого мой сын стал спать гораздо лучше.

Электромагнитные частоты (ЭМЧ). *Дети Индиго*, как я уже отмечала в этой книге,

** Аватара - воплощение бога в облике человека или животного. - *Прим. перев* Точнее: аромат легкий, холодный, терпко-свежий, вечерний. Аромат-щит. Закрывает уязвимые чакры от недоброжелательства окружающих, препятствует вампирическим контактам, распределяя энергетическую плотность ровно и гармонично. - *Прим. перев*.

исключительно чувствительны как эмоционально, так и физически. Они, возможно, не сознают причину своей гиперактивности, но неосознанно ощущают стимулы и раздражители в окружающей среде. Они также поддерживают интерактивный контакт с электрическими приборами, которые питаются от батарей или от сети. (Многие Дети Индиго замечают, что, когда они носят наручные часы, те останавливаются, а электроприборы нередко прекращают работать в их присутствии.)

Одним из раздражителей, обнаруженных в спальнях Детей Индиго, является возникновение электромагнитных частот, часто называемых ЭМЧ. Несколько проведенных исследований установили взаимную связь между ЭМЧ и серьезными изменениями в состоянии здоровья людей. Ваши Дети Индиго могут испытывать возбуждение центральной нервной системы, вызванное тем, что вблизи их кроватей находятся электроприборы.

Необходимо, чтобы любые электроприборы, как с автономным питанием, так и питающиеся от электросети, находились как можно дальше от постели ребенка. Поэтому позаботьтесь о том, чтобы телевизор, электрические часы, переносной телефон или автоответчик, а также компьютер находились как минимум в метре или в полтора от кровати. Не ставьте никаких электрических приборов (часы, телефон и так далее) на тумбочку вашего ребенка. Этим вы наверняка потревожите его сон. А, как упоминалось ранее, прерванный сон способствует усилению симптомов ADHD.

Ночь, ночь...

Обучая своих детей методам духовного очищения и защиты, вы преподносите им великолепный подарок. Прежде всего, вы доказываете им свое понимание. Во-вторых, вы раскрываете им свою любовь; и в-третьих, вы наставляете своих детей на сотрудничество с их ангелами, которые будут помогать им в детстве, в юности и в течение взрослой жизни.

Вот что говорит Индиго по имени Дон о том, как ее духовные видения помогли ей почувствовать себя уверенной и защищенной:

«Меня часто посещают вещие сны, которые служат мне предупреждением о том, что должно случиться в ближайшие дни. Например, когда мой друг обманул меня, я целый месяц не знала об этом. Но в течение того месяца меня посещали вещие сны, в которых мой друг обманывал меня. Я не знала, почему так происходит, поскольку с ним я чувствовала себя очень счастливой. Но когда я узнала правду, то сказала себе: «Стоп! Над этим стоит задуматься».

Со мной происходили и другие мистические вещи. К примеру, мне не довелось знать моего прадедушку, но все в нашей семье его уважали за то, что он был щедрым и добрым. Когда мне было семь лет, я сидела в нашей прихожей. Внезапно я увидела призрачную зеленоватую фигуру, но почему-то ничуть не испугалась. Я едва успела заметить его лицо, но поняла, что это был мой прадедушка. Он дал мне понять, что находится рядом и является моим хранителем. Я и сейчас чувствую себя вполне уверенно и в безопасности. Я знаю, что меня все время окружают ангелы. Их много. Я чувствую себя чрезвычайно защищенной в этом мире, потому что со мной никогда не случалось ничего плохого. Ни одна косточка моего тела не сломана; со мной не происходили несчастные случаи на дороге. Можно постучать по *n* дереву, но я не чувствую, что со мной может произойти с что-то подобное».

Когда Дети Индиго знают, что их охраняют Бог, ангелы и родители, они уверены в том, что все будет хорошо.

Глава седьмая

Физические упражнения - естественный способ изменения химических процессов мозга и манеры поведения

Что, если бы ученым удалось изобрести таблетку, которая могла бы мгновенно смягчить депрессию и унять беспокойство, а также помочь человеку сбавить вес, жить дольше и чувствовать себя счастливее? И что, если бы эта таблетка была свободно доступна каждому, без назначения врача и по сравнительно низкой цене? Все газеты сообщили бы об этом замечательном открытии. Люди подняли бы шум, стремясь купить эту таблетку!

Так вот, такая панацея существует, и ее действенность подтверждается бесчисленными научными исследованиями (многие из них перечислены в библиографическом списке этой книги). Название этой панацеи - «физические упражнения». Исследования показывают, что ритмические упражнения - в особенности спортивный бег, бег трусцой, ходьба вверх по лестнице, плавание, велоспорт и быстрая ходьба - повышают выделение серотонина в мозгу и других медиаторов хорошего настроения.

Некоторые специалисты по таким заболеваниям, как *ADD* и *ADHD*, заявили: «Если бы дети бегали трусцой один или два раза в день, мы могли бы полностью отказаться от предписания риталина. Однако, поскольку ни одна фармацевтическая фирма не может извлечь прибыль из физических упражнений, физическая подготовка не пользуется такой мощной поддержкой на рынке, как стимулирующие средства.

Согласно данным «Центра по контролю над заболеваниями и профилактики болезней», около половины американских юношей и девушек в возрасте от 12 лет до 21 года не занимаются регулярными активными физическими упражнениями. Только 19 процентов всех учащихся средних школ уделяют физическим упражнениям 20 минут и более, занимаясь пять дней в неделю на уроках физкультуры. Около 14 процентов молодежи в настоящее время не занимаются никакой физической деятельностью. Отсутствие физической активности более распространено среди женщин (14 процентов), чем среди мужчин (7 процентов), и более распространено среди женщин негритянского происхождения (21 процент), чем среди женщин белой расы (12 процентов). По мере увеличения возраста процентные показатели физической активности стремительно падают.

В период с 1991 по 1995 годы ежедневная посещаемость занятий физкультурой среди учащихся средних школ сократилась с 42 до 25 процентов. Однако хорошо организованные школьные мероприятия, направленные на активизацию деятельности на уроках физкультуры, доказали свою эффективность. Регулярная физическая активность всегда пользовалась последовательной и позитивной поддержкой со стороны семьи и одноклассников.

В течение многих лет, исходя из собственного опыта и опираясь на данные клинических исследований, я рекомендую физические упражнения моим пациентам с нарушенным режимом питания и страдающим от депрессии. В конце концов, многие нарушения режима питания вызваны сильными эмоциональными нагрузками, а также тягой к еде, что зависит от выделения серотонина. Поскольку физические упражнения полезны в обоих случаях, те, кто занимается ими регулярно, имеют больше возможности избавиться от болезней, связанных с нарушением режима питания.

Я занимаюсь бегом от шести до семи раз в неделю, работаю на тренажерах - три раза в неделю и регулярно занимаюсь йогой. В начале обычной пробежки я чувствую себя вялой и «не в настроении». В течение первых пяти-десяти минут мои ноги и тело кажутся мне тяжелыми и непослушными. Но по мере того как я бегу, я чувствую, как мое дыхание становится глубже и я вдыхаю воздух всеми своими легкими. Мое тело расслабляется, а шаг удлиняется. И в этот момент происходит чудо: мне кажется, что я без всяких усилий скольжу по воздуху.

После пробежки я чувствую себя наполненной энергией, но в то же время расслабленной. Любые тревоги или заботы, которые беспокоили меня перед пробежкой, кажутся слишком мелкими. Я чувствую, что все в моих руках либо подчинено воле Бога. В такие моменты я часто спрашиваю себя, *как можно чувствовать себя хорошо без регулярных занятий спортом?*

Мотивация для занятий спортом

Я реалистка. Я знаю, что большинство людей считают, что физические упражнения скучны, болезненны и что они отнимают много времени. Я часто думаю точно так же! По данным федеральной статистики, 60 процентов из нас не занимаются физическими упражнениями в достаточной степени. По другим сведениям, большинство из нас считают, что иметь хорошее здоровье и привлекательную фигуру - это очень важно, но мы все равно не готовы работать для осуществления этой цели.

Я полагаю, что эти чувства появляются из свойства человеческой природы доверять данным психологических исследований: будучи вынужденными выбирать себе занятия - одно из которых важное, но трудное, а другое маловажное, но легкое, - большинство из нас предпочтет начать с легкого. В таком случае мы никогда не сможем выполнить ту приоритетную задачу, которая требует от нас больших усилий. И тогда несчетное множество книг и докторских диссертаций останется ненаписанным, гаражи останутся неприбранными и многие дороги будут «непроторенными», потому что мы потратим свое время на какие-то другие дела.

Главная причина, по которой мы не решаемся завершить важные дела, состоит в том, что наше *эго* (или низшее «я») не желает, чтобы мы работали над нашей Жизненной Целью. Всякий раз, когда мы работаем над чем-нибудь, что могло бы улучшить нашу жизнь или жизни других людей, наше *эго* бунтует. Оно применяет «тактику проволок», что означает беспечно тратить время, чтобы мы не вспоминали, кто мы и зачем прибыли на Землю.

Мы оказываемся перед замкнутым кругом: если мы не будем работать над своей Жизненной Целью, счастье почти невозможно. Мы чувствуем себя опустошенными и виноватыми. Внутреннее понимание того, что мы обязаны делать нечто более значимое и важное, гложет нас всякий раз, когда мы тратим время напрасно.

Я не имею в виду, что отдых с друзьями или в кругу семьи - это пустая трата времени. Фактически, любая деятельность, в основе которой лежит чувство любви к кому-то, является частью нашей Жизненной Цели. *Эго* влечет нас к действиям, основанным на страхе, - это наши дурные пристрастия и навязчивые идеи. Эти действия отнимают у нас энергию и чувство собственного достоинства.

Почему физические упражнения необходимы Детям Индиго

Дети Индиго осознают, когда они недомогают физически или эмоционально. Они знают, что что-то идет «не так». Они увлекаются едой, питьем, курением, покупками, романтикой, блужданием в Интернете, видеоиграми и маниакальным просмотром телепрограмм. Поначалу эти действия поднимают им настроение и изменяют химический состав мозга. Но за подъемом всегда следует спад. Поэтому *Дети Индиго* ищут новых удовольствий.

Но только разнообразные ритмические упражнения позволят *Детям Индиго* естественным способом управлять их настроением. Диета, здоровая пища и сон безусловно играют существенную роль в ослаблении симптомов *ADD* и *ADHD*, однако главное - это физические упражнения, поскольку если детей вынуждают отказаться от некоторых продуктов, но им все же хочется лакомиться, то они найдут способ, как их получить и съесть. Подобно наркоманам, которые пробуют лечить себя медикаментами, умные *Дети Индиго*, которым хочется сахара... найдут для себя сахар. Если ваши дети всю жизнь ели некачественные продукты, то наивно думать, что вы сможете быстро изменить их кулинарные пристрастия.

И все же, применяя целительные духовные методики (включая Ангельскую Терапию и молитвы), а также помогая вашим детям найти правильную систему физических упражнений, вы сможете реально помочь им избавиться от пристрастия к сомнительно-вкусным продуктам. Тот, кто регулярно занимается спортом, постепенно начинает испытывать влечение ко все более к более полезным продуктам, тогда как пристрастие к нездоровой пище ослабевает. В результате вашим детям не придется бороться со своим аппетитом, а вам не понадобится тратить силы на борьбу с теми продуктами, которые они едят.

Кроме того, исследования доказали, что физические упражнения способствуют повышению качества сна и помогают одолеть бессонницу. Единственное, что следует помнить, - это то, что заниматься следует не менее чем за три часа до сна. Потом наш сердечный ритм и температура тела будут слишком высоки, что не даст нам быстро заснуть.

Как из упражнения сделать развлечение

Весьма вероятно, что ваши дети связывают физические упражнения со своими

школьными уроками физкультуры. Поскольку *Дети Индиго* обычно застенчивы, чувствительны и даже избегают общения с людьми, урок физкультуры для них - нередко мучительное событие. Тренеры заставляют их бегать, а дети дразнят или задирают их. Не удивительно, что физические упражнения ассоциируются у них с эмоциональной болью! Чтобы помочь вашим детям преодолеть эти чувства, придумайте веселое занятие. К примеру, возьмите напрокат двухместный велосипед, вместе покатайтесь на весельных лодках или всей семьей совершите пешую прогулку.

По ходу занятия предложите детям послушать музыку. В процессе как минимум двух серьезных научных исследований было обнаружено, что музыка помогает преодолеть неприятные ощущения, возникающие при выполнении тяжелой физической работы, и кажется, что время при этом проходит быстрее. Обычно я бегаю где-нибудь на природе, что очень полезно для *Детей Индиго*, так как по данным исследований солнечный свет и свежий воздух способствуют выделению в нашем мозге химических веществ, формирующих у нас хорошее настроение, особенно серотонина.

Поскольку тренировка сердечно-сосудистой системы сама по себе способствует выделению серотонина, то занятия на свежем воздухе даже удваивают выделение этого вещества. А вот в ненастную пору я буду бегать в тренажерном зале. При этом я люблю смотреть музыкальные видеофильмы, которые развлекают и вдохновляют меня.

Вот еще несколько способов стимулирования ваших детей к занятиям физическими упражнениями:

- Купите своим детям подписку на вдохновляющий ежемесячный спортивный журнал, к примеру на *Runner's World, Shape, Fitness, Men's Fitness* или *Yoga Journal*.
- Купите ребенку спортивную обувь, соответствующую избранному им виду спорта, а также приобретите ему спортивные носки для бега.
- Навестите магазины подержанного спортивного инвентаря, где можно найти, например, дешевые велосипеды и тренажеры для бега.
- Посетите (или посмотрите по телевидению) состязания бегунов, баскетбольный или теннисный матч вместе с вашими детьми, чтобы стимулировать их интерес к спорту.
- Придумайте свои собственные стимулы, которые поощряли бы детей к физическим упражнениям. Это может быть небольшая сумма денег или новый компакт-диск, купленный в музыкальном магазине. Также необходимо хвалить детей за прилагаемые ими усилия.
- Если ваш *Ребенок Инто* - подросток или юноша, приобретите семейный членский билет на посещение спортивного зала или оздоровительного клуба. Вы должны больше времени проводить вместе, а также заниматься рядом друг с другом.
- Пожалуй, самый ценный подарок, который вы можете преподнести своим детям, - это ваше личное участие в тренировках. Знаете вы об этом или нет, но ваши дети наблюдают за вами и реагируют на все, что бы вы ни делали. Иногда ваши дети делают все наоборот (вам вопреки), а иной раз они в точности копируют вас. Мои родители - ярые сторонники физических упражнений, и они определенным образом вдохновили меня на поддержание здорового образа жизни.

Выясните, какому времени суток соответствуют пики вашей активности, и выполняйте физические упражнения именно в это время.

Восточные виды физических упражнений

Йога, тайцзи и другие восточные виды упражнений могут быть особенно полезны *Детям Индиго*, так как они учат собранности и концентрации. Они также учат *Детей Индиго*, как организовать себя таким образом, чтобы в случае неудачи они могли задействовать инструменты саморегуляции. Посредством правильного дыхания и сосредоточенных движений *Дети Индиго* учатся управлять своими мыслями и телами.

Многие центры изучения йоги организуют занятия для детей и молодых людей. Я поняла, что йога помогает нам медитировать и избавляться от негативных мыслей. Это особенно полезно для людей, которые жалуются, что им трудно медитировать, потому что их ум слишком занят или отвлечен посторонними раздражителями либо потому что они засыпают в процессе медитации.

Когда мои сыновья были еще маленькими детьми, я записала их в секцию тайцзи. Они не только полюбили эти занятия, но и их успеваемость немедленно пошла в гору!

Если вы сомневаетесь, хватит ли вашим детям стремления и терпения, чтобы начать и продолжать заниматься физическим развитием, то будет правильно, если вы попросите помощи у небес. Для этого существует такая молитва:

«Милый Господь, а также ангелы-хранители моих детей, пожалуйста, помогите моим детям найти такую систему упражнений, которая принесет им радость и пользу. Пожалуйста, вразумите их с тем, чтобы они ясно поняли, какой вид спорта больше всего удовлетворял бы запросам их личности и соответствовал их образу жизни. Помогите мне поощрять, но не управлять; вдохновлять, но не мешать спортивным занятиям моих детей. Большое спасибо, аминь».

Глава восьмая

Нормальные дети в ненормальном мире

Каждые несколько лет на экраны выходит кинофильм о каком-нибудь «диком» человеке - сыне дикой природы, который пытается вжиться в наше современное общество. Взять, к примеру, фильм «Изгой» (*Cast Away*), где в главной роли мужчины, которому было трудно вернуться в наш мир после того, как он провел несколько лет на необитаемом острове, снялся Том Хэнке. Подобная тема раскрывается и в фильмах, где человек из прошлого попадает в настоящее время.

Эти фильмы обычно показывают, сколь неуклюжим выглядит человек, чей жизненный опыт основан на простых вещах. Ему трудно иметь дело с нашим сложным обществом, в основе которого лежит технический прогресс. В определенном смысле, с подобными проблемами сталкиваются и *Дети Индиго*. Да, они адаптировались к компьютерным технологиям, но зато не слишком-то разбираются в делах житейских.

Единение с природой

Наши души жаждут контакта с тем великим миром, который находится за окнами наших домов. Как часто мы проводим свою жизнь в помещении, в зданиях с флуоресцентным освещением и кондиционированным воздухом! Дни проходят, а нам все некогда прикоснуться к деревьям или походить босиком по траве. Результаты научных исследований показывают, что человеческому телу нужен солнечный свет и свежий воздух. Десятки научных экспериментов доказывают, что от пребывания на свежем воздухе зависит не только обеспечение оптимального состояния нашего здоровья и нормальный сон, но также и наша способность к сосредоточению и концентрации.

Коль скоро физические упражнения имеют большое значение для благополучия *Детей Индиго*, то лучше, если эти занятия будут проводиться на улице. Здесь важно прежде всего то, что в процессе тренировок на открытом воздухе мы заставляем работать большую часть своих мышц. А поскольку солнечный свет, свежий воздух и физические упражнения способствуют выделению серотонина, мы получаем максимальное количество этого химического вещества, которое способствует поддержанию хорошего настроения, когда занимаемся спортом на природе.

Дети Индиго, чья Жизненная Цель тесно связана со спасением окружающей среды, особенно нуждаются в единении с родной природой. Возможно, им захочется побродить в одиночку, размышляя о свободном естественном мире. Если ваш дом стоит у тропинок, по

которым ваши маленькие *Индиго* смогут гулять пешком, пожалуйста, поощряйте их к таким прогулкам! Воистину, это та церковь, тот храм и школа, где ваши *Дети Индиго* смогут учиться и молиться. Если вы живете в городе, где нет природной среды, тогда позаботьтесь о том, чтобы *Дети Индиго* могли регулярно навещать ваших родственников, живущих в деревне, или ездили в детский лагерь, расположенный на лоне природы.

Габриэлла Цале - терапевт, которая исцеляет детей с помощью музыки и драматургии, - вспоминает о том, какое сильное -воздействие оказало на ее учеников пребывание на природе:

«Девочки, посещающие мой центр, всей группой создали одну красивую картину. Каждая группа девочек получилаодно и то же задание: нарисовать картину на тему «покой». Одна группа изобразила зимний пейзаж, в котором они использовали спокойные тона - голубой и бледно-лиловый, нарисовав белый снег, бегущую реку и живописное дерево. Каждая из девочек приложила руку к созданию целой картины. Эту картину мы повесили в приемной.

Однажды я спросила девочек: «Если бы вы могли оформить в этом здании такое место, которое было бы только вашим, то каким бы оно было?» Вот какие слова они использовали для ответа: «спокойное место», «место, куда хотелось бы возвращаться», «нейтральное место» и «тихое место, где можно было бы рисовать карандашами и красками». Прослушав эти ответы, мы отправились в горы и собирали там сосновые шишки, разные веточки и камешки. Я обнаружила, что дети вели себя очень естественно и буквально расцвели, встретившись с родной природой и наполнившись ее энергией».

Сверхчувствительные Дети Индиго

Возможно, вы часто огорчаетесь из-за того, что жизнь вместе с вашими *Детями Индиго* кажется вам невыносимой. Кажется, их расстраивает абсолютно все!

Но взгляните на это с точки зрения *Детей Индиго*: они настолько чувствительны, что иногда это доставляет им боль. Их переполняют эмоции, которые они воспринимают от других людей. Поэтому они могут избегать интимной обстановки, которая способствует откровенной беседе. Например, они могут избегать общения с каким-нибудь человеком, интуитивно чувствуя, что у того наблюдается расстройство психики. Они впитывают в себя различного рода страхи и опасения других людей, отчего их энергетические системы засоряются. Если вы чувствуете, что подобное, возможно, происходит и с вашими детьми, постарайтесь научить их методу очищения с помощью пылесоса (см. главу 4).

Дети Индиго очень придирчивы в отношении удобства их одежды и обуви. Мой сын Чак постоянно снимал с себя одежду, когда был маленьким. Он то и дело жаловался на то, как неудобна была для него «нормальная» одежда, и он целыми днями ходил в спортивных штанах и в спортивной майке. Но даже при этом он оттягивал «резинку» своей майки, чтобы ворот свободно облегал шею. Подобным образом, некоторые *Дети Индиго* жалуются, что подшитые к изнаночной стороне одежды ярлыки раздражают или царапают их.

У многих из них бывает аллергия. Синтетические ткани и оставшиеся в хлопковом волокне пестициды могут вызывать у них зуд, крапивницу и сыпь, а также явиться причиной астмы и патологического страха. Если вы подозреваете, что то же самое случается и с вашими детьми, старайтесь, чтобы предметы их одежды были из чистого хлопка. Чувствительность кожи *Детей Индиго* может также стать причиной аллергических реакций на стиральные порошки (за исключением тех, которые продаются в магазинах экологически чистых продуктов).

Искусственные добавки

Поскольку *Дети Индиго* столь чувствительны и им трудно приспособиться к синтетическим и искусственным химическим веществам, вам, чтобы помочь своим детям, возможно, придется пересмотреть список применяемых вами чистящих средств.

Согласно данным Национальной академии наук и Американской академии педиатрии,

дети больше, чем взрослые, подвержены негативному воздействию экологически вредных веществ. Обе вышеназванные организации заявляют, что ядовитые химические вещества способны вызвать или усложнить поведенческие проблемы.

Кроме того, согласно результатам семнадцати серий исследований, проведенных двойным слепым методом, пищевые красители обостряют симптомы *ADHD* (например, гиперактивность, импульсивность и невнимательность) у детей. Эти исследования также доказывают, что, когда пищевые красители и другие пищевые добавки удаляют из рациона питания, симптомы *ADHD* ослабевают или вообще исчезают.

Как уже говорилось ранее, многие из ваших *Детей Индиго* - чрезвычайно тонкие, пронизательные натуры, и этот их дар также включает в себя обостренное обоняние, или восприятие запахов. Это инстинктивная способность, которой природа наделила нас для того, чтобы мы могли избегать плохих продуктов и обнаруживать опасность (например, опасность пожара). Поскольку в том, что касается безопасности, мы меньше доверяем нашим инстинктам, а больше полагаемся на достижения техники, мы утратили связь со своим даром обоняния.

Мы научились насыщать тяжелыми ароматами одеколоны и моющие средства и даже решили для себя, что любим эти запахи. *Дети Индиго* с их неповрежденными инстинктами, неиспорченным обонянием терпеть не могут искусственных запахов. Им нужны моющие средства без всяких запахов или такие, которые производятся из естественных ингредиентов с добавлением натуральных цветочных экстрактов.

Барбара, которая работала учителем начальных классов на протяжении 19 лет, говорит:

«С тех пор как я начала свою карьеру, дети решительно изменились. Когда я начала работать в школе, я редко слышала о таком лекарстве, как риталин. Сейчас у нас настоящая эпидемия по числу детей, принимающих этот наркотик, чтобы совладать со школьной системой или, точнее сказать, чтобы школьная система могла совладать с ними! В результате роста числа учеников в классах и в связи с новыми требованиями школьной программы эти дети попали в напряженную ситуацию, с которой они не умеют справиться. Их преподаватели также не знают, как справиться с *ними*.

Своим поведением эти дети ясно дают нам понять, что им нужен свежий воздух, физические упражнения, здоровая пища, время для отдыха, а не для просмотра телепередач. Внимание их родителей и поменьше стрессов. Я никогда не встречала ребенка, который бы плохо вел себя без всякой причины.

Нам, взрослым, придется многому поучиться от этих *Детей Индиго*, которые мудры не по годам... если бы только нам хватило мудрости прислушаться к ним».

Детоксификация нашего организма

Ангелы просят нас не употреблять токсины, которые содержатся в нашей пище, напитках и одежде. Токсины понижают наш энергетический уровень и делают нас вялыми. Они также лишают нас способности отчетливо воспринимать послания с небес и мешают нашему духовному росту.

Основными токсинами, которых ангелы просят нас избегать, являются следующие:

♦ **Мясо, птица и рыба, загрязненные гормонами и пестицидами**, Поскольку практически все мясо животных и сопутствующие продукты (молоко, яйца, сыр и так далее) содержат остатки гормонов и пестицидов, вам стоит подумать о том, чтобы следовать вегетарианскому или почти вегетарианскому образу жизни (хотя бы несколько раз в неделю исключать из своего рациона продукты животного происхождения). Испытывая потребность в продуктах животного происхождения, покупайте «органические» молочные изделия (например, молоко торговой марки *Horizon*), а также выращенных на свободе цыплят, свободное от гормонов мясо и яйца от кур, выращенных на свободе. Эти продукты, а также прекрасное мясо и такие заменители птицы, как, например, *сейтан**, глютан, «*tempah*» (ферментированный соевый пирог) и запеканка из соевого творога имеются в магазинах

* Сейтан (seitan) - твердый пищевой белково-жировой продукт, производимый из клейковины пшеницы и применяемый в качестве заменителя мяса. - *Прим. перев.*

лечебного питания. Вегетарианство очень сильно продвинулось за последние пять лет. Если вы не пробовали вегетарианскую пищу, то обязательно попробуйте - сейчас она просто восхитительна, и ее очень трудно отличить от мясных изделий.

◆ **Пестициды в овощах и фруктах**

Постарайтесь питаться исключительно «органическими» продуктами. Попросите своего знакомого бакалейщика завезти в магазин органические продукты или найдите ближайший магазин лечебного питания либо фруктовую лавку в вашей округе, где продают органические фрукты и овощи.

Однако, как советует Вимала Роджерс, автор книги «Вегетарианская пища для активных людей» (*Vegetarian Meals for People On-the-Go*), если вы не можете не потреблять неорганических плодов и овощей, то мойте их водой с яблочным уксусом *Bragg's* - это прекрасное натуральное средство уничтожения пестицидов.

◆ **Токсины в напитках**

Ангелы просят нас исключить из нашего рациона или значительно сократить потребление алкоголя, кофеина и углекислоты. Пейте ключевую воду, а не «питьевую воду», поскольку ангелы призывают нас пить воду в возможно более естественном ее виде. Пейте свежий фруктовый сок, так как жизненная сила покидает сок уже через 20 минут после того, как его выжмут из фруктов. В концентрированном или охлажденном фруктовом соке содержатся полезные витамины, но он не настолько насыщен живительной силой, как свежееотжатый сок.

◆ **Нитраты**

Избегайте вяленых мясных продуктов - таких, например, как фасованные мясные наборы к завтраку или для легкой закуске, колбасы и бекон. Существуют чудесные заменители, приготовленные из соевых продуктов, которые выглядят, имеют вкусовые качества и аромат как у натуральных изделий. Эти заменители деликатесов можно найти во многих универсамах, а также в магазинах лечебного питания.

◆ **Токсины в туалетных принадлежностях**

Опасайтесь таких веществ, как лаурилсульфат натрия, который является катализатором нитратов, а также пропиленгликоль - промышленный антифриз. Внимательно читайте ярлыки на ваших лосьонах, зубных пастах, косметике и шампунях. Фирма *Weleda* производит одну из немногих зубных паст, которые не содержат такой добавки, как лаурилсульфат натрия (производимые этой фирмой гель *Plant Gel* и зубная паста *Calendula* просто чудесны), а фирма *Aubrey* производит прекрасные лосьоны, которые не содержат добавок. Магазины лечебного питания предлагают широкий ассортимент нетоксичных продуктов, но, чтобы быть совершенно уверенным, следует внимательно читать ярлыки с указанием ингредиентов, потому что некоторые так называемые «натуральные» изделия содержат лаурилсульфат натрия и другие токсины.

◆ **Токсины в предметах домашнего обихода.**

Остерегайтесь лаурилсульфата натрия, лауретсульфата натрия, технических жиров и масел, а также синтетических ароматизаторов. В магазинах лечебного питания имеются натуральные и весьма эффективные чистящие средства и детергенты. Избегайте пользоваться хлорсодержащими отбеливателями и отбеленными с помощью хлора бумажными изделиями, как, например, салфетки и бумажные полотенца.

◆ **Загрязняющие агенты.**

Если вы курите, попросите своих ангелов избавить вас от этого пристрастия. Избегайте образования копоти и скопления табачного дыма. Не забывайте ежедневно открывать окна вашего дома и офиса, чтобы поддерживать циркуляцию воздуха. Выбирая себе место жительства, работы, приобретения покупок или развлечений, обращайтесь внимание на

присутствие загрязняющих влияний. Так, однажды, когда я намеревалась купить себе дом, ангелы ясно сказали мне не делать этого, поскольку он находился слишком близко от Тихоокеанской автомагистрали. «Пребывание рядом с выхлопными газами отравит вас», - твердо сказали мне ангелы.

Вы можете ускорить процесс своей детоксификации, если будете пить много жидкости и достаточно времени уделять для сна, физических упражнений и пребывания на свежем воздухе. Сок побегов пшеницы (*wheat grass juice**) , который подают в большинстве соковых баров и реализуют в магазинах лечебного питания, также способен быстро вывести из вашего организма металлы, загрязняющие вещества и шлаки. Рискую показаться излишне «эзотеричными», ангелы говорят, что они взаимодействуют с нами, чтобы усилить «вибрации нашего организма». Подобно скрипичной струне, которая трепещет на высокой ноте, мы сами начинаем вибрировать все сильнее и сильнее. Мы делаем это, чтобы поспевать за ускоряющейся частотой вибрации Земли.

Это не означает, что мы быстрее движемся в течение дня или становимся более занятыми и неутомимыми. Повышение частоты вибраций означает, что мы становимся менее невежественными и более чувствительными к высшим, прекрасным частотам тех пределов, в которых обитают ангелы. Это означает, что мы делаемся все более интуитивными и созидательными, подпитываясь энергией непосредственно от самой природы.

Если вы считаете необходимым исключить из своего рациона питания некоторые продукты или напитки, вам следует мысленно попросить своих ангелов-хранителей избавить вас (а также ваших *Детей Индиго*) от этих пристрастий, чтобы БЫ не тосковали по этому продукту. Обратившись за помощью к ангелам, вы удивитесь тому, с какой легкостью вы сможете отказаться от ядовитых продуктов и напитков. Каждую неделю мне приходится встречать людей, которые сообщают мне, что ангелы избавили или значительно уменьшили их тягу к алкоголю, сахару, белому хлебу, шоколаду, кока-коле, никотину и другим токсинам. Тот же эффект я испытала на себе, когда мне удалось полностью избавиться от потребности в низкосортных продуктах и кофе'

Вот еще одна чудесная молитва:

«Милые ангелы, пожалуйста, окружите меня вашей целебной энергией и помогите мне унять мою потребность в нездоровой пище и напитках. Пожалуйста, избавьте меня от пристрастия к ядовитым субстанциям и помогите мне устремиться к тому, чтобы жить как должно и вкушать то, что件зно. Пожалуйста, наставляйте меня в то время, когда я буду совершать покупки, готовить и есть пищу, а также научите меня жить так, чтобы не загрязнять себя и мой мир. Обращаюсь к вам с великой любовью и благодарностью.

Спасибо вам».

Дети Индиго и животные

Благодаря своей интуитивной природе *Дети Индиго* обычно сильно привязываются к своим домашним животным. Безмолвная телепатическая связь между детьми и животными - обычное дело. Предоставив своим детям возможность растить какое-нибудь животное и заботиться о нем, вы поможете им развиваться во многих отношениях.

Дженифер, которая посетила несколько моих семинаров, рассказала мне о том, как их питомец - кролик - повлиял на ее *Ребенка Индиго* Шелби. Дженифер рассказала мне:

«Моя шестилетняя дочь Шелби очень чувствительна. В прошлом году мы навсегда

* Точнее - сок побегов ячменя и пшеницы. Готовится из молодых побегов злаковых, которые бережно выращиваются до определенной высоты, 10-25 см, перемалываются, выжимаются и затем зеленый сок высушивается в зеленый порошок. Оба основных ингредиента богаты хлорофиллом, содержат калий, кальций, а также чрезвычайно богаты витаминами, минералами, белками и ферментами. Сок ростков пшеницы помогает нейтрализации токсинов. Также полезен для регуляции деятельности эндокринной системы. - *Прим. перев.*

утратили нашу любимицу - домашнюю крольчиху по имени Бель (красавица). Когда Красавица умерла, Шелби, ее старшая сестра Мисси и я устроили для нее похороны. Во время похорон мы разговаривали о Боге, о небесах, а также о том, сможем ли мы когда-нибудь снова увидеться с нашей Красавицей.

Шелби всячески старалась утешить Мисси, которая была очень расстроена. Шелби не проявляла никакого горя и не проронила ни единой слезинки. Я беспокоилась, но вдруг она сказала Мисси: «Красавица не хочет, чтобы вы грустили; разве вы не видите ее? Теперь она уже не болеет, и она послала вам ангелов, чтобы они улучшили ваше самочувствие и чтобы вы не грустили».

Я была потрясена, но довольна тем, что мне пришлось услышать. Шелби действительно верила, что ангелы были там, и она подробно их описала. Все это благоприятно воздействовало на Мисси. Шелби по-прежнему разговаривает с Красавицей и ангелами, и все мы стали меньше бояться смерти».

Наши любимые животные определенно продлевают нам жизнь. Однако родителям часто приходится следить за тем, чтобы дети выполняли свои обязанности по уходу за ними: вовремя вывели погулять и накормили собаку или ежедневно убирали коробку с песком, куда справляет нужды их кот.

Порой *Дети Индиго* теряют интерес к своим любимцам и возлагают ответственность за них на своих родителей. Мудрый родитель твердо, но ласково разъяснит те обязанности, которые берут на себя дети по отношению к их любимым животным. Тем самым они настраивают *Детей Индиго* на выполнение долговременных обязательств, что будет весьма полезной установкой для их сознания и пригодится им, когда они вступят в брак и сами станут родителями.

Обучая своих детей доброму отношению к животным, вы обеспечиваете будущее ваших детей. Результаты научных исследований доказывают, что те уголовные преступники, чьи преступления связаны с насилием, будучи детьми, часто мучили животных.

Бывая на пляже, я иногда вижу детей или подростков, преследующих чаек. По выражению их лиц я вижу, что, гоняя птиц, они получают удовольствие. Дети не понимают, что этим они пугают птиц.

Я всегда считаю необходимым остановиться и поговорить с ребенком, который пугает чаек. Я объясняю ему, что птицы - наши друзья и что мы не должны пугать их. Из этих бесед мне обычно становится ясно, что я была первой, кто когда-либо обсуждал с этими детьми проблему отношения к животным. Мне хотелось бы, чтобы все родители делали это у себя дома.

В связи с этим я должна сказать, что, если ваши дети изъявят желание стать вегетарианцами из любви к животным, вы можете не беспокоиться об уровне потребляемого ими протеина и о качестве их питания. Бекки Прелитц, профессиональный диетолог и одна из авторов нашей книги *Eating in the Light (Hay House, 2001)*, объясняет, что вегетарианцы получают достаточное количество белков, витаминов и минералов, поскольку пополняют запасы этих веществ, используя такие заменители витаминов и минералов животного происхождения, как, например, бобы, орехи, соевое молоко и соевый творог.

Дети Индиго и движение в защиту окружающей среды

Дети Индиго, как и *светоносцы*, имеют Жизненную Цель - помогать миру. Вы можете помочь своим *Индиго* избавиться от чувства опустошенности и ощутить в себе силы изменить что-либо в лучшую сторону, обучая их некоторым простым на выкам. (ОГ глава восьмая

Например, отправляясь с детьми гулять на природу, берите с собой сумку. По дороге вы будете собирать в нее мусор (особенно пластмассу и металл, которые долго не разлагаются в земле). Также научите своих детей правилам утилизации кухонных отходов. Просите своих *Детей Индиго* прополоскать бутылки из-под соуса и другую утилизируемую посуду, которую необходимо очистить перед тем, как отнести в контейнер для вторичного сырья. Используйте

свою творческую жилку, придумывая все новые пути и способы того, как вы и ваши дети сможете содействовать спасению нашей Земли.

Обучая своих детей доброму отношению к животным, вы обеспечиваете будущее ваших детей. Результаты научных исследований доказывают, что те уголовные преступники, чьи преступления связаны с насилием, будучи детьми, часто мучили животных.

Бывая на пляже, я иногда вижу детей или подростков, преследующих чаек. По выражению их лиц я вижу, что, гоняя птиц, они получают удовольствие. Дети не понимают, что этим они пугают птиц.

Я всегда считаю необходимым остановиться и поговорить с ребенком, который пугает чаек. Я объясняю ему, что птицы - наши друзья и что мы не должны пугать их. Из этих бесед мне обычно становится ясно, что я была первой, кто когда-либо обсуждал с этими детьми проблему отношения к животным. Мне хотелось бы, чтобы все родители делали это у себя дома.

В связи с этим я должна сказать, что, если ваши дети изъявляют желание стать вегетарианцами из любви к животным, вы можете не беспокоиться об уровне потребляемого ими протеина и о качестве их питания. Бекки Прелитц, профессиональный диетолог и одна из авторов нашей книги *Eating in the Light (Hay House, 2001)*, объясняет, что вегетарианцы получают достаточное количество белков, витаминов и минералов, поскольку пополняют запасы этих веществ, используя такие заменители витаминов и минералов животного происхождения, как, например, бобы, орехи, соевое молоко и соевый творог.

Дети Индиго, как и *светоносцы*, имеют Жизненную Цель - помочь миру. Вы можете помочь своим *Индиго* избавиться от чувства опустошенности и ощутить в себе силы изменить что-либо в лучшую сторону, обучая их некоторым простым на выкаам.

Например, отправляясь с детьми гулять на природу, берите с собой сумку. По дороге вы будете собирать в нее мусор (особенно пластмассу и металл, которые долго не разлагаются в земле). Также научите своих детей правилам утилизации кухонных отходов. Просите своих *Детей Индиго* прополоскать бутылки из-под соуса и другую утилизируемую посуду, которую необходимо очистить перед тем, как отнести в контейнер для вторичного сырья. Используйте свою творческую жилку, придумывая все новые пути и способы того, как вы и ваши дети сможете содействовать спасению нашей Земли.

Глава девятая

Взаимосвязь питания и настроения Детей Индиго

Если вы подобны большинству родителей, значит, вам приходилось замечать, что настроение ваших детей и уровень их энергии зависят от пищи, которую они едят, и от напитков, которые они пьют. Научные исследования двойным слепым методом, проведенные педиатром Марвином Борисом в одной из нью-йоркских больниц, показали, что те продукты, которые содержат в себе консерванты и пищевые красители, оказывают ощутимое воздействие на проявления симптомов *ADHD*. По окончании своих исследований доктор Борис сделал следующий вывод;

«Диетические факторы, возможно, играют существенную роль в этиологии* большинства детей с *ADHD*. Поэтому очень важно постараться изменить диету ребенка прежде, чем назначать ему стимулирующие медицинские препараты. Медицинские учреждения и их сотрудники должны признать, что, изъяв из рациона питания определенные продукты и добавки, мы поможем некоторым беспокойным детям».

В процессе проведенного в Лондоне обследования семидесяти восьми детей с симптомами *ADHD* ученые предлагали детям заменители тех продуктов, которые обычно содержат сахар, добавки и красители, причем заменители выглядели в точности так же, как

* Этиология (от греч. *aitia* - причина) - учение о причинах болезней. В профессиональной медицине этот термин служит синонимом слову «причина» (например, грипп - «заболевание вирусной этиологии»). - *Прим. перев.*

«натуральные» продукты. Ученые надеялись выяснить, способствует ли повышению гиперактивности пристрастие детей к содержащей добавки пище. Однако при этом выяснилось, что гиперактивность детей моментально возростала сразу же после приема пищи независимо от того, потребляли ли дети продукты с добавками, либо их «замаскированные» заменители. В выводах к своим исследованиям ученые призвали медиков и клиницистов прислушаться к замечаниям родителей, которые сообщали, что отдельные продукты питания оказывают воздействие на поведение их детей.

Дети Индиго знают, чего хотят

Дети Индиго испытывают сильную внутреннюю потребность в том, чтобы почувствовать себя более счастливыми, здоровыми и спокойными. Они не хотят быть гиперактивными или вялыми, однако не знают, что нужно сделать, чтобы почувствовать себя лучше. Поэтому они стараются выискивать средства, которые приносят кратковременное успокоение их уму и телу.

Те *Дети Индиго*, которые любят пробовать новые пищевые продукты, обычно приходят к убеждению, что им следует придерживаться здоровой пищи. Мы, взрослые, должны лишь подсказать, какие именно продукты им нужны и где их можно найти. Меня сильно тревожит тот факт, что за питание в общественных школах отвечают разного рода быстро и закусочные. Однако те дети, которые узнали, что потребление продуктов быстрого приготовления приводит к недостатку энергии и к возникновению негативных эмоций, предпочитают принесенные из дома полезные блюда.

Индиго по имени Алек вспоминает, как нездоровый рацион, которого он придерживался ранее, негативно воздействовал на его самочувствие: «Я съедал тонны конфет и все время чувствовал себя истощенным; у меня не было никаких сил, я постоянно испытывал усталость. У меня быстро менялось настроение, и малейший пустяк мог заставить меня радоваться или грустить. Мне казалось, будто я совершенно не могу себя контролировать. Я испытывал сильную депрессию, но не знал почему. Теперь, когда я стал есть больше овощей и фруктов, мое настроение улучшилось».

Испытав разные стили питания, Алек решил, что лучшей для него является вегетарианская диета. Он говорит: «От мяса я становлюсь тяжелым и унылым. Оно делает меня более агрессивным. Я читал, что, когда животное убивают, повышается содержание адреналина в его крови. Когда вы едите мясо, то сами получаете порцию этого адреналина».

Другой *Индиго*, Кристофер, сообщил, что и он испытал на себе негативное воздействие нездоровой пищи:

«Когда я был младше, мои родители кормили меня гамбургерами и картофелем фри из ресторана *McDonald's* и из других ресторанов, где подают блюда быстрого приготовления. С малых лет приучившись к такой «быстрой пище», я привык спешить и лететь по жизни! Сейчас я понял, что, хотя пицца вкусна, от нее мне становится плохо. От нее у меня болит живот, и я делаюсь сердитым, если только мне не удастся пойти потанцевать, чтобы разгрузить негативную энергию. Мне по-настоящему нравится легкая пища и фруктовые напитки. От них я чувствую себя хорошо, и они доставляют мне уйму энергии».

Кристофер думает, что риталин был бы не нужен, если бы дети изменили свою диету. Он говорит:

«Я думаю, что дети, которые принимают риталин, должны есть более сбалансированные блюда, приготовленные из цельных продуктов. Мне кажется, это поможет решить проблему. Я думаю, что *ADD* возникает по причине бедной, несбалансированной диеты. И от чрезмерного потребления сахара и кофеина».

Кристофер на своем опыте и на опыте своих школьных друзей сумел разглядеть те негативные последствия, которые возникают от употребления нездоровой пищи. Он также говорит:

«Я чувствую, что существуют лучшие средства, чем риталин. Я думаю, что более сбалансированная диета поможет улучшить ваше внимание, особенно если вы исключите из

своего рациона белый сахар и муку.

Да, я думаю, что такая болезнь, как *ADD*, действительно существует, но мне кажется, что она возникает по причине скудной диеты и от сильного, а не медленного и постепенного притока энергии. Если уровень нашей энергии слишком высок вследствие потребления таких рафинированных продуктов, как белый сахар, нам бывает трудно сосредоточиться. Более сбалансированная диета поможет решить эту проблему. Риталин не есть необходимость.

Когда я ем свежие фрукты и овощи и потребляю как можно больше *живой* пищи, я чувствую себя по-настоящему хорошо. Когда я питаюсь таким образом, то чувствую, что у меня много энергии. Но всякий раз, когда я ем много вареных продуктов или потребляю алкоголь, мне становится нехорошо».

Другой *Индиго*, которого зовут Райан, согласен с этим. Он говорит, что никогда не замечал, сколь сильно его диета влияла на его настроение, пока не обратился к иглотерапевту:

«Иглотерапевт посадил меня на диету, в которой не было рафинированного или белого сахара. После того как я долгое время продержался на этой диете, а потом снова стал потреблять эти продукты, я заметил, что чувствую себя не очень хорошо. Как будто я ввожу в свой организм что-то противоестественное, после чего он отказывается вести себя должным образом. Когда же я стал потреблять натуральные и полезные продукты, то заметил, что обработанные, а также обесцвеченные и ненатуральные продукты действительно плохо влияют на мое самочувствие».

Многие дети (и взрослые) не склонны потреблять здоровую пищу, потому что у них она ассоциируется с безвкусной лечебной диетой. Однако за последние десять лет эти продукты обрели совершенно восхитительный вкус и насыщенный аромат. Особенно это касается новых органических продуктов и заменителей мяса, которые поступили сейчас в продажу.

Нам посчастливилось жить в такое время, когда существует огромное множество больших и малых магазинов лечебного питания, как в городах, так и в сельской местности. Во многих из этих магазинов есть рестораны и кафе, где вы можете отведать здоровую пищу, не будучи при этом опытным кулинаром.

Моя книга *«Eating in the Light»* дает рекомендации о том, как ввести вегетарианские и лечебные блюда в рацион вашей семьи.

Духовная энергия продуктов

Ваши *Дети Индиго* чрезвычайно чувствительны к ароматам, запахам и вкусовым качествам продуктов, что делает их весьма разборчивыми едоками. К счастью, они могут использовать эту чувствительность себе во благо, направляя ее на исследование состояния своего организма и перепадов энергии. Если, подобно Алеку, Кристоферу и Райану, они смогут обратить внимание на связь между своим самочувствием и тем, что они едят, они обретут внутренний стимул к тому, чтобы питаться лучше.

Духовная природа ваших детей дает внутренний толчок, который заставляет их жить на высокой духовной «частоте». Чем выше эта частота у людей, тем больше они состоялись в смысле своих психических и духовных способностей. Вы можете следовать своей Жизненной Цели, помогая им повысить их духовную частоту. Стремясь к этому, вы должны прежде всего рассказать своим *Детям Индиго* о духовной энергии продуктов.

Все имеет свою «жизненную силу», которую можно представить как движение атомов. Продукты - не исключение. Некоторые продукты имеют большую жизненную силу, чем Глава девятая

другие. Пока овощ или плод все еще остается на дереве или грядке, его жизненная сила находится на высшем уровне. Когда вы едите свежесорванный созревший фрукт или овощ, вы потребляете большую дозу жизненной силы. В результате вы почувствуете, что ваша энергия и настроение будут позитивно повышаться сразу же после того, как вы съедите этот плод. Чем больше таких наполненных жизненной силой плодов будут есть ваши дети, тем более высокой будет их духовная частота.

Вот факторы, которые сокращают жизненную силу продуктов:

- **Жарка или варение, замораживание, консервирование, сублимационная сушка, микроволновая обработка и обработка с помощью пара.**

Все, что способно убить жизненную силу в человеке, убивает эту силу во фруктах, злаках и овощах. Если сомневаетесь, спросите себя: «Мог бы я выдержать тот процесс, которому подвергаю данный продукт?» Если вы ответите «нет», то знайте, что жизненная сила в данном продукте будет убита.

- **Смешивание и выжимание сока.**

Жизненная сила сохраняется во фруктах и овощах лишь в течение 20 минут после того, как из них выжмут сок. Вот почему свежий фруктовый сок гораздо полезней для ваших *Детей Индиго*, чем консервированный сок или сок, разлитый в бутылки.

- **Добавки.**

Сахар, белая мука, пищевые красители и консерванты соотносятся с поведенческими характеристиками *ADHD*. К тому же эти добавки не имеют никакой жизненной силы и крадут эту силу у полезных продуктов.

Пестициды,

Пестицид означает «убийство», и эта агрессивная энергия оставалась бы во фруктах, овощах, злаках и маслах, если бы мы не принимали мер по удалению остаточных пестицидов. Мясо, купленное в универсаме, наполнено пестицидами. Гораздо лучше покупать органические продукты и суповые наборы, и прежде всего - мясо тех животных, которых выпасали на воле. Даже при том, что такое мясо стоит дороже, ваши расходы будут не столь велики (меньше, чем затраты на лекарства, издержки на уход за больным, затраты на психологическую реабилитацию, прочие необходимые расходы, затраты на покупку некачественных продуктов, расходы на средства для похудения). Кроме того, вкусовые качества органических продуктов намного выше, чем у обычных продуктов, и поэтому ваши дети будут с удовольствием съедать блюда, которые обычно оставались нетронутыми.

Побывайте с детьми на собрании местного вегетарианского или экологического общества. Иногда наши дети лучше воспринимают информацию, которую они получают не от родителей, а из внешних источников. Но в конечном счете наши дети узнают о манере питания, наблюдая за нами, взрослыми.

И помните: если вы - *светоносен*, значит, и вам будут полезны наполненные жизненной силой продукты.

Гипогликемия или ADHD?

«Низкий уровень содержания сахара в крови, или гипогликемия, - самая острая и основная проблема детей, в поведении которых наблюдаются отклонения», - говорит врач-остеопатолог Мэри Энн Блок, автор книги «Нет риталину» (*No more Ritalin*). Она приводит следующий список поведенческих признаков гипогликемии: «Ребенок бывает возбужденным или раздражительным, когда просыпается утром, либо перед едой, но после еды ведет себя лучше; это также ребенок с поведенческим типом Джекилла и Хайда^{*}, который бывает то мил и прекрасен, то без всякой видимой причины вдруг делается беспокойным, сердитым и раздражительным».

Доктор Блок говорит: «Гипогликемия излечивается просто: измените рацион питания ребенка. Позаботьтесь о том, чтобы ребенок никогда не испытывал чувства голода, и исключите из его рациона чистые углеводы (конфеты, кексы, пироги и газированные напитки)».

Мой *Индиго* Чак ощущает симптомы гипогликемии, когда слишком долго ничего не ест. Чак самостоятельно нашел способ поддерживать достаточно высокий уровень содержания сахара в крови - он перекусывает часто, но понемногу, и ест легкую здоровую пищу. Он избегает кофеина, шоколада и сахара. Когда уровень содержания сахара в его крови падает, Чак делается усталым и раздражительным. Но он понимает, что его плохое настроение и усталость - явления временные и связанные с питанием, и не поддается негативным чувствам. Он просто

^{*} Здесь имеются в виду герои и сюжет книги Р. Л. СТИ Доктора Джекилла и мистера Хайда». - *Прим. пер*

воспринимает их как сигнал к тому, что пора поесть. Как только он сделает это, его энергия вновь прибывает и настроение быстро приходит в норму.

Я согласна с советом доктора Блок о том, что вам нужно своевременно кормить ваших страдающих гипогликемией детей, даже когда это может показаться неудобным. Госпожа Блок пишет:

«Лучше всего, если ребенок с симптомами гликемии будет оставаться без еды не более двух часов. Если у вашего ребенка возникает такая проблема и он говорит вам, что голоден, но обед будет готов лишь через полчаса, вы можете решить, что следует заставить его дожидаться обеда. Я настойчиво советую, чтобы в такой момент вы нашли что-нибудь съедобное для своего ребенка. Не заставляйте его дожидаться обеда. Когда только дети с гипогликемией ощущают голод, им немедленно нужно что-нибудь съесть!»

Доктор Блок предлагает давать детям небольшие порции легкой закуски «трейлмикс»*, орехи, либо сэндвич с арахисовым маслом, что позволит быстро стабилизировать уровень содержания сахара в крови, не расстраивая перед обедом их аппетит.

Что приготовить на завтрак?

Уже давно всем известно, что «завтрак - самая главная трапеза дня». Однако для детей с симптомами *ADHD* это привычное выражение приобретает особое значение. Результаты исследований неизменно показывают, что дети, которые завтракают, имеют лучшие показатели в учебе, более активно ведут себя на уроках и более внимательны; кроме того, у них в меньшей степени проявляются признаки депрессии и гиперактивности. Так, если ваши *Дети Индиго* завтракают и - что особенно важно - если их завтрак *полезен*, вы можете сами заметить существенные улучшения в их настроении, уровне энергии и способности сосредоточиться.

Проведенный недавно опрос показал, что 79 процентов детей в возрасте 8-9 лет завтракают ежедневно. Это не так уж плохо, хотя мне хотелось бы, чтобы этот показатель был как можно ближе к ста процентам. Однако, когда дети подрастают, они могут проявлять склонность к тому, чтобы пропустить завтрак. Тот же опрос показал, что из детей в возрасте 12-13 лет регулярно завтракают лишь 58 процентов.

Вы можете помочь своим *Детям Индиго* правильно начать их новый день, если предварительно загрузите кладовую и холодильник полезными продуктами к завтраку. Если ваши дети пожелают доесть на завтрак то, что осталось от вчерашнего обеда, это куда лучше, чем если они вовсе останутся без завтрака. И оставшаяся пицца - во много раз лучший завтрак, чем рекламируемая повсюду тарелка с завтраком, состоящим из сахара с пищевыми красителями!

Моя падчерица *Индиго* Кэтрин не любит завтракать, но стоит ей пропустить его, как она делается раздражительной и капризной. Она также знает, что ей необходимо ежедневно есть витаминно-минеральные добавки (что полезно для любого *Ребенка Индиго*). Однако ей трудно глотать большие витаминные пилюли.

Мы решили эту проблему, и теперь храним в нашем доме ингредиенты для легких целебных закусок. Благодаря этому Кэтрин может приготовить себе быстрый и полезный завтрак. В магазине лечебного питания мы покупаем белковый порошок, зная, что он насыщен витаминами и минералами. Мы также проверяем, чтобы он был подслащен фруктами и не содержал в себе сахара, пищевых красителей или консервантов.

Кэтрин кладет в смеситель холодное соевое молоко с ванилью, банан и совок белкового порошка. Менее чем за пять минут она получает напиток к завтраку, который берет с собой в школу.

Вот еще несколько рецептов быстрого и полезного завтрака:

- Взбитый соевый творог *тофу* (возьмите мягкий соевый творог и взбейте его так, как вы взбиваете яйца с вашими излюбленными ингредиентами для приготовления омлета);
- Тост или бублик из цельных зерен с арахисовым маслом и с фруктовым джемом, не

* Трейлмикс (*trail mix*) - высококалорийная закуска, в состав которой входят сухие фрукты, орех . - Прим. перев.

- содержащим сахара;
- Соевый бекон или соевая колбаса (это прекрасный заменитель мяса);
- Свежие фрукты, начиненные цельными зернами злаков;
- Йогурт со свежими фруктами и рублеными орехами;
- Замороженные вафли из цельных зерен (просто вставьте их в тостер);
- Фруктовый салат;
- Лепешка «буррито»* к завтраку ,

Завтрак не должен включать в себя таких ингредиентов, как рафинированный сахар, пищевые красители, консерванты, кофеин и заменители сахара. Вы можете научить своих детей внимательно читать ярлыки на упаковке продуктов и напитков, и тогда в будущем они станут опытными потребителями.

Когда мой сын Грант был поменьше, я научила его читать надписи на ярлыках - и особенно избегать «фосфорной кислоты». Этот ингредиент, обычно содержащийся в кока-коле и других продуктах, удаляет из нашего организма магний. Кеннет Уивер, доктор медицины Государственного университета Ист-Теннесси, обнаружил, что каждая трехсотграммовая банка кока-колы содержит 36 миллиграмм фосфорной кислоты, что соответствует 36 миллиграммам магния, удаляемым из нашего организма. Как вы скоро узнаете из этой книги, большинство *Детей Индиго* испытывают дефицит магния.

Желая не допустить возникновения у Гранта дефицита магния, я стала давать ему по одному доллару в день, чтобы он не ел и не пил продуктов, содержащих фосфорную кислоту. Результат поразил меня и вполне окупил мои семь долларов в неделю!

Я заметила, что он время от времени сам стал читать ярлыки на продуктах и напитках, когда мы вместе ходили в магазин бакалейных товаров. Вместо содовой воды он начал пить фруктовые воды, избегая при этом и других консервантов, а не только фосфорной кислоты. Даже сегодня, хотя Грант стал взрослым и уже не получает от меня денег в качестве стимула, он по-прежнему читает ярлыки на продуктах и напитках, чтобы избежать употребления фосфорной кислоты.

Пищевые добавки и особенности поведения детей с ADHD

Ученый Стивен Шёнталер, который тщательно изучал особенности поведения заключенных, юных правонарушителей и учащихся школ, обнаружил, что показатель *IQ* у детей повышается, а случаи их противоправного поведения значительно сокращаются после того, как они начинают принимать витаминные и минеральные добавки. Другой исследователь, доктор Ричард Карлтон, выяснил, что витаминные и минеральные добавки способствуют существенному повышению успеваемости и улучшению поведения.

Карлтон сообщал: «В течение первого года лечения некоторые дети с легкостью усвоили тот материал по развитию навыков чтения, который прежде они усваивали в течение трех или пяти лет, а все дети, которые прежде учились в специальных классах, были переведены в обычные классы, причем успеваемость детей значительно возросла».

Когда некоторые из учеников, которых наблюдал Карлтон, перестали принимать витамины и минералы, их успеваемость снизилась. Карлтон также отметил, что те учащиеся, которые принимали витамины и минеральные добавки, стали более общительными, а их настроение улучшилось.

Больше всего ученикам помогали магниевые добавки, витамины B6 и C, тиамин, фолиевая кислота и цинк. Оказалось, что марганец (не путать с магнием) вызывал у некоторых детей раздражительность и трудности с концентрацией внимания. Поэтому от дальнейшего применения этого элемента в процессе исследований пришлось отказаться.

По данным журнала *Pediatrics Journal*, у гиперактивных детей содержание серотонина ниже, чем у обычных детей. Низкое содержание серотонина может вызывать вялость, депрессию и тягу к избыточному употреблению пищевых продуктов. Когда в ходе исследований

* Буррито (*burrito*) - плоская мучная маисовая лепешка, в которую заворачивают начинку {говядину, бобы или сыр). - *Прим. перев.*

ученые стали давать гиперактивным **Забота о Детях Индиго**

детям витамины В6, уровень содержания серотонина у них значительно возрос.

В ходе другого исследования ученые сравнили уровни серотонина у детей, которые получали витамин В6, с другой группой детей, которые принимали риталин. Только в той группе, где детям давали витамин В6, был отмечен рост содержания серотонина, и этот положительный эффект сохранялся в течение длительного времени после того, как дети перестали получать витамин В6-

Дети, которые получали магниевые добавки, показали существенное уменьшение гиперактивности по сравнению с контрольными группами, в которых детям возрастом от 7 до 12 лет давали успокоительные препараты. Поскольку кока-кола и многие обработанные пищевые продукты содержат фосфорную кислоту, которая выводит из организма магний, вам следует внимательно читать ярлыки на продуктах и избегать потребления фосфорной кислоты.

В результате одного из проведенных исследований оказалось, что 95 процентов детей с *ADHD* испытывают дефицит магния. Другое исследование установило, что дети с диагнозом *ADHD* страдают не только от недостатка магния, но также испытывают дефицит железа, меди и кальция. Ученые пришли к заключению: «*Детям, страдающим гиперактивностью, необходимо пополнять внутренние запасы микроэлементов*». Иными словами, мы должны позаботиться о том, чтобы гиперактивные дети ежедневно получали витамины и минеральные добавки, которые содержат магний, железо, медь и кальций.

Жирные кислоты и поведение

Многие современные исследования показывают, что дети, отмеченные диагнозом *ADHD*, также испытывают ощутимый дефицит жирных кислот. Вам, вероятно, приходилось видеть бутылки с «льняным маслом», стоящие в холодильниках магазинов здорового питания, и, возможно, вы интересовались, каково их предназначение. Так вот, многие люди ежедневно пополняют свой рацион полным бутылочным колпачком такого масла. Это простой способ обеспечить своему организму достаточное количество необходимых жирных кислот.

Среди симптомов дефицита важнейших жирных кислот следует назвать сильную жажду, частое мочеиспускание, появление на коже сухих участков и крошечных белых угрей на тыльной стороне ладоней. Результаты одного из научных исследований показали, что 40 процентов мальчиков с симптомами *ADHD* также имеют и вышеперечисленные симптомы. Некоторые специалисты полагают, что поведенческие признаки *ADHD* - это симптом существенного дефицита жирных кислот.

До чего же легко исправить такой дефицит! Стоит просто приобрести в магазине льняное, конопляное или соевое масло. Ежедневно добавляйте одну чайную ложку такого масла в салат, легкую закуску или в другие блюда. И, поступая таким образом, не забудьте добавить одну чайную ложечку масла также и в свою порцию пиццы. Ваши волосы и кожа будут сиять обновленным блеском, ради чего, конечно же, стоит позволить себе прибавить несколько дополнительных калорий и лишних граммов жира!

Пищевые красители, сахар, консерванты и добавки

Научные исследования подтвердили взаимосвязь между пищевыми красителями, сахаром и консервантами с поведенческими признаками *ADHD* и *ADD*.

Как минимум 17 серий исследований, проведенных двойным слепым методом, были посвящены изучению взаимосвязи пищевых красителей с гиперактивностью и бессонницей, особенно у маленьких детей. Так, одно из исследований показало, что 150 из 200 детей (75 процентов) стали спать лучше, сделались менее раздражительными и беспокойными после того, как из их рациона изъяли пищевые красители. Другое исследование показало, что дети стали лучше себя вести после того, как перешли на свободную от пищевых красителей диету, причем такое улучшение оказалось долговременным.

Спорным фактором в уравнении с *ADHD* было принято считать сахар.

Некоторые исследования не выявили никакой связи между сахаром и гиперактивным поведением, и результаты этих исследований получили широкую огласку в прессе. Однако, если взглянуть на методологию тех исследований, которые опровергают роль сахара в формировании гиперактивности, в них можно отметить смешивание эффектов. Те исследования, в ходе которых был обеспечен должный контроль, выявили тесную взаимосвязь между потреблением сахара и гиперактивностью. И большинство родителей скажут вам, что они замечают определенные изменения в поведении своих детей после того, как те съедят сладкий десерт.

Например, ученые Йельского университета давали детям рафинированный сахар, сравнивая уровень содержания адреналина в их крови до и после потребления сахара. Они обнаружили, что количество адреналина после потребления сахара возросло *в десять раз*. Адреналин, как вы знаете, - это химическое вещество, усиливающее деятельность сердца, которое готовит наше тело к стычкам или опасным ситуациям. Поэтому не стоит удивляться, если дети кричат, как резаные, после того как поедят конфет! Но самое худшее даже не в этом. Ученые из Йельского университета обнаружили, что после употребления сахара дети делались раздражительными, беспокойными и испытывали трудности с концентрацией внимания.

Исследования, проводившиеся в других университетах, раскрыли взаимосвязь между агрессивностью, антиобщественным поведением детей и потреблением сахара. Когда в школах Нью-Йорка запретили добавлять в школьные завтраки пищевые красители и добавки, успеваемость учеников поднялась на такую высоту, на какую она никогда прежде не поднималась в школах этого региона.

Два исследования, проведенных с молодыми заключенными, которые были агрессивны и проявляли склонность к насилию, показали резкое (47-77 процентов) уменьшение как числа агрессивных и преступных действий, так и попыток самоубийства, когда из их рациона были удалены сахар и пищевые добавки.

Ничего хорошего нельзя ожидать от таких самоуспокоительных сентенций: «Ничего, небольшое количество пищевых добавок не причинит моим детям вреда». Однажды ученые наблюдали гиперактивных детей после того, как им предложили съесть всего по одному домашнему печенью, содержащему пищевой краситель. В течение одного часа после приема этого печенья у детей проявилась повышенная гиперактивность. Другое исследование установило понижение работоспособности у гиперактивных школьников, наступившее через час после того, как они потребили пищевой краситель.

Когда я рассказала о результатах этих исследований женщине по имени Тэмми, у которой двое сыновей имели диагноз *ADHD*, она сказала: «Ну и ну! Я готова поспорить, что вся эта наспех приготовленная пища, которую мы едим, действительно добавляет нашим детям проблем!» Насколько мне было приятно, что Тэмми обнаружила для себя эту взаимосвязь, настолько же горько было услышать от нее то, что она сказала потом.

- Но что же я могу поделать? - пожалала она плечами. - Я так занята с детьми, что, когда приходит пора обедать, единственное, на что у меня хватает сил, - это быстренько приготовить что-нибудь на скорую руку.

Я с состраданием слушала Тэмми, вспоминая о том, каково мне было самой, когда двое моих сыновей были еще совсем маленькими. Тогда я любезно спросила ее: «Если бы ваши дети вели себя поспокойнее и не были столь активны, вы бы не испытывали столь острого недостатка времени и сил?»

- Разумеется, - кивнула она.

- Хорошо, позвольте мне предложить вам эксперимент, - сказала я. - Вы живете всего в двух милях от большого магазина здоровой пищи, где продают настоящие деликатесы. При этом магазине есть закусочная, где подают восхитительные, прекрасно приготовленные обеды. Так что вы можете купить там качественные продукты быстрого приготовления, от которых вы, ваш муж и дети получите истинное наслаждение. Попробуйте питаться таким образом в течение недели, а потом сообщите мне о том, что у вас из этого выйдет, хорошо?»

- Но ведь целебная пища стоит намного дороже, не так ли? А у нас, знаете ли, сложилась напряженная ситуация с деньгами, - возразила мне Тэмми.

- Возможно, что органические и полезные продукты обойдутся вам дороже. Но

позвольте спросить: а разве гиперактивность ваших детей не стоит вам денег? Разве не приходится вам лечить их, покупать всяческие подарки, чтобы «сделать их счастливыми»? И разве не сказывается это на обстановке в вашей семье и на вашем браке?

Тэмми обещала мне, что попробует рискнуть. Когда позднее я встретила ее, она крепко и от души обняла меня. «Я не могу поверить тому, насколько все изменилось! - сказала она. - Дети сделались более радостными и спокойными, что несколько улучшило наши взаимоотношения с мужем. Мне наконец-то удается укладывать их вовремя спать, и теперь они спокойно спят всю ночь! Я никогда бы не подумала, что система питания имеет такое большое значение. Жаль, что я не сделала этого несколько лет назад! - Тэмми легонько похлопала себя по животу, в котором ждал появления на свет очередной ее малыш.

- Уж его-то я буду кормить здоровой пищей с самого первого дня!» - сказала она.

Я ответила Тэмми, что и сама обнаружила все эти положительные результаты, когда стала готовить здоровую пищу для моих сыновей. Поскольку мой старший сын, а также мой муж тогда еще не могли отказаться от мяса, я начала с того, что стала покупать в магазинах здоровой пищи мясо тех животных, которых выращивали на свободном выгуле.

- Мясо из универсама напичкано гормонами и пестицидами, которые воздействуют на здоровье и поведение членов вашей семьи, - объяснила я Тэмми. - Животные, из которых получают такое мясо, терпят плохое обращение в течение всей своей жизни. Их выращивают в тесных маленьких загонках, где они не могут ни лечь, ни повернуться. Затем их убивают на бойне - это зрелище, достойное какого-нибудь фильма ужасов. Вся их боль и постоянный стресс порождают энергию, которая становится частью их плоти. Когда мы едим мясо, купленное в универсамах, мы буквально поглощаем энергию боли. Это понижает частоту нашей энергии.

Фермеры, которые поставляют мясо на продажу, кормят своих животных гормонами роста, чтобы увеличить их массу. Но опыт показывает, что эти гормоны сохраняются в мясе, и когда мы едим его, то вместе с ним в организм попадают и гормоны, которые могут вызывать у нас агрессивность. Животные едят зерно, которое насыщено пестицидами, и эти пестициды переносятся в мясо животных и в молочные изделия.

Кроме того, существуют экологические проблемы! Мы стоим на грани возникновения дефицита воды. А наибольшее количество воды идет на выращивание мясных пород коров, на маслодельные заводы и на производство кожаных изделий. Чтобы произвести примерно полкило говядины, требуется 9450 литров воды. Поскольку в настоящее время существует множество различных заменителей говядины, молока и кожи, то мы окажем большую помощь родной природе, если перестанем потреблять изделия, полученные от и из коров.

Мои сыновья сделались добрее и стали менее агрессивными, когда я начала кормить их здоровой пищей, а также мясом и молоком, полученным от пасущегося на воле скота. Мои дети сделались для меня более доступными, и я заметила, что наши эмоциональные контакты стали более глубокими. Я чувствую, что благодаря изменениям в рационе нашего питания мои дети стали более сострадательными.

Аюрведа и режим питания Детей Индиго

Алек Бриджес, человек, изучающий и преподающий *Аюрведу*, - тоже *Индиго*. Я думаю, что этот опытный специалист поможет нам лучше понять наших *Детей Индиго*, познать их склад ума и характер в соответствии с положениями Аюрведы. Вот чем он решил поделиться с нами:

«Аюрведа - это система медицинских знаний, которая возникла в Индии около 5000 лет тому назад из медитативного состояния ума древних пророков истины, или *риши**. Аюрведа содержит в себе бесконечную мудрость, это «наука жизни», но сейчас я скажу лишь то, что

* Риши - «Видящий». Просветленное существо, наделенное сверхчувственным восприятием, видением и мудростью. В ведические времена *риши* жили в лесных или горных скитах, в одиночестве или с учениками. *Риши* передали людям свою мудрость - *Веды*. Существует верование, что семь *риши* (*санта-риши*) до сих пор наставляют человечество из внутренних миров. - *Прим. перге.*

уместно будет сказать именно здесь.

Согласно Аюрведе, есть три основных типа конституции личности, или *доши*** . Они основаны на *Пяти Элементах*: *Эфир* (пространство), *Воздух*, *Огонь*, *Вода* и *Земля*. Три *доши* – это *вата*, *питта* и *капха** . Каждый из нас в той или иной степени обладает всеми тремя *дошами*, но обычно одна из них является доминирующей. Каждый человек от рождения содержит в себе уникальное сочетание *ваты*, *питты* и *капхи*. Это сочетание называется *пракрита*. В дословном переводе *пракрити* означает «природа». Чтобы достигнуть большего в этой жизни, вам необходимо жить в гармонии с вашей *пракрити*.

Вата. *Вата-доша* состоит из эфирных и воздушных Элементов. Люди с конституцией *вата* обычно имеют очень быстрый и творческий ум. Они с легкостью познают все новое, но при этом так же быстро забывают то, что познали. *Вата* - это принцип движения, который необходим для выполнения всех телесных и умственных функций, но при отсутствии равновесия *вата* стремится к беспричинности. Свойствами *ваты* являются: сухость, легкость (в смысле веса), холодность, порывистость, утонченность, подвижность, прозрачность и рассеянность. Сезон, в течение которого *вата* находится на вершине своих возможностей, является осень. Всякий раз, когда в воздухе ощущается особая сухость или становится очень ветрено либо холодно, люди с конституцией *вата* должны быть особенно осторожны.

Когда им удается сохранять уравновешенность, люди с конституцией *вата* обладают очень ясным умом. Это творческие, вдохновенные и гибкие натуры. В неуравновешенном состоянии люди с конституцией *вата* становятся нервными, страдают от беспокойства и страхов, теряют покой, становятся забывчивыми, а сознание делается рассеянным (это важно в отношении *ADHD*). Если вы ощущаете в себе излишнее скопление газов, то это верный признак неуравновешенности *ваты*. Главное место сосредоточения в организме *ваты* - это живот, а точнее, толстая кишка; именно оттуда газ и выходит.

Другое средоточие *ваты* - это поясница, поэтому людям с конституцией *вата* следует беречь эту область своего тела. Еще одна важная область скопления *ваты* - различные суставы тела. Суставы - это те места, где происходит движение, поэтому *вата* - начало движения - содержится в суставах. Большая часть всех разновидностей артрита берет начало из *ваты*, содержащейся в суставах. Вам необходимо ежедневно выполнять простые ритмичные движения, разминая каждый сустав своего тела, чтобы избежать артрита. Отличным средством обеспечения надлежащей смазки и хорошего состояния суставов является льняное масло. Оно вообще полезно для всех людей с конституцией *вата*.

Довольно говорить о дисбалансе. Давайте теперь остановимся на том, как вернуть *вату* в уравновешенное состояние. Для этого в основном применяют то, что противоположно свойствам, нарушающим баланс *ваты*. Например, ощущая сухость во рту, вы пьете воду. Если вам холодно, съешьте что-нибудь пряное либо наденьте куртку.

Вот несколько советов, которые помогут вам не нарушать баланс *ваты*:

- Держите свое тело в тепле. Ешьте те продукты, которые согревают. («Поваренная книга Аюрведы» - *The Ayurvedic Cookbook*, - напи санная Аманди Морнингстар и Урмилой Десаи, содержит уйму рецептов для обеспечения баланса всех дош.)

- Не слишком налегайте на сырые продукты и бобы,
- Теплые, влажные и маслянистые продукты наиболее полезны для *ваты*, как и кунжутное и топленое (осветленное) масло.

- Кислые, сладкие, соленые продукты лучше всего подходят для вас, если только сладость им придают фрукты, а не белый рафинированный сахар,

- Живите в теплом, влажном климате - к примеру, в тропиках.

** Доша - «Телесная жидкость; индивидуальная конституция». Три телесные среды, которые, по учению *Аюрведы*, управляют телом, руководят его правильным функционированием и определяют его уникальную конституцию. - - *Прим. перев.*

* На эту тему настоятельно рекомендую прочесть одну из книг Дипака Чопры серии «Библиотека совершенного здоровья», где есть подробное тестирование людей по *дошам*, а также соответствующие рекомендации (Дипак Чопра. «Полноценный сон»; «Идеальный вес»; «Как преодолеть вредные привычки» и т. д. «София», Киев, 2001-2005). - *Прим ред.*

Умеренно расходуйте свою сексуальную энергию - это большей частью касается мужчин. Сексуальное истощение приводит к снижению жизнеспособности, а также к оскудению и утомлению ума. Люди с конституцией *вата* обладают наименьшим количеством сексуальной энергии по сравнению с остальными *дошами*, и теряют эту энергию они легче, чем другие,

И последнее, но никак не менее важное: *придерживайтесь строгого режима и распорядка АНЯ*, *Ваты* склонны идти туда, куда гонит их ветер, и когда эта склонность в избытке, она может вывести их из равновесия как ничто иное,

В большинстве своем *ваты* хрупки и стройны. Кожа лица у них обычно темнее, чем у других *дош*. Пищеварительный огонь у людей с конституцией *ваты* намного слабее, чем у других. Поэтому употребление легко перевариваемой пищи будет очень полезно для поддержания их баланса. Утомляются *ваты* также быстрее, чем другие *доши*, но, как ни странно, они первыми готовы вскочить и продолжить начатое дело. И еще одна вещь, которую необходимо помнить: всегда следует знать свою меру. *Ваты* постоянно стремятся что-нибудь делать. Они чрезвычайно беспокойны, но стоит им некоторое время побыть дома и отдохнуть, как они тут же ощущают мощный прилив энергии. Организм *ваты* больше других подвержен дисбалансу. Поэтому люди, у которых *вата* находится в избытке, должны быть особенно осторожны.

Питта. *Питта-доша* состоит из элементов *Огонь* и *Вода*. Основные свойства *питты*: горячий, маслянистый, точный и проникающий, светлый (от слова «светить»), подвижный, жидкий и кислый на вкус.

Обычно самая яркая черта, которой обладают *питты*, - это их огненное начало. В неуравновешенном состоянии они склонны к проявлениям гнева, ревности, яростного соперничества, и в целом - к типу поведения «А»*. В уравновешенном состоянии *питты* - прекрасные лидеры, они с удовольствием заботятся о себе, а иногда и о других, они очень организованны, очень решительны и обладают большой силой воли.

Наиболее благоприятное время года, когда *питта* находится в расцвете своих сил, - это поздняя весна и лето. *Питта* расцветает в прохладном, сухом климате.

Питта - это образец нормального пищеварения и абсорбции. Главное место сосредоточения *питты* в организме человека - живот и тонкая кишка. В уравновешенном состоянии *питта* способствует прекрасному пищеварению и поглощению, но в состоянии дисбаланса *питта* ощущается как жгучая боль в желудке и может вызвать язву. Вот некоторые советы, которые помогут вам поддерживать *питту* в уравновешенном состоянии: Храните спокойствие. Живите в прохладном, сухом климате.

Избегайте излишнего потребления жиров, жареной пищи, кофеина, соли, алкоголя, красного мяса и острых специй. Потребляйте как можно больше свежих фруктов и овощей. Избегайте кислой, соленой и/или острой пищи, Потребляйте пищу сладкую, горькую и терпкую на вкус Научитесь позитивно и конструктивно выражать свои чувства, Обычно человек с конституцией *питта* имеет тело средних пропорций с атлетически развитой фигурой. Их лица светлы. У них белокурые или рыжие волосы, чистая кожа, голубые или зеленые глаза, а также имеются веснушки. Они обладают хорошей выносливостью и большим запасом жизненных сил, что крайне необходимо, если учесть их порывистый нрав.

Берегитесь, если *питта* надолго останется без еды; его мощное пищеварительное пламя может внезапно обернуться для вас раздражительностью или гневом, если рядом не окажется пищи, которая могла бы быстро погасить этот гнев.

Самая главная черта, присущая *питтам* и людям с диагнозом *ADHD*, - это то, как они выражают свои эмоции. Этот момент очень важен для людей с конституцией *питта*. Если их творческая экспрессия встретит на своем пути преграду, это может «вылиться» в язву желудка либо в раскаленный котел кипящей ярости.

Позвольте своим детям проявить себя. Важно, чтобы это самовыражение было конструктивным и позитивным. Неуравновешенный *питта* вспыльчив, чего вам следует

* Тип поведения «А», или «агонистическое поведение», - сложный комплекс поведенческих реакций, который образуют нападение, угроза, подчинение и бегство. Такой тип поведения очень опасен для здоровья человека. Так, например, он может стать причиной коронарной болезни сердца. - *Прим. перев.*

опасаться. Гнев, выражаемый голосом или физическими действиями, едва ли способен изменить этот мир к лучшему. Контролируйте своего *питту* и выражайте свое позитивное отношение к нему. *Питты* настолько же способны любить и проявлять сильные чувства, насколько злиться и ревновать.

Капха. *Капха* состоит из Элементов *Земля и Вода*. Ее главными свойствами являются тяжесть, медлительность, холодность, маслянистость, скользкость, вязкость, мягкость и неподвижность. Люди с конституцией *капха* имеют крупный скелет. *Капхи* очень склонны к излишнему весу. У них чистые лица и яркая внешность с мягкой и блестящей кожей. Обычно у них бывают густые, темные блестящие волосы, а их глаза большие, темные и красивые.

В уравновешенном состоянии люди с конституцией *капха* весьма приземлены. А в неуравновешенном состоянии они просто не могут поднять глаз от земли. Они бывают инертны, страдают от депрессии, полного нежелания что-либо делать и при этом слишком много спят. *Капха* меньше других *дош* нуждаются в сне, но именно они спят больше других.

В уравновешенном состоянии они наделены огромной силой, невероятной выносливостью и большим запасом жизненной энергии. Вообще *учатся* капха медленно, но редко забывают то, что усвоят. Они хорошо умеют зарабатывать и копить деньги. Они склонны к жадности и накопительству. Причина тому в энергии, которой они обладают. Они тяжело расстаются с излишним весом, им сложно расставаться с вещами вообще. Они могут быть очень упрямы и постоянны в своих привычках. В уравновешенном состоянии люди с конституцией *капха* очень надежны, умеют любить, полны сострадания, сильны, основательны, дисциплинированы и терпеливы.

Вот несколько советов, которые помогут поддерживать *кап-ху* в уравновешенном состоянии:

- Каждый день побольше занимайтесь физической деятельностью. *Капхи* более способны к физическим упражнениям, чем другие,
- Поменьше налегайте на слишком жирные блюда и избегайте жареного.
- Потребляйте теплую, легкую и сухую пищу.
- Избегайте сладкого, соленого и кислого.
- Ешьте острое, горькое и/или терпкое, Сырые салаты - прекрасные блюда для людей *капхи*.
- Не бойтесь перемен и волнений,
-

Наиболее благоприятное время года, когда *капха* находится в расцвете сил, - зима и ранняя весна. Это лучшее время года для людей *капхи*, решивших соблюдать диету. Наибольшей гармонии *капха* достигают тогда, когда они живут в сухом, жарком климате, например в пустыне.

Мне думается, что самым главным качеством, объединяющим *капх* и людей с *ADHD*, является инертность и отсутствие мотивации. Избавиться от этого помогут ежедневные интенсивные физические упражнения. Йога чрезвычайно полезна для людей *капхи*, но только не «щадающая» йога. Это должно быть что-то вроде аштанга-йоги* или бикрам-йоги**, к изучению которых вы сможете приступить сразу же, как только освоите основы йоги. *Капхи* обладают наибольшей силой и выдержкой, поэтому им будет легче выполнять сложные упражнения, чем *ватам* или *питтам*.

А еще *капхам* будет полезно пораньше ложиться спать и рано вставать. Слишком долгий сон столь же, если не больше, утомляет их, как и слишком короткий сон.

Как справиться с пристрастием к еде и как избавиться от него

* Аштанга-йога, «восьмичленная йога», - классическая система йоги, основанная на восьми последовательных стадиях пути к Просветлению. - *Прим. перев.*

** Бикрам-йога - комплекс из 29 сложных поз, требующих предварительной подготовки. Эти позы выполняются в помещении, прогретом до температуры турецкой бани. Предполагается, что правильное выполнение этих поз должно привести к полному очищению организма. - *Прим. перев.*

Возможно, одна из причин уклонения людей от здоровой пищи состоит в том, что они полагают, будто такая пища безвкусна, слишком пресная и легко надоедает. Многие люди, действуя из лучших побуждений, потакают своему пристрастию к сладким, а также высококалорийным, но малопитательным продуктам, не подозревая при этом о существовании восхитительно вкусных и полезных заменителей этих продуктов.

Первые десять лет своей работы в качестве психотерапевта я посвятила наблюдению людей с нарушением рациона питания. Я руководила амбулаторными и стационарными клиниками, а также написала на эту тему несколько книг. Моя докторская диссертация была посвящена проблеме жестокого обращения с детьми и различным нарушениям режима питания.

Эта работа легла в основу моей книги «Избавление от нескольких фунтов боли» (*Loosing Your Pounds of Pain, Hay House, 1994*).

Моя книга «Непреодолимое стремление» (*Constant Craving, 1995*) рассматривает глубинные аспекты академических и практических исследований пристрастия человека к еде. Она раскрывает физиологические, эмоциональные и духовные причины наших пристрастий к определенным видам продуктов.

Вот что я писала о пристрастии к сахару:

«Несколько исследователей изучали врожденное пристрастие к сладостям у маленьких детей. Новорожденным младенцам предложили на выбор подслащенную жидкость и чистую воду. Как вы думаете, какому из напитков отдали предпочтение малыши? Даже младенцы, срок жизни которых составлял всего один день, с большим удовольствием пили *сладкую* жидкость. Но следует также отметить, что чем слаще была жидкость, тем большее ее количество потребляли малютки. В результате подобных исследований многие ученые пришли к выводу, что мы испытываем врожденное пристрастие к сладкому.

Свойственная нам, людям, склонность к сладкому, возможно, унаследована нами от наших предков - приматов. Обезьяны и другие приматы любым продуктам предпочитают сладкие плоды. Некоторые исследователи полагают, что плоды были надежным источником калорий и энергии для наших пещерных предков, а нам эта естественная тяга к сладостям привилась как следствие прежних жизненно важных инстинктов. Вместе с тем, промышляя в поисках еды на просторах дикой природы, мы «знали», что *сладость означает зрелость*. Практически все животные любым продуктам предпочитают сладости. Опыты с лошадьми, медведями и муравьями доказывают всеобщую любовь к содержащим сахар или сладким продуктам.

Наше инстинктивное стремление отыскать сладкий плод сегодня низведено до извращенной любви к конфетам. Одна из причин существования этого «современного» пристрастия - недостаток по-настоящему сладких плодов в большинстве наших продовольственных магазинов. Мы имеем широкий ассортимент товаров, но большинство плодов доводятся до состояния спелости искусственным путем, получаясь безвкусными и недостаточно сладкими на наш вкус».

Это еще один повод, заставляющий нас приобретать продукты в магазинах здорового питания, где плоды сладкие, созревшие, как и положено, на деревьях. Органические продукты всегда имеют более сильный аромат, а также содержат больше витаминов и минералов, чем условно-зрелая продукция. Да, это стоит немного дороже, но как часто те продукты, которые продаются в обычных магазинах, гнивают в холодильных ларях, потому что никто их не ест? Их не съели, потому что они были безвкусными и неаппетитными. Но если на полке вашего холодильника, на виду у ваших детей, будет стоять миска с экологически чистым виноградом или морковью, ваши дети обязательно захотят попробовать их. Отведав вкус этих плодов, они станут предпочитать только такую пищу.

Вы также увидите разницу в реакции детей, когда посетите вместе с ними магазин здорового питания. Они не доставят вам много хлопот, не станут клянчить у вас конфеты, которые продаются на кассах во всех универсамах, поскольку в кассах магазинов здоровой

пищи продают не конфеты, а легкие закуски. И в хлебных рядах вам не придется биться со своими детьми, вымаливающими у вас напичканное красителями и сахаром печенье.

Эмоции, пристрастия и Ангельская Терапия

Еда может улучшить ваше самочувствие, и многие из наших пристрастий представляют собой неосознанное стремление к самоисцелению. Каждый любимый нами продукт содержит свойства, способные изменять нашу энергетику и настроение. Эти свойства воздействуют на нейрохимические процессы нашего мозга, а также на кровяное давление и ритм сердца. Часто наше желание приобрести какой-нибудь продукт или напиток происходит от внутреннего дисбаланса (который может быть вызван, к примеру, неприятной жизненной ситуацией). Наш организм нуждается в питании, которое обеспечит нам гомеостаз, или создаст равновесие.

Скажите мне, чего вам хочется, и я скажу, что происходит в вашей жизни. Есть предсказуемые образцы взаимосвязи между тягой к определенным продуктам и определенными жизненными проблемами. Мы можем избавиться от влечения к тем или иным продуктам, непосредственно решая жизненные проблемы. Но если мы станем пренебрегать такой жизненной проблемой, наши влечения станут чаще посещать нас.

Ниже указаны некоторые стремления к продуктам, свойственные *Детям Индиго*, одновременно с соответствующей им жизненной проблемой. (Полный список, где перечислены сотни подобных стремлений, можно найти в моей книге «Непреходящее стремление»):

Желаемый продукт Что означает данное желание

Пиво	Желание уйти от беспокойства. Желание иметь больше любви, развлечений и уважения.
Злаки и прочие продукты к завтраку	Промедление, желание отложить начало дневных забот.
Чизбургер	Боязнь чувства внутренней пустоты или неадекватности и ощущение депрессии. Страх неудачи.
Сыр (как таковой)	Ощущение истощения и отсутствия сил. Желание комфорта и обновления. Усталость.
Чипсы	Вы ощущаете стресс или беспокойство, и вам хочется унять свою тревогу. Также - желание быть признанным.
Шоколад	Желание романтики и любви.
Кофе	Упадок сил, вызванный той деятельностью, которая кажется вам бессмысленной или опасной. Изнеможение, негодование или разочарование от вашей работы.
Кока-кола (диетическая)	Стремление ощутить полноту жизни и получить заряд энергии. Также желание захватывающих, романтических чувств.
Кока-кола (обычная)	Вы пытаетесь сохранить свой творческий настрой, а также ощущение восторга и бодрости, но еще - вы стараетесь подавить внутреннее беспокойство.
Мороженное	Попытка успокоиться и восстановить свои силы, что вызвано вашей депрессией.
Картофель фри	Ощущение нестабильности и пустоты.
Орехи	Слишком сильный стресс и мало развлечений. Стремление к веселью.

Ангельская терапия против пристрастия к еде

В течение многих лет я испытывала сильное пристрастие к шоколаду и ела его

ежедневно. Больше всего мне хотелось шоколада перед началом менструального цикла. Когда ангелы сказали мне, что я должна отказаться от шоколада ради того, чтобы повысить свою духовную частоту, мне стало грустно и тревожно. Они объяснили мне, что сахар и стимулирующий фенилэтиламин (*Р.Е.А.*) мешает мне принимать высокодуховную информацию. Они сказали, что, по существу, шоколад является для меня «заменителем божественной любви» и я нуждаюсь в нем, поскольку в действительности мне нужна любовь Бога. Я понимала, что они были правы, но мне было непонятно, как я могу отказаться есть то, без чего не могу прожить и дня.

Я сказала ангелам: «Я бы могла отказаться от шоколада, если бы мне не хотелось его так сильно». И они спросили: «Ты хочешь, чтобы мы избавили тебя от пристрастия к нему»? Я поняла, что ангелы должны получить мое разрешение, прежде чем они смогут мне помочь, что следует из Божественного закона о добровольном согласии, который гласит, что даже Творец не может вмешиваться в наши дела, пока мы сами не попросим его о помощи.

Поэтому я сказала ангелам: «Да, пожалуйста, помогите мне исцелиться. Прошу вас избавить меня от пристрастия к шоколаду». Назавтра мне уже не хотелось шоколада. Мне не хочется его с того самого дня 1996 года. Даже когда я сходила на фильм «Шоколад» (*Chocolat*), страсть к шоколаду не возникла у меня ни до, ни после просмотра фильма.

С тех пор я обучаю этому методу своих учеников и предлагаю его аудитории своих слушателей. Многие люди говорили мне, что ангелы избавили их от пристрастия к шоколаду, алкоголю, табаку, а также к другим продуктам и вредным привычкам, которые мешали их здоровью или счастью.

Вы можете направить ангелов к вашим *Детям Индиго* и попросить, что эти небесные творения помогли исцелить ваших детей. Ангелам «разрешается» вмешиваться в дела людей в той мере, в какой данная ситуация затрагивает вас.

Вот пример молитвы об избавлении от пристрастия к еде:

«Господь и ангелы-целители, и особенно архангел Рафаил, прошу вас прийти к моим детям и избавить их от пристрастия к еде и к тем вещам, которые мешают их здоровью, счастью или осуществлению Жизненной Цели. Я прошу вашего вмешательства в той степени, насколько это касается меня. Отныне я полностью верю вам свои проблемы, ибо знаю, что они уже решены. Спасибо».

Глава десятая

Истоки творчества

У *Детей Индиго* - детей одаренных, которым навесили ярлык *ADD* или *ADHD*, а также у взрослых *светоносцев* почти всегда доминирует правая сторона мозга. Исследования кровяного потока и деятельности мозгадетей с диагнозом *ADHD* обнаружили, что они используют визуальные центры мозга более интенсивно, чем ту долю мозга, которая является центром логического мышления.

Это означает, что они взаимодействуют с миром главным образом посредством правого полушария мозга, деятельность которого сосредоточена на зрительных образах и чувствах и относится к таким невербальным категориям, например, как искусство, музыка, математика, философия, психология и духовные искусства. Люди с более развитой правой стороной головного мозга могут стать превосходными писателями и ораторами при условии, что они научатся превращать свои умозрительные картины и сильные внутренние чувства в слова.

Левое полушарие, напротив, больше сосредоточено на словах, и понятно, что человек с более развитым левым полушарием мозга будет обладать правильной речью и богатым словарным запасом. Человек с более развитым левым полушарием мозга обычно аккуратен и без лишних вопросов подчиняется авторитетам (и даже приветствует это!).

Человек с более активным правым полушарием обладает развитой интуицией и следует лишь «доброжелательным авторитетам» - то есть тем, чьи цели они понимают и кому доверяют. Они обучаются при помощи зрения и лучше усваивают материал, представленный в

виде таблиц, графиков, слайдов и наглядных примеров, а не посредством чтения или прослушивания лекций.

Поскольку чувства людей с более развитым правым полушарием столь сильно обострены, они легко отвлекаются. Они улавливают и тихое тиканье стрелок на школьных часах, и тонкое жужжание флуоресцентных ламп.

Магистр педагогики Джеффри Фрид, автор книги «Дети с «правосторонним» мозгом в «левостороннем» мире», описал историю мальчика по имени Херб, который имел невероятно острый слух. Подобно тому как это воспринимает человек со слуховым аппаратом, включенным на максимум, звуки казались ему чересчур громкими. Когда человек говорил с ним обычным тоном, Хербу казалось, что на него кричат. Этим, пожалуй, можно объяснить, почему *Дети Индиго* нередко проявляют защитную реакцию, когда мы с ними говорим.

Дети Индиго и взрослые *светоносцы* часто слышат высокий и тонкий звук в своем ухе. Этот высокочастотный звук посылают ангелы, чтобы помочь им. Это помогает им эмоционально и ментально подняться над бесконечной чередой мыслей по поводу своих проблем. В этом звуке также содержится кодированная информация, которая поступает к ним невербальным путем. (Между прочим, если вы слышите этот звук и он вас беспокоит, вы можете мысленно попросить своих ангелов выключить громкость, и они с удовольствием сделают это.)

Люди с плохим слухом часто жалуются, что их слуховой аппарат - это скорее несчастье, чем благо. Эти устройства делают все звуки одинаково громкими, и среди них трудно различить тот звук, который нужен вам. В результате многие люди не пользуются своими слуховыми аппаратами. Они предпочитают выключить их, чтобы избавиться от бесконечного шума. Так, например, во время какого-нибудь семейного праздника вам может показаться, что люди необщительны или безразличны друг другу. На самом же деле они просто плохо слышат.

То же происходит с *Детями Индиго*, когда их переполняют зрительные образы, звуки и чувства. Они отключаются, сосредоточиваясь на самих себе, или проявляют агрессивность.

Детям Индиго оказывают большую помощь учебные наглядные пособия. Из-за сокращения финансирования многим школам пришлось убрать из своих программ уроки обучения различным искусствам, однако некоторые учителя проявляют ангельское милосердие, извлекая средства из своих (часто отнюдь не полных) карманов и оплачивают организацию художественных выставок. Но у некоторых учителей более развита левая сторона мозга. Именно благодаря этому они превзошли своих школьных коллег. Эти субъекты с высокоразвитым левым полушарием мозга чрезвычайно организованны, строго следуют правилам и умеют привлечь к себе внимание аудитории. Они считают, что все дети обучаются одинаково и каждый ребенок будет счастлив только тогда, когда будет жить по строгому распорядку. Они не осознают, что их методы не действуют на людей со зрительным восприятием.

Жажда творчества

Детям Индиго необходимо дать выход своей мощной энергии. Физические упражнения - единственный способ «выпустить пар», чтобы не взорваться, подобно паровому котлу. А другое средство - это творческая деятельность. Часто во время моих занятий ангелы приходят ко мне и сообщают, что *Детей Индиго* следует привлекать к разнообразной творческой деятельности. Формы такой деятельности могут быть любыми: можно делать красивые бусы, украсить собственную спальню, заняться фотоделом, танцами, музыкой, строить дворцы из песка, играть на волынке или придумывать новые кулинарные блюда.

Габриэлла Цале - терапевт, которая исцеляет детей с помощью музыки и художественных ремесел, посвятила детям одиннадцать лет своей жизни. В 1995 году Габриэлла открыла отделение терапии искусством в стационарном подростковом лечебном центре. И теперь она вспоминает, какое положительное воздействие оказывали на подростков занятия по развитию художественного творчества:

«Дети, с которыми мне приходилось работать в стационарном лечебном центре, по всем известным сегодня признакам были *Детями Индиго*. Помогая их творческому самовыражению,

я ежедневно наблюдала чудеса, происходившие с детьми, которые в обычных условиях могли сосредоточивать свое внимание всего лишь на несколько минут.

Я обнаружила, что самое главное, чего хотят эти дети, - это покой. Я также поняла, что больше всего на свете они нуждались в том, чтобы раскрыть глубоко спрятанные внутренние сокровища и выразить их в творчестве и воображении - в песне, танце, живописи и сценическом искусстве. Уже только это в корне изменило манеру их поведения.

Они сами придумывали и рисовали все декорации для инсценировок тех пьес, которые я сочиняла для них и которые в большинстве своем были посвящены биографиям вождей различных индейских племен. Дети пели прекрасные народные и духовные песни о мире и любви. Я не ожидала, что они поймут это музыкальное направление, полагая, что им больше по нраву тяжелый металл и хард-рок, но видела, что каждый из них танцевал и пел от всего сердца. После того как доверила им заботу и уход за ценным оборудованием и инвентарем, я стала смотреть на них как на людей ответственных и заслуживающих доверия. Дети взяли на себя эту ответственность с восторгом и энтузиазмом, поскольку поняли, что я им доверяю.

Директор стационара спросил меня, не собираюсь ли я стать «Поллианной»*, коль скоро я никогда не упоминаю об отрицательных чертах детей. Я сказала ему, что хотела бы стать Поллианной, потому что, насколько мне известно, Марианна Уильямсон** однажды сказала: «Поллианна могла творить чудеса». Она видела лучшие черты в других людях, и они отвечали ей тем же.

Я нахожу, что *Дети Индиго* отзывчивы на правду и ненавидят ложь в нашей школьной системе. С ними я всегда держу себя в жестких рамках, но всегда проявляю к ним сочувствие и сострадание. Я нахожу, что эти дети уважают и признают такую систему наставления и контроля.

Если энергию *Детей Индиго* не направлять в позитивное русло, она может найти себе применение в самых негативных, разрушительных действиях - именно это и происходит сегодня в наших школах.

Я видела, как резко меняются эти *Дети Индиго*, когда их творческий потенциал и воображение находят применение. Они впитывают все, словно губка, и ведут себя совершенно естественно. От них уходит почти вся - если не вся - их угрюмость, а чувства идут от сердца. Они становятся сострадательными и имеют врожденную склонность работать вместе, как единое целое. Вот что я видела во всех тех проектах, которыми мне приходилось руководить».

Девочка *Индиго* по имени Дон говорит, что любое проявление творчества, особенно живопись или слушание музыки, вызывает у нее хорошее настроение. Она говорит, что, испытывая влечение к творчеству, ощущает приятный приток энергии.

Как я уже говорила, похоже, что *Детям Индиго* требуются более высокие стимулы, чем остальным детям. Возможно, это связано с тем, что им суждено выполнить трудную миссию. Не будем выяснять почему, но этим детям необходимы чистые источники стимулирования - такие, как, например музыка, работа на приусадебном участке, йога, пение, танцы и так далее. Когда *Дети Индиго* лишаются доступа к истокам творчества и другим чистым стимулам, они обычно создают свои собственные системы стимулов. Так, они могут плохо себя вести, чтобы привлечь внимание, или создавать острые кризисные ситуации, чтобы почувствовать свою исключительность.

Способы восприятия учебного материала Детями Индиго

Люди с доминирующей функцией правого полушария - например, *Дети Индиго* и взрослые *светоносцы* - лучше воспринимают то, что они видят, чем то, что слышат. Женщина по имени Мэрианн говорила мне, что ее *Ребенок Индиго*, Брэд, не успевал в учебе, пока она

* Поллианна - имя нарицательное, которым называют людей, склонных к безрассудному или слепому оптимизму. Поллианна - имя героини одноименной повести американской писательницы Элеонор Портер. - *Прим. перев.*

** Марианна Уильямсон (Marianne Williamson) - всемирно известная писательница. С 1983 г. профессионально выступает с лекциями о духовности и о новом мышлении. - *Прим. перев.*

окончательно не поняла, что ему свойствен визуальный способ восприятия информации. Она вспоминает:

«Он пытался заучивать правописание слов из заданного ему списка фонетически - многократно повторяя их вслух или записывая на бумаге. Но как бы Брэд ни старался, на контрольных диктантах ему не удавалось получить оценки выше, чем «удовлетворительно».

Тогда я стала расспрашивать Брэда о том, как он усваивает информацию. Почти случайно я обнаружила, что, когда Брэд хочет запомнить что-нибудь, он старается мысленным взглядом «увидеть» свое воспоминание. И тут у меня возникла идея. Вместо того чтобы помогать Брэду механически заучивать слова, я стала учить его запоминать, как эти слова выглядят. Результаты поразили меня!

Уже следующий контрольный диктант Брэд выполнил безупречно. Могу с уверенностью сказать, что это сильно укрепило его перу в собственные силы. Сейчас он использует все тот же визуальный метод, чтобы запомнить материал по математике, истории, а также при выполнении домашних заданий по обществоведению. Он просто делает все, что считает нужным, чтобы сохранить информацию в своей зрительной памяти. Затем, во время опроса в школе, Брэду стоит лишь прикрыть глаза и «прочитать» материал, образ которого запечатлен у него в уме».

Мэрианн сообщила, что теперь она намеревается перевести Брэда в другую школу, в которой признают наличие у детей различных способов восприятия информации. Большинство обычных и бесплатных средних школ основываются на левосторонней доминирующей функции головного мозга, предлагая механический способ изучения материала. Поэтому вам придется произвести свое небольшое расследование, чтобы найти школу, которая признает, что *ADHD* есть всего лишь признак того, что ваш «правосторонний» ребенок находился в «левосторонней» школе.

Так же как Мэрианн, вы можете определить, каким способом восприятия информации пользуется ваш ребенок, расспросив его о том, как он запоминает материал и как думает. Приведем несколько примеров:

- Когда вы видите, что ваш ребенок сидит и мечтает, осторожно попросите его рассказать вам, о чем он думает. Прежде всего спросите, он просто мечтает либо же пытается сосредоточиться на своих мыслях. Мечты, которые представляют собою видения или чувства, указывают на правостороннюю ориентацию деятельности мозга вашего ребенка,
- Посмотрев со своими детьми кинофильм или телевизионную передачу, спросите у них: «Что из увиденного больше всего вам понравилось»? Постарайтесь выяснить из их ответов, обращали ли они наибольшее внимание на сюжет фильма и игру актеров (правосторонний стиль мышлений), на чувства, которые вызывал у них этот фильм (правосторонний стиль мышления), на главную идею фильма (левосторонний стиль мышления) или на вывод, который они сделали из этого фильма (левосторонний стиль),
- ♦ Если вы обнаружите, что ваши Деги Индиго обладают правосторонним мышлением, то позаботьтесь о том, чтобы развить их природную фотографическую память. Не забудьте уверить их в том, что дар, которым они обладают, а также их визуальный способ восприятия информации - это особый инструмент, который во многом поможет им преуспеть в жизни.

ADHD или творческая натура?

В книге «Дети Индиго», я писала о сходстве между одаренными и творческими детьми и теми, которым ошибочно навесили ярлык *ADHD*. В детстве меня отметили как «одаренного» ребенка и поместили в особый класс. Я так благодарна судьбе за то, что ярлыка *ADHD* тогда еще не существовало, иначе меня направили бы лечиться, вместо того чтобы переводить в «продвинутые» классы.

В этих классах я духовно росла, испытывая глубокое удовлетворение. Учителя всегда придумывали такие уроки, игры и задания, которые заставляли бы нас творчески мыслить. Всем

классом мы играли в слова, развивая в себе навыки общения.

Я настоятельно рекомендую представлять ваших Детей *Индиго* как людей творческих и одаренных, даже если их оценки не соответствуют вашим представлениям. Многие Дети *Индиго*, которым скучно сидеть в обычных классах, раскрывают свои гениальные наклонности, когда их переводят в те классы, где программа соответствует их способностям.

Доктор философии Бонни Крэмонд тщательно изучил сходство между чрезвычайно творческими детьми и теми, на кого навесили ярлык *ADHD*. Доктор Крэмонд цитирует материалы обследования детей с диагнозом *ADHD*, в ходе которых ученые обнаружили, что у половины детей творческий потенциал составляет более 70 процентов. А у 32 процентов детей, отмеченных клеймом *ADHD*, творческий потенциал превысил 90 процентов. К сожалению, очень мало психологов и психиатров пытаются искать у детей признаки «одаренности», когда оценивают поведенческие характеристики детей с *ADHD* или *ADD*. Доктор Крэмонд обнаружил материалы одного исследования, которое показало, что обе группы (чрезвычайно творческих детей и *ADHD*):

- Склонны к нарушению дисциплины с целью привлечь к себе внимание всего класса,
- Не столь любимы преподавателями, как те дети, которые ведут себя более покладисто.
- Склонны к поискам развлечений и острых ощущений. Исследователи полагают, что стремление к острым ощущениям может привести творческого человека к обретению нового опыта, который он воплотит в свои идеи и изобретения. Кроме того, стремление к риску (подобно желанию острых ощущений) соотносится с успехом в финансах и делах. Этот штрих, возможно, также объясняет, почему *Дети Индиго* быстро теряют интерес к только что усвоенному ими материалу.

- Склонны к «невнимательности», Они мечтают, обдумывают новые идеи, внимают своему внутреннему голосу и духовным наставлениям, устраниваются от разговора или действия, которые кажутся им неискренними или не соответствующими их желаниям.

- Известны своей склонностью к сильному «перевозбуждению» либо бывают непоседливы и гиперактивны.

- Часто имеют страстный и взрывной характер,
- Часто неловко чувствуют себя в обществе, Могут быть пугливыми, искать защиты или держаться в стороне, поскольку чувствуют себя не такими, как все, - им легче быть одним, чем сносить насмешки.

-

Доктор Крэмонд сделал следующий вывод:

«Возможно, те индивидуумы, которые используют свою способность к быстрому восприятию в творческих целях, отличаются от личностей беспокойных и непродуктивных таким качеством, как талант, а также способностью найти своей энергии и идеям творческое применение». Вот почему так важно найти применение творческим силам *Детей Индиго*, укрепляя их веру в свою «исключительность». Вот что говорит по этому поводу *Индиго* Дон: «Творчество действительно необходимо для выражения наших глубоких чувств. Когда это возможно, старайтесь рисовать карандашами или красками. Все равно, что вы будете рисовать, - пусть даже простые линии. Никто, кроме вас, не увидит вашего рисунка. Напишите стихотворение или письмо кому-нибудь, с кем вы хотели бы поговорить. Это пригодится вам в жизни. Каждый день нужно делать что-нибудь творческое, чтобы выпустить свои эмоции. Иначе они переполнят вас, а потом взорвутся».

Глава одиннадцатая

Чем хотят поделиться с нами Дети Индиго

В большинстве те книги, с которыми я ознакомилась в процессе изучения симптомов *ADD*, *ADHD* и неспособности детей к учебе, содержали превосходный материал, собранный учеными и врачами. Многие из этих публикаций включали в себя материалы конкретных исследований. Однако меня удивило, сколь мало содержалось в них высказываний самих детей.

Поэтому я решила включить в эту книгу мысли Детей *Индиго*. Я попросила свою падчерицу, *Индиго* Николь, провести эти интервью. Я знала, что *Дети Индиго* смогут откровенно высказать то, что лежит у них на сердце, только тому, кого они считают себе равным.

Николь спрашивала у *Детей Индиго* из различных семей и разных возрастов: «**Чем бы ты хотел поделиться со взрослыми, чтобы вы могли лучше понять друг друга?**» *Дети Индиго* с радостью восприняли такую возможность поговорить со взрослыми и сделать им свои замечания. Здесь вы найдете их мудрые слова, которые будут полезны всем нам и весьма поучительны:

Алек (21 год)

Вопрос: Что бы ты сказал взрослым, если бы знал, что твои слова помогут им лучше ладить с детьми?

Ответ: Чтобы они поняли: есть вещи, которые мы, молодые, Можем делать самостоятельно. Взрослые склонны думать, что благодаря своему опыту они знают все лучше нас. Не важно, *как долго* ты что-то делаешь; важно, *что* ты делаешь. Не хочу сказать, что все взрослые ошибаются, но они не всегда знают правильный путь. Они должны позволить нам учиться на нашем собственном опыте, а не на их словах. Они должны позволить нам принимать решения, потому что мы не научимся самостоятельно принимать решения, если они будут делать это за нас.

Вопрос: Что бы ты изменил в поведении взрослых?

Ответ: Им не стоит слишком привязываться к своим постоянным привычкам. Я знаю многих взрослых, которые думают, будто иначе и быть не может. Они считают вполне естественным то, что они чувствуют и что делают. Они попали в тупик. Они должны понять, что несчастливы и никакие вещи не заменят им счастья. Я вижу многих людей, которые цепляются за свою работу, хотя ее ненавидят, и они не думают о себе, а потом удивляются, отчего это им так тяжело.

Им нужно бы получше следить за собой, лучше питаться и найти работу, которая была бы им по душе. Но они не хотят измениться, потому что уже давно живут так и им трудно ломать свои привычки. Это обычное дело. Они привыкли так жить, а привычное дело всегда получается лучше.

Вопрос: Чему полезному научили тебя твои родители?

Ответ: Уважению к другим людям и к тому, что им принадлежит. Заботиться о себе. Делать как можно лучше то, что я делаю и что хотел бы сделать.

Вопрос: Какой совет ты хотел бы дать взрослым?

Ответ: Пусть дети будут до определенной степени свободны в принятии решений. Наказывать их бесполезно. Нужно не кричать и не бить их, а объяснять. Пусть они учатся принимать решения, потому что им придется это делать, когда они вырастут. Если они не научатся этому в раннем возрасте, то потом

станут принимать глупые решения. Я знаю очень многих детей, чьи родители были слишком строги, и когда эти дети покидали родительский дом, было уже поздно приучаться к самостоятельности, и эти дети совершали ошибки, потому что не умели принимать решения.

Вопрос: Какие суждения взрослых о тебе ты назвал бы ошибочными?

Ответ: Мои дедушка и бабушка не считают, что я сам знаю, как мне поступать. Они в самом деле хотят, чтобы я ходил в школу и думал сёвоем будущем образовании. Но сейчас другие времена. Им уже 70 лет. Сейчас не обязательно ходить в школу. Люди стали другими, но не думаю, что школьная система изменилась настолько, чтобы удовлетворять потребностям людей. Мне не обязательно знать то, что меня не интересует. Образование большей частью состоит в том, чтобы делать, что тебе хочется.

Дон (20 лет)

Вопрос: Что бы ты сказала взрослым, если бы знала, что твои слова помогут им лучше ладить с детьми?

Ответ: Они не должны возлагать слишком больших надежд на своих детей, нужно позволить им расти естественным путем, не пытаясь втиснуть их в систему.

Вопрос: Что бы ты изменила в поведении взрослых?

Ответ: Я думаю, что большинство взрослых слишком много думают о деньгах и тратят на это всю жизнь, не обращая внимания на тех, кто находится рядом, - например, на их семьи. Вместо того чтобы провести время со своей семьей, они идут зарабатывать деньги, и это в самом деле печально.

Вопрос: Какие суждения взрослых о молодежи ты назвала бы ошибочными?

Ответ: Одно из неверных суждений состоит в том, будто все мы - потерянное, заблудшее поколение, у которого нет никакой цели. Мне часто приходилось это слышать, но лично я в это не верю. Среди нас есть потрясающие ребята, которые когда-нибудь изменят этот мир. А взрослые как будто и не подозревают об этом, Мне кажется, они просто ленивы и им не хватает драйва.

Вопрос: Как твои родители повлияли на то, кем ты стала сейчас?

Ответ: Мои родители дали мне очень много. Они - мои лучшие друзья в этом мире. Они преподали мне много трудных уроков. По большей части это касается взаимоотношений, потому что, как родители, они одинаково любили меня. И каждый из них хотел вложить в меня столько сил, сколько мог. Именно присутствие двух этих сил в моей жизни сделало меня, как мне кажется, настоящим человеком.

У меня очень много друзей, у которых отношения с родителями сложились не столь удачно, и я вижу, что многие их недостатки связаны именно с этим. Мои родители чрезвычайно сильно повлияли на всю мою жизнь. Прежде всего, они помогли мне сформировать основы моей личности. Они позволили мне быть самой собой.

Вопрос: Что ты имеешь в виду?

Ответ: Не многие родители будут довольны тем, что ты не собираешься поступать в колледж, и не потянут тебя туда силой, и не будут заставлять тебя делать то, что они считают полезным для тебя, хотя ты так не считаешь. Я думаю, это было просто здорово - чувствовать себя спокойно и знать, что родители верят в меня и понимают. Что мне все это не нужно, что я смогу всего достигнуть сама.

Вопрос: Они не пытались планировать твою жизнь?

Ответ: Абсолютно нет. Я знаю это, поскольку передо мной есть яркий пример одной из моих подруг. Она - чудесный художник. Ей не нравится работать с реальной натурой. Родители заставили ее поступить в колледж, окончить его и получить диплом, просто потому что так принято делать. И сейчас они говорят ей: «Теперь ты, как учитель рисования, должна пройти аттестацию, чтобы у тебя был послушной список». По-моему это грустно! Если бы я посмотрела на рисунки моей дочери и увидела, что они так прекрасны, я бы поощряла ее и поддерживала в осуществлении того, чего она хочет. В конце концов, если у человека есть страсть к чему-то такому, его не остановить. Это не поддается приказам, и мне было бы противно заставлять человека делать то, чего он не хочет.

Я просто не понимаю, как можно заставлять детей жить в соответствии с теми надеждами, которые ты на них возлагаешь. Вот почему я так благодарна моим родителям, которые никогда так со мной не поступали. Это сыграло большую роль в моей жизни.

Вопрос: Какие надежды возлагают родители на своих детей?

Ответ: По-моему, колледж занимает очень важное место, если говорить о моей возрастной группе и об обществе в целом, а не только о родителях. Но я думаю, что давление со стороны родителей возникает под воздействием общества и того, что считается нормой, что, как принято думать, должен делать каждый. «Тебе придется четыре года провести в колледже и получить степень. Потом ты сможешь устроиться на хорошую работу и делать пятьдесят штук баксов в год, сможешь каждое утро тратить два часа времени, чтобы добраться на работу, и чувствовать себя несчастным».

Я не хочу беспокоиться о деньгах, и, если у меня их будет немного, я очень постараюсь не расстраиваться по этому поводу и быть счастливой, потому что я делаю то, что хочу, а не то, что мне совершенно не нравится.

Вопрос: Какой совет ты хотела бы дать взрослым? • ^чоя";

Ответ: Прежде всего я попросила бы родителей: активнее ведите диалог со своими

детьми. Старайтесь по-настоящему слушать, что они вам говорят, а не требуйте от них того, что считаете правильным *вы*. Если вы сделаете так, как я прошу, то вы и ваш ребенок станете намного счастливее. Деньги правят этим миром, но не позволяйте им управлять вами. Пусть семья стоит на первом месте, а деньги - на втором. По-моему, ваши взаимоотношения - это самое главное, что есть в этом мире; все остальное вторично. Ваше отношение к себе, к своей семье, к вашим друзьям - вот что важнее всего.

Элизабет (16 лет)

Вопрос: О чем бы ты хотела сказать взрослым, чтобы с ними было легче общаться?

Ответ: Чтобы они не так строго контролировали нас, и пусть позволят детям учиться на своем собственном опыте.

Вопрос: А почему им нужно учиться на своем опыте?

Ответ: Потому что всегда легче говорить, чем делать, и собственный опыт действует на человека сильнее любых слов.

Вопрос: В чем, как ты думаешь, взрослые совершают ошибку?

Ответ: В том, что не позволяют детям приобрести свой собственный опыт. Слишком поверхностно судят о наших друзьях. Первое впечатление - не всегда лучшее впечатление, потому что по нему не видно, каков человек на самом деле. Скажем, кто-то одевается не как все и о нем начинают судить по внешнему виду.

Вопрос: Какое влияние оказали твои родители на то, какой ты стала сейчас?

Ответ: Думаю, что они постоянно воздействуют на меня. Вот почему так важно, чтобы родители знали определенные вещи о своих детях. Родители - это те люди, с которыми дети проводят все время, и потому очень важно, чтобы они были откровенны со своими детьми. Нужно быть честными с ними. И не навязывать нам свое мнение, а учить каким-то очень важным вещам. Некоторые из этих важных вещей - дружба и доверие, и еще ответственность. Важно, чтобы родители учили своих детей на конкретных примерах, а не только словами.

Вопрос: Хотела бы ты дать взрослым какой-то совет?

Ответ: Если бы я могла, то поменялась бы с ними местами, чтобы они могли посмотреть, как это - быть ребенком, поскольку похоже, что они об этом забыли. Когда они наказывают нас или запрещают делать какие-то вещи, кажется, будто они не помнят, как это действовало на них, когда их родители делали то же самое с ними.

Адам (14 лет)

Вопрос: О чем бы ты хотел сказать взрослым, чтобы им легче было общаться с детьми твоего возраста?

Ответ: О том, что они не всегда бывают правы. Я думаю, что взрослые слишком самоуверенны. Они всегда стоят на своем, они упрямы, и даже если они понимают, что ты прав, то все равно не допустят этого, потому что ты в три раза младше их.

Вопрос: Почему они не желают признавать своих ошибок?

Ответ: Я ведь не могу признать, что трехлетний малыш прав, а я - нет. Возможно, то же самое происходит и с ними.

Вопрос: Как им помочь исправить их ошибки?

Ответ: Проще всего было бы с ними поговорить.

Вопрос: Какие суждения взрослых о ребятах твоего возраста можно назвать предрассудками?

Ответ: По-моему, когда мы что-нибудь делаем, они думают, будто мы неуправляемые, сумасбродные, и вообще недалекие. Навешивать на людей подобные стереотипы просто несправедливо. Иногда они бывают правы, но навешивать ярлыки - это не дело, потому что половина из нас, возможно, такова, как они думают, а половина - нет. Я знаю, что одни взрослые бывают намного сумасбродней других, но если с такой меркой подходить ко всем взрослым, то это тоже несправедливо, потому что взрослые прожили дольше и знают намного больше.

Вопрос: Хотел бы ты дать взрослым какой-то совет?

Ответ: Хотелось бы, чтоб они нас уважали, а не считали, будто все подростки или такие ребята, как я, - это их подчиненные.

Вопрос: Почему ты считаешь, что они думают, будто подростки - это их подчиненные?

Ответ: Взрослым кажется, будто они знают ответы на все вопросы, и я долго верил в это. Но сейчас у меня возникают сомнения во всех этих наших системах - я нахожу в них дефекты. Я знаю, что сами собой они не изменятся. Взять, к примеру, нашу школьную систему. Лично мне она не нравится. Мне бы хотелось знать, о чем думают ученики, а не выслушивать чьи-то лекции. Тогда обсуждения проходили бы у нас намного лучше. Ведь в дальнейшей жизни нам придется учиться у наших сверстников, а учитель мог бы участвовать в обсуждении на общих правах. Но сейчас мне просто надоело день-деньской и целыми днями слушать учителя.

Вопрос: Но ведь он вас учит?

Ответ: Да, но все это учение - пустое пережевывание того, что я уже изучил. Получить «отлично» на контрольной ничего не стоит, потому что все, что тебе нужно сделать, - это запомнить сказанное учителем, а это вовсе не трудно. И еще нас наказывают за ошибки, а ведь на ошибках мы учимся.

Вопрос: Что бы ты предложил им вместо этого?

Ответ: Я думаю, что все должны сидеть вокруг стола и обсуждать тему, которую мы изучаем, а не выслушивать чью-то лекцию. Я знаю, что многие дети при этом спят, да и сам я спал на некоторых уроках. И при этом можно спрятаться где-нибудь на задних партах, что мне нравится делать, потому что уж очень скучно. А когда ты что-нибудь обсуждаешь, то все смотрят друг на друга, и тебе придется быть частью этого обсуждения, и увильнуть от этого никак не удастся.

Вопрос: Что бы ты изменил в поведении взрослых?

Ответ: Я бы сделал так, чтобы они благосклонно относились к подрастающим детям, потому что уже сейчас мир находится на переходном этапе от промышленной эры - к эре новых технологий. Вы же сами видите этих двадцатилетних ребят, которые делают миллионы долларов. Я думаю, что некоторые родители учатся у своих детей знаниям о компьютерах. И мне кажется, что новое поколение знает об этом больше, и если люди старого поколения не захотят, чтобы мы их учили, то они отстанут от нас.

Крис (20 лет)

Вопрос: О чем бы ты хотел сказать взрослым, чтобы с ними стало легче общаться?

Ответ: Я хотел бы, чтобы они не относились к жизни слишком серьезно. Им нужно больше веселиться.

Вопрос: Какой совет ты можешь дать взрослым, чтобы тебе было легче ладить с ними?

Ответ: Я бы посоветовал заботиться о своем организме и заниматься йогой так много, насколько это возможно.

Вопрос: Какие предрассудки существуют у взрослых в отношении тебя и твоих сверстников?

Ответ: Они думают, будто мы не знаем, о чем говорим. Но мы знаем гораздо больше, чем о нас думают. Однако мне кажется, что взрослые становятся все более и более откровенными, и это

хорошо.

Дэвид (21 год)

Вопрос: О чем бы ты хотел сказать взрослым, чтобы ты мог лучше ладить с ними?

Ответ: Лично у меня со взрослыми нет никаких проблем. Но я думаю, что существует общая проблема, и состоит она в том, что взрослые «водят детей за ручку», стараясь защитить детей, не позволяя им пробовать делать что-то самостоятельно, а ведь только так можно действительно хорошо чему-то научиться. Именно так я сумел многое познать - своим собственным умом. Если кто-то постоянно будет водить тебя за руку, то ты ничему не научишься.

Николь (21 год)

Вопрос: О чем бы ты хотела сказать взрослым, чтобы тебе было легче ладить с ними?

Ответ: Чтобы им было легче ладить со мной, думаю, они прежде всего должны избавиться от предвзятых суждений о моем возрасте. Вместо того чтобы смотреть на меня как на девчонку, которой всего-то 21 год и которая ничего не знает, - что они обычно и делают, - им следует видеть во мне человека. И быть откровенными со мной, и учиться у меня, а не держаться в стороне, полагая, будто я слишком молода и ничего не понимаю.

Вопрос: Если бы ты могла, то что бы изменила в поведении взрослых?

Ответ: Я бы хотела, чтобы они меньше боялись перемен. И если они плохо себя чувствуют, то пусть не сетуют на свой возраст. «Вот подожди, доживешь до моих лет». Я слышу это очень часто о детях индиго

часто. Да ведь им всего-то лет пятьдесят, а кажется, что они уже умирают, и ничего тут не поделаешь.

И еще я желаю, чтобы взрослые стремились познавать новое. Дожив до определенного возраста, они, мне кажется, думают, что с учебой покончено и они уже все знают. Но больше всего мне бы хотелось, чтобы они избавились от своих консервативных суждений.

Вопрос: Какое влияние оказали твои родители на то, какой ты стала сейчас?

Ответ: Они действительно во многом повлияли на то, какова я сейчас. Больше всего я им благодарна за ту свободу, которую они предоставили мне. Они позволили мне быть такой, как я хочу, благодаря этому я стала похожей на них. Поэтому мне не приходится восставать против них, что позволяет мне наслаждаться общением с ними. Я вижу, как ведет себя моя мама, и поступаю точно так же. И на своего папу я тоже очень похожа. Надеюсь, родители понимают, что дети когда-нибудь станут такими же, как они. Но дети умнее, чем думают взрослые. Дети не станут такими, какими *велят* быть их родители; они станут *действовать* точно так же, как их родители.

Вопрос: Хотела бы ты что-нибудь пожелать взрослым?

Ответ: Предоставьте детям свободу. Не дайте им нанести себе травму, но избавьте от излишнего контроля, потому что нельзя управлять человеческим существом. Никогда не говорите своим детям: «Если бы не я, то тебя бы на свете не было». Вы сами захотели иметь детей и поэтому должны видеть в них чудесные создания, которыми они и являются. Уделяйте своим детям больше внимания. Те люди, которые, как я знаю, слишком чувствительны и иногда раздражают других, ведут себя так, потому что их родители не обращали на них внимания. Эти люди требуют к себе большего внимания. Но я вижу и других людей, чьи родители подарили им столько любви и внимания и научили чувствовать себя всегда желанными. Такие люди более сдержанны. Они словно плывут по жизни.

Взрослые, не забывайте о том, что вы были детьми. Не забывайте о том, что вы делали, когда были молоды. Даже если сейчас вы уже изменились, вашим детям еще предстоит пройти через это. Ведь так устроена жизнь. Лишая детей возможности приобретать свой собственный опыт, вы лишаете их детства, и тогда им все равно придется пройти через это, но только гораздо позднее.

У меня есть друг, который воспитывался в семье «свидетелей Иеговы». В этой семье не праздновали ни дней рождения, ни Рождества, и никаких других праздников. Его родители были очень строги. Сейчас, уйдя от них, он буквально «сорвался с тормозов». Он все время пропадает на каких-то пирушках и шпигует себя наркотиками, потому что он не знал всего этого, находясь под защитой домашнего крова. Я думаю, что, нельзя пытаться управлять людьми. Нужно просто позволить человеку быть самим собой.

Райан (20 лет)

Вопрос: Что бы ты изменил в поведении взрослых?

Ответ: Я не знаю, преднамеренно ли они это делают, но взрослые словно не знают, как им относиться к молодежи. Они напускают на себя неприступный вид, когда чего-то не понимают, или начинают обсуждать каждое сказанное нами слово. Множество раз, будучи еще ребенком, я убеждался в том, что взрослые меня не понимают. Чуть ли не всякий раз, когда я общался со взрослыми, в большинстве своем они старались поучать меня, что хорошо, а что плохо. Просто невероятно, до чего они любят подсказывать нам готовые решения. К тому же эти решения не всегда верны; ведь взрослые часто повторяют то, что уже говорили раньше, либо

говорят лишь то, что полагается говорить. Хотелось бы, чтобы при этом они исходили от истины и говорили из сердца, а не из головы. К тому же взрослые часто лгут.

Вопрос: Почему ты думаешь, что они лгут?

Ответ: Взрослые обычно не думают, что мы готовы понять определенную информацию, или не хотят быть целиком откровенными, поскольку не думают, что мы поймем их, либо они научились этому из тех книг, которые подсказывают, как следует поступать в определенных случаях. При этом я знаю, что они стараются изо всех сил, но почему-то у них ничего не получается.

Вопрос: Тебе стало бы лучше, если бы взрослые были честнее?

Ответ: В определенном смысле. Особенно если бы они были более откровенными, когда их дети находились в более младшем возрасте. Если бы взрослые сделались более честными, жить стало бы намного проще.

Вопрос: Какие предрассудки имеются у взрослых относительно тебя и относительно молодого поколения в целом?

Ответ: Долгое время это касалось моего внешнего вида. Признаюсь, что я был в то время маленьким сумасбродом, но факт, что из-за этого они смотрели и обращались со мной нехорошо, не давая мне ни единого шанса проявить себя. И это печально.

Вопрос: Как бы ты хотел, чтобы с тобой обращались, и изменил бы ты при этом свое поведение?

Ответ: Вероятно, нет. В какой-то степени я делал это намеренно. Таким образом я привлекал к себе внимание, и мне нравилось, что люди думали в тот момент обо мне. «Ах, от этого парня сплошные неприятности!» Да, оглядываясь назад, можно сказать, что мне просто нужно было привлечь к себе внимание. Взгляды людей, которые я ловил на себе. Но сейчас мне не нужно внимание, которого приходится добиваться столь хитрым путем.

Вопрос: Что же изменилось?

Ответ: Не знаю. Я даже сделал себе пирсинг на лице. Я дошел до того, что возненавидел людей, которые смотрели на меня. Это было невыносимо. Возможно, все это были возрастные проблемы, переходный возраст.

Вопрос: Что бы ты хотел посоветовать взрослым?

Ответ: Я думаю, что многие взрослые утратили связь со своей молодостью, точно так же, становясь старше, они теряют связь с молодым поколением. Их нет рядом с нами. И по мере того, как изменяется время, детям приходится пройти через множество испытаний. Многие при этом меняются, но многое остается прежним. Дети проходят через те же испытания, изменяется только время. Взрослые забывают, как это было у них; они забывают, как нужно относиться к молодым.

Если им вдруг удастся найти ту юную часть себя, это вернет им ощущение цельности, они вновь ощутят эту юную часть себя, потому что на самом деле они ее не утратили. Не то чтобы они переросли это чувство. Просто, вырастая и все больше погружаясь в заботы, они потеряли его из виду. Очень многие люди забыли свою молодость, а теперь они никак не могут поладить с молодым поколением, поскольку ничего о нем не знают; они не живут его интересами. Им нельзя забывать свою молодость. Они так привыкли жить своей взрослой жизнью, что разучились радоваться и веселиться. Я замечаю это у многих людей. Постарайтесь не забывать того, как мыслит ребенок. Дети никогда не осуждают людей.

Чарльз (22 года)

Вопрос: Что, как ты думаешь, взрослым следует знать о *Детях Индиго*?

Ответ: *Дети Индиго* - это, вероятно, наиболее неправильно понятые члены нашего общества. В быстро меняющемся, «ежеминутно-спешащем» мире взрослым не хватает времени, чтобы ответить на бесконечные вопросы или уделить все сто процентов внимания потребностям *Детей Индиго*. После этого к таким детям накрепко прилипает ярлык «доставала».

Очевидно, в *Детей Индиго* был изначально заложен потенциал, который позволяет им вырасти людьми более сильными и умными, чем обычные взрослые. Поэтому можно предположить, что они прибыли сюда, чтобы служить великой цели. И, поверь мне, они появились здесь не случайно (хотя, возможно, есть и такое предположение - но это уже другая

история).

Вопрос: Почему, как ты думаешь, взрослые и дети иногда не ладят друг с другом?

Ответ: Я не думаю, а точно знаю, почему родители и дети сегодня не ладят между собой. Родители чувствуют, что дети вышли из-под их контроля, а детям кажется, что родителям не удастся понять их даже через миллион лет. И знаешь, что я тебе скажу? И те и другие правы. Да, *Дети Индиго действительно* неуправляемы. Но это-то и прекрасно!

Представь: ты идешь по улице, разговариваешь с людьми и слышишь вокруг одни только жалобы. Ты спросишь меня, на что люди жалуются? Думаю, ты и сама догадалась на что: прежде всего, разумеется, на правительство. Сразу за ним следуют деньги, внутривластные вопросы и т. п. Я тоже слышу об этом целыми сутками, но разве кто-нибудь собирается что-нибудь с этим делать? Может быть, ты? Я так не думаю.

Уже сейчас нас до того втиснули в эту жизнь и ее задачи, что даже зная, как обустроить этот мир лучше, мы успокаиваемся и говорим: «лишь бы не было хуже». Но не дрейфь – наши спасители уже здесь. Если ты не можешь справиться со своими детьми, то неужто ты думаешь, что правительство сможет?

Вопрос: Если бы тебе представилась возможность собрать вместе всех родителей *Детей Индиго*, что бы ты им сказал?

Ответ: Я сказал бы им так: «Не надеюсь, что вы когда-нибудь нас поймете или терпимо отнесетесь к нашим поступкам. Мы находимся здесь для великой цели, и хотя пока вы не видите никакой пользы в наших способностях, но скоро вы ее обнаружите. И хотя ни один из вас не мог бы этого даже предположить, но тем не менее вы растите *воинов*. Я не имею в виду воинов, которых готовят к «смертельной битве».

Вопрос: В чем же тогда состоит *цель Детей Индиго*?

Ответ: Через пятнадцать-двадцать лет, когда *Дети Индиго* станут полноправными членами нашего общества, случится нечто удивительное. Их возмущение гнетом нашего правительства к тому времени достигнет предела. Ты только представь себе общество, в котором полно людей, точно таких же, как твои дети. Звучит почти пугающе, не так ли? И эти дети через всю свою жизнь пронесут такую же ненависть к власти предержащим.

Вешая на этих детей клеймо *ADD* или *ADHD* и назначая им препараты вроде риталина, имипрамина либо дизипрамина, вы лишь временно ограничиваете их действия. Дети не виноваты в том, что они родились такими. Вы и *Дети Индиго* вполне можете мирно сосуществовать. Но, чтобы сделать это, вам безусловно придется ослабить свою властную хватку. Я не говорю, что детям следует позволять делать все, что им заблагорассудится. Но вам придется понять, что ваши дети запрограммированы на мятеж. Чем сильнее их сковывают, тем больше они будут протестовать.

Вопрос: Какой совет ты мог бы дать родителям и учителям таких же *Детей Индиго*, как и ты сам?

Ответ: *Дети Индиго* способны за километр отличить ложь от правды. Они также ощущают, когда у какого-нибудь человека плохое настроение либо плохие намерения. Так что лучшее, что вы можете предпринять, - это расслабиться. Никто не говорил, что воспитывать детей легко, и ваши дети тоже успокоятся - со временем. Разговаривая со своими детьми, покажите им, что вы искренни. Смотрите им прямо в глаза; не угрожайте и не давайте ложных обещаний. Объясните им, какие чувства вызывают у вас их поступки и как они отражаются на вас. Не говорите им, что они портят себе жизнь или что-то в этом роде. Просто помните: как аукнется - так и откликнется. Если «аукнется» по-хорошему, то и «откликнется» точно так же.

Хантер (21 год)

Вопрос: О чем бы ты хотел сказать взрослым, чтобы с ними можно было поладить?

Ответ: Хотя и возможно, что, поскольку мы моложе, чем взрослые, мы не знаем того, что знают они, но благодаря своей молодости мы знаем массу таких вещей, которых не знают они.

Вопрос: Что бы ты изменил в поведении взрослых?

Ответ: Их склонность делать предположения и обобщения, основанные на неточной информации.

Вопрос: Что бы ты пожелал взрослым?

Ответ: Когда я с вами говорю, не ищите в моих словах какую-то подоплеку. И еще расслабьтесь, поскольку 99 процентов людей перед тем, как уйти из этого мира, живут в целом неплохо. Не пытайтесь давить на своих детей. Что должно вырасти из них - то и вырастет. Вы можете предоставить им не только постель и пищу, но и вашу любовь. Мы понимаем, чего хотим, только когда сами добиваемся чего-то. Пытаясь давить на нас и требуя, чтобы мы стали такими, какими вам хочется нас видеть, вы тратите столько сил только лишь ради того, чтобы какой-нибудь родитель, сидя за обеденным столом, похвастался нами перед другим взрослым. Ведь если кто-то говорит вам, как преуспел его «мальш», то и вам хочется рассказать об успехах своего «мальша». Дело в том, что никто не знает, чего он действительно хочет, когда ему всего 18 лет от роду.

Глава двенадцатая

Астрология и Дети Индиго

Как я упоминала в главе 3, мы можем вспомнить какую-то часть вашей Жизненной Цели, если рассмотрим характеристики нашего солнечного знака зодиака. Хотя это несколько упрощенно - рассматривать только солнечный знак, однако этот фундаментальный элемент гороскопа дает нам очень много полезной информации.

Вы сможете лучше понять своих *Детей Индиго*, выяснив, что скрывает в себе их солнечный знак. Астролог Мишель Аванти многие годы делала астрологические прогнозы для детей и их семей. В этой главе она предлагает нам ознакомиться с некоторыми рекомендациями о том, как лучше работать, общаться и играть с *Детьми Индиго* исходя из их знака по солнечному гороскопу.

Конечно, чтобы еще лучше понять своих *Детей Индиго*, вы можете попросить составить их полный гороскоп. (Мишель может составить гороскоп для вас и ваших *Детей Индиго*. Ее контактная информация содержится в разделе «Ресурсы» данной книги.) Получив астрологический гороскоп, вы сможете узнать о различных планетах и иных аспектах, влияющих на личность вашего ребенка, его поведение и Жизненную Цель.

Введение в астрологию

Звезды изучают по крайней мере уже в течение четырех тысяч лет. Согласно древним источникам, вавилоняне изучали конфигурации звезд и соотносили их с событиями, происходившими на Земле. Эти геометрические конфигурации позже получили название «птолемеевых» - в честь выдающегося античного астролога и астронома своего времени Птолемея.

Наблюдая за перемещением планет в пределах созвездий, астрологи заметили, что каждое созвездие оказывает специфическое влияние на нашу планету. Так они развили представление о влиянии не только каждой планеты, но и каждого созвездия - а также сочетаний планет, их геометрических конфигураций на небе. (Эти конфигурации астрологи того времени называли *аспектами*.)

В XX столетии было открыто явление резонанса. Это ответная реакция одного тела на другое посредством звука, магнетизма, движения электронов, микроволн и так далее. До XX столетия процессам, происходившим в результате резонанса, не могли найти объяснения. Они считались чудесами.

Я уверена, что в течение XXI века явление резонанса подтвердит, что астрология не является ни магией, ни так называемой лженаукой. Мы поймем, что каждое тело в нашей Солнечной системе оставляет электромагнитный отпечаток на человеческой ДНК в тот самый момент, когда дитя делает свой первый вдох (по существу, когда любое земное существо делает свой первый вдох). По мере того как небесные тела движутся в космическом пространстве и оставляют отпечаток маршрута своего движения на ДНК человека, мы получаем реакцию резонанса. Я полагаю, что именно в этом состоит принцип астрологии!

Родителям Детей Индиго:

- Понимание природы ваших детей начиная с момента их рождения является чрезвычайно полезным, и в этом состоит значение астрологии. Зная время рождения ребенка, мы можем получить астрологическую информацию, которая предоставит нам целый ряд возможностей для оказания ему помощи в развитии и обучении.
- Располагая данными о датах рождения ваших детей и днях рождения каждого члена семьи, вы можете узнать расположение планет, которое поможет понять особенности характеров ваших домочадцев. Прежде всего давайте рассмотрим, как разные элементы соотносятся с вашими Детями *Индиго*.
-

Элементы

Первый элемент - Огонь

Этот элемент связан с творчеством.

Огонь - активный, творческий элемент. Огню трудно удержаться на одном месте, не так ли? Он то и дело мерцает и движется, а вырвавшись на свободу, способен выжечь целый дом или тысячи акров земли. Но, когда его содержат должным образом (дисциплина), он обеспечивает тепло, свет и возможность приготовить пищу; следовательно, когда им правильно управляют, он поддерживает жизнь.

Огненные дети очень активны. Они могут быть даже гипер-активны. Они не любят сидеть на месте. Они предпочитают быть в центре внимания. Это очень творческие и сильные личности, которых часто называют вдохновенными. Эти дети стремятся действовать. Чтобы наилучшим образом работать с этими детьми, мы должны дать им то, что будет поддерживать в них состояние активности, вдохновения и творчества. Этим мы удовлетворим их природные потребности.

Огненным детям невероятно трудно длительное время сидеть на одном и том же месте. Это занятие кажется им бесполезным. Однако если все же необходимо, чтобы они долго сидели на месте, им следует предложить некую творческую работу, которая бы соответствовала уровню развития их сознания. Тогда они будут работать с вами.

Огненные знаки: *Овен, Лев и Стрелец* •"

Второй элемент - Земля

Этот элемент связан с физической материей.

Земля очень устойчива. Когда вы смотрите на гору земли, вы не увидите, чтобы она двигалась. Скорее всего, вы увидите нечто спокойное, прочное, обладающее силой и возможностью для обеспечения жизни. Будучи возделанной усилиями человека, она может стать красивой и цветущей, как парк или сад. Земля подарит нам пищу, если ее засеять, полить и дать ей время, чтобы взрастить семена. Если семян в земле окажется слишком много, некоторые из них не смогут расти, поскольку сильные семена задушат слабые. Если землю залить водой, семена умрут, потому что земля превратится в грязь и не сможет держать корни. Если воды будет слишком мало, земля иссохнет, сделается твердой и покроется трещинами. Такая земля не сможет дать жизнь семенам. Если не дать земле достаточно времени, семена не успеют созреть, не пустят ростки и не дадут плодов.

Во многом это совпадает с чертами характера Зелых людей. Эти люди неторопливы. Они склонны к глубоким размышлениям, стремятся к прочности и надежности. Они желают владеть какой-либо собственностью, потому что собственность - это надежно. Они преданны и надежны, а стремление порвать со своими корнями и перебраться на новое место противоречит их природе.

Как и в саму землю, в этих людей можно «посеять» идеи или наставления, чтобы затем воспитывать их с любовью и воодушевлением. Потом вам следует отступить и предоставить им время для роста.

Если вы дадите им слишком много идей или наставлений, они переполнятся ими и не

смогут произвести что-либо хорошее.

Если вы станете нянчиться с ними, окружая слишком большой опекой, они сделаются зависимыми от вас и не пустят корни для самостоятельной жизни.

Если вы обделите их своей заботой, они станут твердыми и безжизненными и вам потребуется больше внимания (удобрений), чтобы смягчить их, а также больше любви (воды), чтобы оживить их.

Земным людям требуется определенное время, чтобы выполнить работу хорошо. Они постоянны, подобно самой земле; они редко меняют свои намерения.

Земных детей нужно поместить в определенные рамки, чтобы они могли ощущать вашу любовь и заботу. Их нужно не подталкивать, а вести; нельзя вырывать их с корнем и пересаживать на довое место, пока не пройдет достаточно времени, чтобы они могли освоиться с ситуацией, а подвергая внезапным переменам, им нужно дать возможность выразить себя физически. Когда эти дети сердятся, им также необходимо предоставить средства для физического самовыражения. Они могут с удовольствием заниматься танцами, прыгать со скакалкой, метать ядро, бегать с собакой или лепить что-нибудь из глины.

Дисциплина для них - это признак любви. Она нужна им для ощущения надежности. Определите для них некие правила, и если они спросят, то объясните, зачем они нужны. Поощряйте их и дайте им время, чтобы осмыслить новые идеи и решить сложные задачи.

***Земные знаки:** Телец, Дева и Козерог.*

Третий элемент - Воздух

Это элемент умственной деятельности.

Воздух - очень изменчивый элемент. Он может становиться то горячим, то холодным; он может двигаться и даже изменять форму. Воздух может становиться то газом, то паром. Он может быть прозрачным или туманным. Его трудно поймать и удержать. Он редко пребывает в покое, но временами бывает тих. Порой он может потрескивать от электрических разрядов или вдруг разразится страшным громом.

Люди не смогут говорить, если не смогут дышать. Таковую возможность дает им воздух. Воздух то звучит на высокой ноте сопрано, то тихо шепчет со сцены. Без воздуха мы не могли бы жить, думать или общаться. Воздух приносит в наши сердца энергию и призывает нас к жизни в момент рождения. Содержащийся в воздухе кислород питает наш мозг и наделяет нас способностью мыслить и понимать.

Воздушные дети - мыслители. Они любят поговорить, полны разных идей и энергии, побуждающей к творческой мысли. Их ответы на вопросы внезапны и категоричны. Им редко удается долго хранить молчание. Они хотят понимать то, что им говорят, и вовсе не обязательно станут реагировать на команды типа «Делай, как я сказал!». В отличие от Земных детей, Воздушные дети не желают признавать правил, которых они не понимают, но, даже понимая, им хочется их изменить. Вам потребуется время, чтобы полностью объяснить, что, как, и почему касается Воздушных детей. Предоставьте им достаточно времени для вопросов, и лишь затем разрешайте приступить к выполнению задачи. Будьте готовы к тому, что вопросов будет уйма, и дайте этим детям возможность обдумать ответы. Предложите им устанавливать правила или нормы дисциплины совместно с вами, что обяжет их к исполнению. Это будет для них одновременно и трудным испытанием, и средством воспитания уверенности в себе, которое им необходимо развивать.

***Воздушные знаки:** Близнецы, Весы и Водолей.*

Четвертый элемент - Вода

Этот элемент связан с эмоциями.

Луна движет силой приливов и отливов, и, поскольку люди в основном состоят из воды, она также движет нами. Полнолуние может вызывать у нас романтические чувства, духовные

размышления, делать нас чувствительными, страстными или сердитыми. Вода по-разному, но неуклонно реагирует на определенные факторы. Устремляясь узким потоком - как в ручье, что бежит к морю, - вода плещет и веселится. Будучи помещенной в емкость, вода становится тихой и спокойной. Вырываясь наружу под воздействием внутренних пластов Земли, вода - теперь уже ставшая гейзером - представляет собой мощное и красивое зрелище. Падая вниз со скалистого утеса, она становится водопадом - громогласным и бурным. Наконец, если ее поместить в холод, она станет безмолвной, промерзшей, твердой и неподвижной.

Дети, в чьем гороскопе преобладает элемент *Воды*, проявляют все эти свойства. Они очень восприимчивы к чувствам каждого из тех, кто их окружает. В благополучной обстановке они спокойны. Будучи подвержены внутренним волнениям, они проявляют резкую реакцию, которая может выплескиваться наружу и яростно фонтанировать. Доведенные до предела, они со страшным шумом ломают на своем пути преграды, проявляя при этом такую мощь, какой от них и не ожидают. Наконец, будучи помещены в холодную среду, без необходимого им тепла и любви, они могут сделаться унылыми и вообще отстраниться от мира.

Водных детей нужно лелеять и любить. Следует поощрять в них проявления чувств и веру в себя. Их чувствительная натура требует тактильных ощущений, и их нужно поощрять к рукоделию и умению выражать свои чувства с помощью тела. Они больше нуждаются в долгих и крепких объятиях, чем Огонь или Воздух, и даже немного больше, чем Земляные дети.

Водные знаки: Рак, Скорпион и Рыбы.

Взаимодействие элементов

Огонь питается Воздухом. Земля питается Водой. Огонь выжигает Землю: Воздух движется вокруг Земли. Воздух не соприкасается с Водой. Вода подавляет Огонь. Земля подавляет Огонь. Вода не может преобладать над Воздухом. Земля может задушить Воздух.

Поэтому, чтобы помочь нашим детям взаимодействовать друг с другом, нам нужно знать основные элементы в их гороскопах. Предложив Огненному ребенку поработать с Водным ребенком или выбрав сочетание еще похуже, учитель получит самые катастрофические последствия. Постигнув природу наших детей и свою собственную, мы обретем способность больше уважать и удовлетворять потребности друг друга.

Обратимся к знакам зодиака

А теперь Мишель Аванти предлагает вам ознакомиться с кратким анализом природных свойств каждого знака. Заметьте, что если у ребенка Солнце или Луна находятся в любом из этих знаков или если в любом из этих знаков находится несколько планет и чувствительные точки, то это усилит его характерные свойства. Зная это, вы сможете лучше понять потребности детей.

Овен

(21 марта - 20 апреля)

Дети-Овны любят строить грандиозные честолюбивые планы, чем выделяются среди остальных. Эти дети чрезвычайно подвижны и физически развиты. Им необходимо, чтобы их замечали и признавали их достижения. Эти честолюбивые личности буквально расцветают, когда получают призы.

Они следят за своим телом и любят покрасоваться им. Эти дети стремятся иметь атлетическое телосложение, быть конкурентоспособными и физически развитыми, но могут быть агрессивными и даже взрывными, когда сердятся. Если вы хотите, чтобы они соблюдали тишину, увлекайте их проектами, связанными с физической культурой, и скажите им, что за собранность и выносливость они получают награду. Они не слишком дисциплинированы, если только речь не идет о физкультурных или спортивных мероприятиях, которые сулят им признание. Одежда также имеет для них большое значение. Одежда для них - это способ самовыражения, а иногда и выражения чувства любви к вам.

Тема здоровья не выходит у Овна из головы. А выражение «ходить с высоко поднятой головой» словно было придумано специально для Овна - настолько точно оно отражает его характер. Научите этих детей смирению. Если вы понимаете, что все люди равны, но у каждого свой уровень самосознания, то и дети поймут, что «конкуренция» - не самое лучшее слово. Однажды они могут выиграть, а в другой раз - проиграть, но душа от этого не страдает. Потому что главной наградой для нас является жизнь! Это и есть ключ к здоровью для Овна.

Телец

(21 апреля - 20 мая)

Дети-Тельцы, возможно, упрямее всех остальных. Представьте себе гору. Чтобы сдвинуть ее с места, потребуется динамит. Это и есть эквивалент человека, в гороскопе которого преобладают свойства Тельца. Эти дети предпочитают спокойствие обыденной жизни и лояльны к недостаткам. Их нужно научить, в чем они должны сами не плошать, а в чем лучше положиться на Бога. Они воспринимают в штыки слово «перемены», и с ними их необходимо подружить.

Прямо с рождения начните объяснять им смысл жизненных циклов и делайте это в дальнейшем. Покажите им прелесть смены времен года, чтобы они научились обращать свое внимание на то, что пришло, а не на то, что было. Поощряйте их к тому, чтобы, насладившись какой-то вещью, они не прятали ее, а отдавали кому-нибудь другому. Этим детям будет полезно принять участие в таких программах, как, например, «Игрушки для бедных детей», которые организуют на Святки.

Тельцам также необходимо расширять свой кругозор, чтобы научиться признавать свои недостатки и уметь просить о помощи, если им случится допустить какой-нибудь промах. Повседневное соблюдение дисциплины не составляет для них никакого труда, в то время как новое дело может поначалу показаться трудным. Предложите им составить ежемесячный список тем для исследования, что поможет расширить их кругозор. Помня о том, что они упрямы, поощряйте их к расширению этого списка. Таким образом, это станет их идеей, а не вашей. Они любят всякие ритуалы.

Возможно, Телец - самый чувственный из всех знаков, а также он очень чувствителен к мягкости и комфорту своего белья и одежды. Все, что способно позволить им почувствовать свою значимость, может быть использовано, чтобы помочь им преодолеть их страхи. Вознаграждайте их похвалой и, поскольку они любят фотографироваться, делайте фото их достижений. Они также любят сладости, но я не рекомендую использовать их в качестве вознаграждения. Конфеты могут причинить большой вред их здоровью, а в дальнейшей жизни сладости могут превратиться для них в средство лечения ущемленного самолюбия. Будучи чрезвычайно кинестетическими натурами, Тельцы стремятся баловать себя пищей и напитками, что может вызвать проблемы с излишним весом. Наградой для Тельца должны быть предметы роскоши, фотографии, а также нечто приятное и нежное для тела.

В плане здоровья Тельцам необходимо заботиться о своем горле. Самовыражение для них важнее, чем покой и роскошь. Это ключ к здоровью для Тельца. Научите своих детей выражать свои чувства и мысли, несмотря на страх перед поражением. Напоминайте им, что их ангелы помогут подобрать слова даже тогда, когда они боятся утратить что-либо ценное для них.

Близнецы

(21 мая - 20 июня)

Близнецы - это идеи, идеи и еще раз идеи. Их ум - это вечно изменяющаяся палитра идей. Эти личности настолько увлечены своими идеями, что им бывает трудно сосредоточиться. Они говорят, говорят, говорят, и вы удивляетесь, когда же они успевают думать; но в действительности они никогда не перестают этого делать.

По ночам они могут плохо спать, потому что их ум продолжает работать. Вам придется с ранних лет обучить их умению расслабляться и успокаивать свое сознание. Им рекомендуется активная медитация. Рекомендуется учить Близнецов самим находить ответы на свои собственные вопросы. Им нужно осознать, что они имеют непосредственную связь с высшими силами и поэтому всегда могут получить готовый ответ.

Это очень гибкие и подвижные дети. Они не слишком интересуются спортом, зато увлекаются музыкой, и это может оказаться для них хорошим подспорьем. Подбирая нужную музыку и поощряя детей-Близнецов в этой сфере, вы поможете им расслабиться и сосредоточиться. Они также любят вечеринки и различные места, в которых собирается публика. Посещение таких мест может служить наградой за их собранность и за выполнение каких-либо заданий. В ситуациях выбора, которые предлагает им жизнь, им нужно понять, что ключевым фактором здесь будет служить их отношение к происходящему.

В плане здоровья Близнецам следует беречь руки и легкие. Дыхание - это жизнь. Это их ключ к здоровью. Близнецам необходимо говорить и делать только то, что соответствует их образу мысли. Руки должны указывать на то, что видят наши глаза, а слова должны идти от нашего дыхания. Поэтому учите их говорить словами, жестом и позой, что позволит Близнецам сохранить свое здоровье.

Рак

(20 июня - 20 июля)

Под знаком Рака рождаются тонкие, капризные натуры, для которых на первом месте всегда стоит семья и взаимоотношения с близкими. Эти натуры чаще всего следуют своим чувствам, а не разуму. Они накрепко привязаны к тем, кого считают членами своей семьи, и всячески стараются защищать их. Они любят, когда их воспитывают, и любят воспитывать сами. Они почитают пищу, домашнюю жизнь, свою родословную, старинные вещи, а также историю своей семьи и страны. Они патриоты своей родины.

В детстве их чувствам нужен простор. Они тяжело переносят критику, поэтому, с ранних лет обучая их правильным приемам труда, ни в коем случае не следует критиковать недостатки их личности или принижать их самооценку.

В процессе обучения необходимо всегда принимать во внимание чувствительность их натуры. Реакцией этих индивидуумов будет либо уход в себя, либо нежелание говорить, но в любом случае, они надолго запоминают обиды. Неприятные воспоминания и критические замечания долго хранятся в их памяти, хотя учителю может казаться, что все давно забыто. Лучше предложить этим детям самим взглянуть на свои недостатки и поработать с ними, чтобы они увидели их более отчетливо.

Раков нужно научить избавляться от пережитых чувств и отпускать от себя воспоминания о том, что было. Помогите им использовать опыт прошлого, но при этом сосредоточивать свое внимание на настоящем и ставить перед собой долгосрочные цели в будущем. Учите их быть гибкими во всем. Во многом им могут помочь домашние поручения, в том числе - приготовление кулинарных блюд, что можно поручать как девочкам, так и мальчикам. Вода оказывает успокаивающее воздействие на этих людей. Им доставят истинное наслаждение уроки плавания. Чтобы помочь им расслабиться, установите в их комнате миниатюрный фонтан или подарите им компакт-диск с записанной на нем «музыкой» воды.

Проблемы со здоровьем у Раков могут быть связаны с деятельностью желудка, а также с пищеварительными процессами. Никогда не следует заставлять их есть, если они чем-то расстроены; это может вызвать у них болезнь или привести к появлению лишнего веса. Пищеварительный процесс - это прием пищи с последующей ее переработкой в пищеварительной системе, с тем чтобы питательные вещества насытили все части организма. Ключ к здоровью Раков - это питание и любовь окружающих, но прежде всего им нужно научиться любить самих себя. Затем, рассмотрев ее, пропустив через себя и выпустив наружу, они смогут подарить эту любовь другим. Для Раков проблема здоровья непосредственно связана с воспитанием самих себя, а потом уже других, но не иначе.

Лев

(21 июля - 20 августа)

Львы - лидеры, и им нужно больше внимания, чем любому другому знаку. Подобно огню в камине, который необходимо разжечь, а потом присматривать за ним, подпитывая его воздухом и дровами, дети-Львы желают, чтобы на них смотрели и чтобы каждое их действие встречали аплодисментами. Наша похвала нужна им точно так же, как огню нужно дерево, которое его питает. Им также нужны ваши идеи или наставления. Это как воздух, благодаря

которому огонь может расти.

Это дети творческие, общительные, любящие забавы и счастливые, когда находятся в центре внимания. Не находя себе творческого применения и не получая похвалы, они могут начать вести себя плохо, чтобы привлечь к себе ваше внимание. Они дети по своей природе, и поэтому способны на безответственные поступки. Если такое поведение проглядеть и вовремя не исправить, то в зрелые годы оно может вылиться в одну из форм само вредительства.

Найдите применение творческим силам этих детей. Уроки сценического искусства, танца и пения, инсценировки комических пьес и клубы по интересам, где можно заниматься любимым видом искусства, - все это будет полезно для Львов. Если эти дети опускаются до негативного поведения, вы можете быстро исправить это, позволив им работать с менее способными или физически слабыми детьми. Дети-Львы любят возиться с малышами и развлекать их. Предоставьте им возможность сделать это. Развлекая ребят на детских праздниках, устраивая для них концерты, кукольные спектакли и демонстрируя фокусы, Львы окажутся в центре внимания и смогут проявить свои организаторские способности, что и является их сокровенной мечтой.

Проблемы со здоровьем у Львов могут возникать в области сердца и спины. Чтобы сохранить здоровье, им необходимо следовать зову своего сердца, а также сочетать активную деятельность с отдыхом. С ранних пор Львов следует научить рассчитывать свои силы, чтобы их огонь не погас в одночасье, а горел долго, как хороший костер, который дарит всем тепло и радость.

Дева

(21 августа - 20 сентября)

Девы - очень серьезные дети. Смех эти натуры воспринимают с трудом и стараются докопаться до его причины. Ребенок-Дева практичен, трудолюбив и всегда готов прийти на помощь. Что бы этим детям было весело, их жизнь должна быть полной. Лучше всего они чувствуют себя, когда помогают другим, но с ранних лет их нужно приучать к уравновешенной жизни, в которой есть время для отдыха и любимых занятий.

Девы не склонны думать об отдыхе. Их ум постоянно что-то анализирует, и они слишком часто впадают в самокритику. Объясните им, что все мы равны и, хотя каждый человек, пока он пребывает на этом земном плане, отличается от других своим сознанием, мы не должны осуждать кого-либо. Нам следует воспринимать других людей как души, у которых есть свое Божественное предназначение... в котором все находится в совершенной и постоянной гармонии.

Девы способны идти вперед долго и настойчиво. Встречая на своем пути перемены, они сначала воспринимают их умом, а затем дают практическую оценку, медленно внося коррективы. Этим детей необходимо учить честно высказывать свои чувства, не критикуя других. Главное - объяснить им, что все, что раздражает нас в других людях, есть лишь отражение наших собственных страхов. Иногда эти страхи бывают связаны с минувшими событиями нашей жизни, а иногда они касаются настоящего.

Помогите им радостно расстаться с укоренившимися эмоциями. Девам будет нелегко преодолеть свою ипохондрию, если им не удастся сосредоточить свой ум на более сложных проблемах. Им будет полезно излагать свои мысли на бумаге.

Проблемы со здоровьем у Дев могут возникать в области толстой кишки, возможны нервные срывы. Это результат сдерживаемого негодования, которое не было выражено явно и вслух.

Весы

(21 сентября - 20 октября)

Великие идеи и грандиозная общительность - вот основа Весов. Заставить этих детей замолчать почти невозможно, особенно если они сидят рядом с Близнецами. Ум Весов постоянно оценивает взаимоотношения людей и социальную среду, в которой они происходят. Им хочется узнать, как приспособиться и общаться с другими. Красота имеет для них большое значение. Чтобы привлечь их внимание, нужны красивые слова и яркие истории из жизни

людей. Весы хотят знать, как люди адаптируются к нуждам общества и как они гармонично сосуществуют друг с другом.

Весы любят поговорить и избегают физических нагрузок. Нам с вами может показаться, что они ленивы. Как же заставить Весы действовать? Пообещайте им рассказать интересный анекдот из жизни людей. Точно так же им можно преподавать историю и любой другой предмет. Придумайте детали, в которых бы речь шла о любви, войне, семье, стране и животных. Эти дети любят бывать в общественных местах и изысканно одеваться. Это может служить для них стимулом к труду. Мой племянник - Весы, и он всегда помогал мне, если я обещала посидеть с ним и поговорить о вещах, которые его интересовали.

Вы удивитесь той глубине мысли, которой обладают эти дети. Они мыслят большими категориями. Когда моему племяннику Мэту было всего четыре года, он говорил со мной о мужестве пчел. Весы обладают поистине невероятным умом.

Труднее всего для Весов быть верными самим себе и не бояться своих страхов о том, удастся ли им найти свое место в обществе. Они хотят быть желанными в нем и оказаться в числе самых прекрасных людей. Это желание так велико, что они могут поддаться влиянию своих сверстников и станут принимать различные наркотические средства. Поэтому вам, родителям ребенка под знаком Весов, необходимо создать для него благоприятную обстановку, где могли бы оценить и поощрить его индивидуальность.

С самого начала воспитания детей-Весов вам следует помочь им сформировать чувство собственного достоинства, основанное на стандартах, определенных самим ребенком, а не кем-то другим. Расскажите ему, как вы *сами* создавали свои стандарты целостной личности и как развивали в себе чувствособственного достоинства. Поощряйте детей-Весов следовать своим самым глубоким чувствам и приветствуйте каждый их шаг, сделанный в этом направлении. Помогите им выбрать образы знаменитых людей или святых для подражания.

Проблемы со здоровьем у Весов могут возникнуть в области желчного пузыря. Он вырабатывает желчь, которая способствует перевариванию жиров. Жиры ассоциируются у нас со «сладкой жизнью», излишествами и прочим. Красивая внешность, словно взбитые сливки, часто скрывает отсутствие содержания. Поэтому Весам следует понять, что так называемые «эффектные» люди и «сладкая жизнь», к которой они стремятся, - это не что иное, как взбитые сливки, - выглядят красиво, но не приносят никакой пользы. Весам необходимо развеять иллюзию такой красоты и стать правдивыми в словах и поступках. Это ключ к их здоровью.

Скорпион

(21 октября - 20 ноября)

В тихом омуте Скорпиона... черти водятся. Скорпион глубоко погружен в свои чувства, сосредоточенные на проблемах власти, всяческих тайнах, забвении, сексе и оккультных науках. Все, что скрыто от глаз, умалчивается в разговорах или недоступно широкой общественности, представляет значительный интерес для ума Скорпиона. Перед вами ребенок, который желает постичь тайны Вселенной и все, что происходит за закрытыми дверями. Дети-Скорпионы обладают неистовой страстью, склонны к молчаливому анализу и тайно желают *узнать*, как безраздельно управлять своей жизнью. Они чрезвычайно проницательны и способны читать эмоции других людей как газету. Родители детей-Скорпионов должны осознавать всю глубину этого знака и вдохновить на использование их детективных талантов во благо всего человечества, а не на достижение эгоистичных целей.

Это дети-трансформаторы. Благодаря своей проницательности они преобразуют людей, проникая в самые темные уголки человеческой природы. Подобно хирургам, они вскрывают самые интимные проблемы. Дети-Скорпионы иногда могут вызывать шок и ужасают учителей своими откровениями и прямыми вопросами. Знание свойств этой личности поможет учителю или родителям избежать потрясений. Благодаря этому вы сможете предложить детям самим найти ответы на вопросы в книгах или в беседах с компетентными людьми.

Воспитывая детей-Скорпионов, родители должны учесть глубину их пытливых умов. Поощряйте их любопытство, но объясните, что на первом месте всегда стоит закон невмешательства в частные дела других. Попытка проникновения в сознание других людей с единственной целью вызвать у них замешательство будет иметь кармические последствия (что

означает нелегкие испытания), но никак не обеспечит им власть, которой они ищут. Объяснив этим детям, что истинная власть заключается в них самих, а не в управлении другими, вы поможете им сделать шаг на пути к ангелам, которые их охраняют.

Детей-Скорпионов нужно учить выражать всю глубину чувств, не обвиняя в своих бедах других людей. С ранних лет эти дети должны понять, что всё во Вселенной есть результат их выбора, который либо совершается здесь и сейчас, либо был сделан ими на пути к инкарнации.

Совместно играя в интеллектуальные игры, посвященные духовной природе человека, вы поможете Скорпионам понять взгляды и мотивы других людей. Объясните детям-Скорпионам, что в любом социальном взаимодействии следует обращать внимание на такие ключевые факторы, как жизненная миссия данного человека или главный урок, который он должен усвоить, либо на истинные намерения этого человека, которые он пытается осуществить. Это поможет им сделать правильный выбор, который расширит их представление об истинной власти.

Проблемы со здоровьем у Скорпиона могут возникнуть в области детородных органов. Тайна творчества содержится в средоточии силы. Ключ к здоровью этих индивидуумов заключается в том, что им необходимо достигнуть согласия со своим собственным бессмертием и творческой силой, что прежде требует осознания своей ответственности за каждый сделанный выбор. Обязательно объясните им, что все их мысли, слова или действия основаны на их праве выбора. Это право и есть их творческая сила. Все в нашей Вселенной мы создаем посредством выбора.

Всегда напоминайте детям-Скорпионам, чтобы они сделали выбор хранить свою силу и никому не отдавать ее. Каждый раз, когда мы говорим: «Он заставил меня это сделать» или «Мне пришлось это сделать», - это означает, что мы отдали свою силу. С ранних пор Скорпионы должны научиться делать выбор в разных ситуациях, сохраняя при этом силу, а значит, и здоровье.

Стрелец

(21 ноября - 20 декабря)

Дети-Стрельцы - творческие натуры, которые желают все исследовать. Они стремятся быть бесстрашными и готовы ступить на край пропасти, лишь бы увидеть, что там - внизу. Им надоедает пережевывать одну и ту же тему или повторять одно и то же снова и снова. Они бойки и стремятся познавать новые идеи, новые горизонты и быстро изменяющийся окружающий мир. Они обладают естественной тягой к знаниям, и, чтобы добиться успеха, им редко нужна похвала.

Прививайте своему ребенку-Стрельцу умение сосредоточиваться на каком-нибудь предмете достаточно долго, чтобы изучить этот предмет, прежде чем приступить к другому. С ранних лет поощряйте детей-Стрельцов к тому, чтобы они вели журнал своей жизни - в письменной форме, на аудио- или видеокассете либо на цифровом записывающем устройстве. Ведение журнала разовьет у них умение сосредоточиться. Объясните им, что награда, полученная за завершение проекта, всегда ценнее стоимости этого проекта. Проще говоря: «Конец - делу венец!»

Важно также объяснить, что время - понятие относительное. Об этом следует помнить и когда выращиваешь гигантское дерево, и когда создаешь корпорацию. Реализуя простые проекты - пусть это даже будет выращивание одного растения из единственного семени, - Стрелец научится быть дальновидным, дисциплинированным и ценить время.

Многому можно также научиться и научить во время путешествия. У этих ребят разгораются глаза, когда они посещают чужие страны, библиотеки, книжные лавки, кинотеатры и бродят в Интернете. Они радуются, когда им удастся расширить стены родительского дома, и они могут устроить вам сюрприз, приведя своих друзей на домашний обед.

Стрельцы любят путешествия гораздо больше, чем свою семью. Если им дать возможность, они поразят родителей своими достижениями. Стрельцы больше других детей хотят знать о Боге и ангелах. Они хотят узнать, можно ли путешествовать в Царстве Божьем

точно так же, как мы путешествуем на Земле. Так что предоставьте им благодатную почву, дабы они исследовали все возможности Бога. Возможно, им захочется посетить лекции, которые никогда не вызывали интереса у вас. Идите с ними, и вы найдете, что эти дети расширят ваш кругозор, поскольку они тянутся к звездам.

Что бы вы ни делали с детьми Стрельца, только не окружайте их своей опекой, словно частоколом. Целая Вселенная лежит перед их пытливым взором, и вы потеряете их, если попытаетесь ограничить их стремление к знаниям. Дайте им необходимые средства, чтобы они могли сделать свой практический выбор, не ограничивая их устремлений вашими страхами. Дети Стрельцы - это вечные оптимисты. Так знайте же это и на деле помогайте им достичь мечты.

Проблемы со здоровьем у Стрельцов могут возникнуть в области бедер. Путешествие эти личности обычно воспринимают как благо, но они должны быть способны на какое-то время унять свою жажду познания, чтобы сочетать исследования неведомого с достаточным отдыхом. Это защитит их от перегрузок и поддержит здоровье.

Козерог

(21 декабря - 20 января)

В Козерогах сочетается умение видеть цель и упорство, с которым они ее достигают. Эти дети практичны и честлюбивы. Они сосредоточивают свой ум на высоких целях, а затем предпринимают практические шаги для их достижения. Они не умеют отдыхать и веселиться. Зато они знают точно, что нужно делать в трудной ситуации.

Они могут управлять своими эмоциями лучше, чем любой другой знак Зодиака, и поэтому умеют сохранять самообладание в кризисной ситуации. Детей-Козерогов нужно учить выражать свои чувства таким образом, чтобы другие понимали, что они ощущают. Их бесстрастные лица могут озадачить родителей. Позднее это свойство может пригодиться им в серьезных деловых переговорах, но создаст пустоту в их эмоциональной сфере, если родители будут лишь укорять их за этот отсутствующий взгляд, не предпринимая должных воспитательных мер.

Кажется, будто дети-Козероги сами себе хозяева, но на самом деле они испытывают потребность в дисциплине и определении конкретных границ для того, чтобы чувствовать себя любимыми. Их нужно учить ласке и дать понять, что значит чувствовать ласку. Стремление к безопасности, осторожность, благоразумие и консерватизм даны Козерогам от природы. Они будут делать успехи в математике и в любом деле, требующем точности и аккуратности. Однако они предпочитают поручать мелкие дела другим, вместо того чтобы делать их самим. Из них получатся прекрасные руководители.

Вы преподнесете своим детям-Козерогам очень ценный подарок, если научите их проживать каждый день их жизни в гармонии. Объясните им, что все мы состоим из физических, эмоциональных, умственных и духовных элементов и каждому из этих элементов необходимо ежедневное «воспитание». В конце каждого дня просите их вспомнить, как они воспитывали эти свои составляющие.

Родителям также необходимо признать наличие у их ребенка склонности к стрессу. У этих детей стресс проявляется иначе, чем у всех остальных. Они молчат и выглядят вполне спокойными, даже если на самом деле очень сильно страдают. Подскажите им, что смех - лучший способ справиться с подобными ситуациями. С самого раннего возраста вы можете научить их использовать и другие полезные приемы для преодоления стресса.

Один из простейших приемов состоит в том, чтобы сделать глубокий вдох, задержать дыхание на несколько секунд, а затем повторить то же самое еще два раза, после чего подумать о чем-нибудь очень смешном и громко рассмеяться. Когда мы были детьми, мы смотрели друг на друга и, пробегая по своим губам указательным пальцем, делали так: блаб... блаб... блаб... блаб. От этих забавных звуков слезы на ребячьих глазах немедленно высыхали, после чего обязательно следовал звонкий смех. Родители или преподаватели не должны опасаться, что они будут выглядеть смешно, обучая Козерогов тому, как избавиться от стресса с помощью смеха.

Проблемы со здоровьем у Козерогов могут возникнуть в области колен. Это связано с

тем, что им не хватает гибкости. Все мы, если нужно, становимся на колени, и Козерогу нужно учиться становиться на колени и просить помощи, а не взваливать на себя все проблемы. Мы знаем, что Козероги выносливы, но, если они хотят сохранить здоровье, им следует помнить, что каждому из нас нужен кто-то, на кого бы мы могли положиться.

Водолей

(21 января - 20 февраля)

О людях, которым, подобно Водолеям, присуща страсть к ораторству, говорят, что они повсюду носят с собой свою сцену, на которую поднимаются во время выступления. Они - лучшие ораторы планеты, любящие рассуждать о всеобщем благе и призывать нас в новое, более прогрессивное общество. Водолей - знак революции, прогресса, всеобщего изобилия, дружбы и гения изобретательности.

Дети-Водолеи стремятся вникнуть в смысл ваших слов, и вам придется следовать логике, если вы хотите, чтобы ваша речь им понравилась. Они жаждут знаний и немедленно готовы применить их. Эти дети любят думать и говорить.

Дети-Водолеи видят не вещи как таковые, а скорее ту ценность, которую те представляют. Возможно, это вас раздражает, если вы - практичный, социально-ориентированный родитель. Например, дети-Водолеи могут воспользоваться вашим лучшим полотенцем, чтобы вытереть им после купания свою собаку. Они могут подсоединить ваши кухонные приборы к электросети таким образом, что те смогут работать в тандеме, но для этого они используют детали от вашего фена. Как вы думаете, вас это обрадует? Если про себя вы подумали, что это неслыханный ужас, значит, вы ответили «нет». Но это не лучший ответ, который вы могли бы дать детям-Водолеям. Ими движет страстное желание узнать, как устроены вещи, и, чтобы понять это, они используют всю мощь своей творческой мысли.

Направляйте своих детей вплоть до завершения ими своих проектов, но пусть они просят вашего разрешения на использование или приобретение необходимых инструментов. Кроме того, эти дети могут начать осуществлять одну идею, но потом перейти к другой, оставив первую незавершенной, что может иметь разрушительные последствия, если данный эксперимент проводится на вашей кухонной плите! Научите детей-Водолеев доводить начатый проект до завершения, параллельно записывая приходящие им в голову идеи. Позднее они могут рассмотреть эти идеи и выбрать те из них, которые годятся для работы.

Детей-Водолеев нельзя держать на цепи. Им нужна своя комната, в которой они могли бы проверять свои логические выводы и идеи, касающиеся этого мира. Научите их, как делать это безопасно, в рамках духовных законов. Объясните им, что «цель не оправдывает средства». Эти дети могут так увлечься своей идеей, что забудут обо всем, что есть вокруг них. Они - точь-в-точь как рассеянные профессора. Да, они - гении, но вы как родители должны обучить их практическим навыкам, предоставив при этом широкое поле деятельности для их экспериментов с окружающей жизнью.

Проблемы со здоровьем у Водолеев бывают связаны с икрами ног и лодыжками. Сила, умение держать равновесие и гибкость - вот ключи к здоровью для этих детей. Ими движет сила их убеждений, но им нужно уметь держать равновесие, чтобы не потерять жизненных основ. И наконец, им нужна гибкость, чтобы вовремя изменить курс, обретя понимание нового.

Рыбы

(21 февраля - 20 марта)

Рыбы невероятно чувствительны. *Рыбы-Индиго* к тому же чрезвычайно духовны. Они имеют представление о своих прошлых жизнях, даже если не всегда осознают это. Они могут иметь страхи, вызванные духовным импульсом или предчувствием. Им необходимо, чтобы родители провели их через мелководье иллюзий низших миров, дабы они не пытались избавиться от своих чувств и духовных интуитивных прозрений с помощью наркотического зелья или участвуя в иных «ахолистических» действиях.

Дети-Рыбы могут расплакаться по малейшему поводу. Они остро ощущают вашу энергию, эмоции и образ мыслей еще до того, как вы успеете что-то сказать. Им нелегко понять смысл традиционных школьных занятий, поскольку в них главную роль играют слова и

действия, а кинестетические ощущения не принимаются в расчет. Дети-Рыбы чрезвычайно кинестетичны, они нуждаются в вашей интуитивной вере в их необычные способности, что необходимо для их успешного развития.

Детей-Рыб нужно лелеять и учить прислушиваться к своим чувствам. Они должны запоминать свои сны и обсуждать их с родителями. Родители должны поощрять детей к тому, чтобы те рассказывали о своих внутренних ощущениях, а также признать, что наука пока еще не может найти всех ответов на вопросы об истинной природе духа.

Поручите им такие самостоятельные задания, благодаря которым они могли бы исследовать точки соприкосновения духовности с наукой. Дети-Рыбы любят спать, читать, мечтать, медитировать и уходить в свой внутренний мир. Они любят фантастические истории и слышат безнадежными романтиками. Должно быть, именно Рыбы придумали эту фразу: «и с тех пор они жили долго и счастливо». Объясните детям, что эта фраза относится к миру духовному, а не физическому. Это избавит их от излишнего перфекционизма и разочарований.

Если самим вам не приходилось путешествовать по внутренним мирам, то найдите своим детям-Рыбам преподавателя, который является цельной натурой и живет по духовным законам, чтобы тот научил их. Этим детям нужно понять, что они не сумасшедшие и не посланы в этот мир «от лукавого». Они просто переживают различные стадии просветления, и им следует объяснить, что это все означает.

Если в вашей округе нет никого, кому бы вы могли доверить обучение ваших детей этим аспектам, то занимайтесь с ними по вечерам или хотя бы один раз в неделю, медитируйте, молитесь или прослушайте аудиокассету с записанной на ней воодушевляющей речью либо послушайте аудиокнигу. Если индивидуум ищет себе духовного наставника и при этом настойчиво занимается каждую неделю, то наставник сам явится к нему. Это не означает, что наставник явится ему в материальном облике, поскольку часто бывает, что обучение происходит в форме медитации, транса или ночных сновидений. Объясните детям-Рыбам, что главное - это дух и когда они входят в резонанс со своим сердцем, они прислушиваются к голосу своего духа.

Проблемы со здоровьем у Рыб могут быть связаны с ногами. Дайте им основу, сформированную из духовных законов, и вместе с тем передайте им практические навыки, чтобы они могли спокойно жить в материальном мире.

Глава тринадцатая

Беззаветно любите себя

Дети Индиго обычно бывают склонны к перфекционизму и могут быть чрезвычайно жестоки по отношению к самим себе. Они карают себя за каждую отмеченную ими оплошность. Одна из причин, почему они прибегают к агрессивной форме защиты, состоит в том, что, когда вы браните их, они уже сами с горечью чувствуют, что совершили ошибку.

Даже если порой *Дети Индиго* могут сводить вас с ума, все равно важно уметь смягчать свой гнев по отношению к ним. Начните с признания их заслуг, прежде чем заговорите об их ошибках. Никогда не забывайте объяснять, чем вызвано ваше недовольство, и разъясните им причины, по которым вы требуете чего-то от них.

Помогите своим детям понять, что каждый может допустить ошибку. Как сказано в «Курсе чудес»: «Ошибки следует исправлять - за них нельзя наказывать». *Дети Индиго* часто стыдятся своих уникальных качеств и огорчаются тому, что их называют «несобранными». Их слабые социальные навыки порой вынуждают их совершать ошибки в общении с друзьями. Существует несколько целительных методов, которым вы можете обучить своих *Детей Индиго*, чтобы они пользовались ими каждый раз, когда поймут, что допустили ошибку:

Отмена: Когда мы допускаем ошибку, ее последствия распространяются «веером». Например, когда я училась в старших классах школы, случилось так, что я сболтнула лишнее об одной девочке. Очень скоро эта сплетня распространилась по всей школе, и, разумеется, та девочка переживала душевную травму и очень сердилась. После того случая я поняла, что нужно беречь тайны и избегать излишней болтовни.

Как и все мы, *Дети Индиго* могут извлечь ценные уроки из своих ошибок, но мы можем получать такие уроки и без ненужных страданий. Очень эффективный метод работы над ошибками называется «Отмена». Этот метод позволяет прекратить веерное распространение последствий допущенных ошибок. Он раскручивает спираль энергии в обратную сторону таким образом, что цепочка времени распадается и энергия, вызванная допущенной ошибкой, теряет силу. *Отмена* является действенным средством, поскольку соединяет отрезки времени параллельно, а не линейно.

Вот как это можно сделать.

В следующий раз, когда ваши дети допустят ошибку, предложите им сказать следующее: *«Милый Господи, я признаю, что совершил ошибку, и я прошу, чтобы все последствия этой ошибки были отменены во всех направлениях времени и для каждого, кого она коснулась. Благодарю»*.

Попросите своих детей в то время, как будет происходить процесс *Отмены*, сидеть тихо, спокойно, дышать глубоко. Поделитесь с ними своими ощущениями или тем, что вы при этом видели. Попросите детей также поделиться с вами своими впечатлениями. Этот метод творит чудеса! Скорее всего, те люди, с которыми возник конфликт или произошло недоразумение, скоро забудут, чем огорчили их ваши *Дети Индиго*. Они в самом деле «простят и забудут».

Уравновешивание кармы

Иногда у нас возникают проблемы с людьми потому, что наш дух помнит о конфликтах с ними в прежней жизни. Например, если вы подозреваете, что знали своих *Детей Индиго* в прошлой жизни, то вы, вероятно, правы. Доверьтесь своему внутреннему чутью, которое подскажет вам, какими узами вы были связаны ранее со своими *Детями Индиго* (мать - отец, сын - отец, жена - муж, брат - сестра и так далее). Многие *Дети Индиго* помнят детали своих прошлых жизней, и они говорят о них с легкостью, например: «Помнишь, как я был матерью, а ты - моим ребенком?» Это особенно касается пятилетних детей. После этого возраста большинство детей начинают более следовать логике и становятся менее осведомленными о тайном знании.

Верите ли вы в прошлые жизни или нет - думаю, вы согласитесь, что в определенные взаимоотношения мы привносим «карму». Например, если вам кажется, что между вами и каким-то другим человеком сформировался определенный шаблон поведения, то вероятно, что вам обоим пора извлечь для себя урок, чтобы научиться правильным взаимоотношениям. Вы и ваши *Дети Индиго* можете сбалансировать эту карму без необходимости долго и тщательно повторять трудные или горькие уроки своих взаимоотношений, если обратитесь к вашим ангелам:

«Прошу вас, чтобы вся карма (имя человека) уравновесилась во всех направлениях времени, оставив только уроки и любовь. Сейчас я отпускаю от себя все, что я не прощал (имя человека), дабы вся боль моя сменилась миром и покоем».

Посидите спокойно и сосредоточьте свое внимание на любых ощущениях или впечатлениях, которые станут вам являться. Уравновешивание кармы - это мощное средство, и большинство людей замечают, что их тело содрогается при этом, так как воспоминания, живущие на уровне их клеток, высвобождают сосредоточенную в них энергию.

Письма к ангелам

Ваши дети могут уладить спор или недоразумение с кем-либо, если войдут в контакт с ангелами-хранителям и другого человека. Если ваши *Дети Индиго* уже умеют писать, предложите им написать письмо ангелам-хранителям этого человека.

Такое письмо можно написать на бумаге или набрать на компьютере. Любой может войти в контакт с ангелами-хранителями, если только действительно вознамерится это сделать. Если ваши *Дети Индиго* еще не умеют или не способны писать, пусть они изолят то, что лежит у них на сердце, мысленно или вслух, обращаясь при этом к ангелам-хранителям другого человека.

В конце обращения (письменного, устного или произнесенного в уме) ваши Дети Индиго должны попросить ангелов-хранителей помочь им правильно принять решение. Например:

«Ангелы, я взываю к вашей помощи, чтобы эта ситуация закончилась миром. Пожалуйста, помогите нам обоим увидеть Божественный свет и испытать любовь друг к другу, не погружаясь в опасения и тьму. Благодарю вас, ангелы, за это исцеление».

Исцеление травм у Детей Индиго

Когда человеку наносят оскорбление или же он получает иную травму, последствия этого могут оказаться глубоки и долговечны. В какой-то мере каждый из нас испытал в своей жизни какую-то травму. Кого из нас хоть когда-нибудь не обижали? Но есть и такие люди, которые получили невообразимую травму, например нанесенную посредством кровосмешения, сексуальных домогательств, физического оскорбления, ритуального надругательства или разбойного нападения, несчастного случая или материального ущерба.

Последствия такой травмы часто проявляются в форме симптомов посттравматического стресса (*PTSD*). Эти симптомы включают депрессию, бессонницу или сонливость, потерю способности к концентрации внимания, навязчивые воспоминания или ночные кошмары, чувство опасности и утрату доверия к другим людям. Не похожи ли эти симптомы на те, которые вы замечаете у знакомого вам *Ребенка Индиго!*

Возможно, те, кого вы знаете, получили в свое время травму, о которой вы не имеете представления. Например, многие из девушек, которых мне пришлось наблюдать во время моей работы врачом-диетологом, перенесли травму на почве своего первого сексуального контакта. Некоторые были «изнасилованы при знакомстве», других принудили к сексу обманным путем, предварительно доведя до определенного эмоционального состояния. Но я также чувствую, что сама жизнь на Земле представляет собой одну сплошную травму. Жестокие отношения складываются между людьми, и как сказал один *Ребенок Индиго*, «Дети очень скверно относятся друг к другу».

Главный эксперт в области посттравматического *PTSD* и автор книги «Травматический стресс» (*Traumatic Stress*) Бессель ван дер Кольк изучил результаты всех новейших исследований, связанных с *PTSD*. Он говорит, что люди, перенесшие травму, чувствуют себя потерянными; не могут адекватно воспринимать реальность; страдают недостатком воображения и неспособны фантазировать. Многие пережившие травму люди изолируют себя от окружающего мира, становятся циничными и избегают общения.

Люди, страдающие *PTSD*, склонны не анализировать, а эмоционально проявлять свои реакции. Они реагируют почти исключительно на свои ощущения, вместо того чтобы правильно соотносить свои эмоции с аналитическим мышлением. Они также не в состоянии спокойно обдумывать свои проблемы.

Результаты сканирования мозга перенесших травму людей показывают, что их мозг ведет себя совершенно иначе, чем у тех, кто никогда не испытывал серьезных травм. Например, люди страдающие *PTSD*, постоянно находятся настороже и каждую ситуацию воспринимают как потенциальную опасность. Они пребывают в постоянном напряжении. При этом они могут казаться нервными и проявлять защитные реакции.

Люди, перенесшие травму, не реагируют на стимулы ощущения безопасности, то есть могут не замечать того, что может их успокоить или обрадовать. Если стимул не опасен, человек с *PTSD* не анализирует его, поскольку данный стимул не попадает в центр его внимания. Определенная железа мозга этого человека (отвечающая за реакцию на стимулы) вовсе не реагирует в ответ на неопасные стимулы.

Ученые сравнивали результаты компьютерного сканирования мозга людей, страдающих *PTSD*, с другими, у которых симптомы *PTSD* отсутствовали. Обе группы испытуемых были подвергнуты воздействию шума, причем задняя доля головного мозга (где регистрируются эмоции) людей с признаками *PTSD* не проявила никакой реакции на этот шум. А у группы людей без симптомов *PTSD* ученые выявили реакцию этой доли мозга. Это

подтверждает, что рецепторы мозга людей с симптомами *PTSD* перестают реагировать на внешние раздражители.

Вы можете помочь своим *Детям Индиго* восстановить их рецепторы, предлагая им замечать в течение дня приятные моменты или признаки любви. Поощряйте их к тому, чтобы они регулярно сообщали вам, какие из этих признаков или моментов они обнаружили в течение дня. Или, когда вы едете в машине, поиграйте с ними в игру, предложив им замечать по дороге какие-то малоприметные детали. Ван дер Кольк говорит, что этот метод мелких деталей очень эффективен для людей, страдающих *PTSD*.

Ван дер Кольк также обнаружил, что существует разница между теми людьми, которые помнят о нанесенной травме, и теми, кто о ней забывает. Те, кто помнят о травме, но стараются не говорить о ней, чувствуют себя в психологическом плане лучше тех, кто не помнит либо говорит о ней. Так что не беспокойтесь, если *Индиго*, с которыми вы станете беседовать, не захотят обсуждать с вами свои бывшие травмы. Ван дер Кольк также обнаружил, что человек, перенесший травму вследствие изнасилования, быстро приходит в себя благодаря процессу, который называется «Внешняя связь» (*Outward Bound*). Этот метод помогает людям с такой травмой восстанавливать ощущение контроля над собственным телом. Всем людям, пережившим любые травмы, он также советует пользоваться методом «Десенсибилизации и проработки травм движениями глаз» (*EMDR*) и методом «Соматического преодоления» (*Somatic Experiencing*). Лично я была свидетельницей того, как эти два метода помогали людям избавляться от последствий, вызванных мучительными воспоминаниями.

EMDR - это сеанс терапии, при котором врач предлагает пациенту выполнить глазами серию движений, позволяющих уменьшить напряженность, вызванную воспоминаниями о травме. Многочисленные исследования показали, что *EMDR* не только ослабляет симптомы посттравматического стресса, но также помогает пациенту повторно вызывать в памяти процесс нанесения этой травмы без нанесения ущерба нормальной повседневной деятельности. (Список врачей, владеющих методом *EMDR*, доступен через веб-узел, внесенный в раздел «Ресурсы», который вы найдете в конце этой книги.)

«Соматическое преодоление» (*SE*) - это система избавления от последствий травмы посредством воздействия на телесные ощущения, которая помогает пациенту осторожно избавиться от застывших в его памяти физических и эмоциональных воспоминаний. Очень часто ум и ощущения тела воспроизводят впечатления самого страшного момента, происшедшего в процессе получения травмы, отчего человек погружается в ощущение беспомощности и неподвижности. Иногда это состояние может быть вызвано какими-нибудь факторами, напоминающими человеку о случившемся с ним инциденте. «Размораживая» свою застывшую реакцию, человек получает наслаждение от ощущения большей динамической и эмоциональной гибкости. (Список врачей, владеющих методом «Соматического преодоления», доступен через веб-узел, внесенный в раздел «Ресурсы», который вы найдете в конце этой книги.)

Ангельские аффирмации

Дети Индиго чувствуют, что у них «старые души», и, думаю, вы согласитесь, что так оно и есть. Когда им 7 лет, то кажется, что потом будет сразу 37, и так далее. Однако эта кажущаяся зрелость *Детей Индиго* обманчива, поскольку за ней могут скрываться их внутренние тревоги. Многие *Дети Индиго* испытывают глубинный страх: им кажется, что от них отвернутся, если они будут «плохо себя вести». К несчастью, многие из них полагают, что недостойны любви, и отвергают любовь, когда им ее предлагают. Когда люди подвергают себя духовным пыткам, у них появляется пагубная привычка таить внутреннее ощущение своей неадекватности.

Большинство *Детей Индиго* страдают от недостатка положительных чувств, даже если сами они кажутся грубыми и ведут себя так, будто хотят сказать: «нам на все наплевать». Я обнаружила, что чем труднее нам подарить любовь какому-нибудь человеку, тем больше он нуждается в нашей любви.

Дети Индиго знают, что любовь - - это самое важное, что есть в нашей жизни. Памела

Ван Слайк, учительница специальных классов из штата Аризона, рассказала одну историю, свидетельницей которой была она сама.

«Учитель вызвал мать Джейсона на беседу к директору школы. Джейсон, парнишка девяти лет, сидел в приемной. Он беспокойно ерзал на стуле и ждал. Потом он стал с интересом трогать вещи, которых ему касаться не следовало. Я усадила его на стул, с которого он мог видеть в кабинете директора свою мать.

Посмотрев на мать несколько секунд, Джейсон весь напрягся, встал и сказал: «Не хочу смотреть. Я знаю самое главное: я люблю свою мамочку, а мамочка любит меня!» От этих слов меня прямо в жар бросило.

Позднее я поделилась этой историей с мамой Джейсона. Когда я закончила, слезы полились у нее из глаз и она спросила; «Он вправду вам так сказал? Он *никогда* не говорил мне ничего такого». Нет, Джейсон не твердил этих слов, словно попугай, который повторяет бессмысленные фразы. Вероятно, он действительно понял, что главное - это любовь».

Поддержать слабую самооценку *Ребенка Индиго* помогут духовные установки - аффирмации. Вот некоторые из тех аффирмаций, которые дети могут повторять сами или вместе с вами:

- Я - священное дитя Бога,
- Поскольку Бог есть чистая любовь, то таков и я,
- Меня окружают ангелы, которые любят меня такого, как я есть,
- Я могу обратиться за помощью к ангелам в любое время, и они всегда мне помогут.
- Бог и ангелы беззаветно любят меня.
- Я могу принести большую пользу этому миру,
- Ангелы видят скрытые во мне таланты,
- Я способен привнести в этот мир многие важные перемены.
- Мой ум ясен и прекрасно сосредоточен.
- У меня прекрасная фотографическая память.
- Я доверяю своей интуиции.
- Я говорю свою правду с любовью и состраданием.
- Я тружусь над осуществлением своей Жизненной Цели.
- От того, кто я есть, многое зависит в этом мире.
- Многие люди любят меня и нуждаются во мне..

Послесловие

Послание Детям Индиго

Вы избрали для себя нелегкую миссию, которую вам предстоит выполнить на этой непростой планете. К счастью, у вас есть множество верных помощников. Многие из нас, взрослых, верят в вас и в вашу миссию. Мы рассчитываем на вас, знаем, что вы будете верны своей Жизненной Цели и что никому не удастся увести вас с избранного пути. Знаете вы о том или нет, но каждому взрослому нужна ваша коллективная помощь!

Вы, *Дети Индиго*, возможно, являетесь всего лишь «маленькими *светоносцами*», но ваша Цель намного выше любой из тех целей, которых приходилось достигать нам, живя на этой планете. Ваша роль чрезвычайно важна, даже если вы пока не знаете, что вам предстоит совершить. Приведя в гармонию свои умы и тела с помощью медитации, физических упражнений, общения с природой и употребления здоровой пищи, вы сможете ясно понять Божественное наставление, которое направит вас на вашем пути.

Пожалуйста, не бойтесь, что вам неостанет каких-то благ, которые вы хотели бы иметь. Если бы духовные наставники ждали, пока разрешатся все земные проблемы, и не спешили с достижением своей Жизненной Цели, то ни один духовный учитель ничего бы не сделал на

Земле! У каждого есть свои заботы, проблемы и неприятности. Но главное состоит в том, чтобы оставаться верным своим Жизненным Целям и не позволять превратностям жизни помешать вам.

Наше низшее я - наше эго - не хочет, чтобы мы трудились над своей Жизненной Целью. Наше эго хочет, чтобы мы верили в то, что мы несостоятельны. Оно хочет, чтобы мы не выстояли и испугались. Поэтому ваше эго станет просить вас смиренно спрятать ваш Божественный свет. И еще, ваше эго захочет, чтобы вы занимались бесполезными (или малополезными) делами вместо того, чтобы трудиться над своей Жизненной Целью.

Пожалуйста, помните, - не важно, сколько вам лет. Главное, что вы способны и готовы помочь своей планете! Ваш вклад может быть любым - вы направите свою энергию пребывающему в горе человеку, напишете письмо редактору печатного издания, будете бойкотировать фирмы, выпускающие изделия, которые загрязняют окружающую среду, или вложите средства в дело, которое дорого вам.

Пожалуйста, *Дети Индиго*, не забывайте о том, какую огромную поддержку вы получаете от духовного мира! Команда ваших помощников только и ждет вашего зова. Стоит вам только подумать, и эти помощники сразу придут, чтобы трудиться вместе с вами. Вам не придется «служить», чтобы получить помощь от Бога или ангелов. Им не интересны внешние проявления вашей личности и ваши ошибки, но они видят данную вам Богом славу, что находится внутри вас. Ангелы придут к вам один за другим, чтобы осуществить план Божий о созидании мира. Все, что они сделают, чтобы помочь вам, станет их вкладом на благо всей планеты.

Пожалуйста, сделайте все от вас зависящее, чтобы воспрепятствовать тому давлению, которое могут обрушить на ваше тело, чтобы отгородить вас от вашей Жизненной Цели. Требуйте повторного или последующего за ним обследования, если кто-нибудь попытается навесить на вас ярлык *ADD* или *ADHD*. Старайтесь найти любую возможную альтернативу риталину и сделайте все возможное, чтобы быть подальше от всяких наркотиков - будь то предписанные вам либо какие-то иные.

Послесловие

Помните - *вы нужны* ном/Если вы опоздаете с осуществлением своей Жизненной Цели, то целый мир опоздает насладиться миром и здоровьем. Если жизнь разочарует вас и вам покажется, будто вас не понимают, скажите об этом Богу или вашим ангелам. Попробуйте описать ваши огорчения на листе бумаги и поместите этот лист в морозильник - это прекрасный способ отпустить от себя печальные мысли и обрести смирение. И многие, кто используют такой «метод морозильника», нашли, что их проблемы действительно разрешились и каким-то чудом исчезли.

Вот стихотворение, которое заставило меня заплакать, когда я впервые его прочитала, потому что оно напомнило мне о вас, драгоценные *Дети Индиго*. Я надеюсь, что слова этого стихотворения дойдут до ваших сердец:

*Мои возлюбленные дети
Не терзайте свои сердца,
Ибо всякий раз, когда вы судите себя,
Вы разрываете себе сердце.
И вы не можете впитывать Любовь,
В которой Источник ваших Жизненных сил.
Время пришло.
Ваше Время
Жить,
Праздновать и
Увидеть то благо, каким вы являетесь.
Вы, мои Дети, Божественны.*

Вы Чисты,
Вы величественно свободны.
Вы - Бог в облике человека.
Будьте совершенно спокойны,
Не сражайтесь с мраком,
Просто включите свет.
Станьте самими собой
И вдохните Доброту, которая есть вы.
, - Свами Крипалвананджайи

Библиография

Abikoff, H., et al. (1996), "The effects of auditory stimulation on the arithmetic performance of children with ADHD and non-disabled children". *Journal of Learning Disabilities*, 1996 May; 29 (3): pp. 238-246.

Ackerman, C. M., (1997), "Identifying Gifted Adolescents Using Personality Characteristics: Dabrowski's Overexcitabilities". *Roepfer Review - A Journal on Gifted Education*, Volume 19, No. 4, June 1997.

Amen, Daniel C, M.D. (2001), *Healing ADD*. New York: G. P. Putnam & Sons.

Avanti, Michele. Written interview. For more information, please visit her Website at: www.Astrologyandmore.com, or call her at: (775) 673-6568.

Bern, Daryl J. and Honorton, Charles (1994), "Does psi exist? Replicable evidence for an anomalous process of information transfer". *Psychological Bulletin*, Vol. 115, pp. 4-18.

Bhagavan H. N., Coleman, M., Coursin, D.B., (1975), "The effect of pyri-doxine hydrochloride on blood serotonin and pyridoxal phosphate contents in hyperactive children," *Pediatrics* 1975 Mar; 55 (3): pp. 437-41.

Bittman, B. B., et al. (2001), "Composite effects of group drumming music therapy on modulation of neuroendocrine-immu-ne parameters in normal subjects". *Alternative Therapy Health Med.* 2001 Jan; 7(1): pp. 38-47.

Block, Mary Ann, *No More Ritalin: Treating ADHD Without Drugs*. New York: Kensington Publishing Corp., 1996.

Boris, M. and Mandel, F. S. (1994), "Foods and additives are common causes of the attention deficit hyperactive disorder in children". *Ann Allergy* 1994 May; 72 (5): pp. 462-68.

Buchbauer, G., et al. (1991), "Aromatherapy: evidence for sedative effects of the essential oil of lavender after inhalation". *Z Naturforsch (Germany) [C]* 1991 Nov-Dec; 46(11-12): pp.1067-72.

Buchbauer, G., et al., (1992), "Effects of valerian root oil, bome-ol, isoborneol, bornyl acetate and isobornyl acetate on the motility of laboratory animals (mice) after inhalation". *Phar-maz/e (Germany)* 1992 Aug; 47 (8): pp. 620-22.

Butt, M. L. & Kisilevsky, B. S. (2000), "Music modulates behavior of premature infants following heel lance," *Canadian Journal Nurs Res.*, 2000 Mar; 31 (4): pp. 17-39.

Carlton, R. M., et al. (2000), "Rational dosages and learning disabilities," *Alternative Therapies*, Vol. 6, No. 3, May 2000, pp. 85-91.

Coleman M, et al., (1979), "A preliminary study of the effect of pyridoxine administration in a subgroup of hyperkinetic children: a double-blind crossover comparison with methylphe-nidate". *Biol Psychiatry* 1979 Oct.; 14(5): pp. 741-51.

Carter, C. M., et al. (1993), "Effects of a few food diet in attention deficit disorder". *Archives Dis Children* 1993 Nov.; 69 (5): pp. 564-68.

Cramond, B. (1995), *"The Coincidence of Attention Deficit Hype-ractivity Disorder and Creativity"*. The University of Georgia, March 1995, for The National Research Center on the Gifted and Talented.

Dagan, Y., et al. (1997), "Sleep quality in children with attention deficit hyperactivity

disorder: an actigraphic study". *Psychiatry Clin Neurosci* 1997 Dec; 51 (6): pp. 383-86.

Delaveau, P. et al. (1989), "Neuro-depressive properties of essential oil of lavender". *C R Seances Soc Biol Fil* (France), 1989; 183 (4): pp. 342-48.

Desor, J. A., et al. (1987), "Longitudinal Changes in Sweet Preferences in Humans". *Physiology and Behavior*, Vol. 39, pp. 639-41.

Desor, J. A., et al. (1973), "Taste in Acceptance of Sugars by Human Infants". *Journal of Comparative and Physiological Psychology*, Vol. 84, pp. 496-501.

Dey, S., et al. (1992), "Exercise Training: Significance of Regional Alterations in Serotonin Metabolism of Rat Brain in Relation to Antidepressant Effect of Exercise". *Physiology and Behavior*, Vol. 52, No. 6, pp. 1095-99.

Dimeo, F, et al. (2001), "Benefits from aerobic exercise in patients with major depression: a pilot study". *British Journal of Sports Medicine*, 2001 April; 35 (2): pp. 114-17.

Dossey, Larry (1993), *Healing Words: The Power of Prayer and the Practice of Medicine*. New York: Harper Collins.

Dreyfuss, Ira, "Survey: Americans Don't Exercise Enough".

Associated Press, Washington, April 1,2001. Dyer, J. B. and Crouch, J. G. (1988), "Effects of Running and

Other Activities on Moods". *Perceptual and Motor Skills*, Vol.

67, pp. 43-50. Felthous, Alan R. (1980), "Aggression against cats, dogs, and

people," *Children Psychiatry and Human Development* (1980),

10: pp. 169-77.

Freed, Jeffrey and Parsons, Laurie (1997) *Right-Brained Children in a Left-Brained World: Unlocking the Potential of Your ADD Children*. New York: Fireside Publishers.

Goyette, G. H., Connors, C. K., Petti, T. A., Curtis, L. E., (1978), "Effects of artificial colors on hyperkinetic children: a double-blind challenge study", *Psychopharmacol Bull* 1978 Apr; 14 (2): pp. 39-40.

Guillemain J, Rousseau A, Delaveau P. (1989), "Neurodepressive effects of the essential oil of *Lavandula angustifolia* Mill," *Ann Pharm Fr* (France), 1989; 47 (6): pp. 337- 43.

Healy, Jane, M.D. (1991) *Endangered Minds: Why Our Children Don't Think*. New York: Touchstone.

Hirasawam, Y. M., Kawano, K. & Furukawa, A. (1996). "An experiment on extrasensory information transfer with electroencephalogram measurement *Journal of International Society of Life Information Science*, Vol. 14, pp. 43-48.

Kellert, Stephen R. and Felthous, Alan R., (1983), "Childhood Cruelty Toward Animals Among Criminals and Noncriminals," *Archives of General Psychiatry*, Nov. 1983.

Konofal, E., Lecendreux, M., Bouvard, M. P., & Mouren-Simeoni, M. C (2001), "High levels of nocturnal activity in children with attention-deficit hyperactivity disorder: a video analysis". *Psychiatry Clin Neurosci* 2001 Apr.; 55 (2): pp. 97-103.

Kozielec, T., Starobrat-Hermelin. B., Kotkowiak, L., (1994), "Deficiency of certain trace elements in children with hyperactivity," *Psychiatr Pol* 1994, May-June; 28 (3): pp. 345-53.

Kozielec, T., Starobrat-Hermelin, B., (1997), "Assessment of magnesium levels in children with attention deficit hyperactivity disorder (ADHD)," *MagnesRes* 1997, June; 10(2): pp. 143-48.

Lad, Vasant, (1984), *Ayurveda: The Science of Self Healing*". Wilmot, WI: Lotus Press.

Lou, Hans, et al. "Focal Cerebral Dysfunction in Developmental Learning Disabilities". *The Lancet*, January 6, 1990.

MacDonald, W. L. (1995), "The effects of religiosity and structural strain on reported paranormal experiences". *Journal for the Scientific Study of Religion*, Vol. 34, pp. 366-76.

McCann, I. L. and Holmes, D. S. (1984), "Influence of Aerobic Exercise on Depression". *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 46, No. 5, pp. 1142-47.

Mitchell, E. A., et al. (1987), "Clinical characteristics and serum essential fatty acid levels in hyperactive children," *Clinical Pediatrics*, 26 (1987): pp. 406-11.

Morningstar, Amadea (1990). *The Ayurvedic Cookbook: A Personalized Guide to Good*

Nutrition and Health. Twin Lakes, WI: Lotus Press.

Norton, Amy. "Exercise Beats Drugs for Some with Depression". *Reuters Health News*, March 27, 2001.

Pinchasov, B. B., et al. (2000), "Mood and energy regulation in seasonal and non-seasonal depression, before and after midday treatment with physical exercise or bright light". *Psychiatry Res.* 2000, April 24; 94 (1): pp. 29-42.

Potteiger, J. A., Schroeder, J. M., and Goff, K. L. (2000), "Influence of music on ratings of perceived exertion during 20 minutes of moderate intensity exercise". *Percept Motor Skills* 2000 Dec; 91 (3 Pt 1): pp. 848-54.

Quider, R. F. (1984), "The effect of relaxation/suggestion and music on forced-choice ESP scoring. *Journal of the American Society for Pyschical Research*, Vol. 78, pp. 241-62.

Radin, Dean 1. (1996), "Silent Shockwaves: Evidence for presentiment of emotional futures". *European Journal of Parapsychology*, Vol. 12.

Reid, Daniel (1989) *The Too of Health. Sex, and Longevity: A Modern Practical Guide to the Ancient Way*. New York: Fireside Publishers.

Robotham, Julie, "In 2001, It's Readin', Writin', and Ritalin". *The Sydney Morning Herald*, March 19, 2001, p. A-1.

Robson, W. L., et al. (1997), "Enuresis in children with attention-deficit hyperactivity disorder". *South MedJ* 1997 May; 90 (5): pp. 503-5.

Rose, T. L., (1978), "The functional relationship between artificial food colors and hyperactivity," *Journal of Appl Behav Anal* 1978 Winter; 11 (4): pp. 439-46

Rowe, K. S., (1988), "Synthetic food colourings and 'hyperactivity': a double-blind crossover study," *Australia Pa-ediatric Journal*, April 1988, Vol. 24 (2), pp. 143-47.

Rowe, K. S. & Rowe, K. J. (1994), "Synthetic food coloring and behavior: a dose response effect in a double-blind, placebo-controlled, repeated-measures study". *Journal of Pediatrics*, November 1994, Vol. 135, pp. 691-98.

Schoenthaler, S. J. & Bier, I. D. (2000), "The effect of vitamin-mineral supplementation on juvenile delinquency among American schoolchildren: a randomized, double-blind placebo-controlled trial," *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, Vol. 6, No. 1, February 2000, pp. 7-17.

Schoenthaler, S. J., et al. (1986), "The Testing of Various Hypotheses as Explanations for the Gains in National Standardized Academic Test Scores in the 1978-1983 New York City Nutrition Policy Modification Project," *International Journal of Biosocial Research*, Vol. 8 (2), pp. 196-03.

Schoenthaler, S. J. (1985), "Institutional Nutritional Policies and Criminal Behavior," *Nutrition Today*, 20(3), 1985, pp. 25-39.

— (1983), "Diet and Crime: An Empirical Examination of the Value of Nutrition in the Control and Treatment of Incarcerated Juvenile Offenders," *International Journal of Biosocial Research*, 4(1), 1983, pp. 25-39.

— (1983), "Types of Offenses Which Can Be Reduced in an Institutional Setting Using Nutritional Intervention: A Preliminary Empirical Evaluation," *International Journal of Biosocial Research*, 4(2), 1983, pp. 74-84.

— (1983), "The Los Angeles Probation Department Diet Behavior Program: An Empirical Evaluation of Six Institutions," *International Journal of Biosocial Research*, 5 (2), 1983, p. 88.

— (1983), "The Northern California Diet-Behavior Program: An Empirical Examination of 3,000 Incarcerated Juveniles in Stanislaus County Juvenile Hall," *International Journal of Biosocial Research*, 5 (2) 1983 pp. 99-106.

Starobrat-Hermelin, B., Koziolec, T., (1997), "The effects of magnesium physiological supplementation on hyperactivity in children with attention deficit disorder (ADHD): Positive response to magnesium oral loading test". *Magnes Res* 1997 Jun; 10 (2): pp. 149-56.

Stevens, Laura J. (2000), *12 Effective Ways to Help Your ADD/ADHD Children*. New York: Penguin Putnam, Inc.

Swanson, J. & Kinsbourne, M. (1980), "Food Dyes Impair Performance of Hyperactive Children on a Laboratory Learning Test," *Science* magazine March 28, 1980, Vol. 207. pp. 1485-87.

Tappe, Nancy (1982), *Understanding Your Life Through Color*. Carlsbad, CA: Starling Productions. This book is not widely distributed. To obtain, call Awakening Book Store in California (949) 457-0797, or Mind, Body, Soul Bookstore in Indiana, pp. 889-3612.

USA Today (March 15, 2001, p. 8D). "Poll: Kids Worry About School Violence". *Washington Times*, June 23, 1998. "Animal Cruelty May Be a Warning".

Virtue, D. L., *Constant Craving. What Your Food Cravings Mean and How to Overcome Them*. Carlsbad, CA: Hay House, 1995.

Weeks, David. *Eccentrics: The Scientific Investigation* (Stirling University Press, 1988). Zale, Gabrielle, Written interview. For more information, Gabrielle's Website is: www.little-lights.com.

Ресурсы:

Astrology by Michele Avanti.

For more information, please **visit**

or call her at: **(775)673-6568.**

EarthSave International: Всемирное движение людей из различных слоев общества, предпринимающее конкретные шаги для пропаганды экологически чистой и здоровой пищи. *EarthSave* предлагает информацию, поддержку и практическое участие в своих программах. При многих местных отделениях этой организации действуют общественные кружки и клубы знакомств.

Телефон: (831) 423-0293 ,

Факс: (831) 423-1313 (800) 362-3648 (бесплатный)

Eye Movement, Desensitization, and Reprocessing (EMDR). Служба, которая предоставляет информацию о методе лечения психологических травм *EMDR* и список квалифицированных специалистов по *EMDR*.

Foundation for Human Enrichment. Ресурс для поиска информации об *SE* (метод терапии духовных травм). Здесь же можно найти перечень специалистов, владеющих методом *SE*.

Gaiam: Торговый центр в сети Интернет, в котором вы можете приобрести полезные и экологически чистые продукты в режиме реального времени. Центр *Gaiam* имеет связь с торговым порталом *Whole Foods Market*, что дает вам возможность быстро произвести покупки, не выходя из сети Интернет.

Green Market Place: «Environmentally Friendly Foods and Products». Этот веб-сайт предлагает нетоксичные, выращенные естественным способом продукты и предметы домашнего обихода, полученные путем переработки бытовых отходов, - чистящие средства, бумажные изделия и туалетные принадлежности.

Тел.: (888) 59-EARTH

Kids and Organics: Прекрасный сайт для детей всех возрастов, который разъясняет и обучает их элементарным правилам экологически чистого земледелия и животноводства, а также правильному питанию.

Psychic Kids: Сайт о духовных детях и для духовных детей:

Waldorf Schools. Вальдорфские школы - учебные заведения, действующие в духе одного из направлений педагогики, разработанного австрийским философом Рудольфом Штайнером. Это холистический подход к школьному образованию, при котором учебный

материал и наглядные пособия должны способствовать эмоциональному, психическому, духовному и интеллектуальному развитию учеников. Симптомы *ADD/ADHD* у учеников вальдорфских школ практически отсутствуют. За дополнительной информацией обращаться по адресу: **3911 Bannister Rd., Fair Oaks, CA 95628 Тел.: (916) 961-0927 Факс: (916) 961-0715**

Об авторе

Доктор философии, духовный консультант и психолог Дорин Вёрче является одной из авторов книги «Дети Индиго». Будучи матерью четырех *Детей Индиго* (включая двух падчериц), она имеет обширный личный и профессиональный опыт общения с «*Маленькими Светоносцами*», как она их называет. Дорин - автор многочисленных книг по духовному самосовершенствованию, фонозаписей и карт для предсказания судьбы. Среди написанных ею книг следует указать такие, как «Исцеление ангелами» (*Healing with the Angels*), «Ан-гельская терапия» (*Angel Therapy*) и «Путь светоносцев» (*The Lightworker's Way*).

Дорин - частая гостья различных телевизионных шоу. Она регулярно появляется на телеэкране в таких передачах, как «Опра», CNN, «Доброе утро, Америка», в ток-шоу популярной телеведущей Барбары Уолтере - *The View with Barbara Walters* - а также в других программах. Ее деятельность освещали на своих страницах такие журналы, как *Glamour*, *Redbook*, *Woman's Day*, *Cosmopolitan*, *Fitness*, а также другие печатные издания..