

«Книга “Зажги свой внутренний свет” — это вдохновляющий помощник в нашем путешествии внутрь себя. Избавьтесь от слоя пыли и паутины и верните свое королевское достоинство. Я хочу сиять так же, как Лейтем, поэтому вступаю в игру. Присоединяйтесь!»

*Тара Стайлз, американская модель,  
основательница направления Strala в йоге,  
автор книги «Руководство по Strala-йоге»*

«Прекрасная и вдохновляющая книга “Зажги свой внутренний свет” помогла мне преодолеть самые большие трудности и никогда не стесняться в выражении своего истинного “я”. Я так благодарна сильным, смелым, милым мамам-лидерам — таким как Лейтем, которые меняют мир!»

*Вани Хари, основатель компании Food Babe,  
автор книги «Feeding You Lies»,  
бестселлера по версии «Нью-Йорк таймс»*

«Книга Лейтем — настоящий учебник жизни. Автор рассказывает как раскрыть свой потенциал и научиться сиять — жить полной жизнью! Лейтем живет по тем принципам, которые проповедует. Книга создана ее огромным щедрым сердцем и духом, она, не скупясь, делится мудростью и практическими советами, чтобы мы наполнили повседневную жизнь сиянием и наслаждались каждым прожитым днем!»

*Агапи Стасинопулос,  
автор книги «Богини и боги в любви:  
Сделай миф реальностью»*

«Это прекрасное пособие для всех женщин, которые хотят позаботиться о себе и остаться собой в наше суматошное время. Томас зажигает женскую энергию у нас внутри, а ее практики и инструменты бесценны, доступны и необходимы для оттачивания духовного и профессионального “я”».

*Ракель Сепеда, американская журналистка,  
критик, кинорежиссер, автор книги «Райская птица»*

«Лейтем Томас написала книгу, которую должна прочитать каждая женщина! Это путеводитель, который расширяет горизонты, дает понимание методов принятия женской силы и напоминает, что единственный способ жить — это заявить миру о своей страсти, вдохновении, творчестве, магии. Если и существует одна книга, которую каждая должна прочитать в этом году, это “Зажги свой внутренний свет”. Мы обещаем — она изменит вас и вашу жизнь».

*Антуанетта Кларк, вице-президент компании CBS  
по рекламе и медиаинновациям,  
и Триша Кларк-Стоун, соучредитель  
и генеральный директор медиакомпании Narrative*

«Книга “Зажги свой внутренний свет” наполнена мудрыми практическими советами, помогающими женщинам раскрыть свое сияние. От поддержания внутреннего спокойствия до обнаружения истинной цели жизни — Лейтем Томас ведет шаг за шагом по благодатному пути к вашей “зоне сияния”».

*Сара Джонс, лауреат премии Тони,  
писательница*

«Быть идеальной женой и матерью, одновременно делая карьеру, для этого необходимо прилагать большие усилия, и часто мы как женщины успеваем уделить внимание всем, кроме себя! Лейтем напоминает, как важно регулярно думать и заботиться о себе, активизировать свое сияние, чтобы восстановить энергию и уверенность. Женщины просто обязаны прочитать эту книгу — она поможет узнать свои сильные стороны и поддерживать внутренний баланс».

*Валейша Баттерфилд Джонс,  
соучредитель и генеральный директор  
ассоциации WEEN*

«Сияние богини! Лейтем предлагает пищу для души, в которой мы нуждаемся, и пища эта столь же поэтична, сколь и питательна. Эта книга — прекрасное напоминание о необходимости чтить божественную искру как внутри себя, так и друг в друге».

*Джой Брайант, актриса,  
основательница компании  
Basic Terrain*

«Лейтем для меня — источник вдохновения. В этом мире, который движется со скоростью света, иногда кажется, что я сижу в темноте. У Лейтем есть способность раздвинуть шторы и вернуть солнечный свет в мою духовную сферу, где я могу разглядеть, кем являюсь на самом деле. Книга “Зажги свой внутренний свет” учит нас стать именно теми, кто мы есть — во всей нашей красе. Лейтем не перестает напоминать о моей ценности и о том, что необходимо отсекаать шумы внешнего мира».

*Тина Уэллс,  
генеральный директор и основатель компании  
Buzz Marketing Group*



own your  
glow

**A SOULFUL GUIDE TO  
LUMINOUS LIVING  
AND CROWNING THE QUEEN WITHIN**

LATHAM THOMAS



**HAY HOUSE, INC.**

Carlsbad, California • New York City  
London • Sydney • Johannesburg  
Vancouver • New Delhi

# ЗАЖГИ СВОЙ ВНУТРЕННИЙ СВЕТ

КАК НАУЧИТЬСЯ СЛУШАТЬ СЕБЯ  
И ПРИВЛЕЧЬ НА СВОЮ ОРБИТУ  
ВСЁ, ЧТО ЗАХОЧЕШЬ

ЛЕЙТЕМ ТОМАС

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2022

УДК 159.923.2  
ББК 88.52  
Т56

Latham Thomas  
OWN YOUR GLOW

Copyright © 2017 by Latham Thomas  
Originally published in 2017 by Hay House Inc. USA

В оформлении обложки использованы иллюстрации  
художницы *Ирины Давыдовой* @rinidada

**Томас, Лейтем.**

Т56      Зажги свой внутренний свет : как научиться слушать себя и привлечь на свою орбиту всё, что захочешь / Лейтем Томас ; [перевод с английского Л. Йоффе]. — Москва : Эксмо, 2022. — 384 с.

ISBN 978-5-04-120688-8

Внутри каждой женщины есть сияние. Это сила, пробуждающая способность притягивать к себе то, чего мы хотим больше всего, воплощать все наши мечты, мысли и намерения.

Лейтем Томас разработала программу, которая поможет восстановить ваши внутренние ресурсы, когда нет сил продолжать работу или поддерживать существующие отношения и приобрести уверенность в себе, когда внезапно все, что вы делаете, утрачивает смысл.

В основе книги — практики заботы о себе, которые помогут овладеть своим сиянием и вступить в одухотворенную, свободную жизнь, преодолев саморазрушающие привычки и построив более приятный, осмысленный, продуктивный и щедрый образ жизни.

УДК 159.923.2  
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-120688-8

© Йоффе Л., перевод на русский язык, 2022  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2022

# ПРИВЕТСТВИЕ

Приветствую всех женщин мира... Вы утроба мира, матрица творения... Эфемерное и вечное... Темное и божественное... Каждая из вас — богиня внутри, а внешне — жрица, космический танец воплощенной гибкой Шакти...<sup>1</sup>

Мы — это начало, и внутри нас — целая Вселенная. Приветствую вас — любопытные, утонченные, открытые, участливые, любящие, нежные, добрые (но не сердите нас!). Всех, кто нарушает правила, прокладывает тропы, укрепляет узы.

В нас живет любовь. Мы вскармливаем будущее и преобразуем настоящее. Босиком и на каблуках, из спальни в зал заседаний, из дома в офис. Давайте вернем себе святость наших тел. Внутри каждой зарождается новый мир.

Я приветствую тех, кто еще находится в зависимом положении: ломайте стереотипы и будьте тверды — у вас достаточно сил, чтобы добиться перемен. Приветствую тех, кто свободен и использует силу сияния, чтобы нести добро в мир. Будем же сиять вместе — как одно целое, как ЖЕНЩИНЫ. Пусть этот свет поддерживает и направляет вас. Эта книга — труд моей души, а все слова на этих страницах — продолжение меня. Посвящаю книгу каждой из вас...

*С любовью к вам,*

*Лейтем*

---

<sup>1</sup> Ш á к т и (санскрит — мощь, сила) — в индуизме является супругой бога Шивы, реже — Вишну и других; в более широком смысле — и творческая, и разрушительная женская энергия божества. (Прим. перев. — здесь и далее.)







*«Мы — то, что мы думаем».*  
*Будда*



# ОГЛАВЛЕНИЕ

*Предисловие* ..... 13

*Вступление* ..... 18

## **ПОРТАЛ № 1. ПРОБУЖДЕНИЕ**

**Глава 1.** Увидеть сияние ..... 23

**Глава 2.** Игровая пауза ..... 46

**Глава 3.** Раскопки ..... 65

## **ПОРТАЛ № 2. ВОСПЛАМЕНЕНИЕ**

**Глава 4.** Духовность и медитативные практики ..... 121

**Глава 5.** Женское начало и священные циклы ..... 143

**Глава 6.** Ваше неповторимое «я». Идеи и страсть ..... 197

## **ПОРТАЛ № 3. ВОПЛОЩЕНИЕ**

**Глава 7.** Возвращаем ваше королевское  
достоинство ..... 229

**Глава 8.** Наставничество ..... 280

**Глава 9.** Питаться, чтобы сиять ..... 297

**Глава 10.** Двигаться, чтобы сиять ..... 329

**Глава 11.** На пороге ..... 345

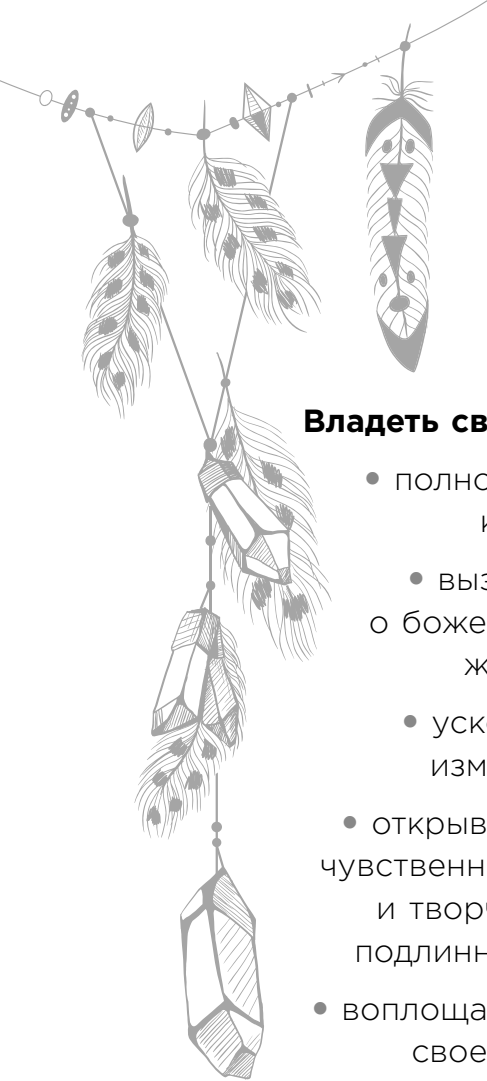
*Послесловие* ..... 355

*Благодарности* ..... 358

*Словарь сияния* ..... 361

*Источники* ..... 366

*Об авторе* ..... 373



### **Владеть своим сиянием — значит:**

- полностью выразить себя как женщина;
- вызывать дискуссию о божественной и дерзкой женственности;
- ускорить позитивные изменения изнутри;
- открывать для себя красоту, чувственность, восприимчивость и творчество как порталы подлинного самовыражения;
- воплощать любовь и выполнить свое предназначение.

# ПРЕДИСЛОВИЕ

В детстве я любила играть на улице босиком, собирать перышки и камни, кружиться и лежать в траве, глядя в небо. Мать-Природа раскрыла мою силу, я была очарована ее ритмами. При мне распускались цветы, а дубы открывали свои тайны. Это была идиллия. Я бегала за бабочками и прыгала через скакалку, стараясь не потревожить дождевых червей. Моей игровой площадкой был окружающий мир, и он давал мне большое количество возможностей.

Когда я была маленькой, то думала, что выражение «огонек в глазах» означает, будто у меня внутри есть настоящая звезда, которая смотрит на другую, которая высоко в небе, и с удивлением и восхищением глядит на свое отражение. В сумерках за каждым моим движением следила луна, а на рассвете для меня вставало солнце. Я верила, что сделана из звездной пыли.

Когда подросла, я узнала о туманностях, которые бывают похожи на радужную оболочку глаза, — это межзвездные питомники маленьких звезд, планет, созвездий и галактик. В них гигантские скопления космических частиц и газов бешено вращаются, порождая вибрацию творения и придавая форму расширяющейся Вселен-

## *Зажги свой внутренний свет*

ной. Ученые говорят, что примерно чайная ложка такого газа и космической материи, из которых состояли первые звезды в галактике, живет сегодня в каждом из нас. Значит, мы действительно сделаны из звездной пыли!

Этот божественный танец энергий, бурлящих внутри, сочетается с нашей уникальной женственностью, и в результате рождается творческое начало, сила, пробуждающая и активизирующая способность притягивать к себе то, чего мы желаем больше всего, создавать желаемую жизнь, включая все мечты, мысли и намерения. Мы — алхимики. У нас есть способность взять то, что дала нам жизнь, и превратить во что-то новое, нечто большее, чем мы даже можем представить. Эта врожденная творческая сила, которой обладают все женщины, — вибрация космоса, мощная энергия инстинктов, пробуждаемая внутри нас, в сочетании с неистовой женственностью — именно ее я называю силой сияния.

Добро пожаловать в мир сияния! Моя книга о том, как впустить в жизнь этот космический танец, как настроиться на вашу внутреннюю галактику и на ваше собственное Священное сияние. Вы — настоящее чудо, шедевр Божественного творения! До вас не было никого, подобного вам, и никогда не будет другой такой, когда вы уйдете. Используйте это время, чтобы осветить окружающее своим сакральным светом, чтобы ваша уникальная магия оставила след в мире. Вы поймете, что он исходит из самой глубины нашего существа — из темноты. Помните, именно тьма порождает все видимое.

Нас учили бояться собственных сил, тьмы, таинственной силы притяжения, стыдиться тех вещей, которые делают нас уникальными. Мы боимся темноты, ассоциируем ее с чем-то плохим. Я помню, как в начальной школе на уроке естествознания нам объясняли, что черный

цвет — это отсутствие света. В видимом спектре белый отражает свет, и поэтому в нем присутствуют все цвета, а вот черный — поглощает свет и, значит, является отсутствием цвета. Меня это поразило: наука отрицала то, что знала моя душа, — тьма есть свет мира. Именно в ней мы находим огромную силу и благодать. Темная, сырая почва питает корневые системы и дает начало растительной жизни. Во тьме матки рождается новая жизнь. Темное ночное небо позволяет нам видеть сны по ночам. Это необходимая часть космического порядка; тьма — божественна.

Ваше сияние прокладывает путь во тьме, зажигает свет вокруг нас и возвращает нас самих — в духе и плоти. Мы должны сеять семена уверенности в себе и убежденности и выпалывать послания, подрывающие силу, красоту, блеск и жизнестойкость. Я приглашаю вас воздать должное тем своим качествам, от которых вы, возможно, давно отвернулись, осветить темные уголки внутри себя, куда боитесь заглянуть. Выведите их на свет — и сможете стать своей самой сильной итерацией и привлечь на свою орбиту все, что захотите. Я приглашаю вас на церемонию посвящения себе.

Существует эфирное сияние, и оно не прекратится, пока мы относимся с почтением к священному потоку творческой энергии, текущей через нас. Именно про него я говорю и хочу, чтобы оно проявилось во время нашего совместного путешествия по страницам книги. Мы все обладаем силой сияния. Этот свет внутри неумолим. Все, чего он касается на своем пути, становится благодатным. Мы рассмотрим важнейшие практики, которые позволят зажечь и поддерживать его, и тогда вы будете неотразимы везде — на совещании, в спальне, в зеркале. Если сейчас вы находитесь на жизненном перепу-